



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ELİT KİCK BOKS SPORCULARININ SPORTİF BAŞARI
MOTİVASYONLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE
İNCELENMESİ**

SEBİLEGÜL ÇALIK

DANIŞMAN

DOÇ. DR. SERDAR CEYHUN

BARTIN-2025



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**ELİT KICK BOKS SPORCULARININ SPORTİF BAŞARI
MOTİVASYONLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sebilegül ÇALIK

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman	:	Doç. Dr. Serdar CEYHUN
Üye	:	Dr. Öğr. Üyesi Cemal ÖZMAN
Üye	:	Dr. Öğr. Üyesi Alırıza Han CİVAN

BARTIN-2025

KABUL VE ONAY

Sebilegöl ÇALIK tarafından hazırlanan “ELİT KICK BOKS SPORCULARININ SPORTİF BAŞARI MOTİVASYONLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışma, 24.01.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan :

Üye :

Üye :

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa Sabri GÖK
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Serdar CEYHUN danışmanlığında hazırlamış olduğum “ELİT KICK BOKS SPORCULARININ SPORTİF BAŞARI MOTİVASYONLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

24.01.2025

Sebilegöl ÇALIK

ÖNSÖZ

Elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyon engellerinin incelenmesi amacıyla hazırlamış olduğum bu çalışmada bana destek olan sayın danışman hocam Doç. Dr. Serdar CEYHUN teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca katılımlarıyla bana destek olan çok sevgili sporcu arkadaşlarıma, onlara ulaşmama yardımcı olan desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocalarıma teşekkürü borç bilirim.

Eğitim sürecim boyunca desteğini hiçbir zaman esirgemeyen arkadaşlarıma, hocalarıma ve hayatım boyunca bana benden çok inanan güvenen çok kıymetli aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bugün aldığım eğitimin ve akademik yolculuğumun en büyük ilham kaynağı olan, eğitim ve bilime verdiği eşsiz değerle çağdaş Türkiye'nin temelini atan, ilerlemenin ve aydınlanmanın yolunu açan, özellikle Türk kadınının eğitim ve toplumsal hayattaki yerini güçlendiren Başöğretmen Gazi Mustafa Kemal Atatürk'e şükran ve minnetlerimi sunarım.

Sebilegül ÇALIK

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

ELİT KICK BOKS SPORCULARININ SPORTİF BAŞARI MOTİVASYONLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Sebilegül ÇALIK

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Serdar CEYHUN

Bartın-2025, sayfa: 53

Bu araştırmanın amacı elit kick boks sporcularının spora özgü başarı motivasyonlarının farklı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma grubunun evrenini tüm elit kick boks sporcuları oluştururken, örneklemini 2024 yılında Büyükler Türkiye Şampiyonası'na katılan 46 kadın ve 86 erkek olmak üzere toplamda 132 elit sporcu oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve 40 maddeden oluşan “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmış olup hata payı 0.05 olarak belirlenmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik yöntemleri uygulanmıştır. İki bağımsız grup karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında tek yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. ANOVA testi sonucu gruplar arası farkın belirlenmesinde Bonferonni testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen verilere göre katılımcıların eğitim durumu, spor özgeçmiş süresi ve güncel antrenörler çalışma süresi değişkenleri ile spora özgü başarı motivasyonları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Özellikle spor özgeçmiş süresi değişkeninde güç gösterme güdüsü alt boyutlarında ve ölçek ortalama puanında; güncel antrenörle çalışma süresi değişkeninde başarısızlıktan kaçınma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak cinsiyet, yaş ve medeni durum değişkenleri ile spora özgü başarı motivasyonları

arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Sonuç olarak elit kick boks sporcularının eğitim durumları arttıkça bireylerin hedef belirleme, planlama ve içsel motivasyonu düzenlemesine yardımcı olduğu gibi sahip oldukları deneyimler ve antrenörüyle geçirilen sürenin artmasıyla güvenin ve başarıya yaklaşma arzusunun artmasını sağlarken başarısızlıktan kaçınma güdülerinin artacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Elit Sporcu, Kick Boks, Sportif Başarı Motivasyonu



ABSTRACT

M.Sc. Thesis

INVESTIGATION OF SPORT-SPECIFIC ACHIEVEMENT MOTIVATION OF ELITE KICK BOXERS ACCORDING TO VARIOUS VARIABLES

Sebilegül ÇALIK

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sport

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Serdar CEYHUN

Bartın-2025, pp: 53

The aim of this study is to examine the sport-specific achievement motivation of elite kick boxers according to different variables. The population of the research group consists of all elite kick boxers, while the sample consists of a total of 132 elite athletes, 46 women and 86 men, who participated in the Senior Turkish Championship in 2024. The personal information form prepared by the researcher and “the Sport-Specific Achievement Motivation Scale (SSAMS)” consisting of 40 items were used as data collection tools in the study. SPSS 25.0 package program was used in the analysis of the data and the margin of error was determined as 0.05. Descriptive statistical methods were applied in the analysis of the data. The independent sample t-test was used to compare two independent groups and one way ANOVA analysis was used to compare more than two independent groups. Bonferonni test was used to determine the difference between groups as a result of anova test. According to the data obtained as a result of the research, a significant difference was found between the participants' education level, sports background duration and working time with current antennas and sport-specific achievement motivations ($p<0.05$). A statistically significant difference was found especially in the sub-dimensions of the motive to show strength, and the scale mean score in the variable of duration of involvement in kickboxing and in the sub-dimensions of failure avoidance in the variable of working with

the current coach. However, no significant difference was found between gender, age and marital status variables and sport-specific achievement motivations ($p>0.05$). As a result, it can be said that as the educational status of elite kick boxers increases, it helps individuals to regulate goal setting, planning and intrinsic motivation, as well as the experiences they have and the increase in the time spent with their coach will increase their confidence and desire to approach success, while their motives to avoid failure will increase.

Keywords: Elite Athlete, Kick Boxing, Sport-Specific Achievement Motivation



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
BEYANNAME	iii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
TABLolar DİZİNİ.....	xii
EKLER DİZİNİ.....	xiii
KISALTMALAR.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	3
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	4
2.1 Spor Kavramı ve Sporun Tanımı	4
2.2 Elit Spor ve Elit Sporcu.....	4
2.3 Kick Boks.....	5
2.3.1 Kick Boksun Tarihçesi.....	6
2.3.2 Kick Boksun Alt Branşları	7
2.3.3 Müsabakalara Katılmak İçin Gereken Yaş Kategorileri.....	7
2.3.4 Müsabakalarda Raunt Sayıları ve Süreleri Müsabakalardaki Puanlama Sistemi	8
2.3.5 Müsabakalardaki Puanlama Sistemi	8
2.3.6 Büyükler ve Gençler Tüm Branşlar ve Sikletleri.....	9
2.3.7 Müsabakaların Gerçekleştiği Alanlar	9
2.4 Motivasyon ve Teorileri.....	10
2.4.1 Motivasyonun Tanımı ve Temel Kavramlar	10
2.4.2 İçsel ve Dışsal GÜdülenme.....	12
2.4.3 Motivasyon Kuramları	15
2.4.3.1 Kapsam Kuramları	15

2.4.3.2 Süreç Kuramları.....	18
2.4.4 Spor ve Motivasyon.....	21
2.4.4.2 Nicelik Açısından Spor Motivasyonu	23
2.4.5 Sporda Motivasyon Kuramları.....	24
2.4.5.1 Başarı Gereksinimi Kuramı (McClelland ve Atkinson 1953)	24
2.4.5.2 Başarı Hedefi Kuramı (Maehr ve Nicholls, 1980)	24
2.4.5.3 Yükleme Kuramı (Heider, 1958 ve Weiner, 1985)	25
2.4.5.4 Yetkinlik Motivasyonu Kuramı (Susan Harter, 1988)	25
2.5 Başarı Motivasyonu ve Spor	27
3. MATERYAL VE METOT	29
3.1 Araştırma Modeli.....	29
3.2 Araştırma Grubu	29
3.3 Veri Toplama Araçları	29
3.4 Verilerin Analizi.....	30
4. BULGULAR	31
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	37
6. ÖNERİLER.....	41
KAYNAKLAR.....	42
EKLER	49
ÖZGEÇMİŞ	53

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
No	No
2.1: Motivasyon döngüsü	11
2.2: Etkileşimsel görüş	12
2.3: Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi	16
2.4: Alderfer'in ihtiyaçlar hiyerarşisi	17
2.5: Herzberg'in çift faktör kuramı	18
2.6: McClelland'ın ihtiyaçlar kuramı	18
2.7: Vroom motivasyon modeli.....	19
2.8: Lawler ve Porter'ın geliştirilmiş beklenti kuramı	20
2.9: Eşitlik teorisi	20
2.10: Hedef belirleme teorisi şeması	21
2.11: Dürtü teorisi	25
2.12: Ters U teorisi	26
2.13: Katastrof teorisi	26

TABLÖLER DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
2.1: Kick boks yaş kategorileri.....	7
2.2: Kick boks müsabaka süreleri ve raunt sayıları.....	8
2.3: Tatami ve ring branşlarında puanlama	9
2.4: Organizmik bütünleşme kuramı	12
4.1: Demografik değişkenler.	31
4.2: Spora özgü başarı motivasyonuna ilişkin tanımlayıcı değerler.....	31
4.3: Elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyonlarının yaş değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları	32
4.4: Elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyonlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları.....	33
4.5: Elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyonlarının eğitim durumu değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları.....	33
4.6: Elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyonlarının medeni durum değişkenine göre t-testi analizi sonuçları	34
4.7: Elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyonlarının lisanslı olarak spor yapma süresi değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları.....	34
4.8: Elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyonlarının güncel antrenörle çalışma süresi değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları	35

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
<u>No</u>	<u>No</u>
EK 1. Kişisel bilgi formu.	49
EK 1. Spora özgü başarı motivasyonu ölçeği (SÖBMÖ)	50
EK 3. Etik kurul onayı	52



KISALTMALAR

WAKO	: Dünya Kick Boks Organizasyonları Birliği
Dk.	: Dakika
SÖBMÖ	: Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği
ANOVA	: Analysis of Variance
SÖBMÖ	: Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği
t-testi	: Independent Samples t Test



1. GİRİŞ

Spor, insanlık tarihi kadar eski bir olgu olup, ilk insanların egzersiz ve sporla tanışmaları, doğayla mücadeleleri sırasında gerçekleşmiştir (Yıldız, 1979). Sporun ilk çağlardan beri hayatta kalma, avlanma, statü kazanma, toplulukları birleştirme ve eğlendirme gibi farklı fonksiyonlarının kullanıldığı söylenebilir. Sporun tanıtımında İngilizlerin büyük payı olsa da spor kelimesinin kökeni dağıtmak, oyalanmak, eğlenmek ve hoş vakit geçirmek anlamlarına gelen, Latince “desportare, disportare, isportus” kelimelerine dayanmaktadır (Voigt, 1992; Erdemli, 2008). Günümüzde sadece eğlendirme amacının dışında sporu bir meslek haline getirmiş, bu işle profesyonel olarak ilgilenen bireylerin olmasıyla daha bilimsel bir olgu haline gelmiştir ve günlük yaşamda da önemli bir yer tutmaktadır. Dolayısıyla sporcuların bu değişen ve gelişen durumlara ayak uydurması da kaçınılmazdır. Bir sporcunun, amatör ya da profesyonel olması fark etmeksizin gerek müsabaka öncesi hazırlık döneminde gerek müsabaka anında sadece fiziksel olarak güçlü olması yetmez. Başarıyı hedefleyen sporcuların yetenek ve fiziksel kapasitenin yanında psikolojik istikrar ve gücü de fazlasıyla önemli bir olgudur çünkü yapılan çalışmalar gösteriyor ki müsabakalarda ihtiyaç duyulan kas-iskelet sistemini de sinir sistemi tarafından kontrol edilmektedir (Vallerand ve Losier, 1999; Ludwig vd., 2017; Rodrigues vd., 2019). Bu nedenle sporcuların ihtiyaçları olan zihinsel ve ruhsal istikrarı yeterli güdülenme ile sağlanabileceği söylenebilir. Yapılan çalışmalar sporcuların içsel güdü ve dışsal güdü olmak üzere iki tür motivasyona sahip olduklarını göstermektedir. (Vallerand vd. 1987; Karaoglanidis vd. 2020). Yeteri kadar güdülenen bir sporcu, kendisine koyduğu hedeflere ulaşmak için gerekli çalışmaları yapacak, çalışma ve antrenmanlarından daha verimli sonuçlar elde edecek ve hedefindeki başarıyı elde etmeye her zamankinden daha yakın olacaktır. Bu sebeple sporcuların gerçekten başarılı olmasını isteyen antrenörlerin de sporcularının hem fiziksel hem de zihinsel ihtiyaçlarını iyi analiz eden, performanslarını etkileyen etmenleri iyi teşhis edebilen bireyler olması gerekmektedir. Bu sebeple bütünsel bir yaklaşımla başarıya ulaşmak ancak mümkün olacaktır (Kusan, 2014).

En temel tanımı ile güdülenme ya da motivasyon, Latince’de “movere” yani hareket etmek sözcüğünden üretilmiş, bireyleri harekete geçiren, başlatılan hareketlerin devam etmesine ve sonlanmasına ve etki eden tüm dış ve iç faktörler olarak ifade edilebilir (Aydın, 2001; Öğülmüş, 2002; Sternberg ve Williams, 2002; Güney, 2013). Güdülenme, canlıları gerekli

şartlarda gerekli aksiyonları almaya yönlendiren, ihtiyaçlarını karşılamalarını, başarıya ulaşmalarını ve kişisel tatmin elde etmelerini sağlayan unsurlardan oluşmaktadır (Yalçın vd., 2017). Çeşitli motivasyon teorileri bulunmaktadır. Bunlardan birisi olan “Başarı Motivasyonu” teorisi, bireylerin özellikle de sporcuların fiziksel aktiviteye katılım sebep ve amaçlarını, bu amaçlara ulaşmak için neden yoğun çaba sarf ettiklerini ve sarfedilen bu çabayı nasıl sürdürebildiklerini açıklamaktadır (Aktop ve Erman, 2002).

Murray, Başarı Motivasyonu’nu gerçekleştirilen eylemi iyi şekilde yapma, en iyi şekilde başarma, ortaya çıkan engellerin ve problemlerin üstesinden gelme, diğer kişilerden daha iyi şekilde yapma şeklinde tanımlarken Gill bu durumu başarısızlığa karşı direnme ve görevleri başarmak için gayret gösterme şeklinde tanımlamaktadır (Murray, 1938).

Motivasyon ve başarı birbiriyle çok yakın ilişkili iki kavramdır. Düşük motivasyona sahip bir bireyin sportif başarısının da ne yazık ki düşük olması kaçınılmaz olacaktır. Çünkü her birey kendi istek ve ihtiyaçlarına hizmet eden- huzur ve rahatlık verici durumları arayıp onları rahatsız eden durumlardan kaçınma davranışına eğilimlidir. Bu arama ve kaçınma yönelimleri, neredeyse tüm güdülerin yapısında bulunmaktadır. Birey o an daha önemli gelen eğilimi seçip o amaca yönelik güdülerini takip edeceklerdir (Kusan, 2014). Bu sebeple başarı motivasyonunu, bireylerin müsabaka ve yarışlara katılımlarına yaklaşma veya kaçınma eğilimleri olarak tanımlanabilmektedir (Hayashi, 1996).

Özellikle büyük başarılar elde etmiş elit sporcuların başarılı olmak için yüksek motivasyona sahip oldukları, ancak başarısızlıktan kaçınma konusunda ise düşük motivasyon seviyeleri gösterdikleri görülmektedir. Buna karşın başarı düzeyi düşük sporcuların başarı elde etme güdülerini düşük iken başarısızlıktan kaçınma güdülerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Weinberg ve Gould, 1995). Bir sporcunun, müsabaka anlarında istenen performans sergileyip başarı elde edebilmesi için güdülenmesinin yeterli ve istenen miktarda olması beklenir çünkü az ya da fazla güdülenme de yine bireye yarar yerine zarar verecektir. Önceki yıllarda yapılan çalışmaları göstermektedir ki sportif başarı motivasyonu hem takım hem de bireysel sporlarda çok önemli bir kavramdır. Özellikle bir mücadele sporu olan olan kick boks hem hazırlık döneminde hem de müsabaka anında sporcuların yeteri kadar güdülenmiş olmasını gerektiren bir spordur.

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu sebeple çalışmamızda ülkemize 2024 yılında en çok madalya kazandırmış olan elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyonları çeşitli değişkenlere göre incelenecektir.

1.2.Araştırmanın Problem Cümlesi

Elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyon düzeylerini etkileyen demografik ve deneyimsel değişkenler nelerdir?

1.3.Araştırmanın Hipotezleri

H1: Sporcuların cinsiyeti, sportif başarı motivasyonu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratır.

H2: Sporcuların yaşı, sportif başarı motivasyonu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratır.

H3: Sporcuların medeni durumu, sportif başarı motivasyonu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratır.

H4: Sporcuların eğitim durumu, sportif başarı motivasyonu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratır.

H5: Sporcuların spor özgeçmiş süresi, sportif başarı motivasyonu üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

H6: Sporcuların güncel antrenörle çalışma süresi, sportif başarı motivasyonu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratır.

2. LİTERATÜR ÖZETİ

Çalışmamızın bu bölümünde elit kick boks sporcularının sportif motivasyonlarının doğru aktarılabilmesi için kavramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.1 Spor Kavramı ve Sporun Tanımı

Çok eski ve önemli bir olgu olan spor, temelde hayatta kalma ihtiyaçları için yapılan koşma, atlama, zıplama, tırmanma faaliyetlerinin zamanla daha sistematik ve kurallı hale gelmesiyle bir müsabaka türüne dönen, bireylerin temel psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını gidermesine katkı sağlayan, amatör, profesyonel, bireysel ve takım sporları olmak üzere farklı dallara ayrılan bir aktivitedir. Spor, bireysel veya takım ile yapılabilen, kendine ait teknik ve kuralları olan hem zihinsel hem fiziksel faaliyetleri içeren faaliyetlerdir (Kusan, 2014).

2.2 Elit Spor ve Elit Sporcu

Elit spor, amacı başarmak, maddi kazanç sağlamak ve ün-şöhret kazanmak olan, herkese yönelik olmayan, bir uzmanlık gerektiren, çeşitli fiziksel özelliklerin ilgili spor branşının özelliğine uzun süreler eğitilmesi gereken, yüksek performans, yarışmaya ve bu sebeplerle profesyonelliğe önem veren spor grubunu oluşturmaktadır (Canal, 2008). Elit sporcu ise belirli bir spor branşını profesyonel iş olarak gerçekleştiren, bu işten maddi kazanç elde eden, düzenli antrenman ve çalışmalar yapan, kazanma amacıyla spor müsabakalarına çıkan kişi olarak tanımlanabilir.

Gençlik ve Spor Bakanlığı (2007) elit sporcuyu, profesyonel, sorumluluk sahibi, erdemli, zihinsel dayanıklılığa sahip, içgüdülerini kontrol edebilen, sportif başarılar elde edebilen seçkin sporcu olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca “Olimpiyat Oyunlarında, Dünya Şampiyonalarında veya Ulusal Üst Düzey Spor Komisyonu tarafından belirlenen müsabaka listesinde yer alan yarışmalarda, ferdi veya milli takımla birlikte iyi bir performans veya klasman elde etmiş sporcular yer almaktadır. Bu kategoriye kayıt 2 yıl geçerlidir. Aynı şartların yerine getirilmesi koşuluyla kayıt yenilenebilmektedir.” Üst Düzey Sporcu seviyesine erişen sporcular, “Milli Takımda”, “Genç Milli Takımda”, “Ümit Milli Takımda” ve federasyonlardaki uzman antrenörlerin uygun göreceği şekilde milli takımı temsil etmek

için çağırılacaktır. Sporcuların eğitim hayatları, antrenmanları ve bilhassa branşlarını ilgilendiren sosyal ve tıbbi konularda bu durumları sıkı şekilde takip edip kendilerinin en iyi versiyonlarına ulaşmaya çalışmaları beklenmektedir (Işıtan, vd., 2007).

Bu tanımlardan yola çıkarak elit kick boks sporcuları, Dünya ve Avrupa maçlarına katılan, milli takıma seçilme ve milli takım adına mücadele etme başarısı göstermiş bireylerdir. Bu hem büyükler hem gençler kategorisini de kapsamaktadır.

2.3 Kick Boks

Sporun, özellikle de mücadele sporlarının bireylerin karakter gelişimlerine, yaşam doyumlarına ve iyi oluş durumlarına olumlu etkileri olduğuna dair çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Matsumoto ve Konno, 2005). Günümüzün en popüler sporlarından biri olan Kick Boks çeşitli tekme ve yumruk tekniklerinin kullanıldığı, müsabakaların tatamide ya da ringde gerçekleştiği, GAISF (Uluslararası Spor Federasyonları Birliği), IWGA (Uluslararası Dünya Oyunları Birliği) ve IOC (Uluslararası Olimpiyat Komitesi)'nin de içinde bulunduğu birçok resmi organizasyon ve komite tarafından tanınan bir mücadele sporudur (URL-3, 2025). Kick Boks, iki müsabık sporcunun birbirlerine çeşitli yumruk ve tekme kombinasyonlarıyla, yaptıkları alt branşa göre tam güç ya da yarım gle vuruş yaptıkları bir dövüş sporudur. (Slimani vd., 2017). Müsabakalar genellikle 3 ila 12 raunt arasında değişen, 2 ile 4 dakikalık dvşme ve 1-2 dakikalık dinlenme periyodlarını içerir (Silva vd., 2011).

Kick boks yedi alt branştan oluşmaktadır. Bunlar, tatamide yapılan branşlar ve ringde yapılan branşlar olarak iki ayrı kategoride sınıflandırılır. Bu branşlar;

- Light contact
- point lighting
- müzikli form
- kick light
- low kick
- K1 rules
- full contact

olarak sınıflandırılır. Her bir branşın kendine özgü bir müsabaka kıyafeti, koruyucu

ekipmanı, teknik ve taktik farklılıkları bulunmaktadır (URL-2, 2025). Bunların yanı sıra diğer uzak doğu sporlarında olduğu gibi bir kuşak sistemi de bulunmaktadır ve sporcuların düzenli olarak kuşak sınavlarına katılıp turnuvalara katılabilmek için yeterli kuşak seviyesine gelmesi gerekmektedir.

2.3.1 Kick Boksun Tarihçesi

Temeli 1900’lü yıllara uzanan, uzak doğu sporlarından tekvando ve karate sporlarının tekmelerini ve batı sporu olan boksun yumruklarını bünyesine bulunduran bir karma dövüş sanatıdır (Saienko vd., 2010). 1970’li yıllardan bu yana ana akım medya, sosyal medya ve çeşitli organizasyonlar sayesinde tanınırlığı giderek artmaktadır.

1960’lı yılların başında ilk olarak “Japon kick noksu” ismiyle karşımıza çıkan bu spor dalı, 1970’li yıllarda “Amerikan kick boks” olarak tanınmıştır. Japon kick boks, 1993 yılında günümüzün en bilinen kick boks branşı olan K1 rules haline gelmiştir (URL-2, 2025)

Kick boksun batı dünyasında ilk olarak tanınması 1970 yılında, Joe Lewis ve Greg Baines’in Amerika Birleşik Devletleri’nde “kick boks maçı” adı altında yaptıkları karşılaşma sayesinde olmuştur. İlk resmi kick boks müsabakası, Joe Lewis ve Mike Anderson öncülüğünde Amerika Birleşik Devletleri- Los Angeles’da ‘Full Contact Dünya Şampiyonası’ adı altında 1974 yılında gerçekleştirilmiştir (URL-3, 2025).

Kick boksun en önemli temsilcilerinden birisi Dünya Kick Boks Organizasyonları Birliği’dir (WAKO). 26 Şubat 1977’de Almanya’nın Berlin şehrinde Georg Bruekner tarafından kurulan WAKO günümüzde 5 kıtada, 110 milletten oluşan bir spor federasyonudur (URL-3, 2025). Başkanlığını Roy Baker yapmaktadır. Her yıl WAKO tarafından ulusal ve uluslararası birçok amatör organizasyon düzenlenmektedir (Saienko vd., 2010).

WAKO bünyesinde 7 farklı kick boks stilini bulunmaktadır. Bunlar ring ve tatamide yapılan spor branşları olarak ikiye ayrılabilir. Tatamide gerçekleşen stiller aslında low kick branşına çok benzeyen kick light, yine full contact branşının daha hafif versiyonu olan light contact, puan kazanmaya dayalı bir branş olan point fighting ve müzikal form olarak sıralanabilir. Ringde gerçekleşen stiller ise K1 rules, low kick ve full contact’tır. Sporcular WAKO’nun düzenlediği dünya ve Avrupa şampiyonalarında yarışabilmek için önce kendi ülkelerinde

çeşitli müsabaka ve turnuvaları içeren bir seçmeye katılır.

Günümüzün en önemli kick boks sporu temsilcilerinden birisi WAKO'dur. Türkiye Kick Boks Federasyonu, önceleri farklı federasyon ve organizasyonlara bağlı olarak faaliyet gösterse de 12 Eylül 2006 yılında bağımsız federasyon olma hakkını kazanmış ve yine aynı yıl WAKO'ya üyelik sağlamıştır.

Türkiye Kick Boks Federasyonu başkanlık görevi için, Ankara'da 1 Aralık 2024 tarihinde gerçekleşen seçimde Salim Kayıcı'nın görevini sürdürmesine oy birliğiyle karar verilmiştir. Türkiye kick boks takımları hem gençler hem büyüklerde dünyada ve Avrupa'da büyük başarılar elde etmektedir. Ayrıca kick boks milli takımı, 2024 yılında dünya şampiyonalarında 14'ü altın olmak üzere toplamda 57 madalya, Avrupa şampiyonalarında 10'u altın olmak üzere 43 madalya ve diğer organizasyonlarda kazanılan toplamda 1702 madalya ile Türkiye'de en çok madalya kazanan spor branşı olmuştur (URL-1, 2024).

2.3.2 Kick Boksun Alt Branşları

Kick boks el ve ayak vuruşları kullanılan bir spor dalıdır ve kendi içinde yedi ayrı branşa ayrılmaktadır. Bu branşlar da tatami ve ring sporları şeklinde ikiye ayrılır. Bunlar WAKO'nun belirlediği şekilde; tatamide gerçekleşen stiller point fighting, kick light, light contact ve müzikal form; ringde gerçekleşen stiller K1 rules, low kick ve full contact şeklinde söylenebilir.

Bu alt branşlardan point fighting, kick light ve light contact siklet kategorileri olarak benzerlik göstermektedir (URL-2, 2025).

2.3.3 Müsabakalara Katılmak İçin Gereken Yaş Kategorileri

Müsabakalara katılabilmek için belirli yaş gruplarında olmak zorunludur. Yaş zorunluluğu kadın ve erkeklerde aynı şekilde geçerlidir. Bu kategoriler aşağıdaki şekilde bölünmektedir;

Tablo 2.1: Kick boks yaş kategorileri

Büyükler yaş kategorisi	Tüm branşlar: 19-40
Gençler yaş kategorisi	Tüm branşlar: 16-18

Tablo 2.1: (devam ediyor)

Yıldızlar yaş kategorisi	Kick light ve point fighting: 13-15
Minikler yaş kategorisi	Point fighting: 10-12
Alt-minikler yaş kategorisi	Point fighting: 13-15

2.3.4 Müsabakalarda Raunt Sayıları ve Süreleri Müsabakalardaki Puanlama Sistemi

Raunt sayısı ve süreleri yaş grubuna göre değişmektedir. Tablo 2.2’de görüldüğü üzere büyüklerin ve gençlerin tüm branşlarında müsabakalar iki dakikadan üç raunt şeklinde olurken, yıldızlarda rauntlar iki dakikadan 2 raunt şeklinde olmaktadır. Minikler kategorisinin maçları bir buçuk dakikadan iki raunt sürer. 2022 senesi itibariyle açılan alt minikler kategorisinde maçlar bir dakikadan iki raunt şeklinde yapılır. Her raunt arası dinlenme bir dakikadır (URL-2, 2025).

Tablo 2.2: Kick boks müsabaka süreleri ve raunt sayıları

Kategori	Raunt süresi	Raunt sayısı	Raunt arası süresi
Büyükler (19-40 yaş)	2 dk.	3	1 dk.
Gençler			
Yıldızlar			
Minikler	1,5 dk.	2	
Alt Minikler	1 dk.		

2.3.5 Müsabakalardaki Puanlama Sistemi

Kick Boks müsabakalarında puanlama sistemleri tatami ve ring için ayrı şekillerde yapılmaktadır. Bunun sebebi, tatami branşları hafif vuruş, hız, tam ve çok teknik gerektirirken ring sporlarının tam hız, tam güç ve tam temas gerektirmesidir. Bu sebeple ring branşlarında rakibe tam olarak etki etmeyen teknikler puan alamazken tatamide hafif temaslarda bile puan çıkabilmektedir. Point fighting müsabakasında herhangi bir köşe 10 puan farkı yakalarsa maç biter. Diğer hiçbir branş için böyle bir durum geçerli değildir. Puanlama sistemi ise Tablo 2.3’teki gibidir.

Eğer bir maçın sonunda (point fighting hariç diğer branşlarda), iki sporcu da aynı ya da çok yakında puana sahipse, karar sürecinde maçın yan hakemi bütün maçta dikkate alınarak müsabaka anında daha iyi teknik uygulayan, daha atak, daha iyi savunmaya sahip, daha fazla tekme vuruşu yaşan, daha güçlü ve sert dövüşen, daha fazla dayanıklı direnç gösteren, daha centilmen ve sil müsabık sporcu lehine karar kullanılır.

Tablo 2.3: Tatami ve ring branşlarında puanlama

Tatami branşlarında puanlama		Ring branşlarında puanlama	
Yumruk vuruşu	1 Puan	Yumruk vuruşu	1 Puan
Vücuda yapılan tekme		Vücuda yapılan tekme	
Süpürme tekmesi (light contact ve kick light)		Süpürme tekmesi	
Sıçrayıp vücuda atılan tekme	2 Puan		
Kafaya atılan tekme			
Sıçrayıp kafaya atılan tekme	3 Puan		

2.3.6 Büyükler ve Gençler Tüm Branşlar ve Sikletleri

Büyükler ve gençler, aynı branşlarda aynı siklet ve teknik kurallara tabiidir.

2.3.7 Müsabakaların Gerçekleştiği Alanlar

Tatami sporları, en az 6 x 6 m. - en fazla 8 x 8 m. boyutundaki müsabaka alanlarında yapılmaktadır. Tatami düz ve pürüzsüz bir zemine konmalıdır. İdeal müsabaka alanı 7 x 7 şeklindedir. Bu müsabaka alanlarında ayrıca hakem masası, kronometre, antrenör ve sporcular için sandalye, zil ya da sünger, çöp kovası da olması gereken malzemelerdendir.

Ring sporları ise yerden 1 metre yükseklikte, en az 4.90 m², en fazla 6.10 m² olan bir ring alanı, kaplaması yapılmış, sakatlığa sebep vermeyecek, gergin 4 adet emniyet ipi ve kayışları ile çevrili, tüm köşelerinde 1 kırmızı, 1 mavi ve 2 beyaz yastık ve en az 2 merdiven olan bir

müsabaka alanında yapılır.

Ayrıca hem ringe hem de temel malzemelere yakın olmak üzere hakemler için bir masa, sandalye, bir zil ya da gong, müsabaka zamanını tutmak için kronometre, beyaz köşelerde çöp için kova, 2 sandalye, 2 katlanır tabure de eklenmelidir.

Tüm müsabaka alanlarında mutlaka sorunsuz çalışan ses ve mikrofon sistemi de olmak zorundadır. Ayrıca müsabaka alanlarında doktor ve ambulans olmadan hiçbir müsabaka başlatılamaz (URL-2, 2025).

2.4 Motivasyon ve Motivasyon Teorileri

Bireylerin günlük hayatlarında işlerini tamamlaması ve başarıları çeşitli faktöre bağlıdır ve bu faktörlerden en önemlisinin güdülenme yani motivasyon olduğu bilinen bir gerçektir. Kişiler, sahip oldukları içsel ve dışsal faktörlere bağlı olarak bir işi yapmaya motive olurlar. Hayatın birçok alanında önemli bir yer tutması sebebiyle motivasyon hakkında uzun yıllar farklı çalışmalar ve çeşitli tanımlar yapılmış ve yapılmaya da devam etmektedir. Bu bağlamda bazı bilim insanları motivasyonun kaynağını içsel faktörlere dayandırırken, diğerleri bu güdülerinden tamamen dışsal faktörlere bağlı olduğunu savunmaktadır. Bu sebeple çeşitli motivasyon teorileri bulunmaktadır.

2.4.1 Motivasyonun Tanımı ve Temel Kavramlar

Latince’de hareket etmek anlamına gelen “movere” kelimesinden türeyen güdülenme-motivasyon kelimeleri, bireyleri harekete geçiren, başlatılan hareketlerin devam etmesine ve sonlanmasına ve etki eden tüm dış ve iç faktörler şeklinde tanımlanabilir (Aydın, 2001; Sternberg ve Williams, 2002; Öğülmüş, 2002; Güney, 2013). Yalçın ve arkadaşları (2017) güdülenmeyi, insanların belirli koşullarda belirli davranışlara yönelmesini, bu davranışların sürdürülmesini ve başarı elde edip kişisel doyum sağlamalarını sağlayan etkenlerin bütünü olarak tanımlamıştır.

Motivasyonun önemli bir özelliği, bireyin fiziksel ve zihinsel aktivite ihtiyacını ortaya koymasıdır. Fiziksel aktivite bünyesinde azim, gayret ve diğer somut davranışları barındırırken zihinsel aktivite ise düşünme, plan yapma, karar verme, problem çözme,

gözlem yapma ve gelişimi değerlendirme vb. çeşitli bilişsel süreçleri kapsar (Öğülmüş, 2002). Karageorghis ve Terry (2017) motivasyonun, gözlemlenebilir bir davranışın arkasındaki süreç olarak değerlendirildiğini ve yön – kararlılık/süreklilik – yoğunluk olarak üç ana unsurdan oluştuğunu öne sürer.

Bu unsurlardan ilki olan yön olgusu başlatılan davranışın ya da hareketin sürdürülme arzusunu ifade ederken, kararlılık ise bu davranışın başarıya ulaşması için sürdürülmesiyle ilgilidir. Son bileşen olan yoğunluk ise bir hedefe ulaşmak için harcanan enerjiyi tanımlar. Türkçede motivasyon kavramı genellikle harekete geçme ya da güdü terimleriyle ifade edilmektedir (Eren, 1998).

Bunların yanı sıra motivasyonla ilgili bilinmesi gereken gereksinim, güdü ve dürtü olmak üzere üç temel kavram bulunur. Bu kavramlardan ilk ve en önemlisi bireylerin fizyolojik ve psikolojik dengesi bozulduğunda ortaya çıkan ihtiyaçları tanımlayan gereksinimdir. Gereksinim, canlılarda gerginlik ve huzursuzluk gibi olumsuz duygulara neden olur (Güney, 2000; Doğan, 2004). Güdü, canlıları harekete geçiren içsel ve dışsal güçlerdir (Kuru, 2000). Sın olarak, fizyolojik bir ihtiyacın psikolojik bir sonucu olarak ortaya çıkan dürtü, bireyin dengesizliği nedeniyle hissettiği huzursuzluk ve devamında gelen gerginlikle ilişkilidir. Şekil 1.'de bahsi geçen motivasyon (güdü) döngüsü, en temel haliyle gösterilmektedir.

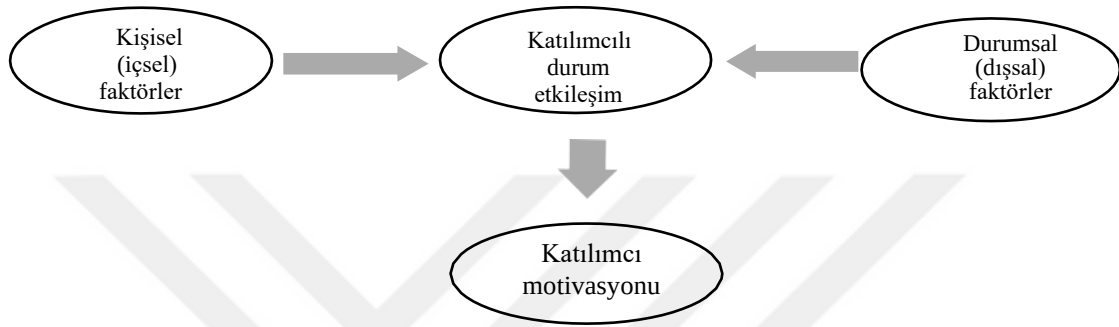


Şekil 2.1: Motivasyon döngüsü (Çalık, 2023)

Motivasyonu açıklamak üzere üç temel yaklaşım bulunmaktadır. *Kişilik özelliği merkezli motivasyon yaklaşımı* bunlardan ilkidir. Bu görüş bireylerin motivasyonunun sadece kişisel özelliklere, yani ihtiyaçlarına, ilgilerine, hedeflerine ve kişilik yapısına bağlı olduğunu öne sürmektedir. Bu yaklaşımın tam karşıtı olan *durum merkezli motivasyon görüşünde* ise motivasyonun sadece dışsal faktörlere, örneğin bir antrenör ya da öğretmenin etkisine, fiziksel çevreye veyahut mevcut koşullara bağlı olduğu savunulmaktadır. Bu yaklaşımda bireysel özelliklerini kişilerin motivasyonu üzerinde herhangi bir rolü olmadığı belirtilir.

Fakat literatürdeki çalışmalar her iki yaklaşımın da motivasyonu açıklamakta yetersiz kaldığını göstermektedir. Bu da *etkileşimsel görüşün* ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır.

Etkileşimsel yaklaşımına göre bireyin motivasyonunu yalnızca içsel faktörlere bağlamayıp dışsal faktörlerin de büyük etkisi olduğunu ve her ikisinin de bireyler üstünde çok büyük etkileri olduğunu belirtir (Şekil 2.2). Bu nedenle bireylerin motivasyonunu tam olarak kavrayabilmek için hem kişinin bireysel özelliklerini hem de çevresel faktörleri dikkate almak ve bu iki unsurun birbirleriyle nasıl etkileşim kurduğunu değerlendirmek gerekmektedir (Weinberg ve Gould, 2019). Bu sebeple içsel ve dışsal motivasyonu daha ayrıntılı şekilde incelemek gereklidir.



Şekil 2.2: Etkileşimsel görüş (Çalık, 2023)

2.4.2 İçsel ve Dışsal Güdülenme

Güdülenme bir diğer adıyla motivasyon, genel olarak *İçsel motivasyon* ve *dışsal motivasyon* olarak iki temel kategoriye ayrılmaktadır.

Edward Deci ve Richard Ryan 2000 yılındaki bir araştırmalarında sonucunda motivasyonun aslında çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırmalarında, bireylerin davranışlarının yalnızca içsel motivasyonla açıklanamayacağını, aynı zamanda çeşitli dışsal faktörlerden de etkilendiğini vurgulamışlardır (Guay vd., 2010).

Tablo 2.4: Organizmik bütünleşme kuramı (Çalık, 2023)

Öz-belirleme davranışı yok	Artan içsel güdülenme ⇒	Öz-belirleme davranışı gerçekleşir
Motivasyonsuzluk	Dışsal güdülenme	İçsel güdülenme

Tablo 2.4: (devam ediyor)

Düzenleme yok	Dışsal düzenleme	İçe yansıtılmış düzenleme	Özdeşleşmiş düzenleme	Bütünleşmiş düzenleme	İçsel düzenleme
	Dışsal	Kısmen dışsal	Kısmen içsel	İçsel	İçsel
Pasiflik, motivasyon yokluğu, davranıştan kaçınma	Davranışı dış etmen ve baskılar sebebiyle yapılır	Davranışı kişinin içinden gelen bir baskıyla yapılır	Davranışı tecrübe edilmiş faydalardan dolayı yapılır	Davranış bireyin şahsi değerleri ile örtüştüğü için yapılır	Bir davranışı gerçekleştirirken eğlenme ve kendi istekleri için yapma
	Ödül, ceza, dışsal baskı, boyun eğme, tepki gösterme	Ego, kaygı, başkaları tarafından ve onaylanma	Konuya verilen bireysel değer ve önem, konunun değerlendirilmesi, gayelerin kendi kendine onaylanması	Harmoni, tanımlamanın bütünlüğü ve uyumu	Bireysel ilgi, eğlence, hoşnutluk, haz, içsel doyum
	Kontrollü motivasyon Özerk motivasyon				

Ryan ve Deci, motivasyonu organizmik bütünleşme kuramı çerçevesinde üç ana başlık altında sınıflandırmıştır: Motivasyonsuzluk, dışsal motivasyon (dört alt boyutuyla) ve içsel motivasyon (Çalık, 2023).

Bu kuramın görsel tablosunda, motivasyonsuzluk en solda yer alırken, içsel motivasyon en sağda konumlanır. Motivasyonsuz bireyler, yaptıkları işe karşı bir anlam veya zevk bulamayan, genellikle hoşnutsuzluk hisseden kişilerdir (Vallerand vd., 1992; Dede ve Argün, 2004; Çalık, 2023). Buna karşılık, içsel motivasyonu yüksek kişiler, sadece kendi mutlulukları ve tatmin duyguları için bir görevi gerçekleştiren, yerine getiren, tamamen özerk bir motivasyon biçimini temsil eder (Ryan ve Deci, 2020).

"Akıcılık" içsel motivasyonun en üst düzeyidir. Bu seviyede olan kişiler, dışsal herhangi bir faktöre veya sonuca bağlı olmaksızın derin bir odaklanma durumu yaşayabilirler (Karageorghis ve Terry, 2017). 1998 yılında Newton ve Fry tarafından yapılan çalışmada içsel güdülenmesi yüksek bireylerin özellikle de sporcuların, dışsal güdülenmesi yüksek

olanlara kıyasla daha uzun sürelerde çaba gösterdikleri, mücadeleye devam ettikleri ve bu süreçten keyif aldıklarını göstermektedir.

Dışsal motivasyon, bireylerin davranışları dışsal ödüller, elde edilecek muhtemel sonuçlar, ödneğin takdir edilme, madalya kazanma ya da maddi kazanç elde etme gibi dışsal faktörler sebebiyle gerçekleştirdiği durumu ifade eder (Türkmen, 2005). Ryan ve Deci (2000) dışsal motivasyonun içsel motivasyondan farklı olarak “*dışsal düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, özdeşleşmiş düzenleme ve bütünleşmiş düzenleme*” olmak üzere dört alt boyuttan oluştuğunu öne sürer (Guay vd., 2010).

Dışsal motivasyonun ilk alt bileşeni olan *dışsal düzenleme*, en az özerklik içeren motivasyon türüdür. Bu düzenleme, bireyin davranışlarının ödülleri, cezalar veya diğer dış faktörler tarafından yönlendirilmesi anlamına gelir (Ryan ve Deci, 2000). Örneğin, bir kişi sadece bir ödülü kazanmak veya cezadan kaçınmak için bir görevi tamamlayabilir. Ancak bu tür motivasyonun, yapılan işin değerini azaltabileceği ve bireyin içsel motivasyonunu olumsuz yönde etkileyebileceği belirtilmiştir (Stipek, 1998). Dışsal düzenlemede birey, eylemlerini tamamen kontrol mekanizmalarının etkisiyle gerçekleştirir ve bu durum, içsel tatmin yerine dışsal ödüllere bağımlılığı artırır.

Bir diğer alt boyut olan *içe yansıtılmış düzenleme*, bireyin kendisine yönelik baskılardan kaynaklanan bir motivasyon türüdür. Bu durumda, kişi, kaygı veya suçluluk hissini azaltmak, kendini daha değerli hissetmek ya da başkalarının beklentilerini karşılamak amacıyla bir davranışı gerçekleştirir (Ryan ve Deci, 2000; Guay vd., 2010). Ancak birey, bu aktiviteyi tamamen benimsememiştir; yaptığı iş, büyük ölçüde dışsal bir onay arayışının bir sonucudur ve bireyin egosunu tatmin etme çabasıyla ilişkilidir.

Dışsal motivasyonun bir diğer alt boyutu *özdeşleşmiş düzenleme* olarak adlandırılır. Bu tür motivasyonda, birey görevi daha fazla özerklik ve kendini değerli hissetme duygusuyla gerçekleştirir (Ryan ve Deci, 2000). Özdeşleşmiş düzenleme, dışsal motivasyonun daha özerk bir boyutunu temsil eder ve kısmi olarak özerk denilebilir (Çalık, 2023).

Dışsal motivasyonun en özerk alt boyutu *bütünleşmiş düzenleme*dir ve içsel güdülenme dışında en yüksek düzeyde özerklik sağlayan dışsal motivasyon kategorisidir. Bu motivasyon türünde birey, yaşam hedefleri ve ihtiyaçları doğrultusunda, kendi kararlarını

temel olarak hareket eder. Ancak, içsel motivasyondan farklı olarak, bu davranışlar belirli bir amaç veya sonuca ulaşma hedefi taşır (Ryan & Deci, 2000). Eğer bir davranış, ödül, rekabet, denetim vb. çeşitli pekiştiriciler nedeniyle gerçekleştirilirse, bu durum bilişsel bir çelişkiye yol açabilir ve içsel motivasyon üzerinde olumsuz bir etki yaratır (Bolat, 2016). Sonuç olarak, içsel motivasyonun dışsal motivasyona kıyasla daha kıymetli olduğu çeşitli bilim insanı tarafından kabul gören bir olgudur. Bunun nedeni, dışsal güdülenmenin uzun vadede etkili olabilmesi için güçlü bir içsel güdülenmenin varlığına ihtiyaç duymasındır (Karageorghis ve Terry, 2017). Bir davranışın sürdürülebilir olması için kişilerin içsel güdülenmeye sahip olmaları gereklidir. Davranışın sürdürülmesi ve bireyin güdülenmesi için sıklıkla kullanılan ödül gibi dışsal faktörler motivasyonu o an için etkileyebilir hatta yükseltebilir ancak bu durum sürdürülebilir olmayacak, ödül etkisini kaybedince aksi bir etki yapacaktır. O sebeple ödüller bireye fırsat sunmak amacıyla kullanılmalıdır. Bireyi kontrol amacıyla kullanılan ödüller zamanla içsel güdüye zarar verecek, zayıflatacaktır (Çalık, 2023).

2.4.3 Motivasyon Kuramları

Motivasyon, her bireyi farklı şekilde etkilediği için, etki eden içsel ve dışsal faktörlere göre farklı kuramlara ayrılır. Toplamda dört kategoriye ayrılır.

2.4.3.1 Kapsam Kuramları

Kapsam teorileri, içsel unsurlarla yani güdülerle ve bunların bireyler üzerindeki etkileriyle ilgilidir. Bu kuramlarda bireyleri harekete geçiren motivasyon kaynaklarına bakılır. Kişinin hangi ihtiyaçları güdülenir sorusuna cevap aranır. Bilinen en önemli kapsam teorileri;

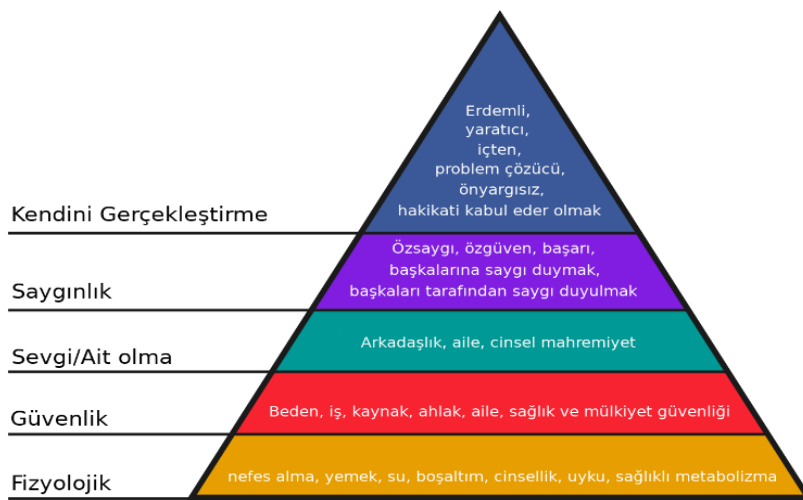
- İhtiyaç hiyerarşisi kuramı (Maslow, 1943)
- çift faktör kuramı (Herzberg, 1959)
- x ve y kuramı (McGregor, 1960)
- ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı (Alderfer, 1972)
- başarı gereksinimi kuramı (McClelland, 1973) olarak sıralanabilir.

Gereksinimler konusunda en yaygın bilinen ve en önemli çalışmalardan biri olan, Abraham Maslow'un ihtiyaç hiyerarşisi, insanın beş temel gereksinimi olduğunu savunmaktadır.

Bunlar sırasıyla “fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaı, sevgi ve ait olma ihtiyaı, statü ve saygınlık ihtiyaı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaı” olarak sıralanır. İlk iki basamaktaki ihtiyaçlar temel gereksinim olarak adlandırılırken daha st sıralarda yer alan üç ihtiyaç sosyo-psikolojik gereksinimleri ifade eder (zer ve Topaloğlu, 2008).

Maslow’a göre bireyler bu temel ihtiyaçlarla doğarlar ve bir alt basamaktaki ihtiyaı tamamlayamayan birey bir st basamaktaki ihtiyaa geçemez (Karataş ve Güleş, 2010; Küçüközkan, 2015). Özellikle fizyolojik gereksinimler fizyolojik dürtü olarak da ele alınabilir. Bunun sebebi ise nefes alma, yemek, su gibi çok temel ve yokluğunda ciddi sorunlar yaratabilecek gereksinimler olmasıdır. Bu basamaktaki ihtiyaçlar tamamlanınca bir üste yani güvenlik basamağına geçebilir birey. Bu basamak da kendini koruma, sağlık, güven, düzen gibi temel ihtiyaçları içermektedir.

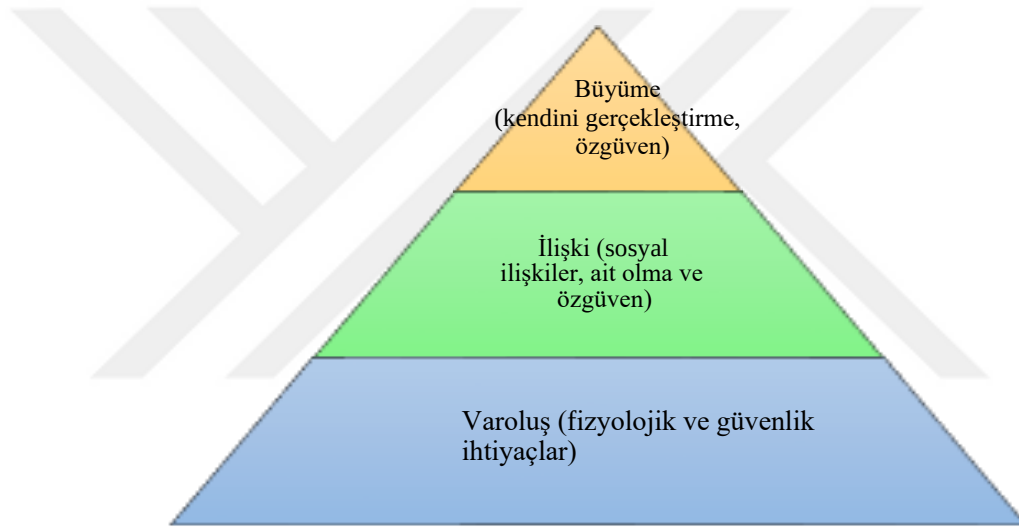
nc basamak, sevgi ve ait basamağıdır. Kişi fizyolojik ve güvenlik basamaklarında ihtiyaçlarını tamamlayan birey, bu basamakta sevme-sevilme ve aidiyet duygusunun peşinden gidecektir (Maslow, 1970). Bu basamaktaki ihtiyaçlarını da karşılayan birey Saygınlık basamağına geçer bu burada özsaygı, zgven, başarı, yeterlilik, n-prestij kazanma ihtiyaçları olur. Son ihtiyaç basamağı ise kendini gerekleştirmedir. Bu ihtiyaın bir doyumunu yoktur. Bu seviyeye gelmiş bir kişi erdemli, yaratıcı, ten, problem çözücü, önyargısız, hakikati kabul eder olmak



şekil 2.3: Abraham Maslow’un (1970) ihtiyaçlar hiyerarşisi

X ve Y kuramı zıt iki kuramı içerir (McGregor, 1960). X teorisine göre bir insan çalışmayı sevmez, yönetilmeyi sever. Doğası gereği tembeldir. Dışsal motivlerle hareket eder. Buna karşın Y teorisi insanın çalışmaktan ve gerektiğinde sorumluluk almaktan hoşlandığını, yeni deneyimler edinmeye açık olduğunu savunur. Bu yaklaşımda, bireyler dışsal güdülerin yanı sıra içsel güdülerle de motive olur (Onaran, 1981).

Clayton Alderfer'in (1972) ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı, Maslow'un izlese de bireylerin ihtiyaçlarını varlık ihtiyacı, sosyal ilişkiler ihtiyacı ve gelişme ihtiyaçları olmak üzere üç alt başlıkta incelemekte, daha basit bir yaklaşım gösterir. Bu ihtiyaçlar arasında hiyerarşik bir durum söz konusu değildir ve çift yönlüdür (Başaran, 2019; Küçüközkan, 2015).



Şekil 2.4: Alderfer'in ihtiyaçlar hiyerarşisi

Çift faktör kuramı ise Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin ardından en yaygın şekilde tanınan ve kullanılan gereksinim kuramlarındandır ve iş doyumu üzerine geliştirilen önemli teorilerden biridir. Bu kuramda motivasyonu etkileyen içsel-dışsal faktörler vardır (Drafke-Kossen'e atfen Ateş vd., 2012). İçsel faktörler başarı, tanınma, bireylerin kendilerini motive edip doyuma ulaşmaları ile ilgili iken (Murat ve Çevik, 2008) dışsal faktörler, fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçların karşılanması, çalışanlar arasındaki ilişki ve çalışma şartları ile ilgilidir (Eroğlu'na atfen Ateş vd., 2012).

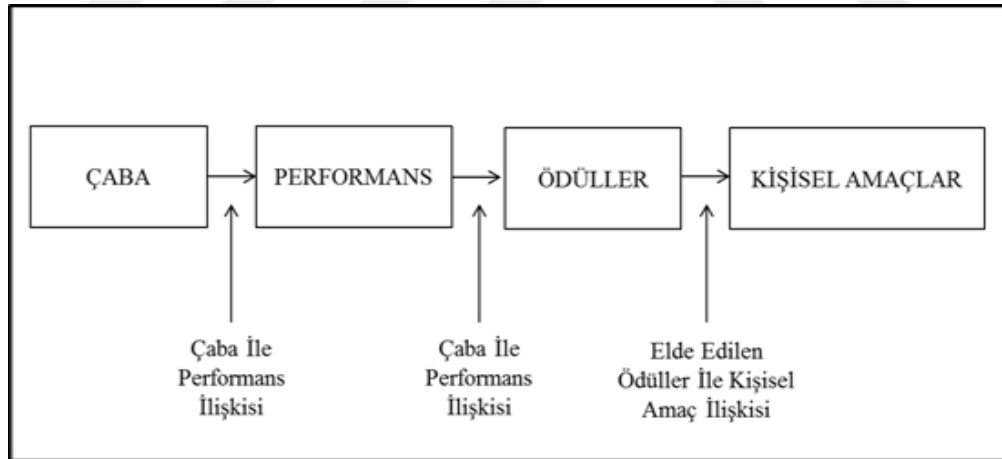
Bulunmaz	Güdüleyici Faktörler	Bulunur
Güdülenme yok	←→	Güdülenme var

Bulunmaz	Hijyen Faktörleri	Bulunmaz
Güdülenme yok	←→	Güdülenme var

Şekil 2.5: Herzberg'in çift faktör kuramı (Çalık, 2023)

Son olarak David C. McClelland (1973) başarı gereksinimi kuramını Henry A. Murray'ın kuramının içindeki yirmiden fazla gereksinimden sadece güç, yakın ilişki ve en çok da başarı gereksinimi kapsayan bir kuramdır. McClelland (1961), bu gereksinimlerin insan ilişkilerinde, akademik hayatta, iş hayatında ve performansında etkili bir yere sahip olduğunu belirtmiştir.

Yüksek başarı güdüsüne sahip kişilerin başarıyla motive oldukları, bu sebeple sürekli amaçlarını düşündükleri, hedeflerine ne denli yaklaştıklarını bilebilmek için hızlı geri dönüt beklentisinde olduklarını, sahip oldukları amaç ve hedefler için kişisel sorumluluk alabilecekleri, buna karşın çok büyük riskler almayacakları söylenebilir (McClelland'a atfeden Özer ve Topaloğlu, 2008).



Şekil 2.6: McClelland'ın ihtiyaçlar kuramı

2.4.3.2 Süreç Kuramları

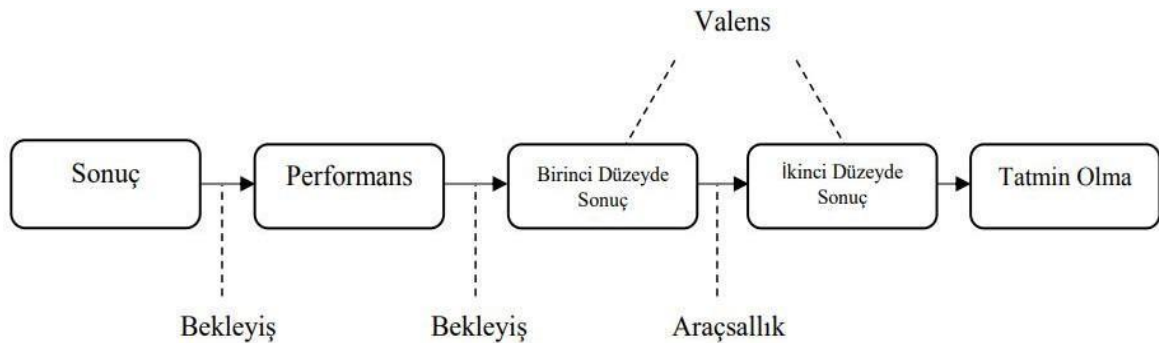
Bir diğer kuram grubu olan süreç kuramlarında dışsal unsurlar etkidir. Kişilerin nasıl güdüldüğü, hangi faktörlerin bu güdülenmede etkili olduğu sorusuna cevap aranır. Kişilerin algıları ve onları nasıl yorumlayıp anladıkları ile ilgilidir. Kişiler kendilerine hedefler koyar

ve bu hedefleri gerçekleştirmek için araçlar kullanır. Bu araçlar ne kadar kontrol edilebilirse motivasyon da bir o kadar artacaktır. Yani odak noktası bireyleri motive eden kaynaklar değil, motive olma sürecidir ve kişiyi etkileyen psikolojik süreçlere odaklanır (Başaran, 2019).

Bilinen en önemli kapsam teorileri aşağıdaki gibidir;

- Vroom (1964) ve Porter ve Lawler (1968) beklenti kuramı
- Adams (1965) eşitlik kuramı
- Bandura (1977) sosyal öğrenme teorisi
- Locke ve Latham (1984) hedef teorisi

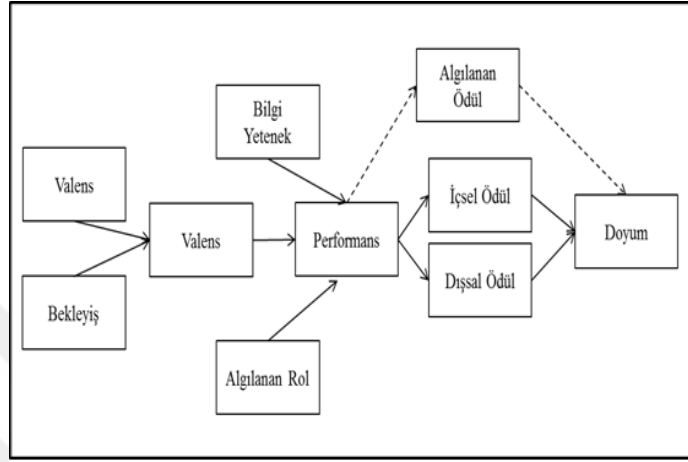
Beklenti teorisinde, ödül ve çaba arasında bir ilişki vardır. Vroom'a (1964) göre motivasyon ve bireysel performans doğru orantılıdır. İyi bir performans için yeteneğin yanında motivasyona da ihtiyaç vardır. Vroom'un beklenti teorisi, bireylerin çaba düzeylerini belirleyen üç temel faktöre dayanır (Boone ve Kurtz, 2013). Bunların ilgi olan valens, bireyin ödülü arzulama seviyesidir çünkü istekler ve ihtiyaçlar kişiden kişiye değişmektedir. Bu sebeple her iş için kişilerin istekleri ve arzuları değişiklik gösterir. Örneğin bir grup ödülü çok isterken diğer grup hiç istemeyebilir. Bu durumda iş sonundaki ödülü istemek pozitif valens olarak adlandırılır ve bu kişiler daha motive şekilde çalışacaktır. Bir diğer faktör ise bekleyişlerdir. Bireyler görev sonundaki ödül için bekleyişe girdikleri için daha iyi ve verimli çalışacaktır. Son faktör ise araçsallıktır. Bu durum bireyin performansının ödüllendirilmesidir (Koçel, 2018).



Şekil 2.7: Vroom motivasyon modeli (Çalık, 2023)

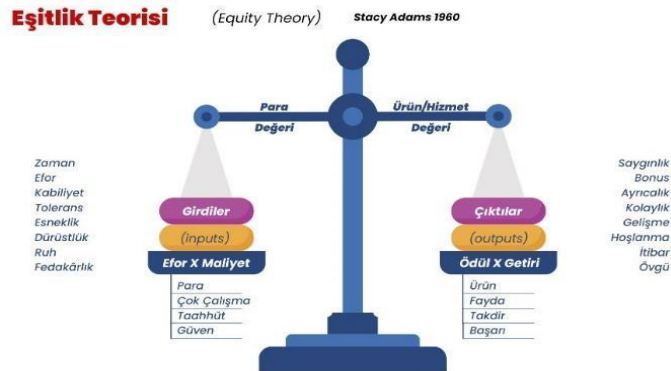
Porter ve Lawler (1968) beklenti kuramını geliştirerek ödülleri içsel ve dışsal şeklinde iki

kategoride incelemiştir. Bu ödüller ne kadar değerli ve ulaşılabilir olursa performans da o denli iyi olacağından bahsedilir (Şahin ve Cihangiroğlu, 2010). Vroom'un modeline algılanan eşit ödül, bilgi-yetenek ve algılanan rol eklenmiştir (Sökmen, 2013). Lawler ve Porter doyumun yüksek performansla doğru orantılı olduğunu savunmuştur. Ödül ise performansın bir sonucudur.



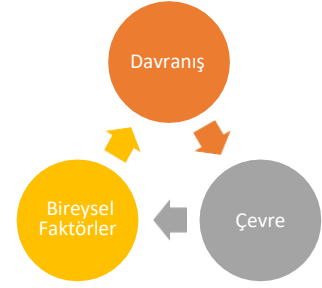
Şekil 2.8: Lawler ve Porter'in geliştirilmiş beklenti kuramı (Ankara Üniversitesi ders notları, 2016)

Stacy Adams'ın (1965) eşitlik kuramında, herkese eşit muamele gösterilirse ve adil ödüller dağıtılsa motivasyonu artıracığından bahseder. Bireyler gösterdikleri gayret ile elde ettikleri sonuçları diğerleri ile kıyaslar ve eğer eğer eşit muamele görürse motivasyonu artar (Eren, 2013).

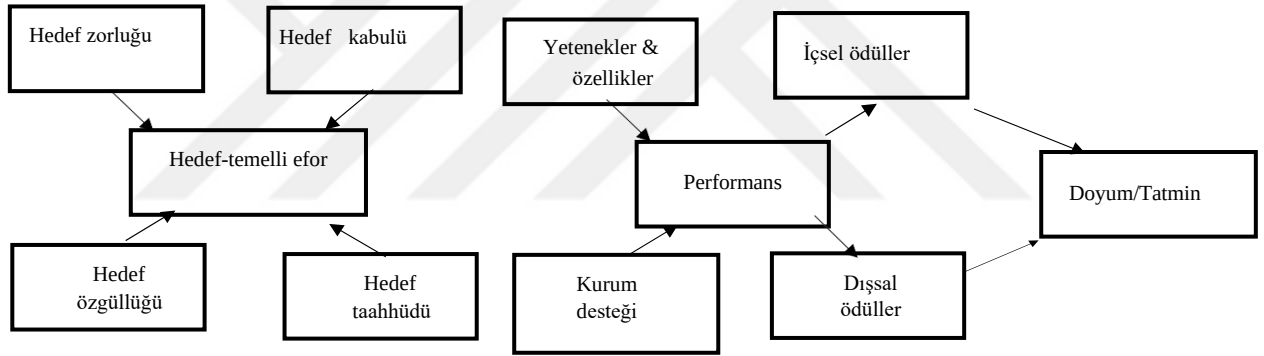


Şekil 2. 9: Eşitlik teorisi (Adams, 1965)

Albert Bandura (1977) sosyal öğrenme teorisinde, öğrenmenin ve davranışların sosyal ortamlarda, karşılıklı etkileşim ve taklit yoluyla gerçekleştiğinden bahseder (Tatlıoğlu, 2021). Bu sebeple öğrenme öncelikle bir davranışı görme, bu davranışın detaylarını hatırlama ve kendine uyarlayarak yeni bir davranış ortaya koyma şeklinde üç aşamadan oluşur (Maccoby, 1992).



Son olarak Latham ve Locke (1984) hedef belirleme teorisinde bireylere hedefler vermenin, bu hedeflerin zorlayıcı, mantıklı ve net olmasının performansı olumlu yönde etkilediğinden bahseder. İlk olarak Locke tarafından bir makalede bahsedilen hedef belirleme teorisi, ilerleyen yıllarda Latham'ın da katılımıyla geliştirilerek günümüzdeki halini almıştır. Bu teoride hedefler belirlenirken katılımlı, karşılıklı ve mantıklı olması çok önemlidir



Şekil 2.10: Hedef belirleme teorisi şeması (Locke ve Latham'a atfen Çalık, 2023)

2.4.4 Spor ve Motivasyon

Spor kavramı oldukça eski bir olgudur. Hatta çeşitli arkeolojik kalıntı ve veri ilk insanların egzersiz ve sporla tanışmalarının doğal hayatta verdikleri mücadele sebebiyle olduğunu göstermektedir (Yıldız, 1979). Hakkında tarih boyunca farklı tanımlar yapılmıştır. Spor kelimesinin ilk olarak dağıtmak, oyalanmak, eğlenmek ve hoş vakit geçirmek anlamlarına gelen, Latince “desportare, disportare, isportus” kelimelerine dayandığı yapılan çalışmalarla tespit edilmiştir (Voigt, 1992; Erdemli, 2008). Günümüzde sadece eğlendirme amacının dışına çıkan spor, bir meslek haline getirmiş, bu işle profesyonel olarak ilgilenen bireylerin olmasıyla daha bilimsel bir olgu haline gelmiştir ve sosyal hayatta önemli bir yer tutmaktadır. Sporun doğasında ilerlemek, mücadele etmek ve kazanmak, başarmak vardır ve

temel karakteri müsabaka ve yarışmalardır denilebilir (Yıldız, 1979).

Sporcu ise belirli kurallar dahilinde, adil oyun anlayışını benimseyen, bireysel – takım sporunu icra eden, başarma ve kazanma dürtüsü güçlü, mücadeleci, bu amaç uğruna düzenli olarak çalışmalarını sürdüren kişi olarak tanımlanabilir (Gür, 1979). Başarıyı hedefleyen sporcuların yetenek ve fiziksel kapasitenin yanı psikolojik istikrar ve gücü de fazlasıyla önemli bir olgudur çünkü yapılan çalışmalar gösteriyor ki müsabakalarda ihtiyaç duyulan kas-iskelet sistemini de sinir sistemi tarafından kontrol edilmektedir (Vallerand ve Losier, 1999; Ludwig vd., 2017; Rodrigues vd., 2019) Bu nedenle sporcuların ihtiyaçları olan zihinsel ve ruhsal istikrarı yeterli güdülenme ile sağlanabileceği söylenebilir. Yapılan çalışmalar sporcuların içsel motivasyon ve dışsal motivasyon olarak iki tür motivasyona sahip olduklarını göstermektedir. (Vallerand vd. 1987; Karaoglanidis vd. 2020). Yeteri kadar güdülenen bir sporcu, kendisine koyduğu hedeflere ulaşmak için gerekli çalışmaları yapacak, çalışma ve antrenmanlarından daha verimli sonuçlar elde edecek ve hedefindeki başarıyı elde etmeye her zamankinden daha yakın olacaktır.

Sporcuların belirli bir program doğrultusunda en yüksek performanslarını elde etmek için yaptıkları çalışmalar antrenman denir. Bu çalışmalar süreklilik, istikrar ve disiplin gerektirir. Bu sebeple başarı hedefleyen sporcuların bu çalışmaları sürdürebilmeleri için güçlü bir disipline sahip olmaları beklenir. Bu disiplini yalnızca zihinsel açıdan sağlam olduklarında sürdürebilirler. Yeterince motive olmayan bir sporcu, antrenmanlarda düzenli bir şekilde devam edemez, performansında düşüşler gözlemlenir ve nihayetinde spordan uzaklaşma riskiyle karşılaşabilir. Böylesi istenmeyen durumların önüne geçebilmek için sporcuların ve çevrelerinin motivasyon hakkında yeterli bilgiye sahip olmaları gerekmektedir. Çünkü başarılı bir antrenör sporcusunu hem fiziksel hem de zihinsel olarak eğitip, destekleyip, ihtiyacı olduğunda güdülerse başarı kaçınılmaz olacaktır. Bu bağlamda, spor motivasyonları hem niceliksel hem de niteliksel açıdan aşağıdaki şekilde ele alınabilir.

2.4.4.1 Nitelik Açısından Spor Motivasyonu

Özel ve genel spor motivasyonu olarak ikiye ayrılır.

Öncelikle özel spor motivasyonu genellikle güç kazanımı, temel biyolojik ve fiziksel ihtiyaçtan doğmaktadır. Örneğin, güçlenme, fazla enerjinin boşaltımı, yenilenme, stres atma

ve gevşeme, fiziksel kapasiteyi artırma, yeni beceri öğrenimi ve gelişimi gibi fiziksel ihtiyaçtan kaynaklanır (Başer, 1998).

Bir diğer nitelik motivasyonu ise genel spor motivasyonudur. Genel spor motivasyonu, kişilerin spora başlama kararını etkileyen toplumsal ve psikolojik etmenleri açıklamaktadır (Başer, 1998). Bu etmenlere örnek olarak, bireyin kendini tanıması ve ifade etmesi, toplumda statü ve güç kazanma, ün kazanma, gün içinde yaşadığı stresten uzaklaşma verilebilir (Çalık, 2023).

2.4.4.2 Nicelik Açısından Spor Motivasyonu

Başarı ancak yarışmada ya da müsabakada yeterli nicelikte güdülenmiş ve en iyi performansı gösteren sporcuların olur. Bu bağlamda üç farklı motivasyon karşımıza çıkmaktadır.

Yetersiz güdülenen sporcu çalışmalarını istediği ve gerektiği gibi yapamaz, fizyolojik ve psikolojik olarak güçsüz kalan kişi müsabaka yaklaştığında yetersiz içsel ve dışsal güdü sebebiyle kendini hazır hissetmez ve performans düşüklüğünden kaçamaz. Tembellik, isteksizlik, pes etme gibi psikolojik belirtilerin yanı sıra, halsizlik, enerji düşüklüğü, yavaşlık gibi fizyolojik belirtile göstermesine *start tembelliği* adı verilir. Bu durumun sebebi yetersiz güdülenmedir. (Kuru, 2000)

Benzer şekilde sporculara zarar veren bir diğer durum da *aşırı güdülenmedir*. Başarısızlıktan kaçınma ve başarı için duyulan aşırı kaygı bireyin aşırı güdülenene sporcu *start telaşı* adı verilen bir olgu içine düşer. Yüksek kaygıya sahip sporcularda aşırı terleme, el-ayak koordinesinde sorun, artan tuvalete çıkma ihtiyacı, titreme, karın ağrısı gibi belirtiler gözlemlenebilir (Başer, 1998).

Özetle *yeterli motivasyona* sahip sporcular, gereken çalışma ve antrenmanlarını yapacak, müsabaka öncesi ve anında yaşayacakları heyecan ve kaygılarını kontrol edecek ve müsabakalarda istedikleri performansı sergileyebilecekleri için başarı kaçınılmaz olacaktır (Başer, 1998; Çalık, 2023).

2.4.5 Sporda Motivasyon Kuramları

Başarı hedefleyen sporcuların yeterli güdülenmeye sahip olmaları gerektiği artık su götürmez bir gerçektir. Bu amaçla uzun zamandır sporda güdülenme konusu incelenmiş ve çeşitli kuramlar oluşturulmuştur.

“Sporda Başarı Motivasyonu Kuramı, Başarı Gereksinimi Kuramı, Hedefi Gerçekleştirme Kuramı ve Yükleme Kuramı” en önemli ve bilindik sporda motivasyon kuramlarıdır.

2.4.5.1 Başarı Gereksinimi Kuramı (McClelland ve Atkinson 1953)

Başarı motivasyonu kuramı olarak da bilinen, McClelland ve Atkinson (1974) tarafından geliştirilen başarı gereksinimi kuramı hem içsel hem de dışsal faktörlerle ilgilenir ve beş faktörden etkilenir. Bu faktörler kişisel faktör, durumsal faktör, sonuç eğilimi, duygusal tepki ve son olarak başarı davranışıdır (Weiner ve Gold, 2019). Bu faktörlerden ilki olan kişisel faktörler, başarıya ulaşmak için temelde iki başarı motivasyonumuz olduğunu söyler. Bunlar başarılarla gururlanma ve başarısızlıktan kaçınmadır. Başarılı sporcuların başarıya ulaşma motivasyonlarının yüksek, başarısızlıktan kaçınma motivasyonlarının ise düşük olduğu bilinir (Gill, 2000). Durumsal faktörler ise yalnızca kişisel faktörlerin motivasyon için yeterli olmadığı, bunların yanında durumların da değerlendirilmesi gerektiğini savunur. Bu hususta dikkat edilmesi gereken iki durum vardır: kime karşı mücadele ettiğimize ve görevin zorluğuna bağlı olan başarıma olasılığı ve başarmanın özendirici değeridir.

2.4.5.2 Başarı Hedefi Kuramı (Maehr ve Nicholls, 1980)

Başarı hedefi kuramında (Maehr ve Nicholls, 1980) sporcu *ego yönelimi* ve *görev yönelimi* olmak üzere iki hedef yönelimine göre hareket eder. Ego yöneliminde sporcu performansı önemsemez ve diğer sporcuları geçtiğinde ve onları yendiğinde kendini başarılı sayar iken görev yöneliminde sporcu kendi performansını eski performanslarıyla kıyaslar ve eğer son performansında önceki dönemlere göre bir ilerleme görür ise kendini başarı kabul eder (Toros, 2001).

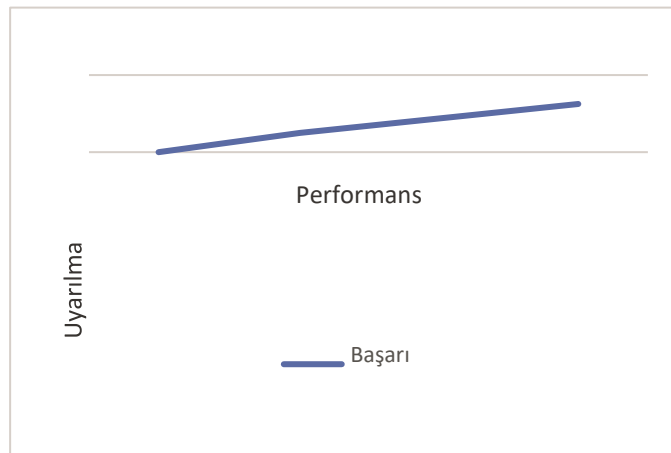
2.4.5.3 Yükleme Kuramı (Heider, 1958 ve Weiner, 1985)

Yükleme kuramını Heider (1958) ilk olarak ortaya çıkarmıştır ve Weiner (1985) geliştirmiştir. Bu kurama göre sporcular başarılarını/başarısızlıklarını çeşitli sebeplere ve etkenlere bağlar. Bunlar içsel ve dışsal etkenler, tutarlı ve tutarsız etkenler ve kontrol edilebilir ve kontrol edilemez faktörler olmak üzere üç başlık altında incelenebilir.

2.4.5.4 Yetkinlik Motivasyonu Kuramı (Susan Harter, 1988)

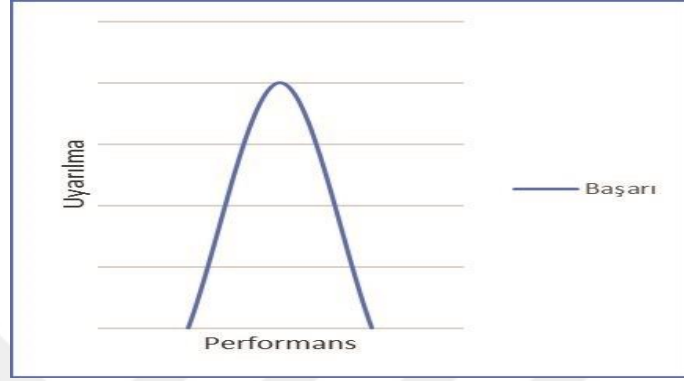
Bireylerdeki özellikle de çocuklardaki başarı davranışında oluşan farklılıkları anlayıp açıklayabilmek için geliştirilen Yetkinlik motivasyonu kuramı, kişilerin kendilerini değerli ve ilgilendiği konularda yeterli hissetmeye motive olup, bu duyguların da birincil etkenler olduğundan bahseder. Spor psikolojisinde oldukça önemli bir yeri vardır çünkü ister bireysel ister takım sporu yapan bir sporcu çevresiyle sürekli iletişim içinde olacaktır. Bu sebeple de dışarıdan gelen geri dönütler ve pekiştiricilerle motivasyon sağlayıcı bazı etmenler sporculardaki kontrol, yetkinlik ve öz-güven hislerini etkileyerek motivasyon seviyesinde değişimlere sebep olacaktır. (Harter, 1988).

Bu kuramlar haricinde farklı kuramlar da elbette mevcuttur. Örneğin Hull (1943) dürtü teorisinde spor performansı ile uyarılmanın doğrudan bağlantılı iki olgu olduğunu, sporcuların güdülenmesinin ne kadar yüksek olursa müsabaka anında performansının da benzer şekilde yükseleceğini savunur (Çalık, 2023).



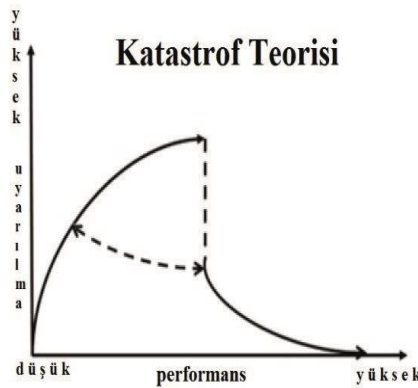
Şekil 2.11: Dürtü teorisi (Çalık, 2023)

Fakat aşırı güdülenmenin sporculara zarar verdiği bilinen bir gerçektir. Her zaman başarı getirmez. Ters U teorisi sporcuların yeterli güdülenmeye sahip olmaları gerektiğini, yetersiz ve aşırı güdülenmenin benzer şekilde performansa zarar vereceğini savunmaktadır. Yeteneğin seviyesi, sporcunun kişiliği, devamlı anksiyete ve görevin/hedefin karmaşıklığı olarak dört ana etkeni vardır. (Yerkes ve Dodson, 1908; Çalık, 2023).



Şekil 2.12: Ters U teorisi (Yerkes ve Dodson, 1908)

Ters U teorisi ile benzer şeyleri savunan katastrof teorisi de başarının anca yeterli güdülenmeyle elde edilebileceğini savunur. Yerkes ve Dodson'un teorisinden farklı olarak ideal güdülenmeyi aşan sporcunun performansının kademeli olarak azalmayacağını, büyük ve ani bir düşüş yaşayacağını belirtir ve performansın yükselmesi için aşırı uyarılmanın ancak optimal seviyeye gelecek kadar azaldığında performansta kademeli iyileşmeler olacağını savunur (Fazey ve Hardy, 1988; Çalık, 2023).



Şekil 2.13: Katastrof teorisi (Çalık, 2023)

Son olarak bir içsel güdülenme teorisi olan *akış teorisinde* yapılan iş ne kadar zorsa bu işi

gerçekleştiren bireyin beceri ve yeteneğinin paralel olması gerektiği savunulur. Bunun sebebi bireyi gereğinden fazla zorlayan işte yapılan bireylerin pes edeceği, gereğinden basit işlerde de yeterli güdülenmenin sağlanamayacağı için işe duyulan ilginin kaybolması ve hareketin kesilmesidir. Bu teoride yapılan işin zorluğuyla işi yapan kişinin yeteneklerinin bir akışta olması gerektiği savunulur (Csikszentmihalyi, 1990; Çalık, 2023)

2.5 Başarı Motivasyonu ve Spor

Başarı motivasyonu, “bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapma” şeklinde tanımlanmaktadır. Bir diğer anlamıyla, “başarı motivasyonu başarısızlığa direnme, bir görevi başarmak için uğraşma olarak tanımlanabilir”.

Başarı ve motivasyon özellikle spor bağlamında birbiriyle çok yakın ilişkili iki kavramdır. Düşük motivasyona sahip bir bireyin sportif başarısının da ne yazık ki düşük olması kaçınılmaz olacaktır. Çünkü her birey kendi ihtiyaçlarını karşılayan ve doyuran aynı zamanda huzur veren durumları bulmaya çabalama, rahatsızlık veren durumlardan uzak durma davranışına eğilimlidir. Bu arama / kaçınma eğilimi, motivasyonun yapısında mevcuttur. Bireyler daha değerli gelen eğilimi tercih ederek o amaca yönelik güdülerini ortaya çıkaracaktır (Kusan, 2014). Atkinson’a başarı güdüsünü iki kişilik özelliğini yansıttığını belirtir. Bunlar: başarısızlıktan kaçınma ve başarılı olma güdüsüdür ve davranışların bu iki temel güdü arasındaki dengeden etkilendiğini belirtir (Abakay, 2010). Bu sebeple başarı motivasyonunu, bireylerin müsabaka ve yarışlara katılımlarına yaklaşma veya kaçınma eğilimleri olarak tanımlanabilmektedir (Hayashi, 1996).

Başarı motivasyonu bir iç motivasyondur ama dışsal faktörlerden de etkilenebilmektedir. En temel dışsal faktörler ise “hedef uygunluğu, ödüller ve aktiviteye katılım sebebi” şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Konter, 1995).

Başarı motivasyonunun değerlendirmesi üç alt boyutta gerçekleşir. Bunlar:

- *Güç gösterme güdüsü*, bireylerin güç ve prestij kazanma, diğer insanlardan daha güçlü ve üstün olma ve onların üzerinde etki yaratma
- *başarısızlıktan kaçınma güdüsü*, sporcuların müsabakalara katılımını belirleyen faktörler

- *başarıya yaklaşma güdüsü* ise sporcuların rekabet ortamlarında başarılı olma ve başarılı olmak için pozitif etki bekleme kapasitesi şeklinde açıklanabilir (Abakay ve Kuru, 2010).

Özetle başarı motivasyonu, bireylerin başarılı olma çabası ve bu çabayı istikrarlı şekilde devam ettirmesidir. Başarı motivasyonu bu çabaların nedenlerini ifade etmektedir (Tazegül, 2013).



3. MATERYAL VE METOT

Çalışmamızın bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırma grubu, kullanılan veri toplama araçları ve toplanan verilerin analizleri hakkında detaylı bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırmamızda bir nicel araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

İlişkisel tarama modeli, iki ve/veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi tespit etmek, incelemek ve neden-sonuç ile bağlantılı bilgileri kavrama amacıyla uygulanan bir tarama modelidir olarak açıklanır (Karasar, 2011).

3.2 Araştırma Grubu

Araştırma grubunun evrenini tüm elit kick boks sporcuları oluştururken, örneklemini 2024 yılında Büyükler Türkiye Şampiyonası'na katılan 46 kadın – 86 erkek olmak üzere toplamda 132 elit sporcu oluşturmaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Çalışmamızda veri toplama aracı olarak araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Formda yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve yaş gibi sorular yer almaktadır.

Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ): Willis tarafından oluşturulan SÖBMÖ “güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü” olmak üzere toplamda üç alt boyuttan oluşmaktadır. Maddeler “hiçbir zaman”, “çok az”, “bazen”, “oldukça fazla” ve “her zaman” olmak üzere beşli likert tipindedir (Gödelek ve Tiryaki, 1997). 12’si “güç gösterme güdüsü”, 17’si “başarıya yaklaşma güdüsü” ve 11’i “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” olacak şekilde toplamda 40 maddelik bir ölçektir.

3.4 Verilerin Analizi

Veri toplama süreci elit sporcuların gönüllü katılımlarıyla gerçekleştirilmiştir. Anketi dolduracak sporculara anket öncesi çalışma hakkında bilgi verilmiş ve akabinde araştırmacı eşliğinde anket uygulaması tamamlanmıştır. Veri analiz sürecinde SPSS 25.0 paket programı kullanılıp hata payı ise 0.05 olarak belirlenmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik yöntemleri uygulanmıştır. Verilere uygulanacak analizi belirlemek amacıyla veri setinin çarpıklık ve basıklık hesaplamaları yapılmış ve analiz sonucunda değerlerinin +3 ile -3 arası olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.2). Bu sonuç verilerinin normal dağılım şartlarını sağladığını göstermektedir (Jondeau ve Rockinger, 2003). İki bağımsız grup karşılaştırılması sırasında “bağımsız örneklem t-testi” kullanılırken ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında “tek yönlü (one way) ANOVA” analizi kullanılmıştır. ANOVA testi sonucu gruplar arası farkın belirlenmesinde Bonferonni testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmamıza katılan elit kick boksçuların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, lisanslı olarak spor yapma süresi, güncel antrenörle çalışma süresi değişkenlerine göre dağılımları aşağıdaki tabloda (Tablo 4.1) verilmektedir.

Tablo 4.1: Demografik değişkenler

		f	%
Cinsiyet	Kadın	46	34,8
	Erkek	86	65,2
Yaş	18-21	52	39,4
	22-25	27	20,5
	26-29	30	22,7
	30 ve üstü	23	17,4
Eğitim durumu	Lise ve altı	40	30,3
	Lisans	81	61,4
	Lisansüstü	11	8,3
Medeni durum	Evli	75	56,8
	Bekar	57	43,2
Lisanslı olarak spor yapma süresi (yıl)	3 ve altı	22	16,7
	4-7	40	30,3
	8-11	23	17,4
	12-15	22	16,7
	16 ve üstü	25	18,9
Güncel antrenörle çalışma süresi (yıl)	1 ve altı	27	20,5
	2-5	50	37,9
	6-9	20	15,2
	10ve üstü	35	26,5
Toplam		132	100

Betimsel verilerde en fazla yüzdeler “cinsiyet” değişkeninde erkek sporcular (n=86 %65,2), “yaş” değişkeninde 18-21 yaş aralığındaki sporcular (n=52 %39,4), “eğitim durumu” değişkeninde lisans mezunu sporcular (n=81 %61,4), “medeni durum” değişkeninde evli sporcular (n=75 %56,8), “lisanslı spor yapma süresi” değişkeninde 4-7 yıldır lisanslı spor yapan katılımcılar (n=40 %30,3) ve “güncel antrenörle çalışma süresi” değişkeninde 2-5 yıldır mevcut antrenörle devam eden sporculardan oluşmaktadır (n=50 %37,9).

Tablo 4.2: Spora özgü başarı motivasyonuna ilişkin tanımlayıcı değerler

Ölçek boyutları	Cronbach alpha	N	Mean	Std. Dv.	Skewness	Kurtosis
Güç gösterme güdüsü	,763	132	4,02	,57	-,543	-,090

Tablo 4.2: (devam ediyor)

Başarıya yaklaşma güdüsü	,763	132	3,99	,49	-1,093	1,958
Başarısızlıktan kaçma güdüsü	,764	132	3,23	,66	-,154	,294
SÖBMÖ	,830	132	3,79	,40	-,880	2,155

* Çok düşük (1.00-1.80), düşük (1.81-2.60), orta (2.61-3.40), yüksek (3.41-4.20), çok yüksek (4.21-5.00).

Tablo 4.2’de SÖBM puanları incelendiğinde “güç gösterme güdüsü” alt boyutu puanlarının yüksek düzeyde olduğu ($\bar{x}$ = 4,02), “başarıya yaklaşma güdüsü” puanlarının yüksek düzeyde olduğu ($\bar{x}$ = 3,99), “başarısızlıktan kaçma güdüsü” puanlarının orta düzeyde olduğu ($\bar{x}$ = 3,23) ve SÖBMÖ ortalama puanının yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur ($\bar{x}$ = 3,79).

Tablo 4.3: Elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyonlarının yaş değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Güç gösterme güdüsü	18-21	52	3,92	,58	1,061	,368
	22-25	27	4,08	,48		
	26-29	30	4,14	,57		
	30 ve üstü	23	4,05	,61		
Başarıya yaklaşma güdüsü	18-21	52	3,98	,51	,121	,947
	22-25	27	3,99	,51		
	26-29	30	4,03	,32		
	30 ve üstü	23	3,96	,60		
Başarısızlıktan kaçma güdüsü	18-21	52	3,27	,66	,395	,757
	22-25	27	3,14	,73		
	26-29	30	3,30	,60		
	30 ve üstü	23	3,17	,66		
SÖBMÖ	18-21	52	3,77	,43	,393	,758
	22-25	27	3,78	,35		
	26-29	30	3,86	,28		
	30 ve üstü	23	3,77	,50		

p<0,05*

Tablo 4.3’te elit kick boks sporcuların sportif başarı motivasyonları ile “yaş değişkeni” arasında yapılan tek yönlü ANOVA analizi sonuçlarında ölçek ortalama puanında ve üç alt boyutta anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.4: Elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyonlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	T	p
Güç gösterme güdüsü	Kadın	46	4,00	,56	-,425	,672
	Erkek	86	4,04	,58		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Kadın	46	3,98	,48	-,214	,831
	Erkek	86	4,00	,49		
Başarısızlıktan kaçma güdüsü	Kadın	46	3,36	,55	1,672	,097
	Erkek	86	3,16	,70		
SÖBMÖ	Kadın	46	3,81	,39	,460	,646
	Erkek	86	3,78	,40		

p<0,05*

Tablo 4.4’te elit kick boks sporcuların sportif başarı motivasyonları ile “cinsiyet değişkeni” arasında yapılan Bağımsız Örneklem T Testi analizi sonucu hem ölçek ortalama puanı hem de üç alt boyutta da anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 4.5: Elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyonlarının eğitim durumu değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Boyutlar	Eğitim	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Güç gösterme güdüsü	¹ Lise ve altı	40	3,88	,61	3,049	,051	-
	² Lisans	81	4,12	,52			
	³ Lisansüstü	11	3,83	,62			
Başarıya yaklaşma güdüsü	¹ Lise ve altı	40	3,87	,51	2,806	,064	-
	² Lisans	81	4,07	,43			
	³ Lisansüstü	11	3,83	,70			
Başarısızlıktan kaçma güdüsü	¹ Lise ve altı	40	3,08	,67	1,778	,173	-
	² Lisans	81	3,32	,67			
	³ Lisansüstü	11	3,19	,42			
SÖBMÖ	¹ Lise ve altı	40	3,66	,38	4,964	,008*	2>1
	² Lisans	81	3,88	,37			
	³ Lisansüstü	11	3,65	,47			

p<0,05*

Tablo 4.5’te elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyonlarının “eğitim durumu” değişkenine göre yapılan tek yönlü ANOVA analizi sonuçlarında sadece ölçek ortalama puanında anlamlı farklılık (p<0.05) tespit edilmiştir. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik uygulanan Bonferonni analizinde lisans mezunu sporcuların sportif başarı motivasyonlarının lise ve alt eğitim düzeyine sahip sporcuların sportif başarı

motivasyonlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.6: Elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyonlarının medeni durum değişkenine göre t-testi analizi sonuçları

Boyutlar	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	SS	T	p
Güç gösterme güdüsü	Evli	75	4,02	,54	-,207	,836
	Bekar	57	4,04	,60		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Evli	75	4,06	,40	1,722	,088
	Bekar	57	3,90	,57		
Başarısızlıktan kaçma güdüsü	Evli	75	3,23	,63	-,158	,875
	Bekar	57	3,24	,70		
SÖBMÖ	Evli	75	3,82	,34	,766	,445
	Bekar	57	3,76	,46		

p<0,05*

Tablo 4.6’da elit kick boks sporcularının "sportif başarı motivasyonları ile “medeni durum değişkeni” arasında yapılan bağımsız örneklem t-testi analizi sonucu ölçek ortalama puanı ve üç alt boyutta da anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 4.7: Elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyonlarının lisanslı olarak spor yapma süresi değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Boyutlar	Süre (yıl)	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Güç gösterme güdüsü	¹ 3 ve altı	22	3,61	,47	4,250	,003*	2,4,5>1
	² 4-7	40	4,11	,49			
	³ 8-11	23	3,98	,58			
	⁴ 12-15	22	4,14	,51			
	⁵ 16 ve üstü	25	4,20	,65			
Başarıya yaklaşma güdüsü	¹ 3 ve altı	22	3,83	,41	1,147	,338	-
	² 4-7	40	4,05	,44			
	³ 8-11	23	3,92	,45			
	⁴ 12-15	22	4,11	,48			
	⁵ 16 ve üstü	25	3,99	,62			
Başarısızlıktan kaçma güdüsü	¹ 3 ve altı	22	3,10	,77	1,546	,193	-
	² 4-7	40	3,30	,71			
	³ 8-11	23	3,36	,62			
	⁴ 12-15	22	3,38	,62			
	⁵ 16 ve üstü	25	3,01	,48			

Tablo 4.7: (devam ediyor)

SÖBMÖ	¹ 3 ve altı	22	3,57	,36	2,687	,034*	4>1
	² 4-7	40	3,86	,34			
	³ 8-11	23	3,78	,32			
	⁴ 12-15	22	3,91	,40			
	⁵ 16 ve üstü	25	3,78	,51			

p<0,05*

Tablo 4.7’de görüldüğü üzere elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyonlarının “lisanslı spor yapma süresi değişkenine” göre yapılan ANOVA analizi sonuçlarında sadece ölçek ortalama puanında ve güç gösterme güdüsü alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik uygulanan Bonferonni analizi sonucu güç gösterme güdüsü alt boyutunda 4-7 yıl, 12-15 yıl ve 16 yıl ve üstü lisanslı spor yapan katılımcıların güç gösterme güdülerinin 3 yıl ve altı lisanslı spor yapan katılımcıların güç gösterme güdülerinden daha yüksek olduğu ve ölçek ortalama puanında da 12-15 yıl spor yapan katılımcıların sportif başarı motivasyonlarının 3 yıl ve altı lisanslı spor yapan katılımcıların sportif başarı motivasyonlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.8: Elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyonlarının güncel antrenörle çalışma süresi değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Boyutlar	Süre (yıl)	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Güç gösterme güdüsü	¹ 1 ve altı	27	3,82	,56	2,160	,096	-
	² 2-5	50	4,10	,58			
	³ 6-9	20	3,92	,49			
	⁴ 10 ve üstü	35	4,14	,57			
Başarıya yaklaşma güdüsü	¹ 1 ve altı	27	3,88	,42	,955	,416	-
	² 2-5	50	4,06	,49			
	³ 6-9	20	3,92	,54			
	⁴ 10 ve üstü	35	4,01	,49			
Başarısızlıktan kaçma güdüsü	¹ 1 ve altı	27	3,06	,75	3,803	,012*	3>1,2,4
	² 2-5	50	3,20	,73			
	³ 6-9	20	3,66	,43			
	⁴ 10 ve üstü	35	3,17	,50			
SÖBMÖ	¹ 1 ve altı	27	3,63	,40	1,792	,152	-
	² 2-5	50	3,83	,40			
	³ 6-9	20	3,85	,35			
	⁴ 10 ve üstü	35	3,82	,40			

p<0,05*

Tablo 4.7’de elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyonlarının “güncel antrenörle çalışma süresi değişkenine” göre yapılan ANOVA analizi sonuçlarında sadece başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik uygulanan Bonferonni analizi sonucu başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutunda 6-9 yıldır güncel antrenörüyle çalışan sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdülerinin 1 yıl ve altı, 2-5 yıl ve 10 yıl ve üstü süredir güncel antrenörüyle çalışan sporcuların başarısızlıktan kaçınma düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir.



5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızın amacı elit kick boks sporcularının sportif başarı motivasyon engellerinin farklı değişkenlere göre tespit edilip incelenmesidir.

Araştırma sonucunda “güç gösterme güdüsü” (4,02) ve “başarıya yaklaşma güdüsü” (3,99) yüksek düzeyde, “başarısızlıktan kaçma güdüsü” ise orta düzeyde (3,23) tespit edilmiştir. Genel ölçek ortalaması yüksektir (3,79). Sporcular genel olarak kendilerini kanıtlama ve başarıya ulaşma isteğiyle motive olurken “başarısızlıktan kaçınma güdülerinin” düşük olduğu görülmektedir. Başarı motivasyonu yüksek olan bireyler, genelde kick boks gibi performans odaklı spor dallarında başarılı olma eğilimindedir çünkü yalnızca fiziksel bir spor olmayan kick boksta sporcuların rakiplerinin hamlelerini analiz ederken aynı zamanda gerekli teknik ve vuruşlarla buna karşılık vermeli ve zihinsel olarak çevredeki değişkenlerin kendilerini etkilemesine izin vermeden tam ve yeterli güdülenmeyle müsabakalardan galip ayrılmaya odaklanmalıdır. Bu durum motivasyonel stratejilerin özellikle dövüş sporlarında ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Araştırmada katılımcıların SÖBMÖ puanında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Yaşartürk ve arkadaşları (2017) hentbol sporcuları üzerine gerçekleştirdiği çalışmada cinsiyet değişkeninin SÖBM alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edememişlerdir ve bu durum çalışmamızı destekler niteliktedir. Benzer şekilde Yılmaz vd., (2019) ve Karadağ’ın (2023) gerçekleştirdiği çalışmalarda farklı branşlarla ilgilenen sporcuların cinsiyet değişkeni ile SÖBMÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılık elde edememiştir. Ancak literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde çok farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Örneğin Aktaş ve arkadaşları (2006) yaptıkları çalışmalarından cinsiyet değişkeni ile başarı motivasyonu arasında “başarıya yaklaşma” ve “güç gösterme güdüsünde” anlamlı farklılık tespit ederken, erkek sporcuların puan ortalamalarının kadın sporculardan daha yüksek bir farka sahip tespit etmişlerdir. Er ve arkadaşlarının (2003) spora özgü başarı motivasyonunun cinsiyet değişkenine göre araştırdığı çalışmada “güç gösterme güdüsünün” kadın sporcularda daha yüksek olduğu sonucunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Soyer ve arkadaşlarının (2010) sportif başarı motivasyonunu cinsiyet değişkeni açısından inceledikleri bir diğer çalışmada kadınların başarı motivasyonu erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Can ve arkadaşları (2010) da profesyonel sporcular ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında sportif başarı motivasyonunun kadınlar lehine anlamlı bir farklılık

olduğunu tespit etmişlerdir. Kusan (2014) farklı branş sporcuları üzerine yaptığı yüksek lisans tez çalışmasında başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutunda erkekler lehine anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Ergür (2002) elit sporcularla gerçekleştirdiği çalışmasında erkek sporcuların SÖBMÖ tüm alt boyutlarında kadınlardan yüksek olduğunu belirtmiştir. Yine benzer şekilde Aktaş, Çobanoğlu ve Yazıcılar (2006) çalışmasında erkek basketbolcuların güç gösterme güdülerinin kadın basketbolculardan yüksek olduğunu tespit etmiştir. Literatür incelendiğinde çok farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bunun sebebinin yapılan spor branşı, çalışmaların yapıldığı zaman ve katılımcıların o anki psikolojik durumları olabileceği söylenebilir. Dolayısıyla kick boks sporcularının herhangi bir cinsiyet farklılığı olmadan başarı elde etmek için hali hazırda sahip oldukları ve elde ettikleri güdülerinin her iki cinsiyet için de birbirine yakın olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bulgulara katılımcıların yaş değişkeni ile SÖBMÖ puanında ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Benzer şekilde Kusan (2014) ve Bora'nın (2013) yaptıkları çalışmalarda yaş değişkeni ile SÖBMÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ve bu sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir. Fakat Yaşartürk ve arkadaşları (2017) yaş değişkeni ile “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” alt boyutunda negatif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Yalçın (2015) yapmış olduğu yüksek lisans çalışmasında sporcularının başarı motivasyon düzeyleri ile yaş değişkenini incelediğinde anlamlı farkın 16-19 ve 20-23 yaşları arasında olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bulgular değerlendirildiğinde sporcuların yaşının artmasıyla birlikte “güç gösterme güdüsünün” benzer şekilde arttığı sonucuna varılmıştır. Bu durum göstermektedir ki sporcuların yaşı arttıkça başarısızlıktan kaçınma güdüleri azalırken güç gösterme güdüleri artmaktadır. Farklı sporların farklı psikolojik şartlar ve güdüler gerektirmesinden kaynaklı yaş değişkeninin bireyleri etkileme durumunun değişmesi beklenen bir durumdur. Ayrıca bireysel ve takım sporlarının da farklı sonuçlar vermesi yapılan spora göre yaş ve tecrübenin bireyleri farklı şekilde etkilediğini göstermektedir.

Araştırmada katılımcıların eğitim durumu değişkeni SÖBMÖ ortalama puanında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Lisans mezunu sporcuların sportif başarı motivasyonlarının lise ve altı eğitim düzeyine sahip sporcuların sportif başarı motivasyonlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Abakay ve Kuru (2013) kadın futbolcuların antrenörleri ile olan iletişim düzeyi ve başarı motivasyonu ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, kadın sporcuların eğitim durumu, spor özgeçmiş süresi ve aynı antrenörlerle çalışma süresinin artmasının iletişim düzeylerini de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda kadın futbolcuların; SÖBMÖ alt

boyutlarından “güç gösterme ve başarıya yaklaşma güduları” ile iletişim düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu durum göstermektedir ki eğitim seviyesinin yükselmesi sporcuların antrenörleriyle daha iyi iletişim kurmalarına ve güdülerinin artmasına katkı sağlamaktadır. Çakmakçı'nın (2021) Judo, Karate ve Tekvando sporcularının ile gerçekleştirdiği yüksek lisans çalışmasında eğitim durumu değişkenine ile SÖBMÖ alt boyutlarından “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen veriler ve literatürdeki diğer çalışmalar gösteriyor ki eğitim seviyesi arttıkça spor motivasyonu da artmaktadır. Eğitim düzeyinin yüksek olması, bireylerin sporda hedef belirleme, planlama ve strateji geliştirme gibi becerilerini geliştirmelerini sağlar. Eğitim seviyesi yüksek bireyler, sporda motivasyonu artıran içsel faktörlere (örneğin, başarıya odaklanma ve kendini gerçekleştirme) daha yatkın olabilir. Ryan ve Deci'nin (2000) "Self-Determination Theory" çalışması, eğitimin bireyin özerklik, yeterlilik ve bağlılık gibi motivasyon unsurlarını güçlendirdiğini göstermektedir. Ayrıca, Nicholls (1984) tarafından geliştirilen başarı hedefleri teorisi, eğitimin bireylerin hedef yönelimlerini (örneğin, başarıya yaklaşma) artırabileceğini öne sürer. Sonuç olarak hem bizim çalışmamızdan hem de literatürdeki diğer çalışmalardan elde edilen bu veriler eğitimli bireylerin hedeflerini daha iyi belirleyebildiğini, başarıya ulaşma isteğinin daha güçlü olduğunu ve başarısızlıktan kaçınma güdülerinin yüksek olduğu göstermektedir.

Araştırmada SÖBMÖ puanı ile katılımcıların medeni durum değişkeni ile arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yapılan literatür taramasında medeni durum değişkeninin incelenmediği tespit edilmiştir. İleriki yıllarda yapılacak olan çalışmalara kaynak olması açısından çalışmamızda elde edilen sonuca yer verilmiştir. Sporcuların evli ya da bekar olmalarının başarı motivasyonuna bir etkisi olmadığı tarafımızca bulunmuştur. Bu durum göstermektedir ki sporcular ister yalnız ister evli olsun aradıkları güdüyü çevrelerinden bulabiliyor.

Araştırmada katılımcıların lisanslı olarak spor yapma süresi yani bir diğer deyişle spor özgeçmiş süresi değişkeni ile SÖBMÖ ortalama puanında ve “güç gösterme güdüsü” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. “Güç gösterme güdüsü” alt boyutunda 4-7 yıl, 12-15 yıl ve 16 yıl ve üstü lisanslı spor yapan katılımcıların güç gösterme güdülerinin 3 yıl ve altı lisanslı spor yapan katılımcıların “güç gösterme güdülerinden” daha yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise 12-15 yıl spor yapan katılımcıların sportif başarı motivasyonlarının 3 yıl ve altında lisanslı spor yapan sporcuların sportif başarı motivasyonlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamız ile benzerlik gösteren

Yaşartürk ve arkadaşları (2017) yapmış oldukları çalışmada spor özgeçmiş süresi ile SÖBMÖ “güç gösterme güdüsü” ve “başarısızlıktan kaçınma” boyutlarında 10 yıl ve üstünde hentbol ile ilgilenen sporcuların lehine anlamlı farklılık elde edilmiştir. Karabulut ve arkadaşları (2000), Aktop (2002) ve Abakay (2010) çalışmalarında yüksek sportif olarak deneyimli sporcuların, başarısızlıktan kaçınma motivasyonlarının az deneyimli sporculardan daha az olduğunu tespit etmişlerdir. Yapılan çalışmalar ve incelemeler gösteriyor ki spor özgeçmiş süresi arttıkça başarı motivasyonun da arttığını söylenebilir. Deneyim kazanan sporcuların başarıya ulaşma arzusu ve güvenin artmasıyla beklenen bir durumdur. Daha tecrübeli sporcular müsabaka içinde başarıya yaklaşmak için daha yüksek güdü gösterirken “başarısızlıktan kaçınma güdülerini” da az tecrübeli sporculardan daha düşüktür. Sportif tecrübesi yüksek bireylerin müsabaka anında yaşadıkları olumlu ve olumsuz durumları daha iyi kontrol edebilecekleri için güç gösterme ve başarılı olma güdülerinin yüksek olabileceğini, dolayısıyla başarı motivasyonlarının da yüksek olabileceği söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bir başka bulguda ise; sporcuların güncel antrenörle çalışma süresi değişkeni ile SÖBMÖ “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 6-9 yıldır güncel antrenörüyle çalışan sporcuların “başarısızlıktan kaçınma güdülerinin” 1 yıl ve altı, 2-5 yıl ve 10 yıl ve daha fazla süredir güncel antrenörüyle çalışan sporcuların başarısızlıktan kaçınma düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Uzun süre aynı antrenörle çalışan bireylerde başarısızlık korkusunun artması, antrenör-sporcu ilişkisinin derinliği ve bağlılığı ile açıklanabilir. Abakay (2010) hem profesyonel hem amatör futbolcuların antrenörleriyle arasındaki iletişim düzeyleri ile başarı motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelediği doktora çalışmasında başarı motivasyonu ve antrenörle iletişim düzeyi arasında pozitif doğrusal ilişki tespit edilmiştir. Antrenör-sporcu arasındaki güven ve bağlılık arttıkça motivasyonun pozitif yönde şekillenebileceği söylenebilir. Bu bulgu çalışmamızı destekler niteliktedir. Ancak yapılan literatür taramasında Bora (2013) çalışmasında antrenörle çalışma süresinin başarı motivasyonuna bir etkisi olmadığını tespit etmiştir.

Literatür incelendiğinde araştırmamız ile benzer sonuçlar kadar farklı sonuçlar da bulunmuştur. Bunun sebebi yapılan sporun türü, çalışma yapılan yıllar, örneklem grubu gibi farklı değişkenlerden kaynaklanabilir.

6. ÖNERİLER

Bu çalışma sonucunda aşağıdaki öneriler yapılabilir;

1. Kick boks sporcularına sporcu bursları verilerek eğitim hayatlarına devam etmeleri, eğitim seviyelerinin artırılması için teşvikler yapılabilir.
2. Sporculara seminerler verilerek yeterli güdülenmenin sağlanması, sportif engellerin nasıl ortadan kaldırılacağına dair bilgilendirmelerin yapılması sağlanabilir.
3. Daha tecrübeli sporcuların kulüp ve takımlarda nispeten daha tecrübesiz sporculara mentorluk yaparak onlara yol gösterebilir, başarısızlıktan kaçınma güdülerini nasıl kontrol edebileceklerini gösterebilir.
4. Yeni çalışmalarda medeni durum değişkeni ile SÖBMÖ arasındaki ilişki incelenerek literatüre katkı sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Abakay, U. (2010). *Futbolcu - Antrenör İletişiminin Farklı Statülerdeki Futbolcuların Başarı Motivasyonu ile İlişkisi*. Ankara: Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Abakay, U., ve Kuru, E. (2010). Profesyonel ve amatör futbolcuların statü değişkeni açısından başarı motivasyonu farklılıkları. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3): 186-181.
- Adams, J. (1965). Inequity in social exchange. *Advances in Experimental Social Psychology*, 267-299.
- Aktop, A. (2002). *Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Antalya.: Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi.
- Aktop, A., ve Erman, K. (2002). Takım ve Bireysel Sporcuların Başarı Motivasyonu Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. 7. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongre Kitabı*. Antalya.
- Alderfer, C. (1972). *Existence, relatedness, and growth: Human needs in organizational settings*. Free Press.
- Ateş, H., Yıldız, B., ve Yıldız, H. (2012). Herzberg'in Çift faktör Kuramı Kamu Okullarında çalışan öğretmenlerin motivasyon algılarını açıklayabilir mi?: Ampirik bir araştırma. *Bilgi Ekonomisi Ve Yönetimi Dergisi*, 7(2), 147-162.
- Aydın, A. (2001). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. İstanbul: Alfa yayınları.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs.
- Başaran, R. (2019). Motivasyon yönetimi. M. Sağbaş, & C. Karabal içinde, *Yönetim Biliminde Etkin ve Güncel Konular* (s. 1-13). İstanbul: Kriter Yayınevi.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Kültür Ofset.
- Bolat, Ö. (2016). *Beni ödülle cezalandırma*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Boone, L., ve Kurtz, D. (2013). *Essentials of contemporary business*. New Jersey: John Wiley.
- Bora, M. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmeni ve Sporcu Öğrenciler Arasındaki İletişimin, Sportif Başarı Motivasyonu ile İlişkisi*. Şanlıurfa: Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Can, Y., Soyer, F., Güven, H., Hergüner, G., Bayansaldız, M., ve Tetik, B. (2010). Sporculardaki Başarı Motivasyonu ile Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1): 226-239.

- Canal, E. (2008). *Spor Liselerindeki Öğrencilerin Problemlerinin Belirlenmesi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: CA: Josey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Çakmakçı, G. (2021). *Savunma Sportu İle İlgilenen Sporcularda Başarı Motivasyonu*. Rize: Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Çalık, S. (2023). Sporda motivasyon, motivasyon teknikleri ve yüksek performans. S. Ceyhan (Ed.) içinde, *Spor bilimlerinde farklı yaklaşımlar* (s. 39-68). Ankara: Özgür Yayınları.
- Dede, Y., ve Argün, Z. (2004). Öğrencilerin Matematiğe Yönelik İçsel ve Dışsal Motivasyonlarının Belirlenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 49-54.
- Edwards, A., Dutton-Challis, L., Cottrell, D., Guy, O., ve Hettinga, F. (2018). Impact of active and passive social facilitation on self-paced endurance and sprint exercise: encouragement augments performance and motivation to exercise. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 4(1), e000368.
- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi*. İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Erdemli, A. (2008). *Spor yapan insan*. İstanbul: E Yayınları.
- Eren, E. (1998). *Örgütsel davranış ve örgüt psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Eren, E. (2013). *Yönetim ve organizasyon: (Çağdaş ve küresel yaklaşımlar)*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Fazey, J., ve Hardy, L. (1988). *The Inverted-U Hypothesis: A Catastrophe for Sport Psychology*. British Association of Sports Sciences and the National Coaching Foundation.
- Gill, D. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise (2nd ed.)*. Human Kinetics.
- Gödelek, E., ve Tiryaki, Ş. (1997). Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarlama Çalışması. *1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri*, (s. 128). Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Guay, F., Ratelle, C., Roy, A., ve Litalien, D. (2010). Academic Self-Concept, Autonomous Academic Motivation, and Academic Achievement: Mediating and Additive Effects. *Learning and Individual Differences*, 20(6), 644–653.

- Güney, S. (2013). *Davranış bilimleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gür, A. (1979). *Spor ve Sosyal Sınıflar*. İstanbul: Kent basımevi Aydınlik Yayınları.
- Harter, S. (1988). Developmental processes in the construction of the self. T. Yawkey, & J. Johnson (Ed.) içinde, *Integrative processes and socialization: Early to middle childhood* (s. 45-78). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Hayashi, C. (1996). Achievement Motivation among Anglo-American and Hawaiian Male Physical Activity Participants: Individual Differences and Social Contextual Factors. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 194-215.
- Herzberg, F., Mausner, B., ve Snyderman, B. (1959). *The motivation to work*. New York: Wiley.
- Hull, C. (1943). *Principles of behavior: an introduction to behavior theory*. New York: D. Appleton-Century-Crofts Company, INC.
- Işıtan, H., Arı, Ö., Bircan, N., ve Gürer, S. (2007). *Üst Düzey Spor ve Elit Sporcuların Seçilme Kriterlerini Belirleyen Kart Programı*. Ankara: T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Dışilişkiler Dairesi Başkanlığı.
- Jondeau, E., ve Rockinger, M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics & Control*, 27, 1699 – 1737.
- Karabulut, C., Kirazcı, S., ve Aşçı, H. (2000). Takım ve Bireysel Sporcuların Başarı Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi. *6.Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı* (s. 221- 222.). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Karadağ, C. (2023). *Bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı motivasyonunun incelenmesi*. Aksaray: Aksaray Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Karageorghis, C., ve Terry, P. (2017). *Spor Psikolojisi - Inside Sport Psychology*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karaoglanidis, D., Mouratidou, K., Kanellopoulos, P., Karamavrou, S., ve Parisi, I. (2020). Perceived autonomy, motivation climate and intention for physical activity: A comparative study of students based on their gender and educational level. *Facta Universitatis Series Physical Education and Sport*, 18(1), 25-36.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, S., ve Güleş, H. (2010). İlköğretim okulu öğretmenlerinin iş tatmini ile örgütsel bağlılığı arasındaki ilişki. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 74-89.
- Koçel, T. (2018). *İşletme yöneticiliği yönetim ve organizasyon, organizasyonlarda davranış ve klasik, modern, çağdaş ve güncel yaklaşımlar*. İstanbul: Beta Yayınları.

- Konter, E. (1995). *Sporda Motivasyon*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi.
- Kusan, O. (2014). *Güreş, Boks, Taekwondo Branşındaki Elit Düzeydeki Sporcuların Başarı Motivasyonunun Çeşitli Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Küçüközkan, Y. (2015). Liderlik ve motivasyon teorileri: Kuramsal bir çerçeve. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 1(2), 85-116.
- Locke, E., ve Latham, G. (1984). *Goal Setting: A motivational technique that works*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Ludwig, P., Reddy, V., ve Varacallo, M. (2017). *Neuroanatomy, Central Nervous System (CNS)*. StatPearls: StatPearls Publishing.
- Maccoby, E. (1992). The role of parents in the socialization of children: A historical overview. *Developmental Psychology*, 28(6), 1006-1017.
- Maehr, M., ve Nicholls, J. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. N. Warren (Ed.) içinde, *Studies in cross-cultural psychology (Vol. 3)* (s. 221–267). New York, NY: Academic Press.
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Matsumoto, D., ve Konno, J. (2005). The relationship between adolescents' participation in judo, quality of life, and life satisfaction. *Budogaku Kenkyu*, 38(1):13-26.
- McClelland, D. (1961). *The achieving society*. Princeton, New York: Van Nostrand Company, Inc.
- McClelland, D. (1973). Testing for competence rather than for "intelligence". *American psychologist*, 28(1), 1-14.
- McClelland, D., Atkinson, J., Clark, R., ve Lowell, E. (1953). *The Achievement Motive*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- McGregor, D. (1960). Theory X and theory Y. *Organization theory*, 358(374), 5.
- Murat, G., ve Çevik, E. (2008). İç paydaş olarak akademik personel memnuniyetini etkileyen faktörlerin analizi: Zonguldak kara elmas örneği. *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1-18.
- Murray, H. (1938). *Explorations In Personality*. New York: Oxford University.
- Newton, M., ve Fry, M. (1998). Senior Olympians' achievement goals and motivational responses. *Journal of Aging and Physical Activity*, 256-270.

- Onaran, O. (1981). *Çalışma yaşamında güdülenme kuramları*. Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Öğülmüş, S. (2002). Güdüleme kuramları. Yönetici Eğitimi Programı Ders Notları. Ankara: EAUM Yayınları, No:7.
- Özer, P., ve Topaloğlu, T. (2008). Motivasyonda kapsam kuramları. C. Serinkan içinde, *Liderlik ve motivasyon* (s. 1-22). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., ve Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 83-94.
- Porter, L., ve Lawler, E. (1968). *Managerial attitudes and performance*. Homewood, IL: Irwin.
- Rodrigues, A., Messi, M., Wang, Z., Abba, M., Pereyra, A., Birbrair, A., ve Delbono, O. (2019). The sympathetic nervous system regulates skeletal muscle motor innervation and acetylcholine receptor stability. *Acta physiologica (Oxford, England)*, 225(3), e13195.
- Ryan, R., ve Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R., ve Deci, E. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61.
- Ryan, R., Bradshaw, E., Deci, E., Sternberg, R., ve Pickren, W. (2019). A history of human motivation theories. *The Cambridge handbook of the intellectual history of psychology*, 391-411.
- Saienko, V., Kopylov, V., ve Gurmazhenko, M. (2010). Essence of Sporting Activity in Kickboxing. *SSRN Electronic Journal*.
- Saienko, V., Kopylov, V., ve Gurmazhenko, M. (2010). The formation of kickboxing in the world and the achievements of Ukrainian athletes. *Current problems of physical education, sports and valeology: Collection of scientific works of the All-Ukrainian scientific-practical conference* (s. 182-188). Dnipro: Oles Honchar Dnipro National University.
- Silva, J., Del Vecchio, F., Picanco, L., Takito, M., ve Franchini, E. (2011). Time-motion analysis in Muay-Thai and kick-boxing amateur matches. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6:490-496.
- Slimani, M., Chaabène, H., Miarka, B., Franchini, E., Chamari, K., ve Cheour, F. (2017). Kickboxing review: anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. *Biol Sport.*, 34(2):185–196.

- Sternberg, R., ve Williams, W. (2002). *Educational psychology*. Boston: MA: Allyn & Bacon.
- Stipek, D. (1998). Differences between Americans and Chinese in the circumstances evoking pride, shame, and guilt. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 29(5), 616–629.
- Tatlıoğlu, S. (2021). Öğrenmeye sosyal- bilişsel bir bakış: Albert Bandura. *Sosyoloji Notları* 5(1), 15-30.
- Toros, T. (2001). *Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel iklim ve hedeflerin özgünlük güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyumuna etkisi*. Mersin: Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Türkmen, M. (2005). *Profesyonel Erkek Futbolcular İle Amatör Erkek Futbolcuların Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi (İzmir-Manisa Örneği)*. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- URL-1. (2024). *Anadolu Ajansı*. <https://www.aa.com.tr/tr/spor/milli-sporcular-2024-yilinda-7-bin-294-madalya-kazandi/3426445> adresinden alındı
- URL-2. (2025). *Türkiye Kick Boks Federasyonu*. <https://www.kickboks.gov.tr/> adresinden alındı
- URL-3. (2025). *World Associations of Kickboxing Organizations*. <https://www.wako.sport/about> adresinden alındı
- Vallerand, R., ve Losier, G. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169.
- Vallerand, R., Deci, E., ve Ryan, R. (1987). Intrinsic motivation in sport. *Exercise and Sport Sciences Review*, 15, 389-425.
- Vallerand, R., Pelletier, L., Blais, M., Brière, N., Senecal, C., ve Vallieres, E. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52(4), 1003–1017.
- Voigt, D. (1992). *Sportsoziologie: Soziologiedes Sports*. Frankfurt: Diesterweg.
- Vroom, V. (1964). *Work and motivation*. New York: Wiley.
- Weinberg, R., ve Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Weinberg, R., ve Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573.

Yerkes, R., ve Dodson, J. (1908). *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation*. Harvard Psychological Laboratory.

Yıldız, D. (1979). *Türk spor tarihi*. İstanbul: Eko Matbaası.

Yılmaz, A., Kırımoğlu, H., ve Kaynak, K. (2019). Türkiye görme engelliler yüzme şampiyonasına katılan sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 270–281.



EKLER

EK 1: Kişisel bilgi formu.

Lütfen aşağıdaki bölümü kişisel verileriniz ile doldurunuz. LÜTFEN HİÇBİR SORUYU BOŞ BIRAKMAYINIZ		
Yaşınız;		
Cinsiyetiniz;	Kadın	Erkek
Eğitim düzeyiniz (ilkokul, ortaokul, lise, lisans, yüksek lisans, doktora); yazınız		
Medeni durumunuz;	Evli	Bekar
Kaç yıldır lisanslı olarak kick boks yapmaktasınız? Yazınız.		
Şimdiki antrenörünüz ile kaç yıldır çalışıyorsunuz? Yazınız.		

EK 2: Spora özgü başarı motivasyonu ölçeği (SÖBMÖ)

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak katılma derecenizi, her bir ifadenin karşısında yer alan derecelendirme seçeneklerinden uygun olanını seçiniz. **LÜTFEN HİÇBİR İFADEYİ BOŞ BIRAKMAYINIZ.**

Spore Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Takım arkadaşlarım maçlardaki mücadeleciliğime saygı duyarlar.	1	2	3	4	5
2. Maçtan hemen önce gergin oluyorum ve olduğum yerde duramıyorum.	1	2	3	4	5
3. Takım arkadaşlarımı maçlara ısındırma becerisine sahibim	1	2	3	4	5
4. Zor bir antrenman anında antrenörümün takdiri bana zorluğu unutturur.	1	2	3	4	5
5. Diğerleri beni önde gelen bir sporcu olarak görmüyorlar.	1	2	3	4	5
6. İyi bir maç çıkarmak bana heyecan veriyor.	1	2	3	4	5
7. Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğine saygı duyarlar.	1	2	3	4	5
8. İzleyiciler varken daha iyi maç yaptığımı düşünüyorum	1	2	3	4	5
9. Takım arkadaşlarım kadar psikolojik olarak sert ve dayanıklı görünmüyorum.	1	2	3	4	5
10. Takım arkadaşlarım iş bitiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyor.	1	2	3	4	5
11. Diğer oyuncuların eğitilmesi için çok çaba gösteriyorum.	1	2	3	4	5
12. Spordaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi sevmiyorum.	1	2	3	4	5
13. Takım lideri olmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
14. Maçta kendimi oyuna öylesine veriyorum ki geçici olarak gerçekle bağlantımı yitiriyorum	1	2	3	4	5
15. Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
16. Bir maçı kazanınca kendimi çok tatmin olmuş hissediyorum	1	2	3	4	5
17. Bir maçtan önce sakin olmak benim için çok zor.	1	2	3	4	5
18. Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapan sporcuları takdir ediyorum.	1	2	3	4	5
19. İnsanların maç sırasında beni izlemelerinden hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
20. Kick boksta başarılı olmayı istiyorum.	1	2	3	4	5

21. Benimle aynı düzeyde olan birisiyle mücadele ederken kazanmaktan çok kaybederim.	1	2	3	4	5
22. Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiliyor.	1	2	3	4	5
23. Kick boksta başarılı olmak için yıl boyu çalışmayı isterim.	1	2	3	4	5
24. Amacım kick boksta dalında önde gelen biri olmaktır.	1	2	3	4	5
25. Maç sırasında, maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır.	1	2	3	4	5
26. İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5
27. Bazen, maçı kaybettiğimizde günlerce bunu kendime dert ederim.	1	2	3	4	5
28. Bir maçtan hemen sonra karnıma ağnlar girer.	1	2	3	4	5
29. Sportif kapasitemi beğenmiyorum	1	2	3	4	5
30. Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi dövüştüğümü sanıyorum.	1	2	3	4	5
31. En iyisini yapmak için çok çaba gösteriyorum.	1	2	3	4	5
32. Birisiyle maç hakkında konuşurken heyecanlanıyorum.	1	2	3	4	5
33. Tanınmak umuduyla kick boks branşında çok çalışıyorum.	1	2	3	4	5
34. Bir hata yaptığımda maçın geri kalan bölümünde bu beni çok üzüyor.	1	2	3	4	5
35. Bir takım arkadaşşıma yararlı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
36. Başkalarının güç bulduğu bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum.	1	2	3	4	5
37. Bir maçtan önce olabilecek kendime çok dert etmiyorum.	1	2	3	4	5
38. Sezon dışında sporu unutmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
39. Maçtan önceki gece uyumakta güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
40. Başarıya açılan yol, şanstan çok daha fazla çalışmadan geçer.	1	2	3	4	5

EK 3: Etik kurul onayı



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-23688910-050.01.04-2300084794
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik
Kurulu Onay Belgesi

18.08.2023

Protokol No:	2023-SBB-0494
Araştırmanın Başlığı:	Elit Kick Boks Sporcularının Sportif Başarı Motivasyonlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi
Proje Yürütücüsü:	Sebilegül ÇALIK
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	09.08.2023
Karar Tarihi:	17.08.2023
Toplantı No:	17

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 17.08.2023 tarihli ve 17 numaralı toplantıda 2023-SBB-0494 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

Doç. Dr. Sedat BALLYEMEZ
Başkan V.

Doç. Dr. Melih BAŞKOL
Üye

Doç. Dr. Vahit CELAL
Üye

Doç. Dr. Sefer Yetkin IŞIK
Üye

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı :

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi :

Yüksek Lisans Öğrenimi :

Bildiği Yabancı Diller :

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar :

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih :

