

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**9-18 YAŞ ARASI ALTYAPI FUTBOLCULARINDA
ANKSİYETE DÜZEYLERİ İLE BAŞARI
MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Muteber Ceren KARAMANOĞLU

Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Ayşegül YETKİN

İstanbul – 2018

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

..Psikoloji.....Anabilim/Anasanat Dalı Klinik Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans
öğrencisi ~~Mute~~ Ceren Karamanoğlu..... tarafından hazırlanan
“9-18 yaş arasında Altyapıdaki futbolcuların anksiyete düzeyleri ile başarılı
motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi.....”
adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 19/01/2018

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu) :

İmzası :

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Aysegül YETKİN

Danışman: Halıç.....Üniv. Psikoloji ASD/ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Atilla TEKİN.....

Halıç.....Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Ali DAYI.....

Beykent.....Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

ÖNSÖZ

Öncelikle bugünlere gelmemi sağlayan, hayatımın her döneminde bana koşulsuz destek olan, aldığım kararlara saygı duyan canım babam Ali KARAMANOĞLU ile annem Berrin KARAMANOĞLU'NA sonsuz teşekkür ederim.

Kendi tecrübelerini aktaran, her zaman fikirleriyle yol gösteren, bana öncü olan canım ablam Melis KARAMANOĞLU'NA da sonsuz teşekkür ederim.

Tezimin hazırlanmasında bana yardımcı olan, akademik bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, örnek iletişim biçimiyle bana yardımcı olan değerli tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Ayşegül YETKİN'E de teşekkür etmeyi borç bilirim.

Araştırmaya başlayabilmem de ki büyük katkısından dolayı kuzenim Saffet ULUSOY'A teşekkür ederim.

Ayrıca tez süresince her türlü fikir alışverişi yaptığım ve bana her zaman moral veren sevgili arkadaşlarım Ece KARAVELİOĞLU ve Ayşenur AKYÜZ'E, bana değerli vaktini harcayıp desteğini esirgemeyen Elif SÜNGET'E sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

İÇİNDEKİLER.....	ii
TABLolar LİSTESİ	v
EKLER LİSTESİ.....	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	x
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	2
1.3. Hipotezler.....	3
1.4. Alt Problemler.....	3
1.5. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.6. Sayıtlar.....	4
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.8. Tanımlar	5
2.KAVRAMSAL ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Anksiyete ve Anksiyete Bozukluğu	6
2.1.1. Anksiyetenin Belirtileri	8
2.1.2. Anksiyete Bozukluğunun Tanı Kriterleri.....	10
2.1.3. Anksiyete Bozukluklarında Tedavi	12
2.1.4. Anksiyeteye Farklı Bakış Açılıarı	13
2.1.5. Anksiyete Konulu Araştırmalar	16
2.2. Motivasyon	18

2.2.1. Motivasyon Çeşitleri	19
2.2.1.1. İçsel Motivasyon.....	20
2.2.1.2. Dışsal Motivasyon.....	21
2.2.1.3. Motivasyonsuzluk.....	22
2.2.2. Sporda Motivasyon.....	23
2.2.3. Başarı Motivasyonu.....	27
2.2.3.1. Başarı Gereksinmesi Kuramı.....	29
2.2.3.2. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı.....	30
2.2.3.3. Yükleme Kuramı.....	31
2.2.4. Motivasyon Konulu Araştırmalar.....	31
3.YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırmanın Modeli.....	35
3.2. Evren ve Örneklem.....	35
3.3. Veri Toplama Araçları.....	35
3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu.....	35
3.3.2. Beck Anksiyete Envanteri	36
3.3.3. Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği	36
3.4. Veri Analiz Teknikleri.....	37
4.BULGULAR.....	35
4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı.	38
4.2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Değişkenlere Göre Beck Anksiyete Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	39
4.3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Değişkenlere Göre Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Alt Boyutları'ndan Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	40
4.4. Anksiyete ile Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	44
5. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER.....	45
5.1. Sonuç.....	45

5.2. Tartışma.....	46
5.3. Öneriler.....	50
6. KAYNAKÇA	52
EK 1: Sosyodemografik Veri Formu.....	63
EK 2: Beck Anksiyete Envanteri.....	64
EK 3: Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği.....	65
EK 4: Etik Kurul Onay Formu.....	68
ÖZGEÇMİŞ.....	69

TABLULARLİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 4.1 Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaş Değişkenine İlişkin Dağılımı.....	38
Tablo 4.2 Araştırmaya Katılan Bireylerin Alt Yapıda Oynama Süresi Değişkenine İlişkin Dağılımı	38
Tablo 4.3 Araştırmaya Katılan Bireylerin Ekonomik Durum Değişkenine İlişkin Dağılımı	38
Tablo 4.4 Araştırmaya Katılan Bireylerin Kulüpte Hak Edilen Değer Değişkenine İlişkin Dağılımı	39
Tablo 4.5 Yaş Değişkenine Göre Beck Anksiyete Ölçeği'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması.....	39
Tablo 4.6 Alt Yapıda Oynama Süresi Değişkenine Göre Beck Anksiyete Ölçeği'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması	39
Tablo 4.7 Araştırmaya Katılan Bireylerin Ekonomik Durum Değişkenine Göre Beck Anksiyete Ölçeği'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması.....	40
Tablo 4.8 Araştırmaya Katılan Bireylerin Kulüpte Hak Ettiği Görme Değişkenine Göre Beck Anksiyete Ölçeği'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması..	40
Tablo 4.9 Yaş Değişkenine Göre Güç Gösterme Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması	40
Tablo 4.10 Alt Yapıda Oynama Süresi Değişkenine Göre Güç Gösterme Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması	41
Tablo 4.11 Araştırmaya Katılan Bireylerin Ekonomik Durum Değişkenine Göre Güç Gösterme Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması	41
Tablo 4.12 Araştırmaya Katılan Bireylerin Kulüpte Hak Ettiği Görme Değişkenine Göre Güç Gösterme Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması..	41
Tablo 4.13 Yaş Değişkenine Göre Başarılı Olma Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması.....	42

Tablo 4.14 Alt Yapıda Oynama Süresi Değişkenine Göre Başarılı Olma Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması	42
Tablo 4.15 Araştırmaya Katılan Bireylerin Ekonomik Durum Değişkenine Göre Başarılı Olma Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması	42
Tablo 4.16 Araştırmaya Katılan Bireylerin Kulüpte Hak Ettiği Görme Değişkenine Göre Başarılı Olma Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması ..	43
Tablo 4.17 Yaş Değişkenine Göre Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması	43
Tablo 4.18 Alt Yapıda Oynama Süresi Değişkenine Göre Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması	43
Tablo 4.19 Araştırmaya Katılan Bireylerin Ekonomik Durum Değişkenine Göre Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması	44
Tablo 4.20 Araştırmaya Katılan Bireylerin Kulüpte Hak Ettiği Görme Değişkenine Göre Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması	44
Tablo 4.21 Anksiyete ile Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişki Düzeyi	44
Tablo 4.22 Alt Problemlerin Kabul-Red Durumunun İncelenmesi	46

EKLER LİSTESİ

EK 1: Sosyodemografik Veri Formu

EK 2: Beck Anksiyete Envanteri

EK 3: Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği

EK 4: Etik Kurul Onay Formu

GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Muteber Ceren KARAMANOĞLU

Anabilim Dalı : Klinik Psikoloji

Programı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Ayşegül YETKİN

Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – Aralık 2018

9-18 YAŞ ARASI ALTYAPI FUTBOLCULARINDA ANKSİYETE DÜZEYLERİ İLE BAŞARI MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Araştırmanın amacı, 9-18 yaş arası altyapı futbolcularında anksiyete düzeyleri ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenip, belirlenen sonuçlara göre literatüre katkıda bulunulmasını kapsamaktadır. Ayrıca belirlenen demografik değişkenlerin anksiyete ve başarı motivasyonu düzeylerinde farklılık yaratıp yaratmadığını belirlemekte bir diğer amaçtır. Elde edilen analizler sonucunda alanyazına katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Belirlenen sonuçlar ışığında literatüre katkıda bulunarak, önerilerle çalışmanın içeriğinin zenginleştirilmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise Bakırköy İlçesi'nde Galatasaray Spor Kulübü'nde alt yapıda olan rastgele seçilen 119 futbolcu oluşturmaktadır. Yapılan araştırmada, araştırmacının hazırlamış olduğu Sosyodemografik Veri Formu ile Beck Anksiyete Ölçeği ve Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği uygulanmıştır.

Örneklem grubundan elde edilen veriler, araştırmacı tarafından SPSS programında analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda yaşa değişkenine göre anksiyete düzeyinin farklılaştığı belirlenmiştir. 10-12 ile 13-15 yaşlarında olan bireylerin anksiyete düzeylerinin 16-18 yaşlarındakilere göre anlamlı biçimde daha yüksek

olduğu tespit edilmiştir. Alt yapıda oynama süresi, ekonomik durum, kulüpte hak edilen değer değişkenlerine göre anksiyete düzeyi farklılaşmamaktadır. Yaş, alt yapıda oynama süresi, ekonomik durum, kulüpte hak edilen değer değişkenlerine göre Willis Spora zg Başarı Motivasyon leği Alt Boyutları'ndan alınan puanlar farklılaşmamaktadır. Anksiyete düzeyi ile g gösterme, başarılı olma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü düzeyleri arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, motivasyon, başarı motivasyonu.

GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname :Muteber Ceren KARAMANOGLU
Field : Clinical Psychology
Program :Clinical Psychology
Supervisor :Asst. Prof. Dr. Ayşegül YETKİN
DegreeAwarded and Date :Master – December 2018

RESEARCH OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ANXIETY LEVELS AND SUCCESS MOTIVATION OF THE FOOTBALL PLAYERS OF THE INFRASTRUCTURE TEAM AGED 9-18 YEARS

ABSTRACT

The purpose of the research is to examine the relationship between anxiety levels and success motivation of the football players aged 9-18 years and to contribute to the literature by the determined results. Also, the other aim is to determine whether demographic variables cause differences in anxiety and success motivation levels. By the help of the analysis, it is thought to contribute to literature. It is aimed to enrich the content of the study with the suggestions, contributing to the literature by the enlightenment of the results.

Randomly selected 119 football players from Galatasaray Spor Kulübü's infrastructure team which is located in Bakırköy are the subjects of the research. During the reserach, Socio-demographic Data Form, Beck Anxiety Scale and Willis Sports Specific Achievement Scale were applied by the researcher.

The results were analyzed by the researcher in SPSS Programme. At the end of the research, it is determined that the level of the anxiety varies according to age. The level of anxiety of the people between 10-12 and 13-15 are significantly higher than people who are 16-18. The level of anxiety do not vary according to the duration of playing in the infrastructure, economic situation and deserved variable

values of the club. According to age, duration of playing in the infrastructure, economic situation and deserved variable values of the club the scores that are obtained from Willis Sports Specific Achievement Scale's sub dimensions do not vary. It is detected that there is a meaningless relationship between showing strength by anxiety level, being successful and incentive to avoid failure.

Key Words: Anxiety, motivation, success motivation

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Anksiyete, karşılanan tehditlere ya da tehlikeli durumlar karşısında kişinin duygu, davranış ve beden yapısında bir takım değişiklikler olması ve bu değişikliklerin kişinin işlevselliğini etkilemesidir. İşlevselliği zarar gören bireylerde endişe ve korku görülür. Yaşanan gerilimi sürekli düşünürler ve bu durum bireyin sorumluluklarını aksatmasına sebep olur (Berkson, 2003).

Anksiyete bireylerin yaşamının sağlıklı bir şekilde devamı için gerekli bir duygu durumudur. Anksiyete, gündelik hayat içerisinde bireylerin karşılaşılabilecekleri tehlikelere karşı aktif olan biyolojik bir düzenektir. Bu biyolojik düzenek, bireylerin yaşamlarının devamı için önemli bir konudur. Problemlili bir durumla karşılaşıldığında bireyler bunu çözmek isterken, kaygı yaşarlar. Yaşanan bu kaygı, normal bir duygudur. Yaşanan bu kaygının en önemli nedenlerinden birisi de karşılaşılan belirsizlik durumudur. İnsanların gelecek zamanda ne yaşayacaklarını bilememeleri kaygıya sebep olabilmektedir (Cüceloğlu, 2003).

Anksiyete, organizmayı uyarmakta, organizmaya korutucu ve güdüleyici etkide bulunmaktadır. Böylelikle karşılaşılan tehlikeli durumlarla mücadele etmeye yardımcı bulunur. Anksiyetenin rahatsızlık olarak değerlendirilebilmesi için uyarıcının şiddetinin orantısız olması ve zamanla daha da şiddetlenmesi gerekmektedir. Bireyin işlevselliğine zarar verip, fiziksel belirtilerin oluşmasıyla anksiyete rahatsızlık haline gelmektedir. Anksiyete yaşayan birey durumu kontrol edemez ve bu durumla mücadele edebilecek enerjiyi kendisinde bulamaz ayrıca sosyal ilişkilerinde de bozulmalar oluşur. Aile ve iş hayatındaki ilişkiler ile yakın ilişkileri zarar gören bireyin, yaşadığı kaygı durumu hayatının birçok alanına etki etmeye başlar. Bütün bu etkilerin yanında bireyde kalp çarpıntısı, ağız kuruluğu ve

çeşitli ağrılar gibi fizyolojik belirtilerde görülmeye başlanabilir. Bu belirtile birde görülmeye başlandığında, anksiyete rahatsızlık olarak ele alınıp, değerlendirilebilir (Şenel, Demirelli ve Öztekin, 2010).

İnsanlar geçmişe kıyasla daha hızlı bir yaşam sürmektedirler. Sürekli bir yarış ve değişimin olması, insanlar arasında rekabeti artırmaktadır. Bu rekabet ortamında başarılı olabilmek ve değişen koşullara uyum sağlayıp, gelişmeleri yakından takip edip, rakiplerle mücadele edebilmek gerekmektedir (Sunay, Müniroğlu ve Tanılkan, 1998).

Futbola olan ilginin ve maddi yatırımların artması, futbola verilen önemi artırmış ve sporcuların karşılaşmalarda mutlaka kazanması gerektiği anlayışını oluşturmaya başlamıştır. Mutlaka kazanma anlayışı sporcularda stres ve kaygıya yol açmakta, motivasyonu olumsuz şekilde etkilemektedir. Sporcular ise fiziki şartlar, aile ve seyirci baskısı ile antrenörlerin, yöneticilerin ve arkadaşlarının tepkileriyle de mücadele etmek zorunda kalmaktadır (Ayдын, 2001).

Motivasyon, bireylerin belirlediği amaçlara ulaşabilmeleri için beklenildiği şekilde davranmalarına teşvik eden, çevresinden ya da kendisinden kaynaklı güdülerin ya da güdünün toplamıdır. Bireylerin ya da örgütlerin ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için harekete geçilmesine olanak sağlayan bir süreç olan motivasyonun şiddeti ve devamlılığı amaca ulaşma noktasında oldukça önemlidir (Lunenburg ve Ornstein, 1991).

Başarı motivasyonunu konu alan araştırmalarda ödül-ceza, iletişim, başarıya yaklaşma, başarısızlıktan kaçma ve güç gösterme gibi faktörlerin başarı motivasyonunu etkilediği belirlenmiştir (Öğülmüş, 1991; Lazar, 2001; Doğan, 2005).

1.2. Problem Cümlesi

9-18 yaş arası altyapı futbolcularında anksiyete düzeyleri ile başarı motivasyonu arasında ilişki var mıdır?

1.3. Hipotezler:

1. 9-18 yaş arası altyapı futbolcularında anksiyete düzeyleri ile başarı motivasyonları arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

1.4. Alt Problemler:

Araştırmanın alt problemleri şu şekildedir:

1. Yaşa göre anksiyete düzeyleri anlamlı derecede farklı mıdır?
2. Alt yapıda oynama süresine göre anksiyete düzeyleri anlamlı derecede farklı mıdır?
3. Ekonomik duruma göre anksiyete düzeyleri anlamlı derecede farklı mıdır?
4. Kulüpte hak ettiği değeri görülüp görülmemesine göre anksiyete düzeyleri anlamlı derecede farklı mıdır?
5. Yaşa göre başarı motivasyonları anlamlı derecede farklı mıdır?
6. Alt yapıda oynama süresine göre başarı motivasyonu alt düzeyleri anlamlı derecede farklı mıdır?
7. Ekonomik duruma göre başarı motivasyonu alt düzeyleri anlamlı derecede farklı mıdır?
8. Kulüpte hak ettiği değeri görülüp görülmemesine göre başarı motivasyonu alt düzeyleri anlamlı derecede farklı mıdır?

1.5. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmanın amacı, 9-18 yaş arası altyapı futbolcularında anksiyete düzeyleri ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenip, belirlenen sonuçlara göre

literatüre katkıda bulunulmasını kapsamaktadır. Ayrıca belirlenen demografik değişkenlerin anksiyete ve başarı motivasyonu düzeylerinde farklılık yaratıp yaratmadığını belirlemekte bir diğer amaçtır. Elde edilen analizler sonucunda alanyazına katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Belirlenen sonuçlar ışığında literatüre katkıda bulunarak, önerilerle çalışmanın içeriğinin zenginleştirilmesi amaçlanmaktadır

Elit sporcuların performanslarına olan etkinin incelendiği araştırmada orta düzeyde anksiyetenin sporcuların performansını etkilemediği belirlenmiştir (Sönmez, 1995).

Futbolcuların kaygı, depresyon düzeyleri ile sporda başarı motivasyonu ve kişilik özelliklerinin ilişkisinin incelendiği araştırmada başarı motivasyonunun, kaygı ve depresyonla negatif ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Yenilik arayışı içerisinde olan futbolcuların başarı motivasyonlarının yüksek olduğu, 18-23 yaşlarındaki futbolcuların, 24+ yaşındakilere göre başarı motivasyon düzeylerinin farklılık göstermediği saptanmıştır (Turhan, 2009).

Georges (1997)'e göre içsel motivasyonu yüksek olan bireyler, yaşanan kaygı, korku ve şüphelerin üstesinden gelebilmektedir. Bu açıklamaya göre motivasyonla kaygı arasında ilişki olduğu ve motivasyon düzeyinin kaygı belirtilerini ortadan kaldırma konusunda yardımcı olduğu söylenebilir.

Bu araştırmalara ek olarak yapılan araştırmada elde edilen sonuçlara anksiyete düzeylerinin azaltılıp, başarı motivasyon düzeylerinin nasıl arttırılacağı konusunda önerilerde bulunup, literatüre zenginlik kazandıracığı düşünülmektedir.

1.6. Sayıtlar

Araştırmada Sosyodemografik Veri Formu, Beck Anksiyete Ölçeği ve Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği uygulanacaktır. Bu ölçeklerin gerçeği doğru yansıtır bir şekilde doldurduğu varsayılmıştır.

İstanbul İli Florya İlçesi'nde 9-18 yaşları arasında olan ve kulüplerin alt yapısında futbol oynayan bireylerin oluşturduğu örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Yapılan araştırma İstanbul ili Florya İlçesi'nde 9-18 yaşları arasında olan ve kulüplerin alt yapısında futbol oynayan bireylerle sınırlıdır. Araştırma Sosyodemografik Veri Formu, Beck Anksiyete Ölçeği ve Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.8. Tanımlar

Anksiyete: Anksiyete, bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlara yönelik kendiliğinden ortaya çıkan ruhsal, fiziksel ve davranışsal belirtilerdir (Beck, 2008).

Motivasyon: Motivasyon, bireylerin amaçlarını gerçekleştirebilmeleri için kendi istek ve arzularıyla davranışlarıdır (Koçel, 2003).

Başarı Motivasyonu: Başarı motivasyonu, başarısızlığa direnip sorumlulukları yerine getirmektir (Cox, 1990).

2. KAVRAMSAL ARAŞTIRMALAR

2.1. Anksiyete ve Anksiyete Bozukluğu

Anksiyete, bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlara yönelik kendiliğinden ortaya çıkan ruhsal, fiziksel ve davranışsal belirtilerdir. Genel anlamda anksiyete sebepleri belli olmayan kaygı, korku ve belirsizlik hissiyle ortaya çıkan bunaltı ve sıkıntıdır (Beck, 2008)

Cebeci (2009) anksiyeteyi, gerçeklikle ilgisi olan ya da olmayan, kişilerin sürekli hazır olmalarını sağlayan ve sebepleri bilinmeyen tepkiler olarak açıklamaktadır. Oluşan tepkilerin kaynağı bilinç dıŐıdır. Anksiyete, bireylerin tehlikeli durumlara mücadele edebilmeleri için önem alabilmelerini sağlamaktadır ve bu durum anksiyetenin uyum sağlayıcı özelliğinin olduğunun göstergesidir.

Anksiyete yaygın bir duygusal tepkidir ve tehlikelere yönelik oluşan gerginliktir. Kısaca anksiyete ruh halidir (Goldstein, Baker ve Jamison, Aktaran ztrk, 1989).

Yaşamın bazı dönemlerinde bireylerde anksiyete görülebilir. Anksiyete, tehdit edici durumlara karşı korku ve endişe halidir. Anksiyeteye bedensel tepkilerin sıklıkla eŐlik ettiği görülmektedir (Sertbaş ve Bahar, 2004).

Anksiyete bozuklukları sıklıkla karşılaşılan ve birçok kişi tarafından bilinen bir rahatsızlıktır. Bireylerin anksiyete düzeylerinin patolojik boyutta değerlendirilebilmesi için, anksiyete düzeyinin anormal boyutlarda olması gerekmektedir. Çeşitli rahatsızlıklarda oluşan stres ve olumsuz ruh hali durumu sağlıklı bireylerde de görülebilmektedir. Yaşanan semptomların, rahatsızlık olarak

değerlendirilebilmesi için bireyin genel işlevlerini ciddi düzeyde bozması gerekir (Carlson, Martin ve Buskist, 2004).

Anksiyete, korkudan daha farklı bir durumdur. Korkularda açık ve belirli bir neden bulunurken kaygıda bu durum bulunmamaktadır. Korkuya sebebiyet veren durumların ya da düşüncelerin ortadan kaldırılması, bireyin sakinleşip rahatlamasını sağlamaktadır. Anksiyete, belirli bir nesneye ya da duruma bağlı değildir ve çevresel faktörlerden daha az etkilenip, daha kalıcıdır (Crooks ve Stein, Aktaran Ok, 2014).

İçsel tehlikelere gösterilen tepkiler, anksiyete kavramıyla açıklanmaktadır. Anksiyete, yeterli düzeyde olduğunda bireyin tehlikeleri fark etmesini, bu tehlikelerle başa çıkabilmesini sağlayacak çözümleri bulmasına katkıda bulunmaktadır. Bu yararı dikkate alındığında anksiyete ile korkunun benzer özellikleri olduğu söylenebilir (Tunç, 2014).

Aydın, Akyalçın ve Mete (2009) anksiyete bozukluklarının toplumlarda yaygın biçimde görüldüğünü ve bireyin hayatının hemen hemen tüm alanını olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir.

Anksiyete bozukluğunda bireyler gözlenen fiziksel belirtiler, bireyin savunma durumunda ortaya çıkmaktadır. Organizma, kendisini ıktıntıya sokan ve sebepleri belli olmayan durumlar karşısında kendisini savunmak ister. Bu savunma durumunda ortaya çıkan belirtiler ise sempatik ya da parasempatik sinir sistemlerindeki değişiklikler sonucunda oluşmaktadır (Işık, 2006).

Kaygı durumu, durumluk ve sürekli olmak üzere 2'ye ayrılmaktadır (Spielberger, Aktaran Özusta, 1995). Durumluk kaygı, yaşanan durum ya da olaya yönelik verilen tepkilerdir (MacIntyre, 1995). Sürekli kaygı ise bireyin kaygıya eğilimini göstermektedir. Bireylerin yaşadığı olaylar ya da içinde bulunduğu ortamı stresli olarak görmelerinin sonucu oluşan sürekli kaygı durumunda bireyler mutsuzlaşırlar. Karamsar bir yapıya sahiptirler ve kolayca incinebilirler. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olanların, durumluk kaygı düzeyleri de yüksektir (Öner ve Le Compte, 1983).

2.1.1. Anksiyetenin Belirtileri

Anksiyetesi olanların yaşadıkları fizyolojik belirtilerde asıl amaç, metabolizmanın kendisini koruma isteğidir. Kişinin çeşitli problemler yaşamasına sebep olan ve nedeni bilinmeyen durumlar karşısında ortaya çıkan belirtiler, savunma amaçlıdır. Sinir sistemi ya da hormonlarda olan değişikliklerin yaşanan belirtilere yol açtığı düşünülmektedir (Işık, 2006).

Anksiyete bozukluklarında görülebilecek en belirgin belirtiler endişe, sinirlilik hali ve korkudur. Bireyin günlük yaşamındaki sorumluluklarını yerine getirememesi, işlevselliğini yitirmesi ve normal bir hayat sürdürememesi de anksiyetenin sıklıkla karşılaşılan belirtileri arasındadır (Dünya Sağlık Örgütü, 1993).

Bireylerin anksiyete belirtilerinde çeşitlilik görülmektedir. Her bireyde aynı belirtiler görülmeyebilir. Kimilerinde kalp çarpıntısı, korku, konsantrasyon eksikliği, özgüven eksikliği görülebilirken kimilerinde ise çeşitli ağrılar, bulantı, sıkışma hissi ve kusma görülebilir (Kocabaşoğlu, 2005).

Tehlikeli durumlardan kaçmak, kaçınmak, engellenmek ya da tehlikeli durumlara karşı donuk biçimde kalmak anksiyetenin belirtileri arasındadır. Anksiyeteye verilen tepkiler, çoğu zaman anksiyeteyi azaltmak yerine, artırmaktadır. Konuşma problemleri, cinsel işlev bozuklukları, nefes alıp-vermede güçlük ve huzursuzluk anksiyetenin belirtilerindendir (Işık ve Taner, 2006).

Anksiyete hafif, orta ve çok şiddetli olmak üzere 3 grupta yaşanmaktadır. Çok şiddetli biçimde yaşanan anksiyete de, bireyler kendisine hiçbir şekilde yardım edilemeyeceğini düşünürler ve yoğun bir belirsizlik duygusu hakimdir. Belirsizlik durumu, gelecek korkusuna sebep olur ve endişe görülmeye başlanır. Yaşanan bu durumlar bireyin tehlikede olduğunu algılamasına sebep olmaktadır (Beşer ve Öz 2003).

Anksiyetenin fizyolojik belirtileri şunlardır:

- Mide bulantısı

- Tansiyon hastalığı,
- Nefes alıp-verme problemleri ve nefes darlığının olması,
- Hızlı kalp çarpıntısı ve ritm bozuklukları,
- Baygınlık geçirme,
- Sürekli olarak bireyin kendisini yorgun hissetmesi,
- Bitkinlik,
- Cinsel isteksizlik ve erken boşalma problemleri,
- Vücudun çeşitli yerlerinde ağrılar oluşması,
- Çok fazla uyku isteği ya da uyumama durumlarının oluşması (Işık ve Taner, 2006).

Dikkat eksikliği, kalp çarpıntısı, terleme, özgüven eksikliği, gerginlik, bulantı, kusma, göğüste ve mide de ağrılar anksiyetenin belirtilerindendir (Kocabaşoğlu, 2005).

Anksiyetenin ortaya çıkmasında çeşitli faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Bu faktörler ise şu şekilde açıklanmaktadır:

- Bireyin yaşı anksiyetenin ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir. Yaşlılık ya da son çocukluk dönemindekiler anksiyeteye daha yatkındırlar.

- Menopoz ve andropoz döneminde görülen değişimler bireyde anksiyetenin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir.

- Genetik faktörlerin anksiyetenin ortaya çıkmasında etkili olduğu savunulmaktadır.

- Kişilik yapısının tam olarak gelişmemesi de anksiyetenin ortaya çıkmasında etkili olmaktadır (Ziyalar, 2006).

Beck ve Emery (1985)'e göre anksiyetenin belirti alanları 4'e ayrılmaktadır. Belirti alanları ise aşağıda belirtilmektedir.

Bilişsel Belirtiler: Anksiyete yaşayan bireylerin zihinleri bulanıklaşmaktadır. Nesnelerin bazılarını belirsiz algılayıp, normalden farklı görebilmektedirler. Konsantrasyon eksikliği yaşanır, odaklanıp bilişsel becerilerini kullanması gerektiğinde zorlanılmaktadır. Ayrıca yaşananları hatırlamakta güçlük çeker ve sorunları hiçbir şekilde çözemeyeceklerini devamlı düşünmektedirler. Çevresinin kendisini olumsuz algılayıp değerlendireceğini, hayatının kontrolünün kaybedildiğini düşünüp, aklından çıkmayan ölüm düşüncesi ile aklını kaybetme korkusu gözlenebilir.

Duygusal Belirtiler: korku, sinirlilik, tahammülsüzlük, endişe ve şaşkınlık anksiyetenin duygusal belirtilerindendir.

Davranışsal belirtiler: Donuk biçimde kalma, konuşma bozuklukları, kaçma ve kaçınma davranışları anksiyetenin davranışsal belirtilerindendir.

Fizyolojik belirtiler: Taşikardi, yeme problemleri, mide ve baş ağrısı, göğüs sıkışması, soluk alıp vermede güçlük, kan basıncının değişmesi durumları anksiyetenin fizyolojik belirtilerindendir.

2.1.2. Anksiyete Bozukluğunun Tanı Kriterleri

DSM-5'e göre yaygın anksiyete bozukluğu tanı kriterleri şu şekildedir;

“A. Kişi, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı yaşar. Örnekler arasında toplumsal

etkileşimler (örn. Karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. Yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn, Bir konuşma yapma) vardır.

B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkaları tarafından dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).

C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.

E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma ve toplumsal-kültürel bağlama göre orantısızdır.

F. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, 6 ay veya daha uzun sürer.

G. Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında düşmeye neden olur.

H. Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin (örn. Kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.

I. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozukla daha iyi açıklanamaz.

İ. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı düzeydedir.

Belirleyici:

Yalnızca Eylem Gerçekleştirme Sırasında: Korku toplum içinde konuşma ya da performans sergileme ile sınırlıysa” (APA, 2013).

Ayrırcı Tanısı;

1- Panik bozukluğu

2- Depresif bozukluk

3- Obsesif-kompulsif bozukluk

4- Travma sonrası stress bozukluğu

5- Hipertiroidi, Cushing hastalığı, Kalp ve akciğer kaynaklı patolojiler, Feokromasitoma, Ritim bozukluklukları, Mitral kapak prolapsusu gibi organik rahatsızlıklar (APA, 2013).

DSM-V sınıflamasında anksiyete bozuklukları adı altında; ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık (mutizm), özgül fobi, sosyal fobi, panik bozukluğu, agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu ve tanımlanmamış kaygı bozukluğu tanı kategorilerine yer verilmiştir.

2.1.3. Anksiyete Bozukluklarında Tedavi

Anksiyete bozukluklarında bireyde görülen anksiyete orta düzeydeyse ilaçsız tedavi yöntemi tercih edilmektedir. Anksiyete bozukluklarında psikolojik tedavinin

yanında ilaçla da tedavi yöntemleri kullanılabilir. Kullanılan tedavi yöntemleri ise 4'e ayrılmaktadır. Bu tedavi yöntemleri ile tedavi yöntemlerinde hedeflenen unsurlar şunlardır:

Destekleyici Psikoterapi: bireyin psikolojisini bozan ya da zarar veren tehlikeli durumların düzeltilmesini kapsamaktadır.

Bilişsel-Davranışsal Terapi: Gevşeme, nefes kontrolünün sağlanması, psikolojik eğitim, zihinsel yapılanma ve benlik eğitimini kapsayan çalışmalar yapılır. Bu çalışmalar anksiyetenin ortadan kaldırılmasını hedeflemektedir.

Dinamik Psikoterapi: Bireyde var olan işlev bozukluklarına ait ilişkiler ve uyum bozukluklarına yönelik oluşan çatışmaların çözülebilmesi hedeflenmektedir.

İlaçla Tedavi: anksiyete bireyin günlük işlevselliğini olumsuz etkilediğinde ve yaşanan zorlukla mücadele edebilmek çok zor olduğunda ilaçla tedavi yöntemi uygulanmaktadır. Anksiyete bozukluğu olan bireylerin dörtte biri ilaçların kesilmesinden bir ay sonra anksiyetesi tekrarlar; %60-80 arasındaki hastaların bir sene içerisinde anksiyetelerinin tekrarlandığı tespit edilmiştir. İlaçla tedavinin dikkatli ve kontrollü bir şekilde yapılması gerekmektedir. Anksiyeteyi oluşturan ve tetikleyen unsurlar tespit edilmeli, tedavi sürecinde bu unsurlara da odaklanılmalıdır (Saatçioğlu, 2001).

Duygusal düzenlemelerin yapılması anksiyetenin tedavisinde oldukça önemlidir. Anksiyetenin oluşturduğu belirsizliği ortadan kaldırmaya yardımcı olan duygusal düzenlemeler bireyin yaşadığı ana odaklanmasını (Hofmann ve Asmundson, 2008).

2.1.4. Anksiyeteye Farklı Bakış Açıları

Anksiyete, psikanalitik kurama göre iç çatışmaların sonucudur. Çatışmalar idle ego arasındadır. İd, haz alma ve doyum sağlamayı asıl amaç olarak belirlemiştir. İdden gelen istekler, ego tarafından reddedildiğinde bu isteklerin kabul edilemez nitelikte olduğu söylenebilir. Engellenen dürtüler, id ile ego arasında uyum

problemlerine sebep olur. Bazı istekler kabul edilebilir olsa bile ego yetersiz olduğundan istekler yerine getirilemez. Yaşanan uyumsuzluk sonucunda çatışma yaşanır ve bu çatışmalar organizma tarafından tehlikeli olarak yorumlanır, sonucunda ise anksiyete ortaya çıkar (Davison ve Neale, Aktaran Uzun, 2015).

Tehlike durumlarında çeşitli anksiyeteler geliştirilmektedir. Bu anksiyeteler ise şunlardır:

1. Gerçeklik Anksiyetesi: Dış etkenlerin oluşturduğu tehlikelerin tespit edilmesiyle ortaya çıkar. kişinin yaşamını sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmesi için bu tehlikelerin ortadan kalkması gerekir.

2. Törel Anksiyete: Kişinin içsel dünyasında tehlikeli algıladığı durumlarla karşılaştığında törel anksiyete oluşmaktadır. Törel anksiyetenin temeli, çocukluk dönemine dayanır ve olumsuz ebeveyn tutumlarının törel anksiyeteye sebep olduğu savunulmaktadır. Ayrıca kişilerin egosunda suçluluğa sebebiyet verir.

3. Nevrotik Anksiyete: Kişinin içgüdülerinden gelen tehlikeleri algılamasıyla oluşur. Sebebi net olarak açıklanamamaktadır ve nevrotik anksiyete 3 farklı şekilde açığa çıkmaktadır.

a. Bağlantısız Anksiyete: Bu anksiyete türü, kişilerin sürekli kaygılı olmasına sebep olmaktadır. Herhangi bir olay bağlantısız anksiyeteye sebep olabilmektedir. Kişinin hayatının çok iyi devam etmesi, bu anksiyetenin ortaya çıkışını engellememektedir. Kişiler, korkularıyla birlikte yaşamlarını devam ettirmeye çalışırlar.

b. Fobik Anksiyete: Herhangi bir objeye karşı sürekli hissedilen korkudur.

c. Panik Anksiyete: Korkular ve korkulara verilen tepkiler arasında herhangi bir ilişki olması önemli değildir. Oluşan nöbetlerle birlikte ölecekmiş hissiyle korku oluşmaktadır. Ego vücudun düzenini koruyabilmek için mantıksal girişimlerde bulunur. Girişimler sonuçsuz kaldığında savunma mekanizmaları devreye girmektedir (Altıntaş ve Gültekin,2005).

Dürtüler bastırılıp, bilinç dışına itilmektedir. Dürtülerin sürekli olarak bilinç düzeyine çıkmak için çaba göstermesi, çeşitli çatışmalara sebep olmaktadır. Bu çatışmalar ise kaygının temelini oluşturmaktadır (Tunçelli, 2008).

Freud anksiyetenin cinsel çatışmalardan ortaya çıktığını belirtirken, Horney ise anksiyetenin cinsel olmayan ortamlarda da görüldüğünü ifade etmiştir (Morris, 2002).

Karen Horney, anksiyete ile korku kavramlarının birbirlerine çok yakın anlamları olduğunu ifade etmektedir. Her ikisi de duygusal tepkilerdir. Korku ve anksiyetenin benzerlikleri olmasına rağmen her iki kavramında aslında farklı duyguları ifade ettiği belirtilmiştir (Geçtan, 2006).

Bireylerin yaşadığı olayları algılamalarına göre kaygı oluşmamaktadır. Yaşanan olaylar ya da durumlar bireyin kaygı yaşamasına sebep olmamaktadır. Önemli olan bireylerin olayları algılama biçimidir. Oluşturulan şemalar, kişinin kaygı yaşamasına sebep olmaktadır. Oluşturulan şemalarda çevresel ve geçmiş deneyimlerden kaynaklı tehlikeler bulunur. Çevresel etkenleri farklı algılayıp yorumlayan ve tehlikeli olduğunu düşünecek otomatik düşünceleri bulunmayan kişilerin, kaygı düzeyleri düşüktür. Kaygı düzeyi yüksek olanların ise olumsuz algılama biçimleri vardır ve olaylar her zaman en kötüyü düşünerek yorumlarlar. Bu şekilde bir algılama biçiminin olması kişinin kaçınılmaz bir şekilde kaygı yaşamasına sebep olacaktır (Sharf, Aktaran Uzun, 2015).

Sullivan anksiyeteyi, zarar gören bireyin hissettiği duygular olarak tanımlamaktadır. Zihinsel süreçleri daraltıp, kişinin etkinliklerini kısıtlayan anksiyete, verilen tepkileri düzensizleştirir. Anksiyetenin yüksek düzeyde yaşanması benliğin şişip, kişilikten ayrılmasına sebep olmaktadır. Benlik, kişilerin güven içerisinde olmasını sağlar. Kişiliğin yapısına uygun olmayan durumlar, benlik tarafından reddedilerek, kişilerin güvende olması sağlanmaya çalışılır. Benlik sistemi, bireyi anksiyeteden korurken aynı zamanda sosyal çevreye uyum sağlamasına da yardımcı olmaktadır (Geçtan, 2000).

Kaygı, hayatın ayrılmaz bir parçasıdır. Bireyin hayatta kalabilmesi ve problemlerle baş edebilmesi için kaygı gerekli bir duygudur. Kişinin varlığını devam ettirmesi esnasında çeşitli kaygılar yaşanabilmektedir. Varoluş kaygısı hayati değer ve kavramlarla ilgili yüzleşmenin kaçınılmaz bir sonucudur (Yalom, 1999).

Uyarıcının tehdit edici özelliğinin olmaması, tehdit edici bir durumla eşleştirildiğinde korkulan bir duruma gelmektedir. Bu durum, klasik koşullanma ile açıklanmaktadır. Edimsel koşullanma da ise yapılan eylemlerin sonunda ödül varsa o eylem yinelenir. Tehlikeli durumlardan kaçmak bireyleri anksiyeten korumaktadır ve ödül görevi görmektedir. Yine de bu durum anksiyetenin ortaya çıkışını tam olarak engellememektedir (Sungur, 1997).

Beck ve Ellis'e göre anksiyete düzeyi yüksek olanlar, çeşitli tepkiler gösterirler. Anksiyete yaşayanlar da, çarpık düşünceler mevcuttur. Bu düşünceler anksiyetenin bilişsel öğelerini bünyesinde barındırmaktadır. Kaygılı olanların verdiği tepkiler ise fizyolojik ve davranışsal tepkilerdir (Yüçetürk Şahin, 2016).

2.1.5. Anksiyete Konulu Araştırmalar

Kaygı düzeylerinin okullar arasındaki farklılığını belirlenmeye çalışıldığı araştırmada sınavsız okullardan gelen kızların, sınavlı alım yapan okullarda okuyan kızlara göre kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre anksiyete farklılaşmamaktadır (Baltaş, 1988). Dobson (1985) da anksiyetenin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediğini saptamıştır.

Lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada boşanmış ve boşanmamış ailelerin çocuklarının anksiyete, öfke ve benlik saygısı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Ebeveynleri boşanmış çocukların benlik saygılarının daha düşük, anksiyete düzeylerinin ise daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öfke ifade tarzlarında da farklılıklar olduğu belirlenmiştir (Altuntaş, 2012).

Kashani ve arkadaşları (1990) ergenler üzerinde yaptığı araştırmada anksiyetenin yaygınlığının %21 olduğunu belirlemiştir.

Kadınların anksiyete düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Erkeklerin ataerkil toplumda yetişmesi ve kadınlara karşı daha güçlü görünebilmeleri eğiliminin bulunması, erkeklerin yaşadıkları belirtileri gizleme çabalarına sebep olduğu belirlenmiştir. Ayrıca erkeklerin problemleri çözmek için başkalarından yardım istemeyip, yaşadıkları belirtileri gizlemeye çalıştıkları belirlenmiştir (Mackinaw ve Wasey, Aktaran Uzun, 2015).

Şimşek (2015) tarafından yapılan araştırmada ilk ve ortaöğretimde okuyan çocukların anksiyete duyarlılığı, depresyon düzeyleri ve obsesif kompulsif belirtilerle arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda anksiyete duyarlılığının yüksek olması, obsesif kompulsif belirtiler için bir risk oluşturmaktadır. Obsesif kompulsif belirtilerinde anksiyete duyarlılığı ve depresyon için risk kaynağı olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın üç ana değişkeninin de birbirinden etkilendiği ve ilişki içerisinde oldukları saptanmıştır.

Lisede okuyan öğrencilerle yürütülen bir başka araştırmada anksiyete düzeylerini etkileyen unsurlar belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın sonucunda demokratik tutumda yetişen ergenlerin anksiyete düzeylerinin otoriter ve ilgisiz tutumda yetişenlere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ekonomik duruma göre ise yüksek gelire sahip ailelerde yetişen ergenlerin anksiyete düzeylerinin, orta ve düşük gelire sahip ailelerde yetişenlere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir (Varol, 1990).

Çakır (2015) tarafından yapılan araştırmada müsabakalarda ve sınavlarda oluşan kaygı çeşitli değişkenlerle incelenmek istenmiştir. Araştırmaya ortaokul ve lisede öğrenim gören 709 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda okul türüne göre, cinsiyete göre ve spor dalına göre sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları ve sınav öncesi kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Bulut (2016) tarafından yapılan araştırmada anksiyete ile psikolojik sağlık arasında negatif korelasyon belirlenirken; sosyal desteğini, anksiyete düzeyini azalttığı belirlenmiştir.

Yelkenci (2013) yaptığı araştırmada lise öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında pozitif korelasyon olduğunu belirlemiştir. Kız ve

erkek öğrencilerin, anksiyete ile depresyon düzeylerinde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Anne eğitim düzeyi, ekonomik durum, babanın hayatta olup olmaması değişkenlerine göre anksiyete düzeylerinde farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Anksiyete ile depresyon arasında pozitif korelasyon belirlenmiştir. Cinsiyet ve ekonomik durum değişkenlerine göre anksiyetenin farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Sinanoğlu, 2016).

Lise öğrencilerinde kaygı ile yaşam amaçları arasındaki ilişkinin belirlenmeye çalışıldığı araştırmaya 528 ortaokul öğrencisi örnekleme oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, gelecek kaygısı ile içsel amaçlar arasında negatif korelasyon belirlenmiştir. Gelecek kaygısı ile dışsal amaçlar arasında ise herhangi bir ilişki belirlenmemiştir. Kız öğrencilerin erkeklere göre motivasyon kayıplarının daha fazla olduğu, erkeklerin daha çok umutsuz oldukları belirlenmiştir. Ayrıca akademik başarısı düşük olanların ve meslek lisesinde okuyanların gelecek kaygılarının daha fazla olduğu saptanmıştır. Olumsuz ebeveyn tutumlarından olan ilgisiz ve tutarsız yaklaşımın, çocuklarda gelecek kaygılarının artmasına sebep olduğu tespit edilmiştir (Aygün, 2014).

Öğrencilerin okul hayatları, beklentileri ve arkadaşlık ilişkilerindeki problemlerin varlığı, öğrencilerin anksiyete düzeylerini artırdığı belirlenmiştir (Özyürek, 1989).

Spor yapanlarla, spor yapmayanların anksiyete düzeylerinin karşılaştırıldığı araştırmada 6-14 yaşındaki çocuklar örnekleme oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda spor yapanların, spor yapmayanlara göre anksiyete düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir (Kiluk, Weden ve Culotta, 2009).

2.2. Motivasyon

Motivasyon, bireylerin amaçlarını gerçekleştirebilmeleri için kendi istek ve arzularıyla davranmalarıdır. Motivasyon kavramı, bireyleri çalışmaya sevk eden, harekete geçiren ve isteklendiren anlamında kullanılmaktadır (Koçel, 2003).

Motivasyon, ruhsal bir süreçtir. Bireylerin ihtiyaçlarını, ilgilerini ve arzularını kapsamaktadır (Cüceloğlu, 2003). Motivasyon, mevcut şartlara bağlı olarak, bir davranışa başlamayı ya da sürdürmeyi sağlayan bir süreçtir (İkizler, 1994).

Bireylerin varlıklarını sürdürebilmeleri için kendi biyolojik ve sosyal ortamlarındaki yaşadıkları davranışlara motivasyon denmektedir (Baser, 1998).

Motivasyon, bireylerin belirlediği amaçlara ulaşabilmeleri için beklenildiği şekilde davranmalarına teşvik eden, çevresinden ya da kendisinden kaynaklı güdülerin ya da güdünün toplamıdır. Bireylerin ya da örgütlerin ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için harekete geçilmesine olanak sağlayan bir süreç olan motivasyonun şiddeti ve devamlılığı amaca ulaşma noktasında oldukça önemlidir (Lunenburg ve Ornstein).

Motivasyon sürecinde duygusal ve zihinsel faktörler oldukça etkili olmaktadır. Kurulan ilişkilerin niteliği, toplumsal roller, saygınlık, uykusuzluk ve açlık gibi ihtiyaçların yansımaları olan güdüler, eylemin nesnel koşullarıyla kurulan bağlantılarla somutlaşmaktadır. Kişilik özellikleri, toplumsal etkiler, deneyimler, benlik algısı ve sağlık durumu motivasyonu doğrudan etkileyebilmektedir (Wu, 2003).

Motivasyon, bireylerin isteklerinin ve ihtiyaçlarının giderilmesinde, öncelik sırasının oluşumunda, planmasında, sonucun başarılı ya da başarısız olmasında motor ve zihinsel süreçleri harekete geçirip koordine eden, sonlandıran ve değerlendiren dinamik bir süreçtir (Dornyei 2001).

2.2.1. Motivasyon Çeşitleri

Bireylerin bazıları dışsal faktörlerle bazıları ise içsel faktörlerle daha kolay güdülenmektedir. Bireylerin güdülenmeleri ilgi, ödül-ceza ve merak gibi içsel faktörlerden etkilenebilmektedir. Bu durum motivasyonun içsel ve dışsal olmak üzere 2'ye ayrılıp incelenmesine sebep olmuştur (Erden ve Akman, 2002).

2.2.1.1. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon, bireyin davranışlarının nedeninin içsel faktörlere bağlı olma durumudur (Wu, 2003).

İçsel motivasyonun en önemli unsurları ilgiler, yetenekler ve meraktır. Başarı ile içsel motivasyonun yüksek düzeyde olması doğrudan ilişkilidir. İçsel motivasyonun yüksek olması, başarıyı getirmektedir (Lin, McKeachie ve Kim, 2003).

Bireyin kendi kendisini motive etme durumu olan içsel motivasyonda bireyler, yetenekli olabilmek için gerekli olan içsel açlığa sahiptirler. İçsel güdülenmiş kişiler, başarılı olmak için gerekli motivasyona sahiptirler ve başarılı olabilmeleri için kendilerini yönetebilirler (Nicholls ve Robert, 1992).

İçsel motivasyon düzeyi yüksek olan bireyler, onurlarını çok düşkün olurlar. İçsel onur, motive olmayı sağlamakta ve yapılabileceğin en iyisini yapmak için çaba göstermeye olanak tanımaktadır. Çevrelerinde başka insanların olması, içsel motivasyonu yüksek olanlar için çok önemli değildir. Bu bireyler kendi başlarına yaptıklarından zevk almaktadırlar (Konter, 1995).

İçsel motivasyonu yüksek olanlar, düşüncelerini gerçekleştirmek için eylemde bulunurlar. İçsel motive olanların hedefleri belirlenmiştir. Hedeflere ulaşmak için bireyler şu aşamalardan geçmektedir:

- Coşku ile yaşamak,
- Gerginliği azaltmak,
- Yeni bilgiler edinebilmek
- Gizli yeteneklerin keşfi,

- Enerjinin artırılması ve yararlı alışkanlıkların olması,
- Bireyin kendisine inanması,
- Gelişmeye açık olmak ve bireyin kendisini sürekli geliştirmesi,
- Yaşanılan kaygı, korku ve şüphelerin üstesinden gelebilmek,
- Zaman yönetimini sağlamak,
- Sosyal ilişkilerin tatmin edici seviyede olması,
- Sağlam temeller üzerine kurulu kişilik gelişiminin olması, (Georges, 1997).

2.2.1.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon, bireyin davranışının nedenselliğinin bireyin dışında olmasıdır. Bireyin dışından kastedilen ana unsur çevredir. Bu nedenle bireyin aldığı ödüller ve cezalar, öğretmenleri, yöneticileri ve model aldığı kişilerden gördüğü sosyal destekler dışsal motivasyon kaynaklarını oluşturmaktadır (Wu, 2003).

Türkmen (2005) dışsal motivasyonu, başkalarıyla gelen olumlu ve olumsuz etkileri olan, davranışın tekrarlanma ihtimalini artıran ya da azaltan, maddi ya da manevi değeri olan pekiştirme olarak tanımlamaktadır. Dışsal motivasyon kaynakları para, ödül, kupa gibi maddi değeri olan nesnelere birlikte takdir etmek ve övmek gibi manevi değerlerde olabilmektedir.

Dışsal motivasyon konusu gündeme gelince akla ilk olarak seyirci ve antrenör gelebilmektedir. Sporda dışsal motivasyon son derece önemlidir. Dışsal motivasyonun yüksek düzeyde olması spora olan katılımı artırmaktadır. Ödül ve kupa gibi dışsal motive unsurları içgüdüsel olarak da bireyi motive etmekte ve motivasyon düzeyini artırmaktadır (Konter, 1995).

2.2.1.3. Motivasyonsuzluk

Bireylerin davranışlarıyla sonuçlar arasında bağlantı kurulamadığında motive olamama durumu söz konusu olmaktadır. Bu durumda bireyler içsel ve dışsal motivasyon sağlayamamaktadır. Motivasyon sağlayamayan bireyler yetersiz olduklarını ve durumu kontrol altına alamayacaklarını düşünürler (Vallerant ve diğ., 1992).

Bilişsel ve davranışsal etkinlikler başarı için gereklidir. Motivasyon başarı için gerekli olan bu unsurların düzeyini belirlemeye yardımcı olmaktadır. Öğrenmeye yönelik ilgi, amaçlarının olup olmaması, bu amaçların gerçekçilik düzeyi ve işlevsellik düzeyi, başarıları ve başarısızlıkların yüklendiği değişkenler, kendisini yeterli hissetme düzeyi o kişinin motivasyon düzeyini belirlemektedir (Bozanoğlu, 2005).

Motivasyon eksikliğinin bireyde olduğunu ifade edebilmek için belirtilen nedenlerin dikkate alınması gerekmektedir. Bu nedenleri elemek ve diğer etkenlere dikkat etmek en önemli husustur. Elenmesi gereken nedenler şunlardır:

- Ailenin duygusal yapısı (aile içerisinde krizlerin ve problemlerin olması),
- Başarının düşmesine sebep olabilecek düzeyde fiziksel nedenlerin olması (işitme ve görme engeli gibi,
- Öğretmenlerin olumsuz tutum ve davranışları,
- Çocuğun ebeveynleri ve arkadaşları ile olan ilişkisi (önemli olan husus, çocukların bu ilişkiyi nasıl algıladıklarıdır) (Webb ve diğ., 1994).

Motivasyon 2'ye ayrılmaktadır. Bunlar:

Biyolojik Motivasyon: Kişilerin biyolojik varlığını sürdürebilmeleri için sergilenen davranışların, biyolojik dürtüler ve içgüdülerden kaynaklanması durumudur.

Sosyal Motivasyon: Kişiler yaşamlarını sürdürmek zorundadır. Nasıl ki yemek, uyumak bir ihtiyaçsa toplumsal ilişkilerin iyi olması ve rahat bir yaşam sürmekte ihtiyaçtır. Toplumsal yaşam içerisinde bireylerin istekleri ile var olan durum çatışmaya sebebiyet verebilmektedir. Bireyler organik varlığıyla birlikte sosyal varlığını da sürdürmelidir. Var olabilmek ve varlığı sürdürmek bireye yeterli gelmemektedir. Beğenilmek, takdir edilmek ve yetenekleri geliştirmek bireyin davranışlarına doğrudan etki etmektedir. Bu yüzden doğumdan itibaren, yetişkinliğe geçiş sürecine kadar bireylerin topluma uyum sağlayabilmesi, ilişkilerde yaşadığı çatışmaları çözebilmesi ve takdir edilecek eylemlerde bulunması oldukça önemlidir (Baser, 1998).

2.2.2. Sporda Motivasyon

Sporcuların yarışmalarda ya da karşılaşmalarda etkili performans sergileyebilmesi için motivasyon düzeyi oldukça önemlidir. Spor psikolojisinde motive olmanın ayrı bir yeri bulunmaktadır. Spora karşı ilgisi olan ya da sporcu olanların bu sebeple motive olmanın ne anlama geldiğini öğrenmesi gerekmektedir (Terzioğlu, 1992).

Baser (1998) sporun sosyal ve biyolojik yönü olduğunu ifade etmektedir. Hareket etmek, bireyin önemli bir ihtiyacıdır. Bu ihtiyacın spor faaliyetlerinde giderilebilmesi, organizmanın gelişimini desteklediği belirtilmektedir. Spor büyük kitlelere hitap eden ve toplumsal özelliği olan bir kurumdur, spora olan ilgi ise her geçen gün artmaktadır. Bu durum spordaki motivasyonu etkilemekte, motivasyona sosyal ve biyolojik bir yön katmaktadır.

Sporseverler, sporcular, yöneticiler ve uzmanlar sporun önemini anlayıp, bunu aktaran ve sporun gelişimine katkıda bulunan kişilerdir. Zaman içerisinde spor büyük kitlelerin ilgi ve beğeniyle takip ettiği bir uğraş konumuna gelmiştir. Spor bünyesinde biyolojik, ruhsal ve sosyal faktörleri barındırmaktadır. Spor içerisinde

motivasyon kavramı ise sporun içerisindeki bireylerin tamamının beklenti ve isteklerini yansıtmaktadır (Koç, 1994).

Spor geniş kitlelerin beğeni ile takip ettiği bir uğraş alanıdır. Bu durum psikologların, antrenörlerin, sporla ilgisi olan kuruluşların ve sporseverlerin sporda başarıyı artırabilmek için çabalamasına olanak sağlamıştır. Sporcuların performanslarını rahatça gösterebilmeleri için organizeler ve yarışmalar sıklıkla düzenlenmektedir. Bu etkinlikler sporun uluslar arası etkinliğini hissettirmekte, sporun propaganda aracı olarak görülmeye başlamasına neden olmakta ve rekabeti artırarak, sporcuların performanslarını artırmaya teşvik etmektedir (Türkmen, 2005).

Takımın bütünleşebilmesi, performansa olumlu etkide bulunurken; zihinsel ve duygusal başarı içinde istikrar ve süreklilik şarttır. Sürekli olarak zihinsel ve duygusal dalgalanma yaşayanlar, başarıyı ve istikrarı yaşayamazlar (Konter,2004).

Antrenörler için en önemli unsur, sporcunun eyleme geçebilmesini sağlayan özelliklerdir. Sporcuların kişilik yapısı, inançları, amaçları ve tekniğinin dikkate alınarak motive edilmesi sporcunun gelişimini ve başarıya ulaşmasını kolaylaştırmaktadır (Çakıroğlu, 1987).

Sporun doğal yapısında bulunan yarışmacı ve rekabetçi anlayışın başarı motivasyonu ile ilişkili olduğu savunulmaktadır. Başarı gereksinimi kuramının merkezinde, bazı kişilerin başarıyı odak alan etkinliklerde başarılı olmaktan daha çok doyum sağlamayı hedeflediği yer almaktadır. Fakat başarı algısının bireyden bireye farklılık gösterebileceğini unutmamak gerekir. Her bireyin kendi başarı algısını oluşturması gerekmektedir. Herkes kendi davranışlarını belirlemelidir. Kısaca bireyin çaba ve becerisinin performansa yansması, başarı olarak kabul edilmelidir. Bireyin performansının olumsuz olması, yeteneksizliğe ve düşük düzeyde çabaya bağlanırsa bu durum ise başarısızlık olarak kabul edilmektedir. Herkesin başarı algısı farklı olduğundan, motive edici unsurlarda farklılaşmaktadır (Tiryaki ve Gödelek, 1997).

Başarıya aç olan sporcular, görev ve sorumluluklarını etkili bir şekilde yerine getirmek için çaba gösterirler. Bu çabanın karşılığını ise herkesten iyi yaparak göstermek isterler. Daha çok başarılı olmak isteyenler, daha az başarılı olmak

isteyenlere göre daha yüksek düzeyde başarılı oldukları belirlenmiştir. Ebeveynlerin yetiştirme tarzının, bireylerin başarı gereksinimi konusunda etkili olduğu savunulmaktadır. Karar verme özgürlüğüne sahip olmayan ve sürekli itaat eden çocukların başarı gereksinimleri çok düşüktür. Yaşamın ilk yıllarındaki tecrübeler, ilerleyen dönemlerdeki başarılı olabilme kavramını da etkilemektedir (Cüceloğlu, 2003).

Spor kültüründe motivasyonun bazı noktalarda yanlış ifade edildiği göze çarpmaktadır. Spor müsabakalarındaki baskının yol açtığı uyarılmışlık, motivasyonla birlikte değerlendirilmektedir. Yani yüksek uyarılmışlık, yüksek motivasyon olarak ifade edilebilmektedir. Bu kavramlar birbirlerinin yerine kullanılabilen kavramlar değildir. Antrenör ya da koçların karşılaşma öncesi etkili konuşması uyarılmışlığı artırabilir ama motive olmayı artırmaz (Tiryaki, 2000).

Antrenörler ya da koçlar kendileri için önemli olan unsurları belirlemelidir. Sporcuya yaklaşımı etkili değilse bu durumu olumluya çevirebilmek için çaba sarf etmelidir. Sergilediği tavırların olumlu ve olumsuz yanlarına dikkat etmelidir. Sporcuyu motive edebilmek için çaba gösterdiğinde başarı sağlanamayabilir. Bu sebeple motivasyonun sporcular üzerindeki oluşturduğu etki iyi takip edilmelidir (Çakıroğlu, 1987).

Spor faaliyetlerinin hedefini belirleyen güdüleyici unsurlar faaliyetin kendisi ve bu faaliyette bulunan sporcuya olan ilişkilerine göre olmak üzere iki bölüme ayrılmaktadır. İlk olarak güdüleyici unsurlar spor faaliyetleriyle, faaliyetlerin sonucuyla veya daha ileri bir amaçla ulaşmak için faaliyetlerin kendisiyle ilişkilidir. İkinci olarak ise sporcu ilişkilerine göre güdüler, sporcunun kendisiyle ilişkilidir. Buna göre sportif güdüler 6'ya ayrılmaktadır. Bunlar:

- Arkadaşlık, toplumda bir yere sahip olma isteği, saldırganlık,
- Sağlık, maddi kazanç, seyahat etmek, boş zamanları değerlendirebilmek ve fiziksel görünüm,
- Başkaları tarafından onaylanma, prestif, üstünlük çabası ve itibar kazanma,

- Belirli egzersizlerden hoşnut olma, bireyin kendisini tanıyıp, geliştirmesi, heyecan, gerilim ve bedeni faaliyetler,
- Başkalarıyla spor etkinliği yapmaktan zevk almak, toplumsal etkileşimde bulunmak,
- Bireyin kendisini onaylayabilmesi (İkizler ve diğ., 1997).

Sporcu eğer başarılı olmak istiyorsa, yeterliliklerini iyi belirlemelidir. Sporcuların olmak istediği noktaya ulaştığında daha iyisi olabilmek için daha fazla çaba göstermeyebilirler. Bu durum sporcunun başarısızlığı ve başarı umudu arasındaki dengeyi sağlamaktadır. Düşük başarı belirli branşlarda ya da karşılaşmalarda yeterli olabilirken, normal şartlar altında başarısızlık olarak algılanabilmektedir. Bu yüzden sporcular kendi başar sınırlarını belirlemelidir (Mungan, 1995).

Sporada içsel motivasyon, sporcunun kendisiyle ilişkilidir. İçsel güdülenmesi yüksek olanlar bilgiye, öğrenmeye, başarılı olmaya ve daha fazla doyum sağlamaya açlık hissederler. Çalışıp, etkili performans göstermeleri için özel bir motivasyon düzeyi ya da zorlamaya gerek yoktur (Doğan, 2005). İçsel güdülenmesi yüksek olan sporcular performanslarına ve onurlarına önem vermektedirler. En iyi performansı gösterebilmek için motive olmuş durumdadırlar (Konter, 1995). İçsel motive olmuş bireyler hedeflerini belirlemiştir ve hedeflerine ulaşmak yoğun çaba sarf ederler (Georges, 1997).

Antrenörler, sporcularını motive etmek istiyorsa, öncelikle onların mevcut motivasyon düzeyini doğru bir şekilde tespit etmesi gerekir. Bunun için kendi sezgi ve tecrübelerinden faydalanacağı gibi çeşitli testlerde yapabilir. Mevcut motivasyon düzeyinin doğru bir şekilde tespit edilmesi için, sporcunun gözlenmesi gerekir. Karşılaşmalarda, antrenmanlarda, başarılı ya da başarısız olduğunda ve toplumsal ilişkilerde sporcunun gözlenmesi antrenörlere sporcunun motivasyon düzeyi hakkında doğru bilgiye ulaşmasını sağlayacaktır. Her sporcunun motivasyon düzeyi farklı olduğu gibi ruhsal ve toplumsal ihtiyaçları da farklıdır. Bu nedenle sporculara bireysel programlar yapılmalı ve her sporcuyla ayrı ayrı ilgilenilmelidir. Özellikle

takım sporlarında sporcuyla bireysel ilgilenmek zaman açısından yeterli olmayacağı için, benzer özelliklere sahip olan sporcuların grup grup ayrılması, zaman kaybını da önleyecektir (İkizler, 1993).

Sporcunun motivasyon düzeyinin yüksek olmasını belirleyici unsurlardan birisi sporcunun çevresindeki kişilerin beklentileridir. Örnek alınan ya da rakip olarak görülen sporcuların önüne geçen sporcular, eğer bu standartları kendisi belirlememişse bu durumdan memnuniyet duyamaz ve zevk alamaz. Çünkü çevresel beklentilere göre hareket etmiştir ve bu durum kişiyi tatmin etmez. Sporcu eğer başarılı olmak istiyorsa kendi standartlarını oluşturmalı ve yeterlilik alanını iyi belirlemelidir (Mungan, 1995; Turhan, 2009).

Sporcunun verimli olabilmesi ve becerilerini işlevsel kullanabilmesi için sporcunun motive olacağı faktörleri doğru belirlemek gerekmektedir. Spor psikolojisinin ve sporun etkileyen en önemli unsurlardan birisi motivasyondur (Terzioğlu, 1992).

Spor alanında motivasyonla ilgili çeşitli yanlış anlaşılımlar bulunmaktadır. Bu yanlış anlaşılımlar şunlardır:

- Antrenörler tarafından sürekli olarak uyarılma aktivasyon ile karıştırılmaktadır. Sporcuları harekete geçiren karşılaşma öncesi konuşmalar, toplantılar ve maçın öneminin anlatılması sporcuları motive etmemektedir.

- Olumlu düşünme kavramı da motivasyon ile karıştırılmaktadır. Takım sporlarında, takımların yoğun çalışma temposunun ve takımın yetenekli sporculardan oluştuğunun ifade edilmesi takım hakkında olumlu düşünmeyi sağlamakla birlikte motive etmemektedir (Tiryaki ve Gödelek, 1997).

2.2.3. Başarı Motivasyonu

Başarı motivasyonu, belirlenen hedeflere başarılı biçimde ulaşmak ya da belirli bir düzeyde çalışıp fiziksel ya da zihinsel eylemlerde bulunarak işin başarılı biçimde tamamlanmasıdır (Gürşimşek 2002).

Lawrence (1996) başarı motivasyonunu, yapılan işin ustaca olması, mükemmele ulaşma ve zorluklarla mücadele edip, başkalarından daha iyi düzeyde davranış sergileme olarak açıklamaktadır. Başarı motivasyonu, başarısızlığa direnip sorumlulukları yerine getirmektir (Cox, 1990).

Başarı motivasyonu, bireylerin başarılı olabilmeleri için çaba göstermek, yenilgilere rağmen çabalamaya devam etmek ve başarıdan el edilen gurura yönelmektir (Hayashi, 1996; Aktop, 2002).

Başarma güdüsüne yüksek düzeyde sahip olan kişileri üzerine düşen görevleri yerine getirebilmek için çok çalışıp, yüksek düzeyde çaba gösterirler. Başarma güdüsü düşük olanlar ise başarıyı gerektiren görevlerden kaçınmaktadırlar. Başarma güdüsü düşük ya da yüksek olan bireyler, başarılarını ya da başarısızlıklarını çeşitli sebeplere yüklemektedirler. Başarmak zorunda kalınan görevlere yapma ya da bu görevlerden kaçınma eğilimi, geçmiş deneyimlerle ve bu deneyimlerin algılanmasına bağlıdır (Arık, 1996).

Motivasyon düzeyinin bireyden bireye farklılaşmasının sebepleri anlaşıldığında, bireyler daha kolay motive edilebilir. Başar motivasyonunun bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarına etkisi şu şekilde açıklanmaktadır (Weinberg, 1995):

- Karşılaşmak için kendisinden daha düşük, kendisiyle aynı seviyede ya da kendisinden daha yüksek yeteneklere sahip rakibin seçilmesi,
- Yapılan antrenmanlara göre karşılaşmalarda harcanacak efor düzeyinin belirlenmesi,
- Antrenmanlardaki istek durumuna göre harcanacak eforun düzeyi,

- Başarısız olduğunda ya da zorluklarla karşılaştığında çalışmayı bırakmak ya da daha fazla çalışmak. Bu durumlarda başarı motivasyonu etkili olmaktadır (Weinberg, 1995).

Sporcuların başarılı olabilmeleri için sadece spor yapma motivasyonu yeterli olmamaktadır. İleri düzeyde başarı motivasyonu sergilenmesi gerekmektedir (Arslanoğlu, 2005).

Başarı motivasyonu, sporcuların geleceğe yönelik beklentileriyle ortaya çıkmaktadır. yapılan işi başarmaktan alınan zevk ve doyumla birlikte ileride elde edebileceği başarıların düşünülmesi yeni beklentileri doğurmaktadır. Oluşan bu güdüye sporda başarı güdüsü ya da başarı motivasyonu denilmektedir. Başarı motivasyonunun gelişiminde belirli sınırlılıklar bulunmaktadır. Her sporcu başarı motivasyonunu yükseltmeyebilir. Aynı yeteneklere sahip, aynı ortamda yetişen sporcuların motivasyonlarında çeşitli farklılıklar bulunmaktadır. sporcuların beklentileri, geçmiş deneyimleri, tutum ve algıları başarı motivasyonunu etkilemektedir. Sürekli yaşanan olumsuz deneyimler ve başarısızlıklar sporcuları yıldırabilir. Kendisini geliştiren bir sporcu benzer şekilde yapabileceğini düşündüğü hareketleri yapamayabilir. Bu başarısızlık devamlı hale gelirse öğrenilmiş çaresizlik gelişebilir (Aktop, 2002).

Başarı motivasyonu 3'e ayrılmaktadır. Bunlar Başarı gereksinimi kuramı, hedefi gerçekleştirme kuramı ve yükleme kuramıdır (Tiryaki, 2000).

2.2.3.1. Başarı Gereksinmesi Kuramı

Bu kuramda bazı kişilerin başarıya dayalı aktivitelerden başarılı olmalarından üst düzey doyum aldığı ifade edilmektedir. Fakat başarı kavramı kişiden kişiye değişeceği için her birey kendi davranışlarını belirlemelidir (Tiryaki ve Gödelek, 1997).

Sporda motivasyonun gücü ile başarı arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Başarı güdüsü, başarmak istenen hedeflere ulaşmak ya da belirli bir düzeyde bu hedeflerin üstüne çıkmak demektir. Sergilenen eylemlerin sonucunda başarıya

ulaşıldığında birey kendisiyle gurur duyar, mutlu olur ve sevinir, ya da buna benzer olumlu duygular yaşar. Başarısız olduğunda ise kendisinden utanıp, kendisine öfkelenebilir ya da memnuniyetsizlik gibi çeşitli olumsuz duygular açığa çıkar. başarıya yönelik eylemlerin asıl amacı, olumlu duygulara ulaşmak, olumsuz duygulardan ise kaçmaktır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Başarı gereksiniminde, başarı olasılığı ve başarının özendirici değeri oldukça önemlidir. Başarı gereksinimi yüksek olanlar, başarılı olmak için yoğun çaba gösterirken ve rekabete girmekten çekinmezler. Başarı gereksinimi düşük olanlar ise başarılı olup olmama ihtimalini yarı yarıya değerlendirmektedir. Bu bireyler kendi potansiyellerinin ya çok altında ya da çok üstünde görevler seçmektedirler (Tiryaki, 2000).

Başarıya yönelenlerin ortak özellikleri şu şekilde belirtilmiştir:

- Bireyin başarılı olmasını sağlayan unsur, başarının sonunda el edilen içsel ödülle yani başarının kişiye sağladığı doyumla ilgilidir.
- Başarılı olabilmek için çabalayan bireyler kendilerini güvenirler ve sorumluluk alarak yaşadıkları problemleri çözmek için çabalarlar.
- Başarılı olmak için çaba sarf eden bireyler, başarısızlığın sonucunda karşılaşılabilecekleri tehlikeleri önemserler ve kendileri için orta ya da üst seviyede amaçlar belirlerler.
- Başarının değerlendirilmesinde ilgili kurum ya da kişilerden geri bildirim alabilmek oldukça önemlidir. Bu noktada bireyi etkileyen husus, maddi ödül değildir. Ödülün büyüklüğü, başarının derecesini yansıtmaktadır (Eren, 1996).

2.2.3.2. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı

Hedefi gerçekleştirme kuramında sporcunun başarısının değerlendirilip, başarı hedeflerinin belirlenmesinin önemli olduğu belirtilmektedir. Hedefi gerçekleştirme kuramı ego yönelimli ve görev yönelimli olmak üzere ikiye

ayrılmaktadır. Ego yönelimli başarı hedefinde, sporcular rakiplerinin yetenekleri ile kendi yeteneklerini karşılaştırmaktadır. Başarılı olduklarında kendisini yetenekli, başarısız olduğunda ise yeteneksiz olarak kendisini değerlendirmektedir. Fakat karşılaşmaları kazanmanın yetenekle mi yoksa performansla mı ilgili olduğu çok net değildir (Doğan, 2005).

Görev yönelimli başarı hedefinde ise sporcular performanslarına göre hedeflerinin oluşturur. Bu durumdaki bir sporcu kendisini bir başkasıyla karşılaştırmaz. Bu noktada önemli olan sporcunun performansıdır. Sporcu kendisinin önceki performanslarıyla şimdiki durumunu karşılaştırır. Şimdiki durumu daha iyiye kendisini başarılı olarak görür (Doğan, 2005).

2.2.3.3. Yükleme Kuramı

Bu kuramda sporcular başarılı olduklarında bunu içsel nedenlere bağlarken; başarısız olduğunda ise bu durumu dışsal nedenlere bağlamaktadırlar. Başarısız olduğunda bunu sürekli şansızlık olarak değerlendiren sporcuların bu anlayışını ortadan kaldırmak antrenörlerin görevidir. Başarı sadece kazanmak olarak değerlendirilmemeli, ortaya koyulan performansa bakılmalıdır (Doğan, 2005).

Sporcular başarılarını ve başarısızlıklarını farklı sebeplere bağlamaktadır. Bu sebepler sporcunun başarılı olup olmamasına göre farklılıklar gösterebilmektedir (Doğan, 2005; Turhan, 2009).

2.2.4. Motivasyon Konulu Araştırmalar

Elit sporcuların performanslarına olan etkinin incelendiği araştırmada orta düzeyde anksiyetenin sporcuların performansını etkilemediği belirlenmiştir (Sönmez, 1995).

Sporcuların müsabakalardaki performansı ve antrenör davranışlarının incelendiği araştırmaya 12-16 yaş gurubu arasındaki sporcular katılmıştır. Araştırma sonucunda sporcuların büyük bir bölümünün kendilerini müsabakaya mutlaka kazanması gerektiğini söyleyerek hazırladığı, antrenörlerin %50,83'ünün müsabakayı kaybeden sporculara hatlarını söyleyerek, daha çok çalışması gerektiğini

söylediği belirlenmiştir. Sporcuyla kurulan olumlu ilişkinin, sporcuların performansına yansıldığı ifade edilmiştir (Güven, 1996).

Yapılan araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin erkeklere yönelik cezası ve kızgınlığı yüz ifadesi ile belli etmesi gibi olumsuz ifadelerin derslerdeki performansı etkilediği; kızlarda ise olumlu ifadelerin derse katılımı daha çok etkilediği belirlenmiştir (Hürmeriç, 2008).

Ülkemizde yapılan bir diğer araştırmada amatör ve profesyonel takımların başarı motivasyonu düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda profesyonel futbolcuların, amatör futbolculara göre sportif becerilerinin yüksek olduğu; amatör futbolcuların ise profesyonel futbolculara göre başarıya yaklaşma, başarısızlıktan kaçma ve güç gösterme güdülerinin daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Aslan, 2000).

Yapılan başka bir araştırmada antrenörlerin sporcuları mükemmel olmaya ve sporda devamlılığı sağlamaya yönelik bir anlayışı olduğu belirlenmiştir. Antrenörler ile sporcuların etkili iletişim kurmasında güven ve saygının büyük rolü olduğu, duyguları geri planda tutarak geliştirilen ilişkilerin sporcunun başarısına olumlu yansıldığı saptanmıştır (Kulikov, 2001).

Yazıcı (1998) tarafından yapılan araştırmada sporcuların başarısını ya da başarısızlığını etkileyen ruhsal durumları incelemek istemiştir. Araştırma sonucunda göreve bağlı olma düzeyi ve başarılı olma arzusunun takım performansını etkilediği belirlenmiştir.

Fontana (2007) tarafından yapılan araştırmada egzersizlerin futbolcuların karar verme hızına olan etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 16 deneyimli, 16 deneyimsiz olmak üzere 32 futbolcu katılmıştır. Egzersizlerden sonra 7 soruya cevap verilmesi istenmiştir. Verilen cevaplar dikkate alındığında deneyimli futbolcuların egzersizler sonrası karar verme hızında artış olduğu; deneyimsizlerde ise herhangi bir artış olmadığı belirlenmiştir.

Antrenörler ile sporcuların kurduğu iletişimlerin, sporcunun motivasyonunun yükselmesinde etkili olduğu belirlenmiştir. sporcuların antrenörler tarafından yeterli algılanması, sporcunun ihtiyaçlarının giderilmesi için uygun ortamın hazırlanmasının sporcunun motivasyon düzeyini artırdığı tespit edilmiştir. antrenörlerin demokratik yaklaşımlar sporculara yaklaşması, her sporcunun kişilik özelliğini dikkate alarak iletişim kurması ve yeterli bilgi düzeyine sahip olmasının motivasyon düzeyinin belirlenmesinde etkili olduğu saptanmıştır (Mageu ve Vallerand, 2003).

Duman (2002) tarafından yapılan araştırmada sportif deneyimin başarı motivasyonunu olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Azeez (2016) tarafından Türk ve Iraklı çocukların başarı motivasyonlarının incelendiği araştırmaya 14-16 yaşları arasında toplamda 155 çocuk katılmıştır. Araştırmaya katılanların 88'i Türk iken, 67 çocuk Iraklıdır. Araştırma sonucunda Türk çocukların güç gösterme güduları ve başarıya yaklaşma güduları anlamlı bir şekilde yüksekken, başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt boyutunda Iraklı çocukların daha yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Dolayısıyla Iraklı çocukların başarısızlıktan kaçınma güdüsü, başarı güdüsü puanlarından yüksek çıkmıştır ve Iraklı çocukların yarışma durumlarından uzaklaşma eğilimi gösterdikleri söylenebilir. Bu durum, ülkelerinde yaşanan iç karışıklık ve olumsuz olayların kişisel olarak çocukların psikolojilerine olumsuz yansımaları ve kendilerine olan güvenlerinin düşük olmasından kaynaklanabilir.

Futbolcuların kaygı, depresyon düzeyleri ile sporda başarı motivasyonu ve kişilik özelliklerinin ilişkisinin incelendiği araştırmada başarı motivasyonunun, kaygı ve depresyonla negatif ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Yenilik arayışı içerisinde olan futbolcuların başarı motivasyonlarının yüksek olduğu, 18-23 yaşlarındaki futbolcuların, 24+ yaşındakilere göre başarı motivasyon düzeylerinin farklılık göstermediği saptanmıştır (Turhan, 2009).

Yapılan bir başka araştırmada başarılı sporcuların iç motivasyonlarının başarısız sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Başarı düzeyi yüksek olan sporcuların daha fazla çalışıp, rekabetçi ortamda daha fazla yer alarak motive olduğu saptanmıştır (Wancet ve Edwart).

Güç gösterme, başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma alt boyutlarından alınan puanlara göre ilköğretim mezunlarının en düşük ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. Profesyonel sporcuların spor yapma yılı güç gösterme alt boyutuna göre farklılaşmazken, başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma düzeylerine açısından 6-10 yıldır spor yapanların, 11 yıldan fazla spor yapanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Amatör sporcularda ise başarı güdüsü alt boyutlarında 0-5 yıldır spor yapanların, 5+ yıldır spor yapanlara göre anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir (Abakay, 2010).

Farklı liglerde oynayan kadın futbol takımı oyuncularının başarı motivasyon düzeylerini belirlemeye çalışıldığı araştırmada, farklı liglerde oynayan kadın futbolcular arasında Başarıya Yaklaşma Güdüsü ve Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü, 1.ligde oynayan futbolculardan Türkiye dereceleri farklı olanlar arasında Başarıya Yaklaşma Güdüsü, 2.ligde oynayan futbolculardan farklı yaşta olanlar arasında Güç Gösterme Güdüsü puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Dirmen, 2015).

Başarı motivasyonu ile ruhsal ve yapısal özelliklerin incelendiği araştırmada başarılı olma güdüsü ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin benlik saygısının yüksek düzeyde olmasının rekabetçi eğilimlerinin olduğu ve başarılı olmaya yöneldikleri belirlenmiştir. Başarı güdüsü ile spor yapma düzeyi arasında pozitif korelasyon belirlenmiştir. Sporcuların üst düzey performanslarının başarı gereksinimi, güç gösterme güdüsü ve başarılı olma güdülerinden etkilendiği saptanmıştır (Aktop, 2002).

Bora (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ortaöğretim öğrencileri ile beden eğitimi öğretmenleri arasındaki iletişim düzeyleri ile başarı motivasyonları arasındaki ilişkiyi belirlemek, cinsiyet, branş, spor yapma yılı, aynı antrenörle çalışma süresi gibi değişkenlerin de iletişim düzeyleri ve başarı motivasyonları üzerinde etkisini tespit etmeye çalışmıştır. Araştırma sonucunda iletişimin ve motivasyon arasındaki ilişkide cinsiyet, spor branşı, spora başlama yaşı, antrenörle çalışma süresi ile ilgili anlamlı farklılıklara rastlanmazken öğrencilerin antrenörle iletişim algılamalarında diğer spor dallarına göre basketbol lehine anlamlı farklılık görülmüştür.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırma ilişkisel tarama modelini içermektedir. İlişkisel tarama modelinde, araştırmacının düşüncesi ile şekillenen olgular bulunmaktadır. Bu modelde araştırmacının düşüncesinin doğrudan etkisi bulunmaktadır (Simon; Aktaran Atasayar, 2013).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Bakırköy İlçesi'nde 9-18 yaşları arasında olan ve kulüplerin alt yapısında futbol oynayan bireyler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise Bakırköy İlçesi'nde Galatasaray Spor Kulübü'nde alt yapıda olan rastgele seçilen 119 futbolcu oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan araştırmada, araştırmacının hazırlamış olduğu Sosyodemografik Veri Formu ile Beck Anksiyete Ölçeği ve Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği uygulanmıştır.

3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Veri Formu (EK 1) demografik özellikleri belirlemeyi amaçlamaktadır. Formda yaş, alt yapıda oynama süresi, ekonomik durum, kulüpte hak ettiği değeri görülüp görülmemesi soruları yer almaktadır.

3.3.2. Beck Anksiyete Envanteri

Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ölçeğin (EK 2) Türkçe standardizasyonu Ulusoy (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu ölçek 21 sorudan oluşmaktadır. Her bir soru 0 (hiç) ile 3 (ciddi derecede) arasında değerlendirilmektedir ve yüksek puanlar anksiyete yakınmalarındaki artışa işaret etmektedir. Böylece bu ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 63 arasında değişmektedir Türkiye’de yürütülen uyarlama çalışmasında ise Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı ,93, test tekrar test güvenilirliği ise ,57 olarak raporlaştırılmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyon kat sayılarının ,45 - ,72 arasında değerlere sahip olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada Beck Anksiyete ölçeğinin toplam puan için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .89, olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği

Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (EK 3) Willis (1982) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Güç Gösterme Güdüsü, Başarıya Yaklaşma Güdüsü ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik katsayılarının ,80-,82 arasında olduğu belirlenmiştir. Elde edilen geçerlilik ve güvenilirlik sonuçlarına göre Türk toplumuna uygulanabilir olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin 40 maddesi bulunmaktadır. 5’li likert tipi ölçekte, cevaplar “Hiçbir Zaman – Her Zaman” arasında değişmektedir. Ölçekteki madde sayıları şu şekildedir:

- Güç gösterme güdüsü 12,
- Başarılı Olma Güdüsü 17
- Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü 11 maddeden oluşmaktadır.

Willis’in beklentisi Güç Gösterme Güdüsü ile Başarılı Olma Güdüsü arasında güçlü ve pozitif yönlü bir ilişkinin, buna karşı Güç Gösterme Güdüsü ile

Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü ve Başarılı Olma Güdüsü ile Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü arasında ise anlamlı olmayan ilişkinin olması gerektiği yndedir.

3.4. Veri Analiz Teknikleri

Verilerin Değerlendirilmesi: Verilerin analizi için IBM SPSS 21 Windows paket programı kullanılmıştır. Oluşan verilerin normal dağılıp dağılmadığının tespit edilmesi için “Normallik Testi” gerçekleştirilmiş olup verilerin normal dağılmadığı belirlenmiştir. Veriler normal dağılmadığı için Non-Parametrik” testlerde kullanılan “Mann-Withney U” ve “Kruskal-Wallis” testi kullanılmıştır. Örneklemi oluşturan bireylerin Sosyo-Demografik zelliklerinin belirlenmesi için “Frekans” analizi yapılmıştır. Araştırmanın hipotezlerinin incelemek içinse korelasyon analizleri kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı

Tablo 4.1 Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaş Değişkenine İlişkin Dağılımı

DEĞİŞKEN		F	%
Yaş	10-12	35	29,4
	13-15	59	49,6
	16-18	25	21,0

Araştırmaya katılanlardan 35 kişinin yaşları 10-12 arasındayken, 59 kişi 13-15 yaş, 25 kişi ise 16-18 yaşları arasındadır.

Tablo 4.2 Araştırmaya Katılan Bireylerin Alt Yapıda Oynama Süresi Değişkenine İlişkin Dağılımı

DEĞİŞKEN		F	%
Alt Yapıda Oynama Süresi	1-2 yıl	57	47,9
	3-4 yıl	22	18,5
	5 yıl ve daha fazla	40	33,6

Araştırmaya katılanlardan 57 kişi 1-2 yıldır alt yapıda oynarken, 22 kişi 3-4 yıldır oynamakta, 40 kişi ise 5 yıl ve daha fazla süredir alt yapıda oynamaktadır.

Tablo 4.3 Araştırmaya Katılan Bireylerin Ekonomik Durum Değişkenine İlişkin Dağılımı

DEĞİŞKEN		F	%
Ekonomik Durum	Düşük	4	3,4
	Orta	103	86,6
	Yüksek	12	10,1

Araştırmaya katılanlardan 4 kişinin ekonomik durumu düşükken, 103 kişi orta düzeyde ekonomik duruma sahip, 12 kişi yüksek ekonomik duruma sahiptir.

Tablo 4.4 Araştırmaya Katılan Bireylerin Kulüpte Hak Edilen Değer Değişkenine İlişkin Dağılımı

DEĞİŞKEN		F	%
Kulüpte Hak Edilen Değer	Evet	116	97,5
	Hayır	3	2,5

Araştırmaya katılanlardan 116 kişi kulüpte hak ettiği değeri gördüğüne inanırken, 3 kişi ise kulüpte hak ettiği değeri görmediğine inanmaktadır.

4.2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Değişkenlere Göre Beck Anksiyete Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Tablo 4.5 Yaş Değişkenine Göre Beck Anksiyete Ölçeği'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması

DEĞİŞKEN		F	\bar{x}	SS	x^2	p
Yaş	10-12 ^a	35	15,54	7,20	12,312	,002
	13-15 ^b	59	12,83	7,18		
	16-18 ^c	25	7,64	6,15		

(a,b>c, Gruplar arası farklılık)

Araştırmaya katılanların anksiyete düzeyleri “Yaş” değişkenine bağlı olarak “Kruskal Wallis Testi” ile incelenmiştir. Yaş değişkenine göre bireylerin Beck Anksiyete Ölçeği'nden aldıkları puanların anlamlı derecede farklı olduğu belirlenmiştir [$\chi^2(2)=12,312$; $p=,002$; $p<,05$]. Buna göre 10-12 ile 13-15 yaşlarında olan bireylerin anksiyete düzeylerinin 16-18 yaşlarındakilere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.6 Alt Yapıda Oynama Süresi Değişkenine Göre Beck Anksiyete Ölçeği'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması

DEĞİŞKEN		F	\bar{x}	SS	x^2	p
Alt Yapıda Oynama Süresi	1-2 yıl	57	15,11	6,85	4,542	,103
	3-4 yıl	22	11,41	7,54		
	5 yıl ve daha fazla	40	9,50	7,06		

Araştırmaya katılanların anksiyete düzeyleri “**Alt Yapıda Oynama Süresi**” değişkenine bağlı olarak “Kruskal Wallis Testi” ile incelenmiştir. Bu değişkene göre bireylerin Beck Anksiyete Ölçeği’nden aldıkları puanların anlamlı derecede farklı olmadığı belirlenmiştir [$\chi^2(2)=4,542$; $p=,103$; $p>,05$].

Tablo 4.7 Araştırmaya Katılan Bireylerin Ekonomik Durum Değişkenine Göre Beck Anksiyete Ölçeği’nden Alınan Puanların Karşılaştırılması

DEĞİŞKEN		F	\bar{x}	SS	x^2	p
Ekonomik Durum	Düşük	4	6,50	8,50	3,090	,213
	Orta	103	12,37	7,15		
	Yüksek	12	16,00	8,57		

Araştırmaya katılanların anksiyete düzeyleri “**Ekonomik Durum**” değişkenine bağlı olarak “Kruskal Wallis Testi” ile incelenmiştir. Bu değişkene göre bireylerin Beck Anksiyete Ölçeği’nden aldıkları puanların anlamlı derecede farklı olmadığı belirlenmiştir [$\chi^2(2)=3,090$; $p=,213$; $p>,05$].

Tablo 4.8 Araştırmaya Katılan Bireylerin Kulüpte Hak Ettiği Görme Değişkenine Göre Beck Anksiyete Ölçeği’nden Alınan Puanların Karşılaştırılması

DEĞİŞKEN		F	\bar{x}	SS	U	p
Kulüpte Hak Edilen Değer	Evet	116	12,41	7,46	104	,234
	Hayır	3	17,33	5,51		

Araştırmaya katılanların anksiyete düzeyleri “**Kulüpte Hak Edilen Değer**” değişkenine bağlı olarak “Mann Whitney U” ile incelenmiştir. Bu değişkene göre bireylerin Beck Anksiyete Ölçeği’nden aldıkları puanların anlamlı derecede farklı olmadığı belirlenmiştir ($U=104$; $p=,234$; $p>,05$).

4.3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Değişkenlere Göre Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Alt Boyutları’ndan Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Tablo 4.9 Yaş Değişkenine Göre Güç Gösterme Güdüsü’nden Alınan Puanların Karşılaştırılması

DEĞİŞKEN		F	\bar{x}	SS	x^2	p
Yaş	10-12	35	26,89	6,85	2,088	,352
	13-15	59	25,54	5,32		
	16-18	25	28,04	7,27		

Araştırmaya katılanların güç gösterme güdüsü düzeyleri “Yaş” değişkenine bağlı olarak “Kruskal Wallis Testi” ile incelenmiştir. Bu değişkene göre bireylerin Güç Gösterme Güdüsü’nden aldıkları puanların anlamlı derecede farklı olmadığı belirlenmiştir [$\chi^2(2)=2,088$; $p=,352$; $p>,05$].

Tablo 4.10 Alt Yapıda Oynama Süresi Değişkenine Göre Güç Gösterme Güdüsü’nden Alınan Puanların Karşılaştırılması

DEĞİŞKEN		F	\bar{x}	SS	x^2	p
Alt Yapıda Oynama Süresi	1-2 yıl	57	25,70	5,37	1,028	,598
	3-4 yıl	22	27,86	7,21		
	5 ve daha fazla	40	26,78	6,86		

Araştırmaya katılanların güç gösterme güdüsü düzeyleri “Alt Yapıda Oynama Süresi” değişkenine bağlı olarak “Kruskal Wallis Testi” ile incelenmiştir. Bu değişkene göre bireylerin Güç Gösterme Güdüsü’nden aldıkları puanların anlamlı derecede farklı olmadığı belirlenmiştir [$\chi^2(2)=1,028$; $p=,598$; $p>,05$].

Tablo 4.11 Araştırmaya Katılan Bireylerin Ekonomik Durum Değişkenine Göre Güç Gösterme Güdüsü’nden Alınan Puanların Karşılaştırılması

DEĞİŞKEN		F	\bar{x}	SS	x^2	p
Ekonomik Durum	Düşük	4	30,00	10,30	1,485	,476
	Orta	103	26,48	6,15		
	Yüksek	12	25,17	5,84		

Araştırmaya katılanların güç gösterme güdüsü düzeyleri “Ekonomik Durum” değişkenine bağlı olarak “Kruskal Wallis Testi” ile incelenmiştir. Bu değişkene göre bireylerin Güç Gösterme Güdüsü’nden aldıkları puanların anlamlı derecede farklı olmadığı belirlenmiştir [$\chi^2(2)=1,485$; $p=,476$; $p>,05$].

Tablo 4.12 Araştırmaya Katılan Bireylerin Kulüpte Hak Ettiği Görme Değişkenine Göre Güç Gösterme Güdüsü’nden Alınan Puanların Karşılaştırılması

DEĞİŞKEN		F	\bar{x}	SS	U	p
Kulüpte Hak Edilen Değer	Evet	116	26,59	6,21	102,5	,224
	Hayır	3	21,67	7,51		

Araştırmaya katılanların güç gösterme güdüsü düzeyleri “Kulüpte Hak Edilen Değer” değişkenine bağlı olarak “Mann Whitney U” ile incelenmiştir. Bu değişkene göre bireylerin Güç Gösterme Güdüsü’nden aldıkları puanların anlamlı derecede farklı olmadığı belirlenmiştir (U=102,5; $p=,224$; $p>,05$).

Tablo 4.13 Yaş Değişkenine Göre Başarılı Olma Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması

DEĞİŞKEN		F	\bar{x}	SS	x^2	p
Yaş	10-12	35	37,54	9,80	1,253	,534
	13-15	59	35,78	7,84		
	16-18	25	38,68	10,61		

Araştırmaya katılanların başarılı olma güdüsü düzeyleri “Yaş” değişkenine bağlı olarak “Kruskal Wallis Testi” ile incelenmiştir. Bu değişkene göre bireylerin Başarılı Olma Güdüsü'nden aldıkları puanların anlamlı derecede farklı olmadığı belirlenmiştir [$\chi^2(2)=1,253$; $p=,534$; $p>,05$].

Tablo 4.14 Alt Yapıda Oynama Süresi Değişkenine Göre Başarılı Olma Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması

DEĞİŞKEN		F	\bar{x}	SS	x^2	p
Alt Yapıda Oynama Süresi	1-2 yıl	57	35,96	8,40	1,537	,464
	3-4 yıl	22	39,09	10,55		
	5 ve daha fazla	40	37,05	9,14		

Araştırmaya katılanların başarılı olma güdüsü düzeyleri “Alt Yapıda Oynama Süresi” değişkenine bağlı olarak “Kruskal Wallis Testi” ile incelenmiştir. Bu değişkene göre bireylerin Başarılı Olma Güdüsü'nden aldıkları puanların anlamlı derecede farklı olmadığı belirlenmiştir [$\chi^2(2)=1,537$; $p=,464$; $p>,05$].

Tablo 4.15 Araştırmaya Katılan Bireylerin Ekonomik Durum Değişkenine Göre Başarılı Olma Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması

DEĞİŞKEN		F	\bar{x}	SS	x^2	p
Ekonomik Durum	Düşük	4	42,00	14,14	1,203	,548
	Orta	103	36,89	8,74		
	Yüksek	12	35,33	10,32		

Araştırmaya katılanların başarılı olma güdüsü düzeyleri “Ekonomik Durum” değişkenine bağlı olarak “Kruskal Wallis Testi” ile incelenmiştir. Bu değişkene göre bireylerin Başarılı Olma Güdüsü'nden aldıkları puanların anlamlı derecede farklı olmadığı belirlenmiştir [$\chi^2(2)=1,203$; $p=,548$; $p>,05$].

Tablo 4.16 Araştırmaya Katılan Bireylerin Kulüpte Hak Ettiği Görme Değişkenine Göre Başarılı Olma Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması

DEĞİŞKEN		F	\bar{x}	SS	U	p
Kulüpte Hak Edilen Değer	Evet	116	37,12	9,02	76,5	,098
	Hayır	3	28,67	8,14		

Araştırmaya katılanların başarılı olma güdüsü düzeyleri “**Kulüpte Hak Edilen Değer**” değişkenine bağlı olarak “Mann Whitney U” ile incelenmiştir. Bu değişkene göre bireylerin Başarılı Olma Güdüsü'nden aldıkları puanların anlamlı derecede farklı olmadığı belirlenmiştir (U=76,5; p=,098; p>,05).

Tablo 4.17 Yaş Değişkenine Göre Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması

DEĞİŞKEN		F	\bar{x}	SS	χ^2	p
Yaş	10-12	35	23,66	4,73	1,513	,469
	13-15	59	23,20	4,75		
	16-18	25	24,56	5,02		

Araştırmaya katılanların başarısızlıktan kaçınma güdüsü düzeyleri “**Yaş**” değişkenine bağlı olarak “Kruskal Wallis Testi” ile incelenmiştir. Bu değişkene göre bireylerin Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü'nden aldıkları puanların anlamlı derecede farklı olmadığı belirlenmiştir [$\chi^2(2)=1,513$; p=,469; p>,05].

Tablo 4.18 Alt Yapıda Oynama Süresi Değişkenine Göre Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması

DEĞİŞKEN		F	\bar{x}	SS	χ^2	p
Alt Yapıda Oynama Süresi	1-2 yıl	57	23,32	4,94	1,668	,434
	3-4 yıl	22	24,86	4,74		
	5 ve daha fazla	40	23,38	4,59		

Araştırmaya katılanların başarısızlıktan kaçınma güdüsü düzeyleri “**Alt Yapıda Oynama Süresi**” değişkenine bağlı olarak “Kruskal Wallis Testi” ile incelenmiştir. Bu değişkene göre bireylerin Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü'nden aldıkları puanların anlamlı derecede farklı olmadığı belirlenmiştir [$\chi^2(2)=1,668$; p=,434; p>,05].

Tablo 4.19 Araştırmaya Katılan Bireylerin Ekonomik Durum Değişkenine Göre Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması

DEĞİŞKEN		F	\bar{x}	SS	χ^2	p
Ekonomik Durum	Düşük	4	23,75	5,90	,039	,981
	Orta	103	23,66	4,72		
	Yüksek	12	23,25	5,41		

Araştırmaya katılanların başarısızlıktan kaçınma güdüsü düzeyleri “**Ekonomik Durum**” değişkenine bağlı olarak “Kruskal Wallis Testi” ile incelenmiştir. Bu değişkene göre bireylerin Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü'nden aldıkları puanların anlamlı derecede farklı olmadığı belirlenmiştir [$\chi^2(2)=,039$; $p=,981$; $p>,05$].

Tablo 4.20 Araştırmaya Katılan Bireylerin Kulüpte Hak Ettiği Görme Değişkenine Göre Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması

DEĞİŞKEN		F	\bar{x}	SS	U	p
Kulüpte Hak Edilen Değer	Evet	116	23,71	4,78	103	,227
	Hayır	3	20,33	4,51		

Araştırmaya katılanların başarısızlıktan kaçınma güdüsü düzeyleri “**Kulüpte Hak Edilen Değer**” değişkenine bağlı olarak “Mann Whitney U” ile incelenmiştir. Bu değişkene göre bireylerin Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü'nden aldıkları puanların anlamlı derecede farklı olmadığı belirlenmiştir ($U=103$; $p=,227$; $p>,05$).

4.4. Anksiyete ile Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4.21 Anksiyete ile Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişki Düzeyi

		Güç Gösterme Güdüsü	Başarılı Olma Güdüsü	Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü
Beck Anksiyete Ölçeği	Korelasyon	,132	,066	,073
	p	,154	,479	,427

Beck Anksiyete Ölçeği ile Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon işlemine göre değişkenler arasında anlamsız ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p>,05$).

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Yapılan araştırmanın bulgularında yaş değişkenine göre anksiyete düzeyleri farklılaştığı belirlenmiştir. 10-12 ile 13-15 yaşlarında olan bireylerin anksiyete düzeylerinin 16-18 yaşlarındakilere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alt yapıda oynama süresi, ekonomik durum, kulüpte hak edilen değer değişkenlerine göre anksiyete düzeyi farklılaşmamaktadır. Yaş, alt yapıda oynama süresi, ekonomik durum, kulüpte hak edilen değer değişkenlerine göre Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Alt Boyutları'ndan alınan puanlar farklılaşmamaktadır. Anksiyete düzeyi ile güç gösterme düzeyi arasında bir ilişki yoktur ($p>,05$). Anksiyete düzeyi ile başarılı olma güdüsü düzeyi arasında bir ilişki yoktur ($p>,05$). Anksiyete düzeyi ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü düzeyi arasında bir ilişki yoktur ($p>,05$).

Tablo 4.22 Alt Problemlerin Kabul-Ret Durumunun İncelenmesi

Alt Problemler	Kabul Durumu	Ret Durumu
9. Yaşa göre anksiyete düzeyleri anlamlı derecede farklı mıdır?	✓	
10. Alt yapıda oynama süresine göre anksiyete düzeyleri anlamlı derecede farklı mıdır?		✓
11. Ekonomik duruma göre anksiyete düzeyleri anlamlı derecede farklı mıdır?		✓
12. Kulüpte hak ettiği değeri görülüp görülmemesine göre anksiyete düzeyleri anlamlı derecede farklı mıdır?		✓
13. Yaşa göre güç gösterme güdüsü düzeyi anlamlı derecede farklı mıdır?		✓
14. Alt yapıda oynama süresine göre güç gösterme güdüsü düzeyi anlamlı derecede farklı mıdır?		✓
15. Ekonomik duruma güç gösterme güdüsü düzeyi anlamlı derecede farklı mıdır?		✓
16. Kulüpte hak ettiği değeri görülüp görülmemesine göre güç gösterme güdüsü düzeyi anlamlı derecede farklı mıdır?		✓
17. Yaşa göre başarılı olma güdüsü düzeyi anlamlı derecede farklı mıdır?		✓
18. Alt yapıda oynama süresine göre başarılı olma güdüsü düzeyi anlamlı derecede farklı mıdır?		✓
19. Ekonomik duruma başarılı olma güdüsü düzeyi anlamlı derecede farklı mıdır?		✓
20. Kulüpte hak ettiği değeri görülüp görülmemesine göre başarılı olma güdüsü düzeyi anlamlı derecede farklı mıdır?		✓
21. Yaşa göre başarısızlıktan kaçınma güdüsü düzeyi anlamlı derecede farklı mıdır?		✓
22. Alt yapıda oynama süresine göre başarısızlıktan kaçınma güdüsü düzeyi anlamlı derecede farklı mıdır?		✓
23. Ekonomik duruma başarısızlıktan kaçınma güdüsü düzeyi anlamlı derecede farklı mıdır?		✓
24. Kulüpte hak ettiği değeri görülüp görülmemesine göre başarısızlıktan kaçınma güdüsü düzeyi anlamlı derecede farklı mıdır?		✓

5.2. Tartışma

Araştırmada bireylerin yaş değişkenine göre anksiyete düzeylerinin farklılaştığı tespit edilmiştir [$\chi^2(2)=12,312$; $p=,002$; $p<,05$]. Buna göre 10-12 ile 13-15 yaşlarında olan bireylerin anksiyete düzeylerinin 16-18 yaşlarındakilere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çınar (2015) tarafından yapılan araştırmada anksiyete düzeyinin yaşa göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu sonuç araştırmamızda elde edilen sonuçla benzerlik göstermemektedir. Sezer (2016) tarafından yapılan araştırmada anksiyete düzeyleri açısından 14 yaşındakilerin 15 yaşındakilere göre anksiyete düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. 16-17

yaşlarındakilerin anksiyete düzeylerinde ise farklılık görülmemiştir. Belirlenen bu durum ergenlik özelliklerinin görülmeye başlanmasının anksiyete düzeyini artırabileceği ifade edilmiştir. Yaptığımız araştırmada ise 16-18 yaşlarındaki bireylerin diğer yaş gruplarına göre daha düşük anksiyete düzeyi göstermesi, ergenlik dönemi özelliklerinin öğretmenler ve ebeveynlerin katkılarıyla benimsetilmesiyle açıklanabilir.

Araştırmada bireylerin alt yapıda oynama süresi değişkenine göre anksiyete düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir [$\chi^2(2)=4,542$; $p=,103$; $p>,05$]. Araştırmamızda 5 yıl ve daha fazla süredir alt yapıda olanların anksiyete düzeylerinin daha düşük olduğu belirlense de alt yapıda oynama süresi değişkenine göre anksiyete düzeylerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Geçtan (2005) anksiyetenin temelleri çocukluk döneminde atılmaktadır. Olumsuz arkadaş ve aile ilişkilerinin olmasıyla, anksiyete öğrenildiğini ifade etmektedir. Bireylerin çevresinde anksiyeteli kişilerin olması da bireyleri anksiyeteye yönlendirebilmektedir. Alt yapı da oynama süresine bakılmaksızın araştırmamızdaki bireylerin çevresinde ve ailesinde kaygılı bireylerin olmaması ya da bireye yönelik olumsuz yaklaşımların olmaması araştırma sonucumuzu açıklayıcı olarak ifade edilebilir.

Araştırmada bireylerin ekonomik durum değişkenine göre anksiyete düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir [$\chi^2(2)=3,090$; $p=,213$; $p>,05$]. Ekonomik duruma göre anksiyetenin farklılaşmadığına yönelik araştırmalar bulunmaktadır (Akgün, Gönen ve Aydın, 2007; Yelkenci, 2013; Sinanoğlu, 2016; Sezer, 2016). Elde edilen bu sonuçlar araştırmamızdaki sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Yapılan araştırmada ekonomik durumu düşük olanların ise anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Girgin, 1990). Bozkurt (2004) ise ekonomik durumu yüksek olanların anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Ekonomik durumun düşük olması bireylerin sosyal yaşantılarını olumsuz etkileyebilmektedir. Araştırmamızda düşük ekonomik duruma sahip olan öğrencilerin çok az olması ve yığılmanın orta düzey ekonomik gelirden olması örneklemin aynı sosyal yaşantıları olabileceğine işaret edebilmektedir. Bu durum ise anksiyete düzeylerinin benzerlik göstermesiyle ve farklılaşmamasıyla açıklanabilir.

Araştırmada bireylerin kulüpte hak edilen değer değişkenine göre anksiyete düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($U=104$; $p=,234$; $p>,05$). Bireylerin yaşadığı olayları algılamalarına göre kaygı oluşmamaktadır. Yaşanan olaylar ya da durumlar bireyin kaygı yaşamasına sebep olmamaktadır. Önemli olan bireylerin olayları algılama biçimidir. Oluşturulan şemalar, kişinin kaygı yaşamasına sebep olmaktadır. Oluşturulan şemalarda çevresel ve geçmiş deneyimlerden kaynaklı tehlikeler bulunur. Çevresel etkenleri farklı algılayıp yorumlayan ve tehlikeli olduğunu düşünecek otomatik düşünceleri bulunmayan kişilerin, kaygı düzeyleri düşüktür. Kaygı düzeyi yüksek olanların ise olumsuz algılama biçimleri vardır ve olaylar her zaman en kötüyü düşünerek yorumlarlar. Bu şekilde bir algılama biçiminin olması kişinin kaçınılmaz bir şekilde kaygı yaşamasına sebep olacaktır (Sharf, Aktaran Uzun, 2015). Araştırmamızdaki bireylerin büyük bir çoğunluğu alt yapıda oynadıkları kulüpte hak ettikleri değeri gördüklerine inandıkları için olumsuz algılama biçimleri olmadıkları ve bu durumda anksiyete düzeylerinin farklılaşmamasını sağladığı düşünülebilir.

Araştırmada bireylerin yaş değişkenine göre Güç Gösterme Güdüsü $\chi^2(2)=2,088$; $p=,352$; $p>,05$], Başarılı Olma Güdüsü [$\chi^2(2)=1,253$; $p=,534$; $p>,05$] ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü [$\chi^2(2)=1,513$; $p=,469$; $p>,05$] düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yenilik arayışı içerisinde olan futbolcuların başarı motivasyonlarının yüksek olduğu saptanmıştır (Turhan, 2009). Sporcunun motivasyon düzeyinin yüksek olmasını belirleyici unsurlardan birisi sporcunun çevresindeki kişilerin beklentileridir. Örnek alınan ya da rakip olarak görülen sporcuların önüne geçen sporcular, eğer bu standartları kendisi belirlememişse bu durumdan memnuniyet duyamaz ve zevk alamaz. Çünkü çevresel beklentilere göre hareket etmiştir ve bu durum kişiyi tatmin etmez. Sporcu eğer başarılı olmak istiyorsa kendi standartlarını oluşturmalı ve yeterlilik alanını iyi belirlemelidir (Mungan, 1995; Turhan, 2009). Örnekleme oluşturan sporcuların yenilik arayışı içerisinde olmaları, kendi yeterlilik alanlarını bilmeleri, bilmiyorsa aileleri ve antrenörleri tarafından doğru biçimde yönlendirmeleri, sporcuların başarı motivasyonlarının benzer düzeyde olmasıyla açıklanabilir.

Araştırmada bireylerin alt yapıda oynama süresi değişkenine göre Güç Gösterme Güdüsü [$\chi^2(2)=1,028$; $p=,598$; $p>,05$], Başarılı Olma Güdüsü [$\chi^2(2)=1,537$;

$p=,464$; $p>,05$] ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü [$\chi^2(2)=1,668$; $p=,434$; $p>,05$] düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Profesyonel sporcuların spor yapma yılı güç gösterme alt boyutuna göre farklılaşmazken, başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma düzeylerine açısından 6-10 yıldır spor yapanların, 11 yıldan fazla spor yapanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Amatör sporcularda ise başarı güdüsü alt boyutlarında 0-5 yıldır spor yapanların, 5+ yıldır spor yapanlara göre anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir (Abakay, 2010). Belirlenen sonuçlar ile araştırmamızda elde edilen sonuçlar sadece güç gösterme alt boyutuna göre benzerlik göstermektedir. Sporda içsel motivasyon, sporcunun kendisiyle ilişkilidir. İçsel güdülenmesi yüksek olanlar bilgiye, öğrenmeye, başarılı olmaya ve daha fazla doyum sağlamaya açlık hissederler. Çalışıp, etkili performans göstermeleri için özel bir motivasyon düzeyi ya da zorlamaya gerek yoktur (Doğan, 2005). İçsel güdülenmesi yüksek olan sporcular performanslarına ve onurlarına önem vermektedirler. En iyi performansı gösterebilmek için motive olmuş durumdadırlar (Konter, 1995). İçsel motive olmuş bireyler hedeflerini belirlemiştir ve hedeflerine ulaşmak yoğun çaba sarf ederler (Georges, 1997). Bireylerin alt yapıda oynama süresine bakılmaksızın içsel motivasyonu yüksekse kendi gücünü göstermek ve başarılı olmak için emek sarf eder. İçsel motivasyonu yüksek olan bireylerin başarısızlıktan olmaktan ve rekabet etmekten kaçınmadığı düşünülebilir.

Araştırmada bireylerin ekonomik durum değişkenine göre Güç Gösterme Güdüsü [$\chi^2(2)=1,485$; $p=,476$; $p>,05$], Başarılı Olma Güdüsü [$\chi^2(2)=1,203$; $p=,548$; $p>,05$] ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü [$\chi^2(2)=,039$; $p=,981$; $p>,05$] düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Örneklemin büyük bir bölümünün orta düzeyde ekonomik duruma sahip olmasının, benzer sonuçlar ortaya çıkardığı ve oluşan farklılaşmanın nedeni olduğu söylenebilir.

Araştırmada bireylerin kulüpte hak edilen değer değişkenine göre Güç Gösterme Güdüsü ($U=102,5$; $p=,224$; $p>,05$), Başarılı Olma Güdüsü ($U=76,5$; $p=,098$; $p>,05$) ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü ($U=103$; $p=,227$; $p>,05$) düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Başarıya aç olan sporcular, görev ve sorumluluklarını etkili bir şekilde yerine getirmek için çaba gösterirler. Bu çabanın karşılığını ise herkesten iyi yaparak göstermek isterler. Daha çok başarılı olmak isteyenler, daha az başarılı olmak isteyenlere göre daha yüksek düzeyde başarılı

oldukları belirlenmiştir (Cüceloğlu 1997). Antrenörler ya da koçlar kendileri için önemli olan unsurları belirlemelidir. Sporcuya yaklaşımı etkili değilse bu durumu olumluya çevirebilmek için çaba sarf etmelidir. Sergilediği tavırların olumlu ve olumsuz yanlarına dikkat etmelidir. Sporcuyu motive edebilmek için çaba gösterdiğinde başarı sağlanamayabilir. Bu sebeple motivasyonun sporcular üzerindeki oluşturduğu etki iyi takip edilmelidir (Çakıroğlu, 1987). Antrenörlerin her sporcuya bireysel ilgilenmesi, onların hak ettiği değeri gördüklerinin bir kanıtı olabilir. Bu durumda başarı motivasyon düzeyi alt boyutlarında farklılaşmanın olmamasının açıklayıcısı olduğu düşünülmektedir.

Anksiyete düzeyi ile güç gösterme, başarılı olma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü düzeyleri arasında bir ilişki yoktur ($p>.05$). Futbolcuların kaygı, depresyon düzeyleri ile sporda başarı motivasyonu ve kişilik özelliklerinin ilişkisinin incelendiği araştırmada anksiyete düzeyi ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü arasında pozitif ilişki olduğu; başarıya yaklaşma güdüsü ile güç gösterme güdüsü arasında ise herhangi bir ilişki olmadığı belirlenmiştir (Turhan, 2009). Araştırmamızda ise anksiyete ile başarıya yaklaşma güdüsü ve güç gösterme güdüsü arasında elde edilen ilişki ile benzer sonuçlar olduğu görülmüştür. Aşçı ve Gökmen (1995) tarafından yapılan araştırmada ise anksiyete ile başarılı olma güdüsü arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Georges (1997)'e göre içsel motivasyonu yüksek olan bireyler, yaşanan kaygı, korku ve şüphelerin üstesinden gelebilmektedir. Bu açıklamaya göre motivasyonla kaygı arasında ilişki olduğu ve motivasyon düzeyinin kaygı belirtilerini ortadan kaldırma konusunda yardımcı olduğu ifade edilmektedir. Anksiyete düzeyinin yüksek olması, sporcuların başarısızlıktan kaçınacağını göstermektedir. Fakat araştırmamızda anksiyete ile başarısızlıktan kaçınma ve diğer alt boyutlarla arasında ilişki olmaması, sporcuların beklenti düzeyleri ve anlık duygu durumları ile açıklanabilir.

5.3. Öneriler

Tespit edilen sonuçlar doğrultusunda şu önerilerde bulunulmuştur:

- Yapılan araştırmanın örneklemini ise Bakırköy İlçesi'nde Galatasaray Spor Kulübü'nde alt yapıda olan rastgele seçilen 119 futbolcu oluşturmaktadır. Sonuçların

genellenebilmesi için diğer kulüplerde oynayan futbolcularla da çalışılması önerilmektedir.

- Yapılan araştırmada orta düzeyde ekonomik gelire sahip olan sporcuların örneklemin büyük bir kısmını oluşturduğu belirlenmiştir. Ekonomik durum değişkenine anksiyete ve başarı motivasyon düzeyinin net bir şekilde tespiti için, her gelir düzeyinden sporcuya ulaşılması önerilmektedir.

- Yapılan araştırmada sınırlı bir örneklem ile çalışılmıştır. Daha güvenilir sonuçlara ulaşabilmek için, örneklemin genişletilmesi gerekebilir.

- Anksiyete düzeyi ile başarı motivasyonu düzeyi arasındaki ilişkiler belirlene ölçeklerle tespit edilmeye çalışılmıştır. Değişkenler arasında ilişki belirlenirken bireysel görüşmelere ağırlık verilmesi güvenilir sonuçlar elde edilmesini kolaylaştırabilir.

- Yapılacak olan araştırmalarda sporcuların akademik başarının anksiyete ve motivasyon düzeyine etkisi incelenebilir.

- Başarı motivasyon düzeyinin artırılması için, sporcuların yetenek alanları ve isteklerinin belirlenmesi gerekebilir. Ayrıca ebeveynlere ve antrenörlere sporcularla etkili iletişim kurmalarına yönelik uzmanlar tarafından eğitimler düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

Abakay, U. (2010). *Futbolcu - Antrenör İletişiminin Farklı Statülerdeki Futbolcuların Başarı Motivasyonu İlişkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Akgün, A., Gönen, S., ve Aydın, M. (2007). İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (20), 283-299.

Aktop, A. (2002). *Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*, İstanbul: Aktüel Yayınları.

Altuntaş, G. (2012). *Boşanmış Ebeveynler İle Boşanmamış Ebeveynlerin Lise Birinci, İkinci, Üçüncü Sınıflarında Okuyan Çocuklarının Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzı, Benlik Saygısı Ve Anksiyete Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual For Mental Disorders*. Washington, DC: Author.

Arık, I. A. (1996). *Motivasyon ve Heyecana Giriş*. İstanbul: Çantay Yayınevi.

Arslanoğlu, K. (2005). *Futbolun Psikiyatrisi*. İstanbul: İthaki yayınları.

Aslan, A. (2000). *Türkiye Profesyonel 1., 2., 3. Ligi ve Amatör Takımların Başarı Motivasyonu Farklılıkları ve Sportif Tecrübe Dağılımları Üzerine Bir Araştırma*,

Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aşçı, F. ve Gökmen, H. (1995). Bayan Hentbolcularda Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 43.

Atasayar, M. (2013). *Ergenlerin Aleksitimik Özelliklerinin Psikolojik Belirtileri ve Yaşam Doyumlarıyla İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aydın, A. (2001). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.

Aydın, P.Ç., ve Akçaylın, S., Mete, L. (2009). Anksiyete Bozukluklarının Tedavisinde Antiepileptik İlaçların Kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(2), 80-94.

Aygün, M. (2014). *Öğrencilerin Yaşam Amaçlarıyla Gelecek Kaygısı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Azeez, A. O. (2016). 4-16 Yaş Grubu Iraklı Ve Türk Erkek Çocukların Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Baser, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Beck, A. T. (2008). *Bilişsel Terapi Ve Duygusal Bozukluklar*, (Ed. Türkcan A. ve Öztürk, V.) İstanbul: Litera Yayıncılık.

Beck, A. T. ve Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.

Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G. ve Steer, R.A. (1988). An Inventory For Measuring Clinical Anxiety: Psychometric properties. *J Consult Clin Psychol*, 56, 893-897.

Berksun, O. E. (2003). *Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları*. İstanbul: Turgut Yayıncılık.

Beşer, N. ve Öz, F. (2003). Kemoterapi Alan Lenfomali Hastaların Anksiyete-Depresyon Düzeyleri ve Yaşam Kalitesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7 (1), 47-58.

Bora, M. V. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmeni Ve Sporcu Öğrenciler Arasındaki İletişimin, Sportif Başarı Motivasyonu İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Şanlıurfa: Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bozanoglu, İ. (2005). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grup Rehberliğinin Güdülenme, Benlik Saygısı, Başarı Ve Sınav Kaygısı Düzeylerine Etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38 (1), 17-42.

Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29 (133), 52-59.

Bulut, B. (2016). Ergenlerin Anksiyete, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Carlson, N. R., Martin, G. N. ve Buskist, W. (2004). *Psychology, Great Britain. Pearson Education. 734-767.*

Cebeci, S. C. T. (2009). *Tam Aileye Ve Tek Ebeveyne Sahip Ailelerden Gelen 7-12 Yaşları Arasındaki Çocukların Bağlanma Stilleri ve Kaygı Durumları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Cox, R. H. (1990). *Sport Psychology, Concepts and Applications*. 2nd Edition, 194-199.

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve Davranışı*. (12.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çakır, G. (2015). *Rize İlinde Ortaokul Ve Liselerarası Yarışmalara Katılan Öğrencilerin Sınav Ve Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeylerinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çakıroğlu, T. (1987). *Antrenör-Sporcu İlişkileri ve Başarıda Spor Psikolojisinin Önemi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çınar, H. E. (2015). *Anne ve Babası Boşanma Sürecinde Olan 9-12 Yaş Çocukların, Ebeveynlerinin Evlilik Çatışmalarını Algılayış Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: İzmir İli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dirmen, A. (2015). *Farklı Liglerde Oynayan Kadın Futbol Takımı Oyuncularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Dobson, K.S. (1985). An Analyas of Anxiety and Depression Scoles. *Journal of Personality Assessment*, 49, 522-527.

Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. (2.Basım). Adana: Nobel Kitapevi.

Dorneye, Z. (2001). *Teaching and Researching Motivation*. Longman: Essex.

Duman, S. (2002). *Türkiye 1.Liglerinde Mücadele Eden Futbol, Hentbol ve Voleybol Takımlarının (Bayan ve Erkek) Başarı Motivasyonu Farklılıkları ve Sportif Tecrübe*

Dağılımlarının Başarı Motivasyonlarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Dünya Sağlık Örgütü, (1993). *Ruhsal ve Davranışsal Bozukluklar Sınıflandırması, Klinik Tanımlamalar ve Tanı Kılavuzları*, (Çev. Çuhadaroğlu F., Kaplan İ., Özgen G., Öztürk M. O., Rezaki M., ve Uludağ B., Ankara: Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayını.

Erden, M. ve Akman, Y. (2002). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Eren, E. (1996).*Yönetim ve Organizasyon*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.

Fontana, F. E. (2007). *The Effects of Exercise Intensity on Decision Making Performance of Experienced and Inexperienced Soccer Players*. Ph.D Thesis. University of Pittsburg.

Geçtan, E. (2000). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve Sonrası*, (11.Baskı). İstanbul: Metris Yayınları.

Georges, B. (1997). *The Bataille Reader*. Oxford: Blackwell Publishers

Girgin, G. (1990). *Farklı Sosyo-Ekonomik Kesimden 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerde Kaygı Alanları Ve Kaygı Düzeylerinin Başarıyla İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gürşimsek I. (2002). Öğretmen adaylarında öğrenmeye ilişkin motivasyonel inançlar ve strateji kullanımı. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8, 135-155.

Güven Ö. (1996). 12-16 Yaş Grubu Sporcuların Müsabaka Motivasyonu ve Antrenör Davranışları Konusunda Karşılaştıkları Bazı Sorunlar. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,1(1), 29-40.

Hayashi, C. T. (1996). Achievement Motivation Among Anglo-American and Hawaiian Physical Participants. Individual Differences and Social Contextual Factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 194-215.

Hofmann, S. G. ve Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*. 28 (1), 1-16.

Hürmeriç, E. H. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sözel Olmayan İletişim Davranışlarının Öğrenci Algularına Göre Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.

Işık, E. (2006) *Anksiyete Belirtileri ve Tipleri: Çocuk Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*, İstanbul: Golden Print.

Işık, E. ve Taner, Y. (2006). *Çocuk Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*. İstanbul: Asimetrik Parelel Kitabevi.

İkizler, C. (1993). *Sporda Başarının Psikolojisi*. (1.Baskı). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

İkizler, C. (1994). *Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler*. İstanbul: Alfa Basım Yayım.

İkizler, H. C. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

Kashani, J.H., Dandoy, A.C., Vaidya, A.D., Soltys, S.M. ve Reid, J.C. (1990). Risk Factors and Correlates of Severe Psychiatric Disorders in a Sample of Inpatient Children. *American Journal of Psychiatry*. 147, 780-784

Kiluk, B.D., Weden, S. ve Culotta, V.P. (2009). Sport Participation and Anxiety in Children With ADHD. *J Atten Disord*. 12, 499–506.

Kocabaşoğlu, N. (2005). Stres ve Anksiyete: Medikal Açıdan Stres ve Çareleri. *Cerrahpaşaa Tıp Fakóltesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyumu Dizisi*. 47 (5), 81-198.

Koç, Ő. (1994). *Spor Psikolojisine Giriş*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.

Koçel, T. (2003). *İşletme Yöneticiliği*. İstanbul: Beta Yayınları.

Konter, E. (1995). *Sporda Motivasyon*. İzmir: Saray Tıp Kitabevi.

Konter, E. (1998). *Sporda Psikolojik Güç ve Performans*. Ankara: Bağırđan Yayınevi.

Kulikov, N. A. (2001). *Developing Effective Coach-Athlete Relationship Approaches Used by Successful Collegiate Head Coaches of Combined Gender Sports*. Thesis of Master, USA: California State University.

Lawrence, A. P. (1996). *The Science of Personality*, NewYork: John Willey & Sons.

Lazar, J. (2001). *İletişim Bilimi*. Anık, C. (Çev.) (1.Basım). Ankara: Vadi Yayınları.

Lin, Y. G., McKeachie, W. J. ve Kim, Y. C. (2003). College Student İntrinsic and/or ext21. Rinsic Motivation And Learning. *Learning and Individual Differences*, 13, 251–258.

Lunenburg, F. C. ve Ornstein, A. C. (1991). *Educational Administration Concepts an Practice*. California: Wadsworth Publishing Company.

MacIntyre, D. P. (1995). How Does Anxiety Affect Second Language Learning? A Reply to Sparks and Ganschow, *The Modern Language Journal*. 79 (1), 90- 99.

Mageau, G. A. ve Vallerand, R. J. (2003). The Coach-Athlete Relationship: A Motivational Model. *Journal Of Sports Sciences*, (21), 883–904.

Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak*. (Çev. Ayvaşık, H. B., ve Sayıl, M.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Mungan, S. (1995). *Sporda Motivasyon Faktörü Olarak Ödül ve Ceza*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Nicholls, J. G. ve Robert, G. C. (Ed.). (1992). *The Genaral and the Specific in the Devolpment and Expression of Achievement Motivation, Motivation in Sport and Exercise*. IL: Human Kinetics.

Ok, B. (2014), *Davranışsal Ketlenme ve Erişkin Mizaç Özelliklerinin Anksiyete Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öğülmüş, S. (1991). *Eğitimde Güdülenme, Öğrencilerin Öğrenmeye Güdülenmesi*. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Öner, N. ve A. Le Compte. (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayını.

Öztürk, O. (1989). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. İstanbul: Evrim Basın ve Yayıncılık.

Özusta, H. Ş. (1995). *Çocuklar İçin Durumluk—Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 32-44.

Özyürek, R. (1989). *Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Bazı Nitelikleri ile Çeşitli Problemlerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Saatçioğlu, Ö. (2001). *Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Tedavisi ve Yeni Yaklaşımlar. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 11(1), 60-77.

Sertbaş, G., ve Bahar, A. (2004). *Anksiyete ve Anksiyete ile Baş Etmede Hemşirelik Girişimleri. Hemşirelik Forumu Dergisi*, 39-44.

Sezer, G. (2016). *Lise Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmalarının Depresyon ve Anksiyete Belirtileri ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sinanoğlu, B. (2016). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete Belirtileri ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Taranması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sönmez, K. (1995). *Elit Atletlerde Kişilik Özellikleri ve Kaygı Durumlarının Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Sunay, H., Müniroğlu, S. ve Tanılkan, K. (1998). *Türkiye’de Profesyonel Futbolcuların Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentileri*, 5. Spor Bilimleri Kongresi, Ankara,146-147.

Sungur, M.Z. (1997). Fobik Bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 5-11.

Şenel, F. M., Demirelli, M. ve Öztekin, Ş. (2010). Minimally Invasive Circumcision With A Novel Plastic Clamp Technique: A Review Of 7,500 Cases. *Pediatr Surg Int*, 26, 739–745.

Şimşek, M.K. (2015). *Ergenlerde Obsesif Kompulsif Belirtiler İle Depresyon Ve Anksiyete Duyarlılığı Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeli İle İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Terzioğlu, A. E. (1992). Spor Eğitiminde Motivasyon Kavramı. *Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 11–13.

Tiryaki, S. (2000). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.

Tiryaki, Ş. ve Gödelek E. (1997). *Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları için Uyarlanması Çalışması*, I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitapçığı, Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Tunç, A. (2014). *Meme Kanseri Tanısı Almış Kadınların Hastalık Temsilleri, Başa Çıkma Stratejileri, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi ile Psiko-Sosyal İhtiyaçlarının Belirlenmesi*. Doktora Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tunçelli, B. (2008). *Sinir Kişilik Bozukluğu Tanısı Almış ve Almamış Kadınların Benlik Saygısı, Öfke, Kendini Ayarlama ve Kaygı Değişkenleri Bakımından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Turhan, M. (2009). *Profesyonel Futbolcularda Depresyon Düzeyi, Anksiyete Düzeyi ve Kişilik Özellikleri ile Sporda Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Türkmen, M. (2005). *Profesyonel Erkek Futbolcular İle Amatör Erkek Futbolcuların Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi (İzmir-Manisa Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Uzun, B. (2015). *25-40 Yaş Arası Evli Erkeklerle Evli Olmayan Erkeklerde, Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C. ve Valleres, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A Measure Of Intrinsic, Extrinsic And Amotivation In Education. *Educational and Psychological Measurement*, 52.

Varol, S. (1990). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Wance, J. ve Edwart, A. (1989). The Effects of Subjective And Objective Competitive Outcomes On Intrinsic Motivation. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 11,84-93.

Webb, J. T., Meckstroth, M. S. ve Tolan, S. S. (1994). Guiding teh Gifted Child. Arizona. *Gifted Psychology Press*, 64–65.

Weinberg, R.S. ve Gould, D. (1995). *Foundationof Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics Boks.

Wu, X. (2003). Intrinsic Motivation And Young Language Learners: The Impact Of The Class, 20. Room Environment. *System*, 31, 501–517.

Yalom, I. (1999). Varoluşçu Psikoterapi, (Çev. Babayiğit Z.İ.) İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yazıcı, E. (1998). *Performans Sporlarında Başarı ve Başarısızlığı Etkileyen Psikolojik Faktörler*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yelkenci, İ. (2013). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon İle Anksiyete Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yücetürk Şahin, H. (2016). Lösemi Tedavisinin Ergenlerde ve Yetişkinlerde Benlik Saygısı, Anksiyete Düzeyi ve Depresyon Üzerindeki Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ziyalar, A. (2006). *Erişkin Psikopatolojisi*. (1.Baskı). İstanbul: Yüce Yayınları.

EK 1.Sosyodemografik Veri Formu

1) Yaşınız:

2) Kaç Yıldır Alt Yapıda Oynuyorsunuz:

3) Ekonomik Durumunuz?

- Düşük
- Orta
- Yüksek

4) Kulüpte Hak Ettiğiniz Değeri Gördüğünüzü Düşünüyor Musunuz?

- Evet
- Hayır

EK 2. Beck Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı yada endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin bugün dahil son bir haftadır sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandaki uygun seçeneği işaretleyerek belirleyiniz. Her maddeyi yanıtlayınız.

		Hiç	Hafif	Orta	Ağır
1	Bedeninizin Herhangi bir yerinde uyuşma/karncalanma				
2	Sıcak / ateş basmaları				
3	Bacaklarda halsizlik, titreme				
4	Gevşeyememe				
5	Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6	Baş dönmesi/sersemlik hissi				
7	Kalp çarpıntısı				
8	Dengeyi kaybetme korkusu				
9	Dehşete kapılma				
10	Sinirlilik				
11	Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12	Ellerde titreme				
13	Titreklilik				
14	Kontrolü kaybetme korkusu				
15	Nefes almada güçlük				
16	Ölüm korkusu				
17	Korkuya kapılma				
18	Midede hazımsızlık/rahatsızlık hissi				
19	Baygınlık				
20	Yüz kızarması				
21	Terleme (sıcağa bağlı olmayan)				

EK 3. Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği

Aşağıda genellikle sporcuların antrenman, yarışma ve yarışma sonrası gösterdikleri bir takım duygular, düşünceler ve davranımlarla ilgili ifadeler verilmiştir. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz ve kendi durumunuzu dikkate alarak verilen örnekteki gibi yanıtlayınız. İfadelerde doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Bu nedenle daha önce verdiğiniz yanıtlara geri dönüp kontrol etmeniz gerekmemektedir. Yalnızca tüm sorulara yanıt verdiğinizden emin olunuz. Sizin öz düşünceniz, bizim için çok önemlidir ve araştırmamıza katkı sağlayacaktır. Ayrıca bu envanteri doldururken lütfen kimliğinize ilişkin hiçbir şey yazmayınız. Yardımlarınız için teşekkür ederiz. (Size en yakın seçeneğe çarpı (x) işareti koyunuz.)

		Hiçbir Zaman	Bazen	Çok Az	Oldukça Fazla	Her Zaman
	örnek: yarışma öncesinde içimde garip bir sıkıntı hissedirim.					
1	Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleliliğime saygı duyarlar.					
2	Maçtan hemen önce gergin oluyorum ve olduğum yerde duramıyorum.					
3	Takım arkadaşlarımı oyuna ısındırma becerisine sahibim.					
4	Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur.					
5	Diğerleri beni önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyorlar.					
6	İyi bir oyun çıkarmak heyecan veriyor.					
7	Takım arkadaşlarımla liderlik yeteneğime saygı duyarlar.					
8	İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum.					
9	Takım arkadaşlarım kadar sert ve dayanıklı görünmüyorum.					
10	Takım arkadaşlarım iş bitiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyorlar.					
11	Diğer oyuncuları eğitmek için çok çaba gösteriyorum.					
12	Spordaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi seviyorum.					

		Hiçbir Zaman	Bazen	Çok Az	Oldukça Fazla	Her Zaman
13	Takım lideri olmaktan hoşlanıyorum.					
14	Maçta oyuna kendimi öylesine veriyorum ki geçici olarak gerçekle bağlantımı yitiriyorum.					
15	Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum.					
16	Bir maçı kazanınca kendimi çok tatmin olmuş hissediyorum.					
17	Bir maçtan önce sakin olmak benim için çok zor.					
18	Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapmaya istekli olan sporcuları takdir ediyorum.					
19	İnsanların maç sırasında beni izlemelerinden hoşlanıyorum.					
20	Sporda başarılı olmayı istiyorum.					
21	Benimle aynı düzeyde olan birisiyle başa baş mücadele ederken kazanmaktan çok kaybederim.					
22	Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiliyor.					
23	Sporda başarılı olmak için tüm yıl boyunca çalışmayı isterim.					
24	Amacım bir spor dalında önde gelen biri olmaktır.					
25	Maç sırasında, maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır.					
26	İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.					
27	Bazen maçı kaybettiğimizde günlerce bunu kendime dert ederim.					
28	Bir maçtan hemen sonra karnıma hemen ağrı girer.					
29	Sportif kapasitemi beğenmiyorum.					
30	Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı sanıyorum.					
31	En iyisini yapmak için çok çaba gösteririm.					
32	Birisiyle maç hakkında konuşurken heyecanlanıyorum.					
33	Tanınmak umuduyla spor branşında çok çalışıyorum.					
34	Bir hata yaptığımda maçın geri kalan bölümünde bu beni çok üzüyor.					

		Hiçbir Zaman	Bazen	Çok Az	Oldukça Fazla	Her Zaman
35	Bir takım arkadaşımın oynamasına yararlı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum.					
36	Başkalarının güç bulduğu bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum.					
37	Bir maçtan önce olabilecekleri kendime çok dert etmiyorum.					
38	Sezon dışında sporu unutmaktan hoşlanıyorum.					
39	Maçtan önceki gece uyumakta güçlük çekiyorum.					
40	Başarıya açılan yol şanstın çok, daha fazla çalışmadan geçer.					



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

SAYI : 167

KONU: Etik Kurul İzni

26.10.2017

Sayın; Muteber Ceren KARAMANOĞLU

Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından yapmış olduğunuz başvuru incelenmiş olup, Yrd.Doç.Dr.Ayşegül YETKİN'in danışmanlığında yaptığınız **"9-18 Yaş Arasında Altyapıda ki Futbolcuların Anksiyete Düzeyleri ve Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** isimli araştırma kurulumuzun 26.10.2017 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Abdurrahman EREN
Etik Kurul Başkanı

Ek: Etik Kurul Kararı



TC
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK
KURULU
KARARLAR

Yayın Tarihi :10.12.2015
Revizyon Tarihi :25.01.2016
Revizyon No : 01
Sayfa No : 02 / 13

Tarih: 26 Ekim 2017

Toplantı Sayısı: 07

Karar No :02

Muteber Ceren KARAMANOĞLU'nun Yrd.Doç.Dr.Ayşegül YETKİN'in danışmanlığında "9-18 Yaş Arasında Altyapıda ki Futbolcuların Anksiyete Düzeyleri ve Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması incelendi, yapılan inceleme sonucunda araştırmannın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.

ÜYELER

Adı-Soyadı	Alanı	Kurumu	Araştırma ile İlişkisi	Toplantıya Katılma	İmza
Prof. Dr. Abdurrahman EREN (Başkan)	Hukuk	Haliç Üniversitesi Rektör Vekili	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Güneş YAVUZER	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Kut SARPYENER	Antrenörlük	Haliç Üniversitesi Beden Eğt. ve Spor Yük. Okulu	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Filiz AÇKURT	Beslenme ve Diyetetik	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Prof.Dr. Feridun VURAL	Tıp Fakültesi	Haliç Üniversitesi Tıp Fakültesi	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Burcu IRMAK YAZICIOĞLU	Moleküler Biyoloji ve Genetik	Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Moleküler Biyoloji ve Genetik Bölümü	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Leman KUTLU (Yürütücü Sekreter)	Ebelik	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. İlhan ODABAŞ	Spor Yöneticiliği	Haliç Üniversitesi Beden Eğt. ve Spor Yük. Okulu	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Atilla TEKİN	Psikoloji	Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	

ETKU:10

ÖZGEÇMİŞ

21.01.1991 yılında Ordu'da doğdu. İlköğrenimini Özel Ordu Koleji'nde bitirdi. Orta öğrenimini Ordu Altıncı Ocak İlkokulu'nda bitirdikten sonra İstanbul'a taşındı. Lise hayatına Hacı Sabancı Lisesi'nde başlayıp Ordu Atatürk Lisesi'nde tamamladı. 2009 yılında kazanmış olduğu Bilgi Üniversitesi Siyaset Bilimi bölümünü yarıda bırakıp 2011 yılında Haliç Üniversitesi Psikoloji bölümüne başladı ve 2015 yılında mezun oldu. Üniversite eğitimi süresince Kasımpaşa Spor Klubü, Bakırköy Adliyesi, Ordu Devlet Hastanesi, Ordu Medical Park Hastanesi, Özel Balıklı Rum Vakfı Hastanesi'nde staj yaptı. 2016 yılında Haliç Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programına başladı. Aynı zamanda İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi'nde Sosyal Hizmetler bölümünü okumakta. Kişilik, objektif ,projektif test eğitimlerini tamamlayarak uygulayıcı oldu.

9-18 YAŞ ARASI ALTYAPI FUTBOLCULARINDA ANKSİYETE DÜZEYLERİ İLE BAŞARI MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORIJINALLIK RAPORU

%9

BENZERLİK ENDEKSİ

%5

İNTERNET KAYNAKLARI

%1

YAYINLAR

%8

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

Submitted to Istanbul Gelisim University

Öğrenci Ödevi

%3

2

Submitted to TechKnowledge Turkey

Öğrenci Ödevi

%3

3

Submitted to Haliç Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

%1

4

Submitted to Beykent Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

%1

5

efd.mehmetakif.edu.tr

İnternet Kaynağı

<%1

6

earsiv.atauni.edu.tr

İnternet Kaynağı

<%1

7

p:

İnternet Kaynağı

<%1

8

www.j-humansciences.com

İnternet Kaynağı

<%1

9	metu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
10	www.sporbilim.com İnternet Kaynağı	<% 1
11	Submitted to Bahcesehir University Öğrenci Ödevi	<% 1
12	Submitted to Fırat Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
13	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
14	Can, Yusuf. "Elit taekwondo sporcularında aile-antrenör-kulüp desteği ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi", International Journal of Human Sciences/13035134, 20100101 Yayın	<% 1
15	KURU, Emin and ABAKAY, Uğur. "Güreş Grekoromen Genç Milli Takım Sporcularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin, Sportif Tecrübe ve Antrenman Sıklığı Açısından İncelenmesi", Atatürk Üniv., 2009. Yayın	<% 1
16	acikerisim.deu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
17	Soyer, Fikret. "Sporculardaki başarı	

motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki
ilişkinin incelenmesi", International Journal of
Human Sciences/13035134, 20100101

Yayın

<% 1