

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

**YÜZME EĞİTİMİNE KATILAN ÇOCUKLARIN
ALGILANAN SOSYAL DESTEK İLE SPORA ÖZGÜ
BAŞARI MOTİVASYONUNUN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Mustafa GÜLTEKİN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Harun AYAR

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Mustafa GÜLTEKİN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Yüzme Eğitimine Katılan Çocukların Algılanan Sosyal Destek
İle Spora Özgü Başarı Motivasyonunun İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 05.07.2023

Sayfa Sayısı : 76

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Harun AYAR

Dizin Terimleri : Spor, çocuk, yüzme, motivasyon, sosyal destek

Türkçe Özet : Bu çalışmanın amacı kız ve erkek yüzme sporu yapan çocukların algılanan sosyal destek ile başarı motivasyonu düzeylerinin incelenmesi ve elde edilen verilerin literatürdeki diğer çalışmalar ile kıyaslanması amaçlanmıştır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Mustafa GÜLTEKİN

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

**YÜZME EĞİTİMİNE KATILAN ÇOCUKLARIN
ALGILANAN SOSYAL DESTEK İLE SPORA ÖZGÜ
BAŞARI MOTİVASYONUNUN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans

Mustafa GÜLTEKİN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Harun AYAR

İstanbul – 2023

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Mustafa GÜLTEKİN

.../.../2023



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Mustafa GÜLTEKİN'in Yüzme Eğitimine Katılan Çocukların Algılanan Sosyal Destek İle Spora Özgü Başarı Motivasyonunun İncelenmesi" İlişkisi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı, Sporda Psikososyal Alanlar bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Başkan
Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İmza
Üye
Doç. Dr. Aydın PEKEL

İmza
Üye
Dr. Öğr. Üyesi Harun AYAR

(Danışman)

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20..

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı kız ve erkek yüzme sporu yapan çocukların algılanan sosyal destek ile başarı motivasyonu düzeylerinin incelenmesi ve elde edilen verilerin literatürdeki diğer çalışmalar ile kıyaslanması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 137 kız ve 123 erkek sporcu toplamda 260 gönüllü katılımcı oluşturmuştur. Katılımcılara çalışma hakkında bilgi verildikten sonra çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür. Bu araştırmanın amacı doğrultusunda, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olan ilişkisel tarama yöntemi ve var olan/doğal olarak ortaya çıkmış bir durum ya da olayın nedenlerini ve bu nedenlere etki eden değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeyi amaçlayan tarama modeli nedensel karşılaştırma yönteminden yararlanılmıştır. Veri toplama yöntemi olarak anket (survey) tekniği uygulanarak gönüllülük esasına dayalı çevrimiçi veri toplanmıştır. Toplanan verilerin çözümlenmesinde SPSS 25.0 paket programından faydalanılmıştır.

Sonuç olarak cinsiyet değişkenlerine göre incelendiğinde, Algılanan Sosyal Destek ölçeği, aile, arkadaş, özel insan alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkenlerine göre algılanan sosyal destek ve alt boyutlarının düzeyleri incelendiğinde, Aile Alt boyutu istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Eğitim durumu değişkenlerine göre Algılanan Sosyal Destek ve alt boyutlarının düzeyleri incelendiğinde, Aile Alt boyutu istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Yüzme özgeçmiş değişkenlerine göre incelendiğinde, güç gösterme güdüsü alt boyut istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Spor yapma sıklığı değişkenlerine göre, algılanan sosyal destek ve alt boyutlarının düzeylerini değerlendirmek için incelendiğinde, aile alt boyutu istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Algılanan sosyal destek ile spora özgü başarı motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, çocuk, yüzme, motivasyon, sosyal destek

SUMMARY

The aim of this study was to examine the levels of perceived social support and achievement motivation among boys and girls aged 9-14 who engage in swimming, and to compare the obtained data with other studies in the literature. The sample of the study consisted of 260 voluntary participants, including 137 girls and 123 boys who are swimmers. After providing information about the study, participation was conducted on a voluntary basis. In line with the aim of this research, the relational scanning method, which aims to determine the presence and/or degree of co-variation between two or more variables, and the causal comparative scanning method, which aims to determine the reasons for a naturally occurring situation or event and the variables that affect these reasons or the outcomes of an effect, were utilized. The data were collected through the survey technique, and online data collection was carried out based on voluntary participation. The collected data were analyzed using the SPSS 25.0 software package.

As a result, when examined according to gender variables, statistically significant differences were found in the perceived social support scale in the dimensions of family, friends, and significant others. When the levels of perceived social support and its sub-dimensions were examined according to age variables, a statistically significant difference was found in the family sub-dimension. Similarly, when examined according to educational status variables, a statistically significant difference was found in the family sub-dimension of perceived social support and its sub-dimensions. In terms of swimming background variables, a statistically significant difference was found in the sub-dimension of assertiveness motivation. When the levels of perceived social support and its sub-dimensions were evaluated according to the variable of frequency of engaging in sports, a statistically significant difference was found in the family sub-dimension. However, no statistically significant relationship was found between perceived social support and sport-specific achievement motivation.

Keywords: Sports, children, swimming, motivation, social support, agility

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ	vi
ÖNSÖZ	vii
GİRİŞ	1
Araştırmanın Amacı	1
Araştırmanın Önemi	1
Araştırmanın Problem Durumu	1
Varsayımlar	3
Sınırlılıklar	3

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Sosyal Destek.....	4
1.2. Sosyal destek kavramı	4
1.2.1. Genel olarak sosyal destek	4
1.2.2. Algılanan Sosyal Destek Kavramı.....	7
1.3. Sosyal Destek Türleri	9
1.3.1. Kahn ve Antonucci`ye Göre Sosyal Destek Türleri	10
1.3.2. Barrera`ya göre Sosyal Destek Türleri	13
1.3.3. Birch`e Göre Sosyal Destek Türleri	14
1.4. Sosyal Destek Modelleri.....	16
1.4.1. Temel etki modeli.....	16
1.4.2. Tampon etkisi modeli	16
1.4.3. Sosyal Destek ve Olumsuz Yaşam Olaylarının Birbirlerinden Bağımsız Etkileri	17
1.4.4. Kaynakların korunması teorisi.....	17
1.4.5. Var Olan ve Algılanan Sosyal Destek	20
1.5. Motivasyon Kavramı	21
1.6. Motivasyon Çeşitleri.....	22
1.6.1. İçsel Motivasyon	22
1.6.2. Dışsal motivasyon	23
1.7. Sporda Motivasyon.....	24
1.8. Başarı Motivasyonu	25
1.9. Başarı Motivasyonu Kuramları.....	26

1.9.1. Başarı Gereksinmesi Kuramı.....	26
1.9.2. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı.....	27
1.9.3. Yükleme Kuramı	28
1.9.4. Yüzme Sporu ve Özellikleri	28

İKİNCİ BÖLÜM MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Çalışmanın Modeli.....	30
2.2. Evren Örneklem.....	30
2.3. Veri Toplam Araçları.....	30
2.3.1. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	30
2.3.2. Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği	31
2.4. İstatistiksel Analiz	31

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

SONUÇLAR VE ÖNERİLER	50
KAYNAKÇA	56
EKLER.....	62

KISALTMALAR

X	: Ortalama
SS	: Standart Sapma
p	: Anlamlılık Düzeyi
N	: Kişi sayısı



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	33
Tablo 2. Sporda Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları	34
Tablo 3. Sporda Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları	35
Tablo 4. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanlarının Çarpıklık - Basıklık ve Kolmogorov-Smirnov Testi Anlamlılık Düzeyi Sonuçları	35
Tablo 5. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık ve Kolmogorov-Smirnov Testi Anlamlılık Düzeyi Sonuçları	36
Tablo 6. Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğine Vermiş Olduğu Cevapların Betimsel Analizi	37
Tablo 7. Katılımcıların Algılanan Sosyal Destek Ölçeğine Vermiş Olduğu Cevapların Betimsel Analizi.....	37
Tablo 8. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Değerlendirilmesi	38
Tablo 9. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Değerlendirilmesi	39
Tablo 10. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi	40
Tablo 11. Araştırma Grubunun Yüzme Özgeçmişi Değişkenine Göre Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi.....	41
Tablo 12. Araştırma Grubunun Spor Yapma Sıklığı Değişkenine Göre Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Değerlendirilmesi.....	42
Tablo 13. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin Değerlendirilmesi	43
Tablo 14. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Algılanan Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin Değerlendirilmesi	44
Tablo 15. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi	45
Tablo 16. Araştırma Grubunun Yüzme Özgeçmişi Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi.....	46
Tablo 17. Araştırma Grubunun Spor Yapma Sıklığı Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin Değerlendirilmesi.....	47
Tablo 18. Algılanan Sosyal Destek ile Spora Özgü Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişki .	48

ÖNSÖZ

Tez yazım süreci boyunca desteklerini benden esirgemeyen danışman hocam Dr.Öğr. Üyesi Harun AYAR'a her zaman yanımda olan Arş.Gör. Sinan DEMİRCİ ve Arş. Gör. Ali KAYA 'ya teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu süreçte beni yalnız bırakmayan canım eşim Merve GÜLTEKİN'e ve canım kızlarım Nisa GÜLTEKİN ve Nil GÜLTEKİN' e sonsuz teşekkür ederim.



GİRİŞ

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı yüzme sporu yapan kız ve erkek çocuklarının algılanan sosyal destek ile başarı motivasyonu düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi ve bazı demografik özelliklerine göre karşılaştırılması amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Sosyal hayatın ayrılmaz bir parçası olan spor kavramı sosyal boyut olarak içerisinde aile, gençlik, çocuk ve sosyalleşme faktörlerini barındırır (Yetim, 2000). Sosyal desteğin de, fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin belirlenmesinde etkin rolü olduğu bilinmektedir (Hünük, Özdemir, Yıldırım ve Aşçı, 2013). Önemli olan diğer bir konu da psikolojik etkenlerdir. Bu etkenlerin en önemlisi ise kişilerin motivasyonudur (Yalçın vd., 2017). Bu bağlamda alanyazın tarandığında algılanan sosyal destek ile motivasyon çalışmalarına rastlanılmakta fakat yüzme spor yapan bireylere rastlanılmamaktadır. Çalışmamızın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Problem Durumu

Hiç şüphesiz insan hayatında spor etkin bir yere sahiptir. Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Spor yapan bireylerin kendilerine olan güvenleri daha yüksek, çevresiyle ve arkadaşlarıyla uyumu daha fazla, ruhsal açıdan daha dengeli ve düzenlidir. Herhangi bir göreve başlarken kişinin kendine güveninin, yanı sıra motivasyonunun yüksek olmasına ve görevin daha doğru, daha kısa zamanda ve eksiksiz yapıldığı gözlenmiştir. Unutmamak gerekir ki motivasyon, bireyin spora katılımının temel taşlarından biridir (Tekkurşun-Demir vd., 2018).buna göre araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir;

Esenyurt Bölgesinde Temel Yüzme Eğitimi faaliyetlerinde bulunan çocukların algılanan sosyal destek ile başarı motivasyonu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ve fark var mıdır?

Problem Durumu

Esenyurt bölgesinde temel yüzme eğitimi faaliyetlerinde bulunan çocukların algılanan sosyal destek ile başarı motivasyonu düzeyleri arasında fark var mıdır?

Alt Problemler

1. Esenyurt bölgesinde temel yüzme eğitimi faaliyetlerinde bulunan çocukların cinsiyet değişkenine göre algılanan sosyal destek ile spora özgü başarı motivasyonu düzeyleri arasında fark var mıdır?
2. Esenyurt bölgesinde temel yüzme eğitimi faaliyetlerinde bulunan çocukların yaş değişkenine göre algılanan sosyal destek ile spora özgü başarı motivasyonu düzeyleri arasında fark var mıdır?
3. Esenyurt bölgesinde temel yüzme eğitimi faaliyetlerinde bulunan çocukların eğitim düzeyi değişkenine göre algılanan sosyal destek ile başarı motivasyonu düzeyleri arasında fark var mıdır?
4. Esenyurt bölgesinde temel yüzme eğitimi faaliyetlerinde bulunan çocukların yüzme branşı geçmişi değişkenine göre algılanan sosyal destek ile başarı motivasyonu düzeyleri arasında fark var mıdır?
5. Esenyurt bölgesinde temel yüzme eğitimi faaliyetlerinde bulunan çocukların sınıf düzeyine göre algılanan sosyal destek ile başarı motivasyonu düzeyleri arasında fark var mıdır?
6. Esenyurt bölgesinde temel yüzme eğitimi faaliyetlerinde bulunan çocukların sporcu düzeyine göre algılanan sosyal destek ile başarı motivasyonu düzeyleri arasında fark var mıdır?
7. Esenyurt bölgesinde temel yüzme eğitimi faaliyetlerinde bulunan çocukların sporcu düzeyine göre algılanan sosyal destek ile başarı motivasyonları arasında ilişki var mıdır?

Hipotezler

1. Esenyurt bölgesinde temel yüzme eğitimi faaliyetlerinde bulunan çocukların cinsiyet değişkenine göre algılanan sosyal destek ile spora özgü başarı motivasyonu düzeyleri arasında fark vardır.
2. Esenyurt bölgesinde temel yüzme eğitimi faaliyetlerinde bulunan çocukların yaş değişkenine göre algılanan sosyal destek ile spora özgü başarı motivasyonu düzeyleri arasında fark vardır.

3. Esenyurt bölgesinde temel yüzme eğitimi faaliyetlerinde bulunan çocukların eğitim düzeyi değişkenine göre algılanan sosyal destek ile başarı motivasyonu düzeyleri arasında fark vardır.
4. Esenyurt bölgesinde temel yüzme eğitimi faaliyetlerinde bulunan çocukların yüzme branşı geçmişi değişkenine göre algılanan sosyal destek ile başarı motivasyonu düzeyleri arasında fark vardır.
5. Esenyurt bölgesinde temel yüzme eğitimi faaliyetlerinde bulunan çocukların sınıf düzeyine göre algılanan sosyal destek ile başarı motivasyonu düzeyleri arasında fark vardır.
6. Esenyurt bölgesinde temel yüzme eğitimi faaliyetlerinde bulunan çocukların sporcu düzeyine göre algılanan sosyal destek ile başarı motivasyonu düzeyleri arasında fark vardır.
7. Esenyurt bölgesinde temel yüzme eğitimi faaliyetlerinde bulunan çocukların sporcu düzeyine göre algılanan sosyal destek ile başarı motivasyonları arasında ilişki vardır.

Varsayımlar

Araştırmada evrenden alınan örneklem büyüklüğünün araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini sağlayacak nitelikte olduğu, kullanılan ölçeklerin araştırmanın önemini ve amacını yansıttığı, veri toplama yöntemi olarak anket tekniğinin geçerli ve güvenilir olduğu ve bu katılımcı gruba uygun olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Bu çalışma İstanbul Esenyurt bölgesinde temel yüzme eğitimi alan çocuklar ile sınırlandırılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Sosyal Destek

Sosyal destek kavramı incelendiğinde bazı konuların üzerinde durulması gerekmektedir. Sosyal destek kavramının tanımı, türleri, modelleri, etkileri, kaynakları ve sosyal destek ile algılanan sosyal destek arasında nasıl farklılıklar vardır, incelenmesi gereken konulardır.

1.2. Sosyal destek kavramı

1.2.1. Genel olarak sosyal destek

Sosyal destek tanımı ile ilgili literatür de birden çok tanım mevcuttur. Sosyal destek, bireyin karşı karşıya kaldığı hayatını olumsuz etkileyen yaşamsal durumlarda aile bireyleri, arkadaşları, komşuları gibi çevresinde bulunan kişiler tarafından yapılan sosyal ve psikolojik yardım olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz, Yılmaz, & Karaca, 2008). İnsanoğlu sosyal bir varlık olmasından dolayı içinde buldukları topluluktan etkilenirler ve o toplumu etkilemektedirler. Kişiler bu bağlamlar içerisinde içsel ya da dışsal nedenlerden kaynaklı bazı problemlerle karşılaşmaktadır. Karşı karşıya kaldığı bu problemleri aşmak için değişik çözüm yolları aramakta, genellikle en yakınında olan hem aile bireylerine hem de yakın bulduğu dostlarına gereksinim duyar. Yakınlarının desteği olumsuzluklardan kurtulmada etkili olacaktır. Sosyal destek, bireylerin içinde buldukları çevrede gerçekleşmektedir.

Sosyal destek, kaygı ve stresin kişilerde yaratmış olduğu olumsuz etkilere karşı kişileri psikolojik ve fiziksel olarak koruma altına aldığı iletilmiştir (Cohen ve Wills 1985). Cobb (1976) ise sosyal desteğin bireyin kendisinin değer gördüğüne, sevilme, saygın duyulmak ve insanlarla etkileşimde bulunmak bu etkinin yaşamsal stresin onların sağlıkları üzerinde bıraktığı olumsuz etkilerine karşı kişileri koruma altına aldığına inanılmasıdır. Sosyal destek kriz yaşayan bireyleri farklı patolojik durumlardan koruyabilmesidir. Bunlar; depresyon, alkol bağımlılığı ve tüberküloza kadar uzanan durumlardır. Sosyal destek ile ilaç kullanım oranlarında düşüş veya toparlanmalar görülmektedir.

Sosyal destek tanımlanırken dört durum üzerinde yoğunlaşmıştır: Bu durumlar sosyal destekte bulunan araçsal, duyuşsal, bilişsel ve değerlendirme şeklinde ifade edilmiştir. Duyuşsal destek, bireyin ihtiyaç hissettiği ilgi, güven ve sevgi sağlanması; araçsal destek, karşılanan hizmet, araç-gereçler; bilişsel destek, stres altında bulunan bireye olumsuz durumun çözümünde yol gösterime ve yönlendirme; değerlendirme ise olumsuz durumlarda kendini değerlendirme ve kendine dönebilmedir (Langford ve ark. 1997).

Sosyal destek, kişinin biyo-psiko-sosyal sağlığında yüksek düzeyde pozitif etkiler bırakmaktadır (Yüksel & Baytemir, 2010). Bireyler bulunduğu çevresinde geliştirdiği ilişkilerde sevgi ve saygı gördüğünü hissettiğinde güvende ve mutlu olurken, sevgi ve saygı görmediğinde değersiz hissetmekte ve kaygılanmaktadır. Bu bağlamda bireyin deneyim kazandığı sosyal ilişkilerini nasıl anlamlandırdığının önemi artmaktadır. Bu açıdan algılanan sosyal destek, kişinin sosyal destek kaynakları olan kişilerle olumlu bağlar geliştirdiğine ve bu insanlar tarafından destekleneceğine dair bilişsel algısını ifade eder (Yamaç, 2009). Algılanan sosyal destek, bireyin yaşadığı ilişkilerde değerli görüldüğünü, sevildiğinin farkına varmasıdır yani ilişkiden elde ettiği hazdır. Kişilerin yaşamsal tecrübeleri ile elde ettiği sonuçlardan oluşmaktadır (Dülger, 2009).

Barker (2007)'ye göre sosyal destek kavramı insanların çevresindeki kişilerle yaşadığı ilişki seviyesini, bireyin çevresiyle ilişkilerinin şekil almasını sağlayan etkenleri ve bireylerle olan ilişkilerinin yanında kurumlardan elde ettiği desteği ifade etmektedir. Yazarın ifadesinden de anlaşılacağı üzere göre sosyal destek açıklanırken dört ana konuya dikkati çekmiştir. Yazar bunları şöyle ifade etmektedir:

Maddi destek: Sosyal destek içerisinde yer alan maddi destek kişinin yakınındakilerden veya kurumlardan direkt temin ettiği ve maddesel olarak bir niteliği ifade etmektedir. Bir becerinin öğretimi, para yardımı edilmesi, sağlık ve ulaşım gibi destekler maddi destek olarak değerlendirmeye alınabilir.

• **Bilgi desteği:** Kişinin ihtiyaç duyduğu gerekli bilginin sunulmasıdır. Sunulan bu bilgi kişinin karşılaştığı problemin çözülmesinde veya yaşam seviyesinin artmasında doğrudan etkisi olacaktır.

• Yakınlık Desteği: ıkar ilişkisi gözetilen kişilerle oluşmuş destek ilişkisi tabii bir durumu ifade eder.

• Duygusal destek: Beklenilmeyen durumlar ile karşılaşıldığında ve gösterilen duygusal bir destektir. Bu tür destek genel olarak aile fertleri, yakın arkadaşlar ve iş ortamındaki arkadaşlar gibi kişilerin yakınlarındaki çevrelerinden edinilir (Barker, 2007, 3).

Bu bağlamda duygusal destekten daha fazla söz etmek yararlı olacaktır. Sosyal çevrede yaşayan kişi karşılıklı etkileşimde olduğu bir toplumun doğal üyesidir. Bu toplumun içinde yalnız olmak ve kendini yalnız hissetmek kişiye acı verir. Birey içinde bulunduğu toplumda var olan, sevildiğini ve etkisi olduğunu düşünen biri olmayı ister. Toplumda bulunanlar tarafından sevildiğini biliyor olmak kişinin toplum içerisindeki var oluşunu sürdürme gayretine sahip olmasını sağlar. Ayrıca sosyal destek bu süreçte kişinin yaşamış olduğu stresin olumsuzluklarının ortadan kalkmasını veya olabildiğince daha alt düzeylere düşmesini sağlayacaktır. Çünkü çevreden edinilen sosyal destek kişinin zorlu şartlarda kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olur. (Yürür ve Sarıkaya, 2011, 539).

Kişinin yaşam süresince sosyal destek ihtiyaçlarını karşılayacak kaynakları ve bu kaynaklara ulaşılması farklılık göstermekte ve değişik durumlar ile etkilenmektedir. Kişilerin destek alma ihtiyaçları belirlediğinde kişiler ilk önce, kimden destek bulacağına dair bir algı geliştirmektedir, bu algı bireyden bireye farklılıklar göstermektedir. Kimileri sosyal destek ihtiyacı olduğunda bir kişinin yeterli olacağını bazıları ise birden çok kişinin destek sağlaması gerektiğini ifade etmektedir. Sosyal destek kaynaklarına ilişkin algının varlığının yanı sıra var olan desteğin memnun etme düzeyi de önemli bir bileşendir. Bu memnun olma düzeyi bireyin içinde bulunduğu benlik saygısı, kontrol duygusu gibi farklı kişilik özelliklerinin etkisiyle şekil almaktadır (Karadağ, 2007).

Boldwin'in (1967) ifade ettiğine göre sosyal destek kavramı ifadesinin teorik temellerini Kurt Lewin, Alan Kuramı'nda anlatmaktadır. Lewin, davranış tanımını ifade ederken davranışın ruhsal çevrede meydana gelen değişimler sonucunda oluştuğunu ve bu çevredeki tüm etmenlerin kişinin davranış oluşumunda etkisi olduğunu ifade etmektedir. Bu ifadeye göre birey istenmeyen davranışlarından kurtulup olumlu davranış kazanımı sağlanmak isteniyorsa, davranışı etkileyen ana

etmenler çevresinde değişikliğe gitmek gerekir. Kişinin sosyal desteği ifade edilen işte bu çevre etrafında yer almaktadır (Akt. Yıldırım, 1998).

Sosyal destek tanımlamalarının genelinde, sosyal desteğin bireylere yaşadığı olumsuz yaşamsal olaylarda, ilişki mesafesi gözetmeksizin çevresindeki kişilerce yapılan yardım olduğu görüşü üzerinde durulmaktadır (Duygun ve Sezgin, 2003). Sosyal desteğin ait olma duygusu hissettiren ve bireylerin yaşamları süresince ihtiyacını hissettikleri olumlu ilişkiler ve yaşadıkları etkileşimler bütünü oluşu genellikle kabul edilmektedir (Sorias 1988; Özgür 1993).

Anıl (1999), sosyal desteği bireylerin yaşamlarında önemli yere sahip ve ihtiyaç duyulduğu anda kişiye bilişsel, ruhsal ya da ekonomik anlamda yardım eden bütün kişiler arası ilişkiler olarak ifade edilmektedir.

Genel olarak herkes tarafından algılanan sosyal destek kavramı içgüdüsel bir anlayışa sahiptir. Genellikle iletişime ilk önce geçilen ailelerdir ve bu sıralamayı bireyin çevresi ile kurduğu ilişkileri takip etmektedir. Yakın dostlar, eşler, öğretmenler, yakın akrabalar, çocuklar şeklinde devam etmektedir ve bu sırayı ayrıca çalışma ortamında bulunan müdürler, çalışma arkadaşları izlemektedir. Sağlık açısından bakıldığında doktorlar, hemşireler ve diğer sağlık personelleri olarak liste uzatılabilir (House 1981). İnsanlar hayatlarına dâhil ettiği kişilerle kurdukları ilişkiler çerçevesinde sosyal destek almakta veya sosyal destek vermektedir.

Öğrencilere yapılan değerlendirmeler neticesinde sosyal destek faktörleri olarak öne çıkan dört faktör belirlenip bunlar üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Belirlenen bu faktörler; okul arkadaşı, ebeveyn, öğretmen, arkadaş şeklindedir.

1.2.2. Algılanan Sosyal Destek Kavramı

Algılamak, bireyin çevresinde bulunan uyaranları veya gerçekleşmekte olan durumların farkına varmasıdır. Bireylerin karşılaştıkları durumları anlamlandırmada ve yorumlamakta, kişisel olarak farklılıklar bulunmaktadır. Bazı kelime ve davranışlar bir kişi tarafından onurlandırıcı veya cesaret verici olarak kabul edilirken başka bir kişi için tehdit edici veya saldırgan olabilir. Bu açıdan bakıldığında, algılanan ve alınan sosyal desteğin ayırt edilmesi gerekmektedir (Aydın, 2001). Bireyin aldığı sosyal destek bireyin önceki yaşamında çevreden alınan sosyal desteği ifade ediyorken, algılanan sosyal destek gelecekte karşı karşıya kaldığı olaylarda da sağlanacağını

düşündüğü bir destek eylemidir. Hayatınızın farklı alanlarında değer verilen, sevgi gören, ihtiyaç duyduğunda destek alabilecekleri sosyal ağları olan kişiler, destek görme duygusu ile birlikte daha tatmin edici sosyal ilişkiler yaşadıkları söylenir. (Elmacı, 2006).

1990'lı Yıllardan bu yana sosyal destek kapsamında yapılan araştırmalarda odak noktası birey olmuştur. Sağlanan sosyal destekle ilgili kişisel düşüncelerin konusuna odaklandığı düşünülmektedir (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997). Birçok araştırma incelendiğinde, insanların duygusal sağlıklarını nasıl yorumlayıp algıladıklarını ve bu algıladıklarının nasıl, sosyal destekten daha etkili olduğunu göstermektedir (Ünüvar, 2003). İnsanları çevreleyen sosyal destek ağlarının yeterince destekleyici olup olmadıkları ile ilgili edinilen izlenimleri olan algılanan sosyal destek, bireyin çevresindeki kişiler ile güven veren ilişkiler geçirdiğine ve ihtiyacı olan sosyal desteği sağlamaya çalışacağına dair bilişsel algısı, sosyal olarak bağlanmanın subjektif değerlendirmesidir (Oktan, 2005). Başka ifadeyle kişinin destek verici etkileşimleri anlamlandırması ve onları kendince ifade etmesine dayalı değerlendirmesidir (Altay, 2007). Algılanan destek, bireyde önemli hissettirildiği, saygılı davranıldığı, ihtiyaç durumunda yardım isteyebileceği kişilerin var olduğu ve sosyal ilişkilerinde hoşnut olduğu duygusu yaratır (Karadağ, 2007).

Algılanan sosyal destek, bireye önem verildiğini ve çevresindekileri ile yaşadığı ilişkilerinde psikolojik olarak kendini iyi hissetmesini içerir. (Oktan, 2005). Bireyin başkaları tarafından desteklendiğinin hissedilmesi, kişide olumlu etkiler bırakır ve bu olumlu etkiler ile beraber bireyin kendisine olan saygısı artar, bu da bireyin ilişkilerinde kontrollü olmasını sağlar (Wu ve Mok 2007; akt. Albal, 2009).

Algılanan sosyal destek bu iki ana faktörden etkilenmektedir. Birincisi bireyin yardıma ihtiyacı olduğunda başvurabileceği insanların varlığından haberdar olmak diğeri ise bu destekten memnun olma derecesidir. Bu durumlar bireyler arası değişkenlikler gösterebilir. Bazı bireyler geniş bir sosyal çevrede destek ararlar bazıları ise sadece bir kişiyi yeterli görmektedir. Bununla beraber, kişisel faktörler de algılanan sosyal destekten duyulan memnuniyeti etkiler. Ayrıca, algılanan destek, bir kişinin tutumları ve değerleri gibi benzersiz niteliklerden etkilenir (Sorias, 1988).

İnsanların zihinsel ve ruhsal durumları, yaşam deneyimleri ve kişilik özellikleri sosyal destek algılarını etkiler (Sorias,1988). Bir sosyal aktiviteyi desteklemek için bu

aktivitenin bireyin stresine finansal veya bilişsel yardım sağlaması veya benlik saygısını geliştirmesi gerekmektedir (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001). Cinsiyet ve yaş gibi özelliklerin de sosyal destek algılarını etkilediği düşünülmektedir (Sorias, 1988).

Yardım etmek isteyenlerin iyi niyetli çabalarının başarısız olması, destek sağlama girişimlerinin başarısız olması ve destek alanların içinde buldukları koşullar, sosyal destek algısını etkileyen çeşitli faktörlerin varlığından kaynaklanmaktadır. Örneğin, destek vermek isteyen bir kişi olayın manevi yönünü hafife alabilir veya abartabilir, olay hakkında açıkça konuşmaktan kaçınabilir, kınayabilir veya tam tersi olabilir. Bazı insanlar stresli olayları duymak istemez, bazıları ise duygularını ve düşüncelerini eleştirebilirler. İnsanlar iyi niyetlidir ve yardım etmek isterler, ancak tam tersine stresli kişiye yardım etmekten daha fazla acıya neden olabilirler (Coyne, Ellard ve Smith, 1990; akt. Kaymakçıoğlu, 2001).

1.3. Sosyal Destek Türleri

Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde sosyal desteğin türleri birbirine benzer görünseler de, farklı türde taksonomiler geliştirilmiştir. Liseli ergenler tarafından bakıldığında ilk olarak üç sosyal destek türünün öne çıktığını söyleyebiliriz. Bunlar öğretmen sosyal desteği, ebeveyn sosyal desteği, akran sosyal desteği ve ebeveyn sosyal desteği. Elcik (2015) sözü edilen sosyal destek türlerini şu biçimde ifade etmektedir:

Ebeveyn Sosyal Desteği: Ebeveynlerinden yüksek derecede sosyal destek almış ergenlerin sosyal ve duygusal olarak geliştikleri, okula ve akranlarına daha uyumlu hale geldikleri, çoğu araştırmacılar tarafından ifade edilmektedir.

Akran Sosyal Desteği: Öğrencilerin ergenlik çağlarında sosyal ve duyuşsal yönden arkadaş topluluklarının olumlu veya olumsuz etkilerinin olduğu bilinmektedir. Ergenler bu dönemde, arkadaş topluluklarından hissettikleri sosyal desteği önemserler. “Arkadaş topluluklarınca kabul edilmeyen gençlerin güvensizlik ve kırgınlık hissetmeleri daha olasıdır”

Öğretmen Sosyal Desteği: Bazen Öğretmenlerin velilerden daha etkin olduğu zamanlarda olabilir. Bazen öğrenciler öğretmenlerini ebeveynlerinden daha olumlu görür onları dinler ve rol model alabilir (Elcik, 2015, 29-31)

Yukarıda belirtildiği gibi, çeşitli araştırmacılar sosyal destek türlerini farklı farklı gruplandırmışlardır. Araştırmanın bu aşamasında bahsedilen destek türleri incelenmektedir.

1.3.1. Kahn ve Antonucci'ye Göre Sosyal Destek Türleri

Kahn ve Antonucci (1980) sosyal destek türlerini üç kategoriye ayırmıştır. Bunlar Bilgi desteği, duygusal destek ve Yardım desteği olarak belirlenmiştir. Duygusal destek, dinlemeyi, hissetmeyi, güvenmeyi ve sevmeyi içerir. Bilgi desteği, insanlarla konuşarak ve tartışarak kendi kararlarınızı verebilmenize yardım eder. Yardım desteği ise maddi olarak ve beden gücü ile bir işin yapılmasında destek verme durumunu ifade eder (Kahn ve Antonucci, 1980).

Bu türler içinde duygusal destek özel bir yere sahiptir. Duygusal destek türleri, bireyin hem duygusal hem de sosyal ihtiyaçlarını karşılar. Yol arkadaşı olma, sevgiyi ifade etme, güven, ilgi gösterme, önemseme, empati kurma, iyi ilişki ve bir gruba ait hissetme konusunda duyulan ihtiyacı karşılar. Duygusal destek, sevilmeye arzunuzun tatmin ederek aldığınız destektir. Bu aşamadaki yaşanan sorunlar kişilerin duygu durumlarının farkına varılması ve bunların ifade edilmesi gerekir. Diğer bir deyişle empati kurma kabiliyeti duygusal destek sağlamakta önemlidir. Empati kanalıyla duygusal olarak destek sağlandığında kişi korku ve benzeri duyguları hissetmemesi ve hatta mümkün olduğunca en düşük seviyede yaşamasına önem verilmektedir. Bu süreçte olumlu düşünme geliştirmesi gerekir. Şimşek, Demirci ve Bolsoy (2008)'e göre "bu destek; odaklanma, olumlu kelimeler ve ifadeler, yumuşak bir ton ile, güven verici cümleler, göz teması ve nazik yüz ifadeleri gibi olumlu bakım davranışları, ebe varlığı, mizahın terapötik kullanımı, yeniden odaklanma, dini değerler ve eş/akraba desteğini kapsar" (Şimşek, Demirci ve Bolsoy, 2008, 98).

Duygusal destek kişilerin genellikle stresli durumlarında etkin olur. Stres üç durumda yaşanır. Bu durumlar şu şekildedir:

1.3.1.1. 1.Aşama (Alarm)

Alarm aşaması, bir kişinin stres kaynağı ile ilk defa karşılaştığı durumdur. Bu durumda sempatik sinir sistemleri aktifleşir. Sempatik sinir sisteminin aktivasyonu ile birlikte savaş-kaç tepkisini ortaya çıkarır.

1.3.1.2. 2.Aşama (Direnme)

Alarm aşamasının bitiminden hemen sonra direnç gösterme aşaması başlatılır. Bu aşamada kişi ya uyum sağlayacaktır ya da direnecektir. Stres kaynaklarına uyum gösterdiği durumda her şey normale dönecektir.

1.3.1.3. 3.Aşama (Tükenme)

Tükenme aşaması, direnç aşaması bozulduğunda kendini gösteren aşamadır. Uyum aşamasında gözlenen stres kaynakları ve bu kaynakların şiddeti arttığında veya en azından azalmadığında yorgunluk riski oluşur (Güçlü, 2001).

Kaygı aşamasında duygusal destek çok önemlidir. Yamaç (2009)'a göre bu aşamada bireyler, çevrelerinde kendilerini destekleyecek kişileri ararlar ve bu kişilerin varoluşu onları rahatlatır. Direnç aşamasında ise kişiler bilgi desteğine çok fazla ihtiyaç duyar. Birinci aşamadan duygusal destek olarak umutlu bir şekilde çıkan kişi stres ile karşılaştığında direnç gösterirken gerekli durumlarda dışarıdan bilgi desteği alma arayışına girebilirler. Yardım desteğini alan bireylerin karşılaştıkları sorunu çözmesi mümkün olabilmektedir (Yamaç, 2009, 76).

1.3.1.4. Cohen ve Wills'e Göre Sosyal Destek Türleri

Sosyal destek türlerini Cohen ve Wills dört bölümde incelemiştir. Bu destekler sosyal arkadaşlık, saygı desteği, bilgi desteği ve işlevsel destek şeklinde ifade edilir.

Cohen ve Wills (1985) yılında yaptıkları çalışmalarda sosyal destek doğrudan ya da dolaylı olarak yapıldığında stresli durumda olan kişinin yaşamış olduğu gerginliğe bağlı olan etki düzeylerinin ne seviyede olduğunu incelemiştir. Sosyal desteğin stresin olumsuz etkilerine nasıl tepki verdiğini bilmek önemlidir. Araştırmacılar iki ana konuyu netleştirmek istemişlerdir. Bunlardan ilki destekleyici yapı (yani ilişkilerin varlığı) bir şekilde ölçülü mü veya kişiler arası ilişkileri bir kaynağı temsil ediyor mu sorularına açıklık getirmeye çalışmışlardır. Yazarların

ilgilendiği bir diğer konu ise oluşturulabilecek ölçeklerin küresel geçerliliğidir. Cohen ve Wills sosyal desteğe bir ölçek oluşturmak için şuan ki belirlenen türleri geliştirmişlerdir. Yazarın yaptıkları çalışmalarındaki ifadelerine bakıldığında özellikle kişilerarasında yapılan iletişimlerde insanların stres altında olduğu durumdan kurtulmada etkilidir (Cohen ve Wills, 1985, 310).

Saygı desteği, kişinin toplumdaki yerini ifade etmede bilgi sağlar. Bir kişi toplum tarafından desteklendiğinde ve saygı gösterildiğinde böyle bir desteğe sahip anlamına gelmektedir. Bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri saygı desteğinin temelini oluşturur. Bireyde bulunan kişilik özelliklerinin çevresi tarafından olumlu görülmesi durumunda yapılacak bireysel hatalar dahi önemini kaybetmiş sayılabilir. Bu bakımdan çevresi tarafından saygı gördüğünü hisseden kişinin öz benliği istenilen yönde gelişecektir. Saygı desteği çerçevesinde sezgi, önemseme, kabul edilme, kollama ve değer görme aşamaları bulunur. Bilgi desteğinde ise bireyin bulunduğu çevresinden problemlerin çözüm bulması evresinde ihtiyaç duyulan bilgilere ulaşılması sonucu bulunur (Mert, 2014, 62).

Sosyal arkadaşlık, kişinin sosyal çevresinde kendine yer bulması ve diğer sosyal etkinlikleri çevresindeki başka kişilerle birlikte gerçekleştirebilir olmasıdır. Kişiler doğal yaşamı süresince sosyal bir ortama ait olma düşüncesinde olabilir. Kişinin birlikte olma ve yakın yakın hissetme ihtiyacı karşılandığında duygusal bakımdan olumlu oluşacak ruhsal durumu pozitif bir yönde gelişme gösterecek ve bireyin içerisinde bulunduğu gerginlik azalacaktır. Bir örnek ile ifade etmek gerekirse, kişinin bulunduğu çevresinde problemlerini paylaşabilmesi kişinin psikolojik olarak kendini daha iyi bir ruh haline bürünmesini sağlayacaktır. Sosyal arkadaşlık yalnızca yakın arkadaşlar arasında paylaşılan birlikteliği ifade etmemektedir. Bireyin hayatını birleştirdiği kişi ve bu kişiyle birlikte arasındaki ilişkinin pozitif yönde olması da bireyin içerisinde bulunduğu gerginliğin yok denecek kadar az olmasını sağlar. (Cohen ve Wills, 1985, 321).

İşlevsel destek, genel bir ifade ile ele alındığında maddi desteği ifade etmektedir. Kişinin belirli ihtiyaçlarını karşılama noktasında genellikle de maddi yardım sağlanması işlevsel desteğin kapsamında görülür. İşlevsel destek kapsamında bireysel ihtiyaçlarına daha çok zaman ayırma çabasında bulunan bireylerin içerisinde buldukları gerilim düzeyleri azalır. Bu bağlamda işlevsel desteğin kimlerden geldiği

önem kazanmakla birlikte, sözü edilen desteğin bireyin ihtiyaçlarını ne seviyede karşıladığı önem arz etmektedir (Ateş, 2016, 365).

1.3.2. Barrera`ya göre Sosyal Destek Türleri

Barrera (1986) sosyal desteği üç bölümde incelemiştir. Bunlar sosyal kabul edilmişlik, algılanan sosyal destek ve yasalar gereği uygulanan zorunlu sosyal destek şeklindedir.

Yazar sosyal desteği yalnız başına incelemek yerine farklı konuları da ele alarak beraber incelenmesi gerektiğini söyler. Yazarın yapmış olduğu çalışmalarında sosyal desteğin birden fazla önleyici etkiye sahip olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Yazarın önleyici olduğunu düşündüğü sorunlar sosyal destek içinde şu şekilde sıralanmaktadır:

- Stres,
- Depresyon,
- Kanser,
- Doğum ile ilgili sorunlar,
- Çocuğa kötü muamele (Marrera, 1986, 414).

Sosyal kabul edilmişlik, kişinin içinde bulunduğu sosyal ortam tarafından kabul görmesi, saygı duyulması ve benimsenmesidir. Sosyal kabul edilmişliğin belirtisi sosyal ortamlarda kişiler arasındaki bağların niteliğidir. Sosyal bağların güçlü olması kişinin psikolojisini pozitif yönde etkilerken sosyal bağlarının zayıf olması sosyal soyutlanma gibi durumların ortaya çıkması ile sonuçlanacaktır. Algılanan sosyal destek ise bireyin sahip olduğu sosyal destekten ziyade kendisinin sosyal destek elde edebilme açısından ne düşüncede olduğu ile ilgilidir. Burada bilişsel bir süreçten söz edilmektedir. Birey eğer ihtiyaç halinde çevresinden yeterince destek aldığını hissediyorsa algılanan sosyal destek düzeyi yüksek demektir. Yasalar çerçevesinde uygulanan zorunlu destek bireyin resmi yollarla elde ettiği kamu hizmetlerini kapsar. Yasal destek, araştırmacıların yapmış olduğu sınıflandırmalardan daha farklıdır. Yasal destek özellikle çevresinden yeterince sosyal destek alamayan bireylerin almış oldukları destek türüdür. Genel olarak maddi destek şeklinde olabilmektedir. Yazar bu belirtmiş olduğu destek türünü açıklarken özellikle “elde edilebilir-available” ifadesini

kullanmaktadır (Barrera, 1986, 415-417). Algılanan sosyal destek kavramı ilerleyen sayfalarda daha ayrıntılı biçimde incelenmektedir.

1.3.3. Birch`e Göre Sosyal Destek Türleri

Birch (1998), sosyal destek sınıflandırmalarını yaparken bundan önceki araştırmacılara benzer bir sınıflandırma yapmıştır. Diğer tarafta, değerlendirici destek türünü açıklayarak literatüre bir ilave yapmıştır. Yazara göre sosyal destek türleri şu şekildedir; duygusal destek, bilgisel destek, araçsal destek ve değerlendirici destek şeklindedir.

Birch (1998)`e göre duygusal destek bir kişiye karşı gösterilen ilgi ve sempati geliştirme biçimidir. Bir arkadaşını dinlemek veya ihtiyaç duyduğu zaman sadece arkadaşının yanında bulunması bile duygusal desteği ifade eder. Bilgisel destek bir yakınına karşı bilgi bankası/bilgi kaynağı olarak yaklaşmaktır. Birey herhangi bir olumsuzluk durumu karşısında ihtiyaç duyduğu bilgiyi bulunduğu çevresinden edinmeyi isteyecektir. Araçsal destek maddi anlamdaki destekleri ifade etmektedir. Para, fiziksel destek, bir yerden bir yere götürme veya bir kitap vermek araçsal destek kapsamında yer alır. Değerlendirici destek ise bireyin yakın çevresindekilere içinde bulunduğu şartları hakkında bilgi vermesidir. Çevresinde bulunduğu arkadaşlarına neleri iyi yaptığını ve nerelerde hatalar yaptığını söylemek değerlendirici desteğe örnek oluşturur (Birch, 1998, 159).

Duygusal destek diğer destek türleri içinde en önemli görülen destek türlerinden biridir. Beğenme, empati, ilgi, güven, anlayış, değer görme, kabul görme ve koruma gibi davranışları içerir. Duygusal destek sosyal desteğin doğasında vardır. Duygusal destek ile bir kişi diğer bir kişiye ona değer verdiği, sevdiği, önemseydiği ve karşılıklı sorumluluklarının farkında olduğu düşüncesini hissettirir. Duygusal destek alan birey sevildiğini, değer gördüğünü, sosyal desteğe sahip olduğunu ve diğer kişilerce gerekli görüldüğünü düşünür (Yayan, 2014, 20-21).

Bilgisel destek ile önemli durumlarda bir anda karşılaşılabılır. Özellikle stresli durumlarda karşı karşıya kalan birey nasıl davranması gerektiğine karar veremeyip zorluklar yaşar. Bu durumda güvenilir bir kişinin bilgi desteğinde bulunması etkili olacaktır. Benzer bir durumda, kararsızlık yaşayan kişiler yakın çevrelerinden onlara yol gösterebilecek güvenilir kişilere ihtiyaç duyarlar. Bu tür kişilerin çevrelerinde

olması kişinin daha rahat bir şekilde kararlar almasını ve davranmasını sağlar (Öztürk, 2011, 21).

Bazı durumlarda ise direkt somut gereksinimlere ihtiyaç duyulur. Birey maddesel gereksinimlerini karşılayamadığı durumlarda stres düzeyinde yükselme meydana gelir. Kendi içerisindeki gerilim seviyesi artar. Bu gibi durumlarda çevresinden gelecek maddi destekler bir yandan bireyin sorununu çözüme yardımcı olurken diğer yandan sorunun çözülmesinin bir sonucu olarak kişi duygusal olarak kendisini iyi hissedebilir. Sahip olunan destek para veya araç-gereç gibi elle tutulan bir destektir (Yayan, 2014, 21).

İlk kez Birch tarafından değerlendirici destek türü ifade edilmiştir. Burada geri bildirim ve önerilerin sunulması söz konusu olur. Bu süreç değerlendirmede bulunma, onay verme ve öneri sunma şeklinde gelişir (Günsel, 2013, 19).

Tüm bunlara ilave olarak, sosyal desteğin algılanma şeklide önemli bir konudur. Sosyal desteğin, desteği alanlar açısından bakıldığında sekiz farklı boyutu olabilmektedir. Bu boyutlar şu şekilde listelenir:

- Dinleme Desteği: Aktif dinleme yaparak, karşısında bulunan kişiyi eleştiri yapmadan veya yönlendirme yapmadığına dair algı.

- Duygusal Destek: Seni dinleyen kişinin yanında olduğunu, onu desteklediğini ve onun önemsendiğine ilişkin algı.

- Duygusal Mücadele: Desteğini hissettiği kişinin tutum ve davranışları, değer ve duygularına ilişkin mücadele algısı.

- Gerçeği Doğrulama Desteği: İletişimde bulunduğu insanları, problem durumlarında desteğini hissettiği bireyin bakış açısıyla ve onun gördüğü şekilde ve desteğini hissettiği bireyin vizyonunu kanıtlamaya yardımcı olduğuna ilişkin algı.

- Görevi Takdir Etme Desteği: Bireyin, desteğinin aldığı kişinin verdiği emeğinin karşılığının almasını onaylaması ve beğenmesine ilişkin algı.

- Görev Mücadele Desteği: Bireyin, gerçekleştirdiği etkinlik ile ilgili desteğini aldığını düşündüğü kişinin motivasyon ve stresine ve bununla desteği algılayan kişinin yenilikçiliğine, heyecanını ve katılımını artırdığına yönelik algı.

- Somut Yardım Desteği: Bireyin, desteğini aldığı düşün­düğü kişiye, ekonomik olarak yardım etmesi maddi değeri olan hediye­ler vererek yardım ettiğine ilişkin algı.

- Bireysel Yardım Desteği: Bireyin, desteğini aldığı düşün­düğü kişiye sır dahi olsa işini hallederek yardım ettiğine ilişkin algı (Mert, 2014, 63).

Yukarıda incelenen kaynaklar, genellikle benzer türlerden bahsedildiğini göstermektedir.

1.4. Sosyal Destek Modelleri

Sosyal destek modellerini beş alt başlıkta inceleyebiliriz. Bu alt başlıklar “Temel Etki Modeli”, “Tampon Etkisi Modeli”, “Sosyal Destek ve Olumsuz Yaşam Olaylarının Birbirlerinden Bağımsız Etkileri”, “Kaynakların Korunması Teorisi” ve “Diğer Modeller” şeklindedir.

1.4.1. Temel etki modeli

Temel etki modeli fiziksel ve ruhsal sağlık ile sosyal destek arasında güçlü bir bağ bulunmakta ve sosyal destek kişilerin kendilerini iyi hissetme ve fiziksel sağlığını olumlu etkilemektedir. Bu modele göre sosyal destek bireyin sadece ruhsal değil tüm alanlarda sağlığı ile ilgilidir. Sosyal desteğin bulunmaması ise bireyde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Cohen ve Wills, 1985).

1.4.2. Tampon etkisi modeli

Sosyal desteğin bireylere, zorlu hayat koşullarının beraberinde getirdiği stres ve kaygı gibi olumsuz duyguların etkilerini azaltmak ve psikolojik sağlığını korumak gibi önemli işlevleri bulunmaktadır. Tampon etkisi modeli doğrudan bireyin ruhsal durumu ile ilgilidir. Sosyal desteğe sahip olunmadığında, stresli olmayan dönemlerde bireyin ruhsal sağlığında herhangi bir olumsuz etki gözlemlenmeyebilir. Diğer bir ifadeyle tampon etkisi modeline göre sosyal destek günlük yaşamda karşılaşılan stres kaynaklarına karşı destekleyici bir unsurdur (Duru, 2008, 15). Kişide stres oluşturan zor bir durum olmadığı sürece, sosyal desteklerden mahrum kalmak olumsuz bir etki oluşturmaz. Fakat zor bir durum olduğunda birey, üzerinde oluşan stresle ve durumun getirdiği olumsuzluklarla etkin bir şekilde baş edebilmek için sosyal desteğe ihtiyaç duyar. Bu noktada sosyal desteğin bireyin ruh sağlığını koruyan ve olumsuz etkileri

azaltan bir tampon görevi görür (Cohen ve Wills, 1985). Tampon modeli ve temel etki modeli birbirlerinden tamamen farklı modeller olmaktadır. Tampon etkisi modeline göre bireyin stres altında kalmadığı durumlarda sosyal desteğin bir ifadesi yoktur. Temel etkisi modelinde ise stres kaynağının olmadığı durumlarda dahi sosyal desteğin varlığı koruyucu bir işleve sahiptir (Süpçeler,2016).

1.4.3. Sosyal Destek ve Olumsuz Yaşam Olaylarının Birbirlerinden Bağımsız Etkileri

Sosyal desteğin ve olumsuz yaşam olaylarının bağımsız sonuçlarına ilişkin bir modele göre, sosyal destek ve yaşam süreçlerindeki olumsuz deneyimler, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde ilişkisiz etkilere sahiptir. Bu modele göre sosyal destek eksikliği bireyin sağlığını olumsuz etkilerken benzer bir biçimde olumsuz deneyimler de bireyin sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Burada üzerinde durulan iddia, söz konusu iki unsurun insan sağlığını birbirinden bağımsız bir biçimde etkilemesidir. Ayrıca bu modele göre hem sosyal destek eksikliği hem de karşılaşılan olumsuz deneyimler aynı anda ortaya çıktığında bireyin sağlığı üzerindeki baskının şiddetini arttıracaktır (Bayraktar, 2011, 17-18).

Aslında bu modelde sosyal desteğin bireyin olumsuz deneyimlerinden biri olduğu düşüncesinin ileri sürüldüğü düşünülebilir. Diğer modellerde genel olarak sosyal destek bütün olumsuz deneyimlerin etkileri üzerinde belirleyici bir unsur olarak görülmekteydi. Diğer bir ifadeyle tüm olumsuz deneyimler ayrı bir değişken, sosyal destek yetersizliği de onları etkileyen farklı bir değişken olarak algılanmaktadır. Bu modelde ise sosyal destek yetersizliği de olumsuz bir deneyimdir ve diğer deneyimlerle karıştırılmamalı (Karataş, 2014, 16). Sönmezay (2010)'a göre “gerek yaşam olayları gerekse sosyal destek eksikliği tek başına sağlığı olumsuz yönde etkileyebilecek değişkenlerdir. Bununla birlikte, bu model her iki değişkenin aynı anda bulunmasının bireyin daha şiddetli fiziksel rahatsızlıklar yaşamasına ve kendini iyi hissetme seviyesinin daha çok düşmesine, yol açacağını da bir sayıltı olarak kabul etmektedir” (Sönmezay, 2010, 58-59)

1.4.4. Kaynakların korunması teorisi

Bir diğer model Hobfoll (1989) tarafından geliştirilen kaynakların korunması teorisidir. Geliştirilen bu teoriye göre bireyin çevresinden gelen olumsuz deneyimlerin

etkilerinden korunması için iki kaynağa ihtiyaç duyulur. Bunlardan ilki kendi geliştirdiği kaynaklar iken diğeri ise sosyal kaynaklardır. Bireyde var olan kendi yetenekleri onun kendi kaynaklarının oluşmasını sağlarken sosyal destekte sosyal kaynakların oluşmasını sağlar. Bu iki kaynağın varlığı söz konusu olduğunda kişi yaşamış olduğu olumsuz deneyimlerle daha kolay bir şekilde başa çıkabilecektir. Bu kaynakların herhangi birinin olmaması durumunda kişinin olumsuzluklarla mücadele etmesinde gözle görülür zayıflamalar olabilecektir. Kaynakların korunması teorisi aynı zamanda motivasyonel stres teorisi olarak da isimlendirilir. Bu teoriye göre kişi hem kendi kaynaklarını hem de sosyal kaynaklarından faydalanmak ister. Doğal olarak bu iki kaynağın varlığının tehlike altında bulunması durumunda kişi söz konusu kaynaklarını korumak için elinden gelen mücadeleyi sonuna kadar verecektir. Birey, kişisel ve sosyal kaynaklarını fazlalaştırmak isterken, söz konusu kaynakların azalma riski ile karşı karşıya kalması onu strese sokacaktır. Böyle bir durumla karşı karşıya kalan birey kaynaklarını kaybetmemek için içsel bir motivasyon sahibi olur. Bu teoriye göre stresin üç durumda ortaya çıkması beklenir. Birincisi, mevcut kaynakların kaybedilme ihtimali, ikincisi mevcut kaynakların gerçekten kaybedilmesi ve üçüncüsü ise herhangi bir kaynak elde etmek için mücadele edilmesine rağmen belirlenen düzeyde kaynak sağlanamamasıdır. (Tuğsal, 2017, 22).

Bu teoriye göre kişi söz konusu olan kaynaklara ulaşmak ve korumak için çaba harcar. Bu kaynakların en önemli özelliklerinden birisi birey için değerli olmalarıdır. Kişi bu kaynakların kendilerine mutluluk ve başarı getireceğini düşünür. Zira öz saygı gibi içsel kaynaklar ile terfi gibi dışsal kaynaklar bir araya geldiğinde kişi kendini daha başarılı hissedecek ve daha mutlu olacaktır. Kaynakların korunması aynı zamanda başarılı bir yaşam anlamına gelir. Çevresel koşullar kaynaklar üzerindeki en büyük tehdittir. Çevresel koşullar, kişinin sahip olduğu ekonomik güç, statü, değerler, temel inanç, sevilen kişi ve öz saygıyı tehdit eder. Bu tehdit ile beraber kişi için kaynakların kaybedilmesi korkusu oluşur. Zira bu kaynaklar bir imge ve kimlik unsuru olarak da faaliyet gösterirler. Bu kaynaklar hem sahip oldukları özellikler hem de bireye yeni kaynaklar oluşturma fırsatı sunmaları nedeniyle önemlidirler (Yürür, 2011, 110).

Kaynakların korunması teorisi gerginlik ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi de açıklar. Kaynakların kaybedilmesi ve istenilen seviyelere ulaşamaması tükenmişlik

duygusunu ortaya çıkarabilirken kaynakların kaybedilmesi korkusu gerginlik duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Kişilerin istemediği bir durumdur kaynakların kaybedilmesi. Bu kaynaklar dört grupta incelenir. Bu gruplar şöyle özetlenebilir:

- Maddi Kaynaklar: Kaynakların sahip oldukları özellikler ve bireye sağladığı faydalar açısından incelendiğinde değerli olarak görülen kaynakları bu grupta değerlendirebiliriz.

- Koşullar: Kişinin bireysel durumları ile ilgili kaynaklardır. Bu grubun kaynaklarına verilebilecek örneklerden biri evliliğdir.

- Kişisel Özellikler: Kişinin strese karşı olan dayanıklılık seviyesini etkileyen bireysel özellikler.

- Enerji: Para, zaman ve bilgi gibi kaynakları bünyesinde barındırır (Hobfoll,2001).

Kısaca özetlemek gerekirse bu teoriye göre birey sahip olduğu kaynakları kaybetme riski ile karşı karşıya kaldığında bu durumdan kurtulmak için tepki oluşturur. Bu teoriyi diğer teorilerden ayıran önemli bir özellik ise stresin bulunmadığı durumlarda bireyin nasıl tepki verdiğiğidir. Birey stresin bulunmadığı durumlarda, daha sonra meydana gelebilecek durumların çözümü ve yaşam standardının geliştirilmesi için çaba gösterir. Mevcut kaynakların kaybedilmemesi ve ilave olarak yeni kaynakların kazanılması için de çaba göstermelidir. Çok fazla kaynağa sahip olan kişiler kaynak arayışı noktasında daha güçlü olurken yeterli sayıda kaynağa sahip olamayan kişiler kaynak arayışı noktasında daha az enerjiye sahip olurlar (Yürür, 2011, 110).

Bunların dışında diğer bir model ise niceliksel ve niteliksel yaklaşım modelidir. Niceliksel yaklaşım, sosyal desteğin tanımını ifade ederken, niteliksel yaklaşım ise sosyal destek sonucunda ortaya çıkan etkiyi ifade eder. Niteliksel yaklaşımda bireyin herhangi bir grup içerisindeki ilişkileri değerlendirilir. Sosyal desteğin iletimi bireyler arasındaki ağ ile sağlanır. Maddi, bilişsel ve duygusal yardım sosyal desteğin niteliksel yaklaşımı kapsamında ele alınmalıdır. Sosyal ağın bağlanma etkisi, büyüklüğü, ilişkilerin sıklığı, dağılımı, homojenlik ve simetri niceliksel açıdan ele alınan unsurlardır (Ünal ve Şahin, 2013, 51)

1.4.5. Var Olan ve Algılanan Sosyal Destek

Önceki sayfalarda sosyal destek kavramının türleri incelenirken “Algılanan Sosyal Destek” kavramından söz edilmişti. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmacıların algılanan sosyal destek kavramı üzerinde çok fazla arasındaki durdukları görülmüştür. Bu nedenle sosyal destek kavramı ile algılanan sosyal destek kavramları farkın detaylı bir biçimde incelenmesi yararlı olacaktır.

Son zamanlarda yapılan çalışmalarda sosyal destek kavramından ziyade algılanan sosyal destek kavramı ile ilgili olmaktadır. Bu durumun temel nedeni, bireyin elde ettiği sosyal desteği nasıl anlamlandırığının onun ruhsal iyi oluş durumunu daha fazla etkilediğinin düşünülmesidir.

Bireyin hayatının ilk dönemlerinde destek gördüğü ve aldığı destek ile hayatını şekillendirdiği kaynakların başında aile gelmektedir. Aileden alınan sosyal destek kişinin hayata hazırlanmasını sağlar. Kısacası aile başta olmak üzere bireyin tüm çevresinden gördüğü destekler refah düzeyini ve yaşam standardını olumlu bir şekilde etkilemektedir. Sosyal desteğin yeterli bir şekilde elde edilememesi ise bireyin yaşamında ciddi sorunlar yaşamasına neden olmaktadır. Diğer bir deyişle sosyal destek kavramı bireyin yaşamını olumlu bir şekilde etkileyen ve dış kaynaklardan sağladığı desteklerdir (Topkaya ve Kavas, 2015, 984).

Algılanan sosyal destek kavramını sosyal destek kavramından ayıran özellik ise bireyler arasındaki bağın birey tarafından nasıl algılandığıdır. Diğer bir ifadeyle bireyin elde ettiği sosyal desteğin yanında, söz konusu sosyal desteğin bilişsel bir biçimde birey tarafından nasıl algılandığı “Algılanan Sosyal Destek” kavramı ile açıklanabilir. Algılanan sosyal destek kavramı kişinin diğer bireylerle olan ilişkilerini nasıl algıladığı, yorumladığı ve değerlendirdiği ile ilişkilidir. Sağlanan destek ile algılanan destek arasında ciddi bir fark vardır. Sağlanan destek kişinin diğer bireyler tarafından sundukları desteği ifade eder. Oysa sağlanmış olan desteğin yeterli düzeyde olmasına rağmen bireyin bu durumu yetersiz olarak değerlendirmesi elde edilen desteğin yeterli görülmemesine neden olacaktır. Benzer bir şekilde sağlanan desteğin yetersiz olmasına rağmen bireyin bunu yeterli görmesi bireyin ihtiyaçlarını karşıladığını ifade edecektir. Bu açıdan bakıldığında algılanan desteğin, elde edilen desteğin davranışsal değerlendirmesi olduğu sonucuna ulaşılabilir. Sonuç olarak

sağlanan destek ve algılanan destek kavramlarının birbirlerinden farklı oldukları anlaşılmaktadır (Kılınç, 2015, 12).

Bireye verilen desteğin algılanılmasında büyük etkiye sahip unsurlardan birisi, bireyin sahip olduğu kişilik özellikleridir. Bireyin elde etmiş olduğu desteği yeterli düzeyde algılaması için, ihtiyaç duyduğu destek miktarı ile karşılanılan desteğin uyuşması gerekir. Birey yaşamını sürdürebilmek veya herhangi bir sorunu çözmek için ne kadar desteğe ihtiyaç duyduğunu belirlediğinde, elde etmiş olduğu desteği yeterli düzeyde görürse algılanan destek açısından mutlu, yetersiz düzeyde görürse kendisini mutsuz hissedecek ve istenilen düzeyde destek almadığı düşüncesi oluşacaktır. Bu açıdan bakıldığında algılanan sosyal desteğin ne olduğu değil bireyin algılanan sosyal desteğin yeterli görüp görmediğinin önemli olduğu anlaşılmaktadır (Mert, 2014, 60-61).

Genel anlamda bireylerin çevrelerinde onlara destek veren kişi ve kurumlar bulunur. Birey olası bir olumsuz durum ile karşılaştığında söz konusu destek kaynaklarına başvurur. Bu anlamda bireyin stres düzeyini etkileyen şey, elde etmiş olduğu sosyal desteğin miktarından çok bireyin bu desteği nasıl algıladığıdır. Diğer bir ifadeyle bireyin sosyal destek ağının ne kadar dar veya ne kadar geniş olduğundan ziyade bireyin bu durum hakkında ne düşündüğü belirleyici olmaktadır. Algılanan sosyal destek kavramı bireyin sahip olduğu sosyal destek ağını ne düzeyde yeterli veya ne düzeyde yetersiz gördüğü durumudur. Algılanan destek bireyin kendisine verdiği değer olarak tanımlanabilir. Birey çevresindeki insanların kendisini sevdiğini, saydığını, önemli ve değerli gördüğünü ve ihtiyaç olduğu zamanlarda kendisine yardımcı olacaklarını düşündüğü zaman algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olacaktır. Diğer tarafta birey çevresindeki insanların kendisine değer vermediğini, sevgi ve saygı duyguları geliştirmedeğini ve ihtiyaç duyduğu durumlarda yeterince yardım etmeyeceklerini düşündüğünde ise algılanan sosyal destek düzeyi düşük bir seviyede kalacaktır (Çiçek, 2012, 4).

1.5. Motivasyon Kavramı

Motivasyon, Türkçe 'deki karşılığı "güdü" olan Latince kökenli 'Movere' (harekete geçmek) kelimesinden türetilen bir kavramdır. Motivasyon, insan veya insanları bir amaca bağlı olarak harekete itmeye teşvik eden, iç veya dış etmenlere

aracılığıyla sağlanan bir durumdur (Genç, 2012). Motivasyon, insanların hareketlerine bakılarak gözlemlenebildiği gibi her etmen her insanı motive etmeyebilir. Motivasyon tamamen kişisel bir tutumdur (Kantar, 2013). Motivasyon bireyin harekete geçmesini, istekle ve içten olmasını, çaba harcamasını gerektiren bir durumdur (Soyer ve diğerleri, 2010). Motivasyonun başlıca özellikleri; bireyin tutumunu tetikleme, yönlendirmesi ve devamlılığını sağlamasıdır (Kantar, 2013).

Diğer bir ifadeyle motivasyon, kişilerin belirli bir hedefi gerçekleştirmek için kendi istekleri doğrultusunda hareket etmeleridir. Böylelikle motivasyon, bireylerin beklenti ve ihtiyaçları, edinilen hedef ve amaçları, davranışları ve kendilerine kişisel performansları hakkında bilgi verilmesi konularıyla ilgilidir. Bu sebeple motivasyon sürecini tam olarak idrak edebilmek için kişileri belirli şekillerdeki davranışlara mecbur bırakan sebepleri, amaç ve davranışlarını sürdürme imkânları gibi durumların incelenmesi gerekmektedir (Cüceoğlu, 1991). Genel manada motivasyon, insan organizmasını davranışa teşvik eden, bu davranışların enerji ve şiddet düzeyini belirleyen, davranışlara belli bir yön veren ve bunun sürmesini sağlamakta olan bazı iç ve dış nedenlerle beraber bunların işleyişini kapsayan, hem fizyolojik ve biyolojik hem de kültürel bir durum olarak tanımlanmaktadır (Turhan, 2009).

1.6. Motivasyon Çeşitleri

1.6.1. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon, bireyin bir aktiviteye karşı ilgi duyması, dikkatini çekmesi ve bu etkinlikten keyif alması şeklinde ifade edilebilir. Fakat yapılan faaliyetten haz alabilmek dışsal motivasyon aracılığıyla sağlanabilmektedir. İçsel motivasyon çalışmayı kişinin özünde, dışsal motivasyon ise doyum, maddiyat gibi faktörlerde barındırmaktadır (Gagne ve Deci, 2005).

İçsel motivasyonun zihinsel ve fiziksel iki basamağı bulunmaktadır:

1. Zihinsel; Kişinin nereye gideceğini zihninde hayal etmesidir.
2. Fiziksel; Kişinin gerçekleştirmek istediği hedefe doğru harekete geçmesidir.

İçsel bir şekilde motive olan birey düşüncesini harekete geçirerek hedeflerini belirler ve hedeflerine ulaşabilmek için gayret gösterir. Hedefleri gerçekleştirebilmek için kişinin şu basamaklardan geçmesi gerekmektedir:

- 1.Kendine güvenebilmek,
- 2.Yaşamı coşku ile karşılamak,
- 3.Gizli yetenekleri ortaya çıkarmak,
- 4.Gelişimi sürdürmek,
5. Sağlıklı bir hayat için enerjiyi arttırmak ve yararlı edinimler kazanmak,
6. Fiziksel görünümü, etkili bir araç haline getirmek,
7. Etkili bir kişi olgusu ortaya çıkarmak,
8. Etkili iletişim için farklı iletişim kanalları oluşturmak,
9. Endişe, şüphe ve korkuyla başa çıkmak,
10. Şüphe, endişe ve korkuyla baş edebilmek,
11. Kaybetme hissinin üstesinden gelebilmek,
12. Bilinmeyi araştırmak (George, 1997).

İçsel motivasyon derecesi her sporcuda farklı düzeydedir. Başarı büyük ölçüde sporcunun içinden gelen istek ve azimle eşdeğerdir. İçsel motivasyon derecesi yüksek olan sporcular antrenör etkisi veya baskısı olmadan da kendilerini koydukları hedef doğrultusunda çalışmaya ve kazanmaya teşvik edebilmektedir (Başer, 1986).

1.6.2. Dışsal motivasyon

Dışsal motivasyon, içsel motivasyonun aksine, mükafat ve cezaya dayanmaktadır. İyi bir makam elde etmek veya yeterliliğe bağlı olarak yükselmek, üst makama çıkma, şikâyet edilen durumlardan çekinme gibi amaçlar; dışsal motivasyonun ana unsurlarıdır. Eylemin kendisiyle değil eylemin bireye sağlayacağı kazanımlar ile ilgilenmektedirler. Dışsal motivasyon, motivasyona hareket açısından bakmalıdır, çünkü motivasyon davranış, eylem, ödül ve ceza açısından anlatılmaktadır. Dışsal motivasyon kişileri isteklendirme ve isteklerden vazgeçirmeye göre davranışta bulunmamıza sebep olmaktadır (Hoy ve Miskel, 2010).

Dışsal motivasyon spor branşlarında ele alındığında antrenör ve seyirciler için içerisindedir. Maç esnasında tribündeki taraftarın desteği ve tezahüratı oyuncuyu motive edebileceği gibi strese sokup motivasyonunun düşmesine de sebep olabilir. İyi yapılan tezahürat olumlu sonuç gösterdiği gibi, olumsuz tezahürat kötü sonuçlara neden olabilir. Bu durum sporcunun duygularını kontrol edebilmesi ile açıklanabilir (Konter,1995).

Dışsal motivasyon, davranış üzerinde olumlu ya da olumsuz etkileri olabilen, yapılan davranışın tekrarlanabilme düzeyini arttıran ya da azaltan, maddi veya manevi unsurları içerisinde barındırarak bir davranışı pekiştirme olarak tanımlanmaktadır (Türkmen 2005).

1.7. Sporda Motivasyon

Motivasyon kelimesinin anlaşılması yapılan iş ile ilgili iyi performans gösterebilmenin ön koşuludur. Bu yüzden, sporsal faaliyetlerde bulunan ya da aktiviteye karşı ilgisi olan sporcuların bu süreci anlaması ve öğrenmesi gerekmektedir. Spor ve spor psikolojisi ilkelerinden doğan motivasyon, sporcular açısından her yönüyle büyük öneme sahiptir (Terzioğlu, 1992).

Spor branşların da görev alan antrenörler için en önemli unsur, aktivitede bulunan sporcunun harekete geçebilmesini sağlayan fizyolojik, biyolojik ve zihinsel özellikleridir. Bu bakımdan sporcuların kişilik özelliklerini, dini inançlarını, gerçekleştirmek istediği hedefleri ve mevcut teknik becerilerini hesaba katarak motivasyonunun oluşturulması, sporcunun gelişimini ve hedeflediği başarılarla ulaşmasını daha kolay hale getirmektedir (Çakıroğlu 1987).

Sporsal aktivitelerde motivasyon kavramı ile ilgili olarak çeşitli yanlış anlaşılımlar olabilmektedir. Bu yanlış anlaşılımlarda ilk olarak; uyarılma gelmektedir. Müsabaka öncesinde ya da devre arasında antrenörlerin sporcuların uyarılması amacıyla yaptığı konuşmalar veya toplantılar motivasyonla karıştırılmaktadır. İkinci olarak ise; olumlu düşünce gelmektedir. Takım ve bireysel sporlarda yoğun bir şekilde çalışılması ya da yetenekli sporculara sahip olunmasının düşünülmesi ve bunun dile getirilmesi olumlu düşünceyi sağlamasıyla birlikte motivasyonla karıştırılmaktadır (Tiryaki ve Gödelek 1997).

Belli bir spor etkinliğinin hedefini belirleyen spor motivleri, etkinliğin kendisi ve bu etkinlikte bulunan sporcuyla olan bağlantılarına göre olmak üzere iki bölüme ayrılır. İlk bölümde olan motivler ya doğrudan spor etkinliğinin kendisiyle, ya spor etkinliğinin sonucuyla, ya da daha ileri bir hedefe ulaşmak amacıyla bir aracı olarak tekrar spor etkinliğinin kendisiyle alakalıdır. Sporcuyla olan bağlantılarına göre ise motivler, doğrudan olarak veya toplumsal bir ereve içerisinde dolaylı bir şekilde sporcunun kendisiyle alakalıdır. Bu düzenlemelere göre spor motivleri, altı gruba ayrılır.

Spor etkinliğinin kendisi ve doğrudan olarak sporcuyla alakalı motivler: Bedeni hareket, etkinlik, belirli spor hareketlerinden haz almak, kendini tanımak ve geliştirmek, fiziki meydan okumak, macera, gerginlik, heyecan gibi.

Spor etkinliğinin kendisi ve toplumsal ereve içinde sporcuyla alakalı motivler: Karşılıklı bir şekilde toplumsal olarak etkileşim, başkalarıyla beraber spor yapmaktan haz alma gibi.

Spor etkinliğinin sonucu ve doğrudan olarak sporcuyla alakalı motivler: Kendini tasdik etmeye yönelik başarı motivleri gibi.

Spor etkinliğinin sonucu ve toplumsal ereve içinde sporcuyla alakalı motivler: Kendi kendini gösterme, diğerleri tarafından tasdik edilme, toplumsal saygınlık görme, üstünlük, prestij gibi.

Daha da ileri amaca ulaşmak amacıyla aracı bir şekilde spor etkinliğinin kendisi ve doğrudan sporcuyla alakalı motivler: Sağlık, fiziki görünüm, serbest zamanları değerlendirme, seyahat, maddi kazanç gibi.

Daha da ileri amaca ulaşmak amacıyla aracı bir şekilde spor etkinliğinin kendisi ve toplumsal ereve içinde sporcuyla alakalı motivler: İdeoloji, arkadaşlık, diğerleri ile bağlantı kurma, saldırganlık, toplumda yer edinme gibi (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

1.8. Başarı Motivasyonu

Literatürde birçok araştırmacı tarafından başarı ve motivasyon kavramı tanımlanmıştır. Motivasyon, bireyi harekete geçiren ve davranışların yönlerini belirleyen istek ve gereksinimlerdir (rc & Kanbur, 2008). Başarı Motivasyonu,

bireylerin bir aktiviteye hangi sebeplerle katıldığını, zor olanı yapmak için neden bu kadar çok çaba sarf ettiğini ve bu çabanın neden bu kadar çok uzun sürdüdüğünü açıklar (Hayashi, 1996). Başarma ihtiyacı yüksek olan bireyler, yaptıkları aktiviteye karşı daha özverilidirler ve bu aktiviteyi diğer bireylerden daha iyi yapmaya çalışırlar. Yapılan çalışmalarda başarılı olma güdüsü yüksek olan bireyler, başarısızlık güdüsü düşük olan bireylere oranla daha yüksek oranda başarılı sonuca ulaşırlar (Cüceloğlu, 1999). Motivasyonun gücü ve başarı arasındaki bağın sporda çok önemli olduğu aşikârdır. Motivasyon gücü düşük olan bir durumun, başarısızlık ile sonuçlanması muhtemeldir. Bireyler kendilerini psikolojik olarak doyuma ulaştırın ve huzur verici ortamları bulma, rahatsızlık verici ortamlardan ise kaçınma eğiliminde bulunurlar. Kaçınma ve bulma yönelimleri güdülerin yapısında bulunur. Hangi yönelim daha ağır basar ise, ona yönelik güdüler ortaya çıkar. Bu duruma göre başarı güdüsü, başarısızlıktan kaçınma ya da başarılı olma, arkadaşlık güdüsü ise saygınlık arama ya da geri çevirmekten kaçınma şeklinde ortaya çıkar (Aydın, 2001) Başarıya ulaşma güdüsünün, sporcunun müsabaka durumuna yönelmedeki içsel motivasyonunu ifade ettiği düşünülmekte olup bu da tahmini olarak özgüven, güçlülük ya da yetkinlik, bireysel uzmanlık terimleri ile yakın anlama gelmektedir. Bu belirtilen özellikleri yüksek olan bireylerin, alçak olan bireylere göre başarı elde edebilecekleri platformlara katılım derecesi daha yüksektir (Cox, 1990).

1.9. Başarı Motivasyonu Kuramları

Başarı motivasyonu kuramları üçe ayrılmaktadır. Bunlar; başarı gereksinimi, hedef gerçekleştirme ve yükleme kuramıdır.

1.9.1. Başarı Gereksinmesi Kuramı

Başarı gereksinmesi kuramını savunan kişiler, başarının ihtiyacı öğrenilmiş ve kararı kesin bir özellik olduğunu düşünmektedirler. Bu özellikler başarılı olma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdülerini gibi kişilik özellikleri ile belirlenmektedir (Doğan, 2015). Başarı gereksinmesi, başarılı olma güdüsünden, başarısızlıktan kaçınma güdüsünden çıkarılmasıyla pozitif (+) değer bulunursa, birey müsabaka durumlarına katılacak, eğer değer negatif (-) ise, birey yarışma durumlarından uzaklaşacaktır (Hosseinalipour, 2015). Başarı ihtiyacı yüksek derece olan kişiler, başarı için zorluk derecesi yüksek olan durumları seçmektedir. Başarı ihtiyacı düşük olan kişiler ise

başarı ve başarısızlık oranı birlikte olduğu durumlardan uzaklaşırlar. Bu kişiler ya çok kolay ya da çok zor görevler seçmektedir.

Başarı gereksiniminin ana teması, bazı bireylerin başarıya dayalı aktivitelerden başarı sağlamaktan üst seviyede doyum aldıklarıdır. Fakat burada önem verilmesi gereken konu, “başarı” durumunun kişiden kişiye değişeceğidir. Sonuç olarak kişi kendi başarı davranışını belirlemekle sorumludur (Tiryaki, 2000).

Başarılı olmak için motivasyonun kuvveti sporda çok önemlidir. Eğer gerçekleştirilen etkinlik sonunda bir başarı sağlanmış ise mutlu olma, sevinme, onur duyma gibi olumlu duygu halleri ortaya çıkmaktadır. Başarılı olamama halinde ise, kişi utanç duyma, gerilme ve tatmin olamama gibi olumsuz duygu halleri gösterir. Başarı odaklı etkinliklerin amacı, olumlu duygu durumu sağlama ya da olumsuz duygu hallerinden uzak durmadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

1.9.2. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı

Hedefi gerçekleştirme kuramı, kişilerin başarısını değerlendirmek ve sporsal aktivitedeki başarının hedef ve amaçlarının belirlenmesinin önemini anlatır. (Doğan 2005).

Başarı hedefi, ego ve görev yönelimli olarak iki gruba ayrılmaktadır (Tiryaki, 2000). Bireylerde yaşanan ego yönelimli başarı hedeflerinde, sporcular kendi beceri ve yetenekleri açısından rakip oyuncuyla kendini kıyaslaması yoluyla oluşur. Dolayısıyla başarı elde ettiğinde kendisini yetenekli, başarısız olduğunda ise kendisinin “yeteneksiz” olduğunu düşünmektedir. Ama başarılı olmanın doğrudan ve yalnızca yetenekli olmayla mı, ya da gayret göstermeyle mi ilgili olduğu net değildir (Tiryaki, 2000).

Görev yönelimli başarı hedefinde ise, kişiler belirledikleri hedeflerini kendi performanslarına göre belirlemektedirler. . Bu durumda olan sporcu kendisini başka rakipleriyle kıyaslamaz. Burada önemli olan kişinin kendi performans düzeyidir. Sporcu aktivitedeki performansını daha önce göstermiş olduğu performanslarla kıyaslar. Mevcut performansı geçmişte gösterdiği performanstan daha iyiye kendisini başarılı olarak değerlendirir.

1.9.3. Yükleme Kuramı

Yükleme kuramı Weiner (1976) tarafından geliştirilmiştir. Yükleme kuramı, güdülenme kavramının bilişsel kuramı olarak da bilinmektedir. Weiner'e göre başarısız ve başarılı olma ile ilgili yüklemeler; tutarlı-tutarsız, içsel-dışsal ve kontrol edilebilir-kontrol edilemez yüklemeler olarak üç kapsamda sınıflandırılmıştır.

Bu kurama göre, sporcu başarı ya da başarısızlıklarını türlü sebeplere bağlarlar. Başarı ya da başarısızlığın açıklanmasındaki bu sebepler aynı eylem içinde olan, bir başka ifade ile aynı anda kazanan bir sporcu ve kaybeden sporcuyla farklılıklar gösterebilir (Tiryaki, 2000).

1.9.4. Yüzme Sporü ve Özellikleri

Yüzme bireyin su üzerinde kalabilme, kollar ve ayakların uyum içerisinde çalıştığı hareketlerle suda ilerleyebilme kabiliyetidir. Sportif yüzme ise, su içerisinde sporcunun belli bir mesafeyi serbest, sırtüstü, kurbağalama, kelebek ve karışık tekniklerle en kısa zamanda kat edebilme yeteneği şeklinde tanımlanmaktadır. Yüzmenin, diğer spor dallarına nazaran egzersiz olarak birçok farklı yönleri vardır. Bu farklardan en belirgin olanı, su üzerinde kalabilmek ve yatay hareket sağlayabilmek için bacakların ve kolların ayrı ayrı ya da aynı anda kullanılarak enerji harcanmasıdır. Suyun içerisinde hareketi engelleyen sürtünmeyi en aza indirmek ya da yenmek için gereken etkenler ise diğer farkları oluşturmaktadır. Bununla birlikte suyun bireyin nefes alıp vermesini zorlaştıran bir baskısı da olmaktadır. Bu güçlükler çerçevesinde belirli bir mesafenin yüzerek geçilebilmesi için aynı mesafeyi koşarak geçerken harcanan enerjinin dört katı enerji harcanmaktadır.

Yüzme aynı zamanda rehabilitasyon da bir yöntem olarak da kullanılmaktadır. Suyun içerisinde eklemlere yüklenen basınç azalır ve hareket halindeyken belli bir basıncın uygulanması eklemlerin kuvvet kazanmasına neden olmaktadır. Bu yüzden eklem rahatsızlıkları (sinir sıkışması, sırt ağrıları, boyun düzleşmesi, kırılma ve çıkma) sonucunda hareket kabiliyetini yitiren eklemlerin tedavisinde de yaygın bir şekilde başvurulan bir yöntemdir.

Yüzme her yaş grubu için çok önemli bir spordur ve kas-iskelet sisteminde stres faktörü oluşturan faktörlere gerek olmadan çok iyi kardiovasküler dayanıklılık sağlar. Bu nedenle yüzme kilo problemi olan çocuklar için tercih edilen bir egzersiz biçimidir.

Buna ilaveten fiziksel uygunluğu geliştirmek ve kalori harcamak için yeterli yoğunlukta yüzme belli bir yetenek gerektirir.

Yüzme, gelişim dönemine olumlu katkılarından dolayı çocuklarımızın yapması gereken, hatta birçok ülkede öğrenilmesi zorunlu olan bir spor dalıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Çalışmanın Modeli

Bu araştırmanın amacın doğrultusunda, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli (Karasar, 2017) olan ilişkisel tarama yöntemi ve var olan/doğal olarak ortaya çıkmış bir durum ya da olayın nedenlerini ve bu nedenlere etki eden değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeyi amaçlayan tarama modeli nedensel karşılaştırma yönteminden (Büyüköztürk vd. 2008) yararlanılması düşünülmektedir. Veri toplama yöntemi olarak anket (survey) tekniği uygulanarak gönüllülük esasına dayalı online veri toplanacaktır. Katılımcılara tanımlayıcı Kişisel Bilgi Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği hakkında bilgi verildikten sonra veriler toplanacaktır.

2.2. Evren Örneklem

Araştırmanın evreni İstanbul'da Temel Yüzme Eğitimi alan çocuklardan oluşacaktır. Kullanılacak örnekleme yöntemi ise öğrencilerin tamamının örneğe girme şansının eşit ve tesadüfi olduğu, aynı zamanda araştırma sonuçlarının çabuk ve kolay bir şekilde ortaya konulmasını sağlayan basit tesadüfi örnekleme yöntemidir. (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Araştırmanın örneklemini ise Esenyurt İlçesi'nde temel yüzme eğitimi alan 260 gönüllü katılımcının oluşturması düşünülmüştür. Katılımcılara çalışma hakkında bilgi verildikten sonra çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülecektir.

2.3. Veri Toplam Araçları

Araştırmacı tarafından oluşturulan tanımlayıcı form; cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, yüzme eğitimi geçmişi, spor yapma sıklığı, olmak üzere 5 maddeden oluşmaktadır.

2.3.1. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Ölçek Zimet, Dahlem ve Farley (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Eker ve Akar (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçek 12

maddeden oluşmaktadır. 4 maddeden oluşan desteğin kaynağına ilişkin 3 grubu içerir. Bunlar; aile (3.,4.,8. ve 11. maddeler), arkadaş (6.,7.,9. ve 12. maddeler), ve özel bir insandır (1.,2.,5. ve 10. maddeler). Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan 28'dir. Elde edilen puanın yüksek olması, algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir (Eker & Akar, 1995; Eker, Akar & Yıldız, 2001). Ölçeğin tamamından elde edilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 84'tür. Ölçek, bireylerin sosyal desteği ile ilgili kaynağın yeterliliğini ölçen “ Tamamen Katılmıyorum” (1) ile “ Tamamen Katılıyorum” (7) arasında değişen 7 dereceli (1-7) olarak düzenlenmiş Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılığını ölçmek için Cronbach alfa yöntemi kullanılmıştır.

2.3.2. Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği

Ölçeğin orijinal formu Willis tarafından 1982 yılında geliştirilmiştir. Tiryaki ve Gödelek tarafından 1997 yılında Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Toplam 40 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçekte, güç gösterme güdüsü 12, başarılı yaklaşma güdüsü (başarıya yaklaşma güdüsü) 17 ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü 11 madde ile ölçülmeye çalışılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda alfa güvenilirlik katsayılarını; güç gösterme güdüsü alt ölçeği için 0.81, başarıya yaklaşma güdüsü alt ölçeği için 0.82 ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt ölçeği için ise 0.80 olarak bulunmuştur. Elde edilen veriler sonucunda Tiryaki ve Gödelek (1997).19 ölçeğin Türk sporcularına uygulanabilirliğini ortaya koymuşlardır. Ölçekte belirtilen ifadeler 5'li Likert tipi (1) “Hiçbir Zaman” ve (5) “Her Zaman” Şeklinde puanlanmaktadır Ölçek spor alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşmaktadır.

2.4. İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25 paket programına kayıt edilmiştir. Katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler, envanter ortalamaları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Puanların normal dağılım durumlarına; normal dağılım eğrileri, çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri, histogramlar aracılığı ile normal dağılım eğrileri ve grup büyüklüğünün 50'den büyük olduğu durumlarda kullanılan Kolmogorov-Smirnov testi değerleri incelenerek bakılmıştır. Araştırmada; dağılım analizi, tanımlayıcı analiz ve non-parametrik hipotez testlerinden Mann Whitney-u, Kruskal Wallis ve korelasyon analizi uygulanmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Demografik değişkenlere göre, başka bir deyişle cinsiyet, yaş, sınıf, yüzme özgeçmiş ve spor yapma sıklığı değişkenleri olan demografik değişkenlerin tanımlayıcı özelliklerin dağılımı aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Erkek	123	47,3
	Kadın	137	52,7
	Toplam	260	100,0
Yaş	9 yaş ¹	60	23,1
	10 yaş ²	97	37,3
	11 yaş ³	26	10,0
	12 yaş ⁴	16	6,2
	13 yaş ⁵	61	23,5
	Toplam	260	100,0
Sınıf	3. sınıf ¹	80	30,8
	4. sınıf ²	53	20,4
	5. sınıf ³	57	21,9
	6. sınıf ⁴	30	11,5
	7. sınıf ve üzeri ⁵	40	15,4
Toplam	260	100,0	
Yüzme Özgeçmiş	0-3 ay ¹	76	29,2
	3-6 ay ²	41	15,8
	6 ay – 1 yıl ³	74	28,5
	1-3 yıl ⁴	55	21,2
	3 yıl ve üzeri ⁵	14	5,4
Toplam	260	100,0	
Spor Yapma Sıklığınız Nedir?	Haftada 1 kez ¹	120	46,2
	Haftada 2 kez ²	64	24,6
	Haftada 3 kez ³	27	10,4
	Her gün ⁴	27	10,4
	Arada bir ⁵	22	8,5
Toplam	260	100,0	

Tablo 3.'te araştırma katılımcılarının cinsiyet değişkenleri incelendiğinde 123'ü (%47,3) erkek katılımcı, 137'si (%52,7) kadın katılımcı olarak dağıldığı görülmektedir. Katılımcıların yaş değişkenleri incelendiğinde 60'ının (%23,1) 9 yaş, 97'sinin (%37,3) 10 yaş, 26'sının (%10,0) 11 yaş, 16'sının (%6,2) 12 yaş, 13'ünün (%23,5) 13 yaş olarak dağılmaktadır. Araştırma katılımcılarının sınıf değişkenleri incelendiğinde 80'inin (%30,8) 3. Sınıf, 53'ü (%20,4) 4. Sınıf, 57'si (%21,9) 5. Sınıf, 30'u (%11,5) 6. Sınıf, 40'ı (%15,4) 7. Sınıf ve üzeri olarak dağıldığı görülmektedir. Araştırma katılımcılarının yüzme özgeçmiş değişkenleri incelendiğinde 120'sinin

(%46,2) haftada 1 kez spor yapan katılımcı, 64'ünün (%24,6) haftada 2 kez spor yapan katılımcı, 27'sinin (%10,4) haftada 3 kez spor yapan katılımcı, 27'sinin (%10,4) haftada her gün spor yapan katılımcı, 22'sinin (%8,5) arada bir spor yapan katılımcı olarak dağıldığı belirlenmiştir.

Tablo 2. Sporda Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Madde	Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu	Madde Kaldırıldığında Cronbach Alpha Katsayısı
Madde 1	-,119	,789
Madde 2	,468	,770
Madde 3	,297	,777
Madde 4	,402	,774
Madde 5	,622	,764
Madde 6	,673	,763
Madde 7	,648	,762
Madde 8	,531	,766
Madde 9	,119	,784
Madde 10	,599	,765
Madde 11	-,366	,803
Madde 12	-,404	,805
Madde 13	-,535	,810
Madde 14	,656	,758
Madde 15	,811	,754
Madde 16	,706	,761
Madde 17	,607	,762
Madde 18	,734	,760
Madde 19	,609	,764
Madde 20	,612	,766
Madde 21	,750	,757
Madde 22	-,449	,807
Madde 23	,756	,760
Madde 24	,641	,762
Madde 25	,103	,783
Madde 26	,020	,785
Madde 27	,291	,777
Madde 28	,631	,763
Madde 29	,590	,764
Madde 30	-,451	,805
Madde 31	,070	,785
Madde 32	,113	,783
Madde 33	,065	,785
Madde 34	-,331	,806
Madde 35	,024	,786

Madde 36	,249	,780
Madde 37	,097	,785
Madde 38	,186	,781
Madde 39	-,363	,807
Madde 40	,061	,783
40 Madde Toplam	Cronbach Alpha Katsayısı	,783

Tablo 2. 'te, Spora Özgü Başarı Motivasyonu ölçeğinden elde edilen Cronbach's Alpha katsayısı değerleri; ölçeğin tamamının ve öz yeterlilik, umut, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının uygun sayılabilecek ölçüde güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma grubunun ölçek sorularına vermiş olduğu yanıtların kendi içerisinde tutarlılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 3. Sporda Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Madde	Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu	Madde Kaldırıldığında Cronbach Alpha Katsayısı
Madde 1	,606	,875
Madde 2	,642	,874
Madde 3	,692	,872
Madde 4	,704	,870
Madde 5	,630	,874
Madde 6	,722	,869
Madde 7	,541	,879
Madde 8	,615	,874
Madde 9	,293	,901
Madde 10	,747	,868
Madde 11	,589	,876
Madde 12	,529	,880
12 Madde Toplam	Cronbach Alpha Katsayısı	,885

Tablo 3'te, Algılanan Sosyal Destek ölçeğinden elde edilen Cronbach's Alpha katsayısı değerleri; ölçeğin tamamının ve öz yeterlilik, umut, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının uygun sayılabilecek ölçüde güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma grubunun ölçek sorularına vermiş olduğu yanıtların kendi içerisinde tutarlılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 4. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanlarının Çarpıklık - Basıklık ve Kolmogorov-Smirnov Testi Anlamlılık Düzeyi Sonuçları

Boyutlar	N	Çarpıklık	Basıklık	P
Aile Altboyut	260	-4,759	25,284	,000
Arkadaş Altboyut	260	-4,583	23,808	,000
Özel İnsan Altboyut	260	-3,751	17,671	,000

Algılanan Sosyal Destek Toplam Skor	260	-4,738	25,288	,000
--	------------	---------------	---------------	-------------

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4.'de Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları dikkate alındığında, Algılanan Algılanan Sosyal Destek ölçeği, aile, arkadaş, özel insan alt boyut ve toplam skorlarından elde edilen verilerde normallik dışına çıkıldığı tespit edilmiştir. Kolmogorov-Smirnov analizinin gerçekleştirilmesi, verilerin normal bir şekilde dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için kullanılmakta olan yöntemlerden sadece bir tanesi olarak kabul edilir. Büyüköztürk 'e (2007) göre, değişkenlerin değerlerinin ± 1 aralığında olması sebebi ile verilen cevapların normallikten yüksek seviyede sapmalar olmaması biçiminde tanımlanırken, Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre ise, değişkenlerin değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında olması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiğini açıklamışlardır. Sonuç itibari ile analiz sonucunda ölçeğe verilen cevapların normallikten saptığı ve katsayılarının ± 1 ile $\pm 1,5$ değer aralığında olmaması sebebiyle verilerin normal dağılım aralığında olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık ve Kolmogorov-Smirnov Testi Anlamlılık Düzeyi Sonuçları

Boyutlar	N	Çarpıklık	Basıklık	P
Güç Gösterme Güdüsü	260	,025	11,269	,000
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	260	-1,097	2,034	,000
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	260	3,494	16,734	,000
Spora Özgü Başarı Motivasyonu Toplam Skor	260	,567	4,345	,000

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 5.'de Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları dikkate alındığında, Spora Özgü Başarı Motivasyonu ölçeği, güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt boyut ve toplam skorlarından toplanan verilerde normalliğin dışına çıkıldığı görülmektedir. Kolmogorov-Smirnov analizinin gerçekleştirilmesi, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için kullanılmakta olan yöntemlerden sadece bir tanesi olarak kabul edilir. Büyüköztürk 'e (2007) göre, değişkenlerin değerlerinin ± 1 aralığında olması sebebi ile verilen cevapların normallikten yüksek seviyede sapmalar olmaması biçiminde tanımlanırken, Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre ise, değişkenlerin değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında olması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiğini açıklamışlardır. Sonuç itibari

ile analiz sonucunda ölçeğe verilen cevapların normallikten saptığı ve katsayılarının ± 1 ile $\pm 1,5$ değer aralığında olmaması yüzünden verilerde normallikten sapmaların olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğine Vermiş Olduğu Cevapların Betimsel Analizi

Alt Boyutlar	N	Min	Max	Mean±Sd
Güç Gösterme Güdüsü	260	2,42	4,50	3,38±,171
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	260	2,75	4,44	3,88±,225
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	260	1,64	4,00	2,02±,296
Spora Özgü Başarı Motivasyonu Toplam Skor	260	2,65	4,30	3,24±,176

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 6. İncelendiğinde, katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ölçeği, güç gösterme güdüsü alt boyutu ortalamalarının 3,38±,171, başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutu ortalamalarının 3,88±,225, başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutu ortalamalarının 2,02±,296, spora özgü başarı motivasyonu ölçeği toplam skorunun ise 3,24±,176 olduğu saptanmıştır.

Tablo 7. Katılımcıların Algılanan Sosyal Destek Ölçeğine Vermiş Olduğu Cevapların Betimsel Analizi

Alt Boyutlar	N	Min	Max	Mean±Sd
Aile Alt boyut	260	1,00	7,00	6,65±,928
Arkadaş Alt boyut	260	1,00	7,00	6,65±,928
Özel İnsan Alt boyut	260	1,00	7,00	6,37±,961
Algılanan Sosyal Destek Toplam Skor	260	1,00	7,00	6,54±,912

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 7. incelendiğinde, katılımcıların algılanan Sosyal Destek ölçeği, aile alt boyutu ortalamalarının 6,65±,928, arkadaş alt boyutu ortalamalarının 6,65±,928, özel insan alt boyutu ortalamalarının 6,37±,961 algılanan Sosyal Destek ölçeği toplam skorunun ise 6,54±,912 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Aile Altboyut	Erkek	123	112,57	13845,50	6219,50	,000**
	Kadın	137	146,60	20084,50		
Arkadaş Altboyut	Erkek	123	120,00	14760,00	7134,00	,015*
	Kadın	137	139,93	19170,00		
Özel İnsan Altboyut	Erkek	123	121,98	16711,00	7258,00	,047*
	Kadın	137	139,99	17219,00		
Algılanan Sosyal Destek Toplam Skor	Erkek	123	130,69	16074,50	8402,50	,969
	Kadın	137	130,33	17855,50		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 8. Katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre algılanan sosyal destek ve alt boyutlarının düzeylerini değerlendirmek için yapılan Mann Whitney-U Testi sonuçları incelendiğinde, Algılanan Sosyal Destek ölçeği, aile, arkadaş, özel insan alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sıra ortalamalarının ise kadınlar yönünde anlamlı olduğu saptanmıştır. Algılanan Sosyal Destek toplam skorunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 9. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Aile Altboyut	9 yaş ¹	60	121,98	4	33,179	,000**	5-4
	10 yaş ²	97	134,15				
	11 yaş ³	26	98,52				
	12 yaş ⁴	16	79,56				
	13 yaş ⁵	61	160,07				
Arkadaş Altboyut	9 yaş ¹	60	138,96	4	43,785	,000**	5-4
	10 yaş ²	97	118,88				
	11 yaş ³	26	109,00				
	12 yaş ⁴	16	61,44				
	13 yaş ⁵	61	167,94				
Özel İnsan Altboyut	9 yaş ¹	60	143,87	4	10,006	,040*	1-4
	10 yaş ²	97	137,12				
	11 yaş ³	26	129,00				
	12 yaş ⁴	16	87,34				
	13 yaş ⁵	61	118,79				
Algılanan Sosyal Destek Toplam Skor	9 yaş ¹	60	142,80	4	16,172	,003**	1-4
	10 yaş ²	97	131,07				
	11 yaş ³	26	112,31				
	12 yaş ⁴	16	68,13				
	13 yaş ⁵	61	141,61				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 9'a dikkat edildiğinde katılımcıların yaş değişkenlerine göre Algılanan Sosyal Destek ve alt boyutlarının düzeylerini değerlendirmek için yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçları incelendiğinde, Aile Altboyutu istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bu durum 13 yaş ile 10 yaş arasındaki bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Arkadaş Altboyutu, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bu durum 13 yaş ile 10 yaş arasındaki bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Özel İnsan Altboyut istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bu durum 9 yaş ile 10 yaş arasındaki bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Algılanan sosyal destek ölçeği toplam skorunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bu durum 9 yaş ile 13 yaş arasındaki bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 10. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi

	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Aile Altboyut	3. sınıf ¹	80	112,94	4	20,136	,000**	5-1
	4. sınıf ²	53	117,60				
	5.sınıf ³	57	139,01				
	6.sınıf ⁴	30	146,13				
	7 ve üzeri sınıf ⁵	40	158,86				
Arkadaş Altboyut	3. sınıf ¹	80	120,46	4	28,284	,000**	5-3
	4. sınıf ²	53	129,58				
	5.sınıf ³	57	108,03				
	6.sınıf ⁴	30	140,67				
	7 ve üzeri sınıf ⁵	40	176,20				
Özel İnsan Altboyut	3. sınıf ¹	80	144,47	4	10,042	,000**	1-3
	4. sınıf ²	53	136,02				
	5.sınıf ³	57	106,72				
	6.sınıf ⁴	30	121,12				
	7 ve üzeri sınıf ⁵	40	136,17				
Algılanan Sosyal Destek Toplam Skor	3. sınıf ¹	80	132,77	4	9,009	,000**	5-3
	4. sınıf ²	53	129,96				
	5.sınıf ³	57	110,09				
	6.sınıf ⁴	30	131,15				
	7 ve üzeri sınıf ⁵	40	155,28				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 10.'da araştırma grubunun eğitim durumu değişkenlerine göre Algılanan Sosyal Destek ve alt boyutlarının düzeylerini değerlendirmek için yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçları incelendiğinde, Aile alt boyutu istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bu durum 7.sınıf ve üzeri ile 3.sınıf arasındaki bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Arkadaş Altboyutu, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bu durum 7.sınıf ve üzeri ile 5.sınıf arasındaki bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Özel İnsan Altboyut istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bu durum 3. sınıf ile 5.sınıfta öğrenim gören bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Algılanan sosyal destek ölçeği toplam skorunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu

saptanmıştır ($p<0,05$). Bu durum 7.sınıf ve üzeri ile 5.sınıf arasındaki bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 11. Araştırma Grubunun Yüzme Özgeçmiş Değişkenine Göre Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi

	Yüzme Özgeçmiş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Aile Altboyut	0-3 ay ¹	76	115,52	4	18,693	,001*	3-5
	3-6 ay ²	41	128,99				
	6 ay - 1 yıl ³	74	144,89				
	1-3 yıl ⁴	55	144,44				
	3 yıl ve üzeri ⁵	14	85,43				
Arkadaş Altboyut	0-3 ay ¹	76	123,85	4	16,134	,003*	4-5
	3-6 ay ²	41	132,66				
	6 ay - 1 yıl ³	74	137,09				
	1-3 yıl ⁴	55	144,80				
	3 yıl ve üzeri ⁵	14	69,29				
Özel İnsan Altboyut	0-3 ay ¹	76	145,91	4	16,134	,086	-
	3-6 ay ²	41	123,99				
	6 ay - 1 yıl ³	74	133,43				
	1-3 yıl ⁴	55	118,47				
	3 yıl ve üzeri ⁵	14	97,71				
Algılanan Sosyal Destek Toplam Skor	0-3 ay ¹	76	135,25	4	16,134	,064	-
	3-6 ay ²	41	126,73				
	6 ay - 1 yıl ³	74	138,20				
	1-3 yıl ⁴	55	130,22				
	3 yıl ve üzeri ⁵	14	76,18				

* $P<0,05$; ** $P<0,01$

Tablo 11.'de araştırma grubunun Yüzme Özgeçmiş değişkenine bakımından Algılanan Sosyal Destek ve alt boyutlarının düzeylerini değerlendirmek için yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçları incelendiğinde, Aile Altboyutu istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu durum 6 ay – 1 yıl ile 3 yıl ve üzeri spor öz geçmişine sahip bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Arkadaş Altboyutu, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu durum 1-3 yıl ile 3 yıl ve üzeri bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Özel İnsan Altboyutu ile algılanan sosyal destek toplam skorlarında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 12. Araştırma Grubunun Spor Yapma Sıklığı Değişkenine Göre Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Spor Yapma Sıklığı	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Aile Altboyut	Haftada 1 kez ¹	120	140,80	4	11,914	,018*	1-5
	Haftada 2 kez ²	64	132,60				
	Haftada 3 kez ³	27	116,67				
	Hergün ⁴	27	121,04				
	Arada Bir ⁵	22	96,77				
Arkadaş Altboyut	Haftada 1 kez ¹	120	142,97	4	8,755	,068	-
	Haftada 2 kez ²	64	124,86				
	Haftada 3 kez ³	27	113,81				
	Hergün ⁴	27	119,35				
	Arada Bir ⁵	22	113,07				
Özel İnsan Altboyut	Haftada 1 kez ¹	120	124,06	4	9,640	,047*	4-1
	Haftada 2 kez ²	64	130,08				
	Haftada 3 kez ³	27	153,33				
	Hergün ⁴	27	157,13				
	Arada Bir ⁵	22	106,16				
Algılanan Sosyal Destek Toplam Skor	Haftada 1 kez ¹	120	133,85	4	5,111	,276	
	Haftada 2 kez ²	64	126,98				
	Haftada 3 kez ³	27	135,54				
	Hergün ⁴	27	143,61				
	Arada Bir ⁵	22	100,20				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 12.'de araştırma grubunun spor yapma sıklığı değişkeni bakımından algılanan sosyal destek ve alt boyutlarının düzeylerini değerlendirmek için yapılan Kruskal Wallis testi sonuçları incelendiğinde, aile alt boyutu istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bu durum haftada 1 kez spor yapan – arada bir spor yapan bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Özel insan alt boyutu, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bu durum her gün spor yapan – haftada 1 kez spor yapanlar arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Arkadaş alt boyutu ile algılanan sosyal destek toplam skorlarında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır (p<0,05).

Tablo 13. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Güç Gösterme Güdüsü Altboyut	Erkek	123	103,53	12734,50	5108,500	,000
	Kadın	137	154,71	21195,50		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Erkek	123	93,44	11493,00	3867,000	,000
	Kadın	137	163,77	22437,00		
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Erkek	123	103,27	12702,00	5076,000	,000
	Kadın	137	154,95	21228,00		
Spora Özgü Başarı Motivasyonu Toplam Skor	Erkek	123	99,01	12178,50	4552,500	,000
	Kadın	137	158,77	21751,50		

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 13. Katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre spora özgü başarı motivasyonu ve alt boyutlarının düzeylerini değerlendirmek için yapılan mann Whitney-U testi sonuçları incelendiğinde, spora özgü başarı motivasyonu toplam skor ölçeği, güç gösterme güdüsü altboyut, başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçma güdüsü, spora özgü başarı motivasyonu toplam skor altboyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sıra ortalamalarının ise kadınlar yönünde anlamlı olduğu saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 14. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Algılanan Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Güç Gösterme Güdüsü Altboyut	9 yaş ¹	60	127,48	4	34,809	,000**	5-3
	10 yaş ²	97	131,65				
	11 yaş ³	26	71,83				
	12 yaş ⁴	16	98,41				
	13 yaş ⁵	61	165,07				
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	9 yaş ¹	60	107,98	4	55,932	,000**	5-3
	10 yaş ²	97	134,13				
	11 yaş ³	26	68,35				
	12 yaş ⁴	16	106,81				
	13 yaş ⁵	61	179,57				
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	9 yaş ¹	60	94,24	4	85,120	,000**	4-3
	10 yaş ²	97	131,44				
	11 yaş ³	26	71,81				
	12 yaş ⁴	16	242,19				
	13 yaş ⁵	61	160,39				
Spora Özgü Başarı Motivasyonu Toplam Skor	9 yaş ¹	60	109,77	4	43,467	,000**	5-3
	10 yaş ²	97	129,82				
	11 yaş ³	26	69,81				
	12 yaş ⁴	16	154,91				
	13 yaş ⁵	61	171,43				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 14'e dikkat edildiğinde katılımcıların yaş değişkenlerine göre algılanan spora özgü başarı motivasyonu ve alt boyutlarının düzeylerini değerlendirmek için yapılan kruskal wallis testi sonuçları incelendiğinde, güç gösterme güdüsü altboyut istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bu durum 13 yaş ile 11 yaşındaki bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Başarıya yaklaşma güdüsü altboyutu, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bu durum 13 yaş ile 11 yaşındaki bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Başarısızlıktan kaçma güdüsü altboyut istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bu durum 12 yaş ile 11 yaşındaki bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Spora özgü başarı motivasyonu ölçeği toplam skorunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bu durum 13 yaş ile 11 yaşındaki bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 15. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi

	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Güç Gösterme Güdüsü Alt boyut	3. sınıf ¹	80	103,55	4	43,445	,000**	5-1
	4. sınıf ²	53	103,73				
	5.sınıf ³	57	142,76				
	6.sınıf ⁴	30	166,70				
	7 ve üzeri sınıf ⁵	40	175,25				
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	3. sınıf ¹	80	96,02	4	66,150	,000**	5-1
	4. sınıf ²	53	101,29				
	5.sınıf ³	57	143,76				
	6.sınıf ⁴	30	167,28				
	7 ve üzeri sınıf ⁵	40	191,67				
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	3. sınıf ¹	80	100,61	4	59,017	,000**	3-2
	4. sınıf ²	53	94,86				
	5.sınıf ³	57	173,88				
	6.sınıf ⁴	30	154,20				
	7 ve üzeri sınıf ⁵	40	157,92				
Spora Özgü Başarı Motivasyonu Toplam Skor	3. sınıf ¹	80	98,17	4	62,546	,000**	5-2
	4. sınıf ²	53	94,14				
	5.sınıf ³	57	152,99				
	6.sınıf ⁴	30	167,95				
	7 ve üzeri sınıf ⁵	40	183,20				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 15'e dikkat edildiğinde katılımcıların eğitim durumu değişkenlerine göre spora özgü başarı motivasyonu ve alt boyutlarının düzeylerini değerlendirmek için yapılan Kruskal Wallis testi sonuçları incelendiğinde, güç gösterme güdüsü alt boyut istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bu durum 7 ve üzeri sınıf ile 3.sınıf bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutu, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bu durum 7 ve üzeri sınıf ile 3.sınıf bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyut istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bu durum 5.sınıf ile 4.sınıf bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Spora özgü başarı motivasyonu ölçeği toplam skorunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir

farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu durum 7 ve üzeri sınıf ile 4.sınıf bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir.

	Yüzme Özgeçmişi	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Güç Gösterme Güdüsü Altboyut	0-3 ay ¹	76	99,96	4	43,013	,000**	4-1
	3-6 ay ²	41	121,15				
	6 ay - 1 yıl ³	74	148,05				
	1-3 yıl ⁴	55	169,69				
	3 yıl ve üzeri ⁵	14	76,96				
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	0-3 ay ¹	76	87,22	4	53,490	,000**	4-1
	3-6 ay ²	41	129,32				
	6 ay - 1 yıl ³	74	154,16				
	1-3 yıl ⁴	55	167,75				
	3 yıl ve üzeri ⁵	14	97,50				
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	0-3 ay ¹	76	76,60	4	94,485	,000**	5-1
	3-6 ay ²	41	121,10				
	6 ay - 1 yıl ³	74	148,51				
	1-3 yıl ⁴	55	159,29				
	3 yıl ve üzeri ⁵	14	242,32				
Spora Özgü Başarı Motivasyonu Toplam Skor	0-3 ay ¹	76	85,86	4	51,411	,000**	4-1
	3-6 ay ²	41	119,54				
	6 ay - 1 yıl ³	74	150,76				
	1-3 yıl ⁴	55	170,40				
	3 yıl ve üzeri ⁵	14	141,11				

Tablo 16. Araştırma Grubunun Yüzme Özgeçmişi Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi

* $P<0,05$; ** $P<0,01$

Tablo 16.'da araştırma grubunun yüzme özgeçmişi değişkenlerine göre spora özgü başarı motivasyonu ve alt boyutlarının düzeylerini değerlendirmek için yapılan Kruskal Wallis testi sonuçları incelendiğinde, güç gösterme güdüsü altboyut istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu durum 1-3 yıl ile 0-3 ay özgeçmişe sahip bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Başarıya yaklaşma güdüsü altboyutu, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu durum 1-3 yıl ile 0-3 ay özgeçmişe sahip bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Başarısızlıktan kaçma güdüsü altboyut istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu durum 3 yıl ve üzeri – 0-3 ay arası özgeçmişe sahip bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Spora özgü başarı motivasyonu ölçeği toplam skorunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır

($p < 0,05$). Bu durum 1-3 yıl ile 0-3 ay özgeçmişe sahip bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir.

	Spor Yapma Sıklığı	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Güç Gösterme Güdüsü Altboyut	Haftada 1 kez ¹	120	148,62	4	31,722	,000**	1-4
	Haftada 2 kez ²	64	129,72				
	Haftada 3 kez ³	27	98,41				
	Hergün ⁴	27	72,19				
	Arada Bir ⁵	22	144,91				
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Haftada 1 kez ¹	120	151,85	4	52,598	,000**	5-4
	Haftada 2 kez ²	64	133,23				
	Haftada 3 kez ³	27	80,89				
	Hergün ⁴	27	59,33				
	Arada Bir ⁵	22	154,30				
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Haftada 1 kez ¹	120	143,60	4	40,108	,000**	5-4
	Haftada 2 kez ²	64	132,95				
	Haftada 3 kez ³	27	91,02				
	Hergün ⁴	27	71,00				
	Arada Bir ⁵	22	173,39				
Spora Özgü Başarı Motivasyonu Toplam Skor	Haftada 1 kez ¹	120	150,54	4	40,392	,000**	5-4
	Haftada 2 kez ²	64	129,46				
	Haftada 3 kez ³	27	90,59				
	Hergün ⁴	27	65,43				
	Arada Bir ⁵	22	153,05				

Tablo 17. Araştırma Grubunun Spor Yapma Sıklığı Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin Değerlendirilmesi

* $P < 0,05$; ** $P < 0,01$

Tablo 17.'de araştırma grubunun spor yapma sıklığı değişkenlerine göre spora özgü başarı motivasyonu ve alt boyutlarının düzeylerini değerlendirmek için yapılan Kruskal Wallis testi sonuçları incelendiğinde, güç gösterme güdüsü altboyut istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Bu durum haftada 1 kez spor yapan bireyler ile hergün spor yapan bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Başarıya yaklaşma güdüsü altboyutu, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Bu durum arada bir spor yapan bireyler ile hergün spor yapan bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Başarısızlıktan kaçma güdüsü altboyut istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Bu durum arada bir spor yapan bireyler ile hergün spor yapan bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Spora özgü başarı motivasyonu ölçeği toplam skorunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Bu durum arada bir spor

yapan bireyler ile arada bir spor yapan arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 18. Algılanan Sosyal Destek ile Spora Özgü Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişki

		Güç Gösterme Güdüsü Altboyut	Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Spora Özgü Başarı Motivasyonu Toplam Skor
Aile Altboyut	r	,143*	,163**	-,005	,081
	p	,021	,008	,932	,191
Arkadaş Altboyut	r	,173**	,129*	-,098	,047
	p	,005	,038	,114	,450
Özel İnsan Altboyut	r	-,141*	-,134*	-,333**	-,230**
	p	,023	,031	,000	,000
Algılanan Sosyal Destek Toplam Skor	r	,008	-,005	-,243**	-,105
	p	,902	,933	,000	,090

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 18.'de algılanan sosyal destek aile altboyutu, arkadaş altboyutu ve algılanan sosyal destek toplam skoru ile spora özgü başarı motivasyonu ölçeği, güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma güdüsü ve spora özgü başarı motivasyonu toplam skoru arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi incelendiğinde; algılanan sosyal destek, aile altboyutu ile algılanan sosyal destek güç gösterme altboyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=,143$; $p=,021<0,5$). Algılanan sosyal destek, aile alt boyutu ile spora özgü başarı motivasyonu başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutları arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=,530$; $p=,000<0,5$). Algılanan sosyal destek, aile alt boyutu ile spora özgü başarı motivasyonu başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($r=-,005$; $p=,932>0,5$). Algılanan sosyal destek, aile alt boyutu ile spora özgü başarı motivasyonu toplam skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($r=,081$; $p=,191>0,5$).

Algılanan sosyal destek, arkadaş alt boyutu ile spora özgü başarı motivasyonu güç gösterme güdüsü alt boyutları arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=,173$; $p=,005<0,5$). Algılanan sosyal destek, arkadaş alt boyutu ile spora özgü başarı motivasyonu başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutları arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=,129$; $p=,038<0,5$). Algılanan sosyal destek, arkadaş alt boyutu ile spora özgü başarı motivasyonu başarısızlıktan

kaçma güdüsü alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($r=-,098$; $p=,114<0,5$). Algılanan sosyal destek, arkadaş alt boyutu ile spora özgü başarı motivasyonu toplam skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($r=,047$; $p=,450<0,5$).

Algılanan sosyal destek, özel insan alt boyutu ile spora özgü başarı motivasyonu güç gösterme güdüsü alt boyutları arasında düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-,141$; $p=,023<0,5$). Algılanan sosyal destek, özel insan alt boyutu ile spora özgü başarı motivasyonu başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutları arasında düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-,134$; $p=,031<0,5$). Algılanan sosyal destek, özel insan alt boyutu ile spora özgü başarı motivasyonu başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutları arasında orta düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-,333$; $p=,000<0,5$). Algılanan sosyal destek, özel insan alt boyutu ile spora özgü başarı motivasyonu toplam skoru arasında orta düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-,230$; $p=,000<0,5$).

Algılanan sosyal destek toplam skoru ile spora özgü başarı motivasyonu güç gösterme güdüsü alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($r=,008$; $p=,902>0,5$). Algılanan sosyal destek toplam skoru ile spora özgü başarı motivasyonu başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($r=-,005$; $p=,933>0,5$). Algılanan sosyal destek toplam skoru ile spora özgü başarı motivasyonu başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-,243$; $p=,000>0,5$). Algılanan sosyal destek toplam skoru ile spora özgü başarı motivasyonu toplam skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($r=-,105$; $p=,090>0,5$).

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Spor Katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre Algılanan Sosyal Destek ve alt boyutu düzeyleri incelendiğinde, Algılanan Sosyal Destek ölçeği, aile, arkadaş, özel insan alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun bir sonucu olarak küçük yaş gruplarında kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla çevresini anlamlandırabilme ve sosyal desteği algılayabilme becerisiyle ve toplumumuzun kız ve erkek çocuklarına yönelik farklı tutumları ile yorumlanabilir. Bu nedenle kız öğrencilerin puanları erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın tarandığında Yılmaz, Yılmaz ve Karaca (2010) gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farklılığın açığa çıktığını saptamışlardır. Çalışma bulguları ile bizim bulgularımız benzerlik göstermektedir. Bir başka çalışmada ise Zorlu Yam (2019) eğitim fakültesi öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş olduğu yüksek lisans tez çalışmasında algılanan sosyal destek puanları cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farklılığın meydana geldiğini tespit etmiştir. Çalışma bulguları ile bizim bulgularımız paralellik göstermektedir. Taysi (2000) araştırmasında her iki cinsiyette en fazla sosyal destek algılanan kaynağın aile olduğunu, kız öğrencilerin ise erkek öğrencilere göre daha az sosyal destek algıladıkları saptamıştır. Kenny vd. (1990), üniversite son sınıf öğrencilerinin aile bağlılığını algılamalarını, bu bağlılığın tutarlılığını ve değerini incelediği araştırmasında, kızların sosyal destek konusundaki aile rolünü oldukça yüksek düzeyde, erkeklerin ise orta düzeyde algıladıklarını tespit etmiştir.

Katılımcıların yaş değişkenlerine göre algılanan sosyal destek ve alt boyutlarının düzeyleri incelendiğinde, Aile alt boyutu istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu durumun bir sonucu olarak küçük yaş gruplarındaki bireylerin öğrenme hızının yüksek olması sebebiyle aradaki bir yaş farkı bile çok elzem bir durumdur. Bu nedenle yaş arttıkça algıladıkları sosyal destekte artmıştır. Alanyazın tarandığında Çakır (1993) gençler üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında algılanan sosyal destek yaş değişkeninde anlamlı bir farklılığın olduğu tespit etmiştir. Çalışmanın bulguları bizim bulgularımız ile paralellik göstermektedir. Kozaklı (2006) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği yüksek lisans tez çalışmasında algılanan sosyal destek yaş değişkeninde anlamlı bir farklılığın olduğunu

tespit etmiştir. Çalışmanın bulguları bulgularımız ile benzerlik göstermektedir. Akdoğan (2012) ise tam tersi olarak sınıf düzeyinin aynı zamanda yaşın artması ile algılanan sosyal desteğin azaldığını tespit etmiş ve bunu ergenlik dönemindeki içe kapanık ruh hali ve toplumsal otoritelere karşı çıkış ile bağdaştırmıştır. Bayram (1999) yapmış olduğu araştırmasında, 14 yaş ve daha küçük çocuklarda algılanan aile ve arkadaş desteğinin düşük düzeyde iken, 18 yaş ve üzeri kişilerde en yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların eğitim durumu değişkenlerine göre Algılanan Sosyal Destek ve alt boyutu düzeyleri incelendiğinde, Aile alt boyutu istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu durumun bir sonucu olarak üst sınıflarda okuyan öğrencilerin çevresini daha iyi fark edebilme ve algılama becerisine sahip olduğu düşünülmektedir. Alanyazın tarandığında İlhan (2018) lise öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş olduğu yüksek lisans tez çalışmasında algılanan sosyal destek sınıf değişkeninde anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlılığın daha alt sınıflarda okuyan öğrenciler yönünde olduğu görülmüştür. Çalışmanın bulguları ile bizim bulgularımız benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların Yüzme özgeçmiş değişkenine göre Algılanan Sosyal Destek ve alt boyutlarının düzeyleri incelendiğinde, Aile alt boyutu istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu durumun bir sonucu olarak 1 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip bireylerin spor takımlarının ailesi olarak düşünme ve o süre içindeki arkadaşlık ilişkilerinin gelişmesi sebebi ile bu farklılık spor kariyeri daha yüksek olanlar yönünde yorumlanabilmektedir.

Katılımcıların spor yapma sıklığı değişkeni bakımından algılanan sosyal destek ve alt boyutlarının düzeyleri incelendiğinde, aile alt boyutu istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu durumun bir sonucu olarak haftada en az 3 ya da her gün spor yapan bireyler spor yoğunluğunun branşlarının geliştirmesi ve bu nedenle kendilerini özel insan gibi hissetmesiyle açıklanmaktadır.

Katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre spora özgü başarı motivasyonu ve alt boyutlarının düzeyleri incelendiğinde, spora özgü başarı motivasyonu ölçeği, güç gösterme güdüsü alt boyut, başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçma güdüsü, spora özgü başarı motivasyonu toplam skor alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun bir sonucu olarak küçük

yaşta spor yapan kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla ilgilendikleri spor dallarında daha istekli, meraklı ve özverili olmaları sebebiyle yorumlanabilmektedir. Alanyazın tarandığında Kasil (2021) kayak ve curling eğitimi alan sporcu bireylerin üzerine gerçekleştirmiş olduğu yüksek lisans tez çalışmasında spora özgü başarı motivasyonu cinsiyet değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılığın açığa çıktığını tespit etmiş ve sıra ortalamalarının kadınlar yönünde anlamlı olduğunu bulmuştur. Çalışmanın bulguları ile bulgularımız arasında paralellik vardır. Can vd. (2010) profesyonel sporcular üzerinde yaptığı çalışmada, başarı motivasyonunun cinsiyete değişkenine göre anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Engür (2002) yaptığı çalışmada “başarıya yaklaşma” ve “güç gösterme güdüsü” alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit ederken, erkek katılımcıların puan ortalamalarını kadınlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. . Özgün vd. (2017), ‘Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ adlı çalışmada cinsiyet değişkenine göre herhangi bir alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Katılımcıların yaş değişkenlerine göre spora özgü başarı motivasyonu ve alt boyutlarının düzeyleri incelendiğinde, güç gösterme güdüsü alt boyut istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Bu durumun bir sonucu olarak küçük yaştaki bireylerin arasında 6 aylık bir yaş farkı bile bireyler arasındaki gelişim, farkındalık, motivasyon ve algılarında farklılığın olabileceği şeklinde ifade edilmektedir. Alanyazın tarandığında Nar (2021) 9-14 yaş grubu tenis sporcuları üzerine gerçekleştirdiği yüksek lisans tez çalışmasında spora özgü başarı motivasyonu yaş değişkeninde istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın meydana geldiği tespit edilmiştir. Çalışmanın bulguları ile bizim bulgularımız benzerlik göstermektedir. Bir başka çalışmada Akman (2017) gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında spora özgü başarı motivasyonu yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Çalışmanın bulguları ile çalışmamızın bulguları birbirine ters düşmektedir. Bir başka çalışmada ise Kavas (2018) voleybolcular üzerine gerçekleştirmiş olduğu yüksek lisans tezinde spora özgü başarı motivasyonu yaş değişkeninde istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın meydana geldiğini saptamıştır. Çalışmanın bulguları ile çalışmamızın bulguları paralellik göstermektedir.

Katılımcıların eğitim durumu değişkenlerine göre spora özgü başarı motivasyonu ve alt boyutları incelendiğinde, güç gösterme güdüsü alt boyut istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu durumun bir sonucu olarak yüzme sporu ile ilgilenen öğrencilerin sınıf kademeleri arttıkça çevresini daha iyi anlamlandırması ile açıklanabilmektedir. Alanyazın tarandığında Nar (2021) tenis sporcuları üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmada spora özgü başarı motivasyonu eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın meydana çıkmadığı tespit edilmiştir. Çalışmanın bulguları ile bizim bulgularımız birbiriyle çelişmektedir.

Katılımcıların yüzme özgeçmişi değişkenine göre spora özgü başarı motivasyonu ve alt boyutlarının düzeyleri incelendiğinde, güç gösterme güdüsü alt boyut istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu durumun bir sebebi olarak, spor özgeçmişine sahip bireylerin başarı ve başarısızlığı yaşaması ve bu durumun sonucu kabullenebilmesi sebebi ile başarı kavramını tam olarak algıladıkları ile açıklanabilmektedir. Alanyazın tarandığında Abakay (2010) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada spora özgü başarı motivasyonu spor yapma yılı değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın bulguları ile bulgularımız benzerlik göstermektedir. Karabulut vd. (2000) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada yüksek deneyime sahip olan sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdülerinin, az deneyimli sporculara göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Kılınç vd. (2012) sporcuların başarı motivasyonu puan ortalamasının spor yaşına göre anlamlı bir şekilde değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Spor öz geçmişi düşük olan hentbolcuların branşlarında yeni oldukları, başarıya yaklaşma konusunda kendilerini daha iyi motive etmek için istekli olduklarını, spor özgeçmişi yüksek olanların ise sportif faaliyetlerdeki tecrübeleriyle güç gösterme güdülerinin ön planda olduğunu ve başarısızlıktan kaçınmadıkları söylenebilir. Bir başka çalışmada ise Duman (2018) gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında spora özgü başarı motivasyonu spor yapma yılına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın meydana geldiğini tespit etmiştir. Çalışmanın bulguları ile çalışmamızın bulguları desteklenmiştir.

Katılımcıların spor yapma sıklığı değişkenine göre spora özgü başarı motivasyonu ve alt boyutlarının düzeyleri incelendiğinde, güç gösterme güdüsü alt

boyut istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Bu durumun bir sonucu olarak küçük yaştaki öğrencilerin haftada bir spor yapma sıklıkları öğrencilerin gelişimlerine, sosyalleşmelerine ve algılamalarına olumlu etki ettiği düşünülebilir. Aksoy (2021) gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında spor yılı değişkeni ile spora özgü başarı motivasyonu ilişkisinin incelenmesinde 10 yıl ve üzeri spor yapanların 1-3 yıl, 4-6 yıl, 7-8 yıl, spor yapan sporculara göre daha yüksek başarı motivasyonuna sahip olduğu sonucu çıkmıştır. Pişkin (2021) 'Rize'de Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Okul Takımı Sporcularının Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi' adlı yüksek lisans tez çalışmasında spor yapma yılı değişkenine göre güç gösterme güdüsü alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulmuştur ve spor yılı arttıkça güç gösterme güdüsünün de artacağı sonucuna ulaşarak, araştırmanın güç gösterme alt boyutu ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların algılanan sosyal destek toplam skoru ile spora özgü başarı motivasyonu toplam skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Sonuç olarak; Algılanan sosyal destek toplam skoru ile spora özgü başarı motivasyonu *güç gösterme güdüsü* alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Algılanan sosyal destek toplam skoru ile spora özgü başarı motivasyonu *başarıya yaklaşma güdüsü* alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Algılanan sosyal destek toplam skoru ile spora özgü başarı motivasyonu *başarısızlıktan kaçma güdüsü* alt boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Algılanan sosyal destek toplam skoru ile spora özgü başarı motivasyonu toplam skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Bu bağlamda öneriler şu şekilde sunulmuştur;

Bu araştırma, Esenyurt İlçesi'ndeki yüzme eğitimi alan çocuklara yapılmıştır gelecekteki çalışmalarda bu sınırlılığında göz önüne alınarak farklı il ve ilçelerde yüzme sporu yapan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ve spora özgü başarı

motivasyon düzeyine ilişkin karşılaştırmalı araştırmaların yapılması alınacak önlemlerin çeşitlendirilmesi açısından yararlı olabilir.

Yüzme Sporunun, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu, mutluluk, yaşam amacı gibi diğer olumlu ruh sağlığı değişkenlerinde de yarattığı olası farklılıklar test edilebilir.

Çalışma 260 sporcuya yapılmıştır daha fazla örneklem kullanılabilir.

Sporda başarı elde edebilmek bireyin psikolojik özellikleri, kişilik özellikleri, depresyon düzeyleri ile birlikte başka parametrelerinde etkileyebileceği dikkate alınarak, sporcunun kişilik özelliklerini tanıyarak ona uygun motivasyon modellerinin geliştirilmesi, daha yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Spora özgü başarı motivasyonunun yükseltilebilmesi için psikolojik özellikler ile kişilik özelliklerin birbiriyle etkileşimde bulunarak sportif başarı düzeyinde etkili olacağı söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Albal, E. (2009). Depresyonla başa çıkmada öz yeterlik ve sosyal destek arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Altay, M. (2007). Okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Anıl, L. (1999). Askerlikte ruhsal bozukluk belirtisi gösteren ve göstermeyen erlerin sosyal destekler ve başa çıkma yöntemleri açısından karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Bayraktar Ö,)2011=. “Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri İle Duygusal Zekâları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi,
- Berrare, M. (1986). “Distinctions Between Social Support Concepts, Measures and Models”, *American Journal of Community Psychology*, Cilt: IV, Sayı: 14.
- Birch D. A. (1998). “Identifying Sources of Social Support”, *Journal of School Health*, Cilt: LXIIX, Cilt: 4.
- Can, Y., Soyer, F., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M. ve Tetik, B. (2010). Sporculardaki Başarı Motivasyonu ile Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1): 226-239.
- Cobb S. Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic*
- Cohen, S., Wills, T.A. Stress, Social Support and the Buffering Hypothesis.
- Cox, R.H. (1990). *Sport Psychology, Concepts and Applications*. Second Edition. Dubuque: Wm C.Brown Publishers.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1999). *İnsan ve Davranışı* İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakır, Y. ve Palabıyıköğlü, R. (1997). Gençlerde sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 5(1), 15-24.
- Çakıroğlu T. (1987). Antrenör-Sporcu ilişkileri ve başarıda spor psikolojisinin önemi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi (Danışman: Doç Dr. Gaye İspir). Ankara.

- Çiçek, Z. (2012). “Parkinson Hastalığı Olan Bireye Bakım Verenlerin Algıladıkları Sosyal Destek İle Bakım Yükü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans Tezi.
- Doğan, O. (2005). Spor psikolojisi, (İkinci Basım), Nobel Kitabevi, Adana.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek Ve Sosyal Bağlılığın Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Duygun, T. ve Sezgin, N. (2003). Zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinde stres belirtileri, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal desteğin tükenmişlik düzeyine olan etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(52), 37-52.
- Dülger, Ö. (2009). Ergenlerde algılanan sosyal destek ile karar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- EKER, D., ARKAR, H., & YALDIZ, H. (1995) Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliliği.
- Elcik F, 2015 “Üstün Yetenekli Öğrencilerin Çevresinden Aldıkları Sosyal Destek Düzeyi İle Sosyal Duygusal Becerileri Arasındaki İlişki”, Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Elmacı, F. (2006). Parçalanmış ve bütünlüğünü koruyan aileye sahip ergenleri depresyon ve uyum düzeylerinde sosyal desteğin rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 405- 423.
- Engür, M. (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Gagne M, Deci, EL. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4): 331-362.
- Genç, N. (2012). *Yönetim ve Organizasyon-Çağdaş Sistemler ve Yaklaşımlar*. Seçkin Yayıncılık. Ankara.
- George, S. (1997). *Motivasyon Mucizesi*. (U, Kaplan. Çev.), İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Güçlü, N. (2001). “Stres Yönetimi”, G.Ü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Günsel D. A. (2013). “Evli Bireylerin Algıladıkları Eş Desteğinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi: KKTC Örneği”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Hayashi, C. T. (1996). “Achievement Motivation Among Anglo-American and Hawaiian Physical Participants: Individual Differences and Social Contextual Factors”. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol 18, No 2, 194, 215.

- Hobfoll, S. (2001) “The Influence of Culture, Community, and The Nested-Self in The Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory”, *Applied Psychology*, Sayı: 50.
- Hosseinalipour, F. (2015). Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- House, J. (1981). *Work Stress and Social Support*. University of Michigan. Addison Wesley Publishing Company
- Hoy, W. K. ve C. G. C Miskel (2010). *Eğitim Yönetimi*. S. Turan (çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- İkizler C. ve C. Karagözoğlu (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Kahn R.L., Antonucci T.C. (1980). “Convoys Over The Life Course: Attachment, Roles and Social Support. In: Baltes”, *Life-Span Development and Behavior*, Cilt: 3.
- Kantar, H. (2013). *İşletmede Motivasyon*. Kum Saati Yayınları. İstanbul.
- Karabulut, C., Kirazcı, S., Aşçı, HF. (2000). Takım ve Bireysel Sporcuların Başarı Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi 6.Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı, 221- 222.
- Karadağ, İ. (2007). İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının sosyal destek kaynakları açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karadağ, İ. (2007). İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının sosyal destek kaynakları açısından incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Karataş, T. (2014). “Koroner Kalp Hastalığı Olan Hastalarda Algılanan Sosyal Destek Ve Psikososyal Uyum”, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Kaymakçıoğlu, Ç. (2001). Effect of perceived stress, social support, expectancies and coping style on depression and anxiety. Unpublished Master’s Thesis. Boğaziçi University, İstanbul.
- Kenny, Maureen E., College Seniors' Perceptions of Parental Attachments: The Value and Stability of Family Ties. *Journal of College Student Development*, 1990, V31n1 Jan.
- Kılınç, G. (2015). “Psikiyatri Hastalarının Tedaviye Uyumunda Sosyal Desteğin Etkisi”, Hemşirelik Anabilim Dalı Hemşirelik Programı, Yüksek Lisans Tezi.

- Kılınç, M., Ulucan, H., Kaya, K., Türkçapar, Ü. (2012). Takım Sporunu Yapanların Motivasyon Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2).
- Konter, E. (1995). *Sporda Motivasyon*. İzmir: Saray Yayınları.
- Langford C.P., Bowsher J , Maloney J.P. (1976). Social Support:A Conceptual Medicine, 38(5): 300-314
- Mert, A. (2014). “Sistemik Aile Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Değerler, Algılanan Sosyal Destek ve Çift Uyumuna Etkisi”, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Mert, A. (2014) Sistemik Aile Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Değerler, Algılanan Sosyal Destek ve Çift Uyumuna Etkisi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimine etkisi. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 183-192.
- Özgün, A., F. Yaşartürk vd. (2017). “Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, Cilt 3, Sayı 2, 83-94.
- Özgür, G. (1993). Sosyal destek ve sağlık. *Türk Hemşireler Dergisi*, 43(2), 25-27.
- Pişkin, E. A. (2021). Rize'de Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Okul Takımı Sporcularının Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi SBE.
- Sorias, O. (1988). Sosyal destek kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*,27(1), 353-357.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M. ve Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 226-239.
- Süpçeler, B. (2016). “Ergenlik Döneminde Algılanan Sosyal Destek İle Yaşam Doyumu ve Özgüven İlişkisi, Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Şimşek, H.N, Demirci H, Bolsoy, N, (2018). “Sosyal Destek Sistemleri ve Ebelik”,Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, Cilt: VIII, Sayı: 2.
- Taysi, E. Y., & Hovardaoğlu, S. T. D. (2000). *Benlik saygısı arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma* (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Sosyal Psikoloji Bilim Dalı).

- Terzioğlu, AE. (1992). Spor eğitiminde motivasyon kavramı. Atatürk Eğitim Fakóltesi Spor Bilimleri Dergisi, 1992; 1(2), 11–13
- Tiryaki Ğ. Gödelek E. (1997). *Spora özđü başarı motivasyonu ölçeğinin Türk sporcuları için uyarlanması çalışması*. Bağırgan Yayınevi. Ankara
- Tiryaki, S. (2000). *Spor Psikolojisi, Kuramlar ve Uygulama*. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Topkaya N, Büyükgöze Kavas A. (2015). “Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumunu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Niyet Arasındaki İlişkiler: Bir Model Çalışması”, Turkish Studies International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic,Cilt: X, Sayı: 2.
- Tuğsal T. (2017). “İş-Yaşam Dengesi, Sosyal Destek ve Sosyo-Demografik Faktörlerin Tükenmişlik Üzerindeki Etkisi”, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,Doktora Tezi.
- Tulunay-Ateş Ö, (2016). “Ortaokul Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Motivasyon Yönelimleri Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeli ile İncelenmesi”,Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt: VI, Sayı: 2.
- Turhan, M. (2009). Profesyonel Futbolcularda Depresyon Düzeyi, Anksiyete Düzeyi ve Kişilik Özellikleri ile Sporda Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi SBE.
- Türkmen M. (2005). Profesyonel erkek futbolcular ile amatör erkek futbolcuların başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi (Gzmir-Manisa Örneği). Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Nevzat Mutlutürk). Manisa.
- Ünal Ö. A., Şahin, M. (2013). “Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması”, Cumhuriyet *International Journal of Education-CIJE*, Cilt: II, Sayı: 3.
- Ünüvar, A. (2003). Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinde problem çözme becerisine ve benlik saygısına etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yamaç, Ö. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Yayan E. H, (2014). “Obezojenik Çevre İle Sağlık Davranışlarına Yönelik Sosyal Desteğin Ergenlerin Beden Kitle İndeksi ve Vücut Algısına Etkisi”, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi.

- Yıldırım, İ. (1998). Akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9, 33-34.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).
- Yüksel, G., ve Baytemir, K. (2010). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Kullanım Amaçları ile Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-20.
- Yürür, Ş. (2011). “Öğrenilmiş Güçlülük, Kıdem ve Medeni Durumun Duygusal Tükenmedeki Rolü: Kaynakların Korunması Teorisi Kapsamında Bir Analiz”, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, Cilt: 25, Sayı: 1.
- Yürür, Ş ve Sarıkaya M. (2011). “Sosyal Çalışmacıların Sosyal Destek Algılarının Tükenmişliğe Etkisi”, *Ege Akademik Bakış*, Cilt: XI, Sayı: 4.

EKLER

SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONU ÖLÇEĞİ

Aşağıda genellikle sporcuların antrenman, yarışma ve yarışma sonrası gösterdikleri bir takım duygular, düşünceler ve davranışlar ile ilgili ifadeler verilmiştir. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz ve kendi durumunuzu göz önüne alarak verilen örnekteki gibi yanıtlayınız.

İfadelerde doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Bu nedenle daha önce verdiğiniz yanıtları geri dönüp kontrol etmeniz gerekmemektedir. Yalnızca tüm sorulara yanıt verdiğinizden emin olunuz.

	Hiçbir Zaman	Bazen	Çok az	Oldukça fazla	Her zaman
Örnek; Yarışma Öncesi içimde garip bir sıkıntı hissedirim	1	2	3	4	5
1. Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleliliğime 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 oyuna ısındırma becerisine sahibim	1	2	3	4	5
4. Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur	1	2	3	4	5
5. Diğerleri beni önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyorlar	1	2	3	4	5
6. İyi bir oyun çıkartmak heyecan veriyor	1	2	3	4	5
7. Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğime saygı duyarlar	1	2	3	4	5
8. İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum	1	2	3	4	5
9. Takım arkadaşlarım kadar 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 hoşlanıyorum	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. Sporda 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. Sporda başarılı olmak için yıl boyu çalışmayı isterim	1	2	3	4	5
24. Amacım bir spor 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 ağrılar girer	1	2	3	4	5
29. Sportif kapasitemi beğenmiyorum	1	2	3	4	5
30. Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı sanıyorum.	1	2	3	4	5
31. En iyisini yapmak için çok çaba sarf ederim	1	2	3	4	5
32. Birisiyle maç hakkında konuşurken heyecanlanıyorum.	1	2	3	4	5
33. Tanınmak umuduyla spor 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 arkadaşımın oynamasına yararlı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum	1	2	3	4	5

ÇBASDÖ

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
2. İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
4. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
7. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
10. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet