

## GENÇ ATLETLERİN YARIŞMA ÖNCESİ DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİ İLE MOTİVASYON BOYUTLARI VE HEDEF YÖNELİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Perican Bayar KORUÇ\*

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, yıldızlar kategorisi atletlerin yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile motivasyon boyutları ve hedef yönelimleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmaya yıldızlar kategorisinde yarışan ortalama  $16.9 \pm 1.3$  yaşındaki 44 genç erkek ve 50 genç kadın olmak üzere 94 sporcu katıldı. Atletlerin yarışma ortamındaki durumluk kaygı düzeylerini ölçmede yarışma durumluk kaygı envanteri (CSAI-2), motivasyon boyutlarını ölçmede sporda güdülenme ölçeği (SMS), hedef yönelimlerini belirlemek için ise sporda görev ve ego yönelimi ölçeği (TEOSQ) kullanıldı. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson momentler çarpımı korrelasyonu ve bağımsız gruplar için t-testi uygulandı. Araştırma sonucunda, genç erkek sporcuların kadınlara oranla daha ego yönelimli oldukları gözlemlendi. Her iki cins için amotivasyon (motivasyonsuzluk) ortalamaları oldukça yüksek bulundu. Sporcuların yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri, motivasyon boyutları ve hedef yönelimleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlendi. Sonuç olarak; antrenörlerin çocuk ve genç atletlere yetişkin gibi antrenman vermeleri nedeniyle, kaygılar ve motivasyon kayıpları ortaya çıkmaktadır. Ayrıca erkek sporcular kadın sporculara göre daha fazla ego yönelimlidirler.

**Anahtar sözcükler:** Atletizm, yarışma kaygısı, motivasyon boyutları, hedef yönelimleri, genç atletler

### SUMMARY

*THE RELATIONSHIPS BETWEEN PRE-COMPETITIVE STATE ANXIETY  
LEVELS OF YOUNG ATHLETES WITH MOTIVATION DIMENSIONS AND  
GOAL ORIENTATION*

*The purpose of this study was to investigate the relationships  
between the pre-competitive state anxiety levels of stars category athletes*

\* Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara.

*with the dimensions of motivation and goal orientation. A total of 94 athletes, namely 44 young males and 50 young females competing in the stars category, with an age range of  $16.9 \pm 1.3$  years participated in the study. In order to measure athletes' state of anxiety levels in the competition environment, the competitive state anxiety inventory (CSAI-2) was applied. For measuring motivation dimensions, the sport motivation scale (SMS); and for determining goal orientation, the sport task and ego orientation in sport questionnaire (TEOSQ) were used in the study. For data analysis purposes; descriptive statistics, Pearson's product moment correlation, and the t-test for independent samples were used. As a result, it was revealed that young male athletes were more ego-oriented than the females. Both athlete groups' amotivation levels were higher than the average. Significant relationships were found between the athletes' pre-competitive anxiety levels, dimensions of motivation, and goal orientation. To conclude, it may be accepted that children and young athletes experience anxiety and lack of motivation since their coaches are forcing them to exercise like adults. Furthermore, male athletes tended to be more ego-oriented than female athletes.*

**Key words:** *Athletics, competitive anxiety, motivation dimensions, goal orientation, young athletes*

## GİRİŞ

Performans sporcuları yüksek rekabet ortamında yoğun baskı yaşamaktadır. Özellikle de genç yaştaki sporcuların çok erken yoğun antrenman programları altına girmeleri, yüksek performans beklentileri ve kazanmayı birincil amaç olarak algılamaları kaygı düzeylerinin artmasına neden olmaktadır (10). Antrenör ve sporcuların erken yaşlardan itibaren kaygıyı kontrol etmeleri ve başa çıkma tekniklerini kullanmaları oldukça önemlidir. Sporcuların motivasyon düzeyleri, hedef yönelimleri ve mükemmeliyetçilik tutumlarının ortaya konulması ise spora devamda çok önem taşır.

Spielberger (18), stresin tehdit olarak algılanmasının kaygıyı ortaya çıkarttığını ve spor ortamındaki kaygının genel olarak durumluk kaygı olarak nitelendirilmesi gerektiğini belirtmektedir. Durumluk kaygı, sporcuların performansları ile doğrudan ilişkilidir. Yüksek durumluk kaygı ile ilişkili olan etmenler ise düşük benlik saygısı, düşük kendine güven düzeyi, eğlencenin azlığı, başarısızlıktan korkma, sosyal değerlendirmelerden ve yetişkinlerin beklentilerinden çekinme olarak ortaya konmuştur. Bu nedenle sporda durumluk kaygının ortaya konması önem arz eder (6).

Martens ve ark.(14)'na göre durumluk yarışma kaygısının üç önemli boyutu bulunmaktadır: (1) *Bedensel Durumluk Kaygı*; kaygının fizyolojik ve duygusal yönleridir. Doğrudan fizyolojik canlılıkla ilgilidir. Kalp atım hızı artar, pupillalar genişler ve fizyolojik belirtiler ortaya çıkar. (2) *Bilişsel Durumluk Kaygı*; olumsuz kendini değerlendirme ve benlik kaygısını tehdit eden korku tarafından meydana getirilen durumluk kaygının bilişsel bileşenidir. (3) *Kendine Güven*; değişen bilişsel ve bedensel kaygıya bağlı olarak sporcunun kendine güven düzeyindeki değişimi ele alan bileşendir.

Bandura (2) öz yeterlik kuramını ele alırken, kendine güvenin öz yeterlikle beraber ele alınması gerektiğini, bunun da motivasyon üzerinde etkili olacağını belirtmektedir. Pek çok çalışma sporcuların, hem içsel hem de dışsal motivasyonla spora katılım gösterdiklerini ortaya koymuştur (1). Bazı çalışma sonuçları ise sporcuların katılımının sürekliliği için içsel motivasyonlarının olması gerektiğini ve içsel faktörlerin spora bağlılık ve devamlılıkta önemli bir etki oluşturduğunu ortaya koymuştur. Dışsal faktörler ise genellikle sporcuların spora katılımlarını başlatan unsurlardır (16).

Chantal ve araştırma grubu (3) bir çalışmalarında iyi performans gösteren sporcuların içsel motivasyonlarının düşük, dışsal motivasyonlarının oldukça yüksek olduğunu, elit sporcuların madalya veya şampiyonluk kazanmadan önce yüksek düzeyde dışsal motivasyon gösterdiklerini ortaya koymuşlardır. Sporculardan daha önce şampiyonluk kazanmış olanlar yüksek düzeyde içsel motivasyon göstermişlerdir. Çalışma kadın sporcuların erkeklere oranla oldukça yüksek içsel motivasyona sahip olduklarını göstermiştir. Bu sonuçlar kadın sporcularda madalya kazanmak gibi dışsal motivasyonlardan çok, haz alma ya da doyuma ulaşma gibi içsel motivasyonların ön planda olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Lochbaum ve Roberts (13), görev yönelimli sporcuların, başarı stratejilerini daha fazla hedef aldıklarını (başarı; çaba ve direncin bir sonucu olarak görülür), buna karşın ego yönelimli sporcuların ise uyumsuz stratejileri hedef aldıklarını (başarı; rastlantı veya sosyal onay sonucu olarak ele alınır) ortaya koymuşlardır.

Duda ve ark. (7) bir çalışmalarında, görev ve ego yönelimi (dışsal faktörler) ile sportmenlik davranışları arasındaki ilişkiler üzerinde durmuşlar ve elde edilen sonuçlar görev ve ego yönelimi ile hareket eden sporcuların spor dışı davranışlar gösterdiklerini, rakiplerini sakatlamaya varan hareketler gösterdiklerini ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlar yüksek performans yönelimine sahip olan sporcuların sportmenlik dışı

oyuna ve hileye daha eğilimli olduklarını, düşük performans gerektiren görevlerde ise uzmanlık yönelimli olduklarını ortaya çıkarılmıştır. nemli bir diğer sonuç ise, görev yönelimli sporcuların rakip oyunculara kasıtlı olarak zarar vermeye daha az eğilimli olduklarının ortaya konulmasıdır.

Kim ve Gill (9) Kore'deki gençlik sporları için hedef yönelimi kuramını incelemişler ve yüksek görev yönelimli sporcuların antrenmanda daha sıkı çalıştıklarını, yaşantılarından ve yaşışmalardan büyük zevk aldıklarını ortaya koymuşlardır. Ayrıca ego yöneliminin eğlence, algılanan rekabet ve çaba puanları ile önemli bir ilişki ortaya koyduğunu belirlemişlerdir. Özellikle görev yönelimli genç sporcular mücadele içeren görevleri seçmekte, maksimum çaba göstermekte, içsel ilgilerini denemekte ve görevlerine sıkı sıkıya bağlanmaktadır. Ego yönelimli olanlar ise; yetenek algıları daha düşük, minimum çaba gösteren, mücadele isteyen görevlerden çekinen ve başarısız olduklarında spordan uzaklaşmayı isteyen kişiler olarak ortaya çıkmışlardır.

Bu araştırmanın amacı; gençler kategorisinde yaşışan atletlerin yaşışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile motivasyon boyutları ve hedef yönelimleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve sporcuların bu psikolojik ölçümler sonucunda genel olarak profillerini belirlemektir.

## **GEREÇ ve YÖNTEM**

**Araştırma grubu:** alışmaya, Yıldızlar Atletizm Őampiyonası'nda yaşışan 50 genç kadın ve 44 erkek olmak üzere toplam 94 sporcu gönüllü olarak katıldı. Sporcuların yaş ortalaması  $16.9 \pm 1.3$  yıl idi.

**Veri toplama araçları:** Araştırmada veri toplama aracı olarak, yaşışma durumluk kaygı envanteri-2 (CSAI-2), motivasyon boyutları için sporda motivasyon lği (SMS), hedef yönelimleri için sporda görev ve hedef yönelimi lği (TEOSQ) kullanıldı.

**Yaşışma durumluk kaygı envanteri-2 (CSAI-2):** Martens ve ark. (14) tarafından geliştirilen lğin Türkiye uyarlaması Koruç (11) tarafından yapılmıştır. lğin açıklayıcı faktör analizi sonuçları, bilişsel kaygı için %31.9, bedensel kaygı için %22.6, kendine güven için %24.8 olup toplam %78.7 olarak bulundu. Bir aylık zaman diliminde test-tekrar test güvenirlik düzeyleri bilişsel kaygıda .96, bedensel kaygıda .92, kendine güvende .94 olarak kararlılık gösterdi. Yaşışmaya iki gün kala durumluk ölçüm yapması nedeni ile korrelasyonlar sırasıyla .23, .22 ve .32 düzeyine iniyordu. Cronbach alfa iç tutarlılıkları bu üç alt boyutta sırası ile .88, .75 ve .84 olarak bulundu.

**Sporda güdülenme ölçeği (SMS):** Sporda güdülenme ölçeği, Pelletier et al (15) tarafından geliştirilmiş olup 28 maddeden oluşan içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk alt boyutları vardır. Ölçeğin Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Toros (19) tarafından yapılmıştır. Faktör analizi ile alfa güvenilirlik katsayıları tüm ölçekte .70, içsel motivasyonda .89, dışsal motivasyonda .90, motivasyonsuzlukta .70 olarak bulundu. Madde toplam korrelasyonları üç alt boyutta sırası ile .91-.75, .88-.78 ve .52-.58 arasında idi.

**Sporda görev ve ego yönelimi ölçeği (TEOSQ):** Ölçek Duda (4,5) tarafından geliştirilmiştir. Yedisi görev, altısı ego yönelimi olmak üzere toplam 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkiye için uyarılma çalışması Toros (20) tarafından yapılmıştır. Chronbach alfa iç tutarlılığı görev yönelimi için .87, ego yönelimi için .85 olarak belirlendi. Üç haftalık test-tekrar test güvenilirliği görev yönelimi için .65, ego yönelimi için .72 bulundu. Faktör analizi ölçeğin genel varyansın %58’ini açıkladığını ortaya koydu.

**Verilerin analizi:** Bu amaçla betimsel istatistikler, Pearson momentler çarpımı korrelasyonu ve bağımsız gruplar için t-testi teknikleri kullanıldı.

## BULGULAR

Araştırmaya katılan genç sporcuların yarışmadan önce ölçülen durumluk kaygı, motivasyon ve hedef yönelimleri alt boyutları cinsiyetlerine ortalama  $\pm$  SS şeklinde Tablo 1’de verilmektedir. Erkek sporcuların ego yönelimi puan ortalamaları genç kadın sporcuların puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksekti:  $\{t(95)=2.36, p<0.05\}$ . Diğer değişkenler için ise cinsiyet açısından anlamlı bir fark gözlenmedi ( $p>0.05$ ).

**Tablo 1.** Sporcuların yarışma öncesi durumluk kaygı, motivasyon boyutları ve hedef yönelimleri sonuçları

Alt boyutlar	Genç erkekler	Genç kadınlar	t	p
Bilişsel kaygı	21.3 $\pm$ 4.1	22.4 $\pm$ 3.4	-1.54	0.126
Bedensel kaygı	19.0 $\pm$ 4.4	20.2 $\pm$ 4.5	-1.39	0.168
Kendine güven	24.9 $\pm$ 5.1	23.7 $\pm$ 5.2	1.18	0.242
İçsel motivasyon	4.51 $\pm$ 1.13	4.16 $\pm$ 1.19	1.51	0.133
Dışsal motivasyon	4.55 $\pm$ 1.28	4.15 $\pm$ 1.01	1.74	0.084
Amotivasyon	3.37 $\pm$ 1.56	3.30 $\pm$ 1.36	0.21	0.834
Ego yönelimi	3.22 $\pm$ 1.78	2.89 $\pm$ 1.61	2.36	0.020*
Görev yönelimi	3.45 $\pm$ 1.71	3.23 $\pm$ 2.94	1.41	0.160

\*p<0.05

Sporcuların durumluk kaygı, motivasyon ve hedef yönelimlerine ilişkin alt boyutlarının arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla kullanılan Pearson momentler çarpımı tekniği ile korrelasyon bulguları Tablo 2’de verilmektedir. Buna göre yarışma öncesi kendine güven düzeyi ile sporcuların içsel ve dışsal motivasyonları arasındaki ilişkiler pozitif yönde ve anlamlı idi ( $r=0.21$ ,  $p<0.05$  ve  $r=0.28$ ,  $p<0.01$ ). Sporcuların amotivasyon düzeylerinin genelde yüksek olduğu ve yarışma öncesi bedensel kaygıları ile arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu gözlendi ( $r=0.32$ ,  $p<0.01$ ). Hedef yönelimlerine bakıldığında ise, ego yönelimi ile sporcuların içsel ve dışsal motivasyonları arasındaki ilişkilerin pozitif yönde ve anlamlı olduğu belirlendi ( $r=0.37$  ve  $r=0.30$ ;  $p<0.01$ ). Sporcuların görev yönelimi ile yarışma öncesi kendine güven düzeyi, içsel ve dışsal motivasyonları arasındaki ilişkilerin de pozitif yönde ve anlamlı olduğu saptandı ( $r=0.29$ ,  $r=0.37$  ve  $0.42$ ;  $p<0.01$ ).

**Tablo 2.** Alt boyutlar arası korrelasyon (Pearson momentler çarpımı) düzeyleri

Alt boyutlar	BiK	BeK	KG	İM	DM	A	EY	GY
Bilişsel kaygı, BiK	1							
Bedensel kaygı, BeK	.39*	1						
Kendine güven, KG	-.35*	-.15	1					
İçsel motivasyon, İM	-.05	-.01	.21*	1				
Dışsal motivasyon, DM	-.06	.03	.28**	.60*	1			
Amotivasyon, A	.10	.32**	-.04	-.06	-.02	1		
Ego yönelimi, EY	.17	.10	.07	.37**	.30**	-.02	1	
Görev yönelimi, GY	-.01	-.11	.29**	.37**	.42**	-.08	.45*	1

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$

## TARTIşMA

Genç kadın sporcuların yarışma öncesi bilişsel ve bedensel kaygı ortalamalarının genç erkek sporculara oranla yüksek olması; erkek sporcuların ise kendine güven düzeylerinin daha yüksek bulunması bulgularına koşut olarak Krane ve Williams (12) da genç kadın sporcuların erkeklere oranla yarışma zamanı bilişsel kaygılarının yükseldiğini; buna karşın kendine güven düzeylerinin azaldığını ortaya koymuşlardı. Jones ve ark. (8) da kadın sporcuların yarışma yaklaşıkca bilişsel kaygılarının arttığını gzlemişlerdi.

Bedensel kaygıda ise kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olmak üzere yarışma günü dşuş saptandı. Kaygıdaki artış performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Nitekim Sonstroem ve Bernardo (17) da

yüksek düzeydeki yarışma kaygısının düşük performansla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Sporcuların içsel ve dışsal motivasyon ortalamaları erkeklerde daha yüksekken amotivasyon ortalamaları her iki cinste yüksek gözlenmektedir. İçsel motivasyonun yüksek olması spora bağlılık ve devamlılıkta oldukça önemlidir. Çok sayıda çalışmada kadın sporcuların erkeklere oranla daha yüksek içsel motivasyona sahip oldukları gözlenmiş olup, bu durum kadınların erkeklere oranla ödüller ve rekabet gibi dışsal motivasyondan çok doyuma ulaşma ve spordan zevk alma gibi içsel motivasyonları ön planda tutmalarıyla açıklanır (3).

Hedef yönelimleri incelendiğinde, erkek sporcuların genç kadınlara oranla ego yönelim ortalamalarının daha yüksek olduğu saptandı. Ego yönelimi yüksek olan sporcular, başarılarını rastlantısal olarak elde ettiklerini düşünme eğiliminde olup çoklukla uyumsuz stratejileri kullanırlar (13). Görev yönelimli sporcular mücadelecı görevleri seçerler, maksimum çaba gösterirler ve görevlerine sıkı sıkıya bağlıdırlar. Ego yönelimli bireyler ise yetenek algıları daha düşük, minimum çaba gösteren, mücadelecı görevlerden çekinen ve başarısız olduklarında spordan kaçınan bireylerdir (9).

Genç erkek sporcuların ego yönelimi puan ortalamaları kadın sporculara göre anlamlı bir biçimde farklı idi. Bu bulgu, başarılarını rastlantısal gören ve başkalarının sosyal onayını ve desteğini alabilmek için performans gösteren ego yönelimli sporcular için oldukça destekleyicidir. Alt boyutlar arası korrelasyonlar; sporcuların yarışma öncesi durumluk kaygı, motivasyon boyutları ve hedef yönelimleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koydu.

Atletizm benzeri spor branşlarında çocuk ve gençler erken yaşlarda çok yoğun antrenman programı yükleri altına girmekte ve günde üç-dört saate varan antrenmanlar yapmaktadırlar. Çocuklar yetişkinlerin küçük birer kopyaları olmadıkları halde; pek çok antrenör; çocuk ve genç sporculara yetişkin antrenmanları uygulamaktadır. Bu ve benzeri nedenlerle çocuklar sporu bırakabilir; kaygı ve stres yaşanması sonucu motivasyon kaybı oluşabilir ve en önemlisi sporun eğlence unsuru ortadan kalkabilir. Bu olumsuz faktörleri ortadan kaldırabilmek antrenör, ebeveyn, sporcu ve spor psikologlarının işbirliği içinde olmalarına ve gerekli bilimsel çalışmaların yapılmasına bağlıdır.

*Çalışma Türkiye Atletizm Federasyonunun desteği ile gerçekleştirilmiştir.*

## KAYNAKLAR

1. Bakker FC, de Koning JJ, Van Ingen Schenau GJ, de Groot G: Motivation of young elite speed skaters. *Int J Sport Psychol* **24**: 432-42, 1993.
2. Bandura A: Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev* **84**: 191-215, 1977.
3. Chantal Y, Guay F, Dobрева-Martinova T, Vallerand RJ: Motivation and elite performance: An exploratory investigation with bulgarian athletes. *Int J Sport Psychol* **27**: 173-82, 1996.
4. Duda JL: Goal perspectives, participation and persistence in sport. *Int J Sport Psychol* **20**: 42-56, 1989.
5. Duda JL: Motivation in sport settings: a goal perspective analysis. In: *Motivation in Sport and Exercise*, GC Roberts (Ed), Champaign, IL, Human Kinetics, 1992, pp 57-92.
6. Duda JL, Gano-Overway L: Anxiety in elite young gymnastics. Part II: Sources of stress. *Technique* **16(6)**: 1-5, 1996.
7. Duda JL, Olson LK, Templin TJ: The relationship of task and ego orientation to sportsmanship attitudes and perceived legitimacy of injurious acts. *Res Q Exerc Sport* **62**: 79-87, 1991.
8. Jones JG, Swain ABJ, Cale A: Gender differences in pre-competition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *J Sport Exerc Psychol* **13**: 1-15, 1991.
9. Kim BJ, Gill DL: A cross-cultural extension of goal perspective theory to Korean youth sport. *J Sport Exerc Psychol* **19**: 142-55, 1997.
10. Koru Z: Otogenik alyftirmaların sporcuların msabaka öncesi stres durumlarına etkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1994.
11. Koruç Z: CSAI-2'nin Türkiye uyarlaması, n alışma I. *Spor Bilimleri V. Kongresi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1998.
12. Krane V, Williams J: Performance and somatic anxiety, cognitive anxiety, and confidence changes prior to competition. *J Sport Behav* **10**: 47-56, 1987.
13. Lochbaum MR, Roberts GC: Goal orientations and perceptions of the sport experience. *J Sport Exerc Psychol* **15**: 160-71, 1993.
14. Martens R, Vealey RS, Burton D: *Competitive Anxiety in Sports*. Champaign, IL, Human Kinetics, 1990.
15. Pelletier LG, Tuson MK, Blats RM, Vallerand JR: Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: the Sport Motivation Scale (SMS). *J Sport Exerc Psychol* **17**: 35-53, 1995.
16. Ryan RM, Frederick CM, Lepes D, Rubio N, Sheldon KM: Intrinsic motivation and exercise adherence. *Int J Sport Psychol* **28**: 335-54, 1997.



17. Sonstroem RJ, Bernardo P: Intraindividual pregame state anxiety and basketball performance: a re-examination of the inverted-U curve. *J Sport Psychol* **4**: 235-45, 1982.
18. Spielberger, CD: Current trends in theory and research on anxiety. In: *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*, CD Spielberger (Ed), New York, Academic Press, 1972, pp 3-19.
19. Toros T: Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumu. *Spor Bilimleri Dergisi* **13(3)**: 24-36, 2002.
20. Toros Z: Elit sporcuların güdüsel yönelimleri: Voleybolcular üzerinde bir araştırma. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2001.

**Yazışma adresi:** Yrd. Doç. Dr. Perican Bayar Koruç  
AÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
Tandoğan/Ankara  
**e-mail:** Perican.Bayar@sports.ankara.edu.tr  
**Tel:** 0 312 221 16 01