

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**OKUL SPOR MÜSABAKALARINA KATILAN LİSE**  
**ÖĞRENCİLERİNİN KAYGI, ÖZGÜVEN VE GÜDÜLENMELERİ**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**DOKTORA TEZİ**

**Sermet TOKTAŞ**

**TRABZON**  
**Ekim, 2017**

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**OKUL SPOR MÜSABAKALARINA KATILAN LİSE**  
**ÖĞRENCİLERİNİN KAYGI, ÖZGÜVEN VE GÜDÜLENMELERİ**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**Sermet TOKTAŞ**

**Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce Doktora Unvanı**  
**Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı**  
**Yrd. Doç. Dr. Mustafa BAŞ**

**TRABZON**  
**Ekim, 2017**

KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında  
DOKTORA tezi olarak kabul edilmiştir. 23 / 10 / 2017

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Mustafa BAŞ

Üye : Prof. Dr. Ahmet Azmi YETİM

Üye : Prof. Dr. Ali Ahmet DOĞAN

Üye : Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN

Üye : Doç. Dr. Akın ÇELİK

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Nevzat YİĞİT  
Enstitü Müdürü

## **BİLDİRİM**

**Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.**

**Sermet TOKTAŞ**

**23/10/2017**

## ÖN SÖZ

Bacasız fabrika olarak bilinen spor; son Yüzyılda iletişim araçlarının hızlı gelişmesi, ulaşımın kolaylaşması sporun amaçları arasına reklam ve propagandayı da sokmuştur. Bireylerin spora karşı olan ilgilerinin artmasıyla spor bir kazanç kapısı ve ticari sektör haline gelmiştir. Dünyada spor endüstrisi milyar dolarlara ulaşmış, Dünya Turizm Örgütü'nün 2011 verilerine göre tüm dünyada 980 milyon kişinin her yıl 1,1 trilyon dolarlık turizm geliri yarattığını, turizm sektörünün küresel istihdamın yüzde 8'den fazlasına yani yaklaşık 255 milyon kişiye iş imkânı sağladığına dikkat çekmektedir. Yirmi birinci yüzyılda Spor branşları ve bu branşların kuralları ile ilgili birçok kurallar geliştirilmiş; dolayısıyla branşlarında aktif ve elit olan müsabaka sporculardan beklentiler de artmıştır. Yenilenen kurallar her geçen gün sporcuyla bedensel ve ruhsal olarak daha da zorlamıştır. Bu değişikliklerin tamamı sporcuların antrenmanlarını, güdülenmelerini, performanslarını, kişiliklerini ve sporcu seçimlerini bilimsel olarak daha iyi ve daha yakından irdelemeyi gerekli kılmıştır. Spor psikolojisinin, spor dünyasında 1984 Los Angeles Olimpiyatlarında ABD'li sporcuların spor psikologları eşliğinde çalışmaları olimpiyatlarda daha yüksek performansa ulaşmalarında büyük rol oynamıştır. Madalya sıralamasında da 83 altın, 61 gümüş ve 30 bronz madalya alarak kürsünün ilk sırasına çıkmışlardır. Bu durum ise spor psikolojisinin spor bilimleri arasındaki yerini sağlamlaştırmış ve spor branşları ile uğraşan tüm paydaşlar tarafından kabul edilmiştir.

Bu araştırma bulguları ile farklı spor branşları ile uğraşan gerek antrenörler gerekse sporcular için durumluk kaygı, sürekli kaygı ve özgüvenin, sporda motivasyonu ne kadar etkilediği hakkında bilgi sahibi olup takımlarını antrene ederken antrenörlere ışık tutacaktır. Bu çalışmamın gerek takım sporları gerekse bireysel spor branşlarına yararlı olacağını; bundan sonra bu alanda yapılacak çalışmalara da ayrıca ışık tutacağına inancım tamdır.

Bu çalışma süresince beni destekleyen yol gösteren, yönlendiren, emek ve katkılarını her daim benden esirgemeyen değerli hocam ve tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Mustafa BAŞ'a ve tez izleme komitemde olan ve önümü açan saygıdeğer hocalarım Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN ve Doç. Dr. Akın ÇELİK'e sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca SPSS konusunda ve verilerin yorumlanmasında yardımcı olan yön veren Doç. Dr. Tayfun SERVİ, Yrd. Doç. Dr. Yusuf Kürşat Aytaç hocama ve çalışma süresince emeği geçen tüm beden eğitimi öğretmenlerine ve sporcularına diğer tüm arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Bugünlere gelmeme vesile olan eğitimim için her türlü maddi ve manevi fedakârlığı esirgemeyen canımdan çok sevdiğim rahmetli anneme, babama, kardeşlerime ve 2009 yılında Harran Üniversitesinde başladığım, 2013 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesinde doktora devam ettiğim yıllarda bana destek olup çıdam gösteren eşim Fatma Hanım TOKTAŞ'a; yanlarında olmam gereken zamanlarda Şanlıurfa ve Trabzon'da olup, onlara ayırmam gereken zamanlarımı buralarda geçirdiğim oğullarım Emir (2008), Kutay (2011) ve Erman (2014)'a teşekkürlerimi sunarım.

Ekim, 2017

Sermet TOKTAŞ



## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	vi
ÖZET.....	x
ABSTRACT.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	5
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	5
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1. 4. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1. 5. Tanımlar.....	7
<b>2. LİTERATÜR TARAMASI.....</b>	<b>8</b>
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi.....	8
2. 1. 1. Spor.....	8
2. 1. 1. 1. Sporun Faydaları.....	9
2. 1. 1. 2. Sporun Amaçları.....	10
2. 1. 1. 3. Spor Faaliyetlerine Katılım.....	12
2. 1. 2. Kaygı.....	14
2. 1. 2. 1. Kaygının Nedenleri.....	16
2. 1. 2. 2. Kaygının Belirtileri.....	17
2. 1. 2. 3. Kaygı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	17
2. 1. 2. 3. 1. Psikoanalitik Kuram.....	17
2. 1. 2. 3. 2. Davranışsal Yaklaşım.....	18
2. 1. 2. 3. 3. Bilişsel Yaklaşım.....	19
2. 1. 2. 3. 4. Biyolojik Yaklaşım.....	20
2. 1. 2. 3. 5. Varoluşçu Yaklaşım.....	20
2. 1. 2. 4. Yarışma Kaygısı.....	21
2. 1. 2. 4. 1. Yarışma Süreci Modeli.....	21

2. 1. 2. 4. 2. Yarışma Kaygısı Modeli .....	22
2. 1. 2. 5. Kaygı Türleri .....	22
2. 1. 2. 5. 1. Sürekli Kaygı .....	22
2. 1. 2. 5. 2. Durumluk Kaygı .....	24
2. 1. 2. 6. Bilişsel ve Bedensel Kaygı .....	25
2. 1. 2. 7. Kaygı ve Sportif Eylemler .....	26
2. 1. 2. 7. 1. Kaygı ve Spor .....	28
2. 1. 2. 7. 2. Kaygı ve Egzersiz .....	29
2. 1. 2. 7. 3. Kaygı ve Performans .....	29
2. 1. 3. Özgüven .....	32
2. 1. 3. 1. Özgüven Kavramı .....	32
2. 1. 3. 2. Özgüven Kavramına Yönelik Görüşler .....	36
2. 1. 3. 3. Özgüven Oluşumunu Etkileyen unsurlar .....	42
2. 1. 3. 3. 1. Ana-Baba Tutumları .....	42
2. 1. 3. 3. 2. Akademik Başarı .....	44
2. 1. 3. 3. 3. Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi .....	45
2. 1. 3. 3. 4. Zekâ .....	45
2. 1. 3. 3. 5. Fiziksel Görünüm .....	46
2. 1. 3. 3. 6. Olumsuz Baskı ve Disiplin Yöntemler .....	46
2. 1. 3. 3. 7. Sorumluluk .....	47
2. 1. 3. 3. 8. Diğer unsurlar .....	47
2. 1. 4. Motivasyon .....	47
2. 1. 4. 1. Motivasyon Tanımı ve İçeriği .....	47
2. 1. 4. 2. Motivasyon Çeşitleri .....	49
2. 1. 4. 2. 1. İçsel ve Dışsal Motivasyon .....	49
2. 1. 4. 3. Motivasyonsuzluk .....	50
2. 1. 4. 4. Motivasyonun Anlamı ve Önemi .....	50
2. 1. 4. 5. Motivasyon Kuramları .....	51
2. 1. 4. 5. 1. Gereksinim Hiyerarşisi Kuramı .....	52
2. 1. 4. 5. 2. ERG Kuramı .....	53
2. 1. 4. 5. 3. İki Etken Kuramı .....	54
2. 1. 4. 5. 4. Eşitlilik Kuramı .....	54
2. 1. 4. 5. 5. Mc Gregor'un X ve Y Kuramı .....	55
2. 1. 4. 6. Motivasyonu Etkileyen Faktörler .....	55
2. 1. 4. 6. 1. Motivasyon ve İhtiyaçlar .....	55
2. 1. 4. 6. 2. Motivasyon ve Amaçlar .....	56



2. 1. 4. 6. 3. Motivasyon ve Uyarılma .....	57
2. 1. 4. 6. 4. Motivasyon ve İnançlar .....	57
2. 1. 4. 7. Sporda Motivasyon.....	57
2. 1. 4. 8. Spora Katılım Motivasyonu .....	62
2. 1. 4. 9. Spor ve Motivasyon .....	65
2. 1. 4. 9. 1. Nitelik Yönünden Sporcu Motivasyonu .....	66
2. 1. 4. 9. 1. 1. Genel Spor Motivasyonu .....	66
2. 1. 4. 9. 1. 2. Özel Spor Motivasyonu.....	67
2. 1. 4. 9. 2. Nicelik Yönünden Sporda Motivasyon .....	67
2. 1. 4. 9. 2. 1. Yeterli Düzeyde Motivasyon .....	67
2. 1. 4. 9. 2. 2. Yetersiz Motivasyon .....	67
2. 1. 4. 9. 2. 3. Aşırı Motivasyon .....	68
2. 1. 4. 10. Sporcuyu Motivasyona Yönlendiren Metotlar .....	69
2. 1. 4. 11. Sporda Yarışma Öncesi Motivasyon Yaklaşımlar .....	71
2. 1. 4. 11. 1. Kendi Kendine Telkin .....	71
2. 1. 4. 11. 2. Öz Eleştiri-Öz Yapı.....	71
2. 1. 4. 12. Sporda Yarışma Motivasyonu.....	72
2. 2. Literatür Taraması Sonucu .....	72
2. 2. 1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....	72
2. 2. 2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	79
<b>3. YÖNTEM .....</b>	<b>82</b>
3. 1. Araştırma Modeli .....	82
3. 2. Araştırma Grubu .....	82
3. 3. Verilerin Toplanması.....	83
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları .....	83
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu .....	83
3. 3. 1. 2. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği .....	84
3. 3. 1. 3. Öz-Güven Ölçeği .....	85
3. 3. 1. 4. Sporda Güdülenme Ölçeği .....	86
3. 3. 2. Veri Toplama Süreci .....	88
3. 3. 3. Verilerin Analizi .....	88
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>89</b>
4. 1. Ortaöğretim Öğrencilerinin Demografik Özellikleri .....	89
4. 2. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanları Analiz Sonuçları.....	90

4. 2. 1. Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Cinsiyet, Lise Türü, Spor Yaşı, Spor Kategorisi ve Spor Branşı Değişkenleri Arasındaki Ölçümler ile İlgili Bulgular .....	90
4. 3. Öz-Güven Ölçeği Puanları Analiz Sonuçları .....	96
4. 3. 1. Öz-Güven ile Cinsiyet, Lise Türü, Spor Yaşı, Spor Kategorisi ve Spor Branşı Değişkenleri Arasındaki Ölçümler ile İlgili Bulgular .....	96
4. 4. Güdülenme Ölçeği Puanları Analiz Sonuçları .....	101
4. 4. 1. Güdülenme ile Cinsiyet, Lise Türü, Spor Yaşı, Spor Kategorisi ve Spor Branşı Değişkenleri Arasındaki Ölçümler ile İlgili Bulgular .....	101
4. 5. Durumluluk, Sürekli Kaygı, Özgüven ve Güdülenme Alt Boyutları Arasındaki İlişki ile ilgili Bulgular .....	108
4. 6. Durumluluk, Sürekli Kaygının Özgüven ve Güdülenme Düzeylerini Yordaması ile İlgili Bulgular .....	109
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>110</b>
5. 1. Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Cinsiyet, Lise Türü, Spor Yaşı, Spor Branşı ve Spor Kategorisi Değişkenleri Arasındaki Ölçümler ile İlgili Değerlendirme .....	110
5. 2. Özgüven ile Cinsiyet, Lise Türü, Spor Yaşı, Spor Branşı ve Spor Kategorisi Değişkenleri Arasındaki Ölçümler ile İlgili Değerlendirme .....	114
5. 3. Güdülenme ile Cinsiyet, Lise Türü, Spor Yaşı, Spor Branşı ve Spor Kategorisi Değişkenleri Arasındaki Ölçümler ile İlgili Değerlendirme .....	116
5. 4. Durumluluk, Sürekli Kaygı Özgüven ve Güdülenme Arasındaki İlişki ile İlgili Değerlendirme .....	121
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>123</b>
6. 1. Sonuçlar .....	123
6. 2. Öneriler .....	125
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler .....	125
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler .....	127
<b>7. KAYNAKLAR .....</b>	<b>128</b>
<b>8. EKLER .....</b>	<b>145</b>
<b>9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ .....</b>	<b>155</b>

## ÖZET

### **Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı, Özgüven ve Güdülenmeleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**

Bu araştırmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin durumluk, sürekli kaygıları ile özgüven ve güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu çalışmanın diğer amacı ise; durumluk, sürekli kaygıları ile özgüven ve güdülenme düzeyleri ile çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, lise türü, spor yaşı, spor branşı ve spor kategorisi) arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmada, betimsel araştırma yöntemi içerisinde sıklıkla kullanılan nicel araştırma desenlerinden tarama (survey) modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2015-2016 eğitim öğretim yılında Adıyaman ili merkezinde bulunan liselerde okuyan ve liselerarası spor müsabakalarına katılan öğrenciler, örneklemini ise araştırmaya dâhil edilen % 39'u kız (334), % 61'i erkek (522) olmak üzere toplam 856 sporcu öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında, kişisel bilgi formu, Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen ve Le Compte ve Necla Öner (1983) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sürekli ve Durumluk kaygı Envanteri" Pelletier ve arkadaşları(1995) tarafından geliştirilen, Kazak (2004) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sporda Güdülenme Ölçeği" ve Akın (2007)' de tarafından geliştirilen Özgüven Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 21.00 paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın nicel aşamasındaki anket verilerinin çözümlenmesinde istatistiksel yöntem olarak, Çoklu Regresyon analizi, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniği, bağımsız t testi ve tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre durumluk, sürekli kaygı ile özgüven ve güdülenme düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sürekli kaygı düzeyi ile özgüven düzeyinin iç özgüven boyutunda cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık görülürken, lise türü ve spor branşı, bağımsız değişkenlerinin özgüven (iç özgüven, dış özgüven) alt boyutları arasında, lise türü ve spor branşı bağımsız değişkenlerinin ise güdülenme (içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme) alt boyutları arasında da anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ortaöğretim öğrencilerinin özgüven ve güdülenme düzeylerinin durumluk, sürekli kaygılarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlardan hareketle, ortaöğretim öğrencilerinin özgüven, güdülenme ve durumluk, sürekli kaygılarının olumlu yönde etkili olabilecek bazı unsurlara sahip olabilmeleri açısından, spor müsabakalarına katılmaları önerilir.

**Anahtar Kelimeler:** Durumluk Sürekli Kaygı, Özgüven, Güdülenme.

## ABSTRACT

### **The Investigation of The Relationship Between Anxiety, Self Confidence and Motivation of High School Students Participating in School Sporting Events**

The purpose of this study is to investigate the relationships between motivation, self-confidence levels and instant, trait anxiety of secondary education students. The other purpose of this study is to investigate the relationships between instant, trait anxiety and self-confidence and motivation levels and some demographical variables (gender, type of high school, sports branch, sports branch and sports category). In research, survey model is used from quantitative research designs which is often used within descriptive research method. Population of this study consisted of students who study at high school in Adiyaman city center participated in inter high-school sports competitions on 2015-2016 education season. Sample of this study consisted of 856 athletes. 61% of these athletes were male (522) and 39% were female (334). In data collection personal data form, Instant and Trait Anxiety Inventory which was developed by Spielberger et al (1970) and adopted to Turkish by Le Compte and Necla Oner (1983), and Motivation in Sports Scale which was developed by Pelletier et al. (1995) and adopted Turkish by Kazak (2004) and Self-confidence Scale developed by Akın (2007) were used. SPSS 21.00 package programme was used in the analysis of research data. Multiple regression analysis, Pearson product-moment correlation coefficient, independent t test and one way variance analysis were used in quantitative phase of research.

According to the findings obtained from research, it was determined that there was negative relationship between self-confidence and motivation, and instant-trait anxiety sub-dimensions. While a significant difference is seen between gender variable in inner self-confidence dimension and trait anxiety level, there were also significant differences between motivation sub-dimensions of type of high school and sports branch sub-dimensions and self-confidence sub-dimension of independent variables In addition it was determined that secondary education students significantly predicted self-esteem, motivation, instant-trait anxiety. From this point of view, students are suggested to join sports competitions in order to have some Factors which will be positively effective for their instant-trait, self-confidence and motivation.

**Keywords:** Instant, Trait Anxiety, Self-Confidence, Motivation.

## TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Öz-Güven Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bilgiler .....	85
2.	Sporda GÜdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bilgiler.....	87
3.	Demografik Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler .....	89
4.	Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	90
5.	Katılımcıların Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları.....	91
6.	Durumluk Sürekli Kaygı Puanlarının Lise Türü Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....	92
7.	Katılımcıların Lise Türü Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygılarına İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları .....	93
8.	Sürekli Durumluk Kaygı Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....	93
9.	Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre Durumluluk ve Sürekli Kaygılarına İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları .....	94
10.	Durumluk Sürekli Kaygı Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....	94
11.	Katılımcıların Spor Branşı Değişkenine Göre Durumluluk ve Sürekli Kaygılarına İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları .....	95
12.	Katılımcıların Spor Kategorisi Değişkenine Göre Durumluluk ve Sürekli Kaygı Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Sonuçları .....	95
13.	Öz-Güven Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	96
14.	Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Özgüven Alt Boyutlarına İlişkin t- Testi Sonuçları .....	96
15.	Özgüven Puanlarının Lise Türü Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri .....	97
16.	Katılımcıların Lise Türü Değişkenine Göre Özgüvenlerine İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları.....	98
17.	Özgüven Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri .....	98

18.	Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre Özgüvenlerine İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları.....	99
19.	Özgüven Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....	99
20.	Katılımcıların Spor Branşı Değişkenine Göre Özgüvenlerine İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları.....	100
21.	Katılımcıların Spor Kategorisi Değişkenine Göre Özgüven Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	101
22.	Güdülenme Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	101
23.	Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Güdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	102
24.	Güdülenme Puanlarının Lise Türü Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....	102
25.	Katılımcıların Lise Türü Değişkenine Göre Güdülenmelerine İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları.....	103
26.	Güdülenme Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....	104
27.	Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre Güdülenmelerine İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları.....	105
28.	Güdülenme Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....	105
29.	Katılımcıların Spor Branşı Değişkenine Göre Güdülenmelerine İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları.....	107
30.	Katılımcıların Spor Kategorisi Değişkenine Göre Güdülenme Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	107
31.	Durumluluk, Sürekli Kaygı Özgüven ve Güdülenme Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Sonuçları.....	108
32.	Durumluluk Sürekli Kaygı Özgüven ve Güdülenme ile İlgili Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları.....	109

## ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Durumluluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki.....	24
2.	Yarışma öncesi ve yarışma sonrası bedelsel ve bilişsel kaygı arasındaki değişimler .....	26



## KISALTMALAR LİSTESİ

- MEB** : Milli Eğitim Bakanlığı  
**OYD** : Objektif Yarışmasal Durum  
**SYD** : Sübjektif Yarışmasal Durum  
**DK** : Durumluk Kaygı  
**SK** : Sürekli Kaygı  
**G** : Güdülenmeme  
**İG** : İçsel Güdülenme  
**DG** : Dışsal Güdülenme  
**İÖ** : İç Özgüven  
**DÖ** : Dış özgüven.



## 1. GİRİŞ

Olgun ve olgunlaşma yolunda ilerleyen genç nesillerin gerek fiziksel gerekse ruhsal olgunlukları ulusların geleceğini doğrudan etkilemektedir. İnsanlara verilen önem ve eğitim uygarlığı ortaya koymaktadır. Eğitim, bireylerden ortaya çıkarılması beklenen güç ve yeteneklerinin geliştirilmesine yardım etme amacı taşımaktadır. Çağdaş eğitimin en temel ilkeleri arasında bireyleri hem fiziksel, hem zihinsel hem de duygusal olarak bütün yönleriyle yetiştirmektir (Aracı, 2006). Bilindiği gibi spor, kendine özgü içeriğinin bulunmasının yanı sıra fizyolojik, psikolojik ve biyolojik yönleriyle çok boyutlu toplumsal bir olgudur (Yaman ve Duman, 2004).

Spor bireylere hem kendi yeteneklerini hem de başkalarının yeteneklerini tanımayı öğretmenin yanı sıra yardımlaşmayı, yenilgiyi kabul etmeyi, eşit koşullarda yarışmayı zamanı kullanmayı öğretmesi gibi birçok kazanım sağlamaktadır. Bu sebeple spor, bireyleri çağdaş eğitim sisteminin önemli bir aracı olarak hayata hazırlamayı amaçlamıştır (Erciş, 2012).

Spor etkinlikleri içerisinde yer alan her bireyin hedefi performansını arttırmak ve arttırdığı performansını sürekli bir öncekinin üstüne çıkartmaktır. Bireyler bu süreç içerisinde amaçlarına ulaşmak için fiziksel ve psikolojik olarak farklı davranışlar göstermektedirler (Abakay, 2010).

Spor, çağımızın modern toplumlarının en yaygın ve etkili kurumlarından birisidir. Toplumların en önemli unsuru ise bireydir. Bireyleri sağlıklı, eğitilmiş, sosyal ve kültürlü toplumlar, ancak modern toplum olarak düşünülebilir. Temel amacı insanın beden, ruhen ve sosyal yönden gelişmesine katkı sağlamak olan spor, modern toplum yaratmada çok etkin bir sosyal olgudur. Sporun bilinçli olarak yaygınlaştırılması ve halkın çağdaş anlamda spor yapması ile gelişmişlik arasında önemli ölçüde bir paralelliğin varlığı kabul edilmektedir (Yetim, 2015).

Günümüzde sportif verimin düzeyini etkileyen, çevresel ve içsel faktörler olarak adlandırılan birçok faktörün varlığı görülmektedir. İçsel faktörler olarak sporcuların psikolojik faktörleri ele alınmaktadır. Dolayısıyla, sporcuların psikolojik durumları kaygıyı doğrudan etkileyebilmektedir (E. O. Karabulut, Atasoy, Kazım ve A. Karabulut, 2013). Sporun içerisinde yarışma, kazanma ve kaybetme duyguları olduğu için dolayısıyla kaygı duygusu da var olmaktadır (Dönmez, 2013). Müsabaka öncesinde ya da müsabaka esnasında çeşitli faktörlerden kaynaklanan kaygı, sporcunun performansı üzerinde çok önemli etki yapmaktadır. Ergenlik çağı içerisinde ya da gençler düzeyinde bulunan sporcular üzerinde bu etki çok daha yüksek olabilmektedir. Sporcular üzerinde çok etkili

olduğu bilinen kaygının en önemli kaynağını ise sınav ve yarışmalar oluşturmaktadır (Çakır, 2015).

Bir bireyin organizmasında bedensel ve ruhsal olarak olumsuz etki göstermesi sonucunda meydana gelen psikolojik ve davranışsal bozuklukların yaşanması kaygı olarak görülmektedir (Civan, 2001). Kaygı, bireylerin gelecekle ilgili güvensizlik duygusu içerisinde ve karmaşık bir heyecan halinde olma durumunun yanı sıra bireylerin dış dünyadan yani karşısındaki bireylerden gelebilecek tehlike ihtimaline karşı yaşadığı karışık duygu durumu olarak da söylenebilir (Karabulut ve diğ., 2013).

Durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere Spielberg, kaygıyı ikiye ayırmıştır. Çevre şartlarına bağlı olarak ortaya çıkabilen ve genellikle geçici bir durum olarak yaşanan kaygı durumu durumluk kaygı olarak tanımlanır ve bu durumun sporcu anlamak için önemli bir etken olduğu söylenebilir. Sporcu açısından bakıldığında, gerek devam eden yarışmalarda gerekse de yarışma öncesi ve sonrasında önemli bir kaygı tipi olarak görülmektedir. Diğer taraftan, bireylerin üzerinde stres yaratan faktörlerin etkisinin artması ve tehlike yada tehdit olarak algılanması sonucunda algılanan tehditler karşısında durumluk kaygı düzeyinin artması ve süreklilik kazanması sürekli kaygı olarak tanımlanabilir (Karabulut ve diğ., 2013).

Sporcunun kendi becerisini nasıl değerlendirdiği spor müsabakalarının sebep olduğu kaygıya bağlıdır. Bu değerlendirme sporcuda oluşan kaygının yoğunluğunu belirler (Çağlar, 2014). Sporcularda, kaygının yüksek ya da düşük olması, sporcuların performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Amatörlerin ilgilendiği sporlarda yüksek performans yerine oyunu sevmek ve katılım ön plana çıkmaktadır. Profesyonel sporlarda ise yüksek performans ön plana çıkmakta ve yüksek performans için de fiziksel yetkinlikler kadar psikolojik yetkinlikler de önemli bir pozisyona sahip olmaktadır. Profesyonel sporlarda yüksek performansın elde edilmesinde önemli bir faktöründe özgüven olduğu belirtilmektedir (Ekinci, Özdilek, Deryahanoğlu ve Üstün, 2014).

Bireyin yetenek, yargı, güç ve kararlarına inanması şeklinde tanımlanan özgüven okul yaşamında, kişisel ve sosyal yaşamda önemli olan bir özelliktir. Bireyin kendisini tanıma, sevmek, kendine belirgin amaçlar koyma ve aktif düşünceyi içeren iç özgüven kavramı bireyin kendisinden hoşnut ve kendiyse sevecen olduğu üzerine inançları bu konu hakkında farkına vardıklarını gösterir. Kendini ifade edebilme, iletişim sağlayabilme, duygularını kontrol edebilme ise dış özgüven ile ilgilidir ve dışarıya karşı bireyin kendine karşı güvenli olduğu şeklinde verdiği görüntü ve izlenimlerdir (Bilgin, 2011).

Özgüven duygusunun, bireyde pozitif hayatlara sahip olması, kendi kabiliyetleri yönünde geliştirebilmesi ve olumlu taraflarını başarılı bir birey olma uğruna kullanabilmesi adına çok önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir (Ekinci, 2013). Spor alanında sadece

dereceye giren, madalya kazanan sporcuların değil aynı zamanda yalnızca bireysel ve takım sporlarındaki antrenmanlara, yarışmalara, etkinliklere ve müsabakalara katılan sporcuların da kendilerine karşı saygılarının ve güvenlerinin de arttığı saptanmıştır. Spor yapabilmek için hem gelişmiş kas ve iskelet sistemine hem de koordinasyon becerisine sahip olmak gerekir. Dolayısıyla birçok fiziksel ve ruhsal engellemelerin olmasına karşın başarabilmek için ve başarısızlık durumunda uğraştan uzaklaşmamak için kişilik özelliklerinin yanı sıra gerek antrenman gerekse de müsabaka için yeterli motivasyona gereksinim duyulmaktadır (Karadağ, 2013). Bir işi yapmaya yönelik motivasyonu yüksek olan bireylerin, özgüven duygularının yeterliliği ile yakından ilgilidir. Çünkü düşük özgüven duygusuna sahip olan bireyler ulaşmayı amaçladığı hedefi gözünde büyütürler ve o hedefe ulaşmak için gayret sarf etmektan kaçınırlar (Ekinci, 2013).

Motivasyon, organizmayı eyleme zorlayan, bu eylemlerin düzenliliğini ve devamlılığını belirleyen, davranış ve eylemlere istikamet ve hedef veren farklı dış ve iç faktörler ile bunların koordinasyonunu temin eden sistemler olarak tarif edilebilir (Kılınç, Ulucan, Kaya ve Türkçapar, 2012). Motivasyonu genellikle içsel ve dışsal olarak ele alan araştırmacılar, dışsal motivasyonu baskı, ödül, zeka gibi dışarıdan gelen etkiler olarak tanımlarken içsel motivasyonu merak, ilgi ve ihtiyaç gibi bireylerin içinden gelen etkiler olarak tanımlamaktadırlar (Öncü, 2003). Araştırmacılar, içsel motivasyon faktörlerinin spora yeni başlayanların daha fazla motive olmasını sağladığını ve daha az yıpranmaya neden olduğunu bildirmektedir. İçsel nedenlerle spor yapmaya başlayanlar yeni kabiliyetler kazanmak, ekip ruhunu benimsemek ve özgüvenlerini kazanıp yüksek performans göstermeye eğilimli olurken, dışsal nedenlerle spora yönelenlerde daha baskın sosyal tutumlar gözlenmektedir. Zira dışsal sebepler ile spora yönelenlerin önceliği sosyal statüyü yükseltmek, geliştirmek ve profesyonel kariyer kazanmaktır (Şirin, Çağlayan, Çetin ve Alparslan, 2008).

Spor; sporcuların kompleks fiziksel becerilerinin uygulamasını veya fiziksel gayreti gerektiren, içsel ve dışsal nedenlerle motive edilmiş aynı zamanda kurumsallaştırılmış rekabete dayalı aktivitelerdir (Yetim ve Cengiz, 2010). Çağdaş toplumlardaki insanlar devamlı bir şekilde yarış halindedirler ve değişim içerisinde dirler. Bu sebeple rekabet içerisinde olan bireylerin başarılı olabilmeleri için sürekli değişimi ve gelişimi takip etmeleri gerekmektedir (Kılınç ve diğ., 2012). Çoğu zaman başarı motivasyonu sporun tabiatında var olan yarışma duygusu tarafından geliştiği kabul edilir (Aktaş, Çobanoğlu, Yazıcılar ve Er, 2006). Başarı motivasyonu ustaca bir işi yapma ve o işi diğer sporculardan daha kusursuz şekilde başarma ve karşısına gelecek olan engellerin üstesinden gelme olarak tanımlanmıştır (Kılınç ve diğ., 2012). Sporcuların fiziksel ve psikolojik performanslarının niteliği, genellikle sporcuların motivasyonlarına bağlıdır. Çam (1990), yaptığı bir

araştırmada, motivasyonun performansı etkileyen bir olgu olduğunu ve performans ile motivasyonun birbirleri ile doğru orantılı olarak azalıp çoğaldığını söylemektedir (Türkmen, 2005).

Başarı ile motivasyon arasındaki bağ özellikle sporda öneminin olduğu düşünülen ve üstünde durulan kavramlardır. Dolayısıyla bireyin başarısının az olması motive edici bir gücü düşük olan bir durumundan kaynaklandığı söylenilebilir. Her sporcu, kendine huzur verici ve doyum sağlayıcı durumları arama, huzursuz ve tedirgin durumlardan ise kaçınma eğiliminde bulunur (Türkmen, 2005).

Kaygı düzeyinin, sporcularda performansı olumlu şekilde geliştirmek için, sporcularla yakından ilgilenen uzman kişiler tarafından oranlanması gerekmektedir. Bu da başarının oluşmasında kaçınılmaz bir etken oluşturmaktadır (Dönmez, 2013). Araştırmalar özgüveni yüksek sporcuların, diğer sporcularla karşılaştırıldığında kaygılarını kontrol edebildiklerini ve olumlu düşünceye odaklanabildiklerini göstermiştir. Yüksek derecede başarı beklentisi de sporda özgüven olarak düşünülebilir (Arslan ve diğ., 2015). Araştırmacılar özgüveni yüksek sporcuların kendilerine inandıklarını ve bu inanç dolayısıyla başarılı olacaklarına, başarılı olmak için de gereken fiziksel ve zihinsel beceriyi içeren donanım taşıdıklarına dair motivasyona sahip olduklarını belirtmişlerdir (Ekinci ve diğ., 2014).

Ergenlik döneminde gençlerin sağlıklı ve olumlu bir benlik tasarımı geliştirebilme akademik olarak başarılı olma, kendi kendine karar verme, duygusal bağımsızlığını kazanma, akran değerlerini özümleme, yeni durumlara uyum sağlama, sosyalleşme ve kendine güven sağlayacak yaşantılar geçirmesine fırsat verme gibi faktörlerin gelişmesi yönünde adımlar atılmasına ve gençlerin temel gereksinimlerine, fiziksel, duyuşsal ve sosyal gelişimlerine doyum sağlayan en önemli etkinlik alanlarından bir tanesi de spordur. Bu bağlamda lise düzeyindeki aktif olarak spora katılan öğrencilerin kaygı düzeyleri, özgüven ve güdülenme durumları arasındaki ilişki bu araştırmayı önemli kılmaktadır.

Spor müsabakalarında sporcuların, verimliliğini üst düzeye çıkarmada iyi performans sergilemek için kendine olan özgüveni kazanması, başaramama hissi ve kendine başarabilmek için kurduğu baskı hissi olan kaygı seviyesini dengede tutmak, hedeflerini gerçekleştirme ve devam ettirmesi ve kişinin harekete geçmesini sağlayan ihtiyaçları ve ilgileri içeren geniş bir kavram olan motivasyonun geliştirilmesiyle mümkün olacaktır. Dolayısıyla Spor müsabakaları, kişisel, sosyal, bedensel gelişim ve değişimini hedefleyen gençlerin motivasyon, kaygı ve özgüven gibi psikolojik faktörlerin gelişimini sağlayan çok yönlü bir yapıdır. Durumluk, sürekli kaygı, motivasyon ve özgüven kavramlarının araştırılması bedensel, zihinsel ve ruhsal yönden sağlıklı bireylerin ve dolayısıyla sağlıklı bir toplumun oluşmasında üzerinde durulması gereken konular olarak eksikliği gidermede alana olumlu bir yardım sağlayacağı düşünülmektedir.

## 1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, lise de okuyan ve aktif olarak spora katılan öğrencilerin durumluk, sürekli kaygıları, özgüven ve güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek ve durumluk, sürekli kaygıları ile özgüven ve güdülenme düzeyleri ile çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, lise türü, spor yaşı, spor branşı ve spor kategorisi) arasında fark olup olmadığını belirlemektir. Ayrıca bu özellikler arasındaki ilişkileri tespit etmek ve durumluluk sürekli kaygının özgüven ve güdülenme düzeylerini yordayıp yordamadığını sonucuna ulaşmaktır. Bu çalışmada araştırma soruları aşağıdaki gibi oluşturulmuştur.

1. Lise öğrencilerinin durumluk, sürekli kaygılarının cinsiyet, lise türü, spor yaşı, spor branşı ve spor kategorilerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Lise öğrencilerinin özgüvenlerinin cinsiyet, lise türü, spor yaşı, spor branşı ve spor kategorilerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Lisede okuyan öğrencilerin güdülenme düzeylerinin cinsiyet, lise türü, spor yaşı, spor branşı ve spor kategorisine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Lise öğrencilerinin durumluk, sürekli kaygıları, özgüven ve güdülenme durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Lise öğrencilerinin durumluluk sürekli kaygının özgüven ve güdülenme düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

## 1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Spor organizasyonlarına duyulan ilginin her geçen gün daha yaygın bir hal aldığı, giderek daha geniş kitlelere ulaştığı günümüzde bedensel, zihinsel ve ruhsal yönden sağlıklı genç nesillerin yetişmesinde sporun ve spor müsabakalarının önemi ve faydası göz ardı edilemez bir gerçekliktir. Spor müsabakalarına katılan öğrencilerin müsabaka esnasında duygusal yönden değişimler yaşamaları onların fiziksel beceri ve kapasitelerini yanında bazı psikolojik olguların ihmal edilmemesi gerektiğini ön plana çıkarmaktadır. Öğrencilerin eğitim ve öğretim boyunca daha başarılı olmaları, sosyal ve güçlü bireyler olmaları, onların özgüvenlerini ve güdülenmelerini geliştirme isteği spor müsabakalarında karşımıza çıkan önemli olgulardır.

Kaygı, özgüven ve güdülenme gibi psikolojik olgular, sporcunun performanslarını ve başarılarını arttırmada ve istedikleri hedeflere ulaşmaları bakımından araştırmayı önemli kılmaktadır. Sporcuların güdülenme (içsel ve dışsal güdülenme) ve özgüven (iç özgüven ve dış özgüven) düzeylerinin karmaşık bir yapısı olduğu gerçeği ışığında bu boyutların ele alındığı araştırmaların durumluk ve sürekli kaygı durumlarının daha iyi anlaşılması ve

çözümü için önem taşıdığı düşünülmektedir. Olumsuz güdülenme düzeyine dayanan fonksiyonel olmayan davranışlar ve tutumlar sporcunun kaygı düzeyini artırırken sahip olduğu özgüvenlerinin olumsuz etkilenmesine sebep olabilir. Sporcuların sosyal ortamda bulunma isteği, çevresinde statü kazanma isteği, kendi değerini göstermek istemesi gibi faktörlerin belirlenmesi sporcunun kaygı, güdülenme ve özgüven duygularını olumlu ya da olumsuz etkilemesine neden olabilir.

Sporcuöğrencilerin bedensel süreçlerini etkilediği gibi müsabaka ortamında problem durumlarını çözmeyi güçleştirdiği gibi zihinsel süreçleri de etkileyen kaygının, güdülenmelerinin yanında özgüven düzeylerini de etkileyebileceği düşüncesinden yola çıkarak spor müsabakalarına katılan sporcuların durumluk sürekli kaygı, özgüven ve güdülenme seviyeleri arasındaki ilişkiler irdelenmiştir. Durumluk sürekli kaygı, özgüven ile güdülenme düzeyleri yurt içi ve yurt dışı literatürde birçok araştırmanın konusu olmuştur fakat birden fazla değişkenin ele alınarak akademik erteleme davranışının açıklanmaya çalışıldığı çalışmalar sınırlı sayıdadır. Buna göre durumluk, sürekli kaygı, özgüven ve güdülenme düzeyleri ile ele alınmasının ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında araştırma sonuçlarının başta öğrenciler olmak üzere öğretmen aileler, araştırmacılar, antrenörlere ve eğitimcilere fayda sağlama bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

### **1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Adıyaman il merkezine bağlı liselerde okuyan ve liselerarası spor müsabakalarına katılan sporcu öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.
2. Ölçme araçlarının uygulanması için kullanılacak süre 2 ay ile sınırlandırılmıştır.
3. Araştırma Adıyaman ili merkezinde bulunan liselerde öğrenim gören sporcu öğrencilerin durumluk, sürekli kaygıları ile özgüven ve güdülenme düzeylerinin ölçülmesiyle sınırlandırılmıştır.
4. Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenler ile sınırlıdır.

### **1. 4. Araştırmanın Varsayımları**

1. Araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarının, lisedeki sporcu öğrencilerinin ilgili özelliklerini ölçebilecek nitelikte ve yeterlikte ölçme araçları olduğu varsayılmıştır.
2. Ölçekteki soruların aktif olarak spora katılan sporcu öğrenciler tarafından doğru olarak algılandığı varsayılmıştır.

3. Ölçeklerin uygulanması esnasında iç ve dış şartların bütün katılımcılar için aynı olduğu varsayılmıştır.
4. Katılımcıların ölçeklere içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

## 1. 5. Tanımlar

*Kaygı:* Genel anlamda kaygı; sinirlilik, endişe ve ehvam ile tanımlanan ve aktiflik ya da bedenin uyarılmışlığıyla ilişkilendirilen olumsuz duygu durumudur (Kaygı olumsuz ve istenmeyen bir durum olarak algılsa da performansı istenmeyen yönde etkilemek durumunda da değildir) (Weinberg ve Gould, 2015).

*Durumluk Kaygı:* Sürekli değişen bir duygu durumun özelliğine işaret etmektedir. Formel anlamda “öznel ve bilinçli olarak algılanan endişe ve gerilim, otonom sinir sisteminin uyarılmışlığı ve eylemleriyle bağdaştırılan” duygusal durum olarak tanımlanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015).

*Sürekli Kaygı:* Normal kriterlere göre negatif olan pozisyonların kişi tarafından tehlikeli ve özüne zarar verici şekilde düşünülmesi sonucu ortaya çıkan mutsuzluk ve olumsuzluk duygusu olarak tanımlanabilir (Öner, 1985).

*Özgüven:* Bireyin kısmi kapasite ve yeteneklerine uygun olarak gerekli hareket ve eylemde bulunmasına neden olan inanç olarak tanımlanmıştır. Kendine güven bir inançtır, verilen aktiviteyi, bir işi, hareketi, başarılı bir şekilde yapabilmektir (Vealey, 2004).

*Özgüven:* Spor psikologları, arzulanan bir davranışı başarılı bir şekilde yapacağınıza ilişkin inanç olarak tanımlamaktadırlar (Weinberg ve Gould, 2015).

*Güdülenme:* Organizmayı davranışa iten, bu davranışların düzenlilik ve sürekliliğini belirleyen, davranışa yön ve amaç veren çeşitli iç ve dış etkenler ile bunların işleyişini sağlayan mekanizmalar olarak tanımlanır (Aydın, 2001).

## 2. LİTERATÜR TARAMASI

### 2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

#### 2. 1. 1. Spor

Spor genel olarak, bireysel ya da toplu şekilde yapılan, kendi içinde kurallar barındıran, genellikle esasında yarışma olan, bedensel ve zihinsel becerilerin gelişimini temin eden, eğitici ve eğlendirici uğraşlara denmektedir (Küçük, 2012).

Spor yapan bireylerin, kazanmak için harcadığı teknik ve fiziki gayret; seyirci açısından yarışmaya dayalı, gerektiğinde düzenli olarak birbirini izleyen, toplum tarafından benimsenen ve bütün toplumu ilgilendiren, içinde bulunduğu toplumun çelişki ve özelliklerini doğrudan aktaran ve bir ayna görevi gören, yeri geldiğinde ona rehberlik eden bir araç ve etkili bir sosyal durum olarak tanımlanabilmektedir (Fişek, 1998).

Spor, bireyin doğa ile mücadele ederken kazandığı temel kabiliyetleri, araçlı araçsız geliştirmiş olduğu savaş yöntemlerini, boş zamanındaki artışa dayanarak bir veya birden fazla insanın barışçı bir şekilde simülasyon yolu ile, eğlenme, zaman geçirme ve boş zamanları değerlendirmeye yönelik yapılan, göze hoş gelen, teknik, fizik, yarışmaya dayalı ve toplumsal bir süreçtir (Fişek, 1998).

Spor, ekonomik, toplumsal ve kültürel anlamda ilerlemenin temel yapı taşı olan bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirmek, kişilik oluşumu ve kişilik özelliklerinin gelişimine katkı sağlamak, bilgi beceri ve kabiliyet kazandırmak, çevre adaptasyonunu kolaylaştırmak, bireyler, toplumlar ve uluslararası dayanışmayı, kaynaşma ve huzuru sağlamak, bireyin dayanma gücünü arttırmakla birlikte belirlenmiş kurallar dahilinde rekabet edebilme, mutluluk duyma, yarışma, mücadele etme ve mücadelede galip gelme arzusuyla yapılan aktiviteler bütünü şeklinde tanımlanır. Bu özelliklere sahip olmasından ötürü günümüzde spor aktiviteleri alternatifli aynı zamanda farklı anlamlar kazanarak evrensel boyutlara ulaşmıştır (Yıldırım, Yetim ve Şenel, 1996).

Spor, kişilerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarının geliştirilmesine katkı sağlayarak belirli kurallar ve rekabet ölçüleri dâhilinde mücadele etme, yarışma, galip gelme, heyecan duyma, üstün gelme ve başarı gücünün artırılmasına yönelik gösterilen yoğun çabalardır (Aracı,1999).

Bireylerin biyolojisini ve psikolojisini geliştiren, toplum içerisindeki hareketlerini düzene koyan, ruhsal ve temel motorik özellikler olarak belli bir seviyeye getirilmesini sağlayan pedagojik ve sosyal bir olguya spor denir (Orkunoğlu,1985).



Erkal'a (1982) göre spor, bireyin doğal çevresini beşeri çevre haline çevirirken kazandığı becerileri daha da geliştiren, belirlenen kurallar çerçevesinde hedefli ve hedefsiz, bireysel veya grup olarak, rekreasyonel aktivite dahilinde ya da tam zamanlı olarak meslek olarak yaptığı, rekabetçi, sosyal çevreyi geliştirici, bireyi ruhen ve fiziken geliştiren, toplumla bütünleştirici, kültürel ve dayanışmacı bir meslektir.

Tanımlamalardan da görüldüğü gibi spor; kavramsal çerçevede çok daha farklı tanımlar ile karşılık bulmaktadır. Çünkü gündelik yaşam içinde insanların spora kattıkları anlamlar da farklılık göstermektedir. Akıncı'nın bakış açısına göre spor, sağlık durumu iyi nesillerin gelişmesi için önemli bir eğitim aracıdır. İnsanların refahları için beden ve ruh sağlığı önemlidir. İnsanların sağlıklı yaşam sürdürebilmeleri, fiziksel ve ruhsal anlamda gelişim sağlayabilmeleri için spor önemli faktördür. Spor ayrıca kişilerin toplumlarla olan ilişkilerinde de önemli bir araçtır (Akıncı, 2007).

Spor hem fert ve toplumlararası ilişkiyi düzenlemekle birlikte hem de sağlık, meslek, bilim, zevk, oyun, reklam ve boş zamanları değerlendirmede önemli bir araçtır. Spor toplumsal yaşamın, toplumsal kültürün doğal üyelerindedir. Zamanla değişen kültür ile toplum içinde belirginleşen değişiklikler sporun ruhuna yüklenen işlev ve anlamı da zamanla değiştirmiştir. Birey sosyal çevreyi tanıyarak bir nebze de olsa kendi himayesi altına almıştır. Dolayısıyla spor da insan vücudunu etkileyerek geliştirmiştir (Güven, 1992).

Fişek, sporu şu şekil açıklamıştır: Yapan açısından üstün gelmeye yönelik, fiziki ve teknik bir gayret, seyreden bakımından mücadeleye uygun yeterli bir süreç, toplum olarak meydana getirilen bununla birlikte duruma göre o sosyal toplumun özellik ve çelişkilerini aynen ileten bir yansıtıcı, duruma göre onu etkileyebilen bir araçtır (Öztürk, 1998).

### **2. 1. 1. 1. Sporun Faydaları**

Sporun faydalarına bakıldığında; spor bilimcileri ve akademisyenler açısından farklı farklı faydaları vardır. Faydalarına göre de önemi her geçen gün artmaktadır.

1. Günlük işlerini en verimli şekilde yürütebilecek ve yaşam kalitesini arttıracak kuvvet, elastikiyet, çabukluk, çeviklik ve dayanıklılık sağlar.
2. Kemik, kas yapısı ve iyi duruş alışkanlığı ile birlikte moral düzeyini de artırır.
3. Hastalıklara karşı direnç sağlar.
4. Halk oyunları, Folklor, yerel, ulusal ve milli oyunlar, ritmik faaliyetlerle ilgili beceriler kazandırır.
5. Fiziksel aktiviteler sayesinde sağlıklı bir yaşam ve davranış niteliği kazandırır.
6. Kültürel mutluluk ve duyarlılık sağlar.
7. Spor etkili ve ilgi çekici bir eğitim unsurudur.
8. Boş zamanları değerlendirme davranış ve becerisi kazandırır.

9. Bireyi topluma hazır hale getirir.
10. Bireylerin mevcut yapısını geliştirme ve eğitmesinin yanı sıra fikir ve eğitiminde de önemli bir rol üstlenmektedir.
11. Genç bireylerin yaratıcı ve üretken olmasında kültürel kalkınma ve sosyal kaynaşmaya fayda sağlamaktadır.
12. Bireyi toplumun itibarlı ve önemli bir ferdi haline getirir.
13. İyi alışkanlık ve huylar kazanılmasında önemli bir role sahiptir.
14. Ruhsal ve bedensel bir eğitim aracıdır (Yetim, 2015).

### **2. 1. 1. 2. Sporun Amaçları**

Beden eğitimi ve spor eğitiminde temel hedef; bütün şahsiyetin eğitimidir. Aynı hedef doğrultusunda spor eğitimi, mental olmasıyla beraber moral eğitimi ile fiziksel eğitimi de hedef almakta, kişiyi bütün özellikleriyle ilerletmeyi hedeflemektedir. Dolayısıyla beden eğitimi ile spor eğitimi, "kişinin bedenî, ruhî ve içtimaî tamamıyetine hasar vermeden, bireyin toplum faydasına en ideal gelişiminin gerçekleşmesinin beraberinde; sağlıklı aynı zamanda kuvvetli olma, bireysellik, karakter ile ahlaki değerlere sahip olma, kültürleşme, sosyalleşme eğitimi" anlamındadır. Beden Eğitimi ve Spor eğitimi, "bireyin fiziksel olarak büyüme, gelişimini destekleyen en verimli eğitim dalıdır. Aynı zamanda yerine getirilmesi gereken bir vatandaşlık görevidir" (Erkal, 1982). Beden eğitimi genel amaçlarını dört temel ilke ile toparlamak mümkündür. Bu dört temel ilke, organik gelişim, Psiko-motor (sinir-kas) gelişim, zihinsel gelişim ve ruhsal gelişimdir.

Bir başka açıdan beden eğitiminin amaçları olarak; sağlık gelişimine katkı sağlama ve vücut bozuklukların düzeltme, iyi duruş ve biçim kazandırma, güzellik ve estetik duygularını kazandırma, kendine güven, kendini kontrol, işbirliği yapan hak bilir, özgeci, disiplinli olma ve benzeri bireysel ve içtimaî itiyatları geliştirme, sağlıklı ve mutlu bir hayat uğruna iradeli birde istekli kılma, doğaya sevgi, ülkeye sevgi ve bağlılık uyandırma, okul dışı bedensel alıştırmalara karşı anlayışlı bakma ve katılmayı sağlayıcı amaçları bulunmaktadır (Goldberg, 1990).

Spor eğitimi fikri ve buna ilişkin gayeleri değişik manalar belirtmektedir. Fiziksel gelişimde hedef; beceri gelişimi, hareketlilik, kas gelişimi, dolaşım, kuvvet, dayanıklılık, hız gibi bir takım özellikleri geliştirmektir. Bu hedeflenen amaçlar sonucunda kondisyon artışı ortaya çıkmaktadır. Amaçlanan bu ilerleyiş soyut anlamda bir ilerleyiş değildir ve bu gelişimlerle birlikte diğer gelişimlerde sağlanmaktadır (Yamaner, 2001).

Sosyal gelişim bireyin toplumsal adaptasyonunda önemli bir rol oynamaktadır. Sportif faaliyetler içerisindeki oyun kuralları ve davranış çerçevesi, toplum kurallarını yansıttığından dolayı kişinin bunları benimseyip kullanması mümkündür. Bireyin bu

bütünleşik yapı içerisinde toplum kurallarını ve demokratik toplum kavramını algılaması, bireyin kabiliyetiyle beraber etrafında meşru olması, başarı ile performansın uyumu, şahsiyet ilerlemesinde etkili olmaktadır (Yamaner, 2001).

Öte yandan “Duyuşsal Gelişime” bireyin özgüven duygusunun, kişilik ilerlemesinin, başarıya ve başarısızlığa karşı toplum değer sınırları içerisindeki istendik davranış göstermesinin, duyguların dosdoğru şekillerde yansıtılmasının, bir başka taraftan “Duyuşsal Gelişime” bağlamında bireyin şahsına güven duyulan, kişilik ve kişilik ilerlemesinin, başarısızlık ya da başarıya karşı toplumsal değerleri ölçüsü içerisinde beklenen davranışı göstermesinin, düşüncelerin dosdoğru bir şekilde anlatılmasının, kabiliyetlerinin öğrenilmesinin ve bireyin kendini kontrol etmeyi geliştirmesi sağlanabilmektedir (Yamaner, 2001).

Özet olarak spor faaliyetleri kişilerin karşılıklı ilişkilerini kişisel ve sosyal ahenk yönünden kişilere özgü laboratuvar çalışması şeklinde tanımlanabilir (Tamer, 1998).

Sporun yukarıda belirtilenler dışında tanımlanabilecek diğer fonksiyon ve amaçları şu şekilde özetlenebilir.

- a. İnsan ruh ve beden sağlığının gelişmesinde önemli role sahiptir.
- b. Kişinin ortaya çıkmamış özelliklerini ve yaratıcı taraflarını ortaya çıkarır.
- c. Takım çalışmasını, karşılıklı dayanışmayı sağlar (Erkal, 1982).
- d. Kişinin sosyal çevreye katılımını kolaylaştıracağından, sosyalleşmeye büyük katkı sağlar.
- e. Çalışanların verimliliğini arttırarak beden ve ruh sağlığının da korunmasını sağlar.
- f. Bireyin farklı etnik köken ve inançlardaki insanlarla karşılaşmasını, onlarla diyalog içerisine girmesini ve farklı etkileşimlerde bulunmasını sağlar.
- g. Kişileri sosyalleştirerek başarıya gereksinimine cevap niteliğindedir.
- h. Spor bireyin sonsuz tutkularını köreltir bununla beraber uyarıcı bir ruh dünyası meydana çıkarır.
- i. Spor eğlendirici bir sosyal aktivite olmasıyla beraber, ileri gelen topluluklarda ekonomik bir iş alanı olmasıyla büyük ilerleme sağladığı söylenir (Çaha, 1999).

Sporun amacı genel anlamda özetlenirse; bireyleri spora yönlterek, mutlu, sağlıklı, gayretli, maneviyat çitası yüksek, hareketli ve modern bir toplum ortaya çıkarmak bununla beraber topluma karşı sorumluluk ve görevlerine hâkim erdemli, ahlak sahibi, toplumun bütün bireylerini diri, aşırı moralli, enerjik ve yüksek moralli kalabilmesini sağlamaktır.

İnsanları spora yönelten sebepler şu şekilde özetlenebilir (Voigt, 1998).

1. Bir takım sosyal gereksinimleri yerine getirmek,
2. Sağlık, zindelik, rehabilite ve fiziki uygunluk kazanma,

3. Riski ve kontrollü tehlikeyi yaşama,
4. İyi bir duruş sağlama,
5. Duygusal gerilimlerden arınma,
6. Spor sayesinde önemli tecrübeler edinme,
7. Haz, eğlence, sevinç, neşe gibi duyguları kazanma,
8. Kendini gerçekleştirme,
9. Farklı deneyimler kazanma,
10. Hastalık ve sıkıntılara karşı direnç kazanma,
11. Benlik duygusunu geliştirme, gençlik ve güzellik elde etme,

Özetlenecek olursa, beden eğitim ve spor aktivitelerinin tümü, kişinin sağlam, açık fikirli, ruhen sağlıklı olmasını, dengeli ve ahenkli bir hayat sürdürmesini, toplumsal kurallara uyan, insan haklarına saygı duyan, kötü alışkanlardan uzak duran, iyilik ve yardımsever, çevik, çalışkan, zeki, ahlak sahibi, güçlü, sosyal yönü gelişmiş insan ve iyi bir vatandaş olmasını sağlamaktır (Yetim, 2006).

### **2. 1. 1. 3. Spor Faaliyetlerine Katılım**

Ders dışında olan spor faaliyetleri, eğitim-öğretim programında yer alan dersler haricinde kalan zamanın değerlendirilerek öğrenim gören bireylerin, spor faaliyetleriyle eğitimlerinin devam ettirmesidir (Gündüz, 1997).

Ülkemizde okullardaki ders dışı aktiviteler çoğunlukla spor üzerine yoğunlaşmıştır. Beden eğitimi ve spor aktiviteleri bireylerin ruhen ve zihnen sağlıklı gelişmelerine olanak tanıyan, spor ortamında elde ettikleri beceri tecrübe ve olumlu davranışlar yolu ile doğru, saygılı ve iyi ahlak sahibi olmalarına fazlasıyla katkı sağlayan aktivitelerdir (Karaküçük,1995).

Modern toplumların tümü; temel olarak beden eğitimi ve spor yaklaşımları ile eğitim bütünlüğüyle sağlıklı ve zinde bir toplum yetiştirmeyi amaçlamaktadır. Yaygın ve örgün eğitim programlarından geçen farklı tür ve derecedeki okullarda öğrenim gören 14 milyon öğrencinin beden eğitimi ve spor, izcilik ve benzeri aktiviteler sayesinde fiziken, zihnen, fikren, üretken, hastaliksız kaliteli bir sosyal toplum için eğitim görmeleri, günümüz öğretim sisteminin vazgeçilmezidir. Özellikle ömrün en hareketli dönemi olan gençlik çağındaki bireyler, enerjilerini tüketebilecek ve streslerini giderebilecekleri faaliyetlerin en başında gerek ders içi gerekse ders dışında en belirgin olan faaliyet spordur (Kirazlıoğlu, 1992).

Eğitim faaliyetleri içerisindeki ve dışındaki sportif aktiviteler çocuklar ve ergenler için çok fazla önem taşımaktadır. Boş zaman dilimleri çocuklara, gençlere ve buna bağlantılı olarak sosyal topluma zarar verir. Eğitim faaliyetleri dışında kalan zaman değerlendirilmediğinde zamanla problem yaratır (Taşmektepligil,1997).

Topluma sporu yayabileceğimiz tek alternatifimiz okuldur. Eğitim kurumlarının % 80'i amatör sporlarla uğraşmaktadır (Ayakyay,1992). Eğitim kurumları, eğitim faaliyetleri içerisinde beden eğitimi ve sporu, eğitim ve öğretimin etkili bir aracı olan spor faaliyetlerine önem verirken, ülkemizin dünya genelinde spor organizasyonlarına madalya alması için de önemli bir kaynağı oluşturması gerekmektedir. Sporda yüksek gelişim gösteren ülkeler ile aramızda olan farkı kapatmak için, bu konuyu bilinçli ve sistemli şekilde ele almak gerekir. Almanya ve Kanada gibi spor anlamında başarıya ulaşmış ülkeler, her vatandaşına spor yaptırmak düşüncesiyle spor politikalarını okul sporları üzerine kurmuşlardır. Okul sporlarında başarılı olan sporcuları yetiştirerek bugünkü başarılarına ulaşmışlardır (Açıkada ve Ergen, 1987).

Sporcu yetiştirme piramidinin tabanı da tamamen okul bünyesi içerisinde olmalıdır. Alt yapı spor bilgilerinin verilmesi, başarılı sporcuların keşfedilmesi eğitim kurumlarımızda olacaktır. Eğitim kurumlarında elverişli bir spor ortamının oluşturulması üzerine bu durum mümkün olacaktır. Burada temel hedef, “madalya sporcusu yetiştirmek” değil, “madalya sporcusu için geniş tabanlar oluşturmak; sağlıklı bir toplum, mutlu, yapıcı, yaratıcı ve sağlıklı çalışan bireyleri yetiştirmek için atılımı üst düzeyde tutmak” olmalıdır (Kirazlıoğlu, 1992).

Sporun öngördüğü disiplin ile anlayış okul içerisinde eğitim programı çerçevesinde verilse bile, ders harici spor faaliyetlerine gereken özen gösterilmese, bütün destek ve imkânlar sağlanmadan sporun güvenilir ve kaliteli bir hale kavuşması mümkün değildir (Kırçık ve Pepe, 2009).

Eğitim programı dışındaki sportif faaliyetler, haftalık eğitim programı içerisinde yer alan derslerin dışında kalan zamanlarda belirli öğrencilerin sportif etkinlikler yoluyla eğitilmesidir (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 1983).

Dalkıran ve Altıntaş, Gündüz, Sunay ve Akgül (2004), ders harici sportif çalışmalarını çalışma saatleri haricinde organize edilen okul içi spor müsabakaları, okulun spor takımlarının haftalık antrenman programlarını, izcilik faaliyetlerini, beden eğitimi ve spor dersi faaliyet kapsamı içinde yer alan bütün çalışmalar ve folklor çalışmalarını içeren etkinlikler olarak tanımlamışlardır. Ders harici etkinlikler olarak da adlandırılan egzersiz çalışmaları beden eğitimi derslerinin bir parçası ve devamıdır. Öğrencilerin derslerde öğrendiklerini pekiştirdikleri alandır (Selçuk, 1996). Binbaşıoğlu (2000) ise, ders dışı okul spor faaliyetlerini, okuldaki derslerin dışında eğitimin hedefleriyle uyumlu olarak sporcu öğrencilerin ilgilerine ve ihtiyaçlarına yönelik kişilikleri, fiziksel ve ruhsal gelişimleri için, okul yönetiminin bilgisi ile beden eğitimi öğretmenleri rehberliğinde yapılan planlı, programlı, düzenli çalışmalar olarak açıklamıştır. Pehlivan ve Selçuk (2005), ders dışı eğitsel etkinliklere çocuğun kendi talep ve alakasına yönelik katılmasının, öğrenmenin

temelli olmasında önemli bir etken olduğunu, çünkü çocuğun bu etkinlikler sırasında “yaparak- yaşayarak” öğrendiğini ileri sürmüşlerdir. Küçük yaşta spora başlama, yetenek seçimi ile geliştirilmesinin yanında, beden eğitimi derslerinde kendini ifade etme imkânı elde edemeyen yetili ve yetisiz çocuğa ders dışı spor etkinlikleri sayesinde bu olanak verilmektedir. Eş zamanda geçerli öğretim programının amaçlarının hayata geçirilmesinde yardımcı olması hedeflenmektedir (Pehlivan ve Selçuk, 2005).

Yapılan araştırmalar; ders harici spor aktivitelerine katılan ve katılmayan ergenlerde algılama, güven, ruh sağlığı ile yaşam süreci boyunca spor alışkanlığına sahip olma konusunda olumlu gelişme elde etmede önemli rol oynadığını ispatlamıştır (Daley ve Leahy, 2003). Ders harici eğitsel faaliyetler çocuğun; toplumsal değerler ile alakalı alışkanlık ve beceri elde etmelerine, istekli oldukları bir alanda tek başlarına veya takım halinde çalışabilme alışkanlıkları elde etmelerine, sorumluluk sahibi olmalarına ve geliştirmelerine, seçme ve seçilme, denetleme bilinci, hak'a saygı duyma, ödev duygularını geliştirmelerine, ruh ve beden sağlığının ihtiyacı doğrultusunda gelişmesine, bir işi sonuna getirebilmekten ve bunu insanlara takdim etmekten keyif almalarına, mevcut bulunan ilgi ve becerilerinin artışına ve çocukların bir mesleğe ilgi duymalarına, özgüven duygusuna, kendilerini tanımalarına geliştirmelerine yardımcı olur (Pehlivan ve Selçuk, 2005).

Özellikle hayatlarının en hareketli döneminde olan ve enerji seviyesi yüksek olan ilk ve ortaöğretim öğrencileri olan çocuk bireyler, enerjilerini olumlu doğrultularda kullanmalarında, boş zamanlarını en etkili ve faydalı şekilde değerlendirmelerinde, streslerini minimuma indirmelerinde, kötü alışkanlıklara karşı korunarak bilgi birikimi, beceri ve kabiliyetlerini arttırmada en önemli faaliyetlerin temelinde okul içerisinde ve okul dışında (okul sonrası) aktif olarak katılabilecekleri spor etkinlikleri gelmektedir (Dalkıran ve diğ., 2004). Öğrencilerin özellikle de kalabalık sınıf mevcutlarında sadece ders içi çalışmalarla amacına yönelik spor alanında bir eğitim almaları zordur. Ders dışı spor etkinliklerinin, beden eğitimi dersindeki çalışmaları pekiştirmesi sebebiyle de bu çalışmalara önem verilmelidir. Aynı zamanda, günümüz eğitim sistemi içerisinde bireyin çok yönlü gelişimi için, beden eğitimi dersinin ve ders dışı etkinliklerin daha verimli bir şekilde planlanması gerekmektedir (Aybek, 2007).

### **2. 1. 2. Kaygı**

Günlük hayatta kullanılan ve “endişe” olarak dilimize yerleşen, İngilizcede “anxiety” kelimesi ile ifade edilen bu kavram psikiyatri uzmanları tarafından alışlagelmiş bir kullanım olduğunu belirterek, bu kavramı Türkçeye elverişli bir biçimde çevirerek kaygı olarak literatürde geniş olarak kullanılmaktadır (Öztürk, 2004).

Kaygı bireyin gün içerisinde sergilemiş olduğu davranışlarda en çok gözlenebilen bir durumdur. Her bireyde farklı düzeylerde kaygı mevcuttur. Kaygısız birey neredeyse yoktur. Ancak kaygının tür ve derecesi önem arz etmektedir. Kaygı kişinin gündelik hayatının merkezinde oluşur ve kişi kaygıya kapılırsa normal yaşamını sürdürmekte sıkıntı yaşar. Bu durum kişide davranış bozukluğuna yol açar (Cüceloğlu, 2006).

Canbaz kaygıyı bireyin kendisi için temel olarak algıladıkları değerlerin, bazı tehlikeler karşısında baş etme konusunda zorluk çekeceği ve başarısız olacağı düşüncesi içinde kaldığı duygudur. Günümüz insanı, insanların hayatla mücadele etmenin yeni şeyler keşfetme ve oluşturabilmenin, yarış anında verimli kalmanın ve kişinin kendini kabullendirmede kaygının önemli olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca kaygı kişinin kendisini veya ilgi duyduğu objeleri muhafaza eden bir özellik göstermektedir (Canbaz, 2001).

Kaygı, insanların içerisindeki en temel duygularından birisidir. Kaygı kavramı genelde korku ile karıştırılır. Günlük yaşamda kaygı ile korku genellikle aynı anlamda kullanılmaktadır. Bu iki duyguyu da tehdit ve tehlike gibi durumlarda gösterilen tepki olarak tanımlanır. Fakat kaygı ve korku arasında farklılıklar vardır. Korkuyu ortaya çıkaran etmen daha belirginken, kaygıyı yaratan etmen gizli ve daha özeldir. Korkuda insanın tepki gösterdiği tehlikeyi daha net isimlendirirken, kaygıda ise bu isimlendirme net bir şekilde yapılamaz. Kaygı tehlike durumunun olasılığından ve beklentisinden doğar. Kaygı içerik bekleyen bir boşluk gibidir. Bu içerik bulunduğu, yani belirli bir nesne kaygıyı ele geçirdiğinde kaygı korkuya dönüşür (Mannoni, 1995).

“Kaygının yoğunluğu, kişinin içinde bulunduğu durumu ne kadar önemseydiği ile ilgilidir” (Gençtan, 1982). Yani olaylar karşısında kaygının seviyesini ve yoğunluğunu asıl belirleyen kişinin onlara kattığı anlamdır. Kişi olaya fiziksel bir tehlike ya da tehdit anlamı veriyor ise, kendini kaygılandırıyor demektir (Özer, 2002).

“Kaygı bireyin kişilik özelliklerine ve durumuna göre “durumsal kaygı” ve “yapısal kaygı” olarak ikiye ayrılır. Yapısal kaygı, kişinin kaygılı olma eğilimine bağlı ve giderek önemli farklılıklar olmayan kişilikle ilişkisi olan kaygı çeşididir. Herhangi bir durumda meydana gelen şiddeti azaltıp çoğaltabilen kaygı çeşidi ise durumsal kaygıdır (Lüle, 2002).

Stresle ve uyarılmışlık ile eşanlamlı olarak kullanılan kaygı bu şekilde sıklıkla ifade edilen bir kavramdır. Cox kaygının artmış fizyolojik uyarılmışlık ve öznel bir endişe olduğunu düşünmektedir (Biçer, 1997).

Weinberg ve Gould'un bakış açısına göre ise vücudun uyarılmışlığının yanı sıra bulunan sıkıntı ve sinirlilik, endişe duyguları ile ilgili duygusal durumdan söz eder (Russel, 2004). Anshel'e göre ise “algılanan tehdit”dir. Horn ise uyarılmışlığın bilişsel kapsamı veya duygusal anlamda tesir ettiğini ifade etmektedir (Tiryaki, 2000).

Kaygıya sebebiyet veren en önemli nedenlerden biri de aşağılanma duygusu ve prestij kayıplarını da beraberinde getirebilecek olan başarısızlık endişesidir. Bu durumda bir oyuncu kazanmaya ne kadar istekli ise, kaygı seviyesi de o kadar yüksek olabilmelidir. Kaygıya neden olan faktörlerden birisi ise bireyin güvensizlik ve kararsızlık halidir (Davies ve Armstron, 1989).

Kaygı, iç ve dış dünyadan meydana gelen herhangi bir tehdit durumu veya kişi kendince tehlikeli gördüğü ve değerlendirdiği bir olay esnasında yaşadığı duygudur. Birey sürekli tetikte ve sanki kötü bir şey olacakmış hissine kapılır (Işık, 1996).

Genel olarak kaygı, insanın bulunduğu çevreye ve psikolojik faaliyetlere karşı sergilediği duygusal tepkidir. Kaygı insanın doğasında bulunur. Daha dar bir anlamda ise kaygı: bilinç kontrolünün dışında başlayan fakat bilinçli bir biçimde hissedilebilen, beraberinde terleme sararma gibi fiziksel etkiler getiren bir durum olarak tanımlanabilir. Kaygı geleceğe endişe ile bakmaktır. Bilinmeyen bir tehlike beklentisi içinde olan birey kaygı duyarak gerginlik ve huzursuzluk yaşar (Kaya ve Varol, 2004).

### **2. 1. 2. 1. Kaygının Nedenleri**

Bireylerde meydana gelen kaygının ortaya çıkmasına neden olan etmenlerden birisi de kişinin yaşadığı çatışmalardan kaynaklanmaktadır. Çatışmanın meydana gelmesinde ise bir ya da birden fazla gereksinimin aynı anda tatmin seviyesine ulaştırılması veya ulaştırılmamasıdır. Bireyin amaca yönelik hareket ve tutumlarının önlenmesi veya azalması bireyi engellenme duygusu ile karşı karşıya bırakır, bu engellenme de kaygıyı doğurabilir (Morgan, 1977).

Kaygı mekânın algılanış şekline dolaylı olarak kültürden kültüre değişiklikler gösterir (Cüceloğlu, 1998). Fakat bütün toplumlar göz önüne alındığında bazı değerlendirmeler yapılabilir.

1. Desteğin Çekilmesi: Alışlagelmiş durumların ortadan kalkması
2. Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Karşısında hazırlıksız hissedilen durumlarla yüz yüze kalmak
3. İç Çelişki: İçsel inançlar ve değerler doğrultusundaki fikirlerle yapılan davranışların birbirleriyle uyumsuzluğu, tutumsuzluk.
4. Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilmemek

Kaygı hafif bir gerginlik ve endişeden panik seviyesine ulaşan farklı şiddette olabilir. Kaygı sonucunda ortaya çıkan ruhsal ve fiziksel belirtiler, kaygının etkisiyle devreye giren savunma düzeneklerine göre şekillenir. Ruhsal belirtiler, kişinin uyumunu bozan özellikte olabilir.



Çağlar ise, kaygının sebebinin çocukluk yılları ile ilgili olduğunu düşünür ve kaygının kökeninin yanlış eğitim olduğunu ifade eder. Küçük yaşlarda tehdit edici bir eğitim sisteminin uygulanması, çocuğun kendini koruyamayacağına inanmasına neden olan aşırı korumacı tavır, çocuğa geleceği ile ilgili endişe verici uyarılarda bulunmak ve onları anlayamayacakları ve açıklayamayacakları durumlara terk ederek onlar için korkunç deneyimler yaşatmak, kaygının kökeninde yatan yanlış eğitimin bileşenleri olabilir (Arslan, 2007).

### **2. 1. 2. 2. Kaygının Belirtileri**

Tehlikeli durumlarda meydana gelerek kişinin kendisini savunmasını temin eden kaygı, normal ve faydalı bir duygu olmasına karşın, kaygıya sebep olan sorunlar ortadan kaldırılamadığında psikolojik sorunlar ortaya çıkmaktadır.

Bireyin hayatında yaşadığı veya şahit olduğu tehdit edici durumlardan sonra ortaya çıkan kaygı etkileri duruma bağlı geri çekilme davranışlarını sürdürür. Buna göre doğal yıkım, ölüm, kaza ve benzeri yaşamda tehlike teşkil eden olayların ardından seneler sonra gelişebilir. Kişi genellikle maruz kalınan olay ile ilgili korkular depresif düşünceler, uyku bozuklukları, o olayın tekrardan başına geliyor gibi olması, bireyi düşünce bakımından da o olayla ilgili tedirgin eden düşünceler biçiminde yakınmalar ortaya çıkarır (Canbaz, 2001).

Gözbebeklerinin büyümesi, hızlı nabız artışı, vücutta titreme, cildin solgun görünmesi, iştahsızlık gibi belirtiler Kuru'ya göre kaygının organik belirtileridir. Karar verememe, pasiflik, cesaretsizlik, saldırgan olma, işe gitme isteğinin olmaması gibi belirtiler ise kaygının davranış belirtileridir. Koordinasyon bozukluğu, yetersiz performans, uyum bozukluğu, vücuttaki kasılma ve kramplar, hareketlerdeki tereddütlü davranışlar ise kaygının hareket belirtilerindedir (Kuru, 2000).

### **2. 1. 2. 3. Kaygı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

Kaygının kuramsal yaklaşımları; psikodinamik yaklaşım, davranışsal yaklaşım, bilişsel yaklaşım, biyolojik yaklaşım ve varoluşçu yaklaşım olmak üzere beş grupta ele alınıp incelenebilir.

#### **2. 1. 2. 3. 1. Psikoanalitik Kuram**

Psikoanalitik kurama göre kaygının nedeni çelişkidir. İnsanın eğitim ve istekleri ile çevrenin istekleri çatışınca ortaya çıkan çelişkinin, kaygı oluşumunu hazırladığı belirtilmektedir. "kaygı", kaynağı belirsiz, düşünülen, öznel bir tehlikeye karşı oluşan tepki, "korku" ise, belirgin bir noktada odaklaşan nesnel bir tehlikeye karşı oluşan tepki olarak

tanımlanmaktadır. Kaygının tehlikenin içte, korkuda dışta olduğu belirtilmektedir. İnsanın korku veren şeyden ya kaçacağı ya da direneceği vurgulanırken, kaygının ise kendisinin bir parçası olduğu, ne kaçabileceği ne de direnebileceği vurgulanmaktadır (Gençtan, 2000).

İnsan davranışları Freud'a göre bütün özellikleriyle bulunduğu ortamının ahengini temin etmeyi sağlar. Herhangi bir davranış rastlantısal olarak meydana gelmez ve organizmanın ortaya çıkardığı durumlar ve hayatı sürdürebilme gayretinin farklı şekilleridir. Bireylerin bedensel ve sosyal çevrede meydana gelen güç durumlara karşı kişileri uyarma gerektiği gibi uyum içinde davranma ve hayatı devam ettirme işlevlerine fayda sağlar.

Kaygının uyum işlevini kaybetmesi ve normal olmayan tutum ve hareketlerin meydana gelmesindeki sebep ise nevrotik anksiyetede olduğu gibi mantık dışı bir nitelik kazanmasıdır (Gençtan, 2000).

Objektif kaygı tehlike arz eden durumlara karşı gösterilen tepki, gerçek tehlikeyle ilgisi olmayan durum ise nevrotik kaygıdır ve bu kavramlar arasında bir ayrımın yapılması gerekir. Nevrotik kaygı kişinin kabul görmeyen id etkileri (cinsellik ve saldırganlık) ile ego ve süper egonun dayattığı sınırlamalar arasında yaşadığı bilinç dışı çatışmalardan meydana gelir. Birçok id etkisi kişiye bir tehdit oluşturur. Çünkü bunlar kişisel ve toplumsal değerlerle çelişir. İçgüdüsel bir dürtüye eşlik eden bu düşünce veya istekler egonun varlığı için tehlikeli olduğunda, ego bu isteğin bilinç düzeyinde anlatım bulmasını önleyerek kendini savunur. Kaygı oluşturabilecek nitelikteki dürtülere karşı egonun kullandığı bu birincil savunma mekanizmasına "baskı" adı verilir. Bu mekanizma, kaygı yaratan ruhsal etkinlik ya da süreçlerin, bilinçaltına itilmesine ya da bilinç düzeyine çıkmalarının önlenmesini sağlar. Ancak baskı, bir dürtünün düşünce ögesinin bilinç seviyesine çıkmasını engellerse de o düşünceyle de ilintili duygular enerjisi ortadan kaldıramaz. Dolayısıyla biriken bu enerji ise kaygıya dönüşmektedir (Gençtan, 2000).

### **2. 1. 2. 3. 2. Davranışsal Yaklaşım**

Bu kuramdaki psikologlar, öğrenme kuramı çerçevesi içinde çalışırlar. Yaklaşımın önemli temsilcilerinden Eysenck, temelinde kültürel faktörler ve öğrenme ile ilgili nedenlerin yattığını ifade etmektedir. Nörotik anksiyetenin klasik şartlanma ile ortaya çıktığı kanısındadır. Aynı şekilde klasik şartlanma yoluyla da sürdürülebilirler. Anksiyete kazanılmış ikincil bir dürtü olduğu gibi, ikincil pekiştirmenin de kaynağıdır. Birincil dürtü olarak acı ve ağrı duygusunu ele alırsak, nötr uyaranlar bunlarla şartlanarak anksiyete ya da korku cevabı uyandırır. Bu öğrenilmiş cevaplarda ikincil dürtüler olarak yeni anksiyetenin kazanılmasında pekiştirici rolü oynarlar. İçsel çatışmalardan farklı olarak anksiyeteyi dışsal olaylar doğrultusunda hareket ettiklerini görürler. Birey gün içinde

birden fazla durumla baş edemeyeceği zaman ve hayatının büyük bölümünü endişeyle geçirmesi sonucunda genelleşmiş anksiyete ortaya çıkar (Karahana ve Sardoğan, 1994).

Öğrenme kuramları, kaygının öğrenilerek insan hayatında yer edinen bir duygu olduğunu savunur. Hull, öğrenme teorisinde, kaygının öğrenme ve hatırlama becerileri üzerinde oluşturduğu etkileri şu şekilde açıklamıştır. İnsanda birincil dürtüler açlık, susuzluk gibi dürtülerdir. Bu dürtüler organizmayı harekete geçirir. İkincil dürtü ise kaygı duygusudur. Birincil dürtüler acı içerirken ikincil dürtü korku hissi yaratan acı ile birlikte bulunan nötr bir uyarandır. Bu öğrenilmiş tepkiler, dürtü uyarını meydana getirecek ikinci dürtü olarak etki ederler. Kaygının sönmesi takviye özellikleri taşır ve öğrenmeye yardımcı olabilir. Başarı ve güdülenme arasındaki bağa benzer olarak kaygı ve öğrenmeyi gösterebiliriz. Bireydeki yüksek kaygı durumunda hızlı öğrenmesini sağlayan neden ise öğrenilen malzemenin kolay olmasıdır. Yüksek kaygının öğrenmeyi zorlaştırması durumunda ise öğrenilen malzeme zor ve karmaşıktır (Cüceloğlu, 1998).

Öğrenme ve kaygı arasındaki bağlantıyı ortaya çıkaran birçok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda, yüksek kaygılılar, basit öğrenmelerde, öğrenmeyi kolaylaştırmaktadır. Ancak öğrenilecek konu karmaşık bir hale geldiğinde ve öğrenme süresi arttıkça yüksek kaygı öğrenmeyi daha da zorlaştırmaktadır. Bireylerin başarı seviyelerinin yükselmesinin nedeni kaygı seviyelerinin düşük olmasıdır. Kaygısı fazla olan bireylerin başarılarının azalmasının nedeni ise öğrenme esnasında stres durumlarının fazla olmasıdır (Baltaş, 1993).

### **2. 1. 2. 3. 3. Bilişsel Yaklaşım**

Genelleşmiş kaygısı olan kişiler durumlar ve potansiyel tehlikeler üzerinde yoğunlaşır. Bireylerin güç ve tehlikenin uzak olduğu durumları, asıl olarak değerlendirme yapmadığı zarar durumlarının derecesinin ve gerçekleştirme düzeyini olduğundan fazla bir şekilde değerlendirme eğilimi içine girerler. Bu şekilde akıl yürüten bireyler kendilerini aşırı şekilde tehdit ve güç durum içinde yaşayan bireyler olarak görürler (Arslan, 2007). Bilişsel kuramı savunan psikologlar, insanı pasif bir varlık olarak değil, üreten, uyarıcılara tepki veren ve onlara anlamlar yükleyebilen aktif bir varlık olarak kabul eder. Bilişsel kuramcılara göre bireyleri diğer varlıklardan ayıran en etkili faktör ise insan gelen uyarıcıları işleyebilme ve anlamlandırabilme yeteneğindedir (Cüceloğlu, 1998).

Bilişsel kavramlar kaygının daha iyi anlaşılmasını sağlamıştır. Beck'in klasik bilişsel kuramı Salkovskis tarafından yeniden düzenlenerek, duygularımızı harekete geçiren, olayların kendisinden çok, kişinin onlara yüklediği anlam olarak ifade etmiştir. İster koşullu ister koşulsuz olsun öğrenme teorilerinin ve şartlanmanın önemini uygun bulmakla

beraber bilişsel kuramlar korkunun kazanılmasında bireylerin olayla alakalı yorumlarını yapmaktadır (Tükel, 2006).

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

Biyolojik yaklaşım, kaygının bütün bir aileyi etkileme olasılığı üzerinde durmaktadır. Genelleşmiş kaygıya sahip kişilerin ana babalarının ve kardeşlerinin bir kısmı da benzer şekilde etkilenmektedir. Bu kişiler için kaygı sadece kalıtsal olarak düşünülmez, çünkü doğal olarak bir arada yaşarlar ve benzer deneyimlere ya da alışkanlıklara sahiptirler. Dolayısıyla kaygı, sadece kalıtsal özellikler göz önüne alınarak değerlendirilemez (Arslan, 2007).

#### **2. 1. 2. 3. 5. Varoluşçu Yaklaşım**

Varoluşçu yaklaşıma göre, kişinin yaşadığı alanda kendi varlığını kendisi oluşturabilen varlıklar içerisinde sadece insanlar vardır. Kişinin yaşam aktivitesine anlam veren yine insan olgusunun kendisidir. Bu sebepten insan özgürdür ve hayatına kendisi bir yol çizebilir bu mesuliyet nedeniyle buhran, sıkıntı, endişe duyguları içerisinde bulunabilir. Varoluş sorumluluğundan ötürü meydana gelen bu endişe ve sıkıntı, insanoğlunun temel eylem ve davranış potansiyelini oluşturur (Gençtan, 2006). Rollo May'e göre kaygı yakınlaşma durumundaki bir hiç durumuna indirgenme tehdidi söz konusu olmasıdır. O süre zarfında sahip olunan herhangi bir duygu değil, o süre zarfındaki oluş eşkâlidir. Bu söz konusu olan katlanılması güç duygu ile başa çıkmak içindir ki insan çoğu zaman özgürlüğünden kaçmayı tercih eder. Çünkü yeni bir mevcudiyetinin potansiyelini de içeren tüm özgürlük beraberinde yok olabilme tehdidini de getirir (Gençtan, 2006).

Kişi tanımlanması gereken bir nesne değil, bir varoluştur. Bu varoluşun içindeki anksiyete, bir hastalık değil, yaşamın sorumluluklarından ve olası tehlikelerden kaçışın bir anlatımıdır. Kişi dünyada kendi içerisinde kendi varoluşunu ortaya koyma çabası içindeyken kendi varlığından haberdar olmasının yanı sıra başka kişilerin de var olduğunu bilir. Bu arada kendine has özellikleri ortaya koymak isteyen insan diğer insanlarla arasına bir mesafe koymak ister ve kendini daha iyi ifade edebileceği kanısına varır. Fakat insan varoluşuna bir anlam kazandırmak isterken yalnızlığının farkına varınca anksiyete duyar (Arslan, 2007).

## 2. 1. 2. 4. Yarışma Kaygısı

### 2. 1. 2. 4. 1. Yarışma Süreci Modeli

Martens'in geliştirdiği yarışma süreci modeli, yarışma sürecinde bütün ilgili bileşenlerin anlaşılması için gereklidir. Bu modelde Martens yarışmayı, süreç olarak gören bir model geliştirmiştir. Bu model Mc Grath ve Spielberger'in modellerinden çok farklı değildir. Yarışma süreç modeli, uyarılma, algılama, bilişsel değerlendirme ve tepkiyi sermektedir. Ancak bu model, yarışma üzerinde yapılan diğer araştırmalara zıt olarak, uyarıcı ile tepki arasında aracı olan organizmada, bilişsel vurgulamaya ağırlık vermektedir.

Bu modelin, durumluk ve sürekli kaygıyla ilişkili olarak dört ana bölümü bulunmaktadır.

- a. Objektif Yarışmasal Durum,
- b. Sübjektif Yarışmasal Durum,
- c. Tepki,
- d. Sonuçlar (Sivrikaya, 1998).

Martens'in yarışma süreci modelinde, ilk bileşen, yarışmasal süreç içinde bütün objektif uyarıcıları ifade eden kavram olarak Objektif Yarışmasal Durumdur (OYD). OYD, konunun türünü, oyunun koşullarını, rakibin güçlülüğünü, dışsal ödüller ve kurallarının varlığını içermektedir (Artok, 1994).

Kişi OYD'u nasıl algılamakta, kabul etmekte ve değerlendirmektedir. Bu Sübjektif Yarışmasal Durum (SYD) olarak adlandırılmaktadır. SYD'a, davranışlar, tutumlar, yetenekler, eğilimler, kişilik yatkınlıkları ve diğer kişiye ait faktörler tarafından aracılık edilmektedir (Artok, 1994).

Kişinin OYD'ye nasıl tepki gösterdiği, büyük ölçüde, SYD tarafından belirlenmektedir. Kişiler üç şekilde tepki gösterebilirler. Bunlar, iyi uygulama gibi davranışsal tepkiler, avuçların terlemesinde artma gibi fizyolojik tepkiler ve yükselen durumluk kaygısı gibi psikolojik tepkilerdir (Artok, 1994).

Yarışmada sonuçlar, sık sık başarı ve başarısızlıkla ilgili olarak görülmekte ve başarı, normal olarak pozitif, başarısızlık ise negatif bir sonuç olarak görülmektedir. Kişinin, sonradan olacak yarışmasal duruma nasıl yaklaşacağı, ne şiddette kaçınıp, kaçınmayacağı, önceki yarışmasal sonuçlarının etkileri altında kalmaktadır. Yarışmasal sürece katılmanın ve bundan elde edilen sonuçların meydana getirdiği birikim büyük ölçüde, sürekli yarışmasal kaygıda kişisel farklılıkları belirleyebilir (Erbaş, 2000).

## 2. 1. 2. 4. 2. Yarışma Kaygısı Modeli

Martens, Mc Grath ve Spielberger'in stres modellerinin dikkatlice değerlendirilmesini yaptıktan sonra Yarışma Kaygısı Modelini ortaya atmıştır ve geliştirdiği bu modelinde sözcüksel ifadeleri, Spielberger ve Mc Grath'dan yararlanarak kullanmıştır, Martens modelinde bütün süreci tanımlamada kaygı yerine Mc Grath'ın "stres" terimini kullanmaktadır. Buna neden olarak Martens şunları söylemektedir "çok sıkı bir şekilde kaygı, kişilik özelliği ile ilişkilidir. Bu da sadece tehdidin algılanmasında objektif uyarı değil, durumluk kaygı ile ilişkili olarak uyarı bölümünü içermektedir". Martens modelinde Objektif istem kavramını da kullanmaktadır (Erbaş, 2000) .

Deneyisel ve deneysel kanıtlar kaygının yarışmasal durumlarda yaygın olarak yaşandığını göstermektedir. Her yarışmasal durumda ve özellikle üst seviye profesyonel spor aktivitelerinde cezaların ve dışsal ödüllerin varlığı, sonucun belirsiz oluşu, rakibin güçlü oluşu, takımın ya da bireylerin son yarışmalarında almış olduğu sonuçlar, sonucun sporcular açısından önem derecesi ve sporcuların temel teknik, taktik ile fiziksel ve psikolojik kapasitelerini mücadele edilen rakiple ilişkin olarak nasıl algılandıkları, stres ve kaygı düzeyini belirlemektedir (Gümüş, 2002).

Üst düzeyde yapılan sportif aktiviteler veya yarışmaların sonucunda ödüller ve cezalar varlığı, sonucun belirsiz oluşu, rakibin güçlü olması, takımların son müsabakada elde ettikleri sonuçlar, müsabaka sonucunun sporcu bakımından ne kadar önemli olduğu ve sporcuların rakip karşısında psikolojik durumları kaygı ve stres durumunun belirleyicisidir. (Gümüş, 2002).

## 2. 1. 2. 5. Kaygı Türleri

Sürekli kaygı ve durumluk kaygı olmak üzere kaygı, bireylerde görülme biçimlerine göre iki tanedir.

### 2. 1. 2. 5. 1. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, çok kaygı yüklü olan bireylerde görülen, kişinin kaygı yaşantısına olan bağımlılığı olarak isimlendirilen bir durum olarak tanımlanır. Sürekli kaygı oluşturabilecek durum ve olaylar karşısında birey sürekli bir kaygı reaksiyonuyla tepki vermektedir (Özgüven, 1994).

Özelliklerinden ötürü sürekli kaygı, kronik kaygı olarak da bilinmektedir. Dışarıdan gelen tehditlerle direkt ilişkili olmayan bu kaygı tipi içten kaynaklanır. Kötü sonuç olmayan hallerin birey tarafından kendisini zor durumda bırakacağı şeklinde algılanması sebebiyle meydana gelen mutsuzluk ve aynı zamanda hoşnutsuzluk hissidir. Sürekli kaygısı fazla

olan bireylerin kolay bir şekilde olumsuz düşüncelere sahip olması ve her şeyden alındıkları görülmektedir (Canbaz, 2001).

Spielberger sürekli kaygının özelliklerini şu biçimde belirtmektedir (Köknel, 1985).

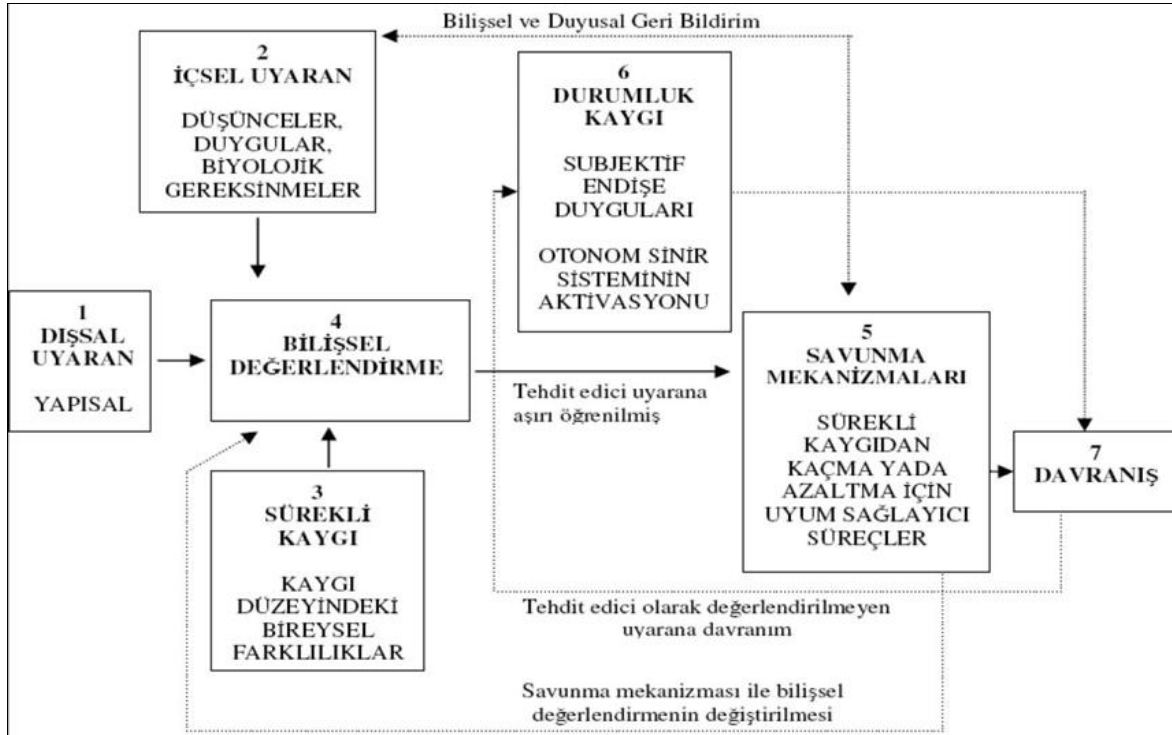
1. Durumluluk kaygıya oranla sürekli kaygı durağan ve sürekli dir.
2. Bireylerin kişilik yapısıyla kaygı şiddet ve süresi değişmektedir.
3. Kişiliğinin kaygıya eğilimli olması, sürekli kaygı seviyesini etkilemektedir.
4. Tehdit eden durumun algılanmasını ve yorumlanmasını değişmesi insanların sürekli kaygı seviyelerinin, birbirinden farklı olmasından kaynaklanır.

Sürekli kaygı kişinin davranış biçimlerinde doğrudan kendini göstermez. Buna neden olarak farklı şartlarda ve zaman aralıklarında tespit edilen durumluk kaygı tepkilerinin şiddet ve sıklığı olabilir. Bununla beraber stresli durumlar karşısında sürekli kaygı seviyesi fazla olan bireyler, sürekli kaygı seviyesi az olanlara bireylere göre daha çok incinmektedirler denilebilir. Dolayısıyla bu durumdaki bireyler yoğun ve sık olarak Durumluk kaygıyı yaşarlar (Miller, 2002).

Spor yapan bireyler arasında sürekli kaygı hissi gelişmiş olan sporcular da vardır. Dolayısıyla huzursuz yaşayarak her ortamda bu kaygı türü sebebiyle kaygı durumu gösterebilir. Bu durumun sürekli kaygı durumundan başka bir şey olmadığını psikiyatristler ve klinisyenler ifade etmiştir. Fakat bu duyguyu kişiliğine yerleştirmemiş insanlarda da belirli durumlar karşısında kaygılanma hali görülebilir (Sivrikaya, 1998).

Sportif ortamlarda müsabaka yapılmadan önce yapacağı spora bağlı olarak farklı his ve duygulardan dolayı kaygıya kapılan sporcuların durumluk kaygı çerçevesi içerisinde incelemesi gerekmektedir. Bununla beraber genellikle sporcuların durumluk kaygıya kapıldıkları söylenilebilir. Sporcular üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda müsabaka öncesinde durumluk kaygıya kapıldıkları gerçeği ortaya çıkmıştır (Kemler, 1989).

Diğer yandan sürekli kaygı seviyesi fazla olan kişilerin, farklı ortamlarda (örneğin, müsabaka öncesi ve sonrasında) çok daha hızlı ve sıkça durumluk kaygı belirtileri göstereceği vurgulanmaktadır. Dolayısıyla durumluk ve sürekli kaygı arasında ki bağlantı aşağıdaki gibidir (Koç, 2004).



Şekil 1. Durumluluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki (Koç, 2014).

### 1. 2. 5. 2. Durumluk Kaygı

Kişinin içerisinde bulunduğu baskılı bir takım belirtilerin olması öznel olarak korku hissetmesidir. Olağan şartlardan farklı olarak, bazı durumlarda kişinin benliğinin ya da çıkarlarının tehdiye uğradığı durumlarda kendini gösterir. Dolayısıyla söylenmek istenen konu ise tehlike durumlarının ortaya çıkması nedeniyle huzursuzluk, gerginlik, korku, mutsuzluk ve duyarlık durumlarının olmasıdır. Bir biçimiyle korkuya benzemektedir. Örneğin sınava giren bireyde oluşan kaygılanma ya da müsabakaya çıkacak olan sporcunun soyunma odasında duyduğu kaygı durumu gibi bireyde fizyolojik olarak otonom sinir sisteminde ortaya çıkan dikkat çekme sonucu sararma, titreme, yüzde kızarma gibi fiziksel değişimler kişinin huzursuzluk ve gerilim hislerinin etkileridir (Öner ve Le Compte, 1983).

Kişilerin stresli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında hissettikleri uyarılmaya durumluk kaygı adı verilir. Durumluk kaygı huzursuzluk ve gerilim duygularının belirtisidir (Cüceloğlu, 2006). Bireylerin özel durumları tehdit edici olarak algılaması sonucu tepki olarak ortaya çıkan durumluk kaygı, kişinin içinde bulunduğu stres yoğunluklu durum nedeniyle hissettiği öznel bir korku olarak da tanımlanabilmektedir (Cambaz, 2001).

Bu kaygı çeşidi süresiz olup durumdan duruma farklılık göstermektedir. Bireyin kötü sonuç olarak algıladıkları hallerde durumluk kaygı düzeyi fazla, tehdit edici herhangi bir unsura bağlı algılanan bir durum olmadığında ise kaygı seviyesi düşük olmaktadır



(Özgüven, 1994). Rahatsızlık, tedirginlik, huzursuzluk gibi duyguları ortaya çıkaran durumluk kaygı otonom sinir sisteminde meydana gelecek olan belirtileri ortaya çıkarır (İkizler, 1994). Birçok birey yaşamının farklı alanlarında durumluk kaygı yaşamıştır. Genellikle bilinen ve hissedilen bu kaygı türü beraberinde tehdit edici bir sonuç getirmemektedir (Şeyhoğlu, 2005).

Spielberger, özellik olarak durumluk kaygıyı şu şekilde özetlemiştir (Köknel, 1985):

1. Bu tür kaygı bireyin içinde bulunduğu durumu tehdit eden, tehlike oluşturan şeklinde yorumlanmasından kaynaklanır.
2. Mevcut durum sıkıntı veren, güzel olmayan bir duygulanım durumu oluşturur.
3. Mevcut durum duygulanım durumu algılanır, duyumsanır, anlaşılır.

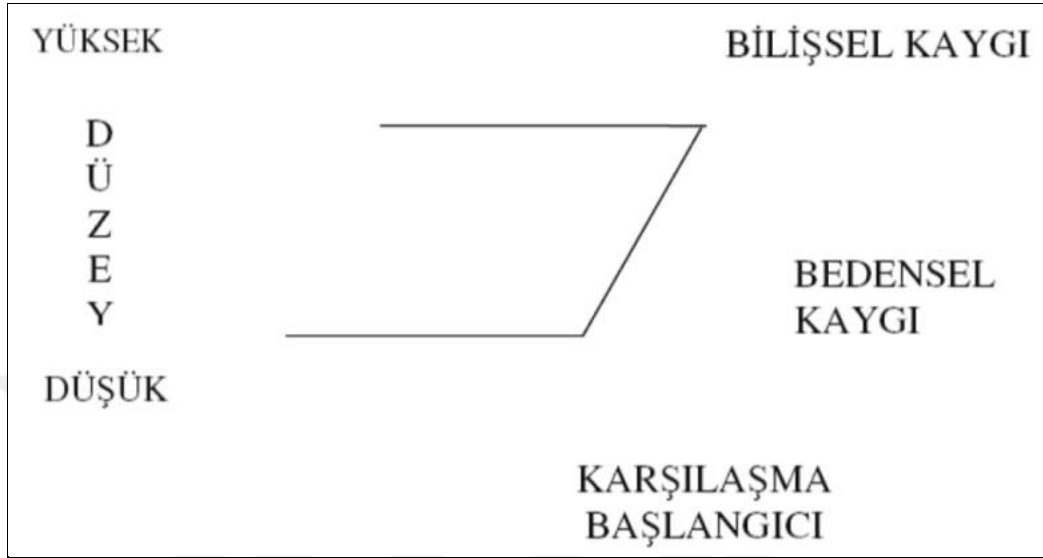
### **2. 1. 2. 6. Bilişsel ve Bedensel Kaygı**

Kaygının bilişsel kısmı bilişsel kaygıdır ve bireyin kendini olumsuz olarak değerlendirmeleri ve başarıyla bağlantılı olarak olumsuz düşünceleri dolayısıyla meydana çıkmaktadır. Bilişsel kaygı, bireyin sorunlarından rahatsızlık veren görsellerden ve hoş olmayan duygulardan, farkındalıkla haberdar oluşu ile karakterizedir. Genellikle karşımıza bu durum sporda, özellikle de futbol oyununda, bir futbolcunun kendisini sürekli olumsuz değerlendirmeleri ve düşük performans düşünceleri ile sonuçlanmaktadır (Dorel, 1998).

Bilişsel kaygı, başka bir tanımda aşağıdaki gibi ifade edilmiştir. Somatotik kaygıdan farklı bir şekilde olumsuz düşünce, endişe ve beklentileri, dikkatin dağılması, motive olmamayı, bireyin kendisiyle ilgili fikirlerini belirtmektedir. Bedensel kaygı, istem dışı uyarılmadan gelişir ve kaygıya tesir eden fizyolojik etkenleri gösterir. Bedensel kaygı kendisini gergin kaslar, hızlı kalp atış ritmi, nemli eller, karın sancıları gibi tepkisel reaksiyonlar şeklinde gösterebilir (Dorel, 1998). Bedensel ve bilişsel kaygı birbirleriyle bağımlıdır. Zihin ve beden birbiriyle bütünlük oluşturmaktadır. Çünkü zihin ve bedeniyle insan bütündür. Bu bütünlük ile bilişsel kaygı ve bedensel kaygı birbirleriyle etkileşim halindedirler (Erbaş, 2000). Bedensel ve bilişsel kaygı hem durumla ilgili hem de sürekli olan davranışla ilgilidir. Bedensel ve Bilişsel kaygı ile bağlantısı olan sürekli ve durumluk kaygının yön ve yoğunluk boyutları da ifade edilmektedir. Olumsuz tesirler sonucunda, bilişsel ve bedensel kaygının yönü genellikle olumsuz doğru gidebilir. Dolayısıyla yüksek düzeyde bilişsel ve bedensel kaygıyı elde etme, olumsuz tecrübeler meydana getirmektedir (Gümüş, 2002).

Bilişsel kaygı ya da tasa, olumsuz beklentiler, dikkat ve konsantrasyon olamama, kaybetmişlik ve tehdit edilmişlik düşünceleri ile doğrudan ilişkili olmaktadır. Bedensel kaygı ise, uygulayıcıların veya sporcunun fizyolojik uyarılmışlığı ile oluşan sinirlilik, gerginlik, karın ağrısı gibi belirtilerle kendisini göstermektedir. Kaygı kontrol tekniklerinin

uygulanmasında, bilişsel ve bedensel kaygı farklılaşmasını anlamak önemlidir. Çünkü bu her iki kaygının müsabaka öncesi ve ya müsabaka sonrasında nasıl değiştiğini gösterdiği Jones'a göre aşağıdaki şekilde gösterilmektedir (Koç, 2004).



Şekil 2. Yarışma öncesi ve yarışma sonrası bedensel ve bilişsel kaygı arasındaki değişimler (Koç, 2004).

Yarışma öncesinde bedensel kaygı, bilişsel kaygıya oranla daha az artış göstermektedir. Bilişsel kaygı arttıktan sonra müsabaka öncesi ve ya müsabaka esnasında değişime uğramadan durumunu korur. Buna rağmen sporcu bireyin yarışma esnasında performanstaki olumlu beklentilerine göre, bilişsel kaygının dalgalanma göstererek artıp çoğalması göz ardı edilmemelidir. Müsabakaya kısa bir zaman varken sakatlanan sporcu birey yarışa katılıp katılamayacağı konusunda yüksek düzeyde bilişsel kaygı gösterebilir. Fakat doktorun yarışa katılabileceği konusunda tanı koyması durumunda futbolcуда bulunan bilişsel kaygı durumunda azalma görülebilir. Maça yakın bir zaman dilimi kaldığında bedensel kaygı yükselişi bilişsel kaygıya oranla daha geç artma gösterir. Bedensel kaygının artması kişiden kişiye değişebilir. Bazı sporcularda, karşılaşmadan bir önceki akşam, bazılarında karşılaşmanın oynanacağı gün ve bazılarında ise, hemen müsabaka öncesi soyunma odasında ve sahaya çıkarken yükselme kaydedebilir (Konter, 1998).

### 2. 1. 2. 7. Kaygı ve Sportif Eylemler

Kaygı benimsenmiş ve geniş kapsamlı olarak bilinen bir özelliğe sahiptir. Kaygı tüm sporlarda performans üzerinde pozitif ya da negatif etkiler bırakmaktadır. Spor performansında kaygı sporcuların takım içerisindeki uyumlarını, konsantrasyonlarını,

dengelerini, karar verme ve değerlendirme yeteneklerini, motivasyonlarını, aktivasyonlarını ve bu gibi birçok yönlerini oldukça etkilemektedir. Bu tür etkiler sporcu performansında gerekli olan esneklik, sürat-dayanıklılık, kuvvet, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilir (Konter, 1996).

Üst seviyedeki kaygı, alt seviyedeki özgüven ile bağlantılıdır. Alt seviyedeki özgüven performansın optimal seviyede gerçekleşmesini etkileyebilir. Yüksek kaygı seviyesine sahip sporcu bireyler performans sergilerken kabiliyetlerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerilerini sergileyemeyebilirler (Konter, 1996).

Sporcu bireylerin yüksek derecede performans sergileyebilmeleri için dikkat ve konstrasyonlarını tamamıyla oyuna doğrultmaları gerekmektedir. Aksi durumda oyuncular sınırlı olan dikkat ve konsantrasyon kapasitelerini farklı konularda toplarlar. Farklı yöne kaydırılmış olan bu enerji yoğunluğu performansın iyi şekilde sergilenmesine engel olur. Yüksek kaygı durumuna sahip sporcular rakiplerinin daha üstün düzeyde olduğuna yoğunlaşarak becerilerini yerine getirmede zorluk çekebilir ve performans bozukluğuna uğrayabilirler (Jones, 1991).

Çoğunlukla kaygıya maruz kalarak etkilenen motivasyon performans bozulmalarına iki şekilde sebep olur. Birincisi, kaygı, güdülenmeyi negatif düzeyde etkileyeceğinden sporcu kendini fazla zorlayarak sakatlanmaya yol açabilir. Genellikle büyük başarı elde etmiş sporcular, kendilerini bir akış içerisinde buldukları ve fazla zorlanmışlık hissetmediklerini dile getirmişlerdir. İkincisi, kaygı motivasyonda düşüklüğe yol açabilir. Böyle bir durumda sporcu gerçek performans sınırlarını göstermede güçlük çekebilir. Dolayısıyla sporcular yenilmeye önem vermedikleri ifade edilebilir. Sporcular savunma mekanizmasını harekete geçirerek kendilerini inandırabilirler. Buna örnek olarak savunma öncesi rakibini sahada gören sporcu, bunu sadece bir oyun olduğunu ve nasıl oynanacağını pek bir önemi olmadığını kendine söyleyebilir (Jones, 1991). Sportif becerilerin sergilenebilmesi için belli başarı motivasyon düzeyine ihtiyaç vardır. Bu düzey ise kaygıyla yakından ilişkilidir. Bazı antrenörler fazla motivasyonun her zaman daha iyi olacağını düşünse de bu düşünce yanlıştır. İyi performans yakalamak için asıl önemli olan optimal uyarılmışlığı yakalamaktır. (Konter, 1996).

Akış deneyiminin olumlu etkilerinden sporcuların yararlanabilmesi için, sporcuların kaygı ve motivasyon duygularını nasıl yöneteceklerini iyi bilmeleri gerekir. Kaygı sporcuların doğru karar verebilme ve doğru davranışta bulunma yeteneklerini olumsuz yönde etkileyebilir. Sporcuların gereğinden fazla kaygı seviyesine ulaşmaları onların reel çizgilerden uzaklaştığını gösterir. Yüksek kaygı seviyeleri, sporcuyu reel çizgilerden uzaklaştırabilir. Yoğun baskıya mağruz kalan sporcuların sürekli şekilde yanlış kararlar aldıklarını, paslarını, savunmalarını, şutlarını ve bunlar gibi davranışları başarıyla

gerçekleştiremediklerine şahit oluruz. Yüksek düzeydeki kaygı nedeniyle sporcular karışıklık yaşayabilir ve içinde buldukları durumları yanlış algılayarak yanlış değerlendirmeler yapabilirler. Bu durum sporcuların strateji ve taktiklerini unutmalarına ve daha önceki olumsuz alışkanlıklarının ortaya yeniden çıkmasına yol açabilir (Konter, 1996).

Kaygı ve baskı seviyesinin anormal olduğu şartlarda sporcuların koordinasyonu da bozulmaktadır. Spor müsabakalarına katılan sporcuların kontrollü ve dengeli hareket etmemelerine zarar veren faktör ise fazla seviyedeki kas gerginliklerinin olmasıdır. Sporcuların motor becerilerindeki performanslarının, yapılan araştırma sonuçlarına göre kaygı durumlarının fazla olmasından dolayı aşırı ölçülerde bozulmalara neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca el becerilerinde azalmalar görülmüştür. Dolayısıyla kalecilerin maç esnasında gelen topları ellerinden kaçırdıkları örnek olarak verilebilir (Jones, 1991).

Kaygı sonucu performansı negatif olarak etkilenen sporcular, özellikle de yarış dönemlerinde bir takım gevşeme yöntemlerinden faydalanabilirler. Bahsedilen gevşeme yöntemleri, gevşemeden çok yüksek kaygı düzeyini azaltmayı hedeflemelidir. Çünkü tümüyle gevşemenin olduğu şartlarda da olumlu sportif performans sergilenemez. Dolayısıyla karakteristik özellik sergileyen kaygının minimum seviyelere gelmesinde gevşeme yöntemleri kullanılabilir (Konter, 1996).

### **2. 1. 2. 7. 1. Kaygı ve Spor**

Sporcular yarışmalarda genellikle farklı türden zorluklarla karşılaşmaktadırlar. Bu farklı zorluklar özellikle yarışma faaliyetlerinde sporcuları stres ve kaygıya mağruz bırakır. Sporcular genellikle antrenmanda gösterdikleri performansı, stres ve kaygı engeli nedeniyle yarışma koşullarında gösterememektedir. Bir çok teknikdirektör ve antrenör bu durumla karşılaşmış olduklarını ve hayrete düştüklerini dile getirmektedir (Engür, 2002).

Genellikle sportif karşılaşma durumu içerisindeki sporcunun üzgün, kaygılı, huzursuz, çekingen, tedirgin gibi durumlarda olduğu görülmektedir. Yine bazı sporcuların gerçek performanslarını sergileyemedikleri, takım uyumunu sağlayamadıklarını, antrenman aşamasında yapabildikleri hareketleri yapamadığı, kendilerinden beklenileni yapamadıkları görülmektedir. Bu tarz olumsuzluklar, sportif eylem içindeki sporcunun üzerindeki kaygının etkilerini yansıtmaktadır. Takım içinde görev alan sporcu iyi bir performans sergileyemezse takımın ortak oyun düzenini bozarak kendisinin ve içinde bulunduğu takımın başarısız olmasına yol açacaktır (Gümüş, 2002).

İnsan da somatik ve fiziksel tepkiler kendilerini şu şekillerde göstermektedirler: Kaslarda gerilim artışı, ayak ve el terlemesi, konsantrasyon kaybı, koordinasyon eksikliği,

alınanlık durumu, stratejik ve teknik karar verebilme yetisinde zayıflama, bitkinlik ve yorgunluk olarak görülmektedir. (Tavacıoğlu, 1999).

Düşünsel tepkilerde ise, ayrıntıları gözden kaçırma, konsantrasyon eksikliği, unutkanlık, ani kararlar verebilmede zorluklar gibi etkiler yaratmaktadır. Sporcularda oluşan kaygı durumu sporla ilişkili olsa da asıl sebebi duruma bağlı algıdır. Sporcudan başarılı olması ve belirli bir başarı seviyesine yükselmesi gibi beklentiler söz konusudur. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin eksik kalması durumunda sporcu, kendisinden beklenen başarıyı yakalayamaz. Böyle bir olumsuz durumda daha fazla çaba ve gayret gerekmektedir. Sarf edilen çaba eğer isteneni karşılayamıyorsa içinde bulunulan şartlar tehdit edici unsur olarak yorumlanabilir. Bunun beraberinde duygusal bir tepki olan kaygı meydana gelir. Sporcu birey sportif başarı sonucunda kendini değerli hissediyor ve başarısızlığa uğruyor ise bu durum karşısında aşırı kaygı gösterebilir. Sporcunun başarılı bir performans sergilemesi doğrultusunda belirli bir kaygı düzeyi gereklidir. Bu kaygı düzeyinin azı ya da çoğu olumsuz etki yaratabilmektedir (Tavacıoğlu, 1999).

### **2. 1. 2. 7. 2. Kaygı ve Egzersiz**

20 yılı aşkın zamanda yapılan araştırma ve gözlemlerde, egzersizin kişisel sinirsel ve kişisel kaygı üzerindeki etkisi araştırılmaktadır. Araştırmalarda sonucunda egzersizin kaygı düzeyinde bir düşüşe neden olduğu gözlemlenmiştir (Aybey, 2005). Egzersizin kaygı üzerinde azaltıcı etkisi hakkında pek bir bilgi yoktur ancak bu konuyla ilgili yapılan bir takım araştırma ve gözlemler sonucu konuyla ilgili genellemeye varılabilir. Egzersiz 20 dakika boyunca gerekli tempoda yapılmalıdır (Aybey, 2005). Sime (1984), kaygıyı azaltabilmek için en az 20 dakika ila bir saat aralığında nefes kontrolü sağlanarak haftada 3 kez tekrarlı olacak şekilde egzersiz yapılması gerektiğini dile getirmiştir.

### **2. 1. 2. 7. 3. Kaygı ve Performans**

Performans gözlemlenebilir bir davranıştır. Performans kelimesi gözlemlenebilir davranışları ifade etmektedir. Bir futbol topuna vurmak, koşmak, kovalama gibi davranışlar motor alanda davranışların içerisinde bulunmaktadır. Sürekli topa vurma girişimi, hücum kalkma, kaçma, savunma, rakibi kovalama girişimlerinin her biri sporcunun performansı belirtir (Konter, 1996).

Sporcunun sportif performansı, belli bir motorik seviyenin şekil alma derecesidir. Karmaşık durumundan ötürü özellikli etmenler içermektedir. Performansı geliştirmek için planlanan çalışmalar çok yönlü olmak zorundadır. Sporcuların performansını belirleyen unsurların birbirleriyle olan uyumu ve gelişimi ile kişisel en üstün başarı

yakalanabilmektedir. Sportif performans özellikle uzun zamanlı egzersiz süresince çalışmanın amacı, metodu ve benzer farklı unsurlara bağlı bir şekilde geliştirilmelidir (Günay ve Yüce, 2001).

Bauersfeld ve Schröter'e göre, sporcu performansını etkileyen faktörler aşağıdaki gibidir:

1. Teknolojideki ilerleme
2. Psikolojik nedenler
3. Yarışmanın şartları
4. Yapılan spor branşının tekniği
5. Yapılan spor branşının taktiği
6. Morfolojik gelişim
7. Müsabaka öncesi fiziksel hazırlanma (Artok, 1994).

Sporcu bireylerin duygusal durumları günlük performansları üzerinde oldukça önemli etkiler yaratmaktadır. Bu gibi etkiler olumlu da olumsuz da olabilir. Ancak şunu da unutmamak gerekir ki kaygı düzeyi farklı beceri ve konular üzerinde aynı etkiyi göstermemektedir. Örneğin kaygı düzeyi yüksek olan forvet elemanı ile savunma elemanının performans düzeyi aynı şiddette etkilenmeyebilmektedir. Yüksek ve düşük kaygı düzeyleri bir halterci ve balesini farklı düzeylerde etkiler. Örneklerden yola çıkılırsa kaygı ile fiziksel performans birbirleriyle ilişkilidir. Bu ilişkide önemli ve etkili olan bir takım unsurlar vardır. Kaygı ile fiziksel performans arasında uygulanacak konunun ve yeteneğin doğası da önemli yer kapsamaktadır (Konter, 1996).

Performans ile kaygı ilişkisi çoğu araştırmacının dikkatini çekmiş ve bu alanda yaptıkları araştırma ve gözlemleri yorumlayan araştırmacılar; sporcu kaygılarını araştıran psikolog bulgularını, "müسابaka öncesinde ya da müسابaka esnasında normal seviyede kaygılanmanın olması gerektiği" görüşüne varmışlardır (Tiryaki, 2000).

Sporun rekabet gücü sporcular üzerinde farklı düzeylerde etkiler gösterebilmektedir. Bu konuya ilişkin Singer (1975)'in yapmış olduğu bir araştırmada sporcuları;

- a. Az kaygılı sporcular,
- b. Çok kaygılı sporcular,
- c. Başarılı olmayı isteyen sporcular,
- d. Başarılı olmayı önemsemeyen sporcular şeklinde dört gruba ayırmıştır.

Yukarıda belirtilen ve dört ayrı özelliğe sahip sporculara oldukça zor ve kompleks bir beceriyi performansları ile sergilemeleri istenerek bir yarış ortamı hazırlanmıştır. Bu yarışın finalinde düşük kaygılıların başarı sağladıkları, yüksek kaygı sahibi sporcuların ise başarısızlıkla yarışı bitirdikleri gözlemlenmiştir (Sönmez, 1994). Sıklıkla belirtilen "içerisinde bulunan gerginlik arttıkça, müسابakada sporcu daha iyisini yapar!" fikrinin

yanlış olduğu yapılan bu araştırmayla da anlaşılmaktadır. Böyle bir fikrin ne derece yanlış olduğunu basketbol veya futbol maçının son dakikaları yaklaştıkça açıkça gözlemleyebiliriz. Böyle bir durumla karşı karşıya gelen futbol veya basketbol oyuncusu gerilimden uzak olarak o anda takım arkadaşlarının mevcut pozisyonlarını gözardı ederek onlarla paslaşmasını engeller, performans seviyesi azalır. Oyun esnasında anlık karar veren sporcu dikkatini puan durumuna yani sonuca odakladığı için vereceği isabetsiz kararlar ile kendini başarısızlığa sürükler. Sporcu o an uyarıları şiddetli şekilde hissederek merkezi uyarılmalara karşı oldukça hassastır (super-alert). Bu yüzden periferik olan hareketleri algılamakta zorlanır (Özbydar, 1983).

Krol (1970)'un yaptığı çalışmada, kaygı sonuçlarının kişiden kişiye değiştiğini belirtmektedir. Heyecan ve kaygı her kişiyi aynı şekilde etkilemez. Tabii ki sportif performans da farklı spor dallarında aynı şekilde etkilenmez. Her sporcunun kendine has hoşgörü kapasitesi vardır. Spor branşı dikkat, bilgi ve aynı zamanda ilgi ister. Yüksek performans ise bu bileşimle tamamlanmış olur. Kaygıya maruz kalan kişi kaygı süresi boyunca, fiziksel, düşünsel ve somatik olarak uyarılabilmekte ve bazı anlarda ise hepsi birden harekete geçmektedir (Tiryaki, 2000).

Her spor müsabakasında amaç, galip gelme ve mağlup olma ihtimalleri üzerine kurulu olduğundan, kazanabilmek için çoğu zaman yüksek düzeyde performans gerekmekte ve bu performansı yakalama isteği bazen sporcuyla olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Gümüş, 2002). Yoğun bir şekilde sporla ilgilenen spor psikologları iyi bir performans için belirli bir kaygı düzeyinin gerekliliği konusunda hemfikirlidir. Bu kaygı düzeyinin fazla olması veya az olması performans üzerinde olumsuz etki bırakarak sonuçlanır. Kaygının çok fazla olması başlama telaşı, düşük olması ise başlama tembelliğine sebep olmaktadır. Sporcu bireylerde yüksek kaygıya özellikle sporcunun performans kapasitesinin zirvesine ulaştıkça başlanır. Farklı bir söylemle, performans kapasitesinin zirvesine yaklaştıkça kaygı düzeyi ve yoğunluğu artar. Ayrıca müsabakaların sonuçlarına göre belirlenen ödül ve cezalar yarışmacı sporcuların kaygı seviyesini ve dolayısıyla performansını olumsuz etkilemektedir (Başer, 1998). Araştırmacılar kaygının performans üzerindeki etkisi için birçok araştırma yapmışlardır. Bunlardan bazıları aşağıdaki gibidir:

Tol (1995)'de yapmış olduğu "Kaygının Sportif performansa Etkisi" adlı araştırmasında, kaygı seviyelerinin yükselmesinin sportif performansı doğrudan azaltmakta olduğunu, dolayısıyla kaygının arzu edilen seviyelerde tutulması gerekliliğini tespit etmiştir. Gümüş (2002) ise yaptığı "Profesyonel Futbol Takımlarının Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri" araştırmasında, son haftalara yaklaştıkça her yarışmanın öneminin daha da arttığı ve bu durumun sporcuların durumluk kaygı

şampiyonluğa aday olan ya da küme düşme hattında olan takımların kaygı seviyelerini yüksek tutulması ile ilgili sonuç araştırıldığında, psikolojik etkenlerin sporcular üzerinde önemli bir etki olduğu görülmüştür. Biçer (1998)' de çalışmasında kaygı ile performans ilişkisinde etkileyen unsurları incelemiş ve bunu dört temel başlık olarak ele almıştır. Biçer (1998)'e göre, kaygının spor performansı üzerinde oluşturduğu etkiler; panik, sporcunun oyuna adapte olamaması, konsantrasyon eksikliği, sürantrenman durumları ile kendini ortaya koymaktadır. Fakat endişeli ve kaygılı durumlar söz konusu olduğunda sadece bu koşullara hazırlanmış olan ve kendisini kontrol edebilen aktif sporcular başarı sağlayabilmektedir. Aktif sporcular dikkatlerini ve konsantrasyonlarını oyun dışında farklı konulara yönettirlerse iyi bir performans ortaya koymakta güçlük çekebilirler. Çünkü konsantrasyon veya dikkat kapasitesi sınırlıdır ve oyuncular bunları farklı alanlara kaydırırlarsa enerjilerini oyun içerisinde verimli bir şekilde kullanamazlar (Başaran, 1992).

### **2. 1. 3. Özgüven**

Bu kısımda özgüven kavramıyla alakalı tanımlamalara, özgüven kavramına yönelik fikirlere yüksek ve düşük özgüveni olan kişilerin özelliklerine, özgüven gelişimini ve oluşumunu etkileyen unsurlar hakkında bilgiler verilmiştir.

#### **2. 1. 3. 1. Özgüven Kavramı**

Kişilikle bağlantılı olan benzer kavramların literatürde farklı şekillerde karşılığını bulmaktadır. Bu nedenle bu olgunun çok sayıda anlam karşısında yerini bulması kavram karmaşasına neden olmaktadır. Araştırmacılar bu konuya psikolojik değişim akımların etkisi ile açıklık getirmeyi hedeflemişlerdir. Tanımlamalar, kişiliğin total bir tanımı olmaktan daha çok tanımı yapan kişinin, yakın olduğu psikolojik ekol ve kişisel kuramlara göre hareket edilmiştir (Soner, 1995). Feltz (1988)'e göre özgüven kavramı, kişinin bir faaliyeti başarılı bir şekilde sonuçlandıracağına yönelik inancı ve kişinin kendi kararlarına ve yeteneklerine güven duymasıdır.

Bandura (1997) ise bireyin kendisini değerli hissetme yargısı olarak özgüveni tanımlamıştır. Özgüven "Hambly (2003) ise bireyin kendine has becerilerine kesin inancı şeklinde özgüveni tanımlamıştır. Özgüven davranış biçimlerinin en faydalı belirleyici faktörlerinden biridir. Kişinin kendisine yeterli olduğu düşüncesi, kendisiyle barışık olması, kendini ve olayları kontrol altına alabileceği inancı, kendinin değerinin farkına varması, olduğu gibi kendini kabul edip sevme durumu ve kendini tanıma gibi durumla alakalı bir kavramdır (Eldeleklioğlu, 2004). Akagündüz (2006), özgüveni kişinin kendine dair olumlu,



pozitif düşünceler geliştirmesi neticesinde kendini zinde hissetmesi, bu zinde hissetme sonucunda çevresindeki kişilerle ya da kendisiyle uyumlu olması biçiminde tanımlamıştır.

Covington ise özgüveni, başarılı olma isteği sağlayan, sosyal toplumda kabul ve değersizlik düşüncesine karşı geliştirilen içsel bir ihtiyaç olarak tanımlar. Diğer bir deyişle, özgüven kişinin karşılaştığı olumsuzlukların üzerinden gelebilme yeteneği ve başarısıdır (Kocaarslan, 2009). Pervin ile John (2001) özgüvenin bireye dair ya da geçici bir kavram olmadığını, bilakis genel bir karakteristik özellik olarak belirtir. Göknar (2010)'a göre ise özgüven bireyin fiziki davranışıyla kendi iç dünyasında denetim ve üstünlük kurduğunu anlamasıdır. Özgüven hissi bireyin yaşadıklarının onaylanması ile ortaya çıkan ve kişinin yaşamında karşılaşılabileceği güçlükleri bireysel zekâ, yetenek ve çabası ile üstesinden gelebileceği düşüncesidir. Koç ve Gün (2006) ise özgüveni; kalıtımsal olmayan, sonradan elde edilmesi gereken, hayatta karşılaşılan problemlerle başa çıkabilme yeteneği olarak ifade etmişlerdir. Bireyin kendini algılaması; tutumları, toplumsal ilişkileri ve becerilerine olan güveniyle bütünleşmektedir. Dolayısıyla özgüven “planlanmış, çok yönlü, sıralı, istekli, gelişimsel, önem verilen ve ayırt edilebilen” bir özelliktir (Kocaarslan, 2009). Genel olarak özgüven, kişinin bireysel kabiliyetlerinin farkında olması, kendini benimsemesi, kendine güveninin olması olarak tanımlanır. Özgüven ruhsal olarak var olabilmenin ana temelini oluşturur. Bireyi diğer canlılardan ayıran en belirgin özellik benlik bilincidir. Değişik bir söylemle, birey kim olduğunu anlatabilme ve kimliğini benimseyip benimsemediğine karar verme becerisine sahiptir. Özgüven problemi, bireyin bu eleştirel becerisini kapsar (Mckay ve Fanning, 2009).

Bireyin kendisiyle barışık olmaması yada olması sonucu oluşan özgüven subjektif bir durumdur. Olumlu ya da olumsuz olabilmektedir (yüksek-düşük özgüven) fakat durağan değildir. Kişinin bağlı olduğu koşullar ve bulunduğu konuma göre farklılık gösterebilen bir olgudur. Kişinin yüksek özgüvene ya da düşük özgüvenli oluşu, bireyin duygu ya da davranışlarını değişik şekillerde etkiler (Soner, 1995). Aşırı özgüven sahibi kişiler genellikle farklılıklara açık, araştırmacı, insan ilişkilerinde rahat ve samimi, kendine güvenen, iyimser, başarma isteği olan, zorlukla karşı mücadeleci bir tavır sergileyen, sorumluluk üstlenen ve atılgan bir hayat çizgisine sahiplerdir. Kendilerini saygı ve dikkate alınmaya değer, vasıflı bireyler olarak algılamaya eğilimleri mevcuttur (Mağden ve Aksoy, 1993). Özgüveni zayıf bireyler ise kendilerini yetersiz görürler. Dışlanma korkusu ile sevgi alışverişinde bile bulunmaya çekinirler. İçerisinde buldukları olumsuz durumları asla çözemeyeceklerine inanarak karamsarlığa kapılırlar. Sürekli stres ve kaygı ile yaşayarak başkalarına bağımlı hayat sürdürürler. Humpreys (2002), özgüvenin iki temel boyutundan bahsetmiştir ki bunlar; “yeterli olma” ile “sevilebilir olma” hissidir. Bu hisler kişilerin doğumdan başlayarak bütün hayatları süresince aile bireyleri ve içinde buldukları çevre

ile kurulan ilişkileri sonucu gelişmektedir. Küçük yaştaki bireyler aile ilişkilerinin etkilerini ve deneyimlerini daima içlerinde taşımaktadırlar. Eğitimciler (öğretmenler) ve arkadaşlarla yaşanan deneyimler okula başladıklarında önem arz etmektedir. Bütün bu deneyimler sonucunda kişiler kendilerini önemli ya da önemsiz, becerikli veya beceriksiz olarak değerlendirmektedir.

Özgüven sahibi olma veya yapılanların diğer bireyler tarafından kabul görme ihtiyacı ikiye ayrılmaktadır. İlki başarı zor ve beceriye sahip olunarak insanlar tarafından güven duyulan biri olmak; diğeri ise farklı olma, kabul görme ve başkaları tarafından saygı görme ihtiyacıdır. Bireyin kendini analiz etme, isteklerinin tatmini, kişinin özgüven kazanmasına sebep olur. Psikolojik problemlere sahip olan bireylerle yapılan çalışmalar sonucunda özgüven eksikliğinin kişiyi cesaretsizliğe ve yetersizlik duygusuna sürüklediğini göstermektedir (Kasatura, 1998). Lindenfield (2004), iki farklı özgüvenden bahsetmektedir. Bunlar; iç ve dış özgüvendir. İç özgüven kendimize olan inancımız ile kendimizle uyumlu olduğumuza dair hissettiklerimizdir. Dış özgüven ise çevreye karşı sergilediğimiz kendimizden emin duruşumuzdur. İç ve dış özgüveni yüksek olan bireyler, farklı şekilde gelişim göstermişlerdir: iç özgüveni temsil eden davranışlar; bireyin kendini tanıma, kendisini sevme, kendisine büyük hedefler belirleme ve olumlu düşünce tarzı sergilemedir. Dış özgüveni temsil eden davranışlar ise; iletişim kurma becerisi, bireyin kendini ortaya koyabilme, duyguları kontrol altına alabilmedir (Özbey, 2004). Çocuklarda özgüven doğuştan itibaren başlayarak erken yaş aralıklarında netlik kazanır dolayısıyla 9-10 yaşlarına kadar gelişimine devam eder.

Özgüven insan yaşamı boyunca süregelen ve sürekli gelişmeye devam eden bir olgudur. Çocuk bireyler ergenlik dönemleriyle birlikte özgüvenlerini şekillendirmeye dolayısıyla değerlendirmeye başlar. İlk önceleri ailenin yaşayış şekli çizgisinde oluşan özgüven, bireyin okul hayatına başlaması ile birlikte okul çevresi ile gelişmektedir. Özgüven bireyler arasında farklılık gösteren bir olgudur. Bazı bireylerde iç özgüven bazı bireylerde ise dış özgüven daha çok gelişmektedir. Buna örnek olarak; çocuğun başarıları takdir edilip dış görünümüyle sürekli eleştiriye maruz bırakılırsa özgüvenin sadece bir yönü gelişirken diğer yönü gelişmez (Özbey, 2004). Çocukluk dönemlerini model alarak öğrenmenin en fazla kullanıldığı dönemdir. Ebeveynler bu dönemde çocuğa model olabilecek en merkezdeki bireylerdir. Özgüven de çocuğun ebeveynlerden model alma biçimiyle öğrendiği bir duygudur. Bu nedenle özgüven oluşum ve gelişimi ebeveynlerin elindedir. Çocukluk döneminde oluşan öz benlik kavramı anne ve babayla şekillenir. Bu nedenle anne ve babanın ihmalleri çocuk üzerinde kalıcı etkiler bırakabilir. Çocukluk döneminde çocuk tamamen anne ve babaya bağlı olduğundan çocuğun özgüven gelişiminde anne ve babanın olumlu ya da olumsuz büyük payı vardır (Humphreys, 2002).

Okul çağında ise ebeveynlerden sonra en önemli model öğretmenlerdir. Çocuklar model olarak öğrenme yöntemini çok sık kullandıklarından dolayı öğretmenin özgüveninin düşük ya da yüksek olması çocuğun özgüven gelişimini etkilemektedir.

Bu bağlamda kişinin gelişiminde sağlıklı bir aile ortamından ve sağlıklı bir okul çevresinin olması özgüven oluşumunda önemli birer faktörler olarak gösterilebilir (Mutluer, 2006). Bireyin okul hayatını ve tüm yaşamını özgüven seviyesi etkilemektedir. Shrauger'a göre, özgüveni az olan insanlar, yüksek özgüven sahibi olan insanlara göre daha başarısızdır (Franken, 1988). Eğitim hayatında başarısız olan çocuklarda özgüven sorunu olduğu bilinmektedir. Eğitimsel açıdan başarı sağlanabilmesi için özgüven gelişimi büyük önem taşımaktadır. Anne ve baba tarafından yeterli ilgi ve sevgiyi göremeyen çocuklar, öğretmenin özgüven artırıcı çabasına yeteri kadar karşılık verememektedir. Okul ortamında zayıf özgüvene sahip çocuğun ebeveynlerinin de özgüvenlerinin zayıf olması yüksek olasılıktadır (Humphreys, 2002).

Özgüven bireyin entelektüel, cinsel, sosyal, duygusal ve mesleki ilerlemesini etkiler aynı zamanda sadece bireyin eğitiminde etkili değildir. Bundan dolayı özgüven olgusu çok önemlidir. Küçük yaşta özgüven temellerinin sağlam oluşturulmasıyla birey yaşamı boyunca her anlamda kendini rahatlıkla ifade edebilecektir ve sosyal bir birey olacaktır. Birey bu şekilde kendisiyle ilgili olumlu düşüncelere sahip olabilecektir (Başoğlu, 2007). Özgüven bizim kendi kabiliyetlerimiz hakkında olumlu ve tabiki gerçekçi bir görüşe sahip olduğumuz anlamına gelmektedir. Diğer bir yandan özgüven zayıflığı ise kendine inanmamak, pasif duruş sergilemek, yalnızlık, eleştirilere karşı hassas tutum sergilemek, depresyon, sevilmediğini hissetmek, aşırı uyum gösterme gibi kavramlarla karşılık bulabilir (Kurtuldu, 2007).

Sağlam özgüvene sahip bireyler başkalarının yaşamlarını olumsuz yönde etkilemez ve kıskançlık duygusu beslemez ve bu gibi davranışlardan kaçınır. Özgüven sahibi kişi başkalarının hayatlarını olumlu yönde etkileyebilmek için çaba sarf ederken özgüveni gelişmemiş kişi başkasını kıskanır. Özgüven eksikliği yaşayan bireyler kendi mutlulukları içinde çabalamazlar çünkü yenilgiyi ve mutsuzluğu baştan kabul etmiş olurlar ve kendilerini bu şekilde şartlandırır (Özbey, 2004). Psikolojide özgüven önemsiz bir özellik olarak görülmektedir fakat durağan değildir ve farklı özellikle bağlantılıdır. Özgüven çocukluktan itibaren yavaş yavaş yerleşen merkezi bir özelliktir, doğuştan kazanılan bir özellik değildir. Hayat boyu karşılaşılan zorlukları, yenilgileri, hayal kırıklıkları, ruhsal anlamda yıpranmalar özgüveni büyük ölçüde zedeler. Birey yaşamı boyunca ne kadar hayal kırıklığına uğrarsa o derece özgüven kaybına maruz kalır ve korkuları çoğalır. Böylelikle özgüven olgusunun iyimserlik ve kötümserlikle sıkı sıkıya bir bağ içinde olduğu açıktır (Lauster, 2010).

İnsanoğlu yaradılışı gereği farklı özellikler ve farklı düzeyde zekâya sahiptir. Ancak özgüven doğuştan gelme olmadığından dolayı yüksek özgüvenle ya da düşük özgüvenle doğan çocuk söz konusu olamaz. Özgüven oluşum ve gelişimi tamamıyla yaşam tarzıyla ilişkili bir durumdur (Göknar, 2010). Tutarlı ve yeterli bir sevgi ile kendine güven olgusu gelişebilir. Çocuklar anne ve babalarının karamsar, hoşnutsuz ve yakınma ile sürdürdükleri hayatı ömürleri boyunca üzerlerinde taşıyarak güvensiz ve kendilerine yetersiz bireyler olarak yaşama atılırlar. Anne ve baba çocuklarının yanlarında olarak onları cesaretlendirir ve yaptıklarına karşı olumlu davranışlar sergilerlerse çocuğun özgüven gelişimine büyük katkı sağlamış olurlar; yetersizliklerine eleştirel bir tavır sergilerlerse, başarılarını görmezden gelir desteklemezlerse çocuk bireyin özgüven oluşumu olumsuz etkilenmiş ve zedelenmiş olur. Gençlik döneminde de ailenin çocuklarına karşı hala çocukmuş gibi davranması ve gencin bağımsız olarak yetiştirilmemesi de özgüveni zedeleyecek davranış biçimidir (Kasatura, 1998). Özgüven sahibi kişi kendi kabiliyetlerinin ve kendilerinin farkındadır. Bu kişiler neyin üstesinden gelip neyin üstesinden gelemeyeceğinin farkındadır. Yeteneklerini çok yerinde ve iyi kullanır. Girişken yapısı nedeniyle yeni deneyimlere daima açıktır. Özgüveni gelişmemiş birey ise kendini ve yeteneklerini iyi tanımadığından dolayı neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmez. O, hiçbir şeyi yapamayacağını düşünerek karamsarlığa kapılır ve bu tarz kişiler içine kapanık depresyona oldukça yatkın kişilerdir (Günalp, 2007).

Sosyal çevredeki diğer bireylerle olan ilişkilerde özgüven eksikliği daha belirgin gözlenmektedir. Zor durumda kaldığımız bütün insan ilişkileri, kendimize olan güvenimize zarar verebilecek unsur haline gelebilir. Herhangi bir durum kişiyi olumsuz yönde etkiliyorsa, birey konuyla ilgili kendine olan özgüvenini kaybediyor demektir. Özgüvenin yüksek ya da düşük oluşu yetenek ile ilgili değildir tamamıyla kişilikle alakalıdır. Özgüvenin eksik olduğu durumlarda yaşam memnuniyeti oldukça zordur. Kendine güven eksikliği herhangi bir durumdan dolayı ortaya çıkabilir aynı zamanda yaşamın genelinde de kendini gösterebilir; ancak özellikle kişiyi zorlayan durumlarda daha çok artabilir (Merey, 2010).

### **2. 1. 3. 2. Özgüven Kavramına Yönelik Görüşler**

Kişilik, Freud'un yapısal kuramına göre ego, id, süper ego olmak üzere üç ana faktörden oluşur. Bu üç faktörün etkileşiminin bir ürünü ise davranıştır. Bu faktörlerden biri diğerinden özgür olarak yalnız başına işlevini yerine getiremez (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Freud, id, süper ego ve ego faktörlerini benliğin tanımlayıcı parçalarının kapsamı olduğunu ileri sürmüştür. Freud'a göre benlik, özgüvene sahip olan bireyleri incelemek yerine bireyin kendisini suçlaması ve kendinden nefret etmesi gibi durumlara göre tetkik

edilir (Aslan, 1992). Benliğin temel işlevi ise yapısal kişilik kuramındaki uyumdur. Benlik ise bu uyumu yaparken bir yandan çevresel koşullar ve gerçeklerle, organizma içindeki ilkel dürtüsel güçlerle diğer taraftan ise üst benliğin talepleriyle uzlaşmak, bunlar arasında bir bağlantı sağlaması gereklidir (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Freud, bireyin başarısızlık ve başarılarının düzeyleri bireylerin kendilerini değerlendirmesini etkilediği ifade etmiştir. Çocuğun özgüveninin artmasına, kendisiyle ilgili olumlu yargılar geliştirmesine ve aile içinde çocuğun onay gördüğü ve takdir edildiği ideal ego davranışlar sonucu ortaya çıkar. Ebeveynler, ideal egonun çocuğun özgüvenini arttırması için çocuğunu onaylama davranışını sık göstermesine neden olur. Freud çocuğun temel güvensizliğin aile arası bağlarındaki güven ihtiyacını yıpratıcı durumlar neticesinde ortaya meydana geldiğini belirtmiştir. Bu gibi durumların ise çocuğun tehlikenin olduğu çevrede kendini çaresiz hissetmesinden kaynaklanır. Çocuğun çevresini güvenilmez olarak görmesi anne babaların kendi yanlış davranışları yüzünden ve çocuklarına gerçek sevgi ve ilgi göstermeyi ihmal etmeleri ise temel güvensizliğin zeminini hazırlar (Kasatura, 1998).

Erikson, kişilik gelişimini Freud'un temel görüşlerine bağlı kalarak, sekiz farklı dönemde incelemiştir. Her bir dönemde kişiliğin karşılaştığı problemlerin, bir sonraki zamanlarda da sorun olarak belireceğine inanan Erikson, psiko-sosyal gelişim evrelerini şu şekilde sıralamıştır:

1. Güven ve güvensizlik dönemi.
2. Özerklik ile şüphe ve utanç dönemi.
3. Girişimcilik ile suçluluk duygusu dönemi.
4. Çalışkanlık (başarıya) ile yetersizlik (aşağılık) duygusu dönemi.
5. Kimlik kazanmak ile kimlik karmaşası dönemi.
6. Yakınlık ile yalıtılmışlık (yalnızlık) dönemi.
7. Üretkenlik ile verimsizlik (durgunluk) dönemi.
8. Benlik bütünlük ile umutsuzluk dönemi.

Erikson bu sekiz dönemde de ortadan kaldırılması gereken bir çatışma ve kriz bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu krizlerin ya da çatışmaların sağlıklı olarak atlatılması bireylerin sağlıklı bir kişilik kazanmalarında önemli etkenlerdir. Kendinden sonraki aşama için sağlıklı temeller oluşturmak için bir aşamadaki çatışmanın olumlu olarak atlatılması gereklidir. Eğer bir aşamadaki çatışma gerçek anlamıyla çözülemezse daha sonraki aşamalar için yaşam boyunca sürer ve sorun yaratır.

Örneğin; ergenlik çağı krizi olan kimlik karmaşası, bebeklik çağı krizi olan güvensizlik, birçok gençte de gözlenebilmektedir (Senemoğlu, 2005). Bu aşamaların her biri, bireyin özgüven gelişimi üzerinde etkilidir. Bilhassa birinci aşama belli başlı güven

duygusunun kazanılmasından ve beşinci aşamada da ergenlik döneminde yaşanan kimlik çatışmasının çözümlenmesi açısından büyük önem arz etmektedir. Çocuğun özgüven gelişiminin engellenmiş olması çocuğun küçük yaştan itibaren girişimciliği, özerkliği ve çalışkanlığı engellenmesi durumunda ortaya çıkar.

Erikson'a göre bebeklik; doğumla başlayan ve temel güven duygusunun arttığı ortalama bir yaşına kadar devam eden bir evredir. Anne yerine geçen kişi veya anne, çocuğun doğduğu andan itibaren ilişki kurduğu en önemli kişilerdendir. Bu evrede annenin desteğine ihtiyacı olan ve tamamen alıcı konumunda olan çocuktur. Çocuk ile ailesi arasındaki bağ bebeğin gelişimi için önem teşkil etmektedir. Annenin çocuğuna karşı olan ilgisi sevgisi ve beslemesi bebeğini sıkıntısından kurtarması sonucu bebek kendisini güvende hisseder ve annesine bağlanır çocukta temel güven duygusunun özünü, anne çocuk ilişkisindeki devamlılık tutarlılık ve aynılık önemlidir. Dolayısıyla çocuk kendisini seven ve koruyan anneye güvenerek kendisine de güvenmeye başlar. Bu şekilde küçük çocuk benliğinde kuvvetli bir kişiliğin oluşması için lazım gelen esas güven hissi gelişmektedir. Bu da çocuğun kendisine ve de sosyal çevresine güvenebilmesi anlamı taşır (Meray, 2010).

Bebekteki güvenin ilk belirtileri, beslenmenin rahat bir hale gelmesi, bağırsaklarının rahatlaması ve uykunun derinleşmesidir. Çocuk bu sağlıklı gelişim sonucu çevresine ve kendine güvenir. Çocuk ile anne arasındaki bağın olumlu ya da olumsuz meydana gelmesi sonucunda çocuğu temel güvenini olumlu veya olumsuz şekilde etkiler (Kasatura, 1998). Anneyle çocuk arasında ilişkinin sağlıklı veya sağlıklısız kurulmasına göre, bebeğin temel güven duygusu da sağlıklı veya sağlıklısız gelişir. Bu dönemde gerçekleştirilen güven duygusu, bebeğe verilen sevgi gösterilerinin ya da besinlerin miktarına değil, daha çok anne ile çocuk arasındaki ilişkinin kalitesine bağlıdır. Çocukluğunda sağlıklı gelişen temel güven duygusu insan ileriki yıllarda hem kendisine güvenir hem de karşılaştığı zorluklarla başa çıkabileceği inancına sahiptir.

Temel güven duygusu olumlu ve sağlıklı gelişmeyen kişiler ise ileriki yıllarda içe kapanabilir, uyuşturucu madde alışkanlığı daha kolay gelişebilir. Bu kişiler şüpheli ve alıngandırlar (Öztürk, 1997). Ergen birey bebekliğinden itibaren aile ile olan sıkı bağ ve ilişkisi sayesinde güven duygusu kazanır, gençlik çağında ise içinde yaşadığı çevreyle kurduğu ilişkiler doğrultusunda kimlik edinmeye çalışır. İnsanlığa fayda sağlayacak fikirler yolunda çaba sarf eder. Bu şekilde güvenilir bir birey olduğunu kanıtlamaya çalışır. Görüldüğü üzere ergen bireyin bebeklikten bu yana özgüven kazanmak için içinden geçtiği süreç bu kez de gençlik yıllarında farklı bir formda karşısına çıkar (Arı, 2005).

Erikson'a göre kimlik karmaşasının yaşandığı bu aşamada genç birey, kendine güvenen, kendinden emin bir birey olarak başarılı bir biçimde kimlik kazanırsa, başarılı

olur ve yaşamını sürdürebilir. Ters durumda ise rol çatışması, yaşamın bu kriz çözümleninceye kadar gelecek dönemlerinde de sürecektir (Senemoğlu, 2005).

Adler davranışların temelinde üstünlük hissini geliştirme aşağılık hissini azaltma güdüsünün olduğunu ifade etmiştir. Zekâ bedensel ve sosyal pozisyon olarak güçsüz ve beceriksiz olarak dünyaya gelen ve yarattığı noksan ve zayıf olan duyguları ortadan kaldırmak için hayat boyu uğraşır.

Kişinin hayat boyu devam eden amaçlarını gerçekleştirme gayreti, gerçekleştirdiği başarı ve başarısızlıklar özgüvenine olumlu ve olumsuz katkıda bulunur. Anne ve babanın, çocukta ki bu çabaya destek olması özgüvenin gelişmesini sağlama açısından önemlidir. Özgüveni, anne babanın aşırı koruyucu tutumu veya bu desteği ve ilgiyi bulamayan çocukların özgüvenini zedeleyebilir (Merey, 2010).

Güvensizliği; Adler, bireylerin diğer kişiler üzerinde bir silah olarak üstünlük sağlamak için kullanıldığını ifade etmiştir. Dolayısıyla çevredeki bireylerin ailesi kadar etkili ve ilgili olmadığını görmek bireyde eksiklik ve güvensizlik duygusu yaratması yetişkinlik döneminde ortaya çıkar (Kasatura, 1998).

Sullivan, özgüven kavramının önemli kuramcılarında biridir. Sullivan, özgüveni yitirmek kaygıya dönüşebilen bir huzursuzluğa neden olduğunu ifade etmiştir. Dolayısıyla kişi özgüvenini yitirmemek için sürekli çaba sarf eder. Kişilerde özgüven eksikliği önceki hayatında önem verdiği bireyler tarafından olumsuz anlamda küçük görünen ve bu küçük görünmenin tekrar edeceği düşüncesinden meydana gelir. Çocukta “iyi ben”, “kötü ben” kavramlarını meydana getiren anne babanın çocuğun davranışı karşısında takındığı tutumdur. “İyi ben” kavramı ise anne ve baba ile yaşanan pozitif bağlar sonucu özgüvenin artmasına sebep olur. Kaygı ise çocuğun ailesi tarafından güzel karşılanmadığı durumlarda meydana çıkar ve “kötü ben” gelişmesine neden olur. Bu gibi faktörler çocuğun kendisine yönelik negatif duygular hissetmesine sebep olur. Demokratik ailelerde, çocuğun kendisine ve arzularına saygı duyarak, özgüven oluşurken; otoriter ailelerde ise çocuklarda kendine güvensizlik, negatif yargılar ve diğer insanlara karşı utangaç tavır daha fazla görülmektedir. Sullivan’ın özgüven konusundaki katkıları aile ve aile bireylerinin özgüven duygularının oluşumundaki rollerini vurgulaması, özgüven duygularının gelişimine katkı sağlayan durumlara önem vermesi ve özgüven duygusunun oluşumunu insanlar arası ilişkilere bağlamasıdır (Kocaarslan, 2009).

İnsan kişiliğinin temel iki yönlendiricisinin olduğunu Horney, vurgulamıştır. Güven duygusu ve doyum bunlardandır. Horney, kişilerin gerçek hedeflerinin olumsuz durumlardan irak ve huzur içinde bir hayat olduğunu, farklı ihtiyaçların ve doyumun daha geri planda kaldığını, kişilerin huzur ve doyumunu gerçekleştirmek amacıyla cinsellik, yeme içme, giyecek ve ekonomi gibi gereksinimlerini verebileceğini vurgulamıştır. Birey güvenlik

içerisinde korku duymadan bir hayat yaşamak ister. Güvenlik çabası, insan davranışlarının birincil yönlendiricisidir (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Horney' e göre temel kaygı, yalnızlık ve çaresizlik duygularının umutsuzluğa ve bireysel etkinliğin ve verimin düşmesine yol açtığını ifade etmiştir. Horney'e göre; kaygıyı oluşturan nedenler bireylerin beğenilmemesi, etki içerisinde kalması, ilgi, alaka ve saygı görmemesi gibi toplumsal davranışlardır. Çocuk ile ailesi arasındaki uyumsuz ilişkilerin yaşanması bu davranışların habercisidir. Çocuğun temel kaygının içine düşmesi çevresini kendisine uzak hissetmesinden dolayıdır. Bu his, sonuç olarak Horney'e göre güvenlik hissinden mahrum olmaktır. Güvenlik hissi ise özgüven kavramı ile bağlantılı olan histir (Kurtuldu, 2007).

Fromm, bireyin kendini sevmesi ile özgüven kavramları yakın anlamlı olduğunu vurgulayarak bireyin kendisinden hoşlanması, her şeyi sevmenin ön koşulu olduğunu ifade etmiştir. Özgüvenin yansımaları sonucu olarak yaratıcılık, sevebilme ve kendini ifade edebilme ve güvenme, gibi faktörler ortaya çıkar. Bireyin yeterli özgüvene sahip olmaması başkalarına karşı güvensiz ve düşmanca davranışlar geliştirmesi bireyin kendini sevmediğini gösterir (Soner, 1995).

Rosenberg, sosyal çevre ve aile ortamının önemini ergenlik aşamasında özgüveni fazla olan bireyler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmalarda vurgulamıştır. Rosenberg, fazla nörotik eğilimler, geleceğe yönelik umut eksikliği ve sosyal bağlarda zorluk gibi davranışların özgüveni az olan bireylerde, yüksek özgüvenli kişilere oranla daha fazla olduğu gözlenmektedir. Çevresindekiler tarafından olumsuz değerlendirmeler ile sosyal çevre içindeki tecrübeleri sonucu yaşadığı güvensizlik hissi özgüveni az olan bireylerin bu davranışlarına yol açtığı sonunca varmıştır (Merey, 2010).

Cooper Smith özgüveni, bireyin kendi hakkında karar verdiği ve bireyin davranışlarını belirleyen değerlendirmeler olduğu şeklinde ifade etmiştir. Bu bireysel değerlendirmeler de, bireyin kendini algılaması ve kişinin kendini tanımlamasını içeren subjektif bir durum ile bireyin özgüvenini sosyal çevreye yansıtan davranışsal durumunu içerir. Cooper Smith özgüveni, bireyin kendini saygın, değerli gören, kuvvetli özgüven ve bireyin kendini değersiz gören lakin bu durumu kabullenmediği için savunma yöntemini kullanan savunmacı özgüven olmak üzere iki boyutta irdelenmiştir. Coopersmith'e göre özgüvenin oluşumunda öneli etkileri olan etkenler bireyin hayatındaki değer verdiği bireyler tarafından kabul edilmesi ve alaka görmesi, değer yargıları, başarı ve beklentilerdir.

Coopersmith yapmış olduğu çalışmalar doğrultusunda; bireyin ebeveynleri tarafından benimsenmesinin, bireye dengeli ve doğru sunulmuş özgürlük çerçevesinin uygulanması ile bireyin inisiyatif kullanma imkânının tanınmasının, bireye büyük ölçüde özgüvenli gelişim ve yetişmesinin koşulları olduğunu gözlemlemiştir (Kocaarslan, 2009).



20. yüzyılın başlarında benlik teorisini geliştiren W. James (1842-1910), benliğin önemini analiz etmiş, benliğimizin değerleri ve gayelerinin önemli bir rolü olduğunu ortaya koyduktan sonra, özgüvenin oluşumundaki etkenleri ve insan davranışının anlaşılabilmesinde özgüven kavramının önemini vurgulamıştır. James, kendine güven kavramını denklem biçiminde söz eder:  $\text{Hedefe Ulaşmadaki Başarı} / \text{Ulaşılmak İstenen Hedef} = \text{Özgüven}$  söz konusu bu denklem bireyin amaçladığı başarıya kavuşma olasılığının yüksek veya düşük özgüveni meydana getireceğini ifade eder. Birey kişisel başarılarını, ulaşmak istediği hedeflerle karşılaştırıldığı gibi, birlikte aynı toplumda yaşayan diğer bireylerin kazanımları ile de kıyaslar. Başarının yansız değerlendirilmesi kadar, kişinin beklentilerine ne boyutta cevap verdiği de önemlidir (Umutlu, 2010). Kişi başarılarını, ulaşmak istediği hedeflerle kıyasladığı gibi, aynı sosyal toplum içerisinde yaşayan farklı bireylerin ulaştıkları başarıları ile de kıyaslar. Soy, şan, şöhret, fiziki görünüm gibi kişiliğin uzantılarına verilen önem de özgüven duygusu üzerinde pozitif ya da negatif etki oluşturur. Bununla birlikte, bireyin sosyal çevresindeki diğer bireyler tarafından benimsenmesi ile çocukların özellikle ebeveynlerince kabullenilmesi de özgüvenin oluşumuna pozitif katkı sağlar (Merey, 2010).

Cooley'e göre kişiyi, yaşadığı çevreden ve ilişkili olduğu insanlardan ayırmak olası değildir. Eğer kişi, çevresindeki kişilerin beğenisini kazanabilir ise, özgüveni olumlu bir şekilde geliştirecektir. Cooley, benlik ve özgüven kavramlarını gelişim teorisi içinde incelemiş fakat bu kavramları ayrıntısıyla incelememiştir. Çocuğun etrafındaki en önemli kişiler olan anne ve babanın ilgili, onaylayıcı, saygılı ve kabul edici tutumlarının çocuğun özgüveninin gelişimine önemli katkılar sağlar (Merey, 2010).

Maslow, benlik saygısı, benlik ve özgüven kelimelerinin bireyin kendini gerçekleştirmedeki farkı üzerinde durmuştur. Özgüven, psikolojik anlamda; herhangi bir sağlık problemi olmayan bireylerin sahip olduğu bir durumdur. Ayrıca Maslow, bireyin kendini gerçekleştirebilme gayreti ve düşüncesi ölçüsünde temel ihtiyaçlar hiyerarşisi belirlemiştir. Bireyin bu ihtiyaçlar hiyerarşisini sıralı bir şekilde doyuma ulaştırılması, birey hareketlerinin ana motivasyonudur. Bireyin bu ihtiyaçları temelden tavana sırasıyla; fizyolojik ihtiyaçlar, güven, sevgi ve ait olma, değer ve saygı (özgüven), bireyin kendini gerçekleştirebilme ihtiyaçlarıdır. İhtiyaçların karşılanma sıralaması temelden tepeye doğru ve en alt kademedeki ihtiyaç karşılanmadan bir üstteki ihtiyaç doyuma ulaşamaz. Dolayısıyla bu sıraya göre bireyin kendini gerçekleştirebilmesinin temel şartı özgüvendir (Maslow, 2001).

### 2. 1. 3. 3. Özgüven Oluşumunu Etkileyen unsurlar

Karakter gelişimi süresi içinde bireyin kendisi, ailesi ve çevresindeki eğitimciler için kişinin psikolojik olarak daha sağlıklı olmasını sağlayan özgüveni, olumlu ve olumsuz etkileyen unsurları bilmeleri gerekmektedir. İnsanların özgüvenlerinin gelişimi için çocukluklarından itibaren hislerinin ve olumlu davranışlarının desteklenmesi gereklidir. İnsanların olumlu davranış sergilemeleri ve mutlu bir yaşam sürmeleri için özgüven kavramının gelişimini etkileyen unsurların incelenmesi gerekmekte dolayısıyla bu bölümde özgüvenin gelişimini ve oluşumunu etkileyen faktörlere yer verilmiştir.

#### 2. 1. 3. 3. 1. Ana-Baba Tutumları

Anne ve babanın çocuğa karşı tutumları çocuk üzerinde oldukça etkilidir. Çünkü bu tutumlar çocuğun ileride nasıl bir birey olacağını belirleyen en temel unsurdur. Çocuk doğduğundan itibaren en yakın çevresi ailesidir ve aile bağının güçlü olması ilerleyen zamanda çocuğun psikososyal gelişimi ve özgüven kazanmasında önemli rol oynayacaktır (Eldeleklioğlu, 2004). Çocuğun biyolojik özelliklerinden olan zekâ, çevresel etmenler, huy ve çevresel unsurlar ile ilk yaşlarda biçimlenmeye başlar. Çocuğun kendini sevmeye başlaması ve kendini özel olarak görmesi çevresi tarafından ilgi görmesi ve ailesi tarafından uygun zamanda gerekli ihtiyaçları karşılandığı zaman gerçekleşecektir. Okul öncesi döneme kadar anne babanın söylediği sözler, çocuğa yönelik davranış ve tutumları, çocuktan beklentileri, övgüleri, eleştirileri, çocuğun özgüvenini geliştirir (Kocaarslan, 2009). Özgüven ile ilgili inceledikleri çalışmalarda araştırmacılar aile unsurunun sıklıkla üzerinde durulması gerekli bir faktör olduğunu vurgulamışlardır. Özellikle aile bireylerinin tutumlarının özgüven oluşumunda etkili bir etmen olması araştırmacıların üzerinde durduğu ortak noktalardandır (Kasatura, 1998). Anne ve babanın disiplin ve eğitim anlayışı çocuktaki güven duygusundaki gelişime etki etmekte ve bunu şekillendirmektedir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumlarını etkileyen unsurlar arasında, ailenin beklentilerinin çocuklarına karşı müsait olup olmaması, çocuk sayısı, çocukların cinsiyetleri, ailenin geçmişteki yaşantıları ve çevresiyle olan deneyimleri, anne babanın kendi aralarındaki bağların olumlu olup olmaması gibi faktörler gösterilebilir. Özgüveni yüksek bir çocuğa sahip olmak isteyen anne ve baba öncelikle kendilerine sonra birbirlerine ve çocuklarına güvenmelidirler (Başoğlu, 2007).

Elson (1987) yaptığı çalışmada her yönüyle çocuklarını kabul eden onları özgür bırakmakla beraber yeri gelince net kurallar koyan çocuğun okul içinde ve dışında başarısına destek çıkan ve çocuğuna inanan ailelerin çocukları yüksek benlik saygısına sahip olduğunu ifade etmiştir. Çocuğun başarısızlıklarına karşı koymayan destek

vermeyen, belirli kuralları kesin ve net bir şekilde belirlemeyen, çocuğuna belirsizlik içinde ödüller veren anne babaların çocukları ise düşük benlik saygısına sahiptir. Özgüven eksikliği fazla olan çocuklarda ilgisiz, otoriter ve aşırı koruyucu özellikler görülür (Kocaarslan, 2009). Kendisine saygısı olan anne ve babaların, kendilerine karşı güven duygusunu destekleme ve çocuklarından sert bir şekilde saygı bekleme ihtiyacı duymaz. Bununla beraber ailenin kendine olan güveni fazla ise kendisine saygı göstermeyen çocuğunu kabullenerek ailenin kendi yetkilerinin kötü bir şekilde kullanılmayacağını düşünmeyecektir. Dolayısıyla ailenin özgüveni hangi düzeyde ise çocuklarının özgüveni de aynı seviyede olur. Kendilerine önem vermeyen ve çevresindeki kişilere karşı aşırı istekleri bulunan ailelerin özgüvenleri zayıftır. Çevresindeki kişilerin iznine ve başarılarına bağlı olan anne ve baba ise orta seviyede özgüvene sahiptir. Kendisini ve çevresindekileri olduğundan fazla kabul etmiş kişiler ise özgüveni yüksek anne ve babalardır (Humphreys, 2002).

Güvensiz bir ortamda büyüyen çocuk o ortamın verdiği panik ile kendine ve çevresindekilerine karşı güvenmemesi ve özgüvenini geliştirememesi anne ve babanın kendi aralarındaki güvensizlik duygusunun olduğu ailelerde gelişir. Kendisine ve etrafındaki kişilere güvenmeyen kararsız ve utangaç çocuk güven hissinden yoksun olan çocuktur. Farklı tutumlarla çocuklarına yaklaşan anne ve babalar vardır. Bazı anne ve babalar baskıcı bir tutum çocukları üzerinde sergilerken bazıları ise aşırı ilgisiz ve koruyucu olabilmektedirler. Çocuklarının aldıkları kararlara saygı duyan çocuklara sevgi ve hoşgörü ile yaklaşarak onların kendilerine güven duymasını sağlayan ebeveynler ise kendine güvenen ve çocuklarına demokratik tutum sergileyen ailelerdir. Çocukların özgüvenini etkileyen anne ve baba tutumları farklıdır. Bundan dolayı özgüven kavramı anne ve baba tutumları arasında önemli ilişki olmakla beraber etkilerinden bahsetmek gereklidir. Çocuklarını aşırı şekilde kontrol eden ve itina ile davranan koruyucu anne ve babalar koruyucu tutum sergilerler. Bu tutumu gösteren anne ve babaların çocukları kendisine her şey hazır olarak verildiği için ileride yüksek derecede bağımlı girişimci ve etkileşimden anlamayan pasif, alıngan duygulara sahip, sorumluluk duygusundan yoksun çocuklar özgüveni zayıf olan çocuk olarak yetişirler. Kadınlarda genelde aşırı koruyuculuk görülür. Kendine ve hayata güvenemeyen kadın kendine karşı güveni olmayan kadındır. Böyle kadınlar çocuklarına karşı olumsuz model olarak kendi kötü davranışlarını çocuklarına yansıtırlar (Öz, 1997).

Otoriter tutum: Cezanın ön planda olduğu bu tutumla anne babalar çocuklarına örnek olurlar. Sıkça kullanılan yöntemler arasında korkutma ve dayak vardır. Ailelerin bu tutumu sergilemeleri çocuklarının aşırı derecede duygulu, utangaç, etrafındaki kişilerden çabuk etkilenen özgüveni az bir karakter yapısına sahip olabilirler. Çocukların böyle bir

ailede yetişmesi kendilerine karşı olan güvenlerinin azalmasına ve kendisiyle ilgili olumsuz yargılara kapılmasına neden olmaktadır (Aslan, 1992).

Demokratik tutum: Hoşgörü ve sevgi anne ve babaların temel davranışları arasındadır. Düşüncelerini serbestçe söyleyebilen kendini gerçekleştirmeyi dileyen girişimci, sorumluluk duygusu fazla olan, sosyal, kendine güvenen çocuklar bu tutumla yetiştirilen çocuklardır (Kulaksızoğlu, 2006).

Anne ve babaları tarafından sevgi ve saygı ile dinlenen bu çocuklar böyle ortamlarda yetişen bireylerdir. Çocukların duygu ve düşüncelerinin dinlenmesi çocukların kendilerine olan güvenlerinin artmasına neden olan etkidir. Çevresindeki farklı kişiler tarafından yönetilmeye ihtiyaç duymayan çocuk demokratik tutum ile yetiştirilen çocuktur. Tek başına bazı işleri başarıp bu başarısını kanıtlayan çocuk ise kendisine ve ailesine güven duyan bireydir. Bu başarısına karşılık veren anne babanın çocuğuna olumlu geri bildirim vermesi onun başarısını arttırmasına ve özgüveninin gelişmesine neden olur. Çocuklarına yeteri kadar özgürlük hakkı tanıyan ve yeterli derecede olanak sunan, üzerlerine düşen, görevleri ve sorumlulukların bilincinde olan demokratik ailelerin çocukları sağlam kişiliğe sahip olmasına sebep olurlar (Yavuzer, 2002).

### **2. 1. 3. 3. 2. Akademik Başarı**

Özgüvenin oluşumunda ve gelişiminde öğretmenlerin karakter özelliklerinin ve öğrenciye karşı olan tutumlarının Midgley, Feldloufer ve Eccles (1989), yaptıkları çalışmada önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Böylece bu faktör öğrencinin akademik başarısını da etkilemektedir. Öğretmenin meydana getirdiği özgüven duygusu ve öz yeterlilik öğrencinin güdülenmesi üzerinde etkilidir. Motivasyonu yüksek olan öğrencinin başarı sağladığını ve öğrencide özgüven artışına neden olduğu anlaşılmaktadır. Marsh (1990) incelediği araştırmada öğrencilerin akademik başarılarının fazla olma olasılığının özgüveni daha fazla olan öğrencilerde olduğunu tespit etmiştir. Stipek ve diğerleri (1992) ise öğrencilerin okullarındaki başarı ve başarısızlıklarının onların özgüven ve öz değer gelişimde etkili olduğunu vurgulamışlardır (Kocaarslan, 2009). Önemli bir paya sahip olan okul kişinin gelişiminde ailesinden sonra gelen önemli bir unsurdur. Öğretmen, çocuğun okul hayatına başladıktan sonra onun yaşamına giren önemli kişilerden bir tanesidir. Öğretim yöntemleri ve öğretmenin karakter özellikleri öğrencinin başarısında ve gelişimde olumlu ve olumsuz geniş bir etki yaratır. Çok iyi bir yeteneğe sahip olmayan öğrencisine, başarılı olması için destekleyen bir öğretmen zeki, yetenekli öğrencilerinin güvenini sarsmadan başarı düzeylerini attırabilir (Yörükoğlu, 1990).

Yapılan araştırmalarda özgüveni fazla olan öğretmenlerin her konuda öğrencilerini destekledikleri, derse karşı olan ilgi ve isteklerini arttırdıkları ve öğrencilerin sorumluluk

duygularını artırdıkları ortaya çıkmıştır (Yavuzer, 2002). Başardıkça bireyin kendisine olan güveni artar ve her birey bir şeyler yapabileceğine inanmak ister. Özgüven, her yeni başarı ve olumlu davranışlar ile değişebilen özelliklere sahiptir. Öğrencinin olumlu benlik kavramının değişip, gelişebilmesi için öğretmenin onu sevdiğini görmesi ve bildiği konuları ders esnasında kolayca anlatması, yeteneklerinin farkına varması gereklidir.

Diğer taraftan, öğrencinin benliğini zedeleyecek kaygı ve korku yaşamaması onun sınavlarda panik ve heyecan yaşamaması, karşı tarafa bildiklerini anlatamaması, olumsuz eleştiriler gibi nedenler söylenebilir (Uzun, 2003). Öğrencinin kendisini her konuda eksik görmesi üst üste gelen başarısızlıklardan kaynaklanabildiği gibi kendisinin gözünün korkmasına ve panik yapmasına neden olabilir. Böylece öğrenci başarısızlık korkusuna inanmaya ve bu yükün altından kalkamayacağını düşünür. Gerekli tedbirler alınmazsa öğrencinin başta yapmış olduğu başarısızlığı öğrenciyi yetersizlik hissine sürüklediği gibi önlem alınmazsa okul hayatı boyunca kendine ve çevresine olan güvenini ve başarısını negatif yönde etkiler (Gökmar, 2010). Akademik başarısı düşük olan, derslerini öğrenmekte zorluk çeken çocukların, özgüven problemleri yaşadığını ve sorunlu ailelerden geldikleri yapılan araştırmalarda tespit edilmiştir (Humphreys, 2002).

### **2. 1. 3. 3. Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi**

Psikolojik gelişim süreci boyunca bireylerin özgüven kazanmada dış çevrenin önemli etkisi vardır. Dolayısıyla bazen olumlu ve olumsuz olarak bireyin dış çevreyle etkileşimi özgüvene akseder (Gökmar, 2010). Bireylerin özgüvenlerini olumlu ya da olumsuz olarak etkileyen en önemli unsurlardan birisi de kişinin kendisine olan inancı ile diğer bireylerin bireyin üzerinde görmek istedikleri arasındaki farktır. Öğrenci kendi hakkında yaptığı bir işi başardıktan sonra olumlu duygu ve düşünceler geliştirirken, öğretmen ve ailesinin öğrencinin yaptığı iş hakkındaki olumsuz düşünceleri kişinin yanıltıldığını düşünmesine ve kendisiyle ilgili olumsuz düşünmesine neden olacaktır.

Bireyin olumlu düşünce ve davranışlarına cevap vermeyen çevredeki insanlar bireyin özgüven seviyesini etkiler ve öğrencinin özgüvenin azalmasına sebep olur (Akagündüz, 2006).

### **2. 1. 3. 3. 4. Zekâ**

Benzer zekâ seviyesini koruyan bireyler farklı başarı seviyelerine ulaşabilirler. Başarı elde etmek için zekanın yanında bireyin kendine olan güveni, sosyal becerisi, çalışkan olması, amacını ve yöntemini iyi belirlemesi önemli unsurlar içerisinde. Kişilerin benlik saygısının ve özgüveninin güçlü olması bireylerin zeki olmasından

kaynaklandığı söylenilebilir. Çabuk öğrenebilen ve çabuk kavrayan zeki çocukların çevresinde ve okullarında başarılıdırlar. Her defasında kazanılan başarı kişinin kendine karşı olan güveninin daha da etkili hale gelmesi neden olur (Yörükoğlu, 1990).

### **2. 1. 3. 3. 5. Fiziksel Görünüm**

Bireylerin dış görüntüsü ve dışa yansıttığı davranışları özgüven açısından önemli olup, çevredeki insanlar üzerinde güvenli ve rahat görüntü pozitif tesir yapar böylece kişi kendisine daha çok güvenir (Hambly, 2003). Cash yaptığı çalışmada özgüven ile fiziksel görünüm arasında benlik şema teorisi olduğunu vurgulamıştır. Böylece birey kendisiyle ilgili farklı yönleriyle fiziksel görüntüsünü de dâhil ederek şemalar oluşturur. Bireyin bugünkü ve gelecek hayatını etkileyen bu şema kişinin içinde bulunduğu kültürel unsurlara çocukluk deneyimlerine ve genetik yatkınlıklarıyla yakından ilişkilidir. Böylece özgüven ile fiziksel görünüm arasındaki yakın bağ kişinin şemasında fiziksel görünümüne verdiği değer özgüvenle doğru orantılı olarak önemlidir. Kadınlarda daha belirgin olmak şartıyla birey için ergenlik döneminde de bu ilişki önemli duruma gelmektedir. Düşük özgüvene sahip bireyler kendini fiziksel olarak cazip bulmayan kişilerdir (Altan, 2001).

Fiziksel görünümünü seven ve yeterli gören çocuklar genellikle yeterli benlik hissine sahiptirler ve çocukların kendilerine güvenleri vardır. Böylece fiziksel görünümünü yetersiz bulan çocuklar gerekli benlik duygusuna sahip değildir ve kendilerine güvenemezler. Çocuk bedeninde çabuk bir şekilde değişim ve gelişim sürecini ergenlik döneminde yaşar. Ortaya çıkan dengesizlik ve bazı uyum sorunları bedende görülen hızlı değişim sonucu meydana gelir. Böylece bu aşamada bireyin fiziksel görünümü dolayısıyla psikolojik bazı sorunlar yaşamasına neden olur. Bedenini yetersiz görme, sevmeme, kabul edememe gibi sorunlar ergenin çocukluk çağında fiziksel görünümüne ilişkin bazı olumsuz duygular geliştirmesinden dolayı ergenlik çağında bu sorunlar daha çok ortaya çıkar. Dolayısıyla ergen kendini özgüvenden yoksun olarak benimser ve yaşamı öyle algılar. Ergen bedensel görünümüne karşı olumsuz hisler düşünüyorsa kendisine özgüveni olmayan güvensiz bir kişi olarak hayata bakmasına sebep olur (Gökmar, 2010).

### **2. 1. 3. 3. 6. Olumsuz Baskı ve Disiplin Yöntemler**

Çocukluğunda disiplin edilen insan, yaşamı boyunca etkisi altında kaldığı yöntemlerin çoğunun etkisini büyük ölçüde taşır. Bireyin psikolojik gelişimi bakımından olumlu görülen yöntemlerden dolayı birey özgüveni olan, sosyal çevreyle bütünleşebilen, sorunsuz bir birey durumuna gelir. Aksi halde uygulanan ödül ceza yöntemleri bireyin psikolojik gelişimini negatif olarak etki altına alıyorsa birey sosyal çevreyle

özdeşleşemeyen, özgüveni az bazı bireysel sorunları olan bir birey haline döner (Gökner, 2010). Korkutma dayak ve susturma gibi uygulamalar bireylerin korkak ve çekingen davranmalarına sebep olabilir. Bu gibi davranışlara maruz kalan bireyin kendine olan güveni sarsılabilir.

Çocukların yüksek benlik saygısına sahip olması anne ve babanın çocuklarına karşı saygı ve sevgi ile yaklaşması ile sağlanır. Gökner (2010) yaptığı çalışmada fiziksel ceza, mükemmeliyetçilik, sürekli eleştiri ve yergi ve aşırı koruma çocuğun özgüvenini olumsuz olarak etkileyen baskı ve disiplin yöntemleridir.

### **2. 1. 3. 3. 7. Sorumluluk**

Bireyin sorumluluğu bireyin hayatının ilk zamanlarında ebeveynlerinden ve etrafındaki kişilerden gördüğü davranışlarla şekil alır. Aile içindeki bağ ve etkileşimin ailedeki disiplin anlayışının önemli rolü vardır ve çocuktaki sorumluluğun gelişmesinde etkidir. Bireye kendisini sevk ve idare etme imkânını vermek ve bireyi yaptığı davranışların sonucuna göre kaderiyle baş başa bırakma yolunu seçmek, sorumluluk duygusunun oluşma aşamasında, önemlidir. Böylece çocuğun güven duygusunun daha iyi hale getirilmesi için çocuğun yaşına uygun görev ve sorumluluklar verilmesi sağlanmalıdır. Küçük yaşlarda tüm anlamıyla gerçekleştirilemeyen sorumluluk ergenlik çağında ortaya çıkar. Toplumsal sorumluluklar ergenlik döneminde birçok kavganın nedeni olmaktadır. Sorumluluk sahibi, özgüveni olan bir birey küçük yaşlarda kendi kendisini disiplin edebilen bir bireydir (Başoğlu, 2007).

### **2. 1. 3. 3. 8. Diğer unsurlar**

Anlatılan unsurlardan farklı olarak özgüveni etkileyen stres, psikolojik hastalıklar, daha uzun süreli devam eden rahatsızlıklar, görmezden gelinme, kişinin herhangi bir engellinin olması, işsiz olması, kaldığı yerin ortamını değiştirmek, okunan okulun cinsi, cinsiyeti, medeni durum, ölüm, sosyal arkadaş faktörü, sosyal aktivitelere katılma, gibi unsurlardır (Gökner, 2010).

### **2. 1. 4. Motivasyon**

#### **2. 1. 4. 1. Motivasyon Tanımı ve İçeriği**

Güdülenme kavramı, Latin dilinde “movere” kökünden gelen, İngilizce ‘ye “to move” olarak katılan bir isimdir. 20. Yüzyıllarda psikolojide önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Kişinin davranış şekillerine yön veren ve davranış devamlılığını sağlayan,

davranışa yön veren, davranışı açıklamak ve kavramak için geliştirilmiş bir kavram olduğu söylenebilir (Doğan, 2005).

Zihinsel ve duygusal faktörler güdülenme üzerinde etkili olan faktörlerdir. Bu alanda yapılan çalışmalarda oluşturulan teoriler, güdülenmenin daha çok zihinsel bir süreç olduğunu desteklemektedir. Ayrıca güdülenme ile duygusal faktörler arasında da bir bağ söz konusudur. Güdülerin etkisiyle oluşan faaliyet sonucunun başarılı ya da başarısız olmasına bağlı olarak duygusal tepkiler ortaya çıkar, bu şekilde duygusal davranışlar yön bulur (İkizler, 1994).

Sporcuların yarışsal karşılaşmalarda yüksek düzey performans sergileyebilmeleri için gerekli temel şartlardan biri güdülenme etkenlerini iyi bilmektir. Spor psikolojisinin temelinde güdülenme duygusu yatmaktadır. Bu nedenle sporcuların ve sporla ilgisi olanların güdülenme duygusunu iyi tanımaları gerekmektedir. İnsanlar bulunduğu çevreden belirli uyarıcıları alması

İyi durumlarla karşılaşması ile ilgilidir. İnsanların buldukları iyi halleri ve duygusal durumları birleşince ilerleyen zamanda tekrardan karşısına çıkan bu tepkiler ile yeniden kişiyi olumlu durumlara yöneltecektir. Aksi halde olumsuz durum tepkileri olursa, kişiyi gelecekte hoş olmayan durumlara yöneltecektir (Konter, 1996).

Bireyden bireye farklılık göstermesi ve birçok bilim adamı tarafından çeşitli teorilerin ortaya atılması, motivasyon kavramının kompleks olduğunu ve her kavramın negatif taraflarının olacağını gösterir. Güdüleme, kişiyi bir takım davranışlara doğrultan ve organizmayı harekete geçiren gerilimi ya da hareketliliği belirten kavramdır (Bilgin, 2003). Güdülenme bir süreçtir. İnsanlarda gelişen güdülenme direkt gözlenemez, süreç içindeki birey davranışlarıyla gözlenebilir (Çetinkanat, 2000). Güdüleme kavramının incelenmesi sırasında ortaya çıkan diğer bir kavram ise gereksinimdir. Gereksinimler insan davranışında önemli bir role sahiptir. Bir bireyin çeşitli davranış yollarından birini tercih etmesinin sebebi gereksinimlere bağlanabilir. İnsanın yaşamını sürdürebilmesi için yerine getirilmesi gereken, doğuştan gelen, doyurulma biçimleri toplumsal, kültürel ve çevresel faktörlere göre değişiklik gösteren fizyolojik gereksinimler (açlık, susuzluk, cinsellik, uyku vb.) olduğu gibi, yaşamına anlam katan ve bireyin kendisi tarafından ortaya çıkarılan ruhsal ve toplumsal gereksinimleri de vardır (sevgi, kazanma isteği, başkaları üzerinde baskın olma-hükmetme ve inanç gibi) (Bilgin, 2003).

Gereksinimlerin en belirgin özelliği kişilere göre değişkenlik göstermesidir. Farklı niteliğe ve öneme sahip gereksinimlerin giderilmesi, bireyde içsel yönlendirmeyi sağlayan bir güç olarak karşımıza çıkar (Bilgin, 2003). Organizmayı belirli davranışlara iten iç ve dış uyarıcıların tesiriyle insanın hareket istikametini kuvvetini ve öncelik düzenini belirleyen durumların bütünü ele almaktadır (Ankay, 1992).



Genel olarak bireyi harekete geçiren içsel ve dışsal güçler 'güdü' olarak tanımlanmaktadır (Özyalvaç, 2010). Diğer bir ifadeye göre motivasyon, bireyde ortaya çıkan ilk taleplerin ve dileklerin belirlenmesinde, öncelikli sıralama yapılmasında, planlanmasında ve sonrasında başarılı veya da başarısız olarak sunulmasında kullanılan bilişsel ve motor süreli eyleme başlatan, yol gösteren koordine eden, fazlaştıran, bitiren ve de değerlendirmesini üstlenen, dinamik bakımdan farklılaşan kümülatif bir eylemdir. Bilgi edinme yaşantıları beraberinde, çeşitli kişilik özellikleri, daha önceki yaşam şekilleri, çevresel faktörler, benlik kavramı, fiziksel iyi olma halleri isteklendirmeye alakalıdır (Özyalvaç, 2010).

## **2. 1. 4. 2. Motivasyon Çeşitleri**

### **2. 1. 4. 2. 1. İçsel ve Dışsal Motivasyon**

Motivasyon içsel ya da dışsal olmak üzere ikiye ayrılır.

Bireyin dışından gelen etkileri içeren güdüye dışsal güdü denir. Örnek olarak yüksek not alan bir öğrenci öğretmeni tarafından olumlu yönde pekiştirilmesi verilebilir. Bireyin kendisinde var olan gereksinimlerine olan reaksiyonlara içsel güdü denir. İçsel güdülere örnek olarak; merak, bilme ihtiyacı, yeterli olma isteği, gelişim gösterme arzusu verilebilir (Selçuk, 1996).

Çevresel ve dışsal nedenlerden olan ve güdülenmeye etki eden bireyin ilgileri, ihtiyaçları, merakları gibi içsel süreçler ya da baskı, ödül, ceza gösterilebilir. İçsel ve dışsal nedenlerle bireyler daha basit bir şekilde güdülenirler. Bu farklılıktan dolayı iç ve dış motivasyon konuları ortaya çıkmıştır (Erden ve Akman, 2002).

Fizyolojik ihtiyaçlarımızın yol açtığı dürtülerin güdüsel davranışlarımız üzerinde etkileri vardır. Kişileri sürekli amaçlarına yönelik davranışlara zorlayan susuzluk ve açlık dürtüsüdür. Bunun yanında bedenimizin fizyolojik ihtiyacını ve dengesini korumak için açlık ve susuzluk dürtülerinin meydana getirdiği güdüsel davranışların yanı sıra belirli zamanlarda gerçekleştirdiğimiz davranış kalıpları vardır. Bedenimizin fizyolojik dengesini korumak amacıyla güdüsel davranışlara verilebilecek örnekler hastalanınca ilaç içmemiz sıcak havalarda ince, soğuk havalarda ise kalın giysiler giymemiz gibi unsurlardır (Özkalp, 1997).

Sporcunun kendisinden kaynaklanan bu güdülenme türüdür. Daha fazla bilgi edinme ve beceri düzeyini geliştirme, başarı birey olma, fazla tatmin olma isteği olan sporcular içsel motivasyon düzeyi yüksek olan kişilerdir. Hedeflerine ulaşmak isteyen sporcular istekle, zevkle, hırsıyla çalışırlar ve alanlarında yetkinleşmek ve uzmanlaşmak isterler. Böylece yaptıkları çalışmalar için güdülenmelerine ve zorlanmalarına özel olarak gerek

kalmaz. Çevresindeki kişilerin kendisi ile ilgili düşünceleri onun için önemli değildir. Dolayısıyla performanslarını kendileri kontrol ederler (Doğan, 2005).

Özendirici (incentive) güdüsel bir davranışın başlamasına sebep olan çevresel uyarıcılara denir. Öğrenme yoluyla ise çevresel uyarıcıların özendirici nitelikleri kazanılır (Özkalp, 1997). Sporcunun dışındaki unsurlardan etkilenen ve köken alan bu güdülenmedir. Diğer insanlar, seyirciler, antrenör, dışsal ödüller bu etkenlerden sayılabilir. Dışsal motivasyon olumlu ve ya olumsuz olarak sporcunun başarısını tesiri altına alabilir (Doğan, 2005). Bireyleri her yönden etkileyen dışsal ve içsel güdülenme bir itici güçler topluluğudur. Bireyin kendisini her yönden geliştirmek ve hayatını sürdürebilmek için güdülere gereksinim duyar. Dışsal güdü bireyde olumlu ve olumsuz izler bırakan ve bireyi başkaları tarafından etkileyen hareketler topluluğu; içsel güdülenme ise bireyin davranışlarını şekillendirecek ve bireyin kendi içinden kaynaklanan psikolojik faktörlerden oluşan durumlardır.

Bireyin içsel olarak yaptığı davranışın nedeni içsel motivasyondan kaynaklanır. Bu kaynakların en önemlileri yetenek, ilgi ve merakdır. Başarı ile doğru orantılı olan yüksek düzeydeki içsel motivasyon, nedenselliği bireyin dışında, çevrede ise bu da dışsal motivasyon olur. Dışsal motivasyon kaynakları ise ödül ve cezalar, yönetici, öğretmen ve aldıkları sosyal destek ve cesaretlendirmelerdir (Özyalvaç, 2010).

### **2. 1. 4. 3. Motivasyonsuzluk**

Güdülenme durumu, kendi yaptıkları eylemleriyle bu eylem sonuçları arasındaki bağlantıyı idrak edemedikleri durumlarda ortaya çıkar. Bundan dolayı bu bireyler içsel ve dışsal olarak güdülenme sağlayamazlar. Bireylerin yetersizlik duyguları yaşamaları ve bu duygularını kontrol altına alamayacakları zaman güdülenmediklerinin göstergesidir (Özyalvaç, 2010). İçsel ve dışsal unsurlar bireyleri motive eder. Birey için önemli olan içsel ve dışsal faktörleri algılama biçimleri ise bireylerin geçmişte yaşadıkları eğitim, sosyo-ekonomik çevre gibi unsurlardır.

Örneğin koruyucu bir aileden gelen çocuklar güdülenmedeki sorumluluklarını ve beklentilerini dışsal faktörlere yüklerler (Abacı, 2000).

### **2. 1. 4. 4. Motivasyonun Anlamı ve Önemi**

Güdü kişiye hedefleri yönünde yol alması için enerji sağlar ve de eyleme geçmesini sağlar. Bu sebeple talebelerin bilgi edinme süresinin başında bilgi edinmesi güdülenmeleri için çok önemlidir. Güdülenme şekilleri bakımından kişiler aralarında farklılıklar bulunur. Bu farklılıklar kişilerin belirli işlere güdülenmelerini pozitif veya negatif

doğrultuda etkiler. Güdülenmenin hedefi, kişinin kendine veya diğer kişilere harekete yönelik ilham vermektir. Harekete başlamaktır. Bu sıradan bir hareket değil belirli bir hareket olur. Düşünceleri hayata geçirme isteği, bu düşünceler kadar önem taşır. Gdlenen birey “girişimcilik” denilen kişisel niteliğe sahip olmalıdır. Bu kişiyi durgunluktan eyleme ve değişime sevk eden içsel dürtüdür (Kaya, 2011).

İnsanların davranış biçimine ihtiyaçlar ve motivasyonları yön verir. Kişiler birbirlerinden ayrı lakin birbirlerinden ayrılamayan birbirlerinin eksiklerini tamamlayan ortamlar içinde hayatlarını sürdürmektedirler.” Sosyal ve biyolojik ortam”. İki ortamın kişilerden istekleri ve kişiler üzerinde etkili oldukları stresler arasında farklılıklar vardır. Hatta genelde birbirleri arasında çelişkiye girerler. Kişinin organik varlığını devam ettirme doğrultusundaki eylemlerinin sebebi, biyolojik içgüdü ve de dürtüler biyolojik motivasyondur. Mesela bir Şeyler yemek, uyku uyumak ve benzeri gibi. Buna nazaran kişi toplum ile arasındaki ilişkilerini kişinin kendi organizma ve hayatı konusunda onu rahatsız etmeyecek Şekilde etkileşimlere sebep olmayacak biçimde devam ettirmek mecburiyetindedir. Bu hedefle bulunduğu hareketlerde sosyal motifler etkilidir. Toplumsal hayatta kişinin kendini düşünen talepleri ile toplum hayatının gereksinimleri doğrultusunda sürekli bir tezatlık vardır. Buna istinaden kişi sadece organik varlığının yanı sıra sosyal varlığını da devam ettirmek mecburiyetindedir. Fakat var olmak yda varlığını devam ettirebilmek bireyi tatmin edici değildir. Toplumda beğenilmek, takdir edilmek, başkalarına üstün olmak gibi heyecanı faktörler de kişinin davranışını etkiler. Sosyal motivasyonlar, öğrenilen koşullu motivasyonlardır. Buna göre motivasyon, insanları belirli durumlarda belirli davranışa yönelten etkenlerin tümüdür. Bireylerin başarılı olmalarında ve kendilerini tatmin etmede motivasyonun önemi büyüktür (Kaya, 2011).

#### **2. 1. 4. 5. Motivasyon Kuramları**

Farklı araştırmacılar tarafından incelenen bireylerin başarı motivasyonlarını anlamaya yardım eden kavramlar güdülenme kuramlarıdır. Bu kuramların kendi aralarında tutarlı olması ve birbirlerini tamamlamaları, değişik güdülenme tanımını ortaya çıkaran her kuram olsa da söz konusu başarının olduğu hallerde ortaya çıkar. Araştırmacılar işlerine büyük ilgi arzu ile yapan çeşitli işletmelerde çalışan insanların çalışma nedenlerini saptamaları yanında sanayi devriminin olduğu yıllarda aynı Şartlarda ve benzer kabiliyetlere sahip öteki insanların az verimle çalışmalarının sebeplerini incelemişlerdir. Böylece çeşitli kuramlar ortaya atan araştırmacılar insanların aynı seviyede ve yeterli verime erişebilmelerini sağlayacak motivasyonları tespit etmişlerdir (Abakay, 2010).

### 2. 1. 4. 5. 1. Gereksinim Hiyerarşisi Kuramı

Günümüzde güdüleme kuramları içerisinde genel olarak tanınan ve popülerliğini koruyan kuramlardan biri Abraham Maslow tarafından geliştirilen gereksinim hiyerarşisi kuramıdır. Maslow bireysel gereksinimleri detaylı bir şekilde incelemiş ve bunların hiyerarşik bir sistem içinde olduğunu öne sürmüştür. Bu kuramdaki İhtiyaçların temeli biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlardan oluşmaktadır. İhtiyacı karşılayan bu gereksinimler birbirini tamamlayıcı ve destekleyici niteliktedir. Maslow gereksinimlerin insan davranışlarına yön vermesinin önemli bir unsur olduğunu vurgulamıştır (Bora, 2013).

Maslow basamak şeklinde ve aşamalı olarak bir düzen içinde güdülemede tesiri olan gereksinimleri ortaya koymuştur. Kuramda biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlar olmakla beraber insanlar üst düzey ihtiyaçlarına temeldeki ihtiyaçlar yanı biyolojik ihtiyaçlar gerçekleştirilmeden etkilenmediğini belirtmiştir. Bununla beraber birey üst düzeydeki güdülere ulaşmak için alt düzeydeki güdülerin doyuma ulaşması gerekir (Cüceloğlu, 2006). Bireyin fizyolojik gereksinimlerinden dolayı ihtiyaç duyduğu yeme, içme, uyuma, cinsellik, hareket etme gibi gereksinim ihtiyaçları karşılandıktan sonra diğer gereksinimler ortaya çıkacaktır.

Güvenlik gereksinimi, bireyin fizyolojik gereksinimlerinin karşılanmasından sonra ortaya çıkan bir durumdur. Bu aşamayı iki şekilde ele almak mümkündür. Birincisi; bireyin yaşadığı toplum içerisinde barınma, korunma (kanun ve yasalar ile), çalışma ortamında fiziksel güvenliğinin sağlanması, ikincisi; günlük yaşamında sağlık kontrollerinin sağlanması, geleceğinin güven altında olmasını sağlayacak sosyal sigorta ve emeklilik haklarından yararlanabileceği bir iş imkânına sahip olması gibi. Spor ortamında güvenlik ise, yapılan sportif aktivite gereği fiziksel sakatlıkların önüne geçebilmek (futbolda tekme, boksta kask, eldiven vb.) ve seyirci saldırganlığını engellemek amacıyla çeşitli önlemlerin alınması olarak değerlendirilebilir (Bora, 2013).

Sosyal gereksinimler, fizyolojik ve güvenlik gereksinimi giderildikten sonra ortaya çıkar. Genellikle toplumsal, bireyler arası ilişkiden söz edilir, hem vermeyi hem de almayı içerir. Aile, aşk, arkadaşlık gibi insanlarla sevgiye dayalı ilişkiler kurma, bir yere ait olduğunu hissetme gibi gereksinimleri kapsar. Bu gereksinimlerin eksikliğinde bireyler sosyal ilişkisi zayıf, reddedilmiş ve yalnızlık hissine kapılırlar (Bora, 2013).

Saygınlık Gereksinimi, bu basamak, iki alt bölümde incelenir. Bireyin kendine duyduğu saygı ve güven, diğer yandan başkalarının beğenisini ve saygısını araması ön plandadır. Bireyin kendine karşı olan saygısı ve güveni kapsamında, kuvvetli olma, başarı elde etme, olgunlaşma, ustalaşma, bağımsızlık ve özgürlük istemleri yer alır. Başkalarından saygı görme kapsamında da tanınma, prestij, statü sağlama, ün kazanma, üstün olma gibi istekler yer alır. Burada önemli olan bireyin bu iki tür saygıyı hak etmiş

olmasıdır. Bunların karşılanması kendine güven, değerli olma, kendini yeterli görme hislerini verir (Abakay, 2010).

Gereksinim piramidinin en üst aşamasında yer alan ihtiyaç kendini gerçekleştirme gereksinimidir. Diğer dört basamağın yerine getirilmesinden sonra açığa çıkar. Bir bireyin yapmış olduğu işte en üst düzeyde olmayı, diğerlerinden farklı olmayı istemesi, kendi potansiyelini, yaratıcılığını, kabiliyetlerini gerçekleştirebilmeyi amaçlaması anlamına gelmektedir (Abakay, 2010).

Spor ortamında bir futbolcunun daha önce hiçbir sporcu tarafından yapılmamış kendine özgü bir tekniği gerçekleştirmesi ve bu tekniğin futbol camiasında beğenilmesinin, tekniğin kendi ismiyle anılmasının, ona ait olmasının vereceği haz buna bir örnek olabilir (Bora, 2013).

## **2. 1. 4. 5. 2. ERG Kuramı**

ERG kuramı Clayton Alderfer tarafından geliştirilen ve gereksinimler hiyerarşisi ile arasında ilişki olan bir kuramdır (Bora, 2013). Clayton Alderfer (2005) de Maslow gibi gereksinimler hiyerarşik bir sıraya koymuştur. Fakat Maslow gibi beş kategori yerine Alderfer kuramları, varlık gereksinimleri, ilişki gereksinimleri ve gelişme gereksinimleri olarak üç temel aşamada sıralamıştır. Alderfer bu kuramla Maslow'un teorisini basitleştirmeyi amaçlamıştır. İki kuram arasında benzerlikler olmasına rağmen, ERG kuramında hiyerarşik bir yapılanmadan ziyade ihtiyaçların sırasının kişiden kişiye değişebileceği öngörülmektedir (Bora, 2013).

**Varlık Gereksinimleri:** Bunlar fiziksel yaşamı devam ettirmek için gereken yiyecek, su, korunma ve fiziksel güvenlik gereksinimlerini içermektedir. Maslow'un ilk iki basamağının bu kümede toplandığı görülmektedir (Abakay, 2010).

**İlişki Gereksinimleri:** Bireyin kişinin ailesi, arkadaşları üstleri ve diğer bireylerle olan bağları, duygusal dayanak, saygı görme, tanınma ve ait olma ihtiyaçlarını kapsamaktadır (Çetinkanat, 2000).

**Gelişme Gereksinimleri:** Bireyin kendisi ya da etrafındaki bireylere karşı yaratıcı ve üretici kabiliyetlerini kullanma, insanlar üzerinde etkiler bırakma, yeni yetenekler geliştirme istekleri de burada toplanmıştır (Abakay, 2010).

ERG kuramının, gereksinim hiyerarşisi kuramına içerik olarak çok benzediği görülmektedir. Fizyolojik gereksinimler ile güvenlik gereksinimleri, varlık gereksinimleri kümesinde, sosyal ve saygınlık gereksinimleri de ilişki gereksinimleri kümesinde toplanmaktadır. Kendini gerçekleştirme ile gelişme gereksinimi de birebir benzerlik göstermektedir (Bora, 2013).

### 2. 1. 4. 5. 3. İki Etken Kuramı

Frederick Herzberg'in geliştirdiği bu kuram örgüt çalışanları üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda ortaya atılmış, yapılan iş ve başarıma hisleri ile alakalı iki etken dile getirilmektedir. Bu iki etkenin kapsamına giren, önem sırasına göre dizilemeyen alt etkenler belirlenmiştir. Bunlar; tanınma, başarı elde etme, gelişme olanakları, ilerleme, ücret, örgüt içi ilişkiler, denetim teknikleri, sorumluluk, şirket yönetim sistemi, çalışma koşulları, işin kendisi, özel yaşamdaki etkenler, statü ve iş güvenliği şeklinde ifade edilmiştir (Çetinkanat, 2000).

Herzberg'in kuramı gereksinimlerin ne zaman güdüleyici olacakları sorusuna cevap vermektedir. Önceki kuramlarda sınırlandırılanlar gereksinimlerdi, yani insanların içsel durumlarıydı. Oysa Herzberg, kaçınmaya çalıştıkları etmenler ile insanların çalışma yaşamında elde etmek istedikleri hedefleri sıralamıştır. Yani iş doyumuna yol açan etkenlerle iş doyumsuzluğuna yol açan etkenlerin farklı olduğunu savunmaktadır. Dolayısıyla bu kuramda tam anlamıyla gereksinimlerin sınıflandırıldığı söylenemez. İki etken kuramına yapılan eleştirilerin başında ekonomik güdüleme faktörlerinin ikinci plana atılması gelir. Herzberg'in çalışma yaptığı grubun satın alma gücünün yüksek olması iş görenlerin farklı güdüleme faktörlerine yönelmesine neden olabileceği ve bu nedenle araştırma sonuçlarının evrensel anlamda geçerli sayılmasının doğru olmayacağı belirtilmiştir (Abakay, 2010).

### 2. 1. 4. 5. 4. Eşitlik Kuramı

Çalışma yaşamındaki güdüleme kuramlarından biri olan eşitlik kuramında, bir kişinin yaptığı işe denk ücret almasının güdülemeyi arttıracığı belirtilmiştir. Bununla birlikte ücretten farklı olarak, işe ilişkin başka ödüller, toplumsal statü sağlama, çalışma koşullarının iyileştirilmesi, sosyal güvence gibi etkenlerde yer alabilir (Abakay, 2010). Adams, tarafından geliştirilen bu kuramda, bireyin yaptığı iş karşılığında elde ettiği girdi-çıkıtı oranlarıyla, başka bir bireyin aynı iş karşılığında elde ettiği girdi-çıkıtı oranları karşılaştırdığında eğer eşitlik yoksa ortaya bir adaletsizliğin çıkacağı ve doğal olarak kişinin güdülenmesini düşüreceğinden performansını da olumsuz yönde etkileyeceği savunulmaktadır. Özkalp ve Kirel (1996), kişi bu kuramda gösterdiği gayret ve çaba sonunda ulaştığı sonucu aynı iş ortamında başkalarının harcadığı çaba ve ulaştıkları sonuç ile karşılaştırması şeklinde açıklamıştır. Bu kurama göre, ücret veya ödül arttığında yapılan iş, yani verimde artar. Verim artarken yapılan işin niteliğinde düşüş olmaması önemlidir. Bu bağlamda nitelikli iş gücüne verilecek ödüllerde farklılaşacağından, birey yaptığı işin nitelikli olmasına önem verecektir (Bora, 2013).

## 2. 1. 4. 5. 5. Mc Gregor'un X ve Y Kuramı

Mc Gregor (1960), da Maslow'un ihtiyaçlar kuramına dayanarak X kuramı ile Y kuramı Şeklinde adlandırdığı birbirine zıt görüşler içeren iki kuram ileri sürmüştür. Onların birey davranışları ile ilgili hipotezleri yöneticilerin davranışlarını belirleyen en önemli faktörlerdendir. Kuramda ekonomik güdüler ile denetim işlevi ön planda tutulmuŐtur. Geleneksel güdüleme kuramı olarakta adlandırılan kuramda iyi bir yönetim anlayışının iŐ görönlere aşırı olmayan güdüleyici güçte yeterli olacak ekonomik etkenleri ve işin koruma güvencesi vermesi ilkesine dayanır (Abakay, 2010).

X Kuramına göre; iŐini sevmeyen birey muhtemel olarak iÇinden uzaklaŐmaya çalışır. İÇinde istekli olmamakla beraber kendisine sorumluluk vermez ve güvenceyi her Őeye yeğler. Bunun için bireyleri yakından kontrol ederek çalıŐtırmak için zorlamalı ve hedeflerini yerine getirmeleri için zamanı geldiğinde ceza verilmelidir (Bora, 2013).

Bu kurama göre birey çalışmayı sevmez ve mümkün olduğunca iÇten kaçmaya çalışır. Sorumluluk almak istemez, çok istekli değildir ve güvenceyi hep tercih eder. Dolayısıyla bireyleri çalıŐtırmak için onları motive etmeli, kontrol altında tutmalı ve amaçlarını gerçekleŐtirebilmeleri için yeri geldiğinde cezalandırma da kullanılmalıdır (Bora, 2013).

Y Kuramına göre; birey iŐini bir oyun ve dinlenme kadar rahat ve doğal olduğunu belirtir. Birey tecrübeleri sayesinde belirli seviyeye gelir ve doğuştan tembel değildir. Birey kendi kendini kontrol ederek tespit ettiği hedefler doğrultusunda yol kat eder. Her bireyin kendine ait bir gizil gücü vardır. Bu uygun olan koşullar doğrultusunda birey kendine daha çok sorumluluklar verir. Buna göre yönetici elverişli bir ortam belirleyerek çalıŐanın kendini gerçekleŐtirmesine imkân vermelidir. Felsefe olarak Y kuramı iŐletmelerin hedefleri doğrultusunda kendi amaç ve hedeflerini belirleyerek bütönlüŐmeyi ve bireysel gelişimi meydana getirmektir (Ankay, 1992).

## 2. 1. 4. 6. Motivasyonu Etkileyen Faktörler

### 2. 1. 4. 6. 1. Motivasyon ve İhtiyaçlar

İhtiyaç, lüzumlu olan ya da arzulanan bir Őeyin gerçekten eksik olması ya da eksik olarak algılanması ile ilgili bir kavramdır. Bu ihtiyaçlar bazen açlık ve susuzluk gibi basit ve açık, bazen de düzen ve anlama ihtiyacı gibi karmaşık ve anlaŐılmaz olabilmektedir. İhtiyaçların mükemmel bir Şekilde ya da bütönlüyle doyrulması nadirdir; fakat yoksunluk hissi her zaman için mümkündür. Böylece bireyler, ihtiyaçlarını karŐılamak için bir amaca doğru motive olurlar. Kişinin potansiyellerini en etkin Şekilde kullanması, olabileceği her Şey olmaya çalışması olarak tanımlanabilir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, öğretmenlere

öğrencilerin motivasyonunu sağlamaları konusunda son derece yardımcı olmaktadır. Öğrencilerin hangi ihtiyaçlar içerisinde olduğunu bilen bir öğretmen öğrencisini öğrenmeye güdülemede daha başarılı olur. Motivasyonu etkileyen bir diğer ihtiyaç da başarı ihtiyacıdır ve bir görevi ya da davranışı mükemmel bir şekilde yapma isteği şeklinde tanımlanabilir. Başarı ihtiyacı yüksek olan bireyler, yaptıkları işe önem verirler ve herkesten daha iyi yapmaya gayret ederler. Başarma ihtiyacı, başarı umudunu ve başarısızlık korkusunu içinde barındırır. Sadece başarı umuduna sahip olmak başarma davranışlarının gösterilmesine neden olmaz, başarısızlıktan kaçınma güdüsünün de bu davranış üzerinde etkisi olabilir (Çelik, 2011).

#### **2. 1. 4. 6. 2. Motivasyon ve Amaçlar**

Amaç belirleme ve bu amaca ulaşma sürecindeki öz değerlendirme önemli motivasyon kaynaklarından. Amaç ve bu amaca ulaşmak için gösterilen performans arasında algılanan negatif bir çelişki, değişim için kişide itici bir güç oluşturur. Birey, amacı doğrultusunda çalıştıkça bu konudaki gelişimini fark eder ve motivasyonunu sürdürür. Performansa dönük amaç belirleyen bireyler, yüksek düzeyde beceri sergilemeye ve başarısızlıktan kaçınmaya odaklanırlar. Burada amaç konuyu öğrenmek değildir birey daha çok elde edeceği yüksek not, ödül gibi sonuçlarla ilgilenir. Öğrenmeye dönük amaçlara sahip olan bireyler ise gerçekten o konuyu kapsamlı bir şekilde öğrenmeye odaklanırlar. Öğrenme odaklı bireyler başarısızlıktan veya başkaları ile karşılaştırılmaktan rahatsızlık duymazlar çünkü asıl amaçları konuyu en iyi şekilde öğrenebilmektir. Öğrenme amaçlı bireylerde daha karmaşık davranışlara yönelme, konu hakkında derinlemesine araştırma yapma gibi davranışlar görülür. Performans amaçlı bireylerde ise daha zor görevlerden kaçınma, kendilerini fazla yormama eğilimi görülür (Çelik, 2011).

Öğrenci olan bireylerin derslerle alakalı hedefleri, bireylerin güdülenme düzeyleri üzerinde etkili olmaktadır. Bu şekilde olmasına istinaden birçok öğrenci birey etkili hedefler meydana getirme konusunda yeteneksizdirler. Etkili hedefler, kısa sürelidir. Bireylerin hedefleri, bireyleri öğrenilecek bilgilere yaklaşım şekli üzerinde etkilidir. “Bundan böyle her ödevimde daha çok dikkat edeceğim” biçimindeki hedefler tesirli hedef şartını sağlamamaktadır. Bu sebeple başarılı olma ihtimali düşüktür. Başka bir bireyin “20 matematik sorusundan en kötü 15 adedini başarılı bir şekilde yapabilmeliyim” biçiminde hedef kısa süreli olup, şartlar dayanaklı bir hedeftir. Eğer ikinci hedef “20 matematik problemini başarılı olarak yapıp, daha sonra açıklamalı cevaplarını not alacağım” şeklinde söylenmiş olsaydı, burada bir yandan tesirli hedef şartını sağladığı gibi öte yandan kısa süreli öğrenme doğrultusunda olup, meydana gelme şansı daha fazladır. Bu şekilde hedef edinen bireyler, verilen görevde başarılı olmakla ilgilenirler, diğer bireylerle kendilerini



kıyaslamak ya da başaramamakla ilgilenmezler. Bu sebeple eğitimciler bireylerden realistlik ve anlamlı bilgi edinme hedefleri edinmelerini ve bu hedeflere ulaşmaları için gayretle çalışmalarını ister ve de arzular (Hasırcı, 2000).

### **2. 1. 4. 6. 3. Motivasyon ve Uyarılma**

Motivasyonla ilişkili olan koşullardan biri olan genel uyarılmışlık durumu, çevreye yönelik fiziksel ve de psikolojik etkileşimdir. Fiziksel yandan uyarılmışlık; titreme, kalp çarpıntısı, kan basıncında yükselme gibi gözlenirken psikolojik yandan kaygı şeklinde teşhis edilir. Düşük ya da yüksek düzeydeki uyarılmışlık (kaygı) öğrenme için sağlıklı bir durum değildir. Aşırı derecede uyarılmışlık ve heyecan öğrenme motivasyonunu olumsuz olarak etkilerken düşük düzeydeki uyarılmışlık (kaygı) durumu da okula gitmek istememe ya da ilgisizlik şeklinde ortaya çıkabilir. Kontrol ve özerklik ihtiyacı da davranışların gelişmesine etki eden bilişsel süreçlerdir. İçsel motivasyona sahip olan kişiler özerktirler ve kendi tutumlarını kontrol etme yetisine sahiptirler. Özerk olmayanlar ise dışsal odaklı motive olurlar davranışları dışarıdan kontrol edilir. Okullarda öğrencilerin kontrol ve özerklik ihtiyaçları göz önüne alınmalıdır. Öğrenciler alan seçimleri, ders seçimleri, eğitsel kol seçimleri gibi durumlarda kendi kararlarını verebilmeleri konusunda desteklenmelidir (Çelik, 2011).

### **2. 1. 4. 6. 4. Motivasyon ve İnançlar**

Bireylerin güdülenmesine tesir eden üçüncü bireysel etmen, bireylerin inançlarıdır. Yükleme teorisi ile bazı araştırma neticeleri, kabiliyetlerin istikrarlı hem de kontrol edilemez olduğunu söylerken, kimi kesimlerde kabiliyetlerin gayretle ilerleyebileceğini savunmuştur. Öte yandan kabiliyet beraberinde gelen gelişimsel inançlarda farklılıklar oluşmaktadır. Küçük yaştaki bireyler yapabilecekleri konusunda iyimser fikre sahiptir ve başarı beklentileri yüksektir. Alt sınıflarda bireyler gayret ile kabiliyeti eş olarak gözlemlerler. Bu yaştaki bireyler kabiliyetli bireylerin fazla çaba gösterdiğini, fazla çabanın da kendilerini kabiliyetli duruma getirdiğine inanırlar (Hasırcı, 2000.)

### **2. 1. 4. 7. Sporda Motivasyon**

Sporcu, yapacağı hareketlere konsantre olmadan önce dış dünya ile yüzleşir, kendine olan güveni yükselir. Belleği rahatlar, yapacağı işe konsantre olur ve sürekli hareket halinde olmayı istemektedir. Bireyin spora sadece spor sevgisi, spor aşkı vb. nedenlerden ötürü yöneldiğini iddia etmek yeterli değildir. Güdülenme ile spor organizasyonlarında yer alan bireylerin davranışları belirlemektedir. Öncelikle sporcu

birey, hareket etme arzusunu ortadan kaldırmaktadır. Belirli kurallara doğrultusunda kararlılıkla devam ettirilen spor aktiviteleri, organizmada olumlu gelişimleri devamında getirir (Koç, 1994).

Gerçekleştirilmek istenen sporun türü, spor araçları, sosyal bağları kuvvetlendirme gibi etkenler sağlandıktan sonra çevreyle iletişime geçme, sağlıklı olma gayreti gibi güdülerle birlikte hareket gereksinimi somut bir değer kazanır. Yüksek performans sergileyen bazı sporcular benzer çalışma koşullarına ve benzer yeteneklere sahiptir. Dolayısıyla güdülenme benzer koşullar olmasına rağmen spor yapan bireylerin başarı seviyelerinin farklı olmasının ana nedenidir (N. Er, Çobanoğlu, G. Er, Zekioğlu ve Yazıcılar, 2003). Özel ve genel olarak yapılan spor, sporcuların motivasyonunu artırarak düzenli ve uzun süre çalışabilmelerini sağlar. Sporcuların yaptıkları etkinliğe karşı rahat olması ve ilgi duyması ve başarılı olabilmeleri için o etkinliği içten severek yapması ve istemesi gereklidir. Başarısız ve kararlı olmayan, olumsuz düşünen ve mutsuz olan bireyler özel ve genel motivasyonu eksik olan bireylerdir.

Üstün seviyede performans için, yüksek seviyede iç ve dış motivasyon şarttır. Yüksek seviyede motivasyon, uzmanlığa dair pozitif geri bildirim sayesinde sürdürülür ve geliştirilir. Sporcularda daha yüksek bir amaç belirleme ve kendini mükâfatlandırma taktikleri ve pozitif antrenörlük ortamı, uzmanlık algılarını yükseltmenin en iyi yöntemidir.

Yüksek seviyede motivasyon, sporcuların kendilerini yönetme algılarını yükseltmekle korunup geliştirilebilir. Bunu başarmak için sporcuların rekabet çevreleri ve antrenmanları dahilinde seçimlere, bilgilere ve kariyerleri konusunda yöne sahip olmalarını sağlamak gerekmektedir. Elit sporcular yüksek egolu, güçlü oryantasyonlara sahip kişilerdir. Müsabakalardan önce süreç amaçları net biçimde vurgulanmalıdır. Bu sayede sporcular, süreçle alakalı amaçlarına daha iyi odaklanmada uyarıcı olarak performans ve sonuç amaçlarını kullanmaya yönlendirilmelidir.

Başarı ve başarısızlığın sorumluluğunu yüklenmek üzere üst seviyedeki sporcular özendirilmelidir. Durağan olmayan içsel olarak kontrol edilebilir yorumlar yapılarak sporcuların kazanmaları sağlanmalıdır. Başarısızlığı yanlış yöntem seçimine bağlamak yerine gayret eksikliğine bağlamak daha iyi sonuçlar getirebilir. Sporcuların performans başarıları kazandıkları bir süreç önemli bir müsabaka öncesi, antrenmandan müsabakaya doğru ilerleme, şeklinde planlanmalıdır (Konter, 1998).

Sporunda yüksek performansa ulaşabilmek için, sporcuların uzun ve yoğun antrenmanlara katılması, performansını farklı hava şartlarında, rakip ve izleyicilerin etkisine rağmen gösterebilmesi, güdülenmesine bağlıdır. Farklı sebeplere bağlı olarak bir eylemde bulunmak ya da bulunmamak, güdülenmenin ne yönde ve ne kadar güçlü olduğunu göstermektedir.

Güdü, sporcunun biyolojik ve sosyal ortamında varlığını devam ettirmeye dair davranışlarının temelidir. GÜdülenme, şuurlu ve şuursuz, genetik ve öğrenilmiş psikolojik gidişat ve vaziyet için kullanılan bir terimdir. Kısacası güdülenme, mevcut durum koşulları ve güdü arasındaki oyundur. GÜdülenmeyi performansı pozitif yönde geliştirebilmek için kullanabilmek adına, antrenörün sporcularını iyi tanması, ilgi ve ihtiyaçlarını bilmesi gerekmektedir. Bu konu ile ilgili bir psikologla çalışmak en doğru hamle olacaktır.

Sporda motivasyonunu bir örnekle belirtmek gerekirse; A takımı müsabakayı kazanamazsa küme düşecek, B takımı müsabakayı kazanırsa şampiyon olacak, C takımı müsabakayı kazansa da kaybetse de fikstür sıralaması durağan olacaktır. A ile B takımlarının müsabaka sırasındaki performansları, C takımının sergilediği performanstan farklı olacaktır. A ile B takımlarının müsabaka sonuçlarına göre yüzleşecekleri durumlar, bu iki takımın fiziksel kapasitelerini en üst düzeyde sergilemelerine ya da sergileyememelerine neden olacaktır (Doğan, 2004). Sporda motivasyonun çok yönlü olması Doğan'a (2004) göre nitelik ve nicelik bakımından özelliklerinin de araştırılmasını gerektirir.

Yetersiz güdülenme sebebiyle sporcunun müsabaka esnasında karşılaştığı durum, start (başlama) tembelliği olarak isimlendirilir. Buna göre sporcu isteksizdir, müsabakayı terk etmek ister, mücadele etme isteği yoktur, motor becerilerini yeterince kullanamaz. Start tembelliği yaşayan sporcunun ruhsal gerilimini pozitif olarak arttırmak gerekmektedir. Bu ise psikotonik çalışmalarla sağlanabilmektedir.

Telaş ve sinirlilik halleri aşırı güdülenen bireylerde görülür. Eller titrer ve bacaklar halsiz hale gelir. Sporcu hareketlerini kontrol etmesi konusunda bilgili değildir. Start telaşlı sporcunun spor müsabakası esnasında aşırı güdülenmesi halinde ki yaşadığı durumdur. Davranışlarını kontrol edemeyen sporcu ayrıca gergindir. Ruhsal gerilimin azaltılması start telaşını yaşayan bir sporcu için önerilir. Bu telaşını yaşayan sporcunun ise psiko ayarlama antrenmanı ile gerçekleştirilmelidir.

Uzman kontrolünde bilinçli olmak şartıyla kas gerilimini ve sporcunun psikolojisini düzenlemek için psikotonik antrenman yapılmalıdır. Bu antrenmanın yapılma amacı ise kas gerilimiyle ilgili problemleri azalmasını gerçekleştirmektir. Sporcunun başarıya dair özgüvenini arttırmada, yararsız enerji yitilmesini engellemede karşılaşma için gerekli zihinsel durum psiko ayarlama antrenmanlarıyla sağlanır.

Herhangi bir güdüleme zamanı esnasında zihni ve de hissi etmenler etkilidir. Ortaya çıkarılan icraatlar güdülemenin büyük çoğunluğunun zihni süreçten meydana geldiğini ortaya koyan fikirler doğrultusundadır. Fakat güdüleme ile hissi etmenler arasında da birbirini etkileyen temaslar vardır. Öte yandan, güdülerin tesiriyle meydana gelen etkinliklerin başarısız ya da başarılı olarak ortaya çıkmasına bağlı hissi tepkiler meydana

gelirken diğerk yandan ise duygular tutumlarımızı şekillendirmektedir (İkizler, 1994). Bir teknik direktörün ya da takım psikoloğunun güdülenme hareketini sağlayabilmesi için sporcular ile ilgili bazı bilgilere ulaşmaları gerekir. Kişilik, sosyo-ekonomik unsur ve kültürel özellik sporcu ile ilgili olan bilgilerdir. Bu bilgilere sahip olabilmek için ise bazı psikolojik deneylerden faydalanılabileceği gibi, gözlem yolu ve türlü olaylara karşı gösterilen tepkilerden de faydalanılabilir. Antrenör tarafından toplanan bu bilgiler antrenörün sporcusuna karşı olan yaklaşımını seçeceği yöntemi ve elde ettikleri yöntemin başarısını etkileyecektir (Doğan, 2005).

Sporcuların yarışmalarda iyi performans sergileyebilmeleri için gerekli koşullardan birisi ise o bireyin güdülemelerini sağlayacak etmenleri bilmektir. Spor ile spor psikolojisinin temellerinde ilk sırada güdüleme gelir. Buda sporla az veya çok eğilimi olan bireylerin güdüleme tanımının üstüne eğilmesi ve bu terminolojiyi biliyor olması gerekir (Terzioğlu,1992).

Bir antrenör ve psikologda bulunan en önemli özellik sporcuyu harekete iten özelliğe sahip olmasıdır. Onun kişilik özelliği, güvendiği ilkeleri, amaçları harekete geçirici yöntemleri, sporcunun gelişim kaydetmesi ve belirlenen hedefe kavuşmasını sağlayan önemli faktörlerdir (Çakıroğlu, 1987).

Bir antrenör, kendine göre neyin ya da nelerin daha önemli olduğu konusundaki kendi felsefesini göz önünde bulundurmalıdır. Eğer antrenörün yaklaşımı doğru değilse durumu anlamak ve geliştirmek için nelerin gerektiğine karar vermelidir. Düşüncesinin ve hedeflerinin olumlu ve olumsuz yönlerinin farkında olmalıdır. Antrenör ya da takımın spor psikoloğu, motivasyon için emek harcarken hangi noktalarda başarısız olduğunu gözleyebilmelidir. Motivasyonun sporcu grubu üzerinde nasıl bir fayda yarattığının ve sporcularını nasıl etkilediğinin farkında olmalıdır (Çakıroğlu, 1987).

Kişiyi herhangi bir sporu seçmeye yönelten nedir? Niçin bazı sporcular daha dirençli, kimilerinin basit bir şekilde moralleri bozulmakta ve belirlenen amaca ulaşmak için istenilen direnci gösterememektedir? Olumsuzluklar durumunda niçin takım paydaşları saldırgan davranışlar sergiler? Bir tutku ya da inanma seviyesine ulaşan yoğun, meşakkatli ve uzun yıllar süren hazırlık çalışmaları ve müsabakalar sonunda elde edilen nedir? Benzer sorular arttırılabilir. Bireyi spor yapmaya iten sebeplerin salt “spor yapabilme sevgisi, spor aşkı” gibi basit ve temele inmeyen nedenlerle açıklanması, bilimsel bir yaklaşım olarak adlandırılmaz. Sportif etkinliklerin içinde yer alan bireylerin hareketlerinin incelenmesi, güdülenme kavramı dâhilinde ele alınmaktadır. Her şeyden önce sporla uğraşan kişi, “hareket etme” ihtiyacını karşılamaktadır. Belirlenmiş kurallar çerçevesinde sistemli biçimde ve uzun süre yapılan spor insan vücudunda olumlu değişim ve gelişmeler sağlar. İskelet sistemi, kas ve solunum-dolaşım sistemleri daha verimli

çalışır. Günümüzde halkın büyük bir kısmının sporla ilgilendiği ve ilgi gören değerli bir aktivite haline gelmiştir. Eğiticiler, kulüp idarecileri ile kazanılması yıllarını alan beceriler ortaya sunan sporcular; hepsi beraber spor aktivitelerini, bütün insanlığın faydalı ve anlamlı olan uğraşı olarak anlaşılmasını sağlayan bireylerdir. Buda demek oluyor ki spor fizyolojik(biyolojik), psikolojik, toplumsal boyutlu ve de kendine göre özel içeriği olan bir gerçektir. GÜdülenme içeriği, spor faaliyetleri içerisinde bulunan bütün bölümlerin beklenti ve de isteklerini göstermektedir (Koç, 1994).

GÜdülenme, spor ortamında çoğunlukla doğru anlaşılmamaktadır. Bunun en büyük örneği yarışma baskısından ötürü gelen uyarılmışlığın (arousal), güdülenme şeklinde ele alınışını gösterir. Bir başka deyişle düşük ya da yüksek uyarılmışlık, düşük ya da yüksek güdülenme ile aynı anlamı ifade etmez. Koçun yarışmadan önce yaptığı hırslandırıcı konuşmalar uyarılmışlığı artırır fakat güdülenmeyi değiştirmez (Tiryaki, 2000).

Bir spor aktivitesinin amacını belirleyen motivler, aktivitenin kendisi ile bu aktivitede bulunan sporcuyla arasındaki bağlantıya göre ikiye ayrılmaktadır. Birincil motivler, ya direk spor aktivitesinin birebir kendisiyle, ya da spor aktivitesinin sonucuyla veya daha ileri bir hedefe varmak için aracı olarak spor aktivitesiyle alakalıdır. Sporcu ile aralarındaki ilişkiye göre motivler, direk veya toplumsal bir çerçeve içerisinde çeşitli yollarla sporcunun kendisiyle alakalıdır. Bu düzenleme ele alındığında spor motivasyonu, altı alt gruba ayrılmaktadır (İkizler ve Karagözoğlu,1997).

1. Aktivitenin kendisi ve direk sporcuyla alakalı motivler: Bedensel aktivite, hareket, bazı spor hareketlerinden haz alma, kendini geliştirme ve tanıma, fiziksel meydan okuma, gerilim heyecan macera ve benzeri gibi.
2. Aktivitenin kendisi ve sosyal çevre bünyesinde sporcuyla alakalı motivler: İki taraflı toplumsal etkileşim, farklı kişilerle beraber egzersiz yapmaktan keyif duyma gibi.
3. Aktivitenin sonucu ve direk sporcularla alakalı motivler: Kendini doğrulamaya dair başarı motivi gibi.
4. Aktivitenin sonucu ve sosyal bütünlük bünyesinde sporcularla alakalı motivler: Diğer bireyler tarafından doğrulanma, bireyin kendisini ispatlama, toplumsal saygı görme, itibar, üstünlük ve benzeri.
5. Daha ileri hedeflere erişmek için yardımcı olarak spor aktivitesinin kendisi ile direk sporcuyla alakalı motivler: Fiziksel görünüş, sağlık, boş zamanları kullanma, parasal kazanç, yolculuk ve benzeri.
6. Daha ileri hedeflere kavuşmak için yardımcı olması bakımından spor aktivitesinin kendisi ile toplumsal bütünlük çerçevesinde sporcuyla alakalı

motivler: Dostluk, ikili ilişkiler, saldırganlık, toplumda söz sahibi olmak, ideoloji gibi (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Spor, her türlü toplumsal olayla karşılıklı ve karmaşık bir ilişki içerisinde. Bu sebeple bazen, yukarıdaki sınıflama spor motivlerini tanımlamada yetersiz kalır. Sporcularla spor yapmayanları karşılaştırarak spor yapmanın motivleri hakkında ilave bilgiler edinebiliriz. Eğer sporcular bazı noktaları spor yapmayanlara göre daha önemli buluyor, başka hedeflere daha fazla değer veriyor veya başka motivler geliştirerek kendilerini gösteriyorlarsa, aktif spor faaliyetinin temelinde yatan motivleri dolaylı yoldan tespit etmek mümkün olur. Ayrıca, müsabaka sporcularının boş zamanlarında spor yapanlarla karşılaştırılması yoluyla, spor motivlerini bir başka açıdan daha değerlendirmek mümkün olur. Bu iki gruptaki sporcuların bir spor faaliyetine katılmalarının sebeplerini karşılaştıran bir araştırmada, farklılıklardan çok, benzerlikler ortaya çıkmıştır. Sporda motivasyon genel spor motivasyonu ve özel spor motivasyonu olmak üzere ikiye ayrılır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Motivasyonun günümüz sporunda çok önemli bir yere sahip olduğu açıklanan yaklaşımlardan da görülmektedir. Kişiyi başarıya götüren birçok faktör vardır. Bunlar sporda da karşımıza çıkan önemli kavramlardır. Sporcuların başarıya ulaşmaları için onları etkileyen ve onlara güç oluşturan bu birçok faktörün etkisinin artırılması için sporun içinde olan kişilere de önemli görevler düşmektedir. Motivasyonun günümüzde çok önemli bir faktör olduğu düşünüldüğünde spor camiasının içinde olan kişilerinde bu faktörleri göz ardı etmemeleri ve çalışmalarında bunları da dikkate almaları gerektiğini önemle arz etmektedir.

#### **2. 1. 4. 8. Spora Katılım Motivasyonu**

Egzersiz psikolojisinde geçen spora katılım kavramı, bireyleri fiziksel aktiviteye çekmek amacıyla kullanılmaktadır (Markland ve Ingledew, 2007). Çoğunlukla gençleri ve çocukları kapsayan ve yarışma sporlarında başarı oryantasyonu üzerine odaklanmış spora katılım ile ilgili araştırmalar yapmıştır (Gill, Williams, Dowd, Beaudoin ve Martin, 1996). Gençlik sporunda incelenmesi ve araştırılmasına gerek duyulan spora katılım motivasyonu kavramı ortaya koyulmuştur. Bireyleri aktivitelere katmaya iten sebepleri açıklamak ve bu sebepleri gruplandırmak için fiziksel aktiviteye ve spora dahil etmek amacıyla yapılmıştır (Oyar, Aşçı, Çelebi ve Mülazımoğlu, 2001).

Düzenlenmiş sporlara katılan sporcuların algılamış oldukları yeterliklerinin daha iyi, yüksek ve kaliteli olduğunu, gelecekteki başarı beklentilerinin daha yüksek ve daha inatçı olduklarını, Roberts, Kleiber ve Duda, (1981) spora katılım motivasyonu ve algılanmış yeterlik arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada bulmuşlardır. Bu çalışma sonucuna göre

sporcuların algıladıkları fiziksel beceri yeterlilikleri onların spora katılımları ve motivasyonları üzerinde tutarlı ve etkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Her bireyin spora katılım motivasyonları birbirinden farklıdır (Yılmaz, 2002). Spora katılım sebeplerinden kaynaklanmayan bu farklılık, katılım sebeplerinin ne kadar güçlü ve önemli olduğu ile ilgilidir. Sporcunun yapmış oldukları deneyimler anlamlı olarak algılanıyorsa sporcu o deneyimi ile ilgili aktivitelere katılmak için daha iyi motivasyon sağlar. Bundan dolayı bireyden bireye spora katılım motivasyon sebepleri değişiklik gösterir (Koivula, 1999).

Passer (1982), spora katılımı, meydan okuma, üyelik ihtiyacı, kişisel beceri gelişimi, heyecan duyma, başarılı olma, fiziksel anlamda iyi olma hali, sosyal statü ve negatif enerji harcama olmak üzere altı gruba ayırmıştır. Gill, Gross ve Huddleston (1983) yılında gençlerin spora katılım nedenleri olarak beceri geliştirme, eğlence, arkadaşlık, statü, fiziksel uygunluk, takım ruhu, takım üyeliği ve diğer sebepler olmak üzere 8 alt başlıkta incelemişler ve spora katılım motivasyon ölçeğini geliştirerek gençlerin spora katılma nedenlerini belirlemişlerdir (Oyar ve diğ., 2001). Kilo vermek, kendini iyi hissetmek gibi birden çok nedenin birey için spora katılmada tesirli olabileceğini ortaya atan Weinberg ve Gould (1995), motivasyonda olabilecek yaş, cinsiyet ve kültürel farklılıklara dikkat çekerek, beceri gelişimi, eğlence, sağlıklı olma gibi nedenlerin ortak motivasyon aile baskısı, bir şeyler yapma isteği gibi nedenlerin ise nedenler olarak baskın olacağını belirtmişlerdir. Yılmaz' da (2003), birden fazla sebepten ve farklı olarak her çocuğun ve faktörün etkisi altında kalarak spora katıldığını ve sürdürdüğünü, bu faktörlerin cinsiyet, yaş, spor çeşidi ve tecrübeye bağlı değişimler gösterdiği belirlenmiştir.

Benzer bir tanımlama ile Gould ve diğerleri (1985), genç yüzücülerle yaptıkları çalışma da motivasyonu etkileyen ve ölçülebilir bir değişken olan deneyimin olduğunu vurgulamışlardır. Yıldırım ve Yetim (1996) ortaöğretim talebelerini ele alan araştırmalarında, cinsiyete bağlı olarak talebelerin spora eğilim hedeflerinde değişiklikler gözlemlemişlerdir. Araştırma sonuçları, kız talebelerde spor aktivitelerine eğilim etik, ritmik, sosyal buna karşılık erkek talebelerde ise fiziksel gelişim doğrultusunda gerçekleştiğini göstermektedir.

Genellikle spora katılım nedenlerinin sağlıklı yaşam için yaptıkları Çinli çocukların, Çinli ailelerin ise sağlıklı yaşam için çocuklarını yönlendirdiklerini, Amerikalı ailelerin çocuklarını çoğunlukla takım ve bireysel rekabet sporlarına yönlendirdiklerini Amerikalı çocukların daha çok rekabet için spora katıldıklarını Yan ve Penny (2004), yaptıkları çalışmada spora katılımlarında gençlerin kültürel farkların da etkin olduğunu ifade etmişlerdir.

Buanomano, Cei, Mussion (1995), Anglofon ülkelerde (A.B.D. Kanada, İngiltere gibi, İngilizce konuşulan ülkeler) spora katılım motivasyonu ile ilgili yapılmış çalışmaları Latin ülkelerdeki sporcuların katılım motivasyonları ile karşılaştırmak için İtalyan genç sporcularla yaptıkları çalışmada, İtalyan sporcuları ile Anglofon ülkelerdeki sporcuların katılım motivasyonlarının tutarlılık gösterdiğini, yaş, cinsiyet, ailenin eğitim düzeyi, spor ve coğrafik bölgeler boyutunda ise farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir.

Beden eğitimi ve spor derslerinde aktif olarak spora katılım motivasyonu ve başarı hedef yönelimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Zahariadis ve Biddle (2000), bu çalışmayı 412 İngiliz lise öğrencisi ile yapmışlardır. Görev yönelimi ile içsel motivasyon sebepleri (takım ruhu ile beceri gelişimi arasında, ego yönelimi ile de dışsal motivasyon faktörler (statü gibi) arasında ilişkinin olduğu çalışma sonucunda vurgulamışlardır. Yılmaz, Koruç, Kocaekşi ve Arsan (2010) 8 ila 14 yaş aralığındaki aktif sporcuların cinsiyetleri ile spor çeşitleri arasında katılım motivasyonları bakımından anlamlı farklar elde etmişlerdir.

Spora katılan bireylerin yaş, cinsiyet ve kültürel unsurlardan farklı olarak spor türü faktörü de önemlidir. Taekwondo ve aerobik sporu yapan sporcuların katılım motivasyonlarını Ryan, Frederick, Lepes, Rubio ve Sheldon (1997) karşılaştırarak, spor branşlarına göre farklılık gösteren motivasyon sebeplerini incelemişlerdir. Aerobik sporu yapanlardan farklı olarak Taekwondocuların güdülemeleri keyif alma ve yarışma isteği doğrultusunda daha yüksek oranda geliştirirken aerobik ile uğraşan sporculardan farklı olarak vücutla ilgili motivasyonlarının daha düşük seviyede olduğuna ulaşmışlardır. Yine bu sonuca göre taekwondo sporu yapanlarda daha yüksek egzersize sahip oldukları elde edilmiştir.

Dolayısıyla spora katılım motivasyonunun fiziksel olarak sağlıklı olmanın yanında dış görünüş stres yönetimi, rekabetten keyif alma ve heyecan, kilo kontrolü gibi unsurlardan etkilendiği birçok araştırmada vurgulanmıştır (Koivula, 1999). Son yıllarda yapılan araştırmalarda gençlerin spora katılımından ziyade yetişkinlerde egzersiz ve spora dahil olmuşlardır. 376 sporcuyla çalışmasını inceleyen Frederick ve Ryan (1993) çalışmasında spor ve egzersizde farklı güdülenme sağlayan ve bireysel sporlar (tenis ve yelken) ile fitness sporları (koşu ve aerobik) ile uğraşan sporcular üzerinde erkeklerin müsabaka güdülenmelerine değer verirken bayanların daha fazla toplumsal olarak güdülendikleri yetişkinler ile gençler arasında eğlence ve keyif alma güdülenmelerinin farklı olduğunu bulmuştur. Araştırma sonucunda ayrıca sporcuların vücutları ile alakalı nedenlerin formda kalmak için önemli olduğunu vurgulayarak, ilgi, keyif alma ve yarışma motivasyonlarına önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

Spora katılımda cinsiyet farklılıklarını inceleyip; erkek sporcuların yarışma motivasyonlarının yüksek olduğu, atletik katılımlarda ise takım üyeliğinin önemli olduğunu



ifade eden Flood ve Heldstedt'in (1991), bayan sporcuların ise sosyal motivasyon faktörlerinden etkilendiklerini ortaya koymuşlardır. Şirin ve diğerleri (2008), 12- 15 yaş grubundaki futbolcu kızlarla yaptıkları çalışmada, kız sporcuların spora katılım nedenlerinden en önemlilerinin faal olma, takım ruhu ile beceri gelişimi olduğunu belirtmişlerdir. Çocuk ve gençlerin spora katılımındaki en önemli nedenler olduğunu belirtmişlerdir.

Gould, Feltz ve Weiss (1985) özellikle genç sporcularda cinsiyet farklılıklarının motivasyonu etkilediğini ve gençlerin spora katılımlarında birden fazla sebebin etkili olduğunu savunmuşlardır. Ayrıca araştırmacılar, kız çocuklarının erkeklere göre eğlence ve arkadaşlığa daha çok önem verdiklerini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Ryan ve diğerleri (1997), bireylerin spora katılımlarında önemli olan çoğu faktörü içsel ve dışsal motivasyonlar bazında incelemişler ve katılımlardaki motivasyon farklılıklarını cinsiyet farklılıklarına bağlamışlardır.

Yapılan birçok araştırmada da, sporcuların içsel ve dışsal motivasyon faktörlerden, kadınların daha çok içsel sebeplerden ötürü spora katılım gösterdiklerini ortaya konulmaktadır. Diğer taraftan araştırmacılara göre içsel etmenlerin spora katılım için bağlılık ve devamlılığında büyük rol oynadığını, dışsal faktörlerin ise özellikle sporcuların spora dahil olmalarında başlangıçta olan nedenleri tespit etmişlerdir (Yılmaz, 2002).

Yaptıkları çalışmada meydana getirdiği gibi bireyi harekete iten güç yani güdülenmeler birbirinden değişiktir. Eğitimin ayrılmaz parçası olduğu düşünülen beden eğitimi ve spor derslerinin nedeni farklı olan güdülenmelerin tespit edilmesi, sporculara öğretmenlere, antrenörlere bilinmeyen yöntem ve program oluşturmalarında veya bulunan yöntem ve programları meydana getirmelerinde rehber görevini üstleneceklerdir. Gençleri ve çocukları spor yapmaya iten sebepleri belirleyerek onların spora katılım güdülenmelerini tespit etmek gerekmektedir. Beden eğitimi ve spor dersleri dışında 9-17 yaşında olan öğrencilerin sportif faaliyetlere katılma güdülenmelerini belirlemek için spora katılım motivasyonu ölçeği vardır (Aslan ve Altay, 2009).

#### **2. 1. 4. 9. Spor ve Motivasyon**

Sporcunun fiziksel performansı üzerinde etkili olan unsurlardan bir tanesi de sporcunun motivasyonudur. Bu bağlamda antrenörlerin ve spor psikologlarının sporcuların motivasyon durumları hakkında bilgi sahibi olmaları, antrenmanlarda tespit edecekleri motivasyon yöntemlerini yürütmeleri önemlidir. Genellikle karmaşık bir süreci içinde barındıran ve sporcunun güdülenme halini anlamak ve yönetmek zordur (Schneider ve Baker, 2006).

Motivasyonun kuvveti ile başarısı arasındaki bağlantı, spor aktivitelerinde oldukça önemlidir. Motivasyon etme gücünün zayıf olduğu bir durumda başarının düşük bir şekilde olması muhakkaktır. İnsanlar kendilerine huzur veren ve kendini tatmin eden durumlara karşı eğilimde bulunurken rahatsız edici durumlardan ise kaçınırlar. Bu tür eğilimler güdülerin yapısında mevcut olan eğilimlerdir. Eğilimin baskınlığına göre güdüler meydana gelir. Buna göre başarı güdüsü, başarıyı elde etme veya başarısız olmaktan korkma, arkadaşlık güdüsü de saygınlık bulmaya çalışma veya reddedilmekten korkma biçiminde meydana çıkmıştır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Sporda yüksek performansa ulaşabilmek için fiziksel ve fizyolojik bakımdan güçlü olmakla birlikte psikolojik bakımdan da hazırlıklı ve de güçlü olmak gerekir. Sporcuların fazla yoğunluktaki antrenmanlarda bulunmalarını ve antrenmanları uzun süre sürdürmelerini destekleyen gizil gücü açıklamak doğrultusunda birçok görüş ileri atılmıştır. Bu görüşlerden bir tanesi de başarı motivasyonu görüşüdür. Başarı motivasyonu görüşü (kuramı) bireylerin fiziksel olarak herhangi bir spor faaliyetine neden katıldığını, güç olanı yapabilmek için neden çaba sarf ettiğini ve uzun süre sürdürdüğünü açıklamaya çalışmaktadır (Tiryaki, 2000).

## **2. 1. 4. 9. 1. Nitelik Yönünden Sporcu Motivasyonu**

### **2. 1. 4. 9. 1. 1. Genel Spor Motivasyonu**

Genel spor motivasyonu, spor motivasyonun özünde yer alan ruhsal ve toplumsal ihtiyaçları önümüze sunar. Bireyin kendisini iyi ifade edebilme, sosyal anlamda çevresi tarafından kabullenme, tanınma ve beğenilme, yeni bireyler tanıma ve bu bireylerle yeni ilişkiler kurma, kendi yeteneklerini ve kuvvetli yönlerini ortaya çıkararak macera ve heyecan yaşama isteği içerisinde bulunma gibi ihtiyaçlar ruhsal ve toplumsal ihtiyaç olarak söylenilebilir. Kişiden kişiye farklı olarak bu ihtiyaçların önemi, sayıları ve türlerinde değişme meydana gelebilir. Dolayısıyla bireylerin kişisel özelliklerinin yanında sosyal çevreleri, yetişme imkânları, aile bağları ve ebeveynlerin spora karşı olan ilgisi fikirleri ve kültürel düzeyleri birbirinden farklıdır.

Bireyleri spora iten gereksinimler aşağıdaki gibidir (Doğan, 2004):

Kendini gösterme/ Kendini tanıma: Bireylerin kendine ait olan pozitif özelliklerini çevresine yansıtma, kendini tanıma ve negatif yönlerini geliştirme olanağını bulması kişinin spor yapması ile gerçekleşir. Kendini anlatma/ Onaylama: Bireylerin kendisini anlatması, pozitif özelliklerini bilmesi ve çevresiyle olumlu bağlar kurması, sporun oyun yönü tarafından gelişir ve kişiye faydalar sağlar.

Toplumsal statü kazanma/ Üstünlük sağlama: Bireylerin özgüveni başarısı toplumda iyi bir seviyeye gelme ve üstünlük elde etme gereksinimleri sporun farklı branşlardaki yararlarıyla artar. Tanınma ve Ün kazanma: Spor sayesinde elde edilen başarılar sayesinde bireylerde var olan bu gereksinimler doyurulur. Heyecan ve Macera Gereksinmesi: Bireyler spor vasıtasıyla heyecan duygusunu yaşama, gündelik hayatın olumsuz yönlerinden uzaklaşma ve macera yaşama gereksinimlerini karşılar. Zihinsel yetileri geliştirme: Bireylerin spor sayesinde birden ve bilinmeyen durumlar karşısında uygun ve doğru karar verme yeteneklerini geliştirir.

### **2. 1. 4. 9. 1. 2. Özel Spor Motivasyonu**

Biyolojik içerikli olan motivasyon türü özel spor motivasyonudur. Hareket sayesinde rahatlık sağlama, sağlıklı olma, üst seviyede sportif başarı elde etme gibi güdüler, özel spor güdülenmesi grubuna girer (Koç, 1994). Koç'a göre (1994) sporun bireye sağlayacağı faydalar aşağıdaki gibidir.

- a. Başarı elde etme
- b. Prestij kazanma
- c. Saldırganlığı azaltma
- d. Kuvvetli olma
- e. Dost ve arkadaş sahibi olma.
- f. Kendini iyi ifade etme

### **2. 1. 4. 9. 2. Nicelik Yönünden Sporda Motivasyon**

Bireylerin spor müsabakaları esnasında başarılı olması ve gerekli performansı ortaya koyması için güdülenmenin müsait ve nicelik olarak yeterli olmalıdır. Niceliğe göre spor motivasyonu üç başlıkta ele alınmıştır.

#### **2. 1. 4. 9. 2. 1. Yeterli Düzeyde Motivasyon**

Bu şekildeki sporcunun motivasyonu yeterli düzeydedir. Dolayısıyla, müsabakaya hazırlanmak için yeterli seviyede çalışma yapmış, duygusal olarak müsabakaya ve başarılı olmaya hazırlanmıştır.

#### **2. 1. 4. 9. 2. 2. Yetersiz Motivasyon**

Yetersiz motivasyonda sporcunun güdülenme düzeyi özel ve genel olarak düşük seviyededir. Buna göre sporcunun antrenman seviyesinin iyi olmadığı toplum ve ruhsal

yönden yenilgiyi kabullenmesinin olumsuz olduğu ve ona göre müsabaka sonucunun önem arz etmediği söylenilebilir (Doğan, 2004). Yarışma esnasında ve antrenmanlarda bu durum oluşabilir. İsteksizlik, gevşeklik ve rahatlık spor ilişkilerinde egemendir. Başlama tembelliği ise yetersiz motivasyon durumlarında meydana gelir (Başer, 1998). Yetersiz güdülenme belirtileri aşağıdaki gibidir:

Fizyolojik Belirtiler:

- a. Ağır hareket etme
- b. Kendini halsiz hissetme
- c. Uykusuz kalma
- d. İsteksiz olma
- e. Uyuşuk olma

Psikolojik Belirtiler:

- a. Tembellik yapma
- b. Nedeni belli olmayan yorgunluklar
- c. Keyifsiz olma
- d. Müsabakadan çıkma isteği (Koç, 1994).

## **2. 1. 4. 9. 2. 3. Aşırı Motivasyon**

Aşırı motivasyonda sporcunun güdülenmesi çok yüksek seviyededir. Sporcu müsabaka öncesinde fazla antrenman yapmış, yüksek seviyede hırslı ve kendini sadece kazanmaya odaklamıştır. Başlama endişesiyle aşırı motivasyon ortaya çıkar. Genel olarak sporcunun motivasyon düzeyinin fazla olduğunu gösterir (Doğan, 2004).

Fizyolojik Belirtiler:

- a. Nabızda artış durumu
- b. Avuç içlerinde terleme
- c. Titremenin olması
- d. Kendini halsiz hissetme
- e. Aşırı derecede uyarılmışlık
- f. Sık sık tuvalete gitme gereksinimi

Psikolojik olarak Belirtiler:

- a. Güvensizlik duygusunun oluşması
- b. Unutkanlık hissinin oluşması
- c. Hareketlerin kontrol edilememesi
- d. Gerekli olmayan işlerle ilgilenme

## 2. 1. 4. 10. Sporcuyla Motivasyona Yönlendiren Metotlar

Antrenörün işe girişmeden önce takım ve ferdi sporcularla ilgili bilgilere sahip olması gereken metot, bilgi toplama metodudur. Başarılı bir iş için rastlantılara bağlı kalmadan bilgilere ulaşılması gereklidir. İstenilen şey bilgilerin doğru olup olmamasıdır. Değerlendirmesi güç faktörlerin kişilik gibi, psikolojik gereksinim gibi, değerlendirilmesinde hata ihtimali fazladır. Yazarak çalışma alışkanlığına sahip antrenör her zaman hatayı düzeltebilir. Antrenörlerin kendi başarıları açısından her sporcu için bir dosya tutma alışkanlığı bir an önce kazanmaları önemlidir (Başer, 1998).

Aşağıda sporcuyla güdülemek isteyen bireylerin ihtiyacı olan bilgiler verilmiştir:

Uygulayıcının temel gereksinimleri olarak bilinen kendi sezgi ve gözlemleri sporcunun psikolojik ve toplumsal olarak gereksinmelerinin neler olabileceği konusunda ve yeni ihtiyaçlar ortaya çıkarma açısından önemlidir (Başer, 1998). Motivasyon kavramı sporcuyla spora yönlendiren nedenlerle iç içedir fakat sporcunun gerçek ya da görünen yüzünün farklı olması farklı motivasyon düzeylerini beraberinde getirecektir. Bazı durumlarda bilinçli ve bilinçsiz motivasyonları arasında çelişki yaşayabilirler. Eğer bu motivasyonlar arasında çelişki var ise bu çelişkinin anlaşılması önemlidir (Başer, 1998). Bireyleri spor yapmaya iten sebepler aşağıda verilmiştir:

1. Anne ya da babası eski sporcu olduğu için,
2. Kulübe üye olup yeni bir sosyal çevre edinme isteği,
3. Beden eğitimi ve spor dersinde yetenekli görülüp beden eğitimi öğretmeni tarafından zorlandığı için,
4. Hareket ihtiyacı, performans sergileme arzusu, kendi yeteneğini ölçme isteği ya da saldırganlık hissini köreltmek için,
5. Bu dünya görüşü ve düşüncesi, spor yapmasını gerektirdiği için,
6. Başarılı olması halinde seyahatler yapabileceği için,
7. Kendi takım arkadaşlarını zor durumda bırakmamak için,
8. Olumlu işler yapıp ülkesinin onurunu yükseltmek istediği için,
9. Çok para kazanıp rahat bir hayat yaşamak için (Başer, 1998).

Yukarıdaki açıklanan bu sebeplerin sporcunun psikolojik ve toplumsal ihtiyaçlarıyla ahenk oluşturması durumunda, özel olarak gayret etmeye motivasyon için gerek duyulmaz. Optimal düzeyde olan sporcu motivasyonunun niceliği ve niteliğidir. Bu durumlar arasındaki çelişme ve uyumsuzluk olduğu zamanlarda asıl güçlükler meydana gelmektedir. Bu durumlarda antrenörlerin işlerini dikkat ve özen gerektirmesinin yanında yaptığı iş de güçleşmektedir (Başer, 1998).

Yapılacak çalışma yönteminin seçiminde sporcunun karakter özelliklerinin bilinmesi önemlidir. Antrenörlerin uygulayacakları yöntemlerin yanlış olup olmaması sporcuların

kişilik özellikleri ile yakından ilişkilidir. Antrenörün uygulayacağı çalışmanın başarılı olmasında sporcuyu yakından tanıması sporcuya karşı nasıl bir yaklaşım göstermesi açısından önemlidir. Lüzumlu bilgiler bir araya getirilip dosyalandıktan sonra uygulanacak yöntem seçilir. Sporcunun veya takım motivasyonu için uygulanacak yöntemin tek bir kuralı ve yöntemi yoktur. Bir araya koyulan veya sıra ile uygulanan çeşitli uygulamalar uygulamaya alınabilir. Bir fikir vermek için antrenöre öneri paketi verilebilir (Başer, 1998).

Karşılıklı konuşmanın olduğu durumlarda uyararak motivasyon gerçekleşir. Uyararak motivasyon içinde geçen konuşmalar genel, spora dönük ve sporcunun kendisi ile ilgili konular olabilir. Sporonun, spor ve sportif başarının önemi ve anlamı bu konuşmalarda vurgulanır. Başarının sporcuya sağladığı zevk ve yararlar, sporun genel hareketi, toplum ve birey için taşıdığı önem bu vurgulamalarda belirtilir (Başer, 1998).

İnsan hayatını etkileyen duygulardan biri olan korku günlük yaşamda olduğu gibi spor yaşamında da vardır ve ceza ile korkutma motivasyon yöntemi içindedir. Sporcuyu korku ile motive eden antrenörlerin dikkatli olması gereken önemli husus sporcunun kaygı durumu oluşturmamaktır (Başer, 1998). Spor yapan bireyin motive edilmesinde önemli olan adımlardan bir tanesi de sporcunun başarı ve başarısızlığının tanımlanmasıdır. Öznel ve gerçek performans arasındaki fark başarı ile başarısızlık durumlarında doğar. Sporcunun beklenti düzeyinin düşürmesini gerçekleştiren sürekli başarısızlıktır. Belli bir zorluk derecesinden sonra başarısızlık sporu yapan bireyin performans sınırına yakın durumda meydana gelir.

Sporcunun başarı seviyesi ile güçlülük karşılaşması yönetici, antrenör ve tarafların isteklerine göre hareket edilmesinden dolayı olabilmekte buna göre sporcunun başarı düzeyi onun kapasite ve yetenekleri doğrultusunda yapılmalıdır. Antrenör tarafından sporcuya verilecek cezanın sporcunun başarı ve başarısızlık anlayışına göre değil sporcuyu motive etmede ceza yöntemi uygulanacak ise sporcunun başarılı olabilmesi için yapması gerekenler söylenerek, yapacağı işi yerine getirmediği durumlarda verilmelidir (Kuru, 2000).

Bazı sporcular yaralanmalardan korkarak yaralanmalara karşı özel bir hassasiyet beslerler. Aksine bazı sporcular yaralanmalara karşı hassas olmayabilirler. Antrenör sporcunun yaralanmaya karşı geliştirdiği hassasiyete karşı bir duyarlılık meydana getirmek zorundadır. Mücadele sporlarında duyarlılık düzeyini sporcuyu mücadeleden kaçındırarak seviyeye getirmemek gereklidir.

Sporcuya kazandırılan duyarlılıktan sonra motivasyon sağlamak kolay hale gelir. Yaralanma ihtimalini azaltan unsurlar olarak sporcuyu yaralanmaktan korumanın yollarını bilme, beceri ve teknik becerinin gelişimini sağlama, kondisyonu artırma, bedensel gücü artırma gibi faktörler söylenilebilir (Başer, 1998).

Sporcunun saygınlığının azalmasına neden olan sporcunun beklenen performansı göstermemesi, kadroya girememesi, yarışmayı kaybetmesi gibi unsurlar söylenilebilir. Antrenör sporcunun olaya kolayca motive olması için sporcunun bulunduğu durumdaki tepkisini tahmin ederek birinci maddede açıklanan uyararak motivasyon yöntemini kullanmalıdır (Başer, 1998).

En etkili olan ve en sık kullanılan motivasyon şekli ise ödüllendirerek motivasyon metodudur. Sporcuya maddi veya manevi olarak ödüller verilir. Sporcunun ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için ödüller verilir. Önemli olan sporcunun sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının bilinmesidir. Ödül olarak verilen paranın zengin bir sporcu için önem arz etmezken fakir bir sporcu için önemlidir. Sporcuların bu ödüllere doyuma ulaşmamaları dikkat edilmesi gereken hususlardandır. Bundan dolayı sporcu devamlı bir şey ümit etmelidir. Bunun nedeni ise doyumun tam olarak elde edilmesi sporcuyu kısa bir süre içerisinde bıkkın hale getirebilir ve sporcunun motivasyon seviyesini düşürebilir (Kuru, 2000).

## **2. 1. 4. 11. Sporda Yarışma Öncesi Motivasyon Yaklaşımlar**

### **2. 1. 4. 11. 1. Kendi Kendine Telkin**

Yarışma öncesi ve yarışma sonrasında profesyonel sporcular kendilerini spor ortamına aşılıpamayarak güdülenme sağları ve bilinçaltını harekete geçirirler. Sözleri aşağıdaki gibidir:

1. Rakibim benden daha iyi olsa bile onu yeneceğime inanıyorum.
2. Bu sporun en iyisinin ben olduğumu düşünüyorum (Kuru, 2000).

### **2. 1. 4. 11. 2. Öz Eleştiri-Öz Yapı**

Antrenör özeleştiri yapabildiği gibi sporcu da kendi kendine özeleştiri yapabilir. Sporcunun kendi kendine özeleştiri yapması aşağıdaki gibidir:

1. Yapabildiğini yapması,
2. Dikkatini gücünün üzerinde toparlaması,
3. Yeteneklerine güvenmesi,
4. Rakibinin negatif yönlerini bilmesi,
5. Dikkatli oynayan sporcu gibi eleştiriler yapabilir.

Olması gerekenleri gerçek olarak anlaması için bu eleştiriler önemlidir (Kuru, 2000).

### **2. 1. 4. 12. Sporda Yarışma Motivasyonu**

Diğer özelliklerinin yanında sporcu bir yarışmacıdır. Bireylerin eski başarı ve performanslarını elde edip geliştirebilmeleri ve zıtlıkların yenilmesini kolaylaştırmaları sportif statülerini geliştirmelerini sağlar. Dolayısıyla bu tip davranışların etkisiyle ve bu yapıyla yarışma ve koordinasyon yakından ilişkilidir. Performansın düşmesini gerektiren nedenlerden biriside yarışma fırsatlarının azalmasıdır. Sporcuların eski rekorlarını korumaları için yarışmaları çevresindeki sporcuların ona yardımcı olmaları sporcuların gelişme yeteneğini yitirmemesine ve gelişmesine neden olur. Genellikle performans düşüşleri mücadele anında görülmemekle beraber pratikleştirme bölümlerinde görülür. Bundan dolayı antrenmanlar boyunca yarışma hissini varlığını muhafaza etmek önemlidir (Kuru, 2000).

## **2. 2. Literatür Taraması Sonucu**

Bu bölümde, durumluk, sürekli kaygıları ile özgüven ve güdülenme kavramlarını kapsayan, araştırmanın bir boyutuna veya bir alt kesitini destekleyen yurt içinde ve yurt dışında incelenen çalışmalar açıklanmıştır.

### **2. 2. 1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Civan (2001) 171 sporcu üzerinde yürüttüğü, "bireysel ve takım sporlarında yer alan aktif sporcuların yarışma öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının incelenmesi" isimli çalışmasında bireysel spor ile ilgilenen sporcuların durumluk kaygı puanlarının yüksek olmasının nedeni olarak yapılan müsabakalardan alınan sonucun başarı ya da başarısızlıkla sonuçlanması, sporcunun sorumluluk alması ve yıl boyu yapmış olduğu çalışmaların amacına ulaşip ulaşmayacağına ortaya çıkacağı başarısızlık durumunda uzun süren çalışmalarının boşa gideceği kaygısı durumluk kaygısını yükselttiği belirlenmiştir.

Öğretmenlik programında eğitim gören öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma Öztürk (2008), 56 kız 84 erkek öğrenci olmak üzere 140 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Analiz sonuçlarına göre, cinsiyet ile durumluk kaygı düzeyi arasında anlamlı fark çıkmıştır. Buna göre kızların kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha düşük puana sahip oldukları saptanmıştır. Buradan hareketle kız öğrencilerin gerçekleştirecek sınava kendilerini daha iyi ve rahat hazırlamaları kızların erkek öğrencilere göre durumluk kaygı seviyelerinin düşük olması meydana gelen şartlar içinde kendilerini daha fazla güvende hissetmelerinden kaynaklandığı söylenilebilir.



İlköğretim öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelendiği çalışma Birtürk (2014) 366 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri yüksek olan 7. ve 8. öğrencileri ile 12 hafta sürdürülen; müzik, sinema, ritim eğitimi, doğaçlama çalışmaları, eğlenceli atletizm, halk oyunları, izcilik, eğitsel oyunlar, piknik, oryantiring, yaratıcı drama, basketbol, futbol, voleybol gibi rekreatif etkinliklerin; durumluk ve sürekli kaygı özelliklerin olumlu yönde değiştirilmesinde etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca Cinsiyetler arasında sınav kaygısı yönünden yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu, kızların sınav kaygısı yüksek görülürken erkeklerin sınav kaygılarının düşük olduğu saptanmıştır.

Deniz (2015) araştırmasında da, ergenlerde duygusal öz-yeterlik ve sürekli kaygı ilişkisinin incelemiştir. 167 kız, 133 erkek olmak üzere toplam 300 öğrencinin yer aldığı çalışmada, ergenlerde sürekli kaygı düzeyi olumsuz duygularının sebeplerini anlama durumuna göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çok sık çabuk endişelenen öğrencilerin sık sık ve bazen çabuk endişelenen ergenlere göre yüksek, bazen çabuk endişelenenlerin asla çabuk endişelenmeyenlere göre daha yüksek sürekli kaygı seviyesine sahip olduğu vurgulanmıştır.

Çoban ve Hamamcı (2006) değişik kontrol odağına sahip kişilerin kullandıkları karar verme stilleri üzerinde 344 lise öğrencisi ile bir araştırma yapmışlardır. Elde edilen bulgulara göre, iç tepkisel karar verme stratejisi ile kararsızlık arasında pozitif yönde ve alçak düzeyde ilişki bulunmuşlardır. Ayrıca içsel kontrol odağına sahip öğrencilerin daha az kararsızlık yaşadıklarını bulmuşlardır.

Canbaz ve diğerleri (2001) Samsun Çıracılık Eğitim merkezine katılan çıracıların Durumluk-Sürekli kaygı düzeylerini değerlendirmek amacıyla 15-24 yaş arası 1001 çıracı üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya alınan çıracıların sürekli kaygı puan ortalamaları 44,7 iken durumluk kaygı puan ortalamaları 40,0 düzeyindedir. DKP ile SKP arasında  $r = 0.52$  düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çalışma esnasındaki şartların kötü sonuçlanması, sigara ve alkol tüketme hallerinin DKP ve SKP düzeyini artırdığı cinsiyetin kız olmasından kaynaklandığı söylenilebilir.

Bilge ve Pektaş (2004) hemşirelik yüksekokuluna devam eden 132 öğrencinin sürekli kaygı düzeyi ve bununla başa çıkma becerilerine yönelik bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda 19-22 yaş grubundaki öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerini  $X = 48,6$  olarak bulmuşlardır. Evde yaşayan öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerini  $X = 59,1$ ; yurtda yaşayan öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerini ise  $X = 40,9$  olarak bulmuşlardır. Sürekli kaygı düzeyi ile Gelir düzeyi arasında anlamlı fark elde edememişlerdir.

Yücel (2003) "Tekvandocuların durumluk ile sürekli kaygı düzeylerinin müsabakalardaki başarılarına etkisi" isimli çalışmasını 195 sporcu üzerinde incelemiştir. Buna göre tekvandocuların sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyetlerine bağlı olmadığını bulmuştur. Ayrıca durumluk ve sürekli kaygı sporcuların müsabaka katılım düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur.

Kara (2016) Elit seviyedeki atış sporcularının müsabaka öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişkisini incelediği araştırması analiz sonucuna göre, cinsiyet, spor yaşı ve Türkiye şampiyonalarında elde edilen derece durumlarına göre, üst seviye atış sporcularının kaygı durumu ile performans değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu; Dünya şampiyonalarına katılım, Dünya şampiyonalarında derece alma, Avrupa şampiyonalarına katılım, Avrupa şampiyonalarında derece alma, Türkiye şampiyonalarına katılım değişkenlerinde ise, üst seviye atış sporcularının performans değişkenleri ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Develi (2006) Konya'daki ilköğretim okullarında görevli 80'i bayan,80'i erkek, 160 beden eğitimi öğretmeni olmak üzere; takdir teşekkür veya madalya alıp almama durumları, sahip oldukları çocuk sayıları, yaşları, cinsiyetleri, öğrenim durumları, aylık gelirleri, hizmet içi eğitim kurslarına katılıp katılmamaları gibi demografik değişkenlerin sürekli kaygı durumları açısından anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını incelemiş, buna göre, bu değişkenler ile öğretmenlerin sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

Çepikkurt (2011) tarafından, 246 hentbolcu üzerinde araştırdığı üniversite öğrencisi hentbolcuların mükemmeliyetçilik, kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklem biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışması sonucunda, mükemmeliyetçiliğin başarı hedeflerinin tüm alt boyutları ile bireysel standartlar alt boyutları arasında; kendine güven, bilişsel kaygının pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Saripek (2010) tarafından, basketbol sporcularında durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin fikstür sıralamasına göre değerlendirilmesi araştırmasının sonucunda, araştırmaya katılan takımların ligde buldukları sıralama bakımından durumluk ve sürekli kaygı puanları karşılaştırıldığında takımların ligdeki sıralamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur.

Türkçapar'ın (2012) Kayseri'de yapılan Türkiye güreş şampiyonasına katılan sporcuların bazı özellikleri açısından sürekli kaygı seviyelerinin belirlenmesi çalışmasına göre, sporcuların sürekli kaygı durumlarının; gelir düzeyi, yaş, genel başarı düzeyi, karşılaşılan problemlerin çözümü gibi değişkenlerin arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Kocaekşi ve Kuruç (2012) 51 hentbolcu üzerinde yürüttükleri “Başarılı ve başarısız olan hentbol takımlarının grup sargınlığı, kaygı, güdülenme ve yeterlik düzeyleri isimli çalışmada; hentbol takımlarının lig sıralamasındaki yerine ve zamana göre de yeterlik kaygı ve motivasyon durumlarının değişebildiği sonucuna ulaşmışlardır.

Azimkhani (2014) 81 erkek, 37 kadın toplam 118 sporcu olmak üzere, duygusal zekâ zihinsel beceri, ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla, bu çalışmayı kayakçılar üzerinde yürütmüştür. Kadın ve erkek kayakçıların eğitim seviyelerine göre zihinsel beceri hallerinin sonuçlandırılması, pozitif yönde yarışma kaygısı ve duygusal zeka arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmış ve kayakçılarda zihinsel beceriler yükseldikçe yarışma kaygısı ve duygusal zekânın artabileceğini sonucuna ulaşmışlardır.

Yiğit (2011) “Ortaöğretimdeki okullar arası spor organizasyonlarına katılan öğrencilerin güdülenmişlik düzeyleri” adlı çalışmasını 400 sporcu üzerinde yürütmüştür. Spor yaşı değişkenine göre ise; bazı sporcuların spor yapmaya sağlık, eğlence, gösteriş gibi nedenlerle başladıkları, zaman geçtikçe ve başarıya ulaştıkça işin maddi boyutunu düşündükleri, gelir elde etmek ve sosyal statü kazanmak için spor yapmaya devam ettikleri sonucuna varılmıştır. Bu açıdan çocuğun spora başlamasında ailenin eğitiminin büyük rol oynadığı, kaç yıldır spor yaptığı, cinsiyet ve yaş gibi değişkenlerine göre içsel ve dışsal güdülerle çeşitli amaçlar için spora yöneldiklerini söylemek mümkündür.

Artut (2016) Avrupa’daki sualtı hokeyi sporcularının spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi spora katılım motivasyonuna dair çalışmaların genellikle öğrencilere ve dolayısıyla çocuklara yönelik olduğu dikkat çekmektedir. Bunun nedeni olarak, birçok spor dalında spora yönelimi ve yaşam boyu sporu sürdürmeyi sağlamak adına daha erken farkındalık sağlamanın önemi vurgulanmaktadır. Bu çalışma, daha yetişkin gelişim evrelerinde sporu yaşam biçimi haline getirmiş bireylerin spora katılım motivasyonlarını incelemek adına dikkat çekmektedir. Artık sporların kendileri üzerindeki etkilerinin farkında olan, hangi spor branşı için hangi motivasyonun daha etkili olduğunu bilen bireylerde mevcut olanı belirlemek karşılaştırmaları da beraberinde getirecektir. Gerçekleştirilen çalışmada elit sporcuların spora katılım motivasyonları incelenmiş olup “takım ruhu”, “beceri gelişimi” ve “hareket” düzeyleri daha yüksek belirlenmiştir.

Şahan (2010) “takım ve bireysel sporlarda motivasyonu etkileyen faktörlerin incelenmesi” çalışmasından elde ettiği sonuca göre yapılan faktör analizi neticesinde, sporcu motivasyonuna etki eden ifadelerin 12 boyut olduğu belirlenmiştir. Bu boyutlar dikkate alındığında sporcu antrenörlerine kulüp yöneticilerine ve personeline sporcuların motivasyonunu sağlamada önemli görevlerin düştüğü görülmektedir. Bu ortak maddelerin sporcular açısından neden önemli olduğuna bakacak olursak spor yapan sporcuların

spora genç yaşta başlamaları ile çok maç ve müsabakaya çıktıkları için daha çok tecrübe kazanmalarına, aile ortamının ve durumlarının sporcular için önemli bir yerinin olmasına, sporcunun asıl hedefinin her zaman milli takıma seçilme isteği olduğuna, sporun insanların sosyalleştirmesiyle sporcuların arkadaş ve arkadaş ilişkilerine daha fazla önem vermelerine, sporcuların antrenörlerini her zaman kendilerinin bir parçası olarak görmelerine ve onlardan çok şey beklmelerine bağlayabiliriz.

Bozkurt (2014) okul sporlarına katılan öğrencilerin katılım motivasyonu, başarı algısı ve öz yeterliklerinin incelenmesini 715 sporcu üzerinde yürütmüştür. Kız sporcuların sezonun farklı dönemlerindeki en yüksek ve en düşük katılım güdülerini incelendiğinde, sezon öncesi ve ortası ölçümlerinde en yüksek güdünün hareket ve aktif olma güdüsünün olduğu, sezon sonu ölçümünde ise beceri gelişimi güdüsünün en yüksek olduğu bulunmuştur. En düşük güdü değeri incelendiğinde ise, sezon öncesi ve ortasında arkadaşlık güdüsünün, sezon sonu ölçümlerinde ise yarışma güdüsünün en düşük değere sahip güdü olduğu belirlenmiştir Erkek sporcuların sezon ortasında, sezon sonuna göre daha yüksek takım üyeliği ve ruhu güdüsüne sahip oldukları belirlenmiştir. Arkadaşlık güdüsünde erkek sporcuların sezon sonu değerleri ile hem sezon öncesi hem de sezon ortası değerleri arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ( $p < .017$ ). İki grup arasında sadece Takım üyeliği/ruhu güdüsü bakımından bireysel spor ve takım sporu ile ilgilenen kadın sporcuların katılım güdülenmeleri alt kategorilerine bakıldığında, aralarında anlamlı bir fark olduğu ( $Z=2.96$ ,  $p=.00$ ), iki grubun benzer değerler elde ettiği diğer güdülere göre gözlenmiştir ( $p > .05$ ). Takım sporları ile uğraşan sporcuların kulüp üyeliği/ruhu güdüsünün bireysel sporla uğraşanlara nazaran daha anlamlı ve yüksek oranda olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Seyis (2011) "Ortaöğretimde okuyan öğrencilerinin motivasyonları ve duygusal zekâları ile akademik başarıları arasındaki ilişki" adlı çalışması, 407 kişi üzerinde yürütmüştür. Sınıf düzeyi değişkeni ile motivasyon ve akademik başarı arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sınıf düzeyi yükseldikçe motivasyon ve akademik başarı puanlarının düştüğü görülmüştür. Okul türü değişkeni ile ilgili yapılan analizde; Anadolu Liselerinde okuyan öğrencilerin akademik başarıları puanlarının, Normal Lise, Fen Lisesi ve Meslek Lisesinde okuyan öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyo-ekonomik gelir düzeyi değişkeni ile motivasyon ve akademik başarıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sosyo-ekonomik gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların motivasyon ve akademik başarı puanlarının sosyo-ekonomik düzeyi orta ve düşük olan katılımcılardan anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ailenin ikamet yer ile akademik başarı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup; farkın şehir merkezinde ikamet eden öğrencilerin akademik başarı puanlarının köyde yaşayan

öğrencilerin akademik başarı puanlarından anlamlı derecede yüksek olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Başar (2014) "Türkiye'de sualtı hokeyi oynayan sporcuların spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi" isimli çalışmasını 82 sporcu üzerinde yürütmüştür. Sporcuların spora katılım motivasyon düzeylerinin spordaki deneyim süresine bağlı değişimleri incelendiğinde, istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ural (2008) "futbolda takım performansına etki eden motivasyonel faktörlerin belirlenmesine yönelik bir uygulama (Gençlerbirliği spor kulübü örneği)" adlı çalışmasını 130 futbolcu üzerinde incelemiştir. Buna göre araştırmada; 2007-2008 Sezonu, Turkcell Futbol Birinci Ligi, birinci devresi, altıncı haftasında; Gençlerbirliği Spor Kulübü'nün, profesyonel ve amatör, lisanslı tüm futbolcuları üzerinde anket uygulaması gerçekleştirilerek, sporcuların motivasyon düzeyleri incelenmiş ve takım performansına etki eden motivasyonel faktörler belirlenmeye çalışılmıştır. Anketler, 2007-2008 sezonu, Turkcell Futbol Birinci Ligi, birinci devresi, altıncı haftasında, Gençlerbirliği Spor Kulübü'nün, profesyonel ve amatör, lisanslı tüm futbolcularına, takımların antrenman saatleri öncesinde, soyunma odalarında uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan anket formu iki bölümden oluşmaktadır. futbolcuların demografik (yaş, eğitim, spor yapma süresi, takımda oynama süresi, oynadığı takım) özelliklerini belirlemeye yönelik sorular, ikinci bölümünde ise sporcuların motivasyonlarını belirlemeye yönelik bir ölçek yer almaktadır. Bu durum güç gösterme motivasyonunun profesyonel spor hayatına yeni başlamış sporcular ile spor hayatına uzun zamandır devam eden ve kariyerinde belirli bir yere ulaşmış sporcuları çok fazla etkilemediğini göstermektedir. Buna karşın spor kariyerinde ilerleme yolunda olan sporcuların güç gösterme motivasyonlarının güçlü olması, söz konusu sporcuların takım performansına katkısında bu motivasyon türünün önemli bir rolü olduğunu düşündürmektedir.

Durmuş (2015) "gençlerin tenis spor dalını seçmelerinde motivasyonu etkileyen unsurlar" isimli çalışma sonucuna göre Ankete katılan tenis oynayan gençlerin spordaki deneyim süresi değişkeni ile becerilerimi geliştirmek istiyorum ifadesi arasındaki ki-kare bağıntısı anlamlı olarak bulunmuştur. Buna göre yoğun olan 1-5 yıl aralığında sportif deneyimi olan gençler becerilerini geliştirmek istedikleri için tenis oynamaktadır. Ayrıca Ankete katılan tenis oynayan gençlerin cinsiyet değişkeni ile rekabeti severim ifadesi arasındaki ki-kare bağıntısı negatif yönlü anlamlı olarak bulunmuştur. Buna göre yoğun erkek cinsiyeti sadece rekabeti sevdiği için tenis oynamamaktadır

Engür (2002) Üst düzey sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk ve sürekli-kaygı düzeyleri üzerine etkisi isimli çalışmasında, 224 ü erkek 55 i kadın olmak üzere

toplam 279 sporcu üzerinde yürütülmüştür. Takım sporlarıyla ilgilenen sporcular ile bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların durumluk sürekli-kaygı ve başarı güdülenmesinin başarısızlıktan kaçınma güdüsü ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bayan ve Erkek katılımcıların millilik durumlarına göre durumluk sürekli-kaygı ve başarı güdülenmesinin güç gösterme güdüsü alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Kiper (2004) Katılan 290 bayan ve 290 erkek öğrencinin eğitim kurumlarında öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının cinsiyete ve yaş gruplarına göre karşılaştırılması isimli çalışmasının t testi sonucuna göre, bayan ve erkek öğrencilerin katılım motivasyonu envanterinin yarışma alt boyutu ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin katılım motivasyonu envanterinin yarışma alt boyutuna ilişkin ortalama puanları, erkek öğrencilerin ortalama puanından anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Bireysel sporlarla uğraşan kişilerin okullarda daha fazla göz önünde bulunması da bu sonuçları etkilediği ileri sürülebilir.

Fazla kaygıya sahip olan bireylerin sınav sonrası kaygılarının azaldığı, özgüven ile sınav kaygısı arasında anlamsız bir ilişkinin ortaya çıkması, ergenlik döneminde ise yaş faktörünün ilerlemesinden dolayı sınav kaygısında bir değişikliğin olmadığı, kadın öğrencilerin sınav kaygısının fazla olması, ailelerinin yaşamlarını kaybetmesi onların özgüvenlerini olumsuz olarak etkilemediği, derslerinde başarılı olan öğrencilerin sınav kaygıları ile özgüven duyguları arasında anlamsız bir ilişki olduğu, özgüveni negatif olarak etkileyen yüksek heyecan duygusunun olması, gerçekleştirdikleri aktivitelerin onların özgüvenini pozitif yönde etkilemediğini Başoğlu (2007), ergenlik döneminde sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada vurgulamıştır.

Umutlu (2010) Çocuk dostu okul projesi kapsamına giren ve girmeyen ilköğretim okulu öğrencilerinin özgüvenleri ve zorbalık eğilimlerini araştırdığı çalışmasında, çocuk dostu okul projesi kapsamında olan okullarda ki öğrencilerin özgüven ve zorbalık algılamaları ile çocuk dostu okul projesi kapsamında olmayan okullarda ki öğrencilerin özgüven ve zorbalık algılamaları arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Çocuk dostu projesi kapsamında olan okullarda özgüven algılaması yüksek, zorbalık algılaması düşük iken, çocuk dostu okul projesi kapsamında olmayan okullarda özgüven algılaması düşük, zorbalık algılaması ise yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Şar, Avcu ve Işıklar (2010) Lisans öğrencilerinin özgüven düzeylerini cinsiyet ve bölüm açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda lisans öğrencilerinin özgüven düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olduğunu bulmuşlardır. Kız öğrencilerin

erkek öğrencilere göre özgüvenlerinin daha yüksektir olduğu sonucuna varmışlardır. Öğrencilerin okudukları bölümler ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuş; Matematik öğretmenliği ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin özgüven düzeyleri; fen bilgisi ve beden eğitimi bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

### 2. 2. 2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Lackovic ve Dekovic (1990) 399 öğrenci üzerinde inceledikleri “önemli diğer kişilerin”, öğrencilerin özgüven düzeylerinin oluşumuna katkısı konulu araştırma sonucuna göre, katılımcıların özgüven duyguları, cinsiyete ve yaşa göre değişim göstermektedir. Kızların erkeklere ve yaşı küçük olanların yaşı büyük olanlara göre daha yüksek düzeyde özgüvenli olduklarını tespit etmişlerdir. Önemli diğer kişilerin özgüvenleri üzerindeki etkisinin yaş büyüdükçe azaldığı, yaş ve cinsiyete göre farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir.

Edwards, Pillay, Sorgent ve Dhlomo (2001), Güney Afrikadaki üniversite öğrencileri arasındaki kaygıya yönelik bir araştırma yapmışlardır. Black Üniversitesindeki 214 birinci sınıf öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin % 17,8 inde aşırı kaygı bulmuşlardır. Ancak, öğrencilerin cinsiyet ve kırsal kesim veya şehirde yaşama oranlarına göre fark bulamamışlardır.

Kalaian ve Freeman (1994) ortaöğretim öğretmen adaylarının cinsiyet farklılıklarını üç kriter açısından incelemişlerdir. Bu kriterler; özgüven, mesleki bilgiden beklenen kaynaklar ve eğitim yönelimleridir. Araştırmada erkek öğretmen adaylarına göre bayan öğretmen adaylarının öğretmen yetiştirme programına daha düşük özgüvenle başladıkları, programın sonunda ise bayan öğretmen adaylarının, erkek öğretmen adayları ile hemen hemen aynı seviyede özgüven düzeyine sahip olmasına rağmen yine de erkeklerin gerisinde kaldıklarını tespit etmişlerdir.

Hildingh, Luepker, Baigi ve Lidell (2006)'de İsveç ve Amerikalı genç bayanlar arasındaki stres, sağlık şikâyetleri ve özgüven düzeyleri ilişkisini inceledikleri araştırmalarını 386 İsveçli ve 201 Amerikalı genç bayan üzerinde yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, Amerikalı bayanların İsveçli bayanlara göre daha düşük özgüven düzeyine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. İsveçli bayanlarda; iyi bir işe sahip olmak özgüveni yükseltirken, parasal açıdan rahat olmak Amerikalı bayanların özgüvenlerini yükselttiğini tespit etmişlerdir. Her iki grupta da fiziksel olarak fit olmak özgüven düzeyini etkilemektedir.

Frost ve Henderson (1991), kadın futbolcularla yaptıkları çalışmalarında nevrotik mükemmeliyetçilik boyutunda yüksek puan alan sporcuların yarışma öncesi kaygıyı daha fazla yaşadıklarını, kendine güven puanlarının ise düşük olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca,

mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen boyutu olarak nitelendirilen kişisel standartlar boyutunun ise başarı yönelimleriyle ve yarışma öncesi yaşanan kendine güven ve mükemmeliyetçilik hayal etme ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından araştırılan mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygı üzerine olan etkisinin incelendiği çalışmada, genel mükemmeliyetçiliğin bilişsel kaygının en önemli bileşenleri olduğunu, yine uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik (hatalarla ilgilenme, eylemlerinden şüphe duyma ve ebeveyn beklenti ve eleştirileri) boyutlarının yarışma öncesi yaşanan bilişsel kaygının önemli bileşenleri olduğu; eylemlerinden şüphe duyma boyutunun ise somatik kaygının en önemli yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır.

Hedefe yaklaşma güdüsü ile yarışmasal ortamlara katılma davranışı arasında pozitif ilişkinin bulunduğunu, başarısızlıktan kaçınma güdüsünün de performanstan kaçınma isteği ile doğrusal ilişkisinin olduğunu, ayrıca hem yarışmasal davranışın hem de performansa yaklaşma hedeflerinin elit performans ile doğrusal ilişkisinin bulunduğunu bulan Halvari ve Kjormo (1999), başarı motivasyonu ve performans hedefleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla 136 Norveçli olimpiik düzeydeki elit sporcular üzerinde çalışma yapmışlardır.

Ryan ve diğerleri (1997) Fiziksel etkinliklerde içsel güdülenmenin dışsal güdülenmeye göre daha olumsuz bir sonuç ortaya çıkarıp çıkarmayacağını ve içsel motivasyonun uzun süre egzersize olan katılımı olumlu ya da olumsuz etkilerini incelemek amacıyla içsel güdülenme ve egzersize katılım ile ilgili bir çalışma gerçekleştirmiştir. İki farklı çalışma yapan Ryan ilk çalışmasında 40 kişiye Fiziksel Aktiviteyi Ölçmek için Motivasyon (MPAM) ölçeği, ikinci çalışmasında ise 155 Fiziksel Aktivite Tedbir için Motivasyon-Gözden Geçir (MPAM-P) Ölçeği uygulanmış ve sonuçta kadınlarda dış motivasyonu etkileyen dış görünüş ve vücut imajının içsel motivasyonlarını ise yarışma ve eğlenceye katılmalarının etkilediğini tespit etmişlerdir.

Lee, Whitehead ve Balchin (2000) Gençlerin spora ilişkin değerlerinin ölçülmesi; Gençlik spor değerleri anketinin geliştirilmesi üzerine bir çalışma yapmışlardır. Çalışmanın amacı Gençlik spor değerleri anketini geliştirmek ve sporda yetişkin sporcuların davranışlarına rehberlik eden değer sistemlerini tanımlamaktır. Sonuç olarak cinsiyet, yaş, spor tipi ve performans düzeyi gibi değişkenlere göre en önemli boyutlar eğlence ve kişisel başarı boyutu; en önemsiz kazanmak boyutudur.

Gill ve diğerleri (1983) genç bireylerin spora katılım motivasyonlarının sonuçlandırılması, sistematik olarak araştırılması ve sabit bir ölçek geliştirmek ve gençlerin spor aktivitelerine katılım motivasyonlarını incelemek amacıyla 720 erkek ve 420 kadın yaz spor okulu öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş ve spora katılmalarında dışsal



motivasyonu fiziksel ve düzgün görünme içsel motivasyonlarını ise yeni beceriler öğrenmek, eğlenmek ve yarışma gibi nedenlerin etkilediğini vurgulamıştır.



### **3. YÖNTEM**

Bu bölümde; araştırma grubu, araştırmanın modeli, veri toplama araçları ile verilerin toplanması ve elde edilen verilerin analizi hakkında bilgiler yer almaktadır.

#### **3. 1. Araştırma Modeli**

Bu çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin durumluk, sürekli kaygıları ile özgüven ve güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkiler belirlenmeye çalışılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde, değişik gruplar arasındaki karşılaştırmaların yapılmasında ve elde edilen sonuçların genelleştirilmesinde nicel araştırmaların yapılması çok daha avantajlıdır (Büyüköztürk, 2008). Çalışmada nicel araştırma modellerinden olan ilişkisel tarama modeline yer verilmiştir.

Karasar (2002) nicel araştırma modellerinden olan ilişkisel tarama modelini; iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini betimlemeyi amaçlayan bir model olarak ifade etmiştir. İlişkisel araştırma türünde değişkenler arasında ilişki varlığı, eğer varsa bu ilişkinin yönü ve şiddeti araştırılır (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2004). Eğitim alanında araştırmacılar ilişkileri inceleyerek yönünü belirlemeyi amaçlamaktadır. Böylece olgu daha iyi anlaşılabilen ve araştırmacılar tahminlerde bulunabilmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013). İlişkisel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinin yanı sıra yordama yapmaya da imkân verir. Yordayıcı ilişkisel araştırmalarda amaç; değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek ve bağımsız değişkenlerden yola çıkarak bağımlı değişkeni açıklamaya çalışmaktır (Balcı, 2005).

Araştırmada; nicel araştırma yönteminden yola çıkarak; ortaöğretim öğrencilerinin durumluk, sürekli kaygıları ile özgüven ve güdülenme düzeylerinin bazı demografik özelliklerine göre (cinsiyet, lise türü, spor yaşı, spor branşı ve spor kategorisi), arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

#### **3. 2. Araştırma Grubu**

Bu çalışmanın evrenini 2015-2016 öğretim yılı, Adıyaman ili merkezde bulunan liselerde okuyan ve liselerarası spor müsabakalarına katılan toplam 2722 sporcu öğrenci, örneklemini ise random yöntemiyle belirlenen toplam 856, % 39'u kız (334), % 61'i erkek (522) sporcu lise öğrencisi oluşturmaktadır. 2015-2016 eğitim öğretim yılında

Adıyaman Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünden alınan verilere göre liselerarası il spor müsabakalarına toplam 2722 sporcu öğrenci katılmıştır.

### **3. 3. Verilerin Toplanması**

Araştırmanın konusu ve amacı etraflıca düşünüldükten sonra, bağımsız değişkenler ve bağımlı değişkenler arasındaki istatistiksel veriler gerektiğinden, nicel yaklaşım benimsenmiş ve yapılandırılmış ölçme aracı olan ölçekler çalışmada kullanılmıştır. Maliyetinin düşük olması, araştırılan kişilerin gizliliğini korumada güçlü olması, önyargı ve kişisel eğilim gibi durumlarda hataları aza indirmesi, cevapların düşünülerek verilmesi ve ulaşımının yüksek olması ölçeklerin avantajlarıdır (Ekiz, 2013).

Ölçekler uygulanmadan önce Karadeniz Teknik Üniversitesi, Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı aracılığı ile Adıyaman İl Milli Eğitim Müdürlüğünden ölçeklerin öğrencilere uygulanması için gerekli izinler alınmıştır. Ölçek formlarının 916 öğrenciye ulaşılmıştır. Ancak ölçeklerden 60 tanesi eksik doldurma, sürekli aynı kodu kodlama vb. sebeplerden dolayı çalışma dışı bırakılmış olup 856 ölçek formu araştırmamıza dâhil edilmiştir. Araştırmamızda ölçeklerin uygulanması müsabaka saatinden en az 1 saat önce öğrencilere teslim edilmiş olup araştırmacı gözetiminde gerekli açıklamalar yapılarak dikkatli bir şekilde ölçekleri cevaplamaları istenmiştir. Doldurulan ölçekler araştırmacı tarafından tekrar toplanmıştır.

#### **3. 3. 1. Veri Toplama Araçları**

Araştırmamızda; ortaöğretim öğrencilerine, araştırmacı tarafından ve alanda uzman kişilerin de görüşü alınarak geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu"; Spielberger (1966) tarafından geliştirilen, Le Compte ve Öner tarafından 1983'te Türkçeye uyarlanan "Sürekli ve Durumluk-kaygı Ölçeği" Pelletier ve ark. tarafından 1995'te geliştirilen ve Kazak'ın 2004'te Türkçe'ye uyarladığı "Sporda Güdülenme Ölçeği" ve Akın tarafından 2007'de geliştirilen Özgüven Ölçeği uygulanmıştır.

##### **3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından alanında uzman olan kişi görüşü de alınarak hazırlanan kişisel bilgi formunda cinsiyet, lise türü, spor yaşı, spor kategorisi ve spor branşı değişkenler ile ilgili bilgi toplamaya yönelik sorulara yer verilmiştir.

### 3. 3. 1. 2. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği

Spielberger'in İki Faktörlü Kaygı Kuramından yola çıkarak, Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970'te geliştirilmiş olan Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri Durumluk-Sürekli kaygı seviyelerini incelemek için yapılmıştır (Spielberger, 1966). Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeği kısa sorulardan oluşan öz-değerlendirme (self-evaluation) anketidir. Başlangıçta yetişkinlerin kaygı durumlarını incelemek amacı için geliştirilen ölçeğin, daha sonraki çalışmalarda ise ortaöğretim öğrencilerine, psikolojik bozuklukları ve bedensel rahatsızlıkları olan bireyler üzerinde incelenmiştir. Uzun yıllar yapılan denemeler neticesinde psikologlar ölçeğin tüm gençler ve yetişkinler üzerinde uygulanabileceği belirtmişlerdir.

Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeği, toplam kırk maddeden ve iki bölümde hazırlanan ölçektir. Bu ölçek kişinin, arzu edilen bir anda ve belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini yorumlamasını ve içinde bulunduğu ruhsal duruma ilişkin duygularını dikkate alarak cevaplamasını gerektirir. Sürekli Kaygı Ölçeği kişinin genellikle kendisini nasıl hissettiğini betimlemesinden yola çıkarak hazırlanmıştır.

Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen ve yaşantılarda ortaya çıkan duygu ya da davranışların şiddet durumuna göre (1. Hiç, 2. Biraz, 3. Çok ve 4. En Çok), Sürekli kaygı maddelerinden ifade edilen duygu ya da davranışlar ise sıklık derecesine göre (1. Hemen Hiçbir Zaman, 2. Bazen, 3. Çoğu Zaman, 4. Hemen Her Zaman) 4'lü likert tipte ve 40 maddeden oluşmaktadır.

Türkçeleştirilmiş ölçeğin geçerlilik ve güvenirliği iki ayrı teknikte tespit edilmiştir. Bunlar yapı geçerliliği ve kriter geçerliliğinden oluşmaktadır. Yapı geçerliliği çalışmasında on gün ile bir yıl arasında değişen zaman dilimi içerisinde yapılan çoklu uygulamalarda, Le Comte ve Öner tarafından 1976'da geliştirilen durumluk kaygı ölçeği puanlarındaki yükselme ve azalmalar dikkatli bir şekilde tespit edilmiştir. Öner (1983), değişik zaman ve uygulamalarda durumluk kaygı puanları arasındaki korelasyonların ortalama 0.62 civarında ve önemli seviyede olduğunu bulmuş ve bu şekilde ikinci kuramsal beklentinin de doğrulandığını ortaya koymuştur. Tüm bu veriler durumluk-sürekli kaygı ölçeğinin kuramsal yapı geçerliliğini kuvvetlendirici nitelikte olduğunu göstermektedir.

Kuder-Richardson yirmi formülünün genelleştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları (alpha coefficients) ile saptanan güvenirlik katsayılarının hesaplanmasında Sürekli kaygı ölçeği için 83 ile 87, Durumluk Kaygı Ölçeği için ise 94 ile 96 değerleri arasında olduğunu ortaya koymuştur.

### 3. 3. 1. 3. Öz-Güven Ölçeği

Ölçek, kuramsal çerçeve bakımından Bandura'nın öz-yeterlik teorisi temel alınarak Akın (2007) tarafından, ortaöğretim öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Kapsamlı literatür taraması yapılarak, öz-güven kavramıyla ilgili bilgiler analiz edilmiş ve ölçeğin kuramsal temeli oluşturulmaya çalışılmıştır. Literatür taramasının yanı sıra benzer ölçeklerdeki maddeler de incelenerek, öz-güven yapısını ölçeceği düşünülen bilgiler ölçek maddesi olabilecek şekilde düzenlenmiştir. Bu aşamada en net bilgi veren maddeler ölçekte kullanılmış, daha belirsiz olanlar ise çıkarılarak, bir bütün olarak 56 maddeye ulaşılmıştır. Deneme formu için Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 87 üniversite öğrencisine pilot bir uygulama yapılarak öğrencilerden açık ve anlaşılır olmayan maddeleri seçmeleri istenmiştir. Bu uygulama sonucunda öğrencilerin %25 ve daha fazlasının işaretlediği 8 madde ile uzmanların öz-güveni yeterince ölçemeyeceğini düşündüğü 4 madde ölçekten çıkarılmıştır. Kalan 44 madde beş basamaklı Likert ("1" Hiçbir zaman, "2" Ara sıra, "3" Sık sık, "4" Genellikle, "5" Her zaman) dereceleme ölçeği şeklinde yazılmış ve bu maddeler üzerinde geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır (Akın, 2007).

Öncelikle 44 madde için döngüsüz (unrotated) metod kullanılarak maksimum faktör sayısı incelenmiş ve maddelerin 11 faktörde toplandığı belirlenmiştir. Ancak ölçek geliştirme sürecinde iki faktörlü bir yapı elde etmek amaçlandığı için, temel bileşenler tekniği ile oblik döndürme faktör çözümlemesi sonuçları iki faktörlülükle sınırlandırılmıştır. Bu işlem sonucunda faktör yükleri .30'un altında olan 11 madde ölçekten çıkarılmış ve toplam varyansın %43,6'sını açıklayan 2 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır (Akın, 2007).

Ölçek iç ve dış öz-güven olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin faktör yükleri 31 ile 75 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA=.044, NFI=.90, CFI=.96, IFI=.96, RFI=.89, GFI=.94, AGFI=.91 ve SRMR=.058 olarak bulunmuş ve Öz-güven Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için 83, iç öz-güven ve dış öz-güven alt ölçekleri için sırasıyla, .83 ve .85 olarak belirlemiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için 94, iç öz-güven alt ölçeği için 97 ve dış öz-güven için .87 olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Öz-Güven Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bilgiler

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Madde Numaraları
İç Öz-Güven	17 Madde	4, 25, 32, 17, 10, 30, 12, 3, 19, 5, 21, 27, 9, 23, 1, 7, 15
Dış Öz-Güven	16 Madde	6, 31, 20, 29, 16, 14, 22, 11, 18, 33, 2, 28, 26, 13, 8, 24

Elde edilen iki faktör altında toplanan maddeler incelendiğinde, birinci faktörde bulunan maddelerin daha çok bireylerin kendilerine yönelik öz-güvenleriyle ilişkili olduğu belirlenmiş ve bu faktör iç öz-güven adı altında ele alınmıştır. Bu faktör altında toplanan maddeler, bireyin kendini sevmesi, tanınması, açık hedefler belirlemesi, pozitif düşünme becerisine sahip olması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi gibi özelliklerini değerlendirmektedir. İç özgüven faktörü altında toplanan 17 maddenin faktör yükleri .31 ile .74 arasında değişmekte ve toplam varyansın %26,4'ünü açıklamaktadır.

İkinci faktöre yüklenen maddeler daha çok bireylerin dış çevre ve sosyal yaşamlarına yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu için bu faktör dış öz-güven olarak adlandırılmıştır. Dış öz-güven boyutundaki maddeler, bireylerin kolay iletişim kurabilmesi, kendini sağlıklı biçimde ifade edebilmesi, duygularını kontrol edebilmesi ve risk alabilmesi gibi özellikleri içermektedir. 16 maddeden oluşan bu faktöre ait maddelerin faktör yükleri .32 ile .75 arasında değişmektedir. Bu maddelere örnek olarak "diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim" gösterilebilir. Yapı geçerliği çalışmasında faktör yapısının yanında iç özgüven ile dış öz-güven arasındaki ilişki de incelenmiş ve iki faktör arasındaki korelasyon katsayısının .81 olduğu belirlenmiştir. İki faktör arasındaki korelasyonun önemli oranda yüksek olması dikkate alındığında, ölçeğin tek boyutlu olarak da kullanılabileceği düşünülmektedir (Akin, 2007).

### 3. 3. 1. 4. Sporda Güdülenme Ölçeği

Sporda Güdülenme ölçeği, Deci ve Ryan'ın (1985) özgür irade teorisine göre Fransa'da Echelle de Motivation (Pelletier ve diğ. 1995) adı ile geliştirilmiştir. Sporda Güdülenme Ölçeği, bilişsel yorumlama ve özgür irade teorilerini temel alarak oluşturulan, geçerli ve güvenilir bir ölçektir (Shaw, Ostrow ve Beckstead, 2005).

Orijinal maddeler, hem takım hem de bireysel sporlardan olmak üzere 40 sporcunun katılımıyla mülakat tekniğiyle elde edilmiştir. Sonunda, 70 madde ortaya çıkmıştır. Sonrasında bu maddeler uzmanlar tarafından gözden geçirilmiş ve net olmayan ve tutarsız maddeler atılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bunun sonucunda varyansın %69'unu açıklayan 7 faktör ortaya çıkmıştır. Ankete konulan maddeler, her bir alt ölçek için en yüksek faktör yüküne sahip maddelerdir (her bir alt ölçek için 4 madde). Sonuçta ortaya 28 madde çıkmıştır. Sonrasında, bireysel ve takım sporcularında, 600 kişilik bir örneklem grubu ile güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Sporda güdülenme ölçeği hem bayan hem erkek sporcularda ve hem takım sporları hem de bireysel sporlarda güvenilir bir ölçek olduğunu göstermiştir (Pelletier ve diğ., 1995). Cronbach alfa ile hesaplanan iç tutarlık değerleri incelendiğinde, bilmek-başarmak için içsel güdülenmede .88, uyarın yaşamak için içsel güdülenmede .73, içe atımda .82,

özdeşimde .72, dışsal düzenlemede .74, güdülenmeme alt ölçeğinde ise .70 olduğu belirlenmiştir. Farklı zamanlardaki uygulamalar arasındaki tutarlılığı belirlemek için 4 hafta ara ile yapılan test tekrar test korelasyon katsayılarının .52 ile .91 arasında değiştiği bulunmuştur.

Sporda Güdülenme Ölçeği'nin, farklı yaş grupları için, örneğin genç sporcular ve yaşlı sporcular için, istatistiki doğrulama çalışmaları, bu ölçeğin farklı yaş grupları ile kullanılabilir olduğunu göstermiştir (Shaw ve diğ., 2005). Sporda Güdülenme Ölçeği'nin toplam 7 alt ölçeği bulunmaktadır. İç güdülenme ölçeği altında 3 alt ölçek; bilmeye, başarmaya ve uyarılmaya yönelik iç güdülenmelerdir. Dış güdülenme ölçeği altındaki 3 alt ölçek ise; dışsal düzenleme, içselleştirme ve özdeşleştirmedir. 7. Alt ölçek ise ayrı bir kategoride yer alan güdülenmemedir.

Tablo 2. Sporda Güdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bilgiler

Alt Boyutlar	Madde Numaraları	
İçsel Güdülenme	Bilmek İçin Güdülenme	2, 4, 23, 27
	Başarmak İçin İçsel Güdülenme	8, 12, 15, 20
	Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	1, 13, 18, 25
Dışsal Güdülenme	Dışsal Güdülenme	6, 10, 16, 22
	Özdeşim	7, 11, 17, 24
	İçeatım	9, 14, 21, 26
Güdülenmeme	3, 5, 19, 28	

Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen Sporda Güdülenme Ölçeği Toros (2001) tarafından voleybol sporcuları üzerinde kullanılmış daha sonra Kazak (2004) tarafından 9 spor branşında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır.

Bu çalışmada Türkiye'deki 153 Amerikan futbolu sporcularına Türkçe'ye çevirme ve uyarlanma çalışması yapılmıştır. Yapılan bu çalışmanın istatistiki geçerliliğine Varimax dik döndürme yöntemi kullanılarak bakılmıştır. Daha sonra, 7 alt ölçek için, iç güvenilirlik çalışması yapılarak Amerikan futbolu sporcularının her bir alt ölçekte aldığı skorlar hesaplanmıştır.

Elde edilen sonuçlar, Sporda Güdülenme Ölçeğinin Türkçe uyarlamasının istatistiki olarak geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir. Vallerand (1987) tarafından belirtildiği şekilde, ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesini Türkçe'ye tercüme ve çevrilen halinin tekrar İngilizce'ye çevrilmesi süreçleri ve ortaya taslakların çıkartılıp bu taslakların test edilmesi süreci oluşmuştur.

İlk aşamada, iki dile de hâkim birey (Murat Erdem, Psikolog, Serbest Tercüman, TOEFL skoru 120 üzerinden 113) tarafından ölçek Türkçe'ye çevrilmiş ve iki dile hâkim başka bir birey de (Tercüme bürosu çalışanı, 8 yıl deneyim) ölçeği ölçeğin orijinaline bakmadan tekrar İngilizce'ye çevirmiştir. Bu iki tercüme karşılaştırılmış ve ilgisiz maddelerin üzerinde durulmuştur. Daha sonra üç sosyal psikoloji yüksek lisans öğrencisi (ODTÜ Psikoloji 2005 yılı lisans mezunları, aynı yıl ODTÜ Sosyal Psikoloji yüksek lisans başlangıç) tarafından ölçeğin geri çevirisi yapılmıştır. Sonrasında Türkçe çeviriler yan yana getirilmiş ve bu bireyler tarafından ifadeler kontrol edilmiştir. Sonrasında, 10 üniversitede sporla uğraşan bireye (İstanbul Amerikan Futbolu Kulübü lisanslı sporcuları) hazırlanan ölçek verilmiş ve anlaşılmayan sorular düzeltilmiştir. Daha sonra testin uygulamasına geçilmiştir.

### **3. 3. 2. Veri Toplama Süreci**

Ölçekler uygulanmadan önce Karadeniz Teknik Üniversitesi, Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı aracılığı ile Adıyaman İl Milli Eğitim Müdürlüğünden anketlerin öğrencilere uygulanması için gerekli izinler alınmıştır. Kişisel Bilgi Formunun yanında "Sürekli ve Durumluk Kaygı Envanteri", "Sporda Güdülenme Ölçeği" ve "Özgüven Ölçeği" araştırmacı tarafından gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra spor müsabakalarına katılan ortaöğretim öğrencilerine teslim edilmiştir. Araştırmacı tarafından ölçeklerin uygulanıp verilerin elde edilme süreci üç aylık bir zaman almıştır. Veri toplama işlemi tamamlandıktan sonra, elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Bilgisayara aktarılan veriler doğrultusunda uygun istatistiksel analizler yapılmıştır.

### **3. 3. 3. Verilerin Analizi**

Araştırmada, bağımlı değişkenler olarak, "Sürekli ve Durumluk kaygı Envanteri", "Sporda Güdülenme Ölçeği" ve "Özgüven Ölçeği" ile bağımsız değişkenler olarak da "Kişisel Bilgi Formundaki demografik veriler kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel işlemleri SPSS 21.0 paket program aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel olarak; betimsel istatistikler (yüzde dağılımları, aritmetik ortalama, standart sapma), bağımsız gruplar için t-Testi, bağımsız gruplar için tek yönlü varyans analizi, Çoklu Regresyon Analizi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadıklarını test etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi  $p = .05$  olarak alınmıştır.



## 4. BULGULAR

### 4. 1. Ortaöğretim Öğrencilerinin Demografik Özellikleri

Bu bölümde, spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin durumluk, sürekli kaygıları, özgüven ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiler ile ilgili istatistiksel analizlere yer verilmiştir. Çalışma kapsamında belirlenen alt amaçlara uygun şekilde öncelikle belirlenen özelliklere ait betimsel istatistikler, ardından katılımcıların kişisel bilgilerinden elde edilen bağımsız değişkenlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Ayrıca ortaöğretim öğrencilerinin durumluk sürekli kaygıları, özgüven ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiler ve durumluk sürekli kaygılarının, öğrencilerin özgüven ve motivasyon düzeylerini yordayıp yordamadığı ile ilgili bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3. Demografik Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

DEĞİŞKENLER	n	%	
Cinsiyet	Erkek	522	61,0
	Kadın	334	39,0
	Total	856	100,0
Lise Türü	Endüstri Meslek	97	11,3
	Fen	52	6,1
	Spor	106	12,4
	Anadolu	278	32,5
	Ticaret	59	6,9
	Kız Meslek	64	7,5
	İmam Hatip	101	11,8
	Sağlık Meslek	16	1,9
	Özel	67	7,8
	Diğer	16	1,9
	Total	856	100,0
Spor Yaşı	1-3	368	43,0
	4-6	274	32,0
	7-9	136	15,9
	10-üzeri	78	9,1
	Total	856	100,0
Spor Branşı	Futbol	203	23,7
	Basketbol	143	16,7
	Voleybol	120	14,0
	Satranç	31	3,6
	Masatenisi	33	3,7
	Dart	59	6,9
	Futsal	178	20,8

Tablo 3'ün devamı

DEĞİŞKENLER		n	%
Spor Branşı	Tenis	60	7,0
	Atletizm	17	2,0
	Oryantiring	12	1,4
	Total	856	100,0
Spor Kategorisi	Takım Sporları	645	75,4
	Bireysel Sporlar	211	24,6
	Total	856	100,0

Araştırmaya katılan lise öğrencilerine ilişkin tanımlayıcı istatistik bulguları Tablo 3'te özetlenmektedir. Tabloda görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin 522 (%61,0)'sinin erkek, 334 (%39,0)'ünün kadın olduğu; 97 (%11,3)'sinin Endüstri Meslek Lisesi, 52 (%6,1)'sinin Fen Lisesi, 106 (%12,4)'ünün Spor Lisesi, 278 (32,5) Anadolu Lisesi, 59 (%6,9)'unun Ticaret Lisesi, 64 (%7,5)'ünün Kız Meslek Lisesi, 101 (%11,8)'inin İmam Hatip Lisesi, 16 (%1,9)'sının Sağlık Meslek Lisesi, 67 (%7,8)'sinin Özel Lise ve 16 (%1,9)'sının ise diğer liselerde okuduğu; 368 (%43,0)'ünün 1-3 yıl, 274 (% 32,0)'ünün 4-6 yıl, 136 (%15,9)'sının 7-9 yıl ve 78 (%9,1)'inin ise 10 yıl ve üzeri spor yaptığı (spor deneyiminin olduğu), 203 (%23,7)'ünün futbol, 143 (%16,7)'ünün basketbol, 120 (%14,0)'sinin voleybol, 31 (%3,6)'inin satranç, 33 (%3,7)'unun masa tenisi, 59 (%6,9)'unun dart, 178 (%20,8)'inin futsal, 60 (%7,0)'ünün tenis, 17 (%2,0)'sinin atletizm ve 12 (%1,4)'inin ise oryantiring spor branşlarına katıldığı, 645 (%75,4)'ünün takım sporları ve 211 (%24,6)'inin ise bireysel spor yaptığı tespit edilmiştir.

#### 4. 2. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanları Analiz Sonuçları

##### 4. 2. 1. Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Cinsiyet, Lise Türü, Spor Yaşı, Spor Kategorisi ve Spor Branşı Değişkenleri Arasındaki Ölçümler ile İlgili Bulgular

Tablo 4'te durumluk ve sürekli kaygı ölçeğini oluşturan sorulardan alınan puanlara ait aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri ile çarpıklık ve basıklık oranlarına yer verilmiştir.

Tablo 4. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	Ort	Ss	Minimum	Maksimum	Çarpıklık	Basıklık
Sürekli kaygı	856	39,34	8,78	20,00	63,00	,126	-,638
Durumluk kaygı	856	39,26	8,61	24,00	66,00	,480	-,426

Liselerarası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin sürekli kaygı boyutunda elde edilen puanlarının aritmetik ortalaması 39,34, standart sapması 8,78; durumluk kaygı boyutunda elde edilen puanların aritmetik ortalaması 39,26, standart sapması ise 8,61'dir. Liselerarası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin sürekli kaygı ve durumluk kaygı ölçeğinden elde edilen toplam puanlarının normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığına ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır (Tablo 4). Bu katsayılara ilişkin değerler Tablo 4'e bakıldığında sürekli kaygı boyutunda çarpıklık ,126, basıklık -,638; Durumluk kaygı boyutunda ise ,480 basıklık -,426 olarak hesaplanmıştır. Sürekli ve durumluk kaygı ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılım varsayımını sağladığı görülmektedir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan durumluluk ve sürekli kaygılarına ilişkin cinsiyet farklılıklarına dayalı bulgular bağımsız t-testi ile incelenmiştir. Bağımsız t testi sonuçları Tablo 5'te özetlenmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Faktör	N	Ort	Ss	t	P
Durumluk kaygı	Erkek	522	39,02	8,74	1,032	,521
	Kadın	334	39,64	8,40		
Sürekli kaygı	Erkek	522	39,50	9,10	697	,033*
	Kadın	334	39,08	8,25		

Tablo 5'e bakıldığında katılımcıların sürekli kaygı puanları ile cinsiyet değişkeni arasındaki t testi sonucuna göre  $t = 697$ ,  $p < .05$  düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın hangi grubun lehine olduğunu tespit etmek için grupların puan ortalamalarına bakıldığında [erkek ( $X = 39,50$ ) kadın ( $X = 39,08$ )] erkeklerin puanlarının bayanların puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu ortaöğretim öğrencilerinin sürekli kaygıları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu gösterir. Ayrıca araştırma kapsamına alınan bireylerin durumluk kaygı boyutu puanları ile cinsiyet değişkeni arasındaki t testi sonucuna göre  $t = 1,032$ ,  $p > .05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanların lise türü değişkenine göre betimsel istatistikleri Tablo 6'da, lise türüne göre ANOVA sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 6. Durumluk Sürekli Kaygı Puanlarının Lise Türü Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

	Lise Türü	N	Ort	Ss
Sürekli Kaygı	Endüstri Meslek Lisesi	97	40,57	9,61
	Fen Lisesi	52	38,96	7,93
	Spor Lisesi	106	39,68	8,38
	Anadolu Lisesi	278	39,81	9,03
	Ticaret Lisesi	59	40,14	9,14
	Kız Meslek Lisesi	64	40,06	8,00
	İmam Hatip Lisesi	101	39,43	9,06
	Sağlık Meslek Lisesi	16	36,05	9,17
	Özel Lise	67	39,62	7,64
	Diğer Liseler	16	39,87	6,46
	Durumluk Kaygı	Endüstri Meslek Lisesi	97	40,92
Fen Lisesi		52	37,86	9,25
Spor Lisesi		106	40,02	7,44
Anadolu Lisesi		278	40,40	9,04
Ticaret Lisesi		59	38,64	8,07
Kız Meslek Lisesi		64	39,08	7,79
İmam Hatip Lisesi		101	43,23	8,57
Sağlık Meslek Lisesi		16	37,68	9,24
Özel Lise		67	37,31	7,75
Diğer Liseler		16	40,65	7,76

Tablo 6'ya bakıldığında lise türü değişkenleri arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre, sürekli kaygı boyutunda, Endüstri Meslek Lise'sinde (Ort.=40,57), okuyan öğrencilerin ortalama puanının, Fen Lisesi (Ort.=38,96), Spor Lisesi (Ort.=39,68), Anadolu Lisesi, (Ort.=39,81), Ticaret Lisesi (Ort.=40,14), Kız Meslek Lisesi (Ort.=40,06), İmam Hatip Lisesi (Ort.=39,43), Sağlık Meslek Lisesi (Ort.=36,05), Özel Lise (Ort.=39,62) ve Diğer Lise (Ort.=39,87)'ler de okuyan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Durumluk kaygı boyutunda ise, İmam Hatip Lisesi (Ort.=43,23), 'inde okuyan öğrencilerin ortalama puanının, Fen Lisesi (Ort.=37,86), Spor Lisesi (Ort.=40,02), Anadolu lisesi, (Ort.=40,40), Ticaret Lisesi (Ort.=38,64), Endüstri Meslek Lisesi (Ort.=40,92) Kız Meslek Lisesi (Ort.=39,08), Sağlık Meslek Lisesi (Ort.=37,68), Özel Lise (Ort.=37,31) ve diğer lise (Ort.=40,65)' ler de okuyan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Lise Türü Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygılarına İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları

Değişkenler	VARYANS KAYNAĞI	Kt	Sd	KO	F	P
Durumluk kaygı	Gruplar arası	860,236	9	95,582	1,291	,238
	Gruplar içi	62646,096	846	74,050		
	Toplam	63506,332	855			
Sürekli kaygı	Gruplar arası	995,627	9	110,625	1,441	,166
	Gruplar içi	64950,446	846	76,774		
	Toplam	65946,074	855			

Tablo 7'ye bakıldığında lise türü değişkenine göre Durumluk Kaygı [ $F(9/846)= 1, 291; P>.05$ ] puanları ve sürekli kaygı [ $F(9/846)= 1, 441; P>.05$ ] puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanların Spor Yaşı değişkenine göre betimsel istatistikleri Tablo 8'de, lise türüne göre ANOVA sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 8. Sürekli Durumluk Kaygı Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

	Spor Yaşı	N	ort	Ss
Sürekli Kaygı	1-3	368	39,79	8,47
	4-6	274	39,59	8,95
	7-9	136	38,80	9,08
	10 ve üzeri	78	39,10	9,15
Durumluk Kaygı	1-3	368	39,81	8,57
	4-6	274	39,14	8,47
	7-9	136	38,13	8,76
	10 ve üzeri	78	39,02	8,98

Tablo 8'e bakıldığında spor yaşı değişkeni arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre, sürekli kaygı boyutunda, 1-3 yıl spor yapan öğrencilerin (Ort.=39,79), ortalama puanının, 4-6 (Ort.=39,59), 7-9 (Ort.=38,80), 10 yıl ve üzeri (Ort.=39,10), spor yapan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Durumluk kaygı boyutunda ise, 1-3 yıl spor yapan (Ort.=39,81), ortalama puanının, 4-6 (Ort.=39,14), 7-9 (Ort.=38,13), 10 yıl ve üzeri (Ort.=39,02), spor yapan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre Durumluluk ve Sürekli Kaygılarına İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları

Değişkenler	VARYANS KAYNAĞI	Kt	Sd	KO	F	P
Durumluk kaygı	Gruplar arası	293,075	3	97,692	1,317	,268
	Gruplar içi	63213,257	852	74,194		
	Toplam	63506,332	855			
Sürekli kaygı	Gruplar arası	62,158	3	20,719	,268	,849
	Gruplar içi	65883,915	852	77,329		
	Toplam	65946,074	855			

Tablo 9'a bakıldığında spor yaşı değişkenine göre Durumluk Kaygı [ $F(3/852)= 1,317; P>.05$ ] puanları ve sürekli kaygı [ $F(3/852)= ,268; P>.05$ ] puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Katılımcıların Durumluk ve sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanların spor branşı değişkenine göre betimsel istatistikleri Tablo 10'da, spor branşına göre ANOVA sonuçları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 10. Durumluk Sürekli Kaygı Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

	Spor Branşı	N	ort	Ss
Sürekli kaygı	Futbol	203	39,54	8,97
	Basketbol	143	38,89	9,32
	Voleybol	120	38,30	8,14
	Satranç	31	38,54	9,52
	Masa tenisi	33	39,53	8,50
	Dart	59	40,30	8,72
	Futsal	178	39,89	8,58
	Tenis	60	38,10	7,41
	Atletizm	17	38,64	7,30
	Oryantiring	12	48,00	10,51
Durumluk kaygı	Futbol	203	39,07	9,12
	Basketbol	143	38,91	8,81
	Voleybol	120	38,33	7,40
	Satranç	31	38,96	8,45
	Masa tenisi	33	42,06	7,52
	Dart	59	38,98	8,07
	Futsal	178	39,24	8,03
	Tenis	60	40,25	9,17
	Atletizm	17	41,17	11,48
	Oryantiring	12	46,00	12,60

Tablo 11'e bakıldığında spor branşı değişkenleri arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre, sürekli kaygı boyutunda, oryantiring (Ort.=48,00), branşı ile ilgilenen öğrencilerin ortalama puanının, basketbol (Ort.=38,89), voleybol (Ort.=38,30), satranç (Ort.=38,54), masa tenisi (Ort.=39,53), dart (Ort.=40,30), futsal (Ort.=39,89), tenis (Ort.=38,10), futbol (Ort.=39,54), atletizm (Ort.=38,64), ile ilgilenen öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Durumluk kaygı boyutunda ise oryantiring (Ort.=46,00) branşı ile ilgilenen öğrencilerin ortalama puanının futbol (Ort.=39,07), basketbol (Ort.=38,91), voleybol (Ort.=38,33), satranç (Ort.=38,96), masa tenisi (Ort.=42,06), dart (Ort.=38,98), futsal (Ort.=39,24), tenis (Ort.=40,25), atletizm (Ort.=41,17) ile ilgilenen öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların Spor Branşı Değişkenine Göre Durumluluk ve Sürekli Kaygılarına İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları

Değişkenler	VARYANS KAYNAĞI	Kt	Sd	KO	F	P
Durumluk kaygı	Gruplar arası	1307,619	11	118,874	1,613	,090
	Gruplar içi	62198,713	844	73,695		
	Toplam	63506,332	855			
Sürekli kaygı	Gruplar arası	1429,527	11	129,957	1,700	,069
	Gruplar içi	64516,547	844	76,441		
	Toplam	65946,074	855			

Tablo 11'e bakıldığında spor branşı değişkenine göre Durumluk Kaygı [ $F(11/844)=1,613; P>.05$ ] puanları ve sürekli kaygı [ $F(11/844)=1,700; P>.05$ ] puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan durumluk ve sürekli kaygılarına ilişkin spor kategorisi farklılıklarına dayalı bulgular bağımsız t testi ile incelenmiştir. Bağımsız t testi sonuçları Tablo 12'de özetlenmektedir.

Tablo 12. Katılımcıların Spor Kategorisi Değişkenine Göre Durumluluk ve Sürekli Kaygı Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Faktör	N	Ortalama	Ss	t	P
Durumluk kaygı	Takım sporları	645	38,9302	8,45282	-1,985	,055
	Bireysel sporlar	211	40,2844	9,05037		
Sürekli kaygı	Takım sporları	645	39,2496	8,80172	-,526	,330
	Bireysel sporlar	211	39,6161	8,73796		

Tablo 12'ye bakıldığında durumluk kaygı ( $t=-1,985$ ) ve sürekli kaygı ( $t= -,526$ ) puanları spor kategorisi ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız t testi sonucunda, aritmetik ortalamaları arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

#### 4. 3. Öz-Güven Ölçeği Puanları Analiz Sonuçları

##### 4. 3. 1. Öz-Güven ile Cinsiyet, Lise Türü, Spor Yaşı, Spor Kategorisi ve Spor Branşı Değişkenleri Arasındaki Ölçümler ile İlgili Bulgular

Tablo 13'te Öz-güven Ölçeğini oluşturan sorulardan alınan puanlara ait aritmetik ortalama, Standart Sapma, minimum ve maksimum değerleri ile çarpıklık ve basıklık oranlarına yer verilmiştir.

Tablo 13. Öz-Güven Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	Ort	Ss	Minimum	Maksimum	Çarpıklık	Basıklık
İç özgüven	856	63,84	13,70	17,00	85,00	-,505	,046
Dış özgüven	856	60,28	13,01	16,00	80,00	-,503	-,146

Katılımcıların öz güven ölçeğinin iç özgüven boyutundan elde edilen puanlarının aritmetik ortalaması 63,84, standart sapması 13,70; dış özgüven boyutundan elde edilen puanların aritmetik ortalaması 60,28, standart sapması ise 13,01'dir. Katılımcıların özgüven ölçeği boyutlarından elde edilen toplam puanlarının normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığına ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır (Tablo 13). Bu katsayılara ilişkin değerler Tablo 13'e bakıldığında iç özgüven boyutunda çarpıklık -,505, basıklık ,046; dış özgüven boyutunda ise çarpıklık -,503 basıklık -,146 olarak hesaplanmıştır. Özgüven ölçeği boyutlarından elde edilen verilerin normal dağılım varsayımını sağladığı görülmektedir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan özgüvenlerine ilişkin cinsiyet farklılıklarına dayalı bulgular bağımsız t-testi ile incelenmiştir. Bağımsız t-testi sonuçları Tablo 14'te özetlenmektedir.

Tablo 14. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Özgüven Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Faktör	N	Ortalama	Ss	t	P
İç özgüven	Erkek	522	64,50	13,19152	1,749	,020*
	Kadın	334	62,82	14,42199		
Dış özgüven	Erkek	522	60,56	12,75115	,777	,084
	Kadın	334	59,85	13,43331		



Tablo 14'e bakıldığında katılımcıların iç özgüven puanları ile cinsiyet değişkeni arasındaki t testi sonucuna göre  $t = 1,749$ ,  $p < .05$  düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın hangi grubun lehine olduğunu tespit etmek için grupların puan ortalamalarına bakıldığında [erkek ( $X = 64,50$ ) kadın ( $X = 62,82$ )] erkeklerin puanlarının bayanların puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu ortaöğretim öğrencilerinin iç özgüvenleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu gösterir.

Katılımcıların özgüven ölçeğinden aldıkları puanların lise türü değişkenine göre betimsel istatistikleri Tablo 15'de, lise türüne göre ANOVA sonuçları Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 15. Özgüven Puanlarının Lise Türü Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

	Lise türü	N	Ort	Ss
İç Özgüven	Endüstri meslek	97	67,83	14,77
	Fen	52	61,48	11,74
	Spor	106	63,25	13,27
	Anadolu	278	64,82	12,93
	Ticaret	59	60,06	14,92
	Kız meslek	64	59,75	13,42
	İmam hatip	101	63,85	14,66
	Sağlık meslek	16	63,12	20,16
	Özel lise	67	66,77	11,76
	Diğer liseler	16	61,12	13,70
	Dış özgüven	Endüstri meslek	97	65,29
Fen		52	57,76	11,27
Spor		106	59,41	12,20
Anadolu		278	61,16	12,49
Ticaret		59	57,77	13,96
Kız meslek		64	56,79	12,10
İmam hatip		101	59,80	13,88
Sağlık meslek		16	60,12	19,84
Özel lise		67	65,20	11,25
Diğer liseler		16	58,75	13,65

Tablo 15'e bakıldığında; lise türü değişkeni arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre, İç özgüven boyutunda, Endüstri Meslek Lisesi (Ort.=67,83), okuyan öğrencilerin ortalama puanının Fen Lisesi (Ort.=61,48), Spor Lisesi (Ort.= 63,25), Anadolu Lisesi, (Ort.=64,82), Ticaret Lisesi (Ort.=60,06), Kız Meslek Lisesi (Ort.=59,75), İmam Hatip Lisesi (Ort.=63,85), Sağlık Meslek Lisesi (Ort.=63,12),) Özel Lise (Ort.=66,77) ve Diğer Lise (Ort.=61,12), de okuyan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dış özgüven

boyutunda ise, okuyan öğrencilerin, Endüstri Meslek Lisesi (Ort.=65,29)'inde okuyan öğrencilerin ortalama puanının Fen Lisesi (Ort.=57,76), Spor Lisesi (Ort.=59,41), Anadolu Lisesi, (Ort.=61,16),Ticaret Lisesi (Ort.=57,77), Kız Meslek Lisesi (Ort.=56,79), İmam Hatip Lisesi (Ort.=59,80), Sağlık Meslek Lisesi (Ort.=60,12), Özel Lise (Ort.=65,20) ve Diğer Lise (Ort.=58,75), de okuyan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 16. Katılımcıların Lise Türü Değişkenine Göre Özgüvenlerine İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları

Değişkenler	VARYANS KAYNAĞI	Kt	Sd	KO	F	P
İç özgüven	Gruplar arası	4055,089	9	450,565	2,43	,010
	Gruplar içi	156442,470	846	184,920		
	Toplam	160497,560	855			
Dış özgüven	Gruplar arası	3559,684	9	395,520	2,36	,012
	Gruplar içi	141344,044	846	167,073		
	Toplam	144903,728	855			

Tablo 16'da görüldüğü gibi katılımcıların lise türü değişkenine göre iç özgüven [ $F(9/846)=2,43; P<.05$ ] puanları ve dış özgüven [ $F(9/846)=2,36; P<.05$ ] puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların özgüven ölçeğinden aldıkları puanların spor yaşı değişkenine göre betimsel istatistikleri Tablo 17'de, lise türüne göre ANOVA sonuçları Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 17. Özgüven Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

	Spor yaşı	N	Ort.	Ss
İç özgüven	1-3	368	64,92	13,70
	4-6	274	63,53	12,93
	7-9	136	63,83	15,66
	10 ve üzeri	78	64,61	12,82
Dış özgüven	1-3	368	62,51	12,99
	4-6	274	60,09	12,38
	7-9	136	59,14	14,99
	10 ve üzeri	78	61,87	11,55

Tablo 17'ye bakıldığında spor yaşı değişkeni arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre, iç özgüven boyutunda, 1-3 yaş (Ort.=64,92), ortalama puanının 4-6 (Ort.=63,53), 7-9 (Ort.=63,83), 10

ve üzeri (Ort.=64,61), spor yapan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dış özgüven boyutunda ise 1-3 yaş (Ort.=62,51), ortalama puanının 4-6 (Ort.=60,09), 7-9 (Ort.=59,14), 10 ve üzeri (Ort.=61,87), spor yapan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 18. Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre Özgüvenlerine İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları

Değişkenler	VARYANS KAYNAĞI	Kt	Sd	KO	F	P
İç özgüven	Gruplar arası	75,620	3	25,207	,134	,940
	Gruplar içi	160421,939	852	188,289		
	Toplam	160497,560	855			
Dış özgüven	Gruplar arası	402,551	3	134,184	,791	,499
	Gruplar içi	144501,176	852	169,602		
	Toplam	144903,728	855			

Tablo 18'ye bakıldığında spor yaşı değişkenine göre iç özgüven [ $F(3/852)=,134;P>.05$ ] puanları ve dış öz güven [ $F(3/852)=,791;P>.05$ ] puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Katılımcıların özgüven ölçeğinden aldıkları puanların spor branşı değişkenine göre betimsel istatistikleri Tablo 19'da, spor branşı göre ANOVA sonuçları Tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 19. Özgüven Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Spor Branşı	N	ort	Ss
İç özgüven	Futbol	203	68,56	11,95450
	Basketbol	143	65,05	12,88671
	Voleybol	120	63,75	14,06467
	Satranç	31	65,25	11,54980
	Masa tenisi	33	59,63	14,59920
	Dart	59	68,08	13,14021
	Futsal	178	59,84	15,70016
	Tenis	60	67,83	12,17829
	Atletizm	17	59,88	15,85040
	Oryantiring	12	67,08	10,04950
Dış özgüven	Futbol	203	64,74	11,81220
	Basketbol	143	61,56	12,59754
	Voleybol	120	60,39	13,33933
	Satranç	31	61,90	9,28208
	Masa tenisi	33	58,03	14,50680

Tablo 19'un devamı

Değişkenler	Spor Branşı	N	ort	Ss
Dış özgüven	Dart	59	63,38	12,28402
	Futsal	178	56,44	14,26664
	Tenis	60	64,38	12,15729
	Atletizm	17	55,52	14,78647
	Oryantiring	12	63,58	11,44519

Tablo 19'a bakıldığında spor branşı değişkeni arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre, İç özgüven boyutunda, , futbol (Ort.=68,56) ortalama puanının, basketbol (Ort.=65,05), voleybol (Ort.=63,75), satranç (Ort.=65,25), masa tenisi (Ort.=59,63), dart (Ort.=68,08), futsal (Ort.=59,84), tenis (Ort.=67,83), atletizm (Ort.=59,88), oryantiring (Ort.=67,08), sporcularının ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dış özgüven boyutunda ise futbol (Ort.=64,74), ortalama puanının basketbol (Ort.=61,56), voleybol (Ort.=60,39), satranç (Ort.=61,90), masa tenisi (Ort.=58,03), dart (Ort.=63,38), futsal (Ort.=56,44), tenis (Ort.=64,38), atletizm (Ort.=55,52), oryantiring (Ort.=63,58), sporcularının ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 20. Katılımcıların Spor Branşı Değişkenine Göre Özgüvenlerine İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları

Değişkenler	VARYANS KAYNAĞI	Kt	Sd	KO	F	P
İç özgüven	Gruplar arası	6487,575	11	589,780	3,23	,000
	Gruplar içi	154009,985	844	182,476		
	Toplam	160497,560	855			
Dış özgüven	Gruplar arası	5546,247	11	504,204	3,05	,001
	Gruplar içi	139357,481	844	165,115		
	Toplam	144903,728	855			

Tablo 20'de görüldüğü gibi katılımcıların spor branşı değişkenine göre iç özgüven [ $F(11/844)=3,23; P<.05$ ] puanları ve dış özgüven [ $F(11/844)=3,05; P<.05$ ] puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan Öz-Güvenlerine ilişkin spor kategorisi farklılıklarına dayalı bulgular bağımsız t-testi ile incelenmiştir. Bağımsız t testi sonuçları Tablo 21'de özetlenmektedir.

Tablo 21. Katılımcıların Spor Kategorisi Değişkenine Göre Özgüven Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Faktör	N	Ortalama	Ss	t	P
İç özgüven	Takım sporları	645	63,2434	13,80784	-2,268	,670
	Bireysel sporlar	211	65,7014	13,22951		
Dış özgüven	Takım sporları	645	59,7008	13,12134	-2,315	,460
	Bireysel sporlar	211	62,0853	12,55890		

Tablo 21'e bakıldığında iç özgüven ( $t=-2,268$ ) ve dış özgüven ( $t= -2,315$ ) puanları spor kategorisi ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız t testi sonucunda, aritmetik ortalamaları arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

#### 4. 4. Güdülenme Ölçeği Puanları Analiz Sonuçları

##### 4. 4. 1. Güdülenme ile Cinsiyet, Lise Türü, Spor Yaşı, Spor Kategorisi ve Spor Branşı Değişkenleri Arasındaki Ölçümler ile İlgili Bulgular

Tablo 22'de Güdülenme Ölçeğini oluşturan sorulardan alınan puanlara ait aritmetik ortalama, Standart Sapma, minimum ve maksimum değerleri ile çarpıklık ve basıklık oranlarına yer verilmiştir.

Tablo 22. Güdülenme Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	N	Ort	Ss	Minimum	Maksimum	Çarpıklık	Basıklık
İçsel güdülenme	856	57,18	15,02	16,00	84,00	-,046	-,607
Dışsal güdülenme	856	54,32	14,27	14,00	84,00	,066	-,459
Güdülenmeme	856	14,31	5,82	4,00	28,00	,096	-,468

Katılımcıların güdülenme ölçeğinin içsel güdülenme boyutundan elde edilen puanlarının aritmetik ortalaması 57,18, standart sapması 15,02; dışsal güdülenme boyutundan elde edilen puanların aritmetik ortalaması 54,32 standart sapması 14,27; güdülenmeme boyutundan elde edilen puanların aritmetik ortalaması 14,31, standart sapması ise 5,82 'dir. Katılımcıların güdülenme ölçeği boyutlarından elde edilen toplam puanlarının normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığına ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır (Tablo 22). Bu katsayılara ilişkin değerler Tablo 22'e bakıldığında içsel güdülenme boyutunda çarpıklık -,046, basıklık -,607; dışsal boyutunda çarpıklık ,066, basıklık -,459; güdülenmeme boyutunda ise çarpıklık ,096 basıklık -,468 olarak hesaplanmıştır. Güdülenme ölçeği boyutlarından elde edilen verilerin normal dağılım varsayımını sağladığı görülmektedir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan motivasyonlarına ilişkin cinsiyet farklılıklarına dayalı bulgular bağımsız t-testi ile incelenmiştir. Bağımsız t testi sonuçları Tablo 23'te özetlenmektedir.

Tablo 23. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Güdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Faktör	N	Ortalama	Ss	t	P
Güdülenmeme	Erkek	522	14,7375	5,65466	2,668	,094
	Kadın	334	13,6527	6,02739		
İçsel güdülenme	Erkek	522	57,4540	14,73069	,661	,325
	Kadın	334	56,7575	15,48799		
Dışsal güdülenme	Erkek	522	55,0536	14,09268	1,870	,719
	Kadın	334	53,1856	14,50386		

Tablo 23'e bakıldığında katılımcıların güdülenme ölçeği, güdülenmeme ( $t=-2,668$   $p>.05$ ), içsel güdülenme ( $t=-,661$   $p>.05$ ), dışsal güdülenme ( $t=-1,870$   $p>.05$ ) alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasındaki puanlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız t testi sonucunda, aritmetik ortalamaları arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Katılımcıların Güdülenme ölçeğinden aldıkları puanların lise türü değişkenine göre betimsel istatistikleri Tablo 24'te, lise türüne göre ANOVA sonuçları Tablo 25'te verilmiştir.

Tablo 24. Güdülenme Puanlarının Lise Türü Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Lise türü	N	Ort	Ss
İçsel güdülenme	Endüstri Meslek	97	62,28	16,22
	Fen	52	56,23	13,93
	Spor	106	57,62	14,18
	Anadolu	278	58,28	14,03
	Ticaret	59	56,06	17,29
	Kız Meslek	64	51,23	15,50
	İmam Hatip	101	55,48	14,82
	Sağlık Meslek	16	56,81	15,79
	Özel Lise	67	61,35	14,40
	Diğer Liseler	16	46,93	16,23
Dışsal güdülenme	Endüstri Meslek	97	60,46	14,48
	Fen	52	52,40	11,83
	Spor	106	55,24	14,39
	Anadolu	278	54,00	13,82
	Ticaret	59	54,74	17,18
	Kız Meslek	64	49,12	14,00
	İmam Hatip	101	53,20	12,49
	Sağlık Meslek	16	49,81	15,76
	Özel Lise	67	59,10	14,33
	Diğer Liseler	16	45,75	14,10

Tablo 24'ün devamı

Değişkenler	Lise türü	N	Ort	Ss
Güdülenmeme	Endüstri Meslek	97	14,32	5,43
	Fen	52	13,32	5,49
	Spor	106	15,76	5,72
	Anadolu	278	13,53	5,90
	Ticaret	59	15,00	6,74
	Kız Meslek	64	14,29	4,90
	İmam Hatip	101	15,78	5,08
	Sağlık Meslek	16	12,31	7,05
	Özel Lise	67	13,94	6,61
	Diğer Liseler	16	13,25	5,05

Tablo 24'e bakıldığında; lise türü değişkeni arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre, İçsel güdülenme boyutunda, Endüstri Meslek Lisesi (Ort.= 62,28) ortalama puanının, Fen Lisesi (Ort.= 56,23), Spor Lisesi (Ort.= 57,62), Anadolu Lisesi, (Ort.=58,28), Ticaret Lisesi (Ort.=56,06), Kız Meslek Lisesi (Ort.=51,23), İmam Hatip Lisesi (Ort.=55,48), Sağlık Meslek Lisesi (Ort.=56,81), Özel Lise (Ort.=61,35) ve Diğer Lise (Ort.=46,93), de okuyan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Dışsal güdülenme boyutunda ise, Endüstri Meslek Lisesi (Ort.=60,46)'inde okuyan öğrencilerin ortalama puanının, Fen Lisesi (Ort.=52,40), Spor Lisesi (Ort.=55,24), Anadolu Lisesi, (Ort.=54,00), Ticaret Lisesi (Ort.=54,74), Kız Meslek Lisesi (Ort.=49,12), İmam Hatip Lisesi (Ort.=53,20), Sağlık Meslek Lisesi (Ort.=49,81), Özel Lise (Ort.=59,10) ve diğer lise (Ort.=45,75), de okuyan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Güdülenmeme boyutunda ise, İmam Hatip Lisesi (Ort.=15,78)' inde okuyan öğrencilerin ortalama puanının, Endüstri Meslek Lisesi (Ort.=14,32), Fen Lisesi (Ort.=13,32), Spor Lisesi (Ort.=15,76), Anadolu Lisesi, (Ort.=13,53), Ticaret Lisesi (Ort.=15,00), Kız Meslek Lisesi (Ort.=14,29), Sağlık Meslek Lisesi (Ort.=12,31), Özel Lise (Ort.=13,94) ve Diğer Lise (Ort.=13,25), de okuyan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 25. Katılımcıların Lise Türü Değişkenine Göre Güdülenmelerine İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları

Değişkenler	VARYANS KAYNAĞI	Kt	Sd	KO	F	P
İçsel güdülenme	Gruplar arası	6313,747	9	701,527	3,17	,001
	Gruplar içi	186717,823	846	220,707		
	Toplam	193031,570	855			

Tablo 25'in devamı

Değişkenler	VARYANS KAYNAĞI	Kt	Sd	KO	F	P
Dışsal güdülenme	Gruplar arası	6871,927	9	763,547	3,86	,000
	Gruplar içi	167361,788	846	197,827		
	Toplam	174233,715	855			
Güdülenmeme	Gruplar arası	780,502	9	86,722	2,60	,006
	Gruplar içi	28215,964	846	33,352		
	Toplam	28996,466	855			

Tablo 25'te görüldüğü gibi katılımcıların lise türü değişkenine göre içsel güdülenme [ $F(9/846)=3,17;P<.05$ ], dışsal güdülenme [ $F(9/846)=3,86;P<.05$ ] ve güdülenmeme [ $F(9/846)=2,60;P<.05$ ] puanları arasında ise anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların Güdülenme ölçeğinden aldıkları puanların spor yaşı değişkenine göre betimsel istatistikleri Tablo 26'da, lise türüne göre ANOVA sonuçları Tablo 27'de verilmiştir.

Tablo 26. Güdülenme Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Spor yaşı	N	ort	Ss
İçsel güdülenme	1-3	368	57,72	14,81
	4-6	274	57,52	14,97
	7-9	136	57,38	15,86
	10 ve üzeri	78	55,87	14,87
Dışsal güdülenme	1-3	368	54,83	14,11
	4-6	274	53,88	13,98
	7-9	136	54,43	15,43
	10 ve üzeri	78	53,26	14,14
Güdülenmeme	1-3	368	14,65	5,75
	4-6	274	13,94	5,98
	7-9	136	5,98	5,87
	10 ve üzeri	78	14,32	5,48

Tablo 26'ya bakıldığında Spor yaşı değişkeni arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre, İçsel güdülenme boyutunda, 1-3 yaş (Ort.=57,72), ortalama puanının 4-6 (Ort.=57,52), 7-9 (Ort.=57,38), 10 ve üzeri (Ort.=55,87), spor yapan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dışsal güdülenme boyutunda ise, 1-3 yaş (Ort.=54,83), ortalama puanının 4-6 (Ort.=53,88), 7-9 (Ort.=54,43), 10 ve üzeri (Ort.=53,26), spor yapan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Güdülenmeme boyutunda ise, 1-3 yaş (Ort.=14,65), ortalama puanının 4-6 (Ort.=13,94),



7-9 (Ort.=5,98), 10 ve üzeri (Ort.=14,32), spor yapan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 27. Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre GÜDÜLENMELERİNE İLİŞKİN TEK YÖNLÜ ANOVA SONUÇLARI

Değişkenler	VARYANS KAYNAĞI	Kt	Sd	KO	F	P
İçsel GÜDÜLENME	Gruplar arası	173,990	3	57,997	,256	,857
	Gruplar içi	192857,580	852	226,359		
	Toplam	193031,570	855			
Dışsal GÜDÜLENME	Gruplar arası	238,484	3	79,495	,389	,761
	Gruplar içi	173995,231	852	204,220		
	Toplam	174233,715	855			
GÜDÜLENMEME	Gruplar arası	83,476	3	27,825	,820	,483
	Gruplar içi	28912,990	852	33,935		
	Toplam	28996,466	855			

Tablo 27'ye bakıldığında spor yaşı değişkenine göre içsel güdülenme [ $F(3/852)=,256;P>.05$ ], dışsal güdülenme [ $F(3/852)=,389;P>.05$ ] güdülenmeme [ $F(3/852)=,820;P>.05$ ] puanları arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Katılımcıların güdülenme ölçeğinden aldıkları puanların spor branşı değişkenine göre betimsel istatistikleri Tablo 28'de, spor branşına göre ANOVA sonuçları Tablo 29'da verilmiştir.

Tablo 28. GÜDÜLENME PUANLARININ SPOR BRANŞI DEĞİŞKENİNE GÖRE BETİMSEL İSTATİSTİKLERİ

Değişkenler	Spor Branşı	N	ort	Ss
İçsel güdülenme	Futbol	203	64,74	15,05480
	Basketbol	143	59,01	12,82547
	Voleybol	120	54,06	14,19121
	Satranç	31	60,38	13,93719
	Masa tenisi	33	56,76	13,63485
	Dart	59	58,01	16,11114
	Futsal	178	58,99	16,13940
	Tenis	60	57,66	16,85096
	Atletizm	17	55,00	12,94218
	Oryantiring	12	62,50	12,25858
Dışsal güdülenme	Futbol	203	61,09	14,28702
	Basketbol	143	56,41	13,34395
	Voleybol	120	51,70	13,44681
	Satranç	31	54,67	12,03990

Tablo 28'in devamı

Değişkenler	Spor Branşı	N	ort	Ss
Dışsal güdülenme	Masa tenisi	33	51,70	11,05831
	Dart	59	57,27	13,65566
	Futsal	178	55,21	15,32703
	Tenis	60	56,15	15,98498
	Atletizm	17	54,29	14,71294
	Oryantiring	12	60,91	15,73911
	Futbol	203	18,51	5,51717
Güdülenmeme	Basketbol	143	15,01	6,48616
	Voleybol	120	14,24	5,27240
	Satranç	31	12,38	6,16267
	Masa tenisi	33	13,23	5,50663
	Dart	59	14,22	5,59577
	Futsal	178	13,93	6,06425
	Tenis	60	13,38	5,54211
Atletizm	17	15,35	4,52688	
Oryantiring	12	17,66	4,75458	

Tablo 28'e bakıldığında spor branşı değişkeni arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre, İçsel güdülenme boyutunda, futbol (Ort.=64,74), ortalama puanının, basketbol (Ort.=59,01), voleybol (Ort.=54,06), satranç (Ort.=60,38), masa tenisi (Ort.=56,76), dart (Ort.=58,01), futsal (Ort.=58,99), tenis (Ort.=57,66), atletizm (Ort.=55,00), oryantiring (Ort.=62,50), sporcularının ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Dışsal güdülenme boyutunda ise futbol (Ort.=61,09), ortalama puanının basketbol (Ort.=56,41), voleybol (Ort.=51,70), satranç (Ort.=54,67), masa tenisi (Ort.=51,70), dart (Ort.=57,27), futsal (Ort.=55,21), tenis (Ort.=56,15), atletizm (Ort.=54,29), oryantiring (Ort.=60,91),sporcularının ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Güdülenmeme boyutunda ise futbol (Ort.=18,51), ortalama puanının, basketbol (Ort.=15,01), voleybol (Ort.=14,24), satranç (Ort.=12,38), masa tenisi (Ort.=13,23), dart (Ort.=14,22), futsal (Ort.=13,93), tenis (Ort.=13,38), atletizm (Ort.=15,35), oryantiring (Ort.=17,66), sporcularının ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 29. Katılımcıların Spor Branşı Değişkenine Göre GÜDÜLENMELERİNE İLİŞKİN TEK YÖNLÜ ANOVA SONUÇLARI

Değişkenler	VARYANS KAYNAĞI	Kt	Sd	KO	F	P
İçsel güdülenme	Gruplar Arası	5812,419	11	528,402	2,38	,007
	Gruplar İçi	187219,151	844	221,824		
	Toplam	193031,570	855			
Dışsal güdülenme	Gruplar Arası	4546,542	11	413,322	2,05	,021
	Gruplar İçi	169687,173	844	201,051		
	Toplam	174233,715	855			
Güdülenmeme	Gruplar Arası	815,003	11	74,091	2,21	,012
	Gruplar İçi	28181,463	844	33,390		
	Toplam	28996,466	855			

Tablo 29'da görüldüğü gibi katılımcıların spor branşı değişkenine göre içsel güdülenme [ $F(9/846)=2,38;P<.05$ ], dışsal güdülenme [ $F(9/846)=2,05;P<.05$ ] ve güdülenmeme [ $F(9/846)=2,21;P<.05$ ] puanları arasında ise anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan güdülenmelerine ilişkin spor kategorisi farklılıklarına dayalı bulgular bağımsız t testi ile incelenmiştir. Bağımsız t testi sonuçları Tablo 30'da özetlenmektedir.

Tablo 30. Katılımcıların Spor Kategorisi Değişkenine Göre GÜDÜLENME ALT BOYUTLARINA İLİŞKİN t-TESTİ SONUÇLARI

Değişkenler	Faktör	N	Ortalama	Ss	t	P
Güdülenmeme	Takım Sporları	645	14,4109	5,85011	,848	,583
	Bireysel Sporlar	211	14,0190	5,74536		
İçsel güdülenme	Takım Sporları	645	56,7829	14,91506	-1,360	,278
	Bireysel Sporlar	211	58,4028	15,32983		
Dışsal güdülenme	Takım Sporları	645	53,8543	14,32228	-1,688	,610
	Bireysel Sporlar	211	55,7630	14,06653		

Tablo 30'a bakıldığında katılımcıların güdülenme ölçeği, güdülenmeme ( $t=-,848$   $p>.05$ ), içsel güdülenme ( $t= -,360$   $p>.05$ ) ve dışsal güdülenme ( $t=-1,688$   $p>.05$ ) alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasındaki puanlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız t testi sonucunda, aritmetik ortalamaları arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

#### 4. 5. Durumluluk, Sürekli Kaygı, Özgüven ve Güdülenme Alt Boyutları Arasındaki İlişki ile ilgili Bulgular

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı tekniği uygulanmıştır. Buna ilişkin bulgular Tablo 31'de gösterilmektedir.

Tablo 31. Durumluluk, Sürekli Kaygı Özgüven ve Güdülenme Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	DK	SK	G	İG	DG	İÖ
SK	464**					
G	-,206**	,266**				
İG	-,163**	-,195**	,084*			
DG	,109**	-,113**	,246**	,816**		
İÖ	-,240**	-,272**	,026*	,387**	,377**	
DÖ	-,230**	-,272**	,006*	,386**	,360**	,919**

\*\*P<0.01, \*P<0.05 DK: Durumluk Kaygı, SK: Sürekli Kaygı, G: Güdülenmeme, İG: İçsel Güdülenme, DG: Dışsal Güdülenme, İÖ: İçsel Özgüven, DÖ: Dışsal özgüven.

Tablo 31'de görüldüğü gibi durumluk kaygı ile sürekli kaygı ( $r=,464$ ) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Durumluk kaygı ile Güdülenme ölçeğinin alt boyutu olan güdülenmeme ( $r=-,206$ ), içsel güdülenme ( $r=-,163$ ), arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuş, dışsal güdülenme ( $r=,109$ ) alt boyutu arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Durumluk kaygı ile özgüven ölçeğinin alt boyutlarından olan iç özgüven ( $r=-,240$ ) ve dış özgüven ( $r=-,230$ ) arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sürekli kaygı ile güdülenme ölçeğinin alt boyutu olan güdülenmeme ( $r=,266$ ), pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuş, içsel güdülenme ( $r=-,195$ ), ve dışsal güdülenme ( $r=-,113$ ) alt boyutlarında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sürekli kaygı ile özgüven ölçeğinin alt boyutlarından olan iç özgüven ( $r=-,272$ ) ve dış özgüven ( $r=-,272$ ) arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Güdülenme ölçeğinin güdülenmeme alt boyutu ile içsel güdülenme ( $r=,084$ ), ve dışsal güdülenme ( $r=,246$ ) alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İçsel güdülenme ile dışsal güdülenme ( $r=,816$ ) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İçsel güdülenme ile özgüven ölçeğinin alt boyutlarından olan iç özgüven ( $r=-,387$ ) ve dış özgüven ( $r=-,386$ ) arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Dışsal güdülenme ile özgüven

ölçeğinin alt boyutlarından olan iç özgüven ( $r=-,377$ ) ve dış özgüven ( $r=-,360$ ) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir.

#### 4. 6. Durumluluk, Sürekli Kaygının Özgüven ve Güdülenme Düzeylerini Yordaması ile İlgili Bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan durumluluk sürekli kaygının özgüven ve güdülenme düzeylerinin yordanmasına ilişkin bulguların elde edilmesinde hiyerarşik regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Yapılan analize ilişkin veriler Tablo 32'de gösterilmiştir.

Tablo 32. Durumluluk Sürekli Kaygı Özgüven ve Güdülenme ile İlgili Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

Değişkenler	B	SE	$\beta$	$t$
Sabit	45,236	1,497		30,217*
Güdülenme	,408	,048	,271	8,579*
Özgüven	-,095	,011	-,282	-8,930*

\* $p<0.01$ ,  $R= 0,388$ , Adjusted  $R^2= 0,116$   $F_{(2,853)}= 75,452$   $p=,000$

Tablo 32'de görüldüğü gibi, yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda; güdülenme ( $\beta=,271$ ,  $p<0.01$ ) ve özgüven ( $\beta=-,282$ ,  $p<0.01$ ) katılımcıların durumluluk ve sürekli kaygılarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Kurulan modelin açıkladığı varyans ise % 12 olarak belirlenmiştir.

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, spor müsabakalarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin durumluk, sürekli kaygıları ile özgüven ve güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek, öğrencilerin demografik bilgileri dikkate alınarak bağımsız değişkenler arasında fark olup olmadığını belirlemektir. Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen bulguların, alan yazındaki çalışmalar dikkate alınarak karşılaştırılıp tartışılmış ve yorumlanmıştır.

### 5. 1. Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Cinsiyet, Lise Türü, Spor Yaşı, Spor Branşı ve Spor Kategorisi Değişkenleri Arasındaki Ölçümler ile İlgili Değerlendirme

Yapılan analiz sonucuna göre ortaöğretim öğrencilerinin sürekli kaygı puanları cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 5). Bu sonuca göre bu farklılığın kaynağı, erkek ortaöğretim öğrencilerinin sürekli kaygı puan ortalamalarının kadın ortaöğretim öğrencilerinin sürekli kaygı puan ortalamalarından yüksek olmasıdır. Araştırma bulgularından yola çıkarak, kritik bir dönem olan ergenlik dönemi dikkate alındığında, değişen fiziksel yapı, çeşitli alışkanlıklar, kimlik bulma arayışı içinde olma, meslek seçimi, sınavlara hazırlık dönemi gibi etkilerin erkek ortaöğretim öğrencilerinde sürekli kaygı oluşturduğu görüşü savunulabilir. Ayrıca erkek ortaöğretim öğrencileri kendinde kaygı yaratacak müsabaka öncesi ortaya büyük hedefler koyma ve istenen performansa ulaşabilmesi için aşırı rekabet gücü ve başarıya ulaşmalarını engelleyen kazanma ve kaybetme korkusu kadın ortaöğretim öğrencilerinden fazla olduğu sürekli kaygı oluşumunu hızlandırdığı şeklinde yorumlanabilir.

Amen (2008) "Futbolcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin karşılaştırılması ve bazı değişkenlere etkisi" adlı çalışma bulguları ile Başaran, Taşğın, Sanioğlu ve Taşkın (2009)'nın erkek sporcuların bayan sporculara göre durumluk kaygı puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Yapılan bazı araştırmalarda durumluk ve sürekli kaygı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Engür (2002) de 279 sporcu üzerinde, cinsiyete göre durumluk kaygı düzeylerini karşılaştırdığı "Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi" adlı çalışma sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Civan ve diğerleri (2010) bayan ve erkek sporcuların durumluk kaygı puanları ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığını tespit etmişlerdir. Öğüt (2004) "sporda sürekli kaygı düzeyi ile

benlik saygısının karşılaştırılması isimli çalışmada sürekli kaygı toplam puanı ile cinsiyet arasında herhangi bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmış ve benzer bulgular diğer araştırmacılar tarafından da incelenmiş ve rapor edilmiştir (Atasoy, 2012; Bozkurt, 2012; Develi, 2006; Gençdoğan, 2006; Özbekçi, 1989; Yücel, 2003). Bir başka çalışmada ise, Çakır (2015) "Rize'de ortaokul ve liselerarası yarışmalara katılan öğrencilerin sınav ve müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin araştırılması" isimli araştırmasında cinsiyete bağlı sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları ve sınav öncesi kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Literatürde durumluk ve sürekli kaygı ile cinsiyet arasındaki farka ilişkin yapılan araştırmaların farklı sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. Dalkıran (2012) de yaptığı "dershane öğrencilerinin fiziksel aktivitede bulunma değişkenine göre sürekli kaygı, sınav kaygısı ve sosyal beceri düzeyleri ile sınav performanslarının değerlendirilmesi" adlı çalışmada kız öğrencilerin sürekli kaygı puanları ( $x = 44,52$ ), erkek öğrencilere ( $x = 40,15$ ) göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu sonucunu bularak kız öğrencilerin genel olarak daha kaygılı oldukları sonucuna ulaşmıştır. Özgül (2003), "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri" yaptığı çalışmada; cinsiyet değişkenine göre sürekli kaygı puanları kızlarda anlamlı ölçüde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çelik (2010) "üst düzeydeki judocularında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi" adlı çalışmada Judo branşındaki, bayan ve erkek sporcularda müsabaka öncesi durumluk kaygı seviyeleri arasında farkın olduğunu tespit etmiştir. Başaran (2008) çalışmada erkek katılımcıların durumluk kaygı puanları bayan katılımcıların durumluk kaygı puanlarından daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bir başka çalışmada ise Aşçı ve Kin (1998)'in Türkiye Bayanlar Futbol Ligi'ndeki 3 futbol takımına uygulamış oldukları Spielberger'in Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri sonuçlarına göre, bayan futbolcuların sürekli kaygı puanlarının durumluk kaygı puanlarına göre önemli ölçüde yüksek çıkmış olması, bizim araştırmamızın sonucuyla çelişmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin lise türü değişkenine göre durumluk kaygı puanları ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 7).

Ortaöğretim öğrencilerinin spor yaşı değişkenine göre durumluk kaygı puanları ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 9).

Altınparmak (1997) basketbolcuların yarışma sonrası durumluk kaygı puanlarının spor yaşı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç ise çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir. Literatürde durumluk ve sürekli kaygı ile spor yaşı arasındaki farka ilişkin yapılan araştırmaların farklı sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. Dalkıran (2012) yaptığı araştırmasında Durumluk kaygı puanı bakımından spor yaşları incelendiğinde, spor yaşı küçük olanların durumluk kaygı puanları spor yaşı

büyük olanların durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu sonucu çıkmıştır. Yücel (2003) taekwondocular üzerinde yaptığı araştırmada ise sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin düşüklüğünün veya yüksekliğinin katılımcıların yaşlarına bağlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Başaran (2008) Sürekli kaygı puanı bakımından spor yaşlarını incelendiğinde, spor yaşı küçük olanların sürekli kaygı puanları spor yaşı büyük olanların sürekli kaygı puanlarından anlamlı düzeyde yüksek çıktığı sonucuna ulaşmıştır. Erman, Şahan ve Can (2004) “Üniversite öğrencilerinin spor yapma düzeylerinin sürekli kaygı üzerine etkisi” adlı çalışmada spor yapma düzeyi yüksek olarak belirlenen öğrencilerin sürekli kaygı düzeyinin düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çelik (2010) “üst düzeydeki judocularda müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi” adlı çalışmada 5 yıl ve üzerinde judo branşında olanların tecrübe kazanmalarından dolayı daha az kaygıya sahip olduğunu, 2 yıllık sporcularda ise daha yeterince gelişmediklerinden müsabakalarda beklenti içinde olmadıklarından kaygı düzeylerinin yüksek olmadığını ve yeni başlayan sporcularda kaygının fazla görüldüğü sonucuna ulaşmıştır. Kara (2016) “üst seviye atış sporcularının müsabaka öncesi kaygı düzeyi ile performansları arasındaki ilişki” çalışmada atıcıların kaygı düzeylerinde spor yılı durumlarına göre gruplar arasında sporcuların kaygı düzeyleri ile performansları arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varmıştır. Arseven ve Güven (1992), Adalı (2006) ve H. Bingöl, Çoban, Ş. Bingöl ve Gündoğdu (2012), farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda sporcuların spor yaşının sürekli ve durumluk kaygı düzeylerini etkilemediklerini tespit etmişlerdir. Elde edilen bu bulgular araştırma bulgularımızı desteklemektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin spor branşı değişkenine göre durumluk kaygı puanları ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 13). Buna göre; müsabaka öncesi farklı spor dalları ile uğraşan sporcular kaygı, korku ve heyecan içinde olurlar. Bunu da fizyolojik, zihinsel, duygusal yönlerine yansıtırlar. Dolayısıyla spor branşı değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin birbiri ile ilişki içerisinde olduğu söylenilebilir.

Literatürde durumluk ve sürekli kaygı ile spor branşı arasındaki farka ilişkin yapılan araştırmaların farklı sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. Başaran (2008) araştırmasında taekwondocuların sürekli kaygı puanı basketbolcuların kaygı puanlarından anlamlı düzeyde yüksek çıktığı, durumluk kaygı puanı bakımından spor branşına bakıldığında ise basketbolcuların durumluk kaygı puanı voleybolcuların, hentbolcuların, teakwondocuların ve güreşçilerin durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çakır (2015) araştırma sonucuna göre; müsabaka öncesi kaygı puanlarında futsalcıların sırasıyla voleybol, basketbol, hentbol, spor dallarından



daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu, sınav öncesi kaygı puanlarında ise hentbolcuların sırasıyla voleybol, futsal ve basketbolculardan daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuç bizim araştırmamızdaki sonuçlar ile çelişmektedir. Öğüt (2004) çalışmasında, yüzme ve basketbol spor branşları ile ilgilenen sporcular ile sürekli kaygıları arasında farklılaşma olduğunu bulmuştur. Civan, Arı, Görücü ve Özdemir (2010) sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanları açısından, yapılan spor türü değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farkın olmadığı tespit etmiştir. Özbekçi (1989) çalışmasında atletlerin basketbol ve voleybolculara göre müsabaka ortamı stresini daha yoğun yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır.

Ortaöğretim öğrencilerinin spor kategorisi değişkenine göre durumluk kaygı puanları ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 12). Durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık olmamasının sebebi ise takım sporlarında arkadaşlıkların sağlam temellere dayandırılması, yapılacak olumsuz davranış ve hareketlerin takımdaki diğer sporcuların desteğiyle düzeltilebileceği bireysel ve takım sporcularının aynı ortamları yaşamalarından kaynaklandığı söylenilebilir. Literatürde durumluk ve sürekli kaygı ile spor kategorisi arasındaki farka ilişkin yapılan araştırmaların farklı sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. Civan ve diğerleri (2010) durumluk kaygı puanı ortalamaları ile bireysel sporlar ve raket sporları grupları ortalamaları arasındaki fark önemli bulunmazken, takım sporları grubunun ortalaması hem bireysel, hem de raket sporları gruplarının ortalamalarından önemli ölçüde düşük olduğunu ayrıca Takım sporları grubunun sürekli kaygı puanı ortalaması bireysel ve raket sporları gruplarının ortalamalarından önemli ölçüde yüksek olduğunu bulunmuşlardır.

Bir başka çalışmada ise Tanenbaum ve Milgram (1978) beden eğitimi öğrencilerini gruplara ayırarak (bireysel spor yarışmacıları, takım sporlarında yarışanlar ve yarışmacı olmayanlar) değerlendirmişlerdir. Her iki yarışmacı grubun sporcuları sürekli kaygıda, yarışmacı olmayanlardan daha düşük bir seviyede kaygı düzeyine sahip olduğunu gözlemişlerdir (Amen, 2008). Engür (2002)'ün, yaptığı çalışmaya katılan 217 takım sporu ve 62 bireysel spor ile ilgilenen sporcuların "Durumluk Kaygı" düzeyinden almış oldukları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiş ve 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 durumluk kaygı düzeylerini etkilediğini tespit etmiştir.

## 5. 2. Özgüven ile Cinsiyet, Lise Türü, Spor Yaşı, Spor Branşı ve Spor Kategorisi Değişkenleri Arasındaki Ölçümler ile İlgili Değerlendirme

Yapılan analiz sonuçlarına göre; araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin Cinsiyet değişkenine göre özgüven alt boyutlarından dış özgüven düzeylerinin istatistiksel açıdan farklılaşmadığı, iç özgüven alt boyutu arasında ise anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre erkeklerin puanlarının bayanların puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu ortaöğretim öğrencilerinin iç özgüvenleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu gösterir. Dolayısıyla erkeklerin bayanlara göre sahip oldukları tüm özellik ve rollere bağlanmaları kendilerini daha güçlü hissetmeleri ve kendilerini spor müsabakalarında kanıtlamak istemeleri yüksek iç özgüvene sahip oldukları söylenilebilir. Kutlu (2001) "izcilik etkinliklerine katılan ve katılmayan öğrencilerin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması" isimli araştırmasında cinsiyet değişkenine göre erkek izci öğrencilerin özgüven düzeyleri kızlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir. Erkek öğrencilerin, güç hız gerektiren olaylarda kendilerini ön plana çıkarma, çevresine hâkim olma ve daha fazla kas dokusuna sahip olmaları ve atılgan enerjilerini olumlu anlamda sergilediklerinde çevreden övgü almaları kadın öğrencilere göre özgüvenlerinin yüksek olduğunu ayrıca Ataerkil bir aile yapısına sahip olmamız özellikle kırsal kesimlerdeki erkek öğrencilerin özgüven düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek seviyede olduğu söylenilebilir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin lise türü değişkenine göre özgüven alt boyutundan olan iç özgüven puanları ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Buna göre iç özgüven boyutunda, Endüstri meslek lisesi ortalama puanının Fen Lisesi, Spor Lisesi, Anadolu Lisesi, Ticaret Lisesi, Kız Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Sağlık Meslek Lisesi, Özel Lise ve Diğer Lise, de okuyan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dış özgüven boyutunda ise, Endüstri meslek Lisesi'nde okuyan öğrencilerin ortalama puanının Fen lisesi, Spor Lisesi, Anadolu Lisesi, ,Ticaret Lisesi, Kız Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Sağlık Meslek Lisesi, Özel Lise ve Diğer Lise de okuyan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla spor müsabakalarında başarılı olan liselerin çevrelerinden aldıkları olumlu tepkiler hem kendinden memnun olma noktasında hem de bireyin kendisine ve çevresine olumlu tutumlar geliştirmesini sağlayarak özgüven seviyesinin artmasını sağlayabilir. Antrenör ve öğretmenlerin güven verici, destekleyici olmaları öğrencinin kendini gerçekleştirmesini sağlayarak özgüven duygularını gelişimini olumlu yönde etkilediği söylenilebilir. Dolayısıyla okul derslerinde başarısız olduğunu düşünen birçok öğrenci farklı alanlara kendini yönlendirmektedir. Spor müsabakalarında başarı gösteren öğrencilerin derslerine

bakıldığında genelde başarısız öğrenciler olduğu görülebilir buna göre derslerinde başarısız olan öğrenci başarılı olmak için farklı alanlarda kendini göstermeye çalışır. Bu gibi durumlarda da spor müsabakalarına katılan öğrencilerin özgüven düzeylerinde anlamlı bir yükselme olduğu gözlemlenebilir. Spor müsabakasına katılan Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin diğer liseler de spor müsabakasına katılan öğrencilere göre kendilerinden emin kararlar verdikleri, hırs yaptıkları, başarılı ve mutlu oldukları, müsabaka öncesi ve sonrasında söylemek istediklerini çekinmeden ifade etmeleri olumlu olarak özgüvenlerini etkilediği söylenilebilir. Arslan, Doğanay, Kırık ve Çetinkaya (2015) "Lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven ilişkisi" isimli araştırmasında lise türü değişkeninin özgüvene anlamlı bir farka neden olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ryan ve Dzewaltowski (2002), 6. ve 7. Sınıf öğrencilerinin, bedensel aktivite yoluyla kendilerine olan güvenlerinin arttığını, tespit etmişlerdir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin spor yaşı değişkenine göre iç özgüven ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Buna göre iç özgüven boyutunda, 1-3 yaş ortalama puanının 4-6, 7-9, 10 ve üzeri spor yapan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dış özgüven boyutunda ise, 1-3 yaş ortalama puanının 4-6, 7-9, 10 ve üzeri spor yapan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla, 1-3 yıl spor yapan öğrencilerin 4- 6 yıl spor yapan öğrencilerin puanlarından yüksek çıkması spor yapmaya yeni başlayan öğrencilerin bir süre sonra kendilerinden memnun olma veya olmama durumları özgüvenlerini olumlu ya da olumsuz etkilediği söylenilebilir. Spor müsabakalarında başarılı olduğunu gören birey kendi kendini değerlendirmesinde olumlu tutum gösterecek ve kendinden memnun olduğundan özgüven düzeyinin zamanla artış göstereceği söylenilebilir. Hoffstetter, Hoveli ve Sallis (1990), erken yaşta spora başlayan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada, çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin spor branşı değişkenine göre özgüven alt boyutundan olan iç özgüven puanları ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Buna göre, İç özgüven boyutunda, futbol ortalama puanının basketbol, voleybol, satranç, masa tenisi, bocce, dart, futsal, tenis, atletizm, oryantiring spor müsabakalarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dış özgüven boyutunda ise futbol ortalama puanının basketbol, voleybol satranç, masa tenisi, bocce, dart, futsal, tenis, atletizm, oryantiring spor müsabakalarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla iç özgüven ve dış özgüven boyutunda futbol branşının puanı diğer spor dallarına göre

yüksek olmasının nedeni futbolun geniş kitlelerin ilgisini çekmesi ve sporcuların kapasitelerini gerçekleştirmeleri, daha zevk verici ve daha başarılı sonuçların çıkmasının etkili olduğu söylenilebilir. Öztürk ve diğerlerinin (2007) yaptıkları araştırmada, hentbol çalışmalarının yetenekleri geliştirme, kendini ifade edebilme, yeni beceriler edinme, yeni ilişkiler geliştirme ve başarı duygusu yaşama ortamı yaratması nedeniyle bireylerin kendilerini daha özgüvenli görmelerini sağladığı sonucuna ulaşmışlardır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin spor kategorisi değişkenine göre iç özgüven ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Arslan ve diğerlerinin (2015) yaptıkları çalışmada spor yapan lise öğrencilerinin bireysel ya da takım sporu yapmaları özgüvenleri üzerinde hiç bir anlamlı farka neden olmadığını bulmuş ve spor alanında sadece dereceye giren, madalya kazanan sporcuların değil aynı zamanda yalnızca bireysel ve takım sporlarındaki antrenmanlara, yarışmalara, etkinliklere ve müsabakalara katılan sporcuların da kendilerine karşı saygılarının ve güvenlerinin de arttığını saptamıştır.

### **5. 3. Güdülenme ile Cinsiyet, Lise Türü, Spor Yaşı, Spor Branşı ve Spor Kategorisi Değişkenleri Arasındaki Ölçümler ile İlgili Değerlendirme**

Yapılan analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin güdülenme ölçeği alt boyutlarından güdülenmeme, içsel güdülenme, dışsal güdülenme alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasındaki puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Buna göre; cinsiyet ayrımı gözetmeksizin spora ilişkin güdülenme düzeyleri açısından hem erkek hem de kadın sporcuların benzer düzeyde güdülendikleri söylenebilir. Ayrıca kadın ve erkek sporcuların risk almaktan korkma, kişinin kendine güveni, kendini gerçekleştirme duygusunun öne çıkmasından ya da yaşadığı başarısızlık korkusundan dolayı kötü performans sergileme davranışı gösterebileceğinden dolayı güdülenme düzeyleri arasında fark çıkmadığı düşünülebilir. Aktaş (2016) çalışmasında öğrencilerin dışsal güdülenme düzeylerine cinsiyetin etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Yenice, Saydam ve Telli (2012) ve Çolak ve Cırık (2015) de yaptıkları araştırmada dışsal güdülenme ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki ile ilgili anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Yıldız (2013) kızların dışsal güdülenmelerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sirard, Pfeiffer ve Pate (2006), ortaokul 7 ve 8. sınıf öğrencileriyle spor programlarına katılımındaki güdülenme faktörleri inceledikleri araştırmada erkek öğrencilerin yarışma sporlarını tercih ederken, kız öğrencilerin daha çok sporun getirdiği sosyal fırsatlar nedeniyle spora katıldıkları sonucuna varmışlardır. Yılmaz ve diğerlerinin (2010) araştırmalarında takım ruhu, fiziksel uygunluk, eğlence,

arkadaşlık, yarışma alt boyutlarının erkeklerin spora katılımında kadın sporculara göre daha önemli olduğunu tespit etmişlerdir. Martinović ve diğerlerinin (2011) yaşları 11 ile 14 arasında değişen 706 ilkokul öğrencisi üzerinde uyguladıkları araştırmada cinsiyet farkının spora katılım ve güdülenme üzerindeki etkileri incelenmiş kızlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Erdem (2008), Çiftçi ve Özbek (2010), Kelecek, Altıntaş ve Aşçı (2010), Erdoğan, Şirin, İnce ve Öçalan (2010), Er ve diğerleri (2003), Aktaş ve diğerlerinin (2006) yapmış olduğu çalışmalarda erkek ve kadın sporcuların spora farklı içsel güdümler ile güdülendikleri sonucuna varmışlardır. Fakat yapılan bazı çalışmalar, Gill ve diğerlerinin (1983), Ryan ve diğerleri (1997), Lee ve diğerleri (2000) cinsiyete göre sporcuların daha çok dışsal olarak güdülendiklerini öne sürmektedirler (Yiğit, 2011). Elde edilen bulgu sonuçlarımız yapılan çalışmaların bulgularıyla tutarlık gösterdiği söylenebilir. Diğer bir çalışmada ise Demir (2007) çalışmasında erkek sporcuların spor branşlarını seçmelerinde dışsal güdülenme faktörlerin etkili olduğu ve erkek sporcuların spor branşlarını seçme nedenleri arasında kolayca bir arkadaş grubunun üyesi olmayı ve maddi gelirlerini artırma amacıyla spora yöneldiklerini belirlemiştir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin lise türü değişkenine göre güdülenme ölçeği alt boyutundan olan güdülenmeme, içsel güdülenme ve dışsal güdülenme puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Buna göre, İçsel güdülenme boyutunda, Endüstri Meslek Lisesi ortalama puanının Fen Lisesi Spor Lisesi, Anadolu Lisesi, Ticaret Lisesi, Kız Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Sağlık Meslek Lisesi, Özel Lise ve Diğer Lise, de okuyan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dışsal güdülenme boyutunda, Endüstri Meslek Lisesi 'inde okuyan öğrencilerin ortalama puanının Fen lisesi, Spor Lisesi, Anadolu lisesi, Ticaret Lisesi, Kız Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Sağlık Meslek Lisesi, Özel Lise ve Diğer Lise de okuyan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Güdülenmeme boyutunda ise, İmam Hatip Lisesi'nde okuyan öğrencilerin ortalama puanının, Endüstri Meslek Lisesi, Fen Lisesi, Spor Lisesi, Anadolu Lisesi, Ticaret Lisesi, Kız Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Sağlık Meslek Lisesi, Özel Lise ve Diğer Lise de okuyan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tesis sayısı, hoca sayısı, antrenör sayısı, sporcu sayısı gibi girdilerin miktar itibarıyla Endüstri Meslek Lisesinde diğer liselere göre daha çok olduğu söylenilebilir. Spor müsabakalarında başarılı olan liselerin daha fazla madalyaya sahip olması öğrencilerin güdülenmelerine neden olabilir. Endüstri Meslek Lisesinin sporcu öğrenci profillerinin daha farklı, eğitim yapılarının daha güçlü, spor eğitimine ilişkin hizmet anlayış ve stratejilerinin daha belirgin olduğu, sporcu eğitimi çalışmalarına daha ciddi bir yaklaşım gösterdikleri

söylenilebilir. Ayrıca spor müsabakalarına katılım için ailelerinden aldıkları destek ve sınıf ve arkadaş ortamları öğrencilerin dışsal güdülenmelerinin lise türü değişkenine göre farklılıklar ortaya çıkardığı söylenilebilir. Aktaş (2016) lise öğrencilerinin güdülenme kaynaklarını incelediği araştırmasında lise öğrencilerinin dışsal güdülenme kaynakları okul türü değişkenine göre farklılık göstermektedir. Okul türü Fen Lisesi olan öğrencilerin dışsal güdülenme düzeyleri en yüksek iken Anadolu Meslek Lisesi öğrencilerinin dışsal güdülenme düzeyleri en düşük olduğunu tespit etmiştir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin spor yaşı değişkenine göre içsel güdülenme ve dışsal güdülenme boyutunda farklılaşma olduğu, güdülenmeme alt boyutu puanları arasında ise anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur. Buna göre, İçsel güdülenme boyutunda, 1-3 yaş ortalama puanının 4-6, 7-9, 10 ve üzeri spor müsabakaları ile uğraşan ortaöğretim öğrencilerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dışsal güdülenme boyutunda ise, 1-3 yaş ortalama puanının 4-6, 7-9, 10 ve üzeri spor müsabakalarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Güdülenmeme boyutunda ise, 1-3 yaş ortalama puanının 4-6, 7-9, 10 ve üzeri spor müsabakalarına katılan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 1-3 yıl spor müsabakalarına katılan sporcuların 4-6, 7-9, 10 ve üzeri spor müsabakalarına katılan sporcuların puanlarından yüksek olması kendilerini arkadaş ve ailelerine ispatlamak diğer insanların beklentilerine cevap verebilmek için dışsal güdülenme düzeylerinin yüksek çıktığı söylenilebilir. Ayrıca 4-6, 7-9, 10 ve üzeri spor müsabakalarına katılan sporcuların, müsabakaları kazandıkça, onlardan arkadaş ve çevrelerinden beklentileri artacak ve sporcu üzerinde oluşan baskı daha da artacağından dolayı 1-3 yıl spor müsabakalarına katılan sporcuların dışsal güdülenmelerin düşük çıktığı söylenilebilir. Dolayısıyla 1-3 yıl spor müsabakalarına katılan sporcuların daha iyi takımlarda, daha büyük liglerde ve daha iyi imkânlarda oynamak istedikleri için içsel güdülenme düzeylerini daha yüksek düzeyde tuttukları söylenebilir. Yaş değişkeni ile güdülenme arasında farkın çıkmasının başka nedeni olarak maddi kazanç gözetmeden yapılan spor ile kazanç odaklı yapılan spor arasındaki fark ve beklentilerin olduğu söylenilebilir. Hosseinalipour (2015) tarafından yapılan araştırma bulguları bu sonuçlarla paralellik göstermektedir.

Ryan (1997) çalışmasında; dışsal faktörlerin genel olarak spora katılım için başlangıçta en önemli neden olduğunu, bununla birlikte içsel faktörlerin ise sporu devam ettirmede oldukça baskın olduğunu belirtmiştir. Gould (1985) ise elit sporcuların içsel güdülenmelerinin düşük dışsal motivasyonlarının yüksek olduğunu savunmuştur (Acar, 2012). Karabulut, Kirazcı ve Aşçı (2000) ise, takım ve bireysel sporcuların başarı

güdülenmelerinin incelenmesi adlı çalışmasında, az deneyimli sporcuların çok deneyimli sporcular arasında anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir.

Yalçın (2015) yaptığı çalışmada, güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma güdüsü ve başarı gereksinimi güdüsünün, 5-8 yılları arasında lisanslı spor yılına sahip olan sporcuların oranı 1-4 yıl ve 9 yıl ve üstü yılı lisanslı olan sporculardan daha düşük orana sahip olduğunu tespit etmiştir.

Turhan (2009) yaptığı çalışmasında futbol oynama süresi 5 yıldan az olan futbolcularda güç gösterme güdüsü anlamlı olarak daha düşük puana sahip olduklarını bulmuştur. Durmuş (2015) yaptığı çalışmada 1-5 yıl aralığında sportif deneyimi olan gençler ödül kazanmayı sevdikleri için tenis oynadıkları bulgusuna ulaşmıştır. Diğer bir araştırmada ise Yiğit (2011) yaptığı çalışmada spor yaşı değişkenine göre bazı sporcuların spor yapmaya sağlık, eğlence, gösteriş gibi nedenlerle başladıkları, zaman geçtikçe ve başarıya ulaştıkça işin maddi boyutunu düşündükleri, gelir elde etmek ve sosyal statü kazanmak için spor yapmaya devam ettikleri sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin spor branşı değişkenine göre içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenme puanları arasında ise anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Buna göre, İçsel güdülenme boyutunda, Futbol ortalama puanının basketbol, voleybol, satranç, masa tenisi, bocce, dart, futsal, tenis, atletizm, oryantiring spor müsabakalarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dışsal güdülenme boyutunda, futbol ortalama puanının basketbol, voleybol satranç, masa tenisi, bocce, dart, futsal, tenis, atletizm, oryantiring, spor müsabakalarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Güdülenme boyutunda ise futbol ortalama puanının basketbol, voleybol, satranç, masa tenisi, bocce, dart, futsal, tenis, atletizm, oryantiring, spor müsabakalarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Basketbol müsabakaların katılan öğrencilerin içsel güdülenme puanlarının diğer branşlar arasındaki farkın yüksek çıkması basketbol branşının daha dar alanda ve takım içerisindeki yardımlaşmanın fazla olmasından kaynaklandığı ayrıca futbol branşının içsel güdülenme boyutunda diğer branşlardan yüksek çıkmasının sebepleri olarak, sağlıklı olma, çevresiyle spor yapan popüler bir insan olarak ilişkilerini sürdürmek iyi bir fiziki görünüme sahip olma, milli olma ve milli takıma seçilme, hayatını spor yaparak kazanma ile ilgili beklentilerinin etkili olduğu söylenilebilir.

Demir (2007) "sporcuların futbol basketbol ve atletizme katılmasında rol oynayan motivasyonel faktörlerin belirlenmesi" isimli çalışmasında; dışsal güdülenme unsuru olarak Çevre koşullarının futbol branşının seçiminde önemli bir unsur iken, basketbol ve atletizm

branşlarının seçiminde çevre koşullarının etkisinin olmadığını, Okul spor salonu ve tesisleri basketbol ve futbol branşlarının seçilmesinde önemli bir etkiye sahipken, atletizm branşının seçilmesinde etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Sporcuların basketbol branşını seçmesinde içsel güdülenme unsurlarının etkili olduğu ve futbol ve atletizm branşındaki sporcuların sporla uğraşma nedenleri arasında birlikte bir takım ruhu içinde hareket etmek istedikleri belirlenmiştir. Hosseinalipour (2015) yaptığı çalışmada Amatör veya profesyonel olarak spor yapma değişkeni açısından Futbol, Voleybol, Basketbol, Tekvando ve Atletizm sporu yapan sporcular yapılan incelemelere bağlı olarak güdülenme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edememiştir. Arslan ve Altay (2009)'un yapmış oldukları çalışmada futbol, basketbol, voleybol, hentbol spor dallarında okul takımında yer alan 11-15 yaşları arasındaki erkek öğrencilerin yani yaş ve yapılan spor branşının güdülenmeyi etkilemediğini öne sürmektedirler. Bu sonuç bizim çalışmamızın sonucu ile ters düşmektedir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin güdülenme ölçeği alt boyutlarından güdülenmeme, içsel güdülenme, dışsal güdülenme alt boyutları ile spor kategorisi değişkeni arasındaki puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Hosseinalipour (2015) yaptığı araştırmada takım ve ferdi spor yapan katılımcıların güdülenme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna göre çeşitli faktörlerin etkili olduğu karmaşık bir yapıya sahip olan güdülenmenin tüm boyutlarının birbiri ile ilişki içerisinde olduğu söylenilebilir. Dolayısıyla bireyin motivasyonu bireysel ya da takım sporu yapmasına değil, bireysel özelliklerine bağlı olduğu da düşünülebilir.

Yılmaz ve diğerleri (2010), çocukların spora katılım nedenlerini inceledikleri araştırmalarında 8-14 yaş aralığındaki sporcuların cinsiyetlerine ve spor türlerine göre katılım motivasyonlarında anlamlı farklar bulmuşlar ve takım ruhu ve hareketli olma alt boyutlarının takım sporlarına katılan sporcularda, bireysel sporlara katılanlara göre daha yüksek olduğu tespit etmişlerdir. Bozkurt (2014) çalışmada takım sporları ile uğraşanların takım üyeliği/ruhu güdüsünün bireysel sporla ile uğraşanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu vurgulamıştır.

Aktop ve Erman (2002), yapmış oldukları çalışmada, takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların spora özgü başarı motivasyonunun, güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdü düzeyleri açısından aralarında fark olmadığını tespit etmiştir. Demir (2007) çalışmasında Takım sporlarında arkadaşları ile birlikte hareket etmenin önemli bir unsur olduğu söylemiştir. Kiper (2004) çalışmasında, takım sporu ile uğraşan öğrencilerin bireysel sporla uğraşan öğrencilere göre katılım güdülerinin başarı/statü, takım üyeliği/ruhu ve yarışma alt boyutuna ilişkin puanları düşük



olduğu belirlenmiş ve takım içinde kişilerin bireysel başarılarının saf dışı bırakılması ve kişinin bireysel başarısının takım başarısızlığı nedeniyle görünür hale gelememesi bununla beraber; bireysel sporla uğraşan kişilerin okullarda daha fazla göz önünde bulunması da bu bulgunun nedenleri olarak ileri sürülmüştür.

#### **5. 4. Durumluluk, Sürekli Kaygı Özgüven ve Güdülenme Arasındaki İlişki ile İlgili Değerlendirme**

Yapılan analiz sonucuna göre durumluk kaygı ile sürekli kaygı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre ortaöğretim öğrencilerinin durumluk kaygıları arttıkça sürekli kaygılarında artacağı sürekli kaygıları arttıkça durumluk kaygılarının artacağı söylenilebilir. Başaran (2008) yaptığı çalışmada sürekli kaygı puanı ile durumluk kaygı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit etmiştir. Dowthwaite ve Armstrong yaptıkları çalışmada, yapılacak karşılaşmanın öneminin yüksekliği oranında, müsabaka öncesi durumluk kaygının yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Başaran, 2008).

Civan (2010) Bireysel sporlar ve takım sporları gruplarının durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bularak sürekli kaygı puanı arttıkça, durumluk kaygı puanının da arttığını, müsabaka sonrası sürekli kaygı düzeyi ile müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi arasında paralel bir ilişki olduğunu vurgulamıştır.

Durumluk kaygı ile güdülenme ölçeğinin alt boyutu olan güdülenmeme, içsel güdülenme arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuş, dışsal güdülenme alt boyutu arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Durumluk kaygı ile özgüven ölçeğinin alt boyutlarından olan iç özgüven ve dış özgüven arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre durumluk kaygı düştükçe iç özgüven ve dış özgüvenlerinin de düştüğü söylenilebilir. Amen (2008) Futbolcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerini incelediği araştırmada, bayan futbol oyuncularını, erkek futbol oyuncularına göre daha az kendine güvenli, daha fazla kaygılı, Erkek oyuncularını da bayanlara göre daha fazla kendine güvenli daha az kaygılı olduklarını bulmuşlardır.

Sürekli kaygı ile güdülenme ölçeğinin alt boyutu olan güdülenmeme pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuş, içsel güdülenme ve dışsal güdülenme alt boyutlarında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sürekli kaygı ile özgüven ölçeğinin alt boyutlarından olan iç özgüven ve dış özgüven arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Güdülenme ölçeğinin güdülenmeme alt boyutu ile içsel güdülenme ve dışsal güdülenme alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

İçsel güdülenme ile dışsal güdülenme arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İçsel güdülenme ile özgüven ölçeğinin alt boyutlarından olan iç özgüven ve dış özgüven arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Dışsal güdülenme ile özgüven ölçeğinin alt boyutlarından olan iç özgüven ve dış özgüven arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Spor müsabakası esnasında gözlemlenen olduğu duygusuyla hatasız davranmaya çalışan öğrenci beğeni kazanma ve müsabakada başarılı olmak ister böylece müsabakayı izleyenlerin öğrencinin kendisini izlediği duygusuna kapılarak özgüveni önemli derecede düşürebilir ve böyle bir durumda özgüven duygusunun ortaya çıktığı söylenilebilir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin durumluk, sürekli kaygıları ile özgüven ve güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi sonucunda elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

### 6. 1. Sonuçlar

Spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin durumluk, sürekli kaygıları ile özgüven ve güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkisinin lise öğrencilerinin kişisel bilgilerinden elde edilen bağımsız değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmanın sonuçları kısaca şu şekilde özetlenebilir.

1. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.
2. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin lise türü değişkenine göre durumluk kaygı puanları ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
3. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin spor yaşı değişkenine göre durumluk kaygı puanları ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
4. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin spor branşı değişkenine göre durumluk kaygı puanları ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
5. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin spor kategorisi değişkenine göre durumluk kaygı puanları ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
6. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre özgüven alt boyutlarından dış özgüven düzeylerinin istatistiksel açıdan farklılaşmadığı, iç özgüven alt boyutu arasında ise anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
7. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin lise türü değişkenine göre özgüven alt boyutundan olan iç özgüven puanları ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.

8. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin spor yaşı değişkenine göre iç özgüven ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.
9. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin spor branşı değişkenine göre özgüven alt boyutundan olan iç özgüven puanları ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.
10. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin spor kategorisi değişkenine göre iç özgüven ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.
11. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin güdülenme ölçeği alt boyutlarından güdülenmeme, içsel güdülenme, dışsal güdülenme alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasındaki puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.
12. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin lise türü değişkenine göre güdülenme ölçeği alt boyutundan olan güdülenmeme, içsel güdülenme ve dışsal güdülenme puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.
13. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin spor yaşı değişkenine göre içsel güdülenme ve dışsal güdülenme boyutunda farklılaşma olduğu, güdülenmeme alt boyutu puanları arasında ise anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur.
14. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin spor branşı değişkenine göre içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme puanları arasında ise anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.
15. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin güdülenme ölçeği alt boyutlarından güdülenmeme, içsel güdülenme, dışsal güdülenme alt boyutları ile spor kategorisi değişkeni arasındaki puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.
16. Durumluk kaygı ile sürekli kaygı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Durumluk kaygı ile güdülenme ölçeğinin alt boyutu olan güdülenmeme, içsel güdülenme arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuş, dışsal güdülenme alt boyutu arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
17. Sürekli kaygı ile güdülenme ölçeğinin alt boyutu olan güdülenmeme pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuş, içsel güdülenme ve dışsal güdülenme alt boyutlarında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

18. Sürekli kaygı ile özgüven ölçeğinin alt boyutlarından olan iç özgüven ve dış özgüven arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Güdülenme ölçeğinin güdülenmeme alt boyutu ile içsel güdülenme ve dışsal güdülenme alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
19. İçsel güdülenme ile dışsal güdülenme arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
20. İçsel güdülenme ile özgüven ölçeğinin alt boyutlarından olan iç özgüven ve dış özgüven arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dışsal güdülenme ile özgüven ölçeğinin alt boyutlarından olan iç özgüven ve dış özgüven arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sonuç olarak, literatür ışığında motivasyon, durumluk, sürekli kaygı ve özgüven faktörlerinin spor müsabakalarına katılan lise öğrencileri üzerinde önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Spor müsabakalarında sürekli kaygı ve durumluk kaygının öğrenciler üzerinde oldukça yaygın olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Dolayısıyla duyuşsal faktörlerden biri olan kaygı, öğrencinin müsabaka esnasında başarısını ve performansını, güdülenme ve özgüvenini etkileyen; antrenörlerin, ailelerin ve öğretmenlerin üzerinde dikkatle durması gereken bir değişkendir. Gerçekleştirilebilir hedefler belirlemek, rahat ve güvenli müsabakalar yaratmak, öğrencilere daha fazla spor müsabakalarına katılmaları için uygun fırsatlar sunmak ve teşvik etmek kaygıyı azaltan ve öğrencinin motivasyon ve özgüvenini arttırdığı söylenebilir.

Dolayısıyla spor müsabakalarının her aşamasında, spor branşlarındaki rollerini ve sahip oldukları becerileri belirlemek, müsabaka sonuçları doğrultusunda planlama süreçlerini biçimlendirmek öğrencilerin akademik başarılarını olumlu bir şekilde etkilemek öğrencinin iç ve dış özgüveninin artmasında önemli olduğu görülmektedir.

## **6. 2. Öneriler**

### **6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler**

1. Söz konusu bulgular ışığında antrenörlerin ve ilgili öğretmenlerin, öğrencilerin spor müsabakalarına yönelik olumlu tutumlarını arttırmak, ilgilendikleri spor dallarına karşı olumlu duygular beslemesini sağlamak ve üst düzeyde tutmak amacıyla çeşitli teknik ve taktikler uygulayarak öğrencilerin kaygılarını azaltmak içsel güdülenme ve özgüvenlerini olumlu yönde arttırmak için çeşitli düzenlemeler yapmaları gerekmektedir. Dolayısıyla antrenörlerin öğrencilerin başarı beklentilerini ve hedeflerini gerçekçi olarak ortaya koymak kaygı

durumlarının yaratacağı olumsuzlukları azaltmak ve öğrencilerin güdülenme, özgüven düzeyleri hakkında bilgi sahibi olmaları gerektiği önerilmektedir.

2. Sporun özellikle çocuklar üzerindeki olumlu etkilerini göz önünde bulundurarak, sağlıklı bir toplum oluşturmak ve çağımızın en büyük hastalığı olan hareketsizliği önlemek için spor müsabakalarına katılımı arttıracak çalışmalar üzerinde durulmalıdır.
3. Sporcu öğrencilere güdülenme ve özgüvenlerini artırmada, yaptıkları spor branşlarının önemi, yaşam boyu sporu sürdürmeyi sağlamak adına erken farkındalık sağlamak ve daha yetişkin gelişim evrelerinde sporu yaşam biçimi haline getirmek için spor müsabakalarının önemi ilgili kişiler tarafından anlatılmalıdır.
4. Ailelerin spor müsabakaları hakkında bilgileri ve algıları genişletilmeli ve detaylı olarak ilgili kişiler tarafından bilgilendirilmelidirler.
5. Spor müsabakalarının önemini anlatan ve çeşitli spor branşlarına ilgi çekecek bir görsellikte ön planda tutan broşürler dağıtılarak öğrencileri spor yapmaya yönlendirmek ve sporu yaygın hale getirebilmek için kulüpler ve okulların teşvik edilmesi gerekmektedir.
6. Bu çalışma daha geniş sosyo-demografik değişkenleri kapsayacak şekilde evreni genişletilerek daha çok sporcuya ve daha farklı branşlarda (Takım, bireysel; Olimpik, Olimpik olmayan) uygulanması, antrenörlerin ve sporcuların kaygı seviyelerini düzenleyebilecekleri yöntemler için eğitim verilmesi önerilir.
7. Antrenör, öğretmen, ailelere durumluk, sürekli kaygı, özgüven ve güdülenme hakkında bilgi ve eğitim verilmeli bu bilgilerden yararlanmaları sağlanmalıdır.
8. Spor müsabakalarına katılan öğrencilerin kaygı düzeylerine ilişkin olumsuz durumlar belirlenerek tekrar gözden geçirilmeli ve etkin olma adına yeni stratejiler gerçekleştirilmelidir.
9. Antrenörler ve öğretmenler özgüven sorunu yaşayan sporcular için belirli zaman aralıklarında ilgilendikleri spor branşlarına yönelik değişik yöntemler uygulayıp gözlem formları tutarak sporcuların gelişimini izleyip başarabildiği spor branşı için sporcunun özgüvenlerinin artırılması sağlanmalıdır.
10. Sporcuların daha erken yaşta spora başlaması için gerekli alt yapı imkânları sağlanmalıdır.
11. Durumluk ve sürekli kaygılı sporcular belirlenerek, spor müsabakalarında kaygılarını azaltmaları için seminerler düzenlenmeli gerekirse birebir görüşmeler yapılmalıdır.

12. Kadın lise öğrencilerinin spor müsabakalarına katılım oranının arttırmak için gerekli çalışmalar yapılmalı ve bu çalışmalar kapsamında spor müsabakalarına karşı olan kaygılarını azaltmak ve özgüvenlerini arttırmak için olumsuz durumları ortadan kaldıracak planlar yaparak normal şartların dışında özel saatler belirlenerek kadın ortaöğretim öğrencilerinin bu saatlerde kendi branşlarına yönelik uzman kişiler tarafından spor yapmaları sağlanabilir.
13. Kaygı konusunda, aile içerisinde kendisini ifade edemeyen, söyledikleri ile yaptıkları daima eleştirilen sporcuların yaptıkları spor faaliyetleri esnasında ve arkadaşları ile ilişkilerinde artması ailelerin, beden ve ruh açısından sağlıklı ve verimli çocuk yetiştirme ve yönlendirmede görevlerinin önemini kavramalarının gerekliliği üzerinde durulmalıdır.

### **6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler**

1. Bu araştırmayla ilgili yarı deneysel çalışmalar yapılabilir. Örneklemin bir grubuna durumluk sürekli kaygı güdülenme ve özgüven uygulamaları yapıp diğer gruba durumluk sürekli kaygı güdülenme ve özgüven uygulanmadan belirli bir süre içerisinde ön test ve son test uygulaması yapılabilir.
2. Spor müsabakalarında olumsuz etkilere neden olan durumluk ve sürekli kaygı sorununu daha yakından tanımak, sporculara müsabaka esnasında müdahalelerde bulunmak ve sorunlarıyla baş etmek üzere okulların kendi bünyelerinde psikolojik danışma ve rehberlik birimlerinin kurulması ve artırılması sağlanmalıdır.
3. Spor müsabakalarında durumluk, sürekli kaygının fazla, güdülenme ve özgüven düzeylerinin az olması sporcular üzerinde ciddi bir problem alanı olduğu gerçeğinden hareketle konuyla ilgili daha fazla bilimsel çalışmanın yapılmasının önemle gerekli olduğu düşünülmektedir.
4. Kaygı, özgüven ve güdülenme kavramlarının tam olarak ilişkilendirebilmek için uzun süreli sık ölçümler yaparak daha fazla denekle daha geçerli sonuçlara ulaşılabilir.

## 7. KAYNAKLAR

- Abacı, R. (2000). *Yaşamın kalitelendirilmesi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Abakay, U. (2010). Futbolcu antrenör iletişiminin farklı statülerdekifutbolcuların başarı motivasyonu ile ilişkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Acar, Z. (2012). İlköğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve ders dışı etkinliklere katılım motivasyonlarının incelenmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Açıkada, Ç. ve Ergen, E. (1987, Ekim). Sporda gelişim ve başarının temelleri. *Bilim Teknik Dergisi*, 29, 18-19.
- Adalı, F. (2006). 14-18 yaş kız ve erkek basketbolcuların atılganlık ile sürekli kaygı düzeylerinin sosyo-demografik yapılarına göre karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Adem, C. (2001). Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Akagündüz, N. (2006). *İnsan yaşamında özgüven kavramı*. İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Akın, A. (2007). Öz-güven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
- Akıncı, Y. A. (2007). Orta öğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, sosyalleşme süreci ve şahsiyetin oluşmasında katkısı. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Aktaş, N. (2016). Lise öğrencilerinin motivasyon kaynakları ve karar verme stratejileri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ. ve Er, N. (2006). Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 55-59.
- Aktop, A. ve Erman, K. A. (2002, Ekim). *Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sunulan bildiri, Spor Bilimleri Derneği, Antalya.
- Altan, A. (2001). Body image dissatisfaction, self-esteem and anxiety in plastic surgery patients. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.



- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Altıparmak, E. (1997). Takım sporları yapan bayan sporcuların yarışma sonrası durumluk kaygı puanlarının araştırılması. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 22-28.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2004). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Yayınları.
- Amen, H. M. (2008). Futbolcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin karşılaştırılması ve bazı değişkenlerin etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ankay, A. (1992). *Eğitim psikolojisine giriş*. Ankara: Turhan Kitabevi.
- Aracı, H. (2006). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arı, R. (2005). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arseven, A. ve Güven, Ö. (1992, Kasım). *Sporcuların müsabaka ortamındaki anksiyete düzeyleri*. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi'nde sunulan bildiri, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Arslan, A. Doğanay, H. Kırık, A. M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven ilişkisi. *Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 17(1), 21-30.
- Arslan, Ç. (2007). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Artok, F. (1994). Üniversiteler arası basketbol müsabakalarına katılan basketbolcuların maç öncesi durumluk kaygı düzeylerinin performanslarına etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Artut, V. (2016). Avrupa'daki sualtı hokeyi sporcularının spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Aslan, E. (1992). Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(10), 7-15.
- Aslan, Y. ve Altay, F. (2009). İlköğretim okul takımlarındaki erkek öğrencilerin spora katılım güdülerinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 59-66.
- Aşçı, H. F. ve Kin, A. (1998). Bayan futbolcularda kaygı ve kendini fiziksel algılama düzeyi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 3-10.
- Atasoy, S. (2012). Farklı yaş gruplarının merkezi sınavlara hazırlanma sürecindeki durumluk kaygı düzeyleri ve gelecek zaman perspektiflerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Ayakyay, S. (1992). *Eğitim kurumlarında beden eğitimi ve spor sempozyumu bildiriler. paneller, tartışma*. İzmir: Milli Eğitim Basımevi.
- Aybek, A. (2007). Öğrencilerin beden eğitimi dersine ve ders dışı etkinliklere yönelik tutumlarında beden eğitimi öğretmenlerinin rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Aybey, Y. H. (2005). Türkiye süper lig takımlarından Gaziantepspor'un müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeyi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Aydın A. (2001). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Azimkhani, A. (2014). Zihinsel beceri, duygusal zekâ ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Balcı, A. (2005). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: Pegem A.
- Baltaş, A. (1993). *Stres altında ezilmeden öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman Press.
- Başar, O. (2014). Türkiye'de sualtı hokeyi oynayan sporcuların spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Başaran, H. M. (2008). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Başaran, İ. E. (1992). *Örgütsel davranış yönetimi*. Ankara: Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Başaran, M. H., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, K. A. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 531-542.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Başoğlu, T. S. (2007). Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Baysal, A. C. ve Tekarslan, E. (1998). *Davranış bilimleri*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Biçer, T. (1998). *Doruk performans*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Bilge, A. ve Pektaş, İ. (2004). Öğrencilerin sosyo-kültürel özellikleri, durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve başa-çıkma becerilerinin incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20(1), 47-55.

- Bilgin, N. (2003). *Sosyal psikoloji sözlüğü*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Bilgin, O. (2011). Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş. ve Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 121-125.
- Birtürk, A. (2014). 12 haftalık rekreatif etkinliklerin seviye belirleme sınavına girecek ilköğretim öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Bora, V. M. (2013). Beden eğitimi öğretmeni ve sporcuöğrenciler arasındaki iletişimin, sportifbaşarı motivasyonu ile ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Bozkurt, S. (2012). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerde sınav kaygısı, matematik kaygısı, genel başarı ve matematik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Bozkurt, Ş. (2014). Okul sporlarına katılan öğrencilerin katılım motivasyonu, başarı algısı ve öz yeterliklerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Bozkurt, Ş. (2014). Okul sporlarına katılan öğrencilerin katılım motivasyonu, başarı algısı ve öz yeterliklerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Bunamano, R., Cei, A. and Mussino, A. (1995). Participation motivation in italian youth sport. *Human Kinetics Journals*, 9, 265- 281.
- Büyüköztürk, Ş. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, K. E., Akgün, R. Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Canbaz, S. (2001). Samsun çıraklık eğitim merkezine devam eden çırakların sosyo-demografik, çalışma yaşamı özelliklerinin ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Canbaz, S., Tefik, S. ve Yıldız, P. (2000). Samsun çıraklık eğitim merkezine devam eden çırakların durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 6(23), 16-22.
- Civan, A. (2001). Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Civan, A., Arı, R., Görücü, A. ve Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlar, E. (2014). Genç ve yıldız hentbol milli takımında bulunan erkek sporcuların kaygı düzeylerinin zaman içindeki değişimleri. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 19-28.
- Çaha, Ö. (1999). Spora yaslanarak bir nefes almak. *Düşünen Siyaset Dergisi*, 1(2), 115-125.
- Çakır, G. (2015). Rize’de ortaokul ve liselerarası yarışmalara katılan öğrencilerin sınav ve müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin araştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Çakıroğlu, T. (1987). Antrenör-sporcu ilişkileri ve başarıda spor psikolojisinin önemi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çelik, A. (2011). Spor kulüp yöneticilerinin çatışmayı yönetme stratejilerinin mükemmeliyetçilik özellikleri ve motivasyon düzeyleriyle ilişkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çepikkurt, F. (2011). Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklem biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çetinkanat, C. (2000). *Örgütlerde güdüleme ve iş doyumunu*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çiftçi, M. B. ve Özbek, O. (2010, Kasım). *Lisanslı sporcuların spora güdülenmeye ilişkin görüşleri*. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi’nde sunulan bildiri, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çoban, A. E. ve Hamamcı, Z. (2006). Investigation of focal points in terms of different strategies for the locus of control adolescents decision. *Kastamonu Education Journal*, 14(2), 393-402.
- Çolak, E. ve Cırık, İ. (2015). Ortaokul öğrencilerinin motivasyon kaynaklarının incelenmesi. *İlköğretim Online Dergisi*, 14(4), 1307-1326.
- Daley, A. J. and Leahy, J. (2003). Self-perceptions and participation in extra-curricular physical activities. *Physical Educator*, 60(2), 13-19.
- Dalkıran, O. (2012). Dershane öğrencilerinin fiziksel aktivitede bulunma değişkenine göre sürekli kaygı, sınav kaygısı ve sosyal beceri düzeyleri ile sınav performanslarının değerlendirilmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Dalkıran, O., Altıntaş, A., Gündüz, N., Sunay, H. ve Akgül, M. (2004). Ankara ili devlet-özel ilk ve ortaöğretim okullarındaki beden eğitimi öğretmenlerinin ders dışı etkinliklerinde kapalı spor alanlarının etkin kullanımı üzerine etkileri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 109-118.
- Davies, D. and Armstron, M. (1989). *Psychological factors in competitive sports*. New York: The Falmer Press.
- Demir, H. B. (2007, Eylül). *Sınıf öğretmenlerinin motivasyonunu etkileyen değişkenler*. 16. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi'nde sunulan bildiri, Gazi Osmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Deniz, Ö. B. (2015). Ergenlerde duygusal öz-yeterlik ve sürekli kaygı ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Develi, E. (2006). Konya'da ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı durumlarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel Kitapevi.
- Dorel, J. L. (1998). *Personal goals and winning or losing during the competitive exercises effects on anxiety*. United States of America: Lamar University.
- Dönmez, K. H. (2013). Samsun ilinde yapılan üniversitelerarası basketbol müsabakalarına katılan sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(5), 243-248.
- Durmuş, G. (2015). Gençlerin tenis spor dalını seçmelerinde motivasyonu etkileyen unsurlar. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Edwards, S. D., Pillay, A. and Sargent, C. (2001). Anxiety among university students in South Africa. *Psychological Reports*, 88(3 part 2), 1182-1186.
- Ekinci, H. (2013). Müzik öğretmeni adaylarının solo sahne performansına ilişkin özgüven algılarının bazı değişkenler bakımından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 52-64.
- Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G. ve Üstün, D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin incelenmesi, *Sportif Bakış. Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Ekiz, D. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(24), 111-121.
- Engür, M. (2002). Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

- Er, N., Çobanoğlu, G., Er, G., Zekioğlu, ve A. Yazıcılar, İ. (2003, Ekim). *Sporda başarı motivasyonunun cinsiyetler açısından analizi*. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi'nde sunulan bildiri, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erbaş, M. K. (2000). Türkiye basketbol II. ligindeki oyuncuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Erciş, S. (2012). Türkiye'deki devlet ve vakıf üniversitelerinin spor müsabakalarındaki verimliliklerinin veri zarflama analizi (vza) ile göreceli olarak değerlendirilmesi ve karşılaştırılması. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Erdem, M. (2008). Amerikan futbolu sporcularında sporda güdülenme ölçeğinin geliştirilmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Erden, M. ve Akman, Y. (2012). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Erdoğan, M., Şirin, E. F., İnce, A. ve Öçalan, M. (2010, Kasım). *Farklı branşlarda okul takımlarında yer alan ortaöğretim öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının incelenmesi*. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sunulan bildiri, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Filiz Kitabevi.
- Erman, A. K., Şahan, A. ve Can, S. (2004, Kasım). *Sporcu bayan ve erkeklerin spora özgü başarı motivasyonlarının karşılaştırılması*. 10. ICHPER Sd Avrupa Kongresi ve TSSA 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sunulan bildiri, Antalya.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16(1), 423-458.
- Fişek, K. (1998). *Türkiye'de ve dünyada spor yönetimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Flood, S. E. and Hellstedt, J. C. (1991). Gender differences motivation for intercollegiate athletic participation. *Journal of Sport Behavior*, 14(3), 159- 167.
- Franken, R. E. (1988). *Human motivation*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.
- Frederick, C. M. and Ryan, R. M. (1983). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 124 – 146.
- Frost, R. O. and Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 323-335.
- Gençdoğan, B. (2006). Lise öğrencilerinin sınav kaygısı ile boyun eğicilik düzeyleri ve sosyal destek algısı arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 154-164.
- Gençtan, E. (1982). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. Ankara: Maya Matbaacılık.

- Gençtan, E. (2000). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gençtan, E. (2006). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gill, D. L., Williams, L., Dowd, D. A., Beaudoin, C. M. and Martin, J. J. (1996). Competitive Orientations Motives of Adult Sport and Exercise Participants, *Journal of Sport Behavior*, 19, 307- 318.
- Gill, D. L., Gross, J. B. and Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14(1), 1-14.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative description of personality the big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229.
- Gould, D., Feltz, D. and Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 16(2), 126-140.
- Gökner, Ö. (2010). *Özgüven kazanmak*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Gümüş, M. (2002). Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Güenalp, A. (2007). Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi (Aksaray ili örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Günay M. ve Yüce G. A. (2001). *Futbol antrenmanının bilimsel temelleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Gündüz, H. (1997). Eğitici kol çalışmalarının etkililiği ile ilgili öğretmen ve yönetici görüşleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Güven, O. (1992). *Türkler 'de spor kültürü*. Ankara: Atatürk Spor Merkezi Yayını.
- Hall, C. R., Mack, D. E., Paivio, A. and Hausenblas, H. A. (1998). Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29(1), 73-89.
- Halvari, H. and Kjømo O. A. (1999). Structural model of achievement motives, performance approach and avoidance goals and performans among norwegian olympic athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 89(3), 997-1022.
- Hambly, K. (2003). *Özgüven* (B. Bıçakçı, Çev.). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Hasırcı, S. (2000). *Sporda denetim odağı*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Hildingh, C., Luepker, R. V., Baigi, A. and Lidell, E. (2006). Stress, health complaints and self-confidence: A comparison between young adult women in Sweden and USA. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 20(2), 202-208.

- Hofstetter, C. R., Hovell, M. F. and Sallis, J. F. (1990). Social learning correlates of exercise self-efficacy: Early experiences with physical activity. *Social Science and Medicine*, 31(10), 1169-1176.
- Hosseinalipour, F. (2015). Üniversiteli öğrencilerin sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Humphreys, T. (2002). *Çocuk eğitiminin anahtarı: Özgüven* (T. Anapa, Çev.). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Işık, E. (1996). *Nevrozlar*. Ankara: Kent Matbaası.
- İkizler, C. (1994). *Sporda başarının psikolojisi* (2. baskı). İstanbul: Alfa Yayınları.
- İkizler, H. C. ve Karagözoğlu, C. (1994). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Jones, G. (Ed.). (1991). *Stres and anxiety*. Great Britain: Crosswood Press.
- Kalaian, H. A. and Freeman, D. J. (1994). Gender differences in self-confidence and educational beliefs among secondary teacher candidates. *Teaching and Teacher Education*, 10(6), 647-658.
- Kara, E. (2016). Üst seviye atış sporcularının müsabaka öncesi kaygı düzeyi ile performansları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Karabulut, C., Kirazcı, S. ve Aşçı, H. F. (2000). Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi*, 6, 221-222.
- Karabulut, E. O., Atasoy, M., Kazım, K. ve Karabulut, A. (2013). 13-15 yaş arası erkek futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 243-253.
- Karadağ, D. (2013). Yüzme antrenörlerinin bir liderlik özelliği olan iletişim becerilerinin yüzücülerin motivasyonları üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Karahan, F. ve Sardoğan, M. E. (1994). *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul: Birsen Yayınevi.
- Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme, kavram, kapsam ve araştırma*. Ankara: Remzi Kitapevi.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve özgüven*. İstanbul: Evrim Yayıncılık.



- Kaya, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17, 373-388.
- Kelecek, S., Altıntaş, A. ve Aşçı, F. H. (2010). *Elit voleybolcuların güdüsel yönelimleri: cinsiyet ve milli sporcu olmak etken midir?* 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sunulan bildiri, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Kemler, D. (1989). *Samuel anger in secondary school sport coaches: An investigation into two inversion strategies for its control*. U.S.A: Florida State University.
- Kılınc, M., Ulucan, H., Kaya, K. ve Türkçapar, Ü. (2012). Takım sporu yapanların motivasyon düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 133-144.
- Kırçık, K. Ş. ve Pepe, K. (2009, Haziran). *Burdur merkez ilköğretim ve lise öğretim kurumlarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin ders dışı egzersiz faaliyetlerinin değerlendirilmesi*. 6. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu'nda sunulan bildiri, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Kiper, H. (2004). Eğitim kurumlarında öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının cinsiyete ve yaş guruplarına göre karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kirazlıoğlu, Z. (1992). Ders dışı sportif etkinliklerde okul, kulüp ve yerel yönetimlerin işlevlerine genel bir bakış. *Amatör Spor Dergisi Yayın Organı*, 48, 26-29.
- Kocaarslan, B. (2009). Genel müzik eğitimi alan ilköğretim öğrencilerinin müzik dersine ilişkin tutum, müzikal özgüven ve motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kocaekşi, S. ve Koruç, Z. (2012). Başarılı ve başarısız hentbol takımlarının grup sargınlığı, kaygı, güdülenme ve yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 129-143.
- Koç, H. (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerinin etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Koç, İ. (1994). *Spor psikolojisine giriş*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Koç, S. ve Nil, G. (2006). *Özsaygı: Öncelikler listende kaçınıcı sıradasın?* İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Koivula, N. (1999). Sport participation: Differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 360-365.

- Konter, E. (1996). *Spor 'da stres ve performans*. İzmir: Saray Tıp Kitabevleri.
- Konter, E. (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurtuldu, P. S. (2007). İlköğretim okulu yöneticilerinin özgüven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- Kutlu, B. E. (2001). İzcilik etkinliklerine katılan ve katılmayan öğrencilerin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Küçük, S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri ile spora katılımları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Lackovic, G. K. and Dekovic, M. (1990). The contribution of significant others to adolescents' self-esteem. *Adolescence*, 25(100), 839-847.
- Lauster, P. (2010). *Özgüven öğrenilebilir* (L. Yarbaş, Çev.). İzmir: İlya Yayınevi.
- Lee, M.J., Whitehead, J. and Balchin, N. (2000). The measurement of values in youtsport. Development of the Youth Sport Values Questionnaire. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 22, 307-326.
- Lee, Y. C., Park, J. M., Min, S., Han, S. J. and Kim, Y. J. (1999). An activator binding module of yeast RNA polymerase II holoenzyme. *Molecular and Cellular Biology*, 19(4), 2967-2976.
- Lüle, A. R. (2002). Lise mezunu olup üniversiteye hazırlanan ergenlerin özerklik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Mağden, D. ve Aksoy, A. (1993). *Anne ve babaların çocuklarına karşı tutumlarını etkileyen etmenler*. Ankara: Eğitim ve Bilim.
- Mannoni, P. (1995). *Korku* (I. Gürbüz, Çev.). Ankara: İletişim Yayınları.
- Markland, D. and Ingledew, D. K. (2007). Exercise participation motives, a self determination theory perspective. M. Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self determination in exercise and sport* (pp. 23-34). Champaign: Human Kinetics.

- Martinović, D., Ilić, J. and Višnjić, D. (2011). Gender differences in sports involvement and motivation for engagement in physical education in primary school. *Problems of Education in the 21st Century*, 31, 94-100.
- Maslow, A. H. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Mckay, M. and Patrick, F. (2009). *Özgüven* (F. G. Atay, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- MEB. (1983). İlköğretim, lise ve dengi okullar eğitici çalışmalar yönetmeliği. *Tebliğler Dergisi*, 2140, 17-21.
- Merey, B. (2010). *Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Miller, W. Z. (2002). The psyche-centered zone of peak performance: Depth psychology applied to golf. Unpublished doctoral dissertation, Pacifica Graduate Institute, Carpinteria, CA.
- Morgan, C. (1977). *A brief introduction to psychology (Psikolojiye giriş)*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Mutluer, S. (2006). Özgüven oluşmasında manevi değerlerin rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Orkunoglu, O. (1985). *Voleybol antrenörünün el kitabı*. Ankara: Voleybol Federasyonu Yayını.
- Oyar, Z. B., Aşçı, H. F., Çelebi, M. ve Mülazımoğlu, Ö. (2001) . Spora katılım güdüsü ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 21-23.
- Öğüt, R. (2004). Sporda sürekli kaygı düzeyi ile benlik saygısının karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Öncü, H. (2003). Motivasyon (güdülenme). L. Küçükahmet (Ed.), *Sınıf yönetimi içinde* (s. 83-84). Ankara: Nobel Yayınları.
- Öner, N. ve A. L. Compte (1985). *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öz, İ. (1997). *Çocuk ve aile*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Özbaydar, A. (1983). *Spor*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Özbekçi, F. (1989). Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özbey, Ç. (2004). *Çocuk sorunlarına yapıcı çözümler*. İstanbul: İnkilap Kitabevi.

- Özer, A. K. (2002). *Kaygı: Sınavma duygusuyla baş edebilme*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özgül, F. (2003). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Özgüven, İ. E. (1994). *Psikolojik testler*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özkalp, E. (1997). *Davranış bilimlerine giriş*. Eskişehir: Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Öztürk, A. (2008). Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış doktora tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Öztürk, E. (2003). 11-14 yaş arası ergenlerin problem alanlarına yönelik gruprehberliği ile çözüm önerisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Öztürk, F., Efe, M., Koparan, Ş., Temel, Ç., Çilli, M. ve Arıtan, C. K. (2007). 14-16 Yaş grubu kızlarda hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 147-155.
- Öztürk, O. (1997). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Özyalvaç, T. N. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi (Konya Anadolu Lisesi Örneği). Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Pehlivan, Z. ve Selçuk, T. (2005, Haziran). *Ders dışı spor etkinliklerine yönelik öğretmen görüşleri (Mersin ili örneği)*. 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu'nda sunulan bildiri, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M. and Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Pervin, L. A. and John, O. P. (2001), *Personality, Theory and Research* (8th edition). USA: John Wiley Press.
- Roberts, G. C., Kleiber, D. A. and Duda, J. L. (1981). An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in participation. *Journal of Sport Psychology*, 3(3), 206-216.
- Ryan, G. J. and Dziewaltowski, D. A. (2002). Comparing the relationships between different types of self-efficacy and physical activity in youth. *Health Education & Behavior*, 29(4), 491-504.

- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lipes, D., Rubio, N. and Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335–354.
- Sarıpek, T. (2010). Basketbolcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin lig sıralamasına göre değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Schneider, R. C. and Baker, R. E. (2006). Obtaining maximum effort and results from your athletes through motivation. *Strategies*, 19(6), 27-31.
- Selçuk, Z. (1996). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim öğrenme ve öğretim*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Seyis, S. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin motivasyonları ve duygusal zekaları ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Shaw, K. L., Ostrow, A. and Beckstead, J. (2005). Motivation and the senior athlete: An examination of the psychometric properties of the Sport Motivation Scale. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 21(3), 206-214.
- Sirard, J. R., Pfeiffer, K. A. and Pate, R. R. (2006). Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 38(6), 696-703.
- Sivrikaya, K. (1998). Farklı yaş kategorilerindeki erkek ve bayan hentbolcuların fiziksel özellikleri, kaygı düzeyleri ve müsabaka performanslarının analizi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Soner, O. (1995). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Sönmez, V. (1994). *Program geliştirmede öğretmen el kitabı*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3–19). New York: Academic Press.
- Şahan, T. (2010). Takım ve bireysel sporlarda motivasyonu etkileyen faktörlerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Şar, A. H., Avcu, R. ve Işıklar, A. (2010). Analyzing undergraduate students' self confidence levels in terms of some variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1205-1209.
- Şeyhoğlu, M. (2005). Öğretmenlerin ve yöneticilerin bilgisayar kaygı düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Şirin, E. F., Çağlayan, H. S., Çetin, M. Ç. ve Alpaslan, İ. N. C. E. (2008). Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 98-110.
- Tamer, K. (1998). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Taşmektepligil, M. Y. (1997). Elit düzeyde spor yapanların spora yönelmelerinde ilk ve ortaöğretim kurumlarının etkisi üzerine bir araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 39-46.
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor psikolojisi, bilişsel değerlendirmeler*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Terzioğlu, A. E. (1992). Spor eğitiminde motivasyon kavramı. *Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 10-18.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi*. Ankara: Eylül Yayınevi.
- Tol, A. (1995). Kaygının performansa etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Turhan, M. (2009). Profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile sporda başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Tükel, R. (2001). *Yalnızlık üzerine notlar*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Türkçapar, Ü. (2012). Güreşçilerin farklı değişkenler açısından sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi, *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(1), 129-140.
- Türkmen, M. (2005). Profesyonel erkek futbolcular ile amatör erkek futbolcuların başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması (İzmir-Manisa örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Umutlu, Ç. (2010). "Çocuk Dostu Okul" projesi kapsamında olan ve olmayan ilköğretim okulu öğrencilerinin özgüvenleri ile zorbalık eğilimlerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Ural, O. (2008). Futbolda takım performansına etki eden motivasyonel faktörlerin belirlenmesine yönelik bir uygulama (Gençlerbirliği spor kulübü örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Uzun, M. (2003). 9-14 yaş grubu çocukların benlik kavramı ve saldırganlığı pekiştirici faktörlerin belirlenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Vallerand, R. J., Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1987). 12 intrinsic motivation in sport. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 15(1), 389-426.

- Vealey, R. S. (2004). Self-confidence in athletes. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 3, 361-368.
- Voigt, D. (1998). *Spor sosyolojisi* (A. Atalay, Çev.). İstanbul: Alkım Yayınları.
- Weinberg, R. S. and Gould, D. (1995). Arousal, stress, and anxiety. In R. S. Weinberg & D. Gould (Eds.), *Foundations of sport and exercise psychology* (pp. 91–113). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. and Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri* (M. Şahin ve Z. Koruç, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yalçın, İ. (2015). İşitme engelli futsal sporcularının başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Yaman, M. ve Duman, S. (2004). Türkiye 1. liglerinde mücadele eden takım sporcularının başarı motivasyonu ve sportif tecrübe farklılıklarının başarı üzerindeki etkileri. *Sakarya Üniversitesi Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 166-171.
- Yamaner, F. (2001). *Beden eğitimi ve sporda temel ilkeler*. Bursa: Hünkâr Ofset, Ekin Kitapevi. 3-7.
- Yan, J. H. and McCullagh, P. (2004). Cultural influence on youth's motivation of participation in physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 27(4), 378-384.
- Yavuzer, H. (2002). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yenice, N., Saydam, G. ve Telli, S. (2012). İlköğretim öğrencilerinin fen öğrenmeye yönelik motivasyonlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 231-247.
- Yetim, A. A. (2006). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yetim, A. A. (2015). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yetim, A. ve Cengiz, R. (2010). *İletişim ve spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldıran, İ. ve Yetim, A. A. (1996). Orta öğretimde beden eğitimi dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 36-43.
- Yıldıran, İ., Yetim, A. ve Şenel, Ö. (1996). Farklı cinsiyetteki lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 52-57.
- Yıldız, M. (2013). Okuma motivasyonu, akıcı okuma ve okuduğunu anlamanın beşinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarındaki rolü. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(4), 1461-1478.
- Yılmaz, V. (2002). Çocuk sporlarında katılım motivasyonu. Çocuklar spora neden katılırlar? *Atletizm Bilim ve Spor Dergisi*, 2, 26- 38.

- Yılmaz, V. (2003). Çocuklar sporu neden bırakır? *Atletizm Bilim ve Spor Dergisi*, 2, 44- 51.
- Yılmaz, V., Koruç, Z., Kocaekşi, S. ve Arsan, N. (2010, Kasım). *Çocukların spora katılım nedenleri*. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sunulan bildiri, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yiğit, Y. A. (2011). Orta öğretimde okullar arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin güdülenmişlik düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yücel, E. O. (2003). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Zahariadis, P. N. and Biddle, S. J. (2000). Goal orientations and participation motives in physical education and sport: Their relationships in English school children. *Athletic Insight: The Online Journal of Sports Psychology*, 2(1), 1-12.





## **8. EKLER**

## Ek 1. İzin Dilekçesi

**KTÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA**


Anabilim Dalımızda Doktora öğrencisiyim. Danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Mustafa BAŞ ile Doktora Çalışma Konusu olarak belirlediğimiz "Ortaöğretim Öğrencilerinin Durumluk, Sürekli Kaygı ve Sportif GÜdülenme Düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi" adlı çalışmada kullanılacak olan anket formunun, Adıyaman Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Merkez Ortaöğretim okullarında uygulanması için gerekli izin alınması hususunda gereğinin yapılmasını arz ederim.

22.07.2015

  
Bed. Eğt. Öğrt. Sermet TOKTAŞ

Karadeniz Teknik Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
61300 Akçaabat / Trabzon  
Tel : 0505 526 36 56  
e-mail: sermetoktas@hotmail.com

Uygundur

  
Yrd. Doç. Dr. Mustafa BAŞ  
Danışman

**EK: 1) Anket Formu  
2) Tez Öneri Formu**

Ek 1'in devamı

Yükseköğretim Bakanlığı - Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı  
Yükseköğretim Bakanlığı  
044422015 10.00 - 25919855-044-E.76  
T.C. YÜKSEKÖĞRETİM BAKANLIĞI  
05594087



T.C.

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

Sayı : 25919855/044/

04/08/2015

Konu : Sermet TOKTAŞ hk.

**ADİYAMAN VALİLİĞİ**  
**İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ'NE**  
**ADİYAMAN**

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı doktora programı öğrencisi **Sermet TOKTAŞ**, Yrd. Doç. Dr. Mustafa BAŞ danışmanlığında hazırlamakta olduğu tezi kapsamında iliniz Merkezine bağlı ortaöğretim okullarında anket yapmak istemektedir.

Adı geçen öğrenciye izin verilmesi hususunda gereğini arz ederim.  
Saygılarımla.

**Doç. Dr. Nevzat YİĞİT**  
**MÜDÜR**

31529  
İL MİLLİ EĞİTİM MÜD.  
12.08.2015  
VALİ A.

**EKLER:**

1- Dilekçe ve ekleri

Fatih Kampüsü 61335 Sığırtlı - Akçaabat - Trabzon / Türkiye Tel: +90(462)2482401 Faks: +90(462)2482402  
www.ebilen.ktu.edu.tr

Ek 1'in devamı



T.C.  
ADİYAMAN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 23331817-44-E.8150076  
Konu:Anket Uygulama.

18/08/2015

**VALİLİK MAKAMINA**  
**ADİYAMAN**

**İlgi:** Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 04/08/2015 tarih ve 25919855/044 sayılı yazısı

Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora öğrencisi Sermet TOKTAŞ'ın "Ortaöğretim Öğrencilerine Durumluk, Sürekli Kaygı ve Sportif Güdülenme Düzeyleri arasında ki ilişkilerin incelenmesi " konulu bilimsel çalışması için Adıyaman ili Merkez Ortaöğretim Kurumlarındaki öğrenciler ile yürütülmesi planlanan doktora tezi proje çalışması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

**Kazim ÇOBAN**  
**Millî Eğitim Müdür V.**

OLUR  
18/08/2015

**Murat SÜZEN**  
**Vali a.**  
**Vali Yardımcısı**

**Ekler:**

- Yazı (1 Sayfa)
- Anket Formu
- Tez Öneri Formu

İl Millî Eğitim Müdürlüğü ADİYAMAN Bilgi için H.ÇALIŞKAN Memur  
e-pos ta: meslekiteknikegitim02@meb.gov.tr Tel: (0 416) 216 11 81 Faks: (0 416) 216 45 70

Ek 1'in devamı



T.C.  
ADİYAMAN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 23331817/44/8206485  
Konu: Anket Uygulama izni.

19.08.2015

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Eğitim Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü)  
TRABZON

İlgi : 04/08/2015 tarih ve 25919855/044/ sayılı yazımız

Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora öğrencisi Sermet TOKTAŞ'ın "Ortaöğretim Öğrencilerine Durumluk, Sürekli Kaygı ve Sportif Güdülenme Düzeyleri arasında ki ilişkilerin incelenmesi" Konulu Proje çalışmasına ilişkin Valilik Makamının 18.08.2015 tarih ve 23331817-44-E8150076 sayılı oluru yazımız ekinde gönderilmiştir.

Bilgilerinizi arz ederim.

**Kazım ÇOBAN**  
Vali a.  
Millî Eğitim Müdürü V.

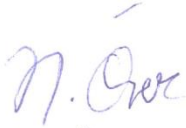
Ek:

-Olur yazısı (1 sayfa)

Ek 1'in devamı

27.04.2016

Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında tez çalışması yapan Sermet Toktaş'ın, ORTAÖĞRETİMDE SPOR MÜSABAKALARINA KATILAN ÖĞRENCİLERİN DURUMLUK, SÜREKLİ KAYGI VE ÖZGÜVENİN, SPORTİF GÜDÜLENMEYE ETKİSİNİN İNCELENMESİ konulu doktora tezinde "Süresiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ni kullanmasına izin veriyorum.



Necla Öner

## Ek 2. Anket Formu

### ANKET FORMU

Bu araştırmanın amacı “Ortaöğretim Öğrencilerinin Durumluk-Süreklî Kaygı Düzeylerinin Özgüven İle Motivasyonları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı bilimsel çalışmada kullanılacaktır. Vereceğiniz cevaplar bu araştırmanın amacı dışında kesinlikle kullanılmayacaktır. Soruların doğru ve yanlış seçeneği yoktur. Yapmanız gereken soruların karşısındaki seçeneklere (X) İşareti koymanızdır. Lütfen Her Soruyu İçtenlikle Doldurunuz. Soruları boş bırakmamaya özen gösteriniz. Samimi cevaplarınız ve katılımınız için teşekkür ederim.

Sermet TOKTAŞ

#### Kişisel Bilgi Formu

- 1) **Cinsiyetiniz?** Erkek ( ) Kadın ( )
- 2) **Öğrenim gördüğünüz lise türü nedir?**  
 Endüstri meslek Lisesi ( ) Fen Lisesi ( ) Spor Lisesi ( )  
 Anadolu Lisesi ( ) Ticaret Meslek Lisesi ( ) Kız Meslek Lisesi ( )  
 İmam Hatip Lisesi ( ) Sağlık Meslek Lisesi ( ) Özel Lise ( ) Diğer ( )
- 3) **Kaç yıldır lisanslı olarak spor yapıyorsunuz?**  
 a) 1-3 b) 4-6 c) 7- 9 d) 10 ve üzeri
- 4) **Spor branşınızı Belirtiniz.** (.....)
- 5) **Hangi tür sporla uğraşıyorsunuz?**  
 a) Bireysel sporlar ( ) b) Takım sporları ( ) c) Spor yapmıyorum ( )

DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ		Hayır	Biraz	Oldukça	Tamamıyla
1	Kendimi sakin hissediyorum				
2	Kendimi güven içinde hissediyorum				
3	Huzursuzum				
4	Pişmanlık duygusu içindeyim				
5	Kendimi rahat hissediyorum				
6	İçimde bir sıkıntı hissediyorum.				
7	İleride olabilecek kötü olayları düşünerek üzülüyorum				
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum				
9	Kendimi kaygılı hissediyorum				
10	Kendimi rahatlık içinde hissediyorum				
11	Kendime güvenim var				
12	Kendimi sinirli hissediyorum				
13	İçimde huzursuzluk var				
14	Çok gergin-gerilim içinde olduğumu hissediyorum				
15	Sükûnet içindeyim				
16	Halimden memnunum				
17	Endişe içindeyim				
18	Kendimi çok fazla heyecanlı ve şaşkınlık içinde hissediyorum				
19	Kendimi neşeli hissediyorum				
20	Keyfim yerinde				

## Ek 2'nin devamı

SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ		Nadiren	Bazen	Çoğu Kez	Her Zaman
1	Keyfim yerinde				
2	Çabuk yorulurum				
3	Olur, olmaz durumlarda ağlayacak gibi olurum.				
4	Başkaları kadar mutlu olmayı isterdim				
5	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.				
6	Kendimi zinde hissediyorum				
7	Sakin, kendime hâkim ve soğukkanlıyım				
8	Güçlükleri, yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissediyorum				
9	Çok önemli olmayan şeyler için endişelenirim				
10	Mutluyum				
11	Her şeyi kötü tarafından alırım				
12	Kendime güvenim yok				
13	Kendimi emniyette hissediyorum				
14	Sıkıntı ve güçlük veren durumlardan kaçınırım				
15	Kendimi hüzünlü ve kederli hissedirim				
16	Hayatımdan memnunum				
17	Aklımdan bazı önemsiz düşünceler geçer ve beni rahatsız eder				
18	Hayal kırıklığını öylesine ciddiye alırım ki onları hiç unutmam				
19	Tutarlı bir insanım				
20	Beni düşündüren konular yüzünden gergin ve huzursuzluk içindeyim				



## Ek 2'nin devamı

ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.					
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.					
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir					
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.					
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.					
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm					
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım					
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.					
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.					
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.					
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.					
12	Öz-eleştiri yapabilirim.					
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.					
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.					
15	Kendimle barışık bir insanım.					
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.					
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim					
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.					
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.					
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır					
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.					
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.					
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.					
24	Ön plana çıkmaktan korkmam					
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.					
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.					
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.					
28	Kolay arkadaş edinebilirim.					
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem					
30	Kolay karar verebilirim.					
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.					
32	Kendimi severim.					
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.					

## Ek 2'nin devamı

Sporda Güdülenme leği		Hiç Uygun Değil		Orta Derecede Uygun			Bütünüyle Uygun	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Spor ortamında heyecan verici deneyimleri yaşamak haz verdiği için.							
2	Uğraştığım spor dalı ile ilgili daha fazla Şey bilmek haz verdiği için.							
3	Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat Őimdi spor yapmaya devam edip etmemem konusunu kendime soruyorum.							
4	Yeni antrenman tekniklerini keŐfetmek haz verdiği için.							
5	Niçin spor yaptığımı bilmiyorum; uđraŐmıŐ olduğum spor dalını baŐarmakta yetersiz olduğum kanısındayım.							
6	Tanıdığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğu için.							
7	Bana göre insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için.							
8	Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaŐırken haz aldığım için.							
9	Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için.							
10	Sporcu olmanın verdiği prestij için.							
11	Sporcu olmanın verdiği prestij için.							
12	Sportif becerilerde zayıf bulduğum bazı yönlerimi geliştirirken haz aldığım için.							
13	Bir fiziksel aktiviteye katıldığımında heyecan hissettiğim için.							
14	Kendimi iyi hissedebilmem için spor yapmam gerekli.							
15	Sportif yeteneklerimi mkemmelleŐtirirken haz aldığım için.							
16	çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduğunu düşündükleri için.							
17	YaŐamımın diğer alanlarında bana faydalı olabilecek pek çok Şeyi ğrenmenin iyi bir yolu olduğu için.							
18	Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için.							
19	Artık niçin spor yaptığım net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten düŐünmüyorum.							
20	Bazı zor becerileri gerçekleŐtirirken haz aldığım için.							
21	Spor için zaman ayırmazsam kendimi kötü hissedeceğim için.							
22	UđraŐmıŐ olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için.							
23	Daha önce denemediğim antrenman tekniklerini öğrenirken haz aldığım için.							
24	ArkadaŐlarımla iyi iliŐkilerimi sürdürebilmenin en iyi yollarından biri olduğu için.							
25	Fiziksel aktiviteye tamamıyla dalıp gitme hissinden hoŐlandığım için.							
26	Düzenli olarak spor yapmam gerektiği için.							
27	Performansı geliŐtirecek yeni yöntemler keŐfetmek haz verdiği için.							
28	Sık sık kendime niçin spor yaptığımı soruyorum da, sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış grnmyorum.							

## 9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

1979 yılında Adıyaman'da doğdu. İlkokul, Ortaokul ve Lise öğrenimini Adıyaman'da bitirdi. 1999 yılında Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği kazanıp 2003 yılında ise üniversite eğitimini tamamlayıp Adıyaman Merkez Cumhuriyet İlköğretim okuluna Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak atandı. 2008 yılında Fatih Anadolu Lisesinde görevine devam etti ve halen burada çalışmaktadır.

2010 yılında Şanlıurfa Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimine başlayıp 2012 yılında yüksek lisans eğitimini tamamladı. 2013 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden eğitimi ve Spor Anabilim dalında doktora eğitimine başladı.

2007 yılında evlendiği eşi Fatma Hanımdan, Emir (2008), Kutay (2011), Erman (2014) adında 3 tane çok tatlı oğlu dünyaya gelmiştir. Araştırmacı hentbol ve tenis antrenörlük belgelerine sahip olup aynı zamanda Formatör Öğretmenlik belgesi bulunmaktadır.

### İLETİŞİM BİLGİLERİ

**Adres** : Fatih Anadolu Lisesi Merkez / Adıyaman.

**E-Posta** : sermettoktas@hotmail.com

**Tel** : 0 505 526 36 56