

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

ELİT SPORCULARIN SPORDA GÜDÜLENME
DÜZEYLERİ VE BAŞARI HEDEFLERİNİN
İNCELENMESİ

Eren TARHAN

BİTİRME TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Abdurrahman AKTOP

2020, ANTALYA

Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığına;

Bu tez jürimiz tarafından Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü
Bitirme Tezi olarak kabul edilmiştir. .../.../2020

İmza

TezDanışmanı: Prof. Dr. Abdurrahman AKTOP

.....

Üye

:

Üye

:

TEŞEKKÜR

Tez konumun seçiminde bana yol gösteren bilgi, tecrübe ve yardımlarını esirgemeyen, Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi ile bu çalışmayı gerçekleştirebilmem için imkan sağlayan, çalışmamın en doğru şekilde tamamlanması için fikirlerini benimle paylasan Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Üyesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Abdurrahman Aktop'a sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

Amaç: Elit sporcuların sporda güdülenme ve başarı hedeflerinin bazı test ve anket sonucu incelenmesi.

Yöntem: Sporda Güdülenme Ölçeği ve Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği anketleri.

Bulgular: Cinsiyete , sporcu ve spor yaşına göre anket sonuçlarının tablosu yapılmış ve şekillerle gösterilmiştir. Spor , sporcu yaşı ve cinsiyete göre yorumlanmıştır.

Sonuç: : Çalışmamızda başarı hedeflerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği anket sonucu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Elit sporcu , güdülenme , sporcu.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar	iii
1. GİRİŞ	20
2. GENEL BİLGİLER	21
2.1.Spor Psikolojisi	21
2.2. Motivasyon	22
2.3. Sporda Motivasyon Kuramları	24
2.3.1. Hür İrade Kuramı	26
2.3.2. Başarı Motivasyonu Kuramı	27
2.3.3. Başarı Hedefleri Kuramı	30
2.4. Elit Sporcularda Motivasyon Çalışmaları	30
3. GEREÇ ve YÖNTEM	32
4. BULGULAR	33
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	37
KAYNAKLAR	38-
39	

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Erkek Ve Kız Sporcuların Yaş ve Spor Yaşı Değişkenleri Değerleri(33)

Tablo 2. Sporda Güdülenme lçeğinin Cinsiyete Değişkenine Göre Alt Boyutlarından Elde Edilen Standart Sapma Değerleri(34)

Tablo 3. Başarı Algısı Envanteri Cinsiyete Göre Ortalama Değer Ve Standart Sapmaları(35)

1. GİRİŞ

Hangi spor dalıyla ilgilenirsek ilgilenelim hepsinin nihai amacı kazanmak olacaktır. Bir rakibe karşı müsabakayı kazanmak ya da hastalıklara karşı sağlığımızı kazanmak... Müsabaka stresi ve müsabaka kaygısının kontrol edilemediği durumlarda sporcunun performansına olumsuz yansıdığı artık bilimsel bir gerçeklik olmuştur. Buna bağlı olarak sporcunun motivasyonunun yüksek olması veya düşmesi kendine güvenin tam veya eksik olması maçın daha başlamadan skorunu belirlemektedir. Yarışmalar sırasında son derece heyecan duyulan ortamlarda ve her an beklenmedik durumlarla karşı karşıya olan sporcunun kendinden isteneni yapabilmesi hiç de kolay değildir.(Psk. Cüney KAYA)

Tüm spor dallarında amaç ruhen ve fiziken rahatlamak, iç dünyamızda huzura ulaşabilmektir. Maalesef bu tanımlama eskide kalan tozlu bir düşünceye dönüştü. Amatör duyguların yerini profesyonelliğe bıraktığı günümüzde, başarının sadece müsabakada birincilik olduğu, ancak müsabakadan ne yazık ki bir birinci çıkabildiği gerçeğinin unutulmasını doğurmuştur. İnsanın bir makine olmadığı gerçeği de eklendiğinde günlük antrenmanlar ve yoğun çalışma temposu tek başına bu başarıyı sağlayamamıştır. Başarmanız gereken bir iş ve sizden güçlü olduğuna inandığınız bir rakibiniz varsa ne kadar çalışırsanız çalışın, ilk karşılaştığınızda o sizden mutlak önde başlar.(Dr.Gökhan ÜRKMEZ)

Günümüzde isminin önlerinde “performans” kelimesinin bulunduğu tüm meslek dallarında olduğu gibi, sporda da başarı isteniyorsa yapılması gereken antrenör ile sporcu arasındaki bu köprüyü sağlayacak bir mentor un ekibe dahil edilmesidir. Hep gözden kaçırılan sporcuyla müsabakaya hazırlayan antrenörün de aslında psikolojik hazırlığa ihtiyacı olacağı ve bunu ne yazık ki kendi kendine sağlayabilme şansının olmadığıdır. ve geliştirebilir. Sporcu için forma gir dendiğinde forma giremiyorsa konsantre ol hazır ol dendiğinde de hazır olamaz. Bunun için bir yön vericiye tıpkı bir antrenör gibi hazırlayıcıya gereksinim duyar. Bunu sağlamak için profesyonel yardım almak yerine, “Türk insanı gazla çalışır. Verirsin gazı, hadi oğlum, hadi aslanım, sen yaparsın, sen aslansın, seni kesseler acımaz” yaklaşımı sporda asla kabul edilemez bir motivasyon yöntemidir ve her zaman ters etki ile sporcu üzerinde yoğun strese, stres kasılan ve gerilen kasların kolay sakatlanmasına en kötüsü de güven kaybına neden olurABD'de spor kulüpleri ilk kez 1938 yılında sporda psikolojik hazırlık uygulaması başlatmışlardır. Araya giren II. Dünya savaşı ile yavaşlamış olsada, 1960 lı yıllarda tekrar spor psikolojisinin miladı denen, Coleman Griffith'e 1938'de Chicago Cubs Beyzbol takımı teklif sunuyor. 1960 lı yıllarda ise, Uygulamalı spor psikolojisinin kurucusu Bruce Ogilye, sorunlu sporcular ve bunlarla başa çıkma yolları ile ilgili kitabını yayınlıyor. Takımlarda psikolojik hazırlık çalışmasını başlatan kişi olarak tarihe geçiyor. Artık giderek yaygınlaşan bu yöntem, 1984'lü yıllara gelindiğinde olimpiik dallarda tüm sporcuların içinde bulundurulduğu çalışma gruplarını da içine almaktaydı. Günümüze gelindiğinde araştırmalar ; “sporculara stresle başa çıkma, motivasyon, kendine güven, hedef belirleme gibi psikolojik becerileri öğretilmesinin,

depresyona girdiği dönemlerde, kişilik bozuklukları gösterdiği, alkol, doping ve cinsellikle ilgili problemler yaşadığı anlarında yanlarında olup durum saptaması yapıldığında”, genel olarak performansın takıma ya da bireysel sporlarda sporcuya yüzde 40 bir artış yaptığını, durum ve koşullara göre bu oranın yüzde 90'lara kadar çıkabildiği verilerle belirlenmiştir. Yüzde birin bile önemli olduğu bir alanda bu yükseliş gerçekten çok önemli bir orandır. Psikolojik olarak hazırlanmış bir sporcu bu becerilerini aynı fiziksel becerileri gibi koruyabilir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi, esas olarak, fiziksel aktivitenin ve atletik performansın zihni nasıl etkilediğinin araştırılmasıdır.

Sporun kişilerin psikolojik gelişimine ve sağlığına olan etkilerini araştıran, kişilerin davranış ve düşüncelerini inceleyen ve bir takım zihinsel tekniklerle sporcuların ve antrenörlerin performansını arttırmaya çalışan bilim dalıdır. Tamamen iş birliği ve karşılıklı motivasyona dayalı çalışmaları kapsamaktadır. (Ömer Ateş)

Spor Psikolojisi nedir? Spor psikolojisi ve egzersiz psikolojisi iki ayrı alandır, ancak genellikle birlikte anılırlar. Spor psikologları, amatörden elit seviyeye kadar öncelikle sporcular, antrenörler ve hakemlerle çalışır. Çalışmaları, psikolojinin sporu nasıl etkilediği ve performansı nasıl artırabileceği üzerine odaklanır. Amaçları, sporcuları rekabet ve antrenman gibi durumlara hazırlamaktır. Örneğin, bir spor psikoloğu, sporcusu sakatlanmış bir antrenörün stresle başa çıkmasına yardımcı olabilir. (Psk.B.Başoğlu Kundak).

Spor Psikolojisinin Faydaları

1. Olumlu düşünmeyi sağlar.
2. Stresle başa çıkabilme yeteneklerinin kazandırılmasını sağlar.
3. Çok fazla şüphe duyan ve endişe ile maçlara hazırlanan sporcularda özgüveni artırır.
4. Öfke kontrolünü sağlar.
5. Motivasyonu artırır ve uzun süreli devamlılık sağlar.
6. Konsantrasyon yeteneğini geliştirir.
7. Sakatlıkta geriye dönüşü sağlıklı bir şekilde hızlandırır.
8. Sporcu, teknik direktör ve antrenörlerin yeni beceriler ve stratejiler öğrenmesini sağlar.
9. Doğru hedef koymayı ve buna ulaşılacak belirli strateji becerilerinin kazanılmasını sağlar.
10. Etkili iletişim becerilerini artırır.
11. Engellerle baş edebilmeyi sağlar.
12. Sağlıklı bir inanç geliştirir.
13. Aile-Sporcu-Antrenör arasındaki doğru iletişimin kurulmasına aracılık eder.
14. Kişinin kendini keşfetmesini sağlar ve kendisini yönetmesine yardımcı olur. (Ömer Ateş).

2.2 Motivasyon

Tipik olarak güdü ve motivasyon kelimeleri, insanın içinde bulunan , iş hayatında kişiyi yükselmeye ve başarılı olmaya teşvik eden bir anlam çağrıştırır. Bu bir ihtiyaç , tutku veya his olabilir, fakat sonuç olarak kişiyi kesin bir çizgide harekete geçmeye zorlar. (Sevgi Taşdemir 2013 İdari Uzmanlık Tezi ANKARA)

Koçel (1995, s.382-383)'e göre motivasyonun tanım ve kapsamı şöyledir;

Motivasyonu” kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve istekleri ile davranmaları” şeklinde tanımlamak mümkündür. Motivasyon konusu esas itibariyle, kişilerin bekleyiş ve ihtiyaçları, amaçları, davranışları kendilerine performansları hakkında bilgi verilmesi konularıyla ilgilidir. Motivasyon istekleri,

arzuları, ihtiyaçları, dürtüleri ve ilgileri kapsayan genel bir kavramdır. Açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik kökenli güdüler “dürtü” insanlara özgü başarma isteği gibi yüksek dürtülere de “ihtiyaç” adı verilir.

Motivasyonun Önemi

Motivasyon, insan davranışlarına yön vermek isteyen herkesin başvuracağı en önemli konudur. Günümüzde küreselleşme sebebiyle ülkeler arasında sınırlar neredeyse kalkmıştır. Ülkeler hem bölgesel hem de küresel anlamda söz sahibi olabilmek için değişim ve gelişimi destekleyerek rekabet gücünü artırmaktadırlar. Bu rekabet ekonomik, siyasal, kültürel, eğitim vb. alanlarda olabilir. Yaşanan bu değişim ve gelişimden ötürü, eğer işletmeler çağa ayak uydurmak ve başarılı olmak istiyorlarsa en önemli kaynakları olan insana, dolayısıyla onun ihtiyaç ve beklentilerine önem vermek zorundadırlar. Çünkü yaşanan bu değişim ve gelişimlerin temelinde insan bulunmaktadır. Bunun içinde de iyi motive edilmiş bireyler gereklidir. (Sevgi Taşdemir 2013 İdari Uzmanlık Tezi ANKARA)

İçsel Motivasyon

İç motivasyon (Intrinsic Motivation) kısaca kişinin kendi kendisini motive etmesidir. İçsel olarak motive olmuş insanlar kompetant (becerikli) olmak için içsel açlığa sahip bulunmaktadır. Bu insanlar başarılı olmak için kendilerini yönetebilme özelliğini taşımaktadırlar (Nicholas ve ark.,1992).

İçsel olarak motive olmuş insanlar oyuna ve onurlarına düşkünlüdürler. Bu duyulan içsel onur, onları en iyisini ortaya koymaya motive eder. Etraflarında birçok insanın olması onlar için önemli değildir. Yalnız başlarını yaptıklarını zevk alarak sürdürürler (Konter, 2004).

İçsel motivasyonun iki aşaması vardır:

1. Zihinsel; kişinin nereye gideceğini aklında oluşturması, kavramasıdır.
2. Fiziksel; kişinin varmak isteği yöne doğru hareket etmesidir (Koruç,2002).

Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon (Extrinsic Motivation), diğer insanlar aracılığıyla gelen negatif ve pozitif etkilerde bulunabilen, davranışın tekrarlanma olasılığını artırıp azaltabilen maddi, manevi değerler taşıyan güçlendirme veya pekiştirmedir. Dışsal ödüller maddi materyaller olabilirler. (Örneğin; kupa, para, madalya vb. dışsal ödüller). Dışsal ödüller maddi olmayan kaynaklardan da gelebilir (Örneğin; takdir edilme, övülme vb.) (Konter,1995). Dışsal motivasyon sporunun kendisi ile direkt ilgili olduğu bir durum değildir. Dış ortamda oluşan durumların sporcu üzerinde oluşturduğu olumlu ya da olumsuz etkilerdir (Luc ve ark, 1995). Dış motivasyon denince önce akla antrenör, seyirci vb. unsurlar gelmektedir. Antrenör sporcuyla övmek ya da cezalandırmak suretiyle ona istediğini yaptırabilir. Övgü ile sporcu antrenöre, müsabakaya ve kendisine daha olumlu yaklaşacaktır. Övgü sporcuyla neyin doğru olduğu hakkında bilgi verecektir. Ceza onun haksız olduğunu bildirir ve olumlu hislerin oluşmasına hiçbir katkısı olmaz. Yerinde ödül sporcuyla güven kazandırır ve onun daha başarılı olmasını sağlar. Ceza ve şüphe karmaşıklık yaratır (Konter,1995).

Sporda motivasyonu incelerken, sporun biyolojik ve sosyal yönünü de bilmek faydalı olur. Kişilerin önemli bir gereksinimi de harekettir. Bu gereksinim spor faaliyetleri sayesinde karşılanabilmekte ve organizmada olumlu yönde gelişmeler olmaktadır. Yine spor, sosyal ve ekonomik nitelikler kazanmış ve büyük kitlelere hitap etmeye başlamıştır. Spor toplumsal bir kurum haline gelmiş ve spora ilgi günden güne artmıştır. Bu durum spordaki motivasyonu da etkilemiş ve bu kavram psikolojik yönü dışında sosyal ve biyolojik boyutlarda kazanmıştır (Başer, 1998).

Deneysel psikolojinin başlamasından bu yana, motivasyonun ölçülmesi için çalışmalar yapılmaktadır. Bu amaçla projektif testlerden, sorular içeren karmaşık ve basit yapıları anketlere kadar birçok yöntem kullanılmıştır. Geçmişten bugüne kadar, Avrupalı spor psikologları sporunun motivasyonel yapısı, motivasyonun zaman içerisindeki değişimi, üst düzeydeki sporcu ile spora yeni başlayanların motivasyonel farklılıkları ve güdü sisteminde spor branşları arası farklılıkların ölçülmesi ve değerlendirilmesi için değişik yaklaşımlar kullanılmıştır. Bu incelemeler çok uzun bir geçmişe dayanmamaktadır ve bu alan henüz gelişme döneminindedir. (Aktop 2002).

2.3 Sporda Motivasyon Kuramları

Motivasyon, en basit şekliyle, bir kişinin çabalarının yönü ve yoğunluğu olarak tanımlanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Bu haliyle motivasyon, bir hareket ya da eylemin ortaya çıkmasının ardındaki bir güç olarak düşünülebilir. Sporcuların motivasyon düzeyi düşük olduğunda birçok problem ortaya çıkabilir. Motivasyon düzeyinin yüksek olması ise öğrenmeyi ve performansı olumlu olarak etkilemektedir (Pelletier ve diğerleri, 1995). Sporda motivasyon konusunda çeşitli kuramsal yaklaşımlar olmakla birlikte, ulusal alan yazında bu konuda birkaç yaklaşımın yoğun olarak ele alındığı görülmektedir. Bunlar:

1) Spora Katılım GÜdülenmesi Yaklaşımı

2) Başarı Motivasyonu Yaklaşımı

3) Hür İrade Kuramı

Spora Katılım GÜdülenmesi Yaklaşımı bireylerin spora katılım güdülerine odaklanır. Bu doğrultuda bireylerin spora katılımındaki nedenlerin hangilerinin ne kadar etkili olduğunu ortaya koymak amacıyla birçok araştırma yapılmıştır. (Dalkıran ve Aslan, 2016; Kaman, Gündüz ve Gevat, 2017; Temel, 2018; Yıldırım, 2017b). Bu araştırmaların alan yazına sağladığı önemli katkılar bulunmaktadır. Örneğin, spora katılım motivasyonu hakkında yapılan araştırmalardan elde edilen veriler, antrenörler ve spor yöneticilerine fikir sağlamaktadır. Ayrıca spora katılım güdüleri belirlenen ve bu doğrultuda sportif etkinliklere yönlendirilen bireylere ideal spor deneyimleri sunulabilir. (Gould, 1982).

Spora katılım motivasyonu ile ilgilenen araştırmacıların kullandığı en popüler ölçme araçlarından birisi Spora Katılım GÜdüsü Ölçeği'dir (Gill, Gross ve Huddleston, 1983; Oyar, Aşçı, Çelebi ve Mülazimoğlu, 2001). Bu ölçek ile arkadaşlık, eğlence, yarışma ve beceri gelişimi vb. bireyleri spora yönlendiren farklı unsurlar incelenebilmektedir. Spora katılım güdülenmesi sadece genç sporcularla sınırlı değildir, yetişkinlerin de spora katılım nedenlerinin belirlenmesi önemlidir. Böylece bireylerin spor deneyimleri onların tercihlerine ve ihtiyaçlarına göre ideal şekilde planlanabilmektedir (Gill, Williams, Dowd ve Beaudoin, 1996). Bir diğer yaklaşım ise başarı motivasyonu yaklaşımıdır. Başarı motivasyonu, ulaşılması güç hedefleri belirlemek ve gerçekleştirmek için büyük çaba harcamayı; güç motivasyonu, statü kazanma ve çevresine hâkim olma gibi davranışlara yönelmeyi ifade eder (Özbezek ve Paksoy,

2018). Başarı Hedefi Kuramı ve Başarı İhtiyacı Kuramı gibi kuramlar, ülkemizde sporda başarı motivasyonu konusundaki araştırmalarda en sık kullanılan kuramsal yaklaşımlardır. Başarı Hedefi Kuramı'na göre (Nicholls, 1984) sporcular Görev yönelimi (ustalık) ve ego yönelimi (performans) olmak üzere iki tür hedef yönelimine sahiptirler. Görev yöneliminde kişi performansını kendi geçmiş performanslarıyla kıyaslayarak değerlendirir. Son performans geçmiş performanslardan iyiye kişi kendini başarılı sayar. Ego yöneliminde ise başarı kriteri diğerlerini geçmektir. Kişi performansının ne olduğuna bakmaksızın, diğer herkesi geçtiğinde kendini başarılı sayar (Toros, 2001). Bu kuram çerçevesinde Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği (SGEYÖ) geliştirilmiş (Duda, 1989) ve Türkçe'ye uyarlanmıştır (Toros, 2004). Sonrasında, bu konuyla ilgili ülkemizde de birçok araştırma yapıldığı görülmektedir (Çekiç ve Kurt, 2017; Doğru, 2019). Sporcuların görev ve ego yönelimlerini ölçmek için kullanılan diğer Türkçe ölçe araçları da bulunmaktadır (Kazak-Çetinkalp, 2006; Kazak-Çetinkalp ve Doğan, 2006). Başarı Hedefi Kuramı'nda ifade edilen görev ve ego yönelimleri sonrasında yeniden gözden geçirilerek yeni bir yapı önerilmiştir (Elliot ve McGregor, 2001). Bu yeni yapı için İngilizce bir ölçe aracı geliştirilmiş (Conroy, Elliot ve Hofer, 2003) ve sonrasında Türkçe'ye uyarlanmıştır (Kazak-Çetinkalp, 2009). Başarı motivasyonu konusundaki bir diğer kuram Başarı İhtiyacı Kuramı'dır. Bu kurama göre başarılı olma güdüsü başarısızlıktan kaçınma güdüsünden ne kadar yüksek ise kişi yarışmalara o ölçüde katılmakta, aksi durumda ise yarışmalardan uzaklaşmaktadır (Hosseinalipour, 2015). Sporcuların başarı ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla Willis (1982) tarafından Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlanmıştır (Tiryaki ve Gödelek, 1997). Ulusal alan yazındaki birçok araştırma tarafından benimsenen üçüncü yaklaşım ise Hür İrade Kuramıdır. Bu kurama göre içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme olmak üzere üç tür motivasyon vardır. Birey bir aktiviteye keyif ve doyum gibi içsel nedenler ile katılım sağlıyorsa bu içsel güdülenmeye örnektir (Ingledeu, Markland ve Sheppard, 2004). İçsel güdülenme durumunda tamamen aktivitenin kendisi önemlidir (Ryan ve Deci, 2000). Güdülenmeme ise ilgili davranışın yapılması için bir sebebin olmamasını ifade eder. Son olarak, dışsal güdülenme ise bireyin dışsal ödüller ya da dış kaynaklı sonuçlar için aktiviteye katıldığını tanımlamaktadır (Ingledeu ve diğerleri).

2.4 Hür İrade Kuramı

Hür İrade Kuramı (Self-Determination Theory) tarafından açıklanan özerk güdülenme kavramı, içsel güdülenme ve dışsal güdülenmenin daha özerk formlarını ifade etmektedir. İlgili alan yazın, sosyal çevrenin sporcuların özerk güdülenmesi üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, bu araştırmanın amacı antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi ilişkisini meta-analiz yöntemi ile incelemektir. Meta-analiz, benzer konularda yapılmış ve birbirinden bağımsız olan çalışmalardan gerekli verilerin elde edilerek analiz edilmesi ve bu analizler sonucu genel bir yargıya varma yöntemidir. Verilerin elde edilmesinde, Web of Science, ERIC, Sport Discus, ULAKBİM ve Science Direct veri tabanları anahtar kelimeler ile taranarak önceden oluşturulan dahil etme kriterleri kapsamında araştırmalara ulaşılmıştır. Elde edilen araştırmalar özelliklerine göre kategorize edilerek moderatör analizleri uygulanmıştır. Pearson r ve örneklem sayısı gibi değerler kaydedilerek her araştırma için etki büyüklükleri hesaplanmıştır. Verilerin analizinde Comprehensive Meta-Analysis (CMA) yazılımı kullanılmıştır. Elde edilen toplam 14 araştırma makalesi içerisinde 18 etki büyüklüğüne ulaşılmış, 15 etki büyüklüğü üzerinden analizler yapılmıştır (n=4090 sporcu). Analizler sonucunda, araştırma kapsamına alınan çalışmalar arasında heterojenite olduğu belirlenmiştir (Q=73.588, p<.05, I²=80.975). Bu nedenle analizler rastgele etkiler modeline göre değerlendirilmiştir. Tüm etki büyüklükleri birlikte analiz edildiğinde, antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (r=.34, z=9.20, p<.05). Moderatör değişkenleri olan spor türü, spor seviyesi ve kıta değişkenlerinin her düzeyi kendi içerisinde değerlendirildiğinde de anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, bu ilişkinin spor türü (QGA=1.783, p=.410), spor seviyesi (QGA=1.291, p=.524) ve araştırmanın yapıldığı kıta (QGA=0.353, p=.838) değişkenlerine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Sonuç olarak antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkinin moderatör değişkenlere göre farklılık göstermediği söylenebilir. (Sarı, İHSAN – 2019)

2.3.2. Başarı Motivasyonu Kuramı

Araştırmalara göre motivasyon, başarının en önemli belirleyicisidir ve başarı yüksek performansla elde edilir. Sizi neyin daha iyi yapmaya teşvik ettiğini anlayarak,

doğal olarak daha iyi bir işi olacak ve kariyer basamaklarını daha hızlı tırmanacak ya da kişisel hedeflerinize ulaşacaksınız.

Hayatımızda motivasyon olmadan, başarı için çabalamak ve içsel mutluluk elde etmek zor. Çalışmaya istekli değilseniz sınavınızı nasıl geçersiniz? Ve tüm vaktinizi, iç güdüler yerine (kişisel mutluluk hedefine odaklanmak yerine) dış güdülere (etrafınızdakileri övgü veya başarı elde etmek için memnun etmek için) harcıyorsanız nasıl mutlu olabilirsiniz?

Bu nedenle, öz sevgi ve memnuniyet hedefinize ulaşmanıza yardımcı olmak için, motivasyonun başarı için hayati önem taşıdığı nedenleri ve sonsuz mutluluğu nasıl elde edebileceğinizi listeledik.

1. Enerjiniz Artar

Motive olduğunuzda, tüm vücudunuz adrenalin ile pompalanır ve kendiniz için belirlediğiniz hedefleri tamamlamanıza yardımcı olur ve bu da enerji seviyelerinin yükselmesine neden olur. Örneğin, üzerinde çalıştığımız bir proje için heyecanlandığımızda, nadiren yorulursunuz. Ve parti dışındayken, bütün gece boyunca sorunsuz bir şekilde dans edebilirsiniz.

Kendi görevlerimiz ve hedeflerimiz üzerinde sorumluluğa sahip olduğumuzda, sonuçlara daha odaklı ve tutkulu olduğumuzda, enerji seviyelerimizin arttığını anında görüyoruz. Bu, iş motivasyonunun enerji seviyemizi yükseltebileceğini ve daha iyi performans göstermemizi sağlayabileceğini kanıtlamaktadır.

2. Sizi Mutlu Eder

Motivasyon, kilo vermek veya yeni bir işi güvence altına almak gibi bir şeyi başarma kararlılığı yaratır ve başarılı olduğunuzda sonuçlarınızdan memnun kalırsınız. Bu yüzden, eğer kendinizi motive etmeye ve yeni hedefler koymaya ve ulaşmaya devam ederseniz gerçekten mutlu hissedeceksiniz.

Başarı her ne kadar motivasyonun kökü olsa da, mutluluk motivasyonu belirleyen temel istektir. Bu nedenle, hem mutluluğunuzun hem de motivasyon seviyenizin artmasını sağlamak için, kendinize küçük zorluklar koyun ve kademeli iyileştirme ile tatmin olmayı öğrenin.

3. Bulaşıcıdır

Ekipten biri motive olduğunda, daha fazla çalışanın işe alınmasına ve yönlendirilmesine neden olarak meslektaşlarına sıyrılmaya olasıdır. Bu aynı zamanda kişisel hayatınızla da ilgilidir. Olumlu biriyle zaman geçirdiğiniz zamanı düşünün; pozitiflikleri size zarar verdi ve daha üretken hissettirdi mi? Eğer öyleyse, pozitif enerjinizin etrafınızdakileri nasıl etkileyebileceğini düşünün ve bunun sonucunda kendilerini daha motive hissettirmelerini sağlayın.

4. Performansınız Artar

Araştırmalara göre motivasyon, başarının en önemli belirleyicisidir ve başarı yüksek performansla elde edilir. Sizi neyin daha iyi yapmaya teşvik ettiğini anlayarak, doğal olarak daha iyi bir işçi olacak ve kariyer basamaklarını daha hızlı tırmanacak ya da kişisel hedeflerinize ulaşacaksınız. Motive olmanıza yardımcı olmak için kendinize bir ödül sistemi kurmaya çalışın. Büyük bir şey olmak zorunda değildir; Starbucks'tan bir fincan kahve gibi küçük bir şey olabilir ya da en sevdiğiniz çikolataya kendinizi ikram edebilirsiniz.

Motivasyon, neredeyse hepimizin en sık kullandığı kavramlar arasında yer alıyor. Her ne kadar başarı için olmazsa olmaz öneme sahip olsa da, ibresi çoğu zaman sabit bir yerde durmuyor. Bazen çeşitli zorluklar karşısında düşüyor bazen de gerçek potansiyelimizi ortaya çıkarabileceğimiz harika seviyelere ulaşıyor. Onu bir kez yakaladığınızda işlerinizde yolunda giden bir şeyler olmaya başlar, zorluklar kolaylaşır.

Peki aslında nedir bu başarı yolculuğunun kapısında duran, bizimle yol alması için can attığımız bu kavram? Adına motivasyon dediğimiz bu kavramı nasıl en iyi seviyesine çıkarabiliriz?

Öncelikle motivasyonun nasıl işlediğine dair farkındalık kazanmamız gerekiyor.

En genel ifade ile “İnsanı belirli bir amaç için harekete geçiren gücü, bilinçli ve amaçlı işlerde bulunmaya yönelten dürtülerin bileşkesi” olarak tanımlayabiliriz.

Bu ifadeden yola çıkarak motivasyonun aslında önemli kavramlar üzerine temellenirse istenen seviyeye ulaşabildiğini söyleyebilirim. Bu nokta gerçekten çok kritik bir öneme sahip. Peki nedir bu kavramlar? Bizi başarıya ulaştıracak bir motivasyona hangi şartlarda sahip olabiliriz? Şimdi gelin bu sorulara yanıt bulabilmek için önemli düşünürlerin bazı sözlerine kulak verelim.

Amerikalı yatırımcı ve finans yöneticisi Charles Schwab, “İnsan sınırsız bir coşku duyduğu her şeyin üstesinden gelebilir” sözleriyle başarı ve motivasyon için herhangi bir konuya duyulan “tutku”nun gerekliliğine işaret ediyor (İzel Nur 12 Mart 2019).

2.3.3. Başarı Hedefleri Kuramı

Başarı Hedef Teorisi; bireylerin kasıtlı olarak hedefe yönelik bir organizma olduğunu varsayarak, başarı hedeflerini, başarı inançlarını yönetiyor ve başarı bağlamlarında sonra ki adıma karar verme ve yapılacak olan davranışa rehberlik ediyor. Bireylerin sürekli farklılaşan davranışları ve bu davranışlar sonucunda elde etmek istedikleri hedefler oldukça hareketli bir yapıya sahiptir. Bu davranışlar içerisinde insanları değişikliğe iten birçok güdü mevcuttur. Böylesine değişken bir yapıda olan hedef istikametinde davranışları hedefe yönelik harekete geçiren, sürdürülmesini sağlayabilen ve teşvik eden bir süreç olarak güdülenme, hedef türlerini tanımlamaktadır (Schunk 2008).

İnsanlarda mevcut bulunan hedef yönelimleri bilinçli ya da bilinçsiz insandan insana farklılık göstermektedir. Başarı hedefleri konusunda gerekli yazın tarandığında çıkış noktasının oluşmasında kişilerin amaç edindikleri veya elde etmek istedikleri hedeflere karşı sergiledikleri davranışlar ve tutumlar yol haritası olmuştur. Bu davranış ve tutumlar, kişileri başarı kazandıracak hedeflere yöneltip sonu başarısızlık ile bitecek hedeflerden uzaklaştıracaktır. (Elliot and Harackiewicz 1994)

Psikologlar ve özellikle de spor psikologları son dönemlerde başarı farklılıklarını anlayabilmek için başarı hedefleri konusuna ağırlık vermişlerdir. Başarı hedefleri teoremine göre, insanın güdülenmesini anlayabilmek için üç ana faktörün birbiriyle bağlantılı olması gerekmektedir. Bu faktörler, algılanan yetenek, başarı davranışları ve başarı hedefleri olarak açıklanır. Bireyin güdülenmesini algılayabilmek için başarı veya başarısızlığın o insanda ne manaya geldiğini anlamamız gerekir. Bunu

anlayabilmenin yolu, insanın başarı kompetanlığı ve başarı hedeflerini algılama ve fark etme yeteneği ile bağlantısını incelemektir (Aktop 2002).

2.4. Elit Sporcularda Motivasyon alışmaları

Sportif performansı etkilediği dūřünūlen fiziksel, teknik ve taktiksel unsurların yanında bilişsel ve duygusal unsurlar da vardır. Bu bilişsel ve duygusal unsurları değerlendiren ve araştıran bilim dalı da gūnūmūzde “spor psikolojisi” dir. Spor psikolojisi, spor ortamlarında insan davranışlarını inceler. Sportif performanstaki bu unsurları araştıran ve uygulayan kişiler ise “spor psikologları” dır. Son yıllarda, spor psikologları tarafından elit sporcuların başarılı olmalarına yardımcı olan psikolojik özelliklerin hangileri olduğunu belirlemek amacıyla çok fazla çalışma yapılmaktadır. Bu alışma da, spor psikologlarına ve spor ortamında çalışan uygulamacılara farklı bir bakış açısı kazandırmak ve elit sporcularda olması gereken psikolojik özellikleri tanımlamak amacıyla yapılmıştır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden derleme yöntemi kullanılmıştır. Konu ile ilgili alan yazın kapsamlı bir şekilde incelenmiş olup; teorik bilgiler uygulama araştırmalarıyla da desteklenmiştir. Yapılan literatūr incelenmesi sonucu, elit sporcularda olması gereken 11 psikolojik özellik saptanmıştır. Bunlar; kişilik özellikleri, kontrol edilebilir i odak, kendine gūven, içsel motivasyon, hedef yönelimi, konsantrasyon, uyarılmışlık kontrolū, zorluklarla bařa çıkabilme, hedef belirleme, imgeleme ve zihinsel dayanıklılıktır. Bu çalışmada, öncelikle elit sporcularda olması gereken bu psikolojik özelliklerin neler olduğu tanımlanmış daha sonra da bu özellikler ayrıntılı bir biçimde açıklanmaya çalışılmıştır. Bu araştırmanın, antrenörlere, sporculara ve spor psikologlarına spor ortamlarında istenilen başarıyı yakalamalarında yardımcı bir kaynak olabileceği; ayrıca araştırmacı spor psikoloğu rolūnde çalışanlara da yeni araştırma konuları oluşturmada farklı bir bakış açısı sağlayacağı dūřūnūlmektedir (Nevzat Erdođan, S Kocaekři Tūrkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi 7 (2), 57-64, 2015).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırma Grubu

Çalışmamıza Antalya ilinde bulunan, aktif spor yapan, kronik bir rahatsızlığı olmayan 52 tane elit sporcular dahil edilecektir.

3.2. Formlar ve Anket

Google formstan, Sporda Güdülenme lçeği ve Sporda Görev ve Ego nelimi lçeği formları hazırlanarak, bulunan 52 sporcuya doldurulmuştur. Anketlerde sporculara yaşı, kaç yıldır spor yaptıkları, branşları, ve cinsiyetleri konulardan bağımsız olarak asıl sorulardır.

3.3 Analiz

Analizler SPSS 18 kullanılarak yapılmıştır.

4. BULGULAR

BULGULAR

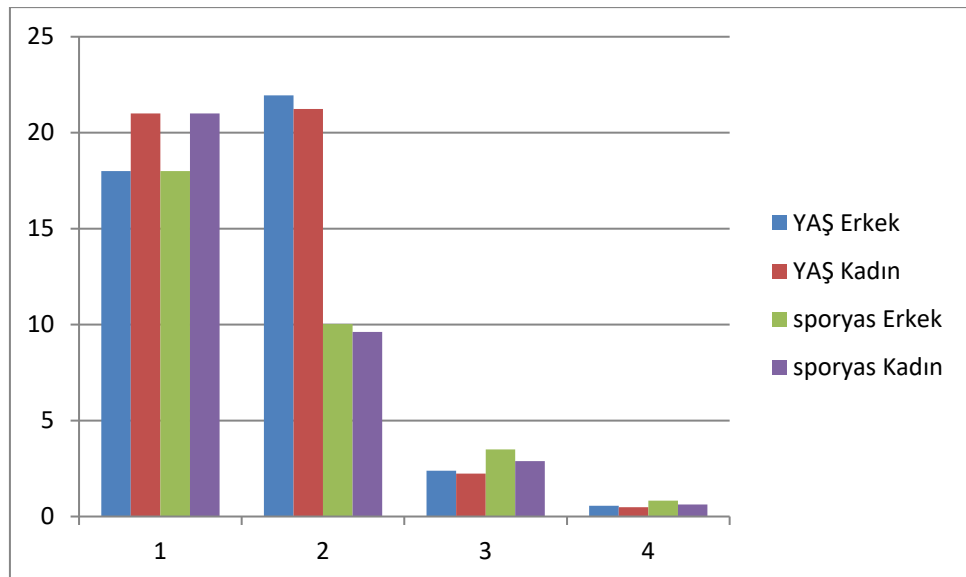
Elit sporcuların spora katılma güdülerini ve hedef yönelimlerini belirlemek ve bu güdülerin ve yönelimlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymayı amaçlayan çalışmamıza 26 erkek ve 26 kız olmak üzere toplam 52 sporcu katılmıştır.

Çalışmaya katılan sporcuların yaş ve spor yaşı değişkenlerinin ortalama (ORT) ve standart sapma (SS) değerleri tablo 1. de verilmiştir.

Tablo 1. Erkek Ve Kız Sporcuların Yaş ve Spor Yaşı Değişkenleri Değerleri

YAŞ	Erkek	18	21,9444	2,38801	,56286
	Kadın	21	21,2381	2,23394	,48749
sporyas	Erkek	18	10,0278	3,49988	,82493
	Kadın	21	9,6190	2,88922	,63048

Tablo 1.



Şekil 1.

Spor yaşlarına göre erkeklerin kadın sporculardan daha uzun süredir spor yaptığı ortaya çıkmıştır, standart sapmalarından ve ortalamalarında görüldüğü üzere tablo 1 de gösterilmiştir.

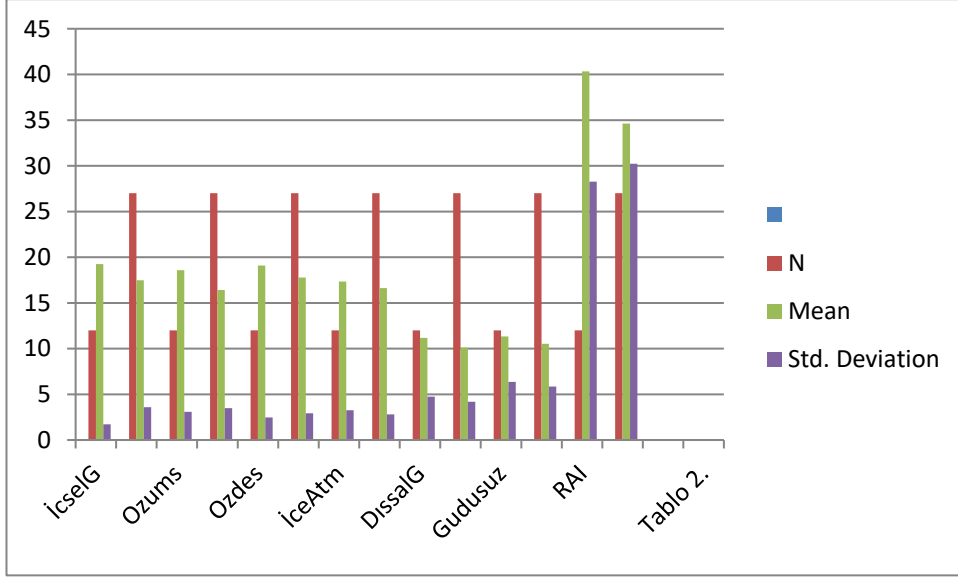
Tablo 2. Sporda Güdülenme Ölçeğinin Cinsiyete Değişkenine Göre Alt Boyutlarından Elde Edilen Standart Sapma Değerleri

tur		N	Mean	Std. Deviation
İcseİG	Bireysel	12	19,2500	1,71226
	Takım	27	17,4815	3,58813
Ozums	Bireysel	12	18,5833	3,08835
	Takım	27	16,4074	3,48910
Ozdes	Bireysel	12	19,0833	2,46644
	Takım	27	17,7778	2,92645
İceAtm	Bireysel	12	17,3333	3,25669
	Takım	27	16,6296	2,80313
DısalG	Bireysel	12	11,1667	4,74501
	Takım	27	10,1111	4,18177
Gudusuz	Bireysel	12	11,3333	6,35801
	Takım	27	10,5185	5,84657
RAI	Bireysel	12	40,3333	28,26927
	Takım	27	34,6296	30,23771

Tablo 2.

Tablo2' de görüldüğü üzere erkek ve kadın sporcuların katılım motivasyonu envanterinden elde ettiği değerler karşılaştırıldığında takım üyeliği ve ruhu ve arkadaşlık güdüsü kızların erkeklere göre hem takım üyeliği ve ruhu hem de arkadaşlık güdülerinde daha yüksek puanlar elde ettiği gözlenmiştir. İki grup arasında beceri gelişimi, eğlence, başarı ve statü, fiziksel uygunluk ve enerji harcama, yarışma ve hareket ve aktif katılım güdülerini açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Sporda Güdülenme Ölçeğinin cinsiyete değişkenine göre alt boyutlarından elde edilen standart sapma değerleri yukarıdaki tablo 2 de belirtilmiştir.



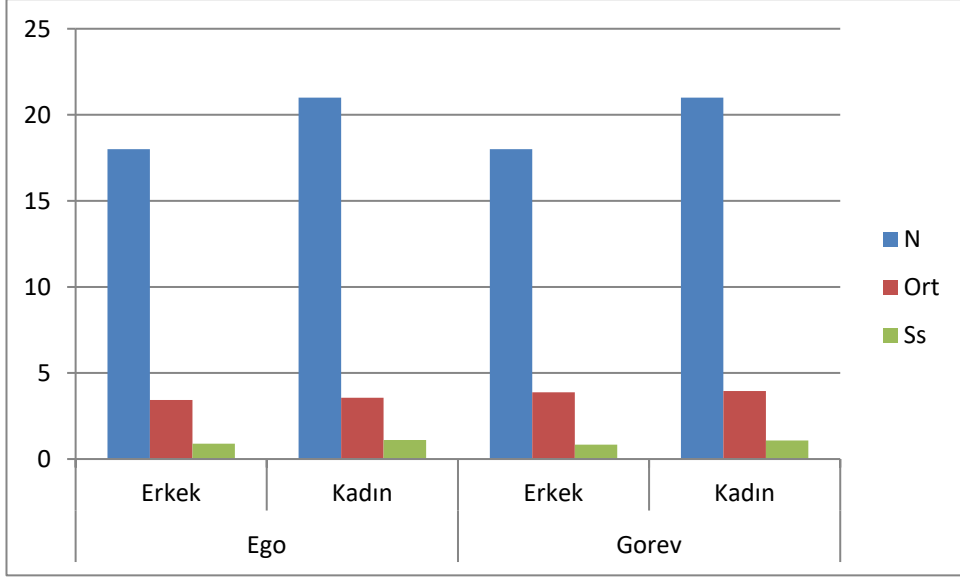
Şekil 2.

Tablo 3. Başarı Algısı Envanteri Cinsiyete Göre Ortalama Değer Ve Standart Sapmaları

Ego	Erkek	18	3,4352	,88955
	Kadın	21	3,5635	1,10739
Gorev	Erkek	18	3,8730	,83715
	Kadın	21	3,9524	1,08075

Tablo 3.

Erkek ve kadın sporcuların başarı algısı envanterinden elde ettikleri değerler incelendiğinde hem görev yönelimi hem de ego yönelimi, alt boyutlarında iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu gözlenmiştir. Erkek sporcuların kadınlara göre hem görev yönelimi hem de ego yönelimi alt boyutlarında daha yüksek puan elde etmişlerdir. Aşağıda şekil 3 de belirtilmiştir.



Şekil 3.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

TARTIŞMA

Elit sporcuların başarı hedeflerinin ve güdülenme düzeylerinin seviyeleri incelenmiştir. Bu verimin ortaya konulması için dikkat , performansın çok önemi vardır. Araştırmada yapılan anketlerin gelecekte sporda güdülenme ve başarı hedeflerinde artış göstereceğini göz önünde bulundurabiliriz. Spor dalına göre değişiklik gösterse de , aynı sporu yapan kadın ve erkek sporcularda farkı net şekilde görüp karşılaştırarak yorum yapılabilir ve tartışabiliriz.

SONUÇ

Araştırmamıza 52 kişiden oluşan yarısı erkek yarısı kadın olmak üzere kronik hastalığı olmayan aktif sporcular katılmıştır. Sporculara spor dallarına göre yorum yapabilmemiz ve istatistik çıkarabilmemiz için Sporda Güdülenme Ölçeği ve Sporda Görev ve Ego Yönelimi anketleri uygulanmıştır. Kadınların spor yaşı daha az olmasına rağmen erkeklere göre görev ve ego yönelimlerinin fazla olduğu görülmüştür.

KAYNAKLAR

(Ömer Ateş)

(Psk.B.Başoğlu Kundak)

(Sevgi Taşdemir 2013 İdari Uzmanlık Tezi ANKARA)

(Nicholas ve ark.,1992)

(Konter, 2004)

Koçel (1995, s.382-383)

(Koruç,2002)

(Luc ve ark, 1995)

(Başer, 1998)

(Aktop 2002)

(Weinberg ve Gould, 2015)

(Pelletier ve diğerleri, 1995)

(Dalkıran ve Aslan, 2016; Kaman, Gündüz ve Gevat, 2017; Temel, 2018; Yıldırım, 2017b)

(Gould, 1982)

(Gill, Gross ve Huddleston, 1983; Oyar, Aşçı, Çelebi ve Mülazimoğlu, 2001)

(Gill, Williams, Dowd ve Beaudoin, 1996)

(Özbezek ve Paksoy, 2018)

(Nicholls, 1984)

(Toros, 2001)

(Duda, 1989)

(Toros, 2004)

(Çekiç ve Kurt, 2017; Doğru, 2019)

(Kazak-Çetinkalp, 2006; Kazak-Çetinkalp ve Doğan, 2006)

(Elliot ve McGregor, 2001)

(Conroy, Elliot ve Hofer, 2003)

(Kazak-Çetinkalp, 2009)

(Hosseinalipour, 2015)

Willis (1982)

(Tiryaki ve Gödelek, 1997)

(Ingledeu, Markland ve Sheppard, 2004)

(Ryan ve Deci, 2000)

(Ingledeu ve diğerleri)

(Self-Determination Theory)

(Sarı, İHSAN – 2019)

(Schunk 2008)

(Elliot and Harackiewicz 1994)

(Nevzat Erdoğan, S Kocaekşi Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi 7 (2), 57-64, 2015)