

TEŞEKKÜR

Bu çalışma süresince bilgi ve deyiminde yararlandığım danışmanım Yrd. Doç. Dr. Zekiye Başaran'a sonsuz desteği, cesaret vericiliği, katkıları ve sabrı için değerli hocam Prof. Dr. Nuray Sungur Oakley'e, çalışmamın ilerlemesinde verdikleri destek için Prof. Dr. Yavuz Taşkiran'a, Yrd. Doç. Dr. Kenan Sivrikaya'ya, Öğr. Gör. Dr. Betül Bayazıt'a, Araş. Gör. Ufuk Sarıdede'ye teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde Adliye Spor ve Gölcük Spor 2005- 2006 dönem oyuncu ve antrenörlerine sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmanın kurgulanması aşamasında deney ve kontrol grubunu belirlemede katkı sağlayan Okutman Yezdan Cinel'e teşekkür ederim.

Esin Kaynağı programına yaptığı çizimler için Ömer Koyu'ya teşekkür ederim.

Akademik çalışmalarına başladığım andan itibaren bana destek ve güç veren değerli eşim Levent Ulusoy'a kendisinden çok fazla zaman çaldığım bir tanecik güzel kızım Berfu ULUSOY'a, desteklerini esirgemeyen annem ve ablama, çok sevgili arkadaşlarıma ve adını yazamadığım bu süreçte beni dinleyen ve anlayışla yaklaşan herkese teşekkürlerimi borç bilirim.

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

	SAYFA
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
ÇİZELGELER DİZİNİ	xii
1-GİRİŞ	1
1.1.ARAŞTIRMANIN HİPOTEZİ.....	3
1.1.1.HİPOTEZ.....	3
1.1.2. ALT HİPOTEZLER.....	3
1.1.3. Sınırlılıklar.....	4
1.1.4. Tanımlar.....	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1 Beden Eğitimi.....	6
2.2.Spor.....	6
2.3 Basketbol.....	6
2.4. Serbest Atış.....	7
2.5. Sporcu Kimdir.....	8
2.6. Sporda Yaratıcılık ve Estetik.....	9
2.7. Spor Denen Olgunun Boyutları.....	10
2.8. Zihinsel Antrenman.....	11
2.9. Farkındalık ve İçgörü.....	13
2.10. İnsanlığın Hizmetinde Spor ve Psikoloji.....	16
2.11. Psikolojik Danışma ve Spor Psikologu.....	17
2.12. Jung ve Analitik Psikoloji.....	18
2.12.1. Jung ve İnsanları Sınıflandırması.....	19
2.12.2. Kişiliğin İşleyiş İlkeleri-Kişilik Bölümleri Arasındaki Etkileşimler.....	26
2.13. Kişilik.....	26
2.13.1. Huy, Karakter.....	27

2.13.2. Kişilik Tipleri	28
2.13.3. Başarıyı Belirleyen Kişilik Faktörleri	30
2.14. Benlik	31
2.14.1. Tavır ve Benlik Tasavvuru	32
2.15. Yaratıcılık	33
2.15.1. Yaratıcılık ve Kendini Gerçekleştirme	34
2.15.2. Sporda Yaratıcı Düşünce	35
2.16. Biofeedback	36
2.17. Problem Çözme Yeterliği	37
2.17.1 Problem Çözme Becerisi	38
2.17.2. Problem Çözme Süreci İle İlgili Bilişsel Etkinlikler	39
2.17.3. Problem Çözme Süreci İle İlgili Duygusal Etkinlikler	40
2.17.4. Problem Çözme Sürecindeki Aşamalar	40
2.18. Denetim Odağı	41
2.19. Motivasyon	44
2.20. Kaygı	51
2.20.1. Performans Ve Uyarım İlişkisi	53
2.20.2. Yerkes Dadson Yasası	54
2.20.3. Optimal İşlev Görme Bölgesi (Izof)	55
2.20.4. Optimal Uyarılmışlık Bölgesi : FLOW	55
3. MATERYAL ve YÖNTEM	56
3.1. Araştırma Grubu	56
3.2. Araştırmanın Yöntemi	56
3.2.1 Çalışmanın Uygulanmasıyla İlgili Alınan İzinler ve Yapılan Toplantılar	57
3.2.2. Veri Toplama Araçları	58
3.2.2.1. Rotter İç Dış Kontrol Odağı Ölçeği	58
3.2.2.2. Heppner Problem Çözme Envanteri	58
3.2.2.3. Cooper Smith Benlik Saygısı Envanteri	59
3.2.2.4. Sporda Güdülenme Ölçeği	59
3.2.2.5. Raudsepp Ne Kadar Yaratıcısınız Testi	59
3.2.2.6. Myers-Briggs Kişilik Envanteri (MBTI)	60
3.2.2.7. Süreksiz Durumluk/ Sürekli Kaygı Envanteri	60

3.2.2.8. Serbest Atış	61
3.2.2.9.Procomp Infinity Biofeedback Aleti	61
3.2.2.10 Gözleme Dayalı Veriler	61
3.3 . Verilerin Analizi.....	64
4. BULGULAR	65
5. TARTIŞMA	82
6. SONUÇLAR ÖNERİLER	97
6.1. Sonuçlar	97
6.2. Öneriler	101
7. KAYNAKLAR	102
EKLER	111
EK1 Esin Kaynağı Geliştirme Programı	112
EK2 Testler	122
EK3 Deney Grubuna Ait Çalışma Örnekleri	140
EK 4 Çalışma İçin Kullanılan Mitoloji Resimleri	147
EK 5 Yaratıcılık çalışmasından örnekler	148
ÖZGEÇMİŞ	151

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1 Bireyin esin kaynağını geliştirmeyi etkileyen faktörler.....	3
Şekil 2.8.1. Psikolojik Beceri Antrenmanları Programları İçinde Geliştirilen Psikolojik Beceriler	13
Şekil 2.13.2. MBTI Kişilik Kategorileri	29
Şekil.2.14.1.1. K.R. Fox (1988)Tek Boyutlu Benlik Algısı Modeli., (Aşçı, 2004).....	32
Şekil: 2.14.1.2. K.R. Fox ve C. B. Corbin (1989) Çok Boyutlu Benlik Algısı Modeli., (Aşçı, 2004).....	33
Şekil: 2.18.1. Weiner'in Nedensel Yüklemelerle İlgili Üç Boyutlu Modeli	43
Şekil. 2.20.2.1. Uyarılmışlık Performans Arasındaki İlişki.....	54

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 4.1. Deney Ve Kontrol Grubu Yaş ve Antrenman Yaş Dağılımı	65
Çizelge 4.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Yaratıcılık ve Benlik Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Fark Çizelgesi.....	65
Çizelge 4.3. Deney ve Kontrol Grubunun Yaratıcılık ve Benlik Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları.....	66
Çizelge 4.4. Deney ve Kontrol Gruplarının Denetim Odağı ve Heppner Problem Çözme Envanterinin Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Fark Çizelgesi.....	67
Çizelge 4.5. Deney ve Kontrol Grubunun Denetim Odağı ve Heppner Problem Çözme Envanteri Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları.....	68
Çizelge 4.6. Deney ve Kontrol Gruplarının Durumluk – Sürekli Kaygı Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Fark Çizelgesi.....	69
Çizelge 4.7. Deney ve Kontrol Grubunun Durumluk Sürekli Kaygı Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları	70
Çizelge 4.8. Deney ve Kontrol Gruplarının Sporda Güdülenme Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Fark Çizelgesi.....	71
Çizelge 4.9. Deney ve Kontrol Grubunun Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları	72
Çizelge 4.10. Deney ve Kontrol Gruplarının MBTI Envanterinin Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Fark Çizelgesi.....	74

Çizelge 4.11. Deney ve Kontrol Grubunun MBTI Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları	76
Çizelge 4.12. Deney ve Kontrol Gruplarının Serbest Atışa İlişkin Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Fark Çizelgesi.....	78
Çizelge 4.13. Deney ve Kontrol Grubunun Serbest Atış Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları	79
Çizelge 4.14. MBTI Envanteri Kişilik Kombinasyonlarında Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test Ve Son test Dağılımları.....	80
Grafik4.1.	81

GİRİŞ

Hızlı değişimin yaşandığı 2000'li yıllarda her alanda olduğu gibi spor dünyasında da başarıyı yakalamak ve sürdürebilmek için bir çok parametrenin kontrol edilmesi önem kazanmaktadır. Sporcuların saliselerin giderek önem kazandığı ortamda, performanslarını en iyi şekilde ortaya koyabilmeleri, içsel faktörlerin fonksiyonel etkilerine dikkat çekilmesini ve dışsal uyarıların olumsuz etken olmaktan uzaklaştırılmasını gerekli kılmaktadır.

Sporla başarıyı etkileyen fiziksel, fizyolojik, teknik-taktik gibi faktörlerin yanında psikolojik faktörlerin önemi de giderek daha belirginlik kazanmaktadır. Psikolojik faktörlerin kişilik özelliklerine bağlı olarak ele alınıp değerlendirilmesi, fizyolojik ve psikolojik sınırlarda elde edilebilen rekorlara ulaşmada zorunluluk gibi görünmektedir.

Weinberg (1984) Bir Latin atasözünde,"sporcu olmanın temel özellikleri, kendini bilmek, kendini yönetmek ve kendini aşmaktır." Buradan yola çıkarak sporla aydınlanmanın gerçekçi olma, yenilgiden yılmama, her durumda bilgilenme, yeniliğe ve gelişmeye açık olma, evrensellik gibi özelliklerinin doğması zor olmayacaktır (Biçer, 1998).

Sporcuların zihinsel becerileri yalnız başına bir izole olmuşluk içerisinde değil, bulunulan psikolojik durumlarla etkileşim içerisinde değerlendirilmelidir (Konter, 1998). Her düzeydeki sporcu değişik durumlarda kendini pozitif olarak değerlendirip stratejik kararlar alabilmelidir.

Kişilik sporu etkileyen öğelerden biridir. Kişilik ve spora özgü çevre birbirinden ayrı tutulamamaktadır. Bunlar çoğunlukla, spor eyleminin kendine özgü bir olay olmasında ifadesini bulan, birbirinden ayrılmaz karşılıklı ilişki içindedir. Bu sebeple, psikolojik açıdan spor eylemi, hem sporcunun kişiliğinin psikolojik şartlarını, hem de spor eyleminin dış şartlarını aynı ölçüde ele almalıdır (Baumann, Çev. İkizler, 1994).

Sporcuların spora katılım nedenlerini sorguladıklarında daha iyi performans ortaya koyabildikleri ölçüde başarıya daha yakın oldukları literatürce de belirtilmektedir. Bu nedenle sporculara hedeflerini belirleyebilme, spora katılma nedenleri ve bunun onların gözündeki anlamına yönelik çalışmalar yapılması gerekir.

Bununla beraber sporcuların süreç hedeflerinden yola çıkılarak kendi farkındalıklarını yakalama ve çalışma süreciyle bu hedeflerin gerçekleştirilebileceğine inanmaları başarı kriterleri açısından önemli bir içsel motivasyon kaynağıdır.

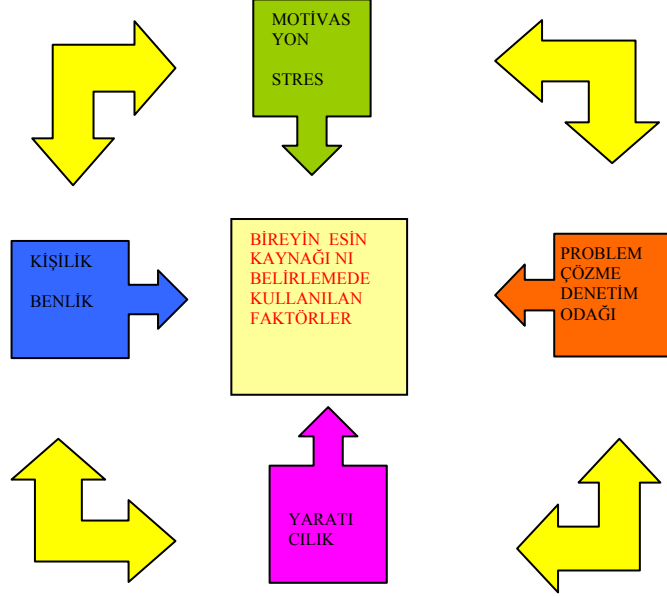
Spor psikologları tarafından doruk performansa yönelik yapılan çalışmalarda, bireyin üst düzey performansa ulaşması, bunu koruyabilmesi için öncelikle farkındalık ve içgörünün geliştirilmesinin ön şart olduğu görülmektedir.

Jung, insanın kendini tanımasına kendini gerçekleştirebilmesinden çok daha büyük önem verir.Çünkü, kendini gerçekleştirebilmek için önce kendini tanıması gerektiği üzerinde durmuştur. Günümüzde ise hümanistik anlayışın ağırlıklı olduğu psikolojik danışma programlarında amaç bireyin kendini gerçekleştirme yolunda yardımcı olmaktır.

Esin kaynağını geliştirmeye yönelik gerçekleştirilen danışma programı kişinin kendisine ait özellikleri fark etmesine yardımcı olabileceği düşünülen bir çalışmadır. Hümanistik psikolojinin kendini gerçekleştirme kavramı ve Jung 'ın bireyin kendisini anlama kabiliyetini geliştirmeye yönelik katkılarından destek alarak programın kuramsal temeli oluşturulmuştur.

Esin kaynağının bireysel farkındalığa etkisinin araştırıldığı çalışmada; kişinin çalışmaya yönelme eylemi, kendisine ait gizil kalmış yönlerinin ortaya çıkarılması olarak düşünülerek grupta psikolojik danışma ortamında gerçekleştirilmiştir. Bireyin kendisine ait özellikler ve performans üzerinde daha önce yapılmış çalışmalarla etkili olduğu bulunan (kaygı, denetim odağı, motivasyon, benlik kavramı,...) özelliklerin geliştirilmesi sürecine öncelik verilmiş olması ve psikolojik beceri antrenmanlarına destek olabileceği düşüncesi ile bu çalışma gerçekleştirilmiştir. Spor psikolojisi alanında yapılacak çalışmalara katkı sağlayabileceği düşüncesi bu araştırmayı önemli kılmaktadır.

Şekil 1.2 Sporda Esin Kaynağının Bireysel Farkındalığa Etkisini Belirlemede Kullanılan Faktörler



1.1.ARAŞTIRMANIN HİPOTEZİ

1.1.1. Hipotez

Düzenli antrenman döneminde esin kaynağının bireysel farkındalığa etkisine yönelik psikolojik danışma süreci uygulamasının sporcunun sportif performansı (zihinsel, duygusal, psikolojik) üzerinde değişimler yaratması mümkün müdür?

1.1.2. Alt Hipotezler

- Deney grubu ile kontrol grubu durumluk / sürekli kaygı ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Deney grubu ile kontrol grubu denetim odağı ölçeği ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Deney grubu ile kontrol grubu Sportif benlik kavramı ölçeği ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Deney grubu ile kontrol grubu Problem çözme yöntemi ölçeği ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

e) Deneş grubu ile kontrol grubu Sportif güdülenme ölçeği ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

f) Deneş grubu ile kontrol grubu MBTI kişilik ölçeği ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

g) Deneş grubu ile kontrol grubu Serbest atış performansında farklılık var mıdır?

h) Deneş grubu ile kontrol grubu Ne kadar yaratıcısınız testi ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

ı) Deneş grubunun ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.1.3. Sınırlılıklar:

1-Araştırmanın grubunu Kocaeli'nde bulunan TBL B grubu erkek basketbol sporcuları ile sınırlıdır.

2-Araştırma grupla danışma çerçevesi içinde "Esin kaynağını geliştirmeye" yönelik olarak gerçekleştirilecektir.

3-Araştırmanın deneşsel kısmında danışma sürecinde "Esin Kaynağını Geliştirme amaçlı Program" 10 hafta süre ile uygulanması ile sınırlıdır.

4-"Esin Kaynağını Geliştirmeye yönelik danışma sürecinin" Sportif performans (psikolojik boyut) üzerine etkisi ile sınırlıdır.

1.1.4. Tanımlar:

Esin: “Sanatçının sanat yapıtını yaratmadan önce, dış dünyadaki gerçekliklerden etkilenip çalışmaya yönelme eylemi. Esinlenmeye neden olabilecek gerçeklik herhangi bir olay, olgu ya da varlık olabileceği gibi, bir başka sanat yapıtı ya da üslubu olabilir. Çağdaş anlamıyla “esinlenme” sanatçıyı çalışıp ürün vermeye yönelten somut bir itkiden başka bir şey değildir .

Esinlendirmek bir kimsede ilham uyandırmak.

İçe doğan şey, herhangi bir nedenden dolayı hatıra gelen önemli ve güzel duygu ya da düşünce (Büyük Larousse).

Performans: Verilen bir görevin yerine getirilmesi için ortaya konulan bilişsel, duyuşsal, devinişsel çabaların bütünü olarak tanımlanır (Akt. Özerkan, 2004).

Stern’e göre performans; enerji kullanmak yoluyla değerler (ürün) yaratmaktır (Hasırcı, 2000).

Sportif performans: kondisyon, beceri, fiziksel özellik ve psikolojik (= davranışsal) boyutlarından oluşur. Bu dört boyut arzulan son performansı belirler. Sportif performans, bir sportif görevin başarılmasında ortaya konulan motorsal ve psiko-motorik yeteneklerin sonucudur (ürünüdür) (Hasırcı, 2000)

Farkındalık, (Awareness) kendimiz hakkındaki gerçeği bilmektir. Kendi yaratıcı yeteneğimizi, sınırsız potansiyelimizi ve kendi yarattığımız engelleri görebilmek, hissedebilmek, anlayabilmektir.

“Farkındalık bilinçli düşünce, duygu ve davranışlarımızın ve bilinçaltının faaliyetlerinin bizi nasıl etkilediğini değerlendirmemizi sağlar. O zaman anın farkındalığı içinde tepkisel değil, etkisel davranırız. Her anın hakkını veririz.”

(<http://www.sosyalhizmetuzmani.org/farkindalik.htm>. Erişim Tarihi: 06.2006

İçgörü (insight): Psikoterapide, bir kimsenin kendi güdülerini ve bunların kökenlerini anlaması olarak tanımlanır (Morgan, 1981).

Baymur (1983), insan daha önce karşılaşmadığı yeni ve karmaşık durumlarda dikkate değer ilişkileri çok zaman içsel olarak bir anda kavramak olarak tanımlanmaktadır.

BÖLÜM II

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Beden Eğitimi

Bireyin beden sağlığını, ruh sağlığını, beden becerilerini geliştirmeye yönelik, gerektiğinde çevresel koşullara ve katılımcıların özelliklerine göre değiştirilebilen esnek kurallara dayalı oyuna, jimnastiğe, spora dönük alıştırma ve çalışmaların tümünü kapsayan geniş tabanlı bir etkinliktir (Aracı,2001).

2.2.Spor

Hem tarihsel toplumsal kökenlerine, hem de sözlükteki anlamına uygun olarak başlangıçta bir “boş zaman uğraşısı” görünümü taşıyan sporculuk, sporun toplumsal kurumlaşmasına ve kalıcı nitelik edinmesine bağlı olarak, özünden yitirmeksizin bir “tam zaman uğraşısı” olma, yani “meslekleşme” sürecine girmiştir (Fişek, 1998).

Spor, beden eğitimi faaliyetlerini özelleştirerek çeşitli branşlarda somutlaşmış, üst düzeyde yapıldığında fizyolojik, psikolojik, estetik, teknik özellikleri gerekli kılan yarışmaya dayalı ve katı kurallarla çevrili bir etkinliktir. Görünürdeki en çarpıcı amacı (beden eğitimi ile taşıdığı eş amaçlar dışında) yarışmak ve kazanmaktır (Aracı, 2001).

Bu tanımın yanı sıra , Fişek (1998) insanın, doğayla savaşırken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçlı araçsız savaşım yöntemlerini, boş zamandaki artışa bağlı olarak, tek tek ya da topluca, barışçı biçimde ve benzetim yoluyla oyun, oyalanma ve işten uzaklaşma için kullanmasına dayalı estetik, teknik, fizik, yarışmacı ve toplumsal bir süreç olarak tanımlanmıştır.

2.3 Basketbol

Basketbol, bünyesindeki fiziki, eğitsel, psikolojik ve sosyal değerleri ile insanların eğitiminde büyük rol oynar. Basketbol; dayanıklılık, kuvvet, sürat, beceri ve hareketlilik gibi fiziki gücün özelliklerini çocukluk ve gençlik çağlarından başlayarak, amaçlı çalışmalarla istenen bir biçimde geliştirir ve yetişkinlik çağında da pekiştirerek üstün bir düzeye getirir. Teknik ve taktik çalışmaların oyun içerisinde

sürekli değişen pozisyonlarda uygulanma zorluğu, koordinasyon, reaksiyon gibi özelliklerin gelişmesinde de büyük bir etkindir. Organizmanın genel olarak güçlendirilmesi, bedeni bozuklukları gidermede yarar sağlayacak ve sağlam bir organizma yaratacaktır.

Oyun içerisinde, bireylerin kişilik özellikleri kolayca saptanır ve öngörülen eğitici tedbirler zamanında alınabilir. Kişiler, uygun çalışmalarla, bilinçli bir disiplin, kolektif düşünce ve uygulama düzeyine getirilebilir ve kendi kendine iş yapabilme düzeyine eriştirilirler.

Basketbol mücadele isteği, cesaret, bütünlük, iş birliği, doğruluk, kendine güven gibi özellikleri içerir. Bireyin, psikolojik ve sosyal davranışlarını olumlu yönde etkileyerek toplum içinde yararlı bir kişilik kazandırır (Aracı, 2001).

2.4. Serbest Atış

Basketbol oyun kuralları madde 72 de bir oyuncuya serbest atış çizgisinin hemen gerisinden ve kimse tarafından rahatsız edilmeksizin bir sayı kaydetmek için verilen imtiyaz olarak tanımlanmıştır.

Serbest atış, oyunların kazanılıp kaybedilmesi üzerinde önemli etkindir. Bazı antrenörlerin çok iyi serbest atış yapan takımı varken, diğerlerinin ekipleri bu konuda başarısızdırlar. Serbest atış başarısında zihinsel hazırlık ve kendine güven duygusu zorunludur.

Kendine güven için oyuncunun, çizgide rahat ve gevşek olması gerekmektedir. Başarılı bir serbest atış oyuncusu olabilmek için, her atışta otomatik olarak geliştirilecek bir yöntem geliştirmektir. Atış öncesi alınan nefes sayısı, topun yere vuruş sayısı, atış öncesi duruş süresi hep bu alışkanlığın bir parçası olmalıdır. Kesinlikle maç içerisinde veya çalışmada konsantre olmadan serbest atış kullanılmamalıdır.

Basketboldeki serbest atışların tümünün amacı basketbol potasının çemberinden geçmesidir. İzlenen maçlara bakıldığında, her atışın hedefe doğru yapıldığını ancak dikkatle izlendiğinde her basketbol oyuncusunun farklı atış stilini kullandığı görülecektir (Taşkıran, 2003). Serbest atış şeklini seçerken oyuncular bireysel olmalıdır. Rahat ettikleri şekli seçmeli ve alışkanlık haline getirene kadar çalışmalıdır. Başarılı bir serbest atıcı olabilmek sıkı, yorucu çalışma ve fedakârlık

yapmak ile mümkündür. Alışkanlıkları başkalarından kopya etmek veya sürekli stil değiştirmenin yararı yoktur.

Atış hakkında olumlu düşünmek başarının büyük kısmını sağlar. Oyuncu, çizgiye atışı sokacağından emin gitmelidir. Uygun yöntemi geliştirmiş, zihinsel olarak hazır olan oyuncu başarılı olacaktır (Burgul,1991).

2.5. Sporcu Kimdir?

Çağdaş sporcu tanımı, sıklıkla bu tanımların kullanılmadığı Uluslararası Olimpiyat Akademisinin bir toplantısında, üstelik en beklenmeyecek yerde dört Pan- Helenik törenden biri olarak başlatılan Eski Olimpiyat Oyunlarına sahne olmuş ve çağlar boyunca “amatörlük” ülküsünün simgesi olarak yaşamış Olimpia’da söz ve yazıya dökülmüştür. Tanım sahibi bildirisini şöyle noktıyor:” Açık yürekle itiraf etmeliyiz. Olimpiyat ülküsünden çok uzaktayız ... Sporculuğun anası ve pınarı, ruh ve beden güzelliğinin kaynağı kutsal ve ölmez Olympia! Burada, senin yanındayız, ama aslında senden çok uzaktayız” .

Eski olimpiyatların yarışmacıları özgür, yurttaş ve amatördürler. Bugünse, sporu bir yönüyle estetik, teknik ve fizik bir süreç, öteki yönüyle de sporunun beden ve kişiliği üstünde yoğun etki ve isterleri olan bir meslek durumuna getiren gelişmelerin, yan ürün olarak, dört ayrı amatörlük türüne gerçeklik verdiğini görüyoruz. Bu dört türü doğuran tek kaygı, “bugün bile olimpiyatlara katılmanın ön koşulu olan “amatörlük “ statüsünü koruyabilme kaygısıdır .

Köleciliği bir üretim biçimi olarak kurumlaştıran ve ona altın çağını yaşatan Yunan site devletinin, bireysel boş zamandan sınıfsal boş zamana geçişe, bireysel sporların yanı sıra takım sporlarının gelişmesine ve Eski Olimpiyat Oyunları gibi görkemli spor şölenlerine ebelik ve ev sahipliği yapmasıdır. Daha sonra Burjuva toplumu ise seyirci ve sporcu ayrımını getirmiştir (Fişek, 1998).

Başarılı sporcu mücadeleyi seven, zorluklarla başa çıkmayı zevkli hale getirebilen, yaratıcı, büyük düşünen ve hayaller kurmaktan korkmayandır. En yeni tekniklerle, en iyi koşullarda ve en bilgili antrenörlerle çalışan, benzer yetenekli birçok sporcudan sadece bazıları şampiyon veya yıldız sporcu olur. Çünkü onlar psikolojik olarak başarmaya hazırdırlar. Kendine güvenir, yenmek ya da yenilmek için oynamaz, sadece elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışır. Yaptığı işten zevk alır ve kendisi izin vermedikçe hiçbir şeyi ya da kimsenin başarısını engelleyemeyeceğini bilir. Kendisi ile ilgili asla olumsuz düşünmez. Sadece o anı yaşar ve hata yapmaktan korkmaz. Olumlu davranışlara yol açacağına inanır. Neşeli rahat ve kendinden emindir (Kuter ve Öztürk,1999).

Büyük şampiyonlar kazanmayı ya da kaybetmeyi düşünmeyen, sadece ondan zevk alan ve izleyicilere zevk veren kişidir. Büyük şampiyon kendi rüyasını gerçekleştirmeye çalışan kişidir. Reginald Cazeau, ..eğer bir oyun oynayacaksan onun lideri olmalısın der (Grout, Perin, 2004).

Şampiyonlar kusursuz bir takıma inandığımız zaman ortaya çıkar.....birbirine ve kendine inanmak sporcunun içindeki şampiyonu ortaya çıkarır (Biçer, 2006).

2.6. Sporda Yaratıcılık Ve Estetik

Spor psikolojisinin ilgi alanının odak noktasını hareketin dıştan algılanabilen seyri değil, aksine ona yol açan iç dünyada ki eylem yapısı oluşturur (Baumann, Çev. İkizler, 1994).

Estetik kavramı Güzel Olanı düşündürür. Sporda Güzel, yalnızca birkaç spor dalına özgü değildir. Spordaki güzel, Sportif Sorun ve Sportif Çözümüne ilişkindir. Genel olarak baktığımızda özellikle yarışma, karşılaşma içeren her oyun, o oyunla ilgili değişik sorunların ya da zorlukların karşı karşıya koyulması ve bunlara karşılıklı çözümler bulunmasıdır. Bir oyunda yenmek ya da üstünlük kurmak, karşı tarafa çözüm bulmada yetersiz kalacağı sorunlar sunma ile ortaya çıkar. Rakibin yönelttiği soruna aynı düzeyde başarılı bir çözüm ile yeni ve zor bir sorunla yanıt verebilen oyuncu veya takımın başarılarıdır. Sporda, basketbol, voleybol, hentbol vb her türlü karşılaşma bu özelliği yoğun olarak taşır (Erdemli 2002).

Spordaki mücadeleyi kaba bir beden çekişmesinin ötesine taşıyan öge yaratıcılıktır. Spordaki estetik hazzın duyulması, yaşanması ve yaşatılması yaratıcılıkla ortaya çıkar. Sportif yaratıcılığın gerçekleştiği yerde artık yalnızca beden yoktur: Orada bedenün tüm beceri ve gücü, insan ruhunun kendini aşan güçleriyle bütünleşir; akıl, sezgi, derinden duyuş, özünden kavrayış, kısacası insan bir bütün olarak ve o bütünden taşarak tek bir davranışta yeniden ortaya çıkar; o davranış ya da yaratıcılığın gerçekleşmesi çok kısa sürede olup- biter (Erdemli, 2002).

İnsan mükemmele yönelen bir varlıktır. Eğer bazılarında bu yönelim görünmüyorsa, daha çok bireyin yetişme ortamına ilişkin nedenlerle bu özelliği köreldiği veya tıkanıdığı içindir. Eğer bazılarında bu özellik olumsuzsa doğruysa, yine aynı nedenle; bireyin yetişmesinde ki aksamalarla olmuştur. Normal bir insan mükemmel olma özelliğini duyan bir varlıktır. Yaşamın her bağlamında, her zaman hep daha iyisini, daha olumlusunu, daha büyüğünü daha güzelini, daha yetkinini istemesi bakımından insan erginlenen bir varlıktır. Bu nedenle insan yaşamı bir erginlenme sürecidir. İnsanın önemli ayrımlarından biride burada ortaya çıkar: İnsan kendi istenciyle, gereksindiği için erginlenen bir varlıktır. İnsan erginlenmesi, eğer insan sonsuza değin yaşarsa sonsuza dek sürer. Bu bakımdan insan sonsuzlukla karşı karşıya bulunan bir varlıktır. Erginlenme ne tek başına akılla ne de tek başına

sevgiyle gerçekleşebilir. Erginlenme bilgiyle yoğrulmuş akılla sevmenin ürünüdür (Erdemli, 1996).

Her insanın dünyaya kendisi ile birlikte getirdiği benzersiz yetenekleri vardır. Bu yeteneklerini başka insanların hizmetine sunmak ve dünyayı değiştirmek güzelleştirmek zorundadır. Esin Kaynağı geliştirme çalışmaları size hazır yapılmış çözümler ve esinlenmeler sunmaz. Sporcunun gereksinmesi olan ve kendine sorduğu sorulara yanıt aramak için ona kendinin farkındalığı içgörürü ve kişiliğinin sınırlarını test etmesi için teknikler sunar.

2.7. Spor Olgusunun Boyutları

- 1- Spor insana özgüdür
- 2- Spor özel bir bilinçle yapılır
- 3- Spor insanın tüm varlığına ilişkindir
- 4- Spor tek kişiye özgü değildir.
- 5- Spor bir oyundur
- 6- Spor bir eğlencedir
- 7- Spor amacı kendisinde olan bir eylemdir
- 8- Spor uzun süreli bir etkinliktir.
- 9- Spor insanın yaşamına çok yönlü katkıda bulunan bir etkinliktir
- 10- Spor bir cesaret olayıdır
- 11- Spor bir ölçülülüktür.
- 12- Spor bir hoşgörü olayıdır
- 13- Spor yalnızca bir yarışma değildir
- 14- Spor öğrenilir
- 15- Spor bir soyluluktur.

Spor kendimizdeki spor yapan insanı yani kendi sportif yanımızı bilmemizle sportif öz bilinçle başlar. Uygar bir dünya ancak kendisini bilen kendisini geliştiren yapıcı- yaratıcı insanlarla kurulabilir. Olimpik ülkedeki uygar, barış içindeki dünya kendini her seferinde biraz daha uygarlaştıran spor yapan insanı temel almaktadır. Hep yetkin ve yeterli olmaya çabalayan, bu yolda dürüstçe uğraş veren bu insan olimpizmin mükemmellik ülküsünün temel taşıdır. Mükemmellik dışarıdan değildir. Mükemmellik sahip olduğumuz güçlerin bize içkin olanın çabalarımızla

somutlaşmasında gerçekleşir. Bunun da en önemli iki dayanağı özgün olmak ve özgürce eylemektir (Erdemli, 1996).

Sporun insanları inanılmaz yollardan ve kanallardan birleştirme ve meydan okuma yöntemleri vardır. Spor içinde bulunduğu toplumun kalitesini yükseltir ve yurttaşlık bilincini geliştirerek birçok insanın hayatını olumlu yönde değiştirir.

Kofi Annan 2005 yılını spor yılı ilan ederken sporun dil, din, ırk ve ekonomik durumu ne olursa olsun tüm insanları bir araya getiren ortak bir dil olduğunu söylemiştir. Spora ilişkin farkındalığı artırmak toplulukların sporla ilgili değerlerini paylaşmaya özendirmek, daha fazla spor temelli projeleri özendirmek amacıyla Birleşmiş Milletler Konseyi yeni kararlar almıştır (<http://www.un.org/sport2005/>).

2.8. Zihinsel Antrenman

Zihinsel (mental) antrenman, psikolojik beceri antrenmanları, psikolojik hazırlık, zihinsel hazırlık gibi bir çok kavram bulunmaktadır. “Zihinsel uygulama” , zihinsel imgeleme ve becerilerin zihinde görsel olarak canlandırılması ile ilişkili olarak görülmüştür. “Zihinsel Hazırlık” ise, performans gelişimini amaçlayan, çeşitli stratejilerin uygulandığı, performans öncesi hazırlık olarak değerlendirilmiştir. Örneğin uyarılmanın düzenlenmesi, gevşeme çalışmaları, hedef belirleme uygulamaları, vb. (Konter, 1999).

Tüm sporcular da istenen aşama doruk performansın yakalanmasıdır. Sporcuların doruk performansa ulaşmaları onların sadece tek bir yönünün veya tek bir psikolojik becerisinin dikkate alınmasıyla başarılamaz. Sporcuların psikolojik hazırlıklarında bütünsel birleşik modellerin geliştirilmesine gereksinim vardır. Çünkü onlar çok yönlü olan bir doğaya ve çevresel koşullara sahiptirler ve bu koşullar durağan olmanın tersine birbirini etkileyen bir dinamiklik içerisinde değişim göstermektedir. Böylelikle çevresel koşulların etkileşimini ve çok yönlülüğünü dikkate alan ve dinamiklik gösteren modeller üretilebilir. Bu modellerden Gould ve Dmarjian tarafından ortaya atılan ve daha sonra da Hardy- Jones ve Gould (1996) tarafından geliştirilen doruk performans için birleşik psikolojik hazırlık modeli gösterilmektedir. Bu model 5 ana bölümden meydana gelmektedir;

- A. Temel özellikler,
- B. Doruk performans için psikolojik beceriler ve stratejiler,
- C. Güç durumlarla başa çıkma stratejileri
- D. Konuya özel ideal performans durumu,
- E. Fiziksel, sosyal, psikolojik ve organizasyonel çevre (Konter, 1998; 2006)

Uygulamalı spor psikolojisinde performansı geliştirme süreçlerinde Thomas Modeli (1990) 7 aşamalıdır. Performans gelişimi için sporcu, spor psikologuna başvurduğunda başlangıç yönelimi ile ilgili görüşmede danışmanın amacının, başarılabacak hedeflerin, bunları başarmak için adama, kendini verme zamanının açıklığı kavuşturulması gerekmektedir. Belirlenen bir problemi hemen, çabuk bir şekilde halledecek bir iksir yoktur (Konter, 1998).

Vernacca'nın psikolojik becerilerin piramidal gelişim sistematüğinde amaç, sporcunun doruk performans düzeyini yakalaması (peak performance) veya akış (flow experince) içine kendini sokabilmesidir. Vernacchia'nın ileri sürdüğü modelin odak noktası; aşamalı olarak ilerleyen ve ustalaşan mental yetenekler olarak, konsantrasyon, huzur- dinginlik- sükûnet ve güvendir. 1. aşamasında ise öz-farkındalık, motivasyon ve adanma yer almaktadır (Konter, 2006).

Loehr, Mental Toughness Training for Sport adını taşıyan kitabında, elit bir sporcunun kendi profilini çıkarıp kendini değerlendirmesini sağlayan yedi parametre üzerinde durur: Kendine güven, olumsuz enerji, odaklanma seviyesi, zihinden canlandırma yeteneği, motivasyon düzeyi, olumlu enerji ve doğru tavır. Bunlara, doğru iletişim, doğru beslenme ve doğru dinlenme parametreleri de eklenmiştir. Çünkü sporcu ve bireyin başarısı, kendisi ve başkalarıyla iletişimin kalitesine de bağlıdır (Biçer, 1998).

Her türlü etkinlik psikolojik antrenman olarak tasarlanıp, uygulanabilir. Psikolojik antrenman olan bir etkinlikle olmayan bir etkinlik arasındaki fark, sadece yaptığımız şeyi psikolojik antrenman olduğunu bilerek yapmaktır. Çünkü böyle bir durumda farkındalık düzeyi ve konsantrasyon yükselecektir. Psikolojik antrenmanlar yoluyla bir denge kurulur ve ortamın gereklerine göre her alandaki performans en üst düzeye çıkarılmaya çalışılır (Karagözoğlu, 2005).

Temel PBA yöntemleri, becerileri geliştirmek için geleneksel dört tekniği içermektedir. Bunlar;

- Uyarılmışlık veya yoğunlaşma düzenlemesi
- İmgeleme
- Hedef belirleme
- Dikkat/ düşünce kontrolü

Bu yöntemleri kullanarak Vealy (1988), PBA programının geliştirilebileceği, iyi düzenlenmiş birkaç beceriyi öne sürmektedir. Bu beceriler performans artımı ve kişisel gelişme alanlarını yansıtmaktadır. İnsan gelişimi modeli, sporun içinde ve dışında insanların kendi yaşamları üzerinde kontrol kurmalarına yardımcı olmaya, gelişime ve değişime odaklanmaktadır (Konter, 1998).

Şekil 2.8.1. Psikolojik beceri antrenmanları programları içinde geliştirilen psikolojik beceriler

Temel Beceriler	Performans becerileri	Kolaylaştırıcı beceriler
- Hız	-Optimal fiziksel uyarılma	-Kişisel beceriler
- Öz farkındalık	-Optimal mental uyarılma	-Yaşam biçimi yönetimi
- Kendine saygı		
- Kendine güven	-Optimal dikkat	

Şekil 2.8.1. de PBA antrenmanlarında önemli olan beceriler sıralanmıştır (Konter, 1998).

Psikolojik antrenmanlar yoluyla bir denge kurulur ve ortamın gereklerine göre her alandaki performans en üst düzeye çıkarılmaya çalışılır (Karagözoğlu, 2005).

2.9. Farkındalık- İçgörü

Psikolojik destek açısından sporcunun iç dünyasına yönelerek kendisini çeşitli yönleriyle değerlendirme yeteneği kazanması önemlidir. Psikolojik danışma literatüründe bu durum “iç- görü” kavramıyla açıklanır. İçgörü seviyesi yüksek olan bir sporcu kendi problemlerini çözmeye de daha başarılı olur. Problem çözülmese bile bakış açısı zenginleşir ve daha az yıpranır. İçe Bakış becerisi kazanma yavaş

yavaş gelişebilir. Israrlı olarak her gün tekrarlanarak gittikçe berraklaşan bir Şekil kazanır (Karagözoğlu, 2005).

Doruk performansla ulaşabilmede birçok önerilmiş çalışma bulunmaktadır. Tüm bu çalışmalar incelendiğinde temelinde sporcunun farkındalığı ve içgörüsü üzerinde durulmaktadır. Bu iki kavram Jung, Gestalt ve hümanistik yaklaşımda üzerinde durulmuş önemli kavramlardır. Bu yaklaşımların yanı sıra günümüzde ön plana çıkmaya başlayan spiritüel yaklaşımlar da farkındalığı vurgulamaktadır. Uzun süreli ve genel psikolojik hazırlık süreçleri sonunda, sporcular yüksek performans için en uygun uyarılma düzeyini yakalayabilir, kendini kontrol ve düzenleme becerilerini başarıyla gerçekleştirebilirler. Sporda akış deneyimi olarak ifade edilen (flow) noktaya ulaşmalarında da bu yönlü çalışmalar önerilmektedir.

Yontef (1979)'e göre, farkındalığa ilişkin olarak, "Farkındalık", yaşantı geçirmenin bir Őeklidir. Farkındalık, enerji, bilişsel, duygusal ve devinimsel destekle, bireysel ve çevresel alanda, en önemli olayla, temas kurma sürecidir." demektir (Clarkson, 1991).

Psikoloji literatüründe fark etme, bir bilinçlilik halidir. "Bilinç bir fark etme sürecidir" Şeklinde birçok tanım yapılır. Dökmen (2000), karşımızdaki yeni bir uyarıcıyı fark edebilmemiz için üç Şeye ihtiyacımız vardır:

- a) Yeni uyarıcıyı mevcut zihinsel Őemalarla bağdaştırmak tanımlamak;
- b) Yeni uyarıcı karşısında heyecan duymak/ duygusal yaşantı geçirmek;
- c) Yeni uyarıcıyla iletişime girme isteği duymak.

Farkına varma bu üç öğenin toplamıdır.

Zaman zaman kendimize dışarıdan bakmak farkındalık deneyimizi arttıran önemli bir yol olabilir. Kendimize, geçmişin ve geleceğin gözüyle baktıktan sonra, bugünümüzü daha kolay fark edebiliriz.

Kendini fark eden kişi artık kendisini ilerletebilir. Algı ile farkına varma kavramları birbiriyle yakından ilişkilidir. Algılama farkına varmanın temelini oluşturur. Kant Şöyle der; Algı Evren'in özüdür ve insan algılasa özgürdür. Farkına varan insan ise bu özgürlüğü kullanmaya hazır demektir (Dökmen, 2000)

"Farkında oluş Geştalt terapinin ana kavramıdır. Bilincine varış ve farkında oluş, yaşamımızın her yönünü, duygularımızı, düşüncelerimizi, bedenimizdeki duygularını, davranışları, duruş tarzını, kasların gerginliğini, yüz kaslarını kapsadığı

gibi, çevremizde ne olup bittiğini ve bizim onunla ne gibi bir ilişki içinde olduğumuzu da kapsar (Senemoğlu, 2004, Acar, 2004).

Korb, Gorrell ve Van De Riet; (tarihsiz)'e göre, Gestalt terapide farkındalık, ihtiyaçlarca ortaya konan, şeklinden canlı bir ilerleyiş biçiminde algısal akış olarak tanımlanmaktadır. Farkındalık, canlıdır, hem gestaltın oluşması, ya da gestaltın tamamlanmasıyla meydana gelir (Acar, 2004).

Üç farkındalık kuşağı bulunmaktadır. Bunlar (Sills, Finch ve Lapworth, 1998)'e göre;

- 1- İç Kuşak: Bedende ve duygulanımlardaki farkındalıklardır. Bedenin hangi bölümleri gevşemiş, hangi bölümleri sert ya da duyguların ve duygulanımların neler olduğunun ayırt edilmesidir. Merak kırgınlık, üzüntü, korku, mutluluk gibi duyguların fark edilmesi ve bu duyguları yaşarken bedende olan değişikliklere dikkat etmek, bu kuşağa girmektedir.
- 2- Orta Kuşak: Hayallerin, fantezilerin ve düşüncelerin farkındalığıdır. Bu kuşakta fazla uzun kalmak, sorunlar yaratabilir.
- 3- Dış Kuşak: Beş duyu organları, konuşma ve hareket etme yoluyla farkındalık, bu kuşağa girmektedir. Bireyin, neyi duyduğunu, dinlediğini, gördüğünü, dokunduğunu, tattığını, kokladığını, söylediğini fark etmesi, bir başka deyişle algılaması bu kuşağa girmektedir (Acar, 2004).

Polster ve Polster (1973)'a göre, dört çeşit farkındalıktan söz edilmektedir.

Bunlar;

- 1- Sözel ifade ve hareketle insanın kendini ifade etmesinin ötesinde, dokunma, duyma, görme yoluyla eylem ve duyuların farkındalığı,
- 2- Nefes kesilmesi, avuçların terlemesi gibi hem fiziksel duyumsamalar hem duyguların farkındalığı,
- 3- Geleceğe ilişkin isteklerin farkındalığı,
- 4- Sözü edilenden daha geniş birimlere ilişkin değerlerin farkındalığıdır.

Farkındalık, geçmişe ait hatırlananlar değil, şimdi olanlara ilişkindir. Farkında olmak demek, bireyin sınırlarıyla temas halinde olması anlamına gelmektedir. Kısaca, farkındalık, bireyin, tüm duyu organlarıyla, başka birey veya çevresiyle temasa geçerken, neyi nasıl yaşadığının ayırdın da olmasıdır (Acar, 2004).

Birey eğer farkındalık içindeyse “şimdi burada “ hissettiklerinin, düşündüklerinin, yaptıklarının ve etrafında neler olup bittiğinin ayırdın da olur. Gestalt terapi sürecinden geçen bireyler, kendilerinde ve çevrelerinde “an” da olan biteni daha rahat fark ederek, anı yaşarlar. Eğer birey, farkındalık kazanırsa, ihtiyaçlarının, isteklerinin ne olduğunu, nasıl işlev gördüğünü bilir. Böylece, yaşamda daha dengeli birey haline gelir (Acar, 2004).

Büyük sporcuları diğer sporculardan ayıran temel noktalardan birisi farkındalık düzeyinin yüksekliğidir. Psikolojik destek çalışmalarının ulaşmaya çalıştığı en üst yetkinlik, sporcu için kendinin farkında olma becerisi kazanmaktır. Kendinin farkında olma düzeyi yükseldikçe, problemleri ve çözüm yolları konusunda ilerleme sağlayacaktır (Karagözoğlu, 2005) .

2.10. İnsanın Hizmetinde Spor Ve Psikoloji

Kendini gerçekleştirme terimi, İÖ dördüncü yüzyılda Aristoteles tarafından erekbilimsel nedenselliğinde her nesnenin ve her varlığın amacının ya da uygun sonunun yerine getirilmeye veya kendi varlığını gerçekleştirmeye başlayacağını öne süren içsel kesinlik öğretisi ifade edilecek kadar eski olan bir kavramın yeniden şekillendirilmiş modern halidir. Bugün din dışı dünyada “ kendini gerçekleştirme”, insancıl, bireysel çerçeveye oturtulmuştur. Maslow temel gereksinimler karşılandığında, birey bilişsel- bilgi, içgörü, akıl ve estetik gereksinimleri –simetri, uyum, bütünlük, güzellik, meditasyon, yaratıcılık, ahenk- tatmin edecek olan kendini gerçekleştirme gereksinimine yönelir (Yalom, 2001). Maslow’a göre, kendini gerçekleştiren bireyler kendilerini benliklerini aşan hedeflere adarlar (Yalom, 2001).

Hümanizma, kişinin kendisini bir bütün olarak algılamasını sağlamayı, kısaca kendini gerçekleştirme (self-actualization) hedefindedir. Hümanistik düşünceye göre her birey, kendisini güçlü bir kişilik yapacak ve öz algısını sağlamlaştıracak bir takım beceriler ve kaynaklarla doğar. Bu ekolün ulaşmak istediği, kişinin bu beceri ve kaynaklarını kendisi için doğru olan alanlara yönelterek kullanmasıdır (Akonaç, 2003).

Hümatistik Psikolojiye göre, insan kendisinden, davranışlarından ve oluşturacağı kimliğinden kendisi sorumludur. Hayatı kendisi için yaşamaya değer ve anlamlı bir hale getirmek kişinin kendisine düşer. Geçmiş ya da gelecek değil, içinde

yaşanılan an önemlidir. İnsan davranışlarını denetim altına almak yerine, daha çok özgürlüğe yer verilmelidir. İnsanı anlamak için onun içyapısını bilmek gerekir.

(<http://www.hatunca.net/content/view/1141/109/>)

“ Bir başkasıyla gereksinimden arınmış bir şekilde ilişki kurmak olası mıdır? Buber, Maslow ve Fromm’un vardığı benzeri sonuçlar ışığı altında olgun, gereksinimden arınmış ilişkinin özellikleri:

- 1- Kişi bütün varlığı ile ilişki kurmalıdır.
- 2- Bir başka insana ilgi duymak diğer insanı olabildiğince tam olarak tanımak ve yaşamak anlamına gelir.
- 3- Diğeriyle ilgilenmek diğेरinin varlığı ve gelişimi ile ilgilenmek demektir.
- 4- İlgilenmek aktif bir harekettir. Olgun sevgi sevmektir, sevilmeğ değil (Yalom, 2001).

Hümanistik terapinin amacı kişiye bütüncül bir tanım vermektir. Kişinin kendisini bir bütün olarak algılamasını sağlamayı kısaca kendini gerçekleştirme (self-actualization) hedefindedir. Hümanistik düşünceye göre her birey, kendisini güçlü bir kişilik yapacak ve özalgısını sağlamlaştıracak bir takım beceriler ve kaynaklarla doğar. Bu ekolün ulaşmak istediğı, kişinin bu beceri ve kaynaklarını kendisi için doğru olan alanlara yönelterek kullanmasıdır (Burger, 2006).

2.11. Psikolojik Danışma ve Spor Psikoloğ

Belli bir sorunun çözüldüğü ya da bir psikolojik yardımın sağlandığı uygulamalar sırasında, sistemli bir yaklaşıma ihtiyaç vardır. Durum tespiti ve prognoz açısından bu sistemli yaklaşım kendi içinde bütünlük taşımalıdır (İkizler, Karagözoğlu, 1997).

Psikolojik danışmanlık bilim dalının temel alanlarından birini teşkil eden grupla psikolojik danışma uygulamaları, spor alanında oldukça elverişli bir uygulama gücüne sahiptir. Takımların tabii bir grup oluşturması, antrenman ve müsabaka amaçlarıyla sık sık bir araya gelmesi uygulamaların etki gücünü artırıcı özellik taşımaktadır. Ferdi spor veya takım sporu yapan ekiplerin ortak bir veya birden fazla hedefi bulunmakta, bu amaca ulaşmak için de çeşitli yardımlara ihtiyacı bulunmaktadır (Karagözoğlu, 2005).

Corey ve Corey amaçları şu şekilde belirtmiştir (Acar, 1995).

- Daha açık ve dürüst olmak,
- Başkalarına güvenmeyi öğrenmek,
- Kendi farkındalığını arttırmak,
- Yaratıcılığını ve gizil güçlerini keşfetmek,
- Diğerlerine dikkat ederek kapasitesini arttırmaktır....

Bu tür amaçlar öğrenme modeline dayalı gruplar için uygundur. Bu grupların amacı tedavi etmek değildir, çünkü bu gruplara devam eden üyeler normal bireylerdir ve verilen grupla psikolojik danışma hizmeti koruyucudur (Acar, 1995).

Sporcunun tüm çabası her türlü kaygıdan uzak yalnızca kendini gerçekleştirmek ve arzu ettiği hedefe ulaşmak içindir. Yaptığı işle bütünleşmiş ve yaptığı işi de bir yaşam biçimi olarak seçmiştir.

Sporcuları bu amaçlara taşıyanlardan biri de spor psikologlarıdır. Spor psikologlarının en popüler görüntüsü, sporcuların yarışma öncesi saldırganlığını ve yarışmacılığını arttırmalarıdır. Spor psikologları, sporcuların kazanmak için gereksinme duydukları o azıcık farklılığı onlara öğreten kişiler olarak görülmektedirler. Spor psikologları temelde ikiye ayrılır klinik spor psikologları ve eğitici- öğretici spor psikologları. Bir başka sınıflama da ise; uygulamacılar ve araştırmacılar şeklinde ayrılır. Uygulamacılar ise klinikçiler ve eğitim öğretimciler olarak ayrılır (Konter, 1998) .

Uygulamacı spor psikologları, spora katılanların psikolojik sıhhatliliklerini, sağlıklarını ve performanslarını arttırmak için, spora özgü olan ve genel psikolojik teorileri ve araştırmaları, spor ortamlarına uygulayan uzmanlardır .

2.12. Jung ve Analitik Psikoloji

Esin kaynağını geliştirme programı kişinin kendisine ait özellikleri fark etmesine yardımcı bir çalışmadır. Hümanistik psikolojinin kendini gerçekleştirme kavramı ve Jung 'ın bireyin kendisini anlama kabiliyetini geliştirmeye yönelik katkılarından destek alarak programın kuramsal temeli oluşturulmuştur.

Jung'un kuramı psikoloji biliminin temelini teşkil edebilecek nitelikte kavramlar içermektedir. Bunlar fizikteki kuantum teorisine neredeyse eşdeğerde bir öneme sahiptir. Jung'un görüşüne göre fizikçilerin parçacık ve dalgaları, biyologların

genleri araştırdığı gibi, kolektif bilinçdışı ve bunun arketip adı verilen işlevsel birimlerini irdelemek de psikologlara düşen bir iştir. Arketipler herkeste görülen “özdeş psişik yapılardır” (Stevens, 1999).

Jung’a göre insan zihni onun evrimi tarafından biçimlendirilmiştir. Dolayısıyla, birey geçmişiyle bağlantılıdır. Bu bağlantı, yalnızca çocukluğunu değil kendi türünün geçmişi ve hatta tüm insanlık evrimini içerir. İnsan doğarken belirli bazı düşünme, hissetme, algılama ve davranış eğilimlerini de birlikte getirir. Bu eğilimlerin ve gizil imgelerin gelişimi ve anlatım bulma yolları ise bireyin kişisel yaşantıları tarafından biçimlendirilir. Gizil eğilimlerin ortaya çıkması için çok küçük bir uyaran bile çoğu kez yeterli olur (Geçtan, 1984).

Jung hem “hissetme yargıları” hem de hissetme durumlarından” bahsetmektedir. Hissetmenin içine her ikisi de girmektedir. Ancak ”hissetme durumu”nda kişi değerlendirme ögesi de bulunmasına rağmen duygusal öge ağır basar. Bir hissetme durumunda kişi değerlendirme yapar, yani ortam hakkında bir karar verir ve buna uygun olarak davranır (Fordham, 2001).

Jung’a göre dünyada kendimizi yönlendirmede (aynı zamanda iç dünyamızı da) kullandığımız dört işlev vardır: Duyularımız yoluyla algılama, duyuş (sensation), mana ve kavrayış sağlayan düşünme (thinking), tartan ve değerlendiren hissetme (feeling) ve bize ilerdeki olasılıklardan bahseden, bütün tecrübelerin etrafını çepeçevre saran atmosfer hakkında bize bilgiler veren sezgi (intuition) (Fordham, 2001).

2.12.1. Jung ve İnsanları Sınıflandırması:

Jung insanları temelde iki tipe ayırmış ve dört ana fonksiyonundan bahsetmiştir.

İçedönük Tip: Dış dünyanın uyaranlarını reddeden kendi içine dönmüş tiptir. İçe dönük davranış ise, geri çekilmeci bir davranıştır. Libido içeriye doğru akar ve kişisel etkenler üzerinde yoğunlaşır. Egemen etken “iç gereksinme” etkenidir. İçe dönük tip, insanlara ve nesnelere karşı güvensizdir, sosyal değildir ve düşünmeyi harekete geçirmeye yeğler. Her iki tip de karşıtının olumsuz niteliklerini görür ve küçümser. Bu gerçek sayısız yanlış anlamalara yol açmış, hatta zamanla uzlaşmaz felsefelerin, birbiriyle çelişen psikolojilerin, farklı hayat değerleri ve yollarının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Fordham, 2001).

Dışadönük Tip: Gereksinim duyduğu dış dünyaya yönelmiş ve uyaranlarını çevresinden alan tiptir (Ekici, 2001). Dışadönük davranışın özellikleri, libidonun dışarıya doğru akışı, olaylara, insanlara ve nesnelere karşı ilgi, onlarla bir ilişki içine girmek ve onlara karşı bağılıktır. Bunlar herhangi bir kişide huy olarak bulunuyorsa Jung o kişiyi dışadönük tip diye tanımlamaktadır. Böylesi tipler dış etkenlerce harekete geçirilir ve çevresinden çok fazla etkilenir. Dışa dönük tip sosyal tiptir ve yabancı olduğu çevrelerde güvenlidir. Genellikle çevresiyle iyi geçinir. Çevreye ters düştüğünde bile oraya bağlı olduğunu söyleyebilir; çünkü karşıtı olan içedönük tipin tersine, bir yana çekilmek yerine tartışmayı ve ağız kavgasını yeğler ya da çevresini kendi kalıplarına göre yeniden düzenlemeye çalışır.

Jung, kişiliğin dört ana fonksiyonunu tanımlamıştır:

Duyuş: Duyu organıyla algılamadır.

Hissetme: Kendini ve başkalarını değerlendirebilme yeteneğidir.

Düşünme: Düşünme işlevi ve kavrayışıdır.

Sezgi: Bilinçli olarak kavramanın dışında gerçeğin fark edilmesidir.

Jung bunlara dayanarak sekiz tür içe ve dışa dönük tip tanımlar:

Dışadönük Düşünen Tip: Nesnel düşünceler ön plandadır. Enerjisini öğrenmeye ve dış dünyayla ilgili bilgi toplamaya harcar. Duygusal yönleri baskın değildir (Geçtan, 1983).

İçedönük Düşünen Tip: Aşırı durumlarda kişinin kendine yönelik araştırmaları sırasında gerçeklik hissi kopabilir. Kendini duygularından korumak için onları bilinçaltına itmiştir. İnsanlar onu pek ilgilendirmez. İnatçı ve gururludurlar (Fordham, 2001).

Dışadönük Duygusal Tip: Duygular düşüncelere egemendir. Duygusal tepkileri oynak ve değişkendir. Düşünce işlevleri iyi gelişmemiştir. Sevgileri kolayca nefrete dönüşebilir (Geçtan, 1983).

İçedönük Duygusal Tip: Duygularını dış dünyadan saklayan, ilişki kurması güç insanlardır. Melankolik olmalarına karşın dışarıdan kendine yeten kişi izlenimi de verebilirler. Derin ve yoğun duyguları nedeniyle zaman zaman patlamalar yaşayabilirler (Geçtan, 1983).

Dışadönük Duyusal Tip: Gerçekçi, pratik, aklına koyduğunu yapan kişidir. Zevk ve heyecan verici şeyleri severler ama duyguları yüzeyseldir. Dış dünyadan

gelen uyarımlara dönük yaşarlar. Buna bağlı olarak ilaç bağımlılığı ve cinsel sapmalar sıkça görülür (Geçtan, 1983).

İçedönük Duyusal Tip: Dış dünyadan uzak durmayı tercih ederler. Kendi duyularına yönelirler, sakin, edilgin, davranışlarını denetim altında tutan biri izlenimi verirler. Duygu ve düşüncelerindeki kısırlık nedeniyle insanların ilgisini çekmezler (Geçtan, 1983, Stevens, 1999).

Dışadönük Sezgili Tip: Oynak ve tutarsız bir yapıya sahiptir. Yenilikleri izlemeye çalışırlar ancak uzun süre konsantre olamazlar. Bunun nedeni düşüncedeki kısırlıktan ötürü sezgilerine göre davranmalarındır (Geçtan, 1983).

İçedönük Sezgili Tip: Genellikle çözülmesi güç bir tip gibi algılanır. Kendisine göreseyse değeri anlaşılmamış bir dahidir. Dış gerçeklikle ilişkisi olmadığından insanlarla iletişim kuramaz. Anlamını bilmediği imgeler dünyasında yaşar ancak imgelere ilgisi de sürekli olmadığından bir sonuca ulaşamaz (Geçtan, 1983, Stevens, 1999).

Jung, bu karakter tiplerinin fazla gelişmiş bilinçli tutumları ve bastırılmış bilinçdışı tutumları içerdikleri, dolayısıyla uç örnekler olduklarını işaret eder. Gerçekte insan ya içe ya da dışa dönüktür. Dört işlevden biri diğer üçüne göre bilinçli dünyasına egemendir. Jung bunu birincil işlev olarak adlandırır. Bunun yanı sıra bir de yardımcı işlev vardır. Yardımcı işlev birinci işleve hizmet eder ve bağımsız değildir. Bu nedenle Birincil işleve karşıt çalışmaz (Myers, Myers, 1997).

Jung da temel olarak insanın kendine özgünlüğüne inanır. Onun anlatmak istediği her insanın bu sekiz kategoriden birine ait olduğu değil; bilinç ve bilinçdışı düzeylerdeki tutum ve davranışların farklı bir dağılım gösterdiğiidir.

Psise: Jung ekolünde kişiliğin tümü psişe olarak adlandırılır. Latince kökenli olan bu sözcük o dilde “ruh” anlamına gelirse de günümüzde daha çok “zihin” sözcüğünü karşılamaktadır. Psişe, bilinçli ya da bilinçdışı, tüm duygu, düşünce ve davranışları içerir. Bireyin fizik ve toplumsal çevresine uyum yapmasını sağlar. Psişe kavramıyla Jung, insanı bir bütün olarak ele alır ve kişiliğin birbirinden farklı yapıda parçaların bir araya gelmesinden oluştuğunu kabul etmez. Gerçekte insan bütünleşmek için çaba göstermez; buna zaten sahiptir, onunla birlikte doğmuştur.

Ancak, yaşamı boyunca bu bütünlüğe yeni boyutlar katmaya ve onu birbirine karşıt çalışan parçalara bölmekten korumaya çalışır.

Psişe, birbirinden farklı biçimde çalışan ancak birbiriyle etkileşim durumunda olan sistemlerden oluşur: Bilinç, kişisel bilinçdışı, toplumsal (ırksal) bilinçdışı.

Bilinç: Bilinç kişinin doğrudan farkında olduğu ve tanıdığı bir zihin parçasıdır. Yaşamın ilk döneminde, belki de doğum öncesinde belirmeye başlar. Bilinç alanının geliştirilmesi, Jung'un "düşünme, hissetme, duygu ve sezgi diye adlandırdığı zihin işlevlerinin günlük yaşamda sürekli uygulanmasıyla sağlanır. Bir insanın bilincinin diğer insanlarınkinden farklılaşması sürecine bireyleşme denir. Bireyleşmenin amacı, bir insanın kendisini tanıması, bir başka deyişle, bilinç alanını genişletmesidir.

Ego: Ego, bilinçli zihnin örgütüdür; bilinç düzeyindeki algılardan, anılardan, düşünce ve duygulardan oluşur. Kişilik yapısındaki hiyerarşik sıra göz önüne alınırsa en üst düzeyde yer alan sistemdir. Gerçekle ilişki halindedir ve gerçeklerle uyuma yöneliktir. Algılama, hatırlama (anılar), duyumsama, düşünme egonun temel fonksiyonlarından. Ego, birlik, bütünlük ve süreklilik duygusunu sağlar. Ego kişiliğin "benlik" kavramının oluştuğu yerdir (Tuzcuoğlu, 1996).

Kişisel Bilinçdışı: Egonun geri çevirdiği yaşantılar psişenin içinde yok olmazlar. Çünkü yaşanmış olan hiçbir şey varlığını yitirmez. Jung'un kişisel bilinçdışı diye adlandırdığı kişilik düzeyinde birikirler. Yaşantılar ya bilince ulaşamayacak denli zayıf ya da bilinç düzeyinde varlıklarını sürdüremeyecek denli güçsüzdürler. Kişisel bilinçdışında depolanan yaşantılar rüyalarda da ortaya çıkar. Dolayısıyla kişisel bilinçdışı rüyaların oluşumunda önemli bir rol oynar (Geçtan, 1983).

Bireyin, zamanında bilinçli olan ancak daha sonradan görmemezlikten geldiği ya da bastırdığı çocuksu düş ve arzularından, yüksek algılarından ve sayısız unutulmuş tecrübelerinden meydana gelmiştir ve sadece ona aittir. Bir takım kompleksler, anne kompleksi gibi, düşünce ve algılar öncelikle burada oluşur (Yanbastı, 1996).

Karmaşalar (Kompleksler): Kişisel bilinçdışının içeriğindeki bazı düşünce ve duygular, aralarında gruplaşarak karmaşa denilen durumları oluştururlar.

Ortak (Irksal) Bilindisi: Gerek bilinç ve gerekse bilinçdışı insanın yaşantılarının bir ürünüdür. Jung ise çevreyi zihnin işleyiş biçiminin tek belirleyicisi olarak kabul eden görüşleri yıkmış, kalıtım ve evrimin beden yapısında olduğu gibi ruhsal yapıda da bir iz bıraktığı görüşünü savunmuştur.

Kolektif bilinçdışının bir özelliği de, bireysel davranıştan gücünü alan kişisel bilinçdışının aksine, kökeninin kalıtıma dayanmasıdır (Bennet, 2006) .

Ortak bilinçdışının içeriği arketipler sözcüğüyle adlandırılır. Arketip, ilk örnek (prototip) sözcüğü ile eş anlam taşır.

Arketip: Arketipler bilinçdışıdır ve bu nedenle yalnızca varsayım olarak kabul edilebilirler. Ancak biz onları ruhun içinde tekrar ortaya çıkan belirli tipik imgeler yoluyla fark ederiz. Arketip, her yerde karşılaşılan belli motiflerden oluşur. Mitoslarda, peri masallarında görülür

Arketipler, imajlarda olduğu gibi duygular biçiminde de var olurlar. Etkileri insanların doğum ve ölüm, doğal engellere karşı kazanılan zaferler, ergenliğe geçiş dönemi, büyük tehlikeler, şaşırtıcı bir deney gibi, tipik ve önemli durumlarla karşılaştıkları zamanlarda özellikle belirgindir (Fordham, 2001).

Arketipler herkeste görülen “özdeş psişik yapılarıdır”. Bunların hepsi “insanlığın en eski mirasını” oluştururlar. Arketip duygusal yönü güçlü, kalıtımla gelen evrensel bir düşünme biçimidir. Bunlar türe ilişkindir. Deneyimlerden oluşmuşlardır. Arketip, semboller ile belli bir şekilde algılama ve bu algılamaya uygun bir şekilde davranmadır (Stor, 1957).

Jung’a göre arketiplerin sayısı, gerçek yaşam olaylarının ve nesnelere sayısına eşittir. Arketipler bağımsız yapılar oldukları gibi, bazen bir araya gelerek yeni alışmaları oluşturabilirler. Jung tarafından ortaya atılmış bir çok arketip vardır: kahraman, büyücü, güneş tanrısı, kötü ruh (iblis)... (Fesbach, 1991).

Arketipler evrenseldir. Başka bir deyişle, her insan aynı temel arketip imgelerine sahiptir. Bazı arketipler kişiliğin oluşumunda çok önemli bir rol oynadıklarından Jung onlara özel bir yer verir: persona, anima ve animus, gölge ve ben .

Persona: Persona kişinin gerçekte olmadığı halde kendisinin ve diğerlerinin o zannettiği şeydir denilebilir (Stevens, 1999). Kişide kendisinden beklenenlere uygun davranma, alınan eğitim toplumsal beklentilere cevap verme, kabul edilen

davranış türlerine uygun davranma yönünden bir eğilim vardır. Persona kişinin toplumsal beklentiler konusunda takındığı maskedir. Kişi bu maske ile beklenen ve istenen davranışları saklar. Bu süreç içinde kişiye ait olan pek çok şey kaybolmakta ya da bastırılmaktadır. Kişiler persona ile toplumdaki diğer kişiler üzerinde etki yaratır ve kişiliğinin öznel kısımlarını gizler. Toplum, kişiyi taktığı bu maskeye göre değerlendirir. Her insanın birden fazla personası olabilir.

Personanın diğer bir fonksiyonu ise, kişisel çıkarlarımızın karşılanmasını sağlamaktır. Personanın aşırı olarak kullanıldığı durumlarda bazı psikopatolojilerle karşılanabilir (Tuzcuoğlu, 1996).

Maskenin amacı, diğer kişiler üzerinde belirli bir etki yaratmaktır ve çoğu kez gereksiz yere kişinin gerçek özelliklerini gizler. Persona toplum içi kişiliktir ve toplum kişiyi bu özelliklerine göre değerlendirir. Eğer ego persona ile özdeşleşirse birey, gerçek duygularından çok, bilinçli olarak oynadığı rolün kendi gerçek kişiliği olduğu kanısına kapılır, kendine yabancılaşır ve kişiliği iki boyutlu olarak kalır. Özerk bir insan olacağı yerde toplumun bir yansımasından öteye gidemez (Gençtan, 1984).

Gölge: Jung insanın kendi cinsiyetini temsil eden ve kendi cinsinden olan kişilerle ilişkilerini düzenleyen arketipe gölge adını vermiştir. Özellikle aynı cinsten olan kişilerle ilişkilerinde insanın en iyi ve en kötü yanlarının kaynağıdır.

Gölge, insanlığın kötülüğe eğilimli yönüdür. Gölgenin bir kısmı, bastırılmış duygular şeklinde kişisel bilinçaltındadır, bir kısmı da ortak bilinçaltındadır (Burger, 2006).

Gölge ısrarcıdır, personanın baskısına boyun eğmez. Ego ve gölge, işbirliği yaptıklarında kişi kendini yaşam dolu hisseder. Böyle durumlarda ego içgüdüsel güçleri yönlendirir. Bilinç dünyası genişler, zihinsel işlevler canlılık kazanır, bedensel etkinlik artar. Gölgenin içindeki kötü öğeler bilinçli, her şey yolunda gittiği zaman bilinçdışı etkisiz kalırlar. Kişi bunalımla ya da bir zorlama ile karşılaşınca gölge ego üzerinde egemenlik kurmaya çalışır (Stor, 1957).

Animus ve Anima: İnsan gerçekte iki cinslidir. Fizyolojik düzeyde de erkek ya da dişi, erkek ve dişi hormonlarını birlikte salgılar. Jung, erkek kişiliğinin dişi yönlerini ve kadın kişiliğinin erkek yönlerini arketiplerle açıklar. Erkekteki dişi arketipe anima, kadındaki erkek arketipe ise animus adı verilir.

Bu arketipler, kadının erkekle ve erkeğin kadınlı birlikte geçirmiş olduğu irksal yaşantıların ürünüdür. Jung pratikte anima ve animus'un rüyalarda ve imgelemede benlikle bilinçdışı arasında arabulucu bir rol üstlendiklerini ve bu sayede iç olduğu kadar dış adaptasyona da aracı olduklarını keşfetmiştir. Jung bunları ruh imgeleri olarak ve ben olmayan (not) olarak betimler, çünkü bunlar büyük güce sahip esrarlı ve kesretli şeyler olarak tecrübe edilir. Anima ve animus bilinçdışında nedenli yer tutarsa, âşık olma deneyiminden sorumlu psikodinamik süreçte olduğu gibi yansıtılma olasılıkları da o denli artar. Bu açıdan Jung karşı cinse ait bu kompleksi dış yansıtım üreten etmen olarak adlandırmıştır (Stevensen, 1999).

Ben: Irksal bilinçdışının merkez arketipidir. “Ben” bilinçdışındaki diğer arketipleri ve onların bilinç düzeyinde ortaya çıkışlarını düzenler, örgütler ve kişiliğin bütünleşmesini sağlar. Bir insan kendisini uyum içinde hissedebildiği oranda “ben” görevini iyi yapıyor demektir (Jung, 1954).

Her insanın amacı kendini gerçekleştirebilmektir. Buna ulaşabilmek için uzun, güç ve karmaşık bir yolun aşılması gerekir. Bu nedenle ben, orta yaşlara geldiğinde ortaya çıkar (Yanbastı,1990).

Bilinçdışı dünya, bilinç düzeyine çıkarılabildiği oranda, kişi kendisiyle uzlaşır. Bu olmazsa kendisi ve çevresiyle çatışır (Özüğurlu, 1989).

İnsan bilinçdışı dünyasını bilinçlendirebildiği oranda kendisiyle uzlaşır. Bilinçdışı kaynaklarını tanıyabildiği için kendisi ile çatışmaz, çevresine daha hoşgörülü olur. Bunu başaramamış insan , hoşlanmadığı bilinçdışı benliğini diğer insanlara yansıtır, onları eleştirir ve kınar. Ben arketipinin gelişmesiyle insan kendini daha iyi tanımaya, algılamaya ve anlamaya çalışır. Yaşamına istediği yönü verebilmek için daha çok çaba gösterir.

Simgeler: Simgeler, binlerce yıldan bu yana özelliğini, kaybetmeden günümüze kadar gelmiştir. Simgeyi üç yönüyle açıklarsak;

- A) Simge, soyut ya da o anda bulunmayan bir şeyi canlandırmak için kullanılabilir.
- B) Simge, bir parça ile bütünü temsil eder. Örn. Bir yırtıcı hayvan tırnağı aslan simgesi olur.
- C) Simge, elinde gerçek bir güç bulduran yaşayan gerçekliğe dönüşür. Bu hepsinden önemlidir.

2.12.2. Kişiliğin İşleyiş İlkeleri-Kişilik Bölümleri Arasındaki Etkileşimler

Kişilik bölümleri birbiriyle sürekli etkileşim içindedir. Bunlar üç ayrı biçimde ortaya çıkar.

1-Bir bölüm diğer bölümün güçsüzlüğünü ödünleyebilir.

2-Bir bölüm diğerine karşı çıkar.

3-İki ya da daha çok sayıda bölüm birleşerek bütün duruma gelir.

Ödünleme: İçe dönüklük ile dışa dönüklük arasında görülebilir. Eğer dışa dönüklük bilinç düzeyinde egemense bilinçdışı içe dönüklüğün gelişimine olanak tanır. Böylece dışadönük davranışlara sahip bir insanın rüyaları içedönüktür. Bilinçdışı, kişilik sistemindeki zayıflıkları sürekli ödünlemeye çalışır (France ,1971).

Karşı Çıkma Etkileşimi; Persona ile gölge; anima, persona ve animus gibi kişiliğin diğer bölümlerinde de görülebilir. Dışa dönüklük içe dönüklüğe, duygular düşüncelere karşı çıkarlar. Ego’da bilinç dışının içsel istekleri ile dıştan toplumun yönettiği istekler karşılıklı sürekli gider, gelir. Psişenin mantıklı ve mantıkdışı güçler arasındaki çatışmalar hiç son bulmaz. Çatışma yaşamın sürekli var olan bir parçasıdır. Bu çatışmalara dayanma gücü gösteremeyen kişinin sonu nevroz ya da psikozdur. Gerekli dayanaklığı gösteren insanlar bu çatışmaları yaratıcı bir güç kaynağı ve davranışlarına canlılık katan bir öge olarak kullanırlar (Geçtan, 1984).

2.13. Kişilik

Kişilik, sayısız etkenlerden oluşan, değişik katmanların bulunduğu bir yapıdır. Bu nedenle kişiliği tanımak, tanımlamak, betimlemek, değerlendirmek ve ölçmek çok güçtür. Psikolojide kişilik, kapsamı en geniş kavramlardan biridir.

Kişiliğin niteliği hakkında ortak bir anlayış bulunmamaktadır. Kişilik terimi çoğu kez karakter, huy, mizaç ve benlik gibi terimlerle eş anlamlı olarak ele alır ve kullanılır. Kişiliği, kişinin “sahip olduğu” özellik olduğunu söyleyenler, bir takım insanların kişiliklerini “arkadaş canlısı”, “hoş”, “güçlü” ya da “saldırgan” gibi ifadelerle belirtmeye çalışırlar. O halde anlatılmak istenen, kişiliğin, bireylerin diğer kişiler yanında gösterdiği davranış özellikleri olduğudur.

Cattel, kişiliğin özellik yapısı olduğunu belirtmiştir. Bu özelliklerin de faktör analizi ile saptanması gerektiğini savunmuştur. Kişiliğin insanın belirli bir ortamda ne yapacağını belirleyen faktörler bütünü olduğunu söylemiştir.

Kişilik bireyin (kişinin), özel ve ayırıcı davranışlarıdır. Bu davranışlar, o bireyde (kişide), değişmez ve karardır.

Bugüne kadar yapılan tanımlarda kişilik, “bir insanı başkalarından ayıran bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerin bütünü” olarak değerlendirilmiştir. Bir başka deyişle, kişilik kavramından, bir insanı nesnel (objektif) ve öznel (subjektif) yanlarıyla diğerlerinden farklı kılan duygu, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin tümü anlaşılır (Köknel, 1985).

Kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanabilir (Burger, 2006).

2.13.1. Huy, Karakter:

Mizaç ya da huy (temperament), günlük yaşantı içinde kişiye özgü, oldukça sınırlı, belirli duygusal tepkilerin nitelik ve nicelik bakımından değişmesidir. Çabuk kızmak, sıkılmak, öfkelenmek, neşelenmek, hareketli ya da hareketsiz olmak vb. bireylere göre değişen mizaç özellikleri ya da huydur.

Genel olarak kişilikle eşanlamda en çok kullanılan sözcük karakterdir. Karakter (character), kişiye özgü davranışların bütünü olup, insanın bedensel, duygusal ve zihinsel etkinliğine (activity) çevrenin verdiği değerdir.

Böyle bir yorum, karakteri “benlik” kavramına yaklaştırır. Ancak kişilik ve benlik kavramlarıyla karakter arasındaki en önemli fark, karakterin, insanın içinde yaşadığı çevrenin toplumsal değerlerinden ve ahlak kurallarından oluşması ve değerlendirilmesinin de bunlara göre yapılmasıdır (Köknel, 1985).

İnsan kişiliği, bilinen ve bilinmeyen yanlarıyla dışa yansıtılan ve yansıtılmayan niteliklerden oluşur. Kişiliğin iç, öznel, dışa yansımayan yanı yorumlanarak, nesnel, dışa yansıyan yanıysa ölçülerek anlaşılmaya çalışılır. Kişiliğin öznel ve nesnel yanları arasındaki uyum ve tutarlılık, güçlü ve sağlıklı kişiliğin temelidir (Köknel, 1985).

Kişilikle ilgili çalışmalar 1900’lü yıllardan itibaren yapılmaktadır. 1927 yılında Kretschmer’in (1888-1964) biçimsiz, tıpsız anlamına gelen displastik tiplerden söz etmiştir. Piknik Tip, Astenik ya da leptozom tip, Atletik tip ve Displastik tip. Sheldon ise beden yapılarını döl yatağı içinde gelişen oğulcukla ilk

gelişen katmanlara göre “Endomorf” ,”Mezomorf”,”Ektomorf” olarak üç temel tipe ayırmıştır.

Yeni ve yakın çağda, beden yapısından bağlantısız olarak kişilik özelliklerini ruhsal ve toplumsal açıdan değerlendiren yazarlar, düşünürler ve felsefeciler olmuştur.

1-Teorik Tip: Soyut düşünen, düşüncelerini gerçekleştirmek için sürekli arayış içinde olan insanlardır.

2- Estetik Tip: Sürekli olarak yenilik ve değişiklik peşinde koşarlar.

3-Ekonomik Tip: Maddi çıkarlarını üstün tutarlar.

4-Sosyal Tip: Başkalarına yardımcı olmaktan hoşlanırlar.

5-Politik Tip: Mevki elde etmek, güçlü, kudretli olmak için çabalarlar.

6-Dindar Tip: Günlük yaşamdan çok,”öbür dünya” ile ilgilenen, ikisi arasında sürekli bağlantı kurmaya çalışan insanlardır (Köknel, 1985).

Jung ise kişiliği insanın genel davranışına ve toplumsal ilgisine göre başlıca iki tipe ayırmıştır.

1-İçe dönük (Introvert)

2-Dışa dönük (Extrovert) .

2.13.2. Kişilik Tipleri

Bu alanda en ünlü model, Myers-Briggs modelidir. Bu model, insanları 16 tipe göre karakterize eden 4 çift kategoriden oluşur. Modelde, her bir tipin, öğrenme ve çalışma yeteneklerini etkileyen bir dünyaya bakış tarzı vardır. Birbirine zıt karakteristiklerden oluşan 4 kategori:

(I) İçe dönük – (E) Dışa dönük,

(S) Duyumsal – (N) Sezgisel,

(F) Duygusal – (T) Düşünen,

(J) Muhakeme yapan – (P) Kavrayan olarak sıralanır.

Myers – Briggs, bu kategorilerden 16 değişik tip çıkarır.

Şekil 2.13.2: MBTI Kişilik Kategorileri

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
Gerekeni yapan	Yüksek sorumluluk ygusu	Diğerlerine ilham kaynağı olan	Herşey geliştirilebilir
ISTP	ISFP	INFP	INTP
Herşeyi en azından 1 defa denemeye hazır	Çok bilen ama az paylaşan	Topluma saygın hizmette bulunan	Problem çözme aşkı
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
Son derece gerçekçi	Yaşama yalnızca bir defa gelirsin	Yaşamdan son derece fazla yararlanma	Zorluklara meydan okuma peşinde koşan
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ
Yaşamın yöneticileri	Misafirperverler	Yumuşaklıkla meseleyi halledenler	Doğal liderler

Şekil 2.13.2. de MBTI kişilik kategorilerinin dağılımları ve baskın özellikleri açıklanmıştır. Bu tablo içinde bütün tipler ortak tercihlerine ve bundan kaynaklanan ortak niteliklerine göre belli alanlarda toplanmışlardır (Myers, Myers, 1997).

Jung insanları içe veya dışa dönük olarak değerlendirmenin çok şuurlu ve nispeten suni bir sınıflandırma olduğunu düşünerek bir başka sınıflandırma da yapmıştır. Şahısların bireyselliğini oluşturan sınırsız farklılıkları gözlemleyerek insanları “düşünen”, “hisseden (muhakeme değerlendirme sonucu)”, “duygusal” ve “sezgisel” boyutlarında sınıflandırmıştır (Jung, 1964) .

Kişiler bilinç alanı çerçevesinde insanları, olayları ve hayatı değerlendirip, anlamlaştırırken söz konusu dört özelliklerden birini daha ziyade kullanma eğilimindedirler. Jung’a göre hayatı boyunca daha çok akıllarını kullanan insanlar “düşünen” tiplerdir. Bu kişiler zihinsel becerilerini genellikle buldukları ortama ve diğer kişilere uyum gösterme noktasında kullanırlar. Aynı derecede zeki olan bir kişi düşünmeden ziyade “hisseden (değerlendiren)” yönü ağır basan bir özellikte olabilir. Ancak Jung’un “hissetme (değerlendirme)” sözcüğü düşünmenin karşıtı bir durum

olup herhangi bir durumda bir değerin muhakeme yoluyla biçilmesi, kararlaştırılması durumu olarak kullanılmaktadır. Jung'un tanımına göre değerlendirme bir duygusal durumu anlamını içermemektedir.

Jung bu iki karşıt özelliğin dışında insanları "sezgisel" ve "duygusal" boyutunda da gruplamaktadır. Duyusal zellik düşünme özelliği gibi rasyonel bir kavramdır. Oysa sezgi rasyonel olmayan bir kavram özelliğini içermektedir. Duyum özelliği kişiye herhangi bir şeyin mevcudiyeti hakkında bilgi verir, düşünme özelliği, aynı şeyin ne olduğunu bildirir, değerlendirme (hissetme) zelliği söz konusu şeyin nasıl oluşup oluşmadığını anlatır (Jung, 1964).

Mevcut tipoloji kuramları içerisinde en gelişmiş kuram olarak gördüğümüz Jung'un kişilik tipleri yaklaşımı kendi döneminden sonra ilgi toplamıştır. Çeşitli ülkelerde yürütülen çalışmalar enstitleşerek çalışmalara devam edilmiştir. Bu araştırmacılar içinde, Myers ve Briggs de Jung'un psikolojik tipler teorisini daha anlaşılabilir ve fonksiyonel bir hale getirmek amacıyla Myers Briggs Tip Belirleyicisini (Myers Briggs Type Indicator) oluşturmuşlardır. Bu envanter söz konusu dört özelliği temel alan ifadelerden oluşarak insanları on altı farklı psikolojik kategoride gruplandırmaktadır. Tipoloji kuramı temelinde oluşturulmuş olan en kapsamlı ve güncel bir envanter olma özelliğini de taşımaktadır.

2.13.3. Başarıyı belirleyen kişilik faktörleri

Zihni, duygusal ve sevk ve idare edici yeteneklerle kişilik özellikleri karşılıklı bir etkileşim içerisindedir. Bunların bireysel görünümünün derecesi, bir spor faaliyeti sırasında sporcunun davranış ve eylem şeklini belirler.

- Psikodinamik kişilik zellikleri,
- Tavırlar
- Zihni yetenekler
- Sevk ve idare yetenekleri.

Kişilik kavramı spor alanında da performans ve başarı yönünden çok önemlidir. Sporcuların kişilik profillerinin, yaptıkları spor dalına göre değişik olup olmadığı sorusu hep sorulmuş ve bu alanda çeşitli araştırmalar yapılmıştır (Baumann, ev.İkizler,1994).

2.14. Benlik

Benlik ve kişilik arasında gelişme ve yapı bakımından kesin sınır çizmek çok zordur. Kişiliğinin dışarıya yansıyan, başkaları tarafından değerlendirilen yanlarını bilmez, tanımaz. Özetle, benlik kişiliğin öznel yanındır (Baymur, 1994, Bıyıklı, 1989). İnsanın iç varlığını oluşturan benlik de, kişilik gibi anlaşılması güç ve karmaşık bir kavramdır. Bu kavramın anlaşılması ve yapısını oluşturan öğelerin çözümlenmesi için, insanın kendi kendisine sorduğu sorulara içtenlikle cevap araması gerektirir. (Köknel , 1985).

Benlik kavramı, bireyin kendine ilişkin bilinçli algılarından oluşmaktadır (Pescitelli, 1996). Bireyin kendine ilişkin algıları "ben zekiyim", "ben çekiciyim" gibi kişisel; "insanlar benim iyi biri olduğumu düşünüyor" gibi sosyal ve "çok başarılı olmak istiyorum" gibi ideallere ilişkin olabilir. Benlik kavramımız, diğer insanlarla etkileşimde bulunduğumuzda bize ait olan ile bizim dışımızda kalanı ayırt eden bir alan gibidir. "Ben çok çalışkanım", "ben iyi bir insanım", "ben işimi seviyorum", "ben gürültüden hoşlanmam" dediğimizde kendimizi, içinde bulunduğumuz toplumun veya grubun içinde konumlandırmış oluruz. Benlik kavramı ile kendimizi bizim dışımızda kalanlardan ayırır, kendimize özel bir alan oluştururuz. Oluşturduğumuz alanı korumak, geliştirmek ve sosyal etkileşim içinde konumlandırmak için de çok büyük çaba gösteririz. Bu çaba "ben olma savaşı" biçiminde nitelendirilmektedir (Cüceloğlu, 1997; 1992).

Salokun'a göre (1990), birçok tanımlayıcı kişilik özelliği kişinin "benlik kavramını" oluşturur: kendine güven, kendini kabul ve kendini gerçekleştirme.

Benlik kavramı kişinin kendisi hakkında bildikleri, başkalarının kişiye ilişkin görüşlerinden kişiye yansıyanlar ve kişinin kendine ilişkin değerlendirmelerinden elde edilir. Kişinin kendi gözlem, duygu ve düşüncelerinden elde ettiği benlik, bazen çevreden empoze edilen benlik(ler)le çelişir. Bu durumda iç çatışmalar yaşanır. İç çatışmalar, yanılgılı benlik tanımları ve düşük benlik değeri sosyal etkileşimde önemli sorun kaynaklarıdır (Cüceloğlu, 1997).

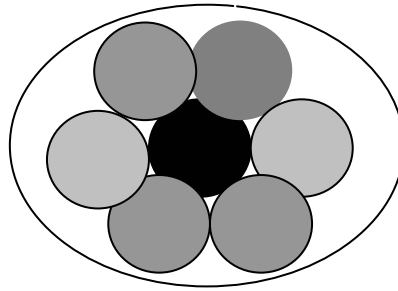
2.14.1. Tavır ve Benlik Tasavvuru

1890 'lı yıllarda Willam James ile başlayan benlik algısı çalışmalarına ilgi 1960'lı ve 1970'li yıllarda artmış ve benlik algısı daha çok, bireyin bir dizi yaşam alanındaki –okul çalışmaları, arkadaşlık ilişkileri, spor, sağlık, müzik gibi-duygularına ilişkin tepkilerinin bütünü olarak ele alınmıştır. Bu “tek boyutlu yaklaşım” da, benliğin tüm boyutlarının aynı değeri taşıdığı ve ayrılmaz bir bütün olduğu düşüncesi hâkimdir.

Kendi eylemlerinin sonuçları hakkında kişi ne kadar çok olumlu geri bildirimler edinirse, tavırlarda o kadar sabit olur. Böylece kişi, kendisinin gözlemleyebildiği davranışının kendi tavır ve değer yargılarıyla uyumlu olduğunu fark eder. Tavır ve davranış arasında bir tutarlılık vardır. Bu öğrenme sürecinin sonucuna “benlik tasavvuru” denir. Bunun göstergesi ve ortaya konması subjektif açıdan “kimlik” olarak yaşanır.

Benlik tasavvuru “ben.....birisiyim” veya “ben.....yapabilirim” şeklindeki ifadelerle ilgilidir. Sporda başarıyla (performans) bağlantılı olarak spor durumuna ve spor ilişkisine göre her seferinde farklı yetenek tasavvurları gelişir. Bir yetenek tasavvuru, gelecekteki olaylara hangi subjektif anlamın yükleneceğinden sorumlu olan özel yaşantı beklentisi olarak tarif edilir (Bauman, Çev. İkizler, 1994).

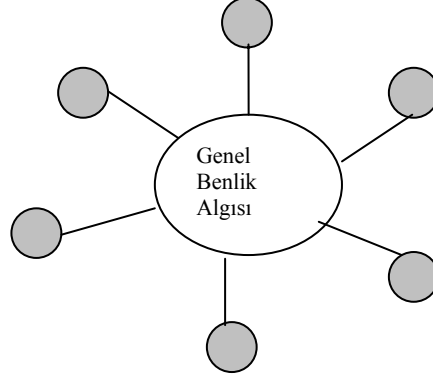
Şekil.2.14.1.1. K.R. Fox (1988) Tek Boyutlu Benlik Algısı Modeli (Aşçı, 2004).



Bu model benlik algısının, bireye değişik ortamlarda kendini nasıl algıladığına ilişkin maddeleri içeren konular sunularak değerlendirilebilen, tekil-bütün bir yapı olduğu varsayımını temel almaktadır. Tek boyutlu yaklaşımın, bireyin yaşamının farklı alanlarındaki yeterlikleri hakkında değerlendirmeye yönelik önemli

ayırımları maskeleyemediği iddia edilerek “Çok boyutlu benlik algısı modeli” gündeme getirilmiştir (Harter, 1988a, 1990).

Şekil: 2.14.1.2. K.R. Fox ve C. B. Corbin (1989) Çok Boyutlu Benlik Algısı Modeli (Aşçı, 2004).



Benlik algısına “çok boyutlu yaklaşım “ bireyin, yaşamının farklı alanlarında kendine ilişkin farklı duygulara sahip olabileceğini ve bunların da genel öz saygısına ait değerlendirmelerini nasıl etkilediğini göstermeyi amaçlamıştır.

2.15 Yaratıcılık

Torrance göre, yaratıcılık (creativity), sorunlara, bozukluklara, bilgi eksikliğine, kayıp öğelere, uyumsuzluğa karşı duyarlı olma; güçlüğü tanımlama, çözüm arama, tahminlerde bulunma ya da eksikliklere ilişkin denenceler geliştirme, bu denenceleri değiştirme ya da yeniden sınıama, daha sonra da sonucu başkalarına iletme.

Yaratıcılık, bireylere çekici gelen “sihir, deha, üstün yeteneklilik vs. gibi çoklu kavramları çağrıştıran bir kişilik özelliği olarak bilinmektedir (Samurçay, 1981).

Yaratıcılık süreci, tüm duyuşsal ve düşünsel etkinliklerde, her türlü çalışma ve uğraşın içerisinde vardır. Yaratıcılık yalnız sanatsal süreçlerde ya da sanat eğitimi ve öğretimine ilişkin etkinliklerde rol oynayan bir yeti olmayıp, insan yaşamının ve insanlığın evriminin tüm yönlerinde yer alan temel bir yetenektir. İnsan tarafından tamamlanmış her işte yaratıcılık bir temel öge olarak bulunmaktadır.

Yaratıcı diye nitelenebilecek bir süreç ya da olayda yenilik, özgünlük, olağanüstülük, kural dışılık, değişik olma gibi özellikler bulunacağı gibi, tüm bu niteliklerin gene de belli bir uygunluk ve sentez içinde olmaları gerekmektedir.

Fromm' un değindiği gibi, iki tür yaratıcılık saptanabilir:

- 1- Resim yapma, müzik besteleme, roman, şiir yazma gibi yeteneğe bağlı, öğrenilebilen ve alıştırmalarla geliştirilebilen ve ürün veren yaratıcı ekinlikler:
- 2- Her tür yaratıcılığın temelinde bulunan, yaratıcı tutum ve davranış biçimi. İkinci tür yaratıcılık bir ürünle görünür duruma gelmeyebilir. Birinci tür bir yeti ve yetenektir; ikincisi bir karakter özelliğidir, görme, algılama ve tepki verme yetilerinin işlenişiyle bu da geliştirilebilir (San, 1985).

Yaratıcı olguda hem duyu, duyum ve duygulara dayalı duyuşsal süreçler, hem de bilişsel ve düşünsel etkinlikler rol oynamakta ve bunlar gerek bilinçte gerekse bilinç eşiği, bilinç- dışı ve hatta bilinç altı düzeylerde yer almaktadırlar (San, 1985).

Yaratıcı insan, yeniye karşı tutku duyan, kendisini çevreleyen gerçeklikte huzur bulamayan yer ve zaman içinde olan varlığının sınırı ve çevresini, hatta kendi gerçekliğinin sınırını aşmak ve kırmak için çabalayan “dünyaya açık” olan bir varlıktır.

Velioğlu (1978) na göre, Yaratıcı kişi, sadece insanların sandığı gibi ne tanrısal bir varlıktır, ne de psikotik. Onu sade insandan ayıran özellik, nitel değil; yalnızca niceldir. Her insanda var olan yaratma potansiyeli harekete geçirilebilir. Yeter ki koşullar hazırlansın. İşte o vakit, ölümün elinden bir şeyler kurtarılabilir (Sungur, 1997).

2.15.1. Yaratıcılık ve Kendini Gerçekleştirme

Yaratıcılığın, yapıcı, birleştirici bütünleştirici, birliğe ulaştırıcı olması bir yönüyle ait olduğu bireyin içsel bütünlüğü'ne bağlıdır.

Yaratıcı sözcüğü'nün sadece ürünlere değil, bireylerin karakterine, etkinliklerine, sürece, tutumlara uyarlanabilmektedir (Sungur, 1997).

Kuramsal ve uygulamalı çalışmalar sonucu Sungur, kendi toplumumuzda yaratıcılığa ilişkin şu gözlem sonuçlarını saptamıştır (Sungur, 1997).

- 1- Yaratıcılık bir zeka sorunu olmayıp kişilik, tutumlar, kendine güven ve anlamlı bir amaç ile ilgilidir.
- 2- Yaratıcılık, açığa çıkartılabilir. Engelleri ortadan kaldırılabilir.
- 3- Yaratıcılığı engelleyen bireysel faktörlerin dışında, Türk toplumunda engelleyici faktörleri,

- A) Yöneticiler
- B) Öğretmenler
- C) Ana- babalar oluşturmaktadır.

Her alandaki yaratıcı süreçlerin gelişmesi için yeni değerler;

- 1- Bireyler için, yaşamın anlamlı amacına ulaşacağı yolda psikolojik güvenlik ve hata yapma özgürlüğü,
- 2- Yöneticiler için, başkalarına duyarlı olma ve toplumsal sorumluluk,
- 3- Toplum için, başkalarının düşüncelerinde doğruyu arayabilme ve bireysel olana saygı.

Yaratıcı düşünme yeni ilişkileri kavrama, geleneksel düşünme kalıplardan ayrılma ve yeni stratejiler geliştirme yeteneğidir. Bu yetenek çoğunlukla sorunların çözümlenmesi ve zor durumların üstesinden gelinmesiyle ilişkilendirilmiştir. İsteklenme, görev bilinci ve hedefe yönelme yaratıcı düşünme süreçlerinin önemli bölümleridir.

Spordaki yaratıcı düşünce durumların, eylemler arasındaki ilişkilerin ve hareketlerin bulunup ortaya çıkarılması ve bunların yeniden şekillendirilmesi şeklinde kendisini gösterir. Yaratıcı düşünme ve hareketle ilgili hayal gücü arasında yakın bir ilişki vardır. Özellikle jimnastik, dans ve artistik patinaj sporlarında yaratıcı düşünme süreçlerine gerek duyulur.

Performans sporcuları içinde yaratıcı düşünce gereklidir. Örneğin, daha önce uygulanmamış olan yeni taktiklerin hazırlanması veya yeni stratejilerin planlanması aşamasında bu gereklilik ortaya çıkar (Bauman, Çev. İkizler, 1994).

2.15.2. Sporda Yaratıcı Düşünce

Yaratıcı düşünce, yeni ilişkileri kavrama, geleneksel düşünme kalıplarından ayrılma ve yeni stratejiler geliştirme yeteneğidir. Bu yetenek, çoğunlukla sorunların çözümlenmesi ve zor durumların üstesinden gelinmesiyle ilişkilendirilmiştir. Spordaki yaratıcı düşünce, durumların, eylemler arasındaki ilişkilerin ve hareketlerin bulunup ortaya çıkarılması ve bunların yeniden şekillendirilmesi şeklinde kendisini gösterir. Özellikle jimnastik, dans ve artistik patinaj sporlarında yaratıcı düşünce süreçlerine gerek duyulur (Baumann, Çev. İkizler, 1994).

Sorun çözüme düşüncesi yoluyla sporcu, tecrübeye bağılı olarak ortaya çıkmış düşünce şemalarını esas alarak sorunları çözmeye çalışır. Sorun çözüme düşüncesi, belirlenmiş hedefle doğrudan doğruya ilgilidir. Sorun çözüme düşüncesi sayesinde sporcu, kendi mevcut yetenek ve becerilerini amacına yönelik olarak kullanılabilir (Baumann, Çev. İkizler, 1994).

2.16. Biofeedback

Zihnin işleyişi açısından bakıldığında, sporcu kendi duygu durumu, bedeni ve zihni hakkında sınırlı bilgiye sahip olabilir. Beden, zihin ve duygulara tam olarak kontrol sağlamak mümkün olmamakla birlikte, özel teknikler kullanılarak kontrol edilebilir alan eşiğinin yukarıya çekilmesi mümkündür. Bunun için sporcuya geri bildirimler verilmesi gerekir. Biyolojik geri bildirim, sporcunun bedensel durumu hakkında bilgi edinmesini sağlar. Kaygı çalışmalarında etkili bir yöntemdir.

Biyolojik geri bildirim tekniği diğer (otojenik antrenman ve uyarılma gibi) psikolojik antrenman tekniklerine göre bazı avantajlara sahiptir (Blumenstein ve Bar-Eli,1997). Tekniğin uygulanışı için farklı modeller bulunmaktadır. Blumenstein ve Bar- Eli tarafından geliştirilen beş basamaklı model şu şekildedir:

1- Başlangıç (çeşitli gevşeme ve uyarılma tekniklerini öğrenme)

Bu basamak 10-15 seansta geçilebilir. 40-45 dakikalık uygulamalarla haftada 2-3 seans yapılabilir. Sporcuya bilgisayar ekranından aldığı geri bildirimini kullanarak zihinsel ya da bedensel açıdan gevşemesi ya da uyarılması (psyched up) öğretilir. Tekniğin uygulanışı başlangıçta EMG ile, daha sonra ise GSR (galvanik skin response) veya benzeri aletler kullanılarak yapılabilir. GSR cihazı elin iki parmağına takılan yüzük şeklindeki alıcılar yardımıyla derideki elektriğin bilgisayar ortamında ölçülmesi ve gerginlik seviyesinin belirlenmesine dayanır. Bir uygulama şeklinde bilgisayar ekranında yüzen bir balık vardır. Sporcu gevşeyebildikçe balık ileriye doğru yüzer. Böylece sporcu kendi durumunu görebilir ve buna göre çözüm üretir.

2- Tanımlama (en etkili olacak biyolojik geri bildirim şeklinin belirlenmesi)

3- Simülasyon

4- Dönüştürme

5- Gerçekleştirme (Karagözoğlu, 2005).

Biofeedback (BFK) psikoloji, psikofizyoloji, davranış bilimleri gibi bilim dallarında biyolojik fonksiyonların geri dönümlü kontrolü anlamında kullanılan bir terimdir. Bu alanlarda çok uzun sürelerdir kullanılmasına rağmen spor bilimlerinde son onbeş yıldır yoğun bir şekilde ele alınmakta ve kullanılmaktadır.

Biofeedback antrenmanı ile ifade edilen veya amaçlanan kişiye vücudunda işleyen biyolojik olayları kontrol edebilme yeteneğini kazandırmaktır. Biyolojik fonksiyonlarımızı bir saat yelkovanı şeklinde bir yöne doğru işlediğini düşünürsek, biofeedback ile yapılmak istenen ortaya çıkan biyolojik fonksiyonla olayın başlangıcı arasındaki köprüyü kurabilmek veya bu köprüyü kontrol edebilmektir.

Yarış öncesi gerginlik aşağı yukarı bütün sporcuların sorunudur ve sporcular, bunu aşabildikleri sürece yarışa daha iyi bir başlangıç yapıp, başarılı olabileceklerini düşünürler. BFK antrenmanının, sporcunun yarış öncesi gerginliği üzerindeki başarısında etkili ve önemli diğer bir faktör de kişinin gerginlik düzeyidir. Bu nedenle bu tür antrenmana seçilecek sporcunun seçimine dikkat etmek gerekir (Gür ve Ercan, 1991).

Biofeedback antrenmanı, belirli otonom tepkilerin bazılarının farkında olmayı sağlayan biofeedback (veya psikofizyolojik) bilgiye karşılık gelen bir tekniktir.

Spor ortamları, özellikle elit sporcuların gereksiniminin duyulduğu yerlerde biofeedback antrenmanı ortaya çıkmakta, en azından yüz ifadelerinde yarışma ortamındaki psikolojik stresörleri engellemek, konu ile alakalı psikofizyolojik değerlendirme için ve otonom tepkilerin ölçülmesinden dolayı uygun olmaktadır. Bunun yanında, sporcular performansları değerlendirilmesi için motive edilirse önemli feedbacklar alırlar (Blumenstein, Bar –Eli M., Tenenbaum,G. 1997).

2.17. Problem Çözme Yeterliği

Bireysel ve toplumsal yaşamda çeşitli tür ve düzeylerdeki ihtiyaçların tanımlanması ve karşılanması için girişilen çabaların tümü problem çözme başlığı altında toplanabilir. Problem çözme bir zaman, çaba, enerji ve alıştırma işidir. Bireyin ihtiyaç, amaç, değer, inanç, beceri, alışkanlık ve tutumları ile ilgili olması ve aynı zamanda yaratıcı düşünce ile zekâ, duygu, irade ve eylem gibi unsurları kendinde birleştirmesinden dolayı da çok yönlüdür. Problemleri çözmeye yönelmek bir cesaret, istek ve kendine güven duygusu ile başlamaktadır (Oğuzkan, 1985).

Var olan durum ile olması istenilen durum arasındaki fark, problem alanı olarak tanımlanabilir. Psikolojik yönüyle problem çözme süreci, düşünme ve muhakemeyi gerektirir. Ancak zihinsel işlemlerin, kişiliğin diğer yönlerinden – duygular, değerler ve tutumlardan bağımsız olamayacakları açıktır. Bunlar, problem çözmenin iç faktörlerini oluşturmaktadır.

Heppner ve arkadaşları, bu iç faktörlerden birine önemle işaret etmişlerdir, bu da problem çözme konusunda bireyin kendisini algılamasıdır. Yaptıkları araştırma sonuçlarına göre, problem çözmeye kendilerini başarılı olarak algılayanların diğerlerine göre:

1. Problem çözmeye karşı daha güdümlü ve başarılı,
2. Problem çözmeye yeteneğin ve çabanın şanstın daha önemli olduğuna inanan,
3. Tutarlı, sistematik ve daha az iç tepkisel davranan,
4. Problemleri hayatın bir parçası gibi gören ve çözmekten kaçmayan,
5. Başkalarını gözlemleyerek öğrenen,
6. Kararlı, dikkatli ve sezgili
7. Kişilerarası ilişkilerde güvenli ve çevresel değişikliklere açık kişiler olarak değerlendirildikleri görülmüştür (Taylan, 1990).

2.17.1 Problem Çözme Becerisi

Anderson (1980) öncelikle bilişsel işlemler üzerinde odaklaşarak, problem çözme sürecini bilişsel işlemleri sırayla bir hedefe yöneltmek olarak tanımlamıştır. Genel olarak karar verme ve sorun çözme süreçleri için kullanılan modeller, Dewey'in 1910'dan beri önerdiği aşağıdaki modelin az çok değiştirilmiş biçimleridir.

- 1- Sorun çözmeyi gerekseme,
- 2- Sorunu tanımlama,
- 3- Çözüm seçenekleri arama,
- 4- Eylemi kararlaştırma,
- 5- Kararı uygulama,
- 6- Çözüm değerlendirme.

Bu basamaklar literatürde ayrıntılı ya da genel modelleriyle, fakat temelde ortak süreçleri paylaşarak yer almaktadırlar. Tüm bu sorun çözme, karar verme,

yaratıcı düşünme süreçlerinin 1. sorunu tanımlama, 2. çözüme ilişkin denenceler geliştirme, 3. bu denenceleri sınıma, 4. çözümü uygulama aşamalarını gerektirirler (Sungur, 1992).

Kabadayı (1992), problem çözme sürecinin hem zihinsel bir faaliyet ya da beceri hem de eğitimde teknik ya da yöntem olduğunu belirtmiş ve problem çözme sürecinin eğitimde alabileceği boyutları değerlendirmiştir. Ona göre problem çözme,

- a) Bilişsel bir özellik ya da davranış,
- b) Duyuşsal özellik,
- c) Bir yöntem bir yaşantıdır.

Sonuç olarak problem çözmenin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal etkinlikleri içeren karmaşık bir süreç olduğu söylenebilir.

D' Zurilla ve Goldried (1971), problem çözmede başarısızlığın;

- 1- Yüksek kaygı ve bazı duygusal engellemeler nedeniyle etkili tepkilerin gösterilmemesi
- 2- Etkili olabilecek tepkilerin gerçekte var olmaması gibi etmenlerin sonucu olduğunu öne sürmektedir.

2.17.2. Problem Çözme Süreci İle İlgili Bilişsel Etkinlikler

Bilişsel etkinlikler 3 ana değişkenden etkilenirler:

- 1- Bilişsel başa çıkma stratejileri
- 2- Bilişsel süreçler aracılığı ile davranışların düzenlenmesi
- 3- Bilişsel süreçlerin bilinçli kontrolleri

Heppner ve Krauskof (1987), problemleri çözmede kullanılan başa çıkma stratejilerini şu şekilde sıralarlar:

- 1- Problemlerli durumun yeniden yapılanması: birey içinde bulunduğu durumu algısal olarak yeniden düzenlemeye çalışmalı ve bunun içinde başa çıkma stratejilerinden yararlanmalıdır. Örneğin sorunu daha basit alt yapılarına indirgemeli, tüm sorunun çözümüne götürecek alt amaçlar saptanmalı, soruna uzun bir zaman süreci içinde bakılmalı ve hazırlanarak tedbir almayı gerektiren planlama yapılmalıdır.
- 2- Bilişsel rasyonalizasyon: Burada birey, sorunları çözme güçlüğüne mantıklı nedenler bularak diğer bir deyişle etkili savunma mekanizmaları geliştirerek, sorunlarla başa çıkamamanın verdiği kaygıdan kurtulmak ister.

- 3- Bireylerin eylemlerini düzenleme biçimleri: danışanların eylemlerini özellikle kendilerine empoze edilen hedefler, standartlar kendi çıkardığı sonuçlar, planları, benlik algıları ve özellikle de kendilerini pekiştirmek ve kendilerini cezalandırma bakımından nasıl düzenledikleri ile ilgilidir.

Bonner ve Rich'e göre (1988) bireyin problem çözme becerisini değerlendirmesi bilişsel bir değişken olarak bireyin problem çözme performansını ve problemlerle başa çıkma sürecini etkilemektedir.

2.17.3. Problem Çözme Süreci İle İlgili Duygusal Etkinlikler:

Problem çözmeye yönelik duygusal etkinlikler 3 ana değişkenden etkilenirler:

- 1- Duygusal başa çıkma stratejileri
- 2- Duyguların eylem üzerindeki engelleyici ve destekleyici etkileri
- 3- Davranış, değerlendirme ve duygu kavramlarının birbiriyle ilişkisi.

Modern bilişsel psikologlar problemin çözümünde hem deneme yanılmanın hem de iç görünün geçerli stratejiler olduğunu kabul ederler. Onlara göre, birey problemin çözümüne içgörü ile ulaşmadan önce birçok deneme yanılmada bulunarak değişik çözüm seçenekleri oluşturur. İçgörü, problemin bütün öğeleri tamamlandıktan sonra ortaya çıkar (sanalpsikolog.com, 2006).

2.17.4. Problem Çözme Sürecindeki Aşamalar

D'Zurilla ve Goldfried (1971) problem çözme sürecini, tanımlanabilen aşamalara ayırmışlardır. Bunlar:

- 1) Genel yaklaşım
- 2) Problemin tanımlanması
- 3) Seçeneklerin yaratılması
- 4) Karar verme
- 5) Değerlendirme

Heppener (1987) bu aşamaları, birbirinden bağımsız olarak psikolojik danışma ile ilişkili olarak incelemektedir ve her bir aşama değişik süreçlerden oluşmuştur.

1) Genel Yaklaşım: Bu ilk aşama, bireyin belirli bir çözümü benimsemesi ya da reddetmesini sağlayan, destekleyici ya da engelleyici nitelikte olabilen ve bireyi belirli bir biçimde davranmaya yönelten zihinsel eğilimdir.

2) Problemin tanımlanması: Bu aşama sorunun tanımlanması ve biçimi ile ilgilidir. Birey bir problemi uygun bir şekilde tanımlayabilmek için en azından üç alanla ilgili öğeleri inceleyebilmelidir. Dolayısıyla bir problemin tanımlanması bir çok spesifik beceri gerektirir.

a- Kendini, davranışlarını, bilgisini, heyecanlarını ve problem duruma ilişkin duygularını değerlendirme

b- Bireyin problematik durumla ilgili çevresini değerlendirme

c- Problematik durumu açığa kavuşturma, hedeflerin, beklenti ve çatışmaların farkında olma.

3-Seçeneklerin Oluşturulması: Seçeneklerin oluşturulması hedef yönelimli bir süreç olduğundan doğal olarak seçimi gerektirir.

4- Karar Verme: Bu süreç eyleme yönelik bir dizi seçenek arasından belirli bir tanesini seçmek olarak tanımlanabilir.

5- Değerlendirme: Bu aşama eylem planını uygulayıp sonucun belli bir standartla karşılaştırılmasını içerir. Değerlendirme, sorun çözenin son aşamasında seçilen eylem yerine getirildikten sonra olur ve gerçek sonucu değiştirmek için düzenlenmiştir. Bu aşama olmaz ise birey sıkıntıları için doğru çözümler keşfetmek yerine hareket yönü belirsiz bir performansta ısrar edebilir.

Kısaca problem çözmeye işleminde başarı, öncelikle problemin doğru tanımlanmasına bağlıdır. Problemin doğru tanımlanmasının yanı sıra problematik durumla ilgili yeterli bilgi sahibi olunmalı ve güçlüğü gidereceği düşünülen çeşitli davranış tarzları formüle edilmeli ve en iyi çözüme götüreceği düşünülen seçenekten başlanmalıdır. Mevcut seçenekler uygulamaya konur ve değerlendirilmesi yapıldıktan sonra başarılı olunmuşsa o yolda devam edilir aksi halde başka seçenek uygulamaya konur (sanalpsikolog.com, 2006).

2.18. Denetim Odağı

Denetim odağının temelinde Rotter tarafından 1954 yılında ortaya atılan sosyal öğrenme teorisi bulunmaktadır. Buna göre yaşanan bir olaydaki bir

pekiştiriciler, gelecekte yaşanması muhtemel benzer olaylarla ilgili beklentilerin güçlenmesini sağlar (İkizler, Karagözoğlu, 1997). Dönmez'e (1985) göre denetim odağı (locus of control) "insanların başlarına gelenlerin (ödül ya da ceza, iyi ya da kötü) nedenlerine ait genel bir beklenti ya da inanç" olarak tanımlanır.

Rotter (1966) 'a göre, Denetim odağı kavramı, bireyin inancı ile olayların nedensellik odağına ilişkin genelleştirilmiş beklentidir. Bir uçta elde ettikleri ödülleri (pekiştireçleri) kendi özellik ve davranışlarına ilişkin algılayan içten denetimli bireyler (internals) öteki uçta bunları kader, şans, talih gibi dışsal etkenlere bağlayan kişiler, dıştan denetimler (externals) yer almaktadır. Birisi tarafından ödül olarak karşılanan bir olay, bir başkası tarafında farklı algılanabilir ve tepki gösterilebilir. Bu farklılıklar, sosyal öğrenme kuramında şöyle açıklanmaktadır:

Rotter; Chance; Phares; (1972)' e göre, bir davranışın ardından sunulan pekiştireç gelecekte bu pekiştireç tarafından izlenecek olan bir beklentiyi güçlendirme etkisi gösterir. Böyle bir beklentiyi pekiştiren bir olay ortaya çıkmadığı zaman beklentiyi azaltacak ya da söndürecektir. Tıpkı bir çocuğun gelişip daha fazla deneyim kazandığı nedensel biçimde birbirine bağlı olan olayları farklılaştırdığı gibi, genel bir denence olarak pekiştireç, bireyin kendi davranışından bağımsız algılanırsa, onun ortaya çıkması, bireyin kendi davranışının bir olumsuz olduğu biçiminde algılandığı zamanki kadar azaltmayacaktır. Böylece bireyler aldıkları pekiştireçlerin geçmişine bağlı olarak pekiştireçleri kendi eylemlerine atfettikleri derecelerde farklılaşacaklardır (Sungur, 1997).

Önceki yaşantıların etkisine ve elde edilen pekiştiricilerin durumuna göre kişi, yaşadıklarının sebebini kendine ait faktörlere ya da dış faktörlere bağlayabilmektedir. Sebepleri kendine bağlayan (öyle olduğuna inanan) kişilere "içten denetimli" ve sahip oldukları denetim odağına iç denetim odağı (internal locus of control); sebepleri dış faktörlere (şans, talih, rastlantı ya da rakiplerin yetenekli olması gibi) bağlayan (öyle olduğuna inanan) kişilere de "dıştan denetimli" ve sahip oldukları denetim odağına da "dış denetim odağı (external locus of control) denilmektedir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

İç denetim odağının kişide meydana getirdiği motive edici etki, başarılı sonuçlar aldığı takdirde istenen yönde olmaktadır. Başarısızlık durumunda, motivasyonu düşürücü ve beklentileri azaltıcı, etki yapmaktadır. Dış denetim odağına

sahip olma ise, motivasyonda önemli bir değişmeye yol açmamaktadır. Bu durum, Rotter’ ın iç denetim odağına sahip olmanın her durumda avantaj olarak değerlendirilmemesi önündeki görüşünü desteklemektedir.

Başarı ve başarısızlığı açıklamada kullanılan birçok yaklaşım vardır. Sosyal öğrenme kuramına göre kişi veya kişilerin belli bir eylemin sonucunu bir sebebe bağlamalarına yüklemleme (attribution) denir. Bu konu üzerinde yaklaşık 1950 li yıllardan beri çalışılmaktadır.

Şekil: 2.18.1. Weiner’in Nedensel Yüklemelerle İlgili Üç Boyutlu Modeli (Tiryaki, 2000)

	İÇSEL		DIŞSAL	
	İstikrarlı	İstikrarsız	İstikrarlı	İstikrarsız
Kontrol Edilebilir	İstikrarlı çaba	İstikrarsız çaba	Başkalarının İstikrarlı çabası	Başkalarının İstikrarsız çabası
Kontrol Edilemez	Yetenek	Duygu	Görevin kolaylığı	Şans

Rotter tarafından geliştirilmiş olan denetim odağının iki boyutu (iç- dış) daha sonra şekil 2.18.1 de görüldüğü gibi, Weiner tarafından geliştirilerek yeni boyutlar ilave edilmiştir. Denetim odağı incelenirken, yapılan yüklemelerin iç ve dış olmasının yanında, bunların zaman içerisindeki süreklilikleri açısından “sabit” ve “değişken” oluşlarına göre de bir sınıflandırma da yapılmıştır.

Başarı veya başarısızlığın sebepleri kişinin kendisiyle ilgili olabileceği gibi, onun tamamıyla dışından da kaynaklanabilir. Bu faktörler süreklilikleri açısından da, sabit veya değişken olabilirler (İkizler ve Karagözoğlu,1997).

Sporcularda, başarı ya da başarısızlıkları denetleyen gücün kaynaklandığı yere denetim odağı adı verilmektedir (Hasırcı, 2000). Denetim odağı, müsabaka esnasında kendisini en çok hissettiren değişkenlerden birisidir. Spor yaşantılarında denetim odağının temel değişkenlerinden olan pekiştirici, ödüllendirme, şans, başkalarının (rakip, hakem vs) veya dış şartların etkisi hemen hemen her müsabaka sonrası gündeme gelmektedir. Her sporcu kişilik yapısına ve geçmişteki yaşantılarına (en önemlisi müsabaka sonucuna) göre, bu konular üzerinde çeşitli değerlendirmeler

yapmaktadır. Yapılan bu değerlendirmeler denetim odağının özelliklerinden olan “beklenti” kavramıyla yakından ilgilidir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Kontrol odağındaki bireysel farklılıkların davranış üzerinde etkisi incelendiğinde De Neve& Cooper, 1998 da içsellersin dışsallardan daha mutlu olduğu bulmuşlardır. İçsellers genel olarak iyilik hali ve sağlık ölçümlerinde, dışsallardan daha iyi sonuçlar elde etmektedirler (Burger, 2006).

2.19. Motivasyon

Kişiyi bir harekette bulunmaya veya birçok hareket alternatifinden birini tercih etmeye iten ve nispeten bir süreklilik gösteren faktörlere **motiv (güdü)** denir. Motivasyon ise, bir motivin etkisiyle ve mevcut şartlara bağlı olarak bir davranışa, yani spor faaliyetine yol açan ve bu faaliyeti sürdüren sürecin adıdır.

Güdülerin organizma üzerinde çeşitli etkileri vardır.

- 1- Organizmayı uyarır ve harekete geçirirler,
- 2- Organizmanın davranışını belirli bir amaca doğru yöneltirler.

Bu etkiler gözlemlendiğinde, organizmanın güdülenmiş (motive edilmiş) olduğundan söz edilir. **Dürtü:** Açlık, susuzluk, cinsellik vb. fizyolojik kökenli güdülere dürtü (drive) adı verilir. **İçgüdü:** Belirli uyaranlara karşı organizmanın gösterdiği öğrenme sonucuna bağlı olmayan davranışa denir (Analık, korunma, sahip olma içgüdüleri). Ayrıca başarıma isteği gibi yüksek dürtülere ise gereksinme denir.

Bir motivasyon süreci içerisinde hem zihinsel, hem de duygusal faktörler etkili olur (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Motivasyon zihinsel bir duygu durumudur ve duygularla orantılıdır. Zaman zaman dış faktörler (para, şöhret, mevki, ün, vs.) olsa da asıl motivasyon içsel karakter taşır. Tanınmak, beğenilmek, kendini göstermek, daha iyi yaşamak, ülkeyi ve onurunu yükseltmek, şeref ve haysiyet kazanmak, kendini tatmin etmek vs. daha önem taşıyabilir (Biçer, 2006).

Sporda başarı motivasyonu ile ilgili çalışmalar, üç farklı yaklaşımdan etkilenecek bugünkü konumuna gelmiştir. İlk yaklaşım Mc Clelland ve arkadaşlarına aittir. Başarı motivinin ölçüldüğü ve motivasyonla duygular arasındaki ilişkinin ön plana çıkarıldığı bu yaklaşım, daha sonraki çalışmalar için bir temel oluşturmuştur. İkinci model Atkinson, durum ve kişiyle ilgili faktörlere daha fazla önem vermiştir.

Özellikle sebep yüklemelerine yer veren ve zihinsel olarak yönlendirilen başarı motivasyonu, üçüncü yaklaşımın esasını meydana getirir..

Başarıya yönelik eylemin hedefi, olumlu duygulara ulaşma veya olumsuz duygulardan kaçınmadır. Edinilmiş tecrübeler sayesinde, mevcut durumun şartlarıyla olumlu veya olumsuz duygular arasında bağlantı kurulur ve ortaya çıkabilecek duygular önceden düşünülür. “Bu da, başarıya yönelik bir davranışı motive eden esas güç olarak kabul edilen –başarıyı umut etme veya başarısız olmaktan korkma- yani arama veya kaçınma eğilimlerinin gözükmesine yol açar (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Gabler, belli bir spor faaliyetinin hedefini belirleyen spor motivlerini, faaliyetin kendisi ve bu faaliyette bulunan sporcuyla olan ilişkilerine göre, iki bölümde incelemiştir. İlk bölümdeki motivler, ya doğrudan spor faaliyetinin kendisiyle, ya spor faaliyetinin sonucuyla, ya da daha ileri bir amaca ulaşmak için bir aracı olarak yine spor faaliyetinin kendisiyle ilgilidir. Sporcuyla olan ilişkilerine göre ise motivler, doğrudan veya toplumsal bir çerçeve içerisinde dolaylı olarak sporcunun kendisiyle ilgilidir. Bu düzenlemeye göre spor motivleri, altı gruba ayrılmaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Motivlerin temelinde ihtiyaçlar yatar. Açlık, susuzluk, uyku gibi temel ihtiyaçlar veya sosyal ilişki kurmayla itibar gibi daha ileri ihtiyaçlar, bu ihtiyacı giderme ve mevcut eksikliği telafi etme yönünde, genel ve başlangıçta spesifik olmayan bir eylem hazırlığına yol açarlar.

Başarı Motifleri

Loehr (1980) tarafından, dünya çapında başarı kazanmış sporcularla yapılan ve yaklaşık on yıl gibi uzunca bir süreyi kapsayan bir çalışmada başarının temel motifleri şöyle belirtilmiştir:

- 1- Özdisiplin: Başarıya ulaşmak, kendini amaçlarına adanmak, uzun ve yorucu çalışmaları kabul etmek ve kendi iç dinamiklerinde bir disiplin oluşturmak gerekmektedir.
- 2- Kendini kontrol: Kendini kontrol edebilme özdisiplin sonucudur. Kendini kontrol edebilme, olayları yönetebilme gücünü kazandırır.

3- Özgüven: Kontrol edebilme, doğal olarak kendine güveni arttıracaktır. Kendine güveni olmayan bir sporcu önemli başarılarla imza atamaz. Kendine inanmak, güvenmek ve saygı duymak başarının temel koşuludur.

4- Kendini gerçekleştirme: Kısaca olabileceğimiz en iyiye ulaşmaktır. Basketbol tarihinin en çok maç kazanan koçu John Wooden, mükemmel performans durumunu şöyle açıklar: “Başarı huzurdur. Yapabileceğimizin en iyisini yapmak, olabileceğinizin en iyisi olmakla başlar. Bu da tatmin olma duygusunun doğal sonucudur” (Biçer, 1998).

Loehr, Weinberg’e göre İdeal Performans Modeli’nin (İPM) en önemli kavramı olarak İdeal Performans Durumu’nu (İPD) vurgular ve çalışmasını şu hipotez üzerine kurar: “Sporcu ne zaman mükemmel bir performans ortaya koyuyorsa, çok farklı bir psikolojik ve zihinsel duruma sahiptir. Bunun tersi de doğrudur. Ne zaman kötü ve yetersiz performans sergilemişse, sporcu o ölçüde kötü bir psikolojik durumdadır” (Biçer, 1998).

İdeal performans durumuna ulaşmak sporcular için önemli bir basamaktır. Bu aşamaya varılabilmesi için bazı faktörlerin gerçekleşmiş olması gerekir. Bunlar;

- Sergilenen performans, sporcunun psikolojik durumuna bağlıdır.
- Kendini iyi hisseden sporcu iyi performans sergiler.
- Performans doğru bir duygusal atmosfer ve anlayışa bağlı olarak gelişir.
- İPD sporcuların, koşullar ne olursa olsun, yarattıkları ve üzerinde çok çalışarak sahip oldukları zihinsel bir durumdur.
- İPD’ nin en önemli kriteri, durum ve koşullara aldırmandan yaratılıp oluşturulan zihinsel tekniklerin uygulanmasıdır.

İdeal Performans durumu şudur:

- 1- Fiziksel açıdan rahat olma
- 2- Zihinsel açıdan sakin olma
- 3- Gergin ve kaygılı olmama
- 4- Enerji dolu olma
- 5- Olumlu düşünme
- 6- Haz alma
- 7- Zorlanmama
- 8- Kendiliğinden davranma

- 9- Hazır olma
- 10- Konsantre olma
- 11- Kendine güven duyma
- 12- Kontrollü olma.

Yüksek enerjiye sahip olmak doğru düşünüp doğru tavır almayı getireceğinden, mükemmel performansa bir temel oluşturacaktır. Olumlu duygular yüksek performansı oluşturur. Olumsuz duygu ve davranışlar kötü performansı oluşturur (Biçer, 1998)

Ne istediğimizi bilmek kendimizi gerçekleştirmenin sadece ilk adımıdır. Harekete geçmek için ilk yapmamız gereken işlerden biri, bizim için gerçekten neyin önemli olduğunu belirlemektir. Çoğunlukla, yapmak istediklerimizin “varlık nedenimiz” diyebileceğimiz şu beş kategoriden birine girer.

- 1- Bilmek
- 2- Yapmak
- 3- Elde etmek
- 4- Yatkın olmak
- 5- Olmak (Özden, 2002).

Güdülerin Gruplanması

Baysal ve Tekarslan (1998) güdüler üç grupta ele alınabileceğini söylemişlerdir:

Birincil güdüler: Güdülenme organizmanın yaşar durumda kalmasını sağlamada düzenleyici bir etkiye sahiptir. Yeme, içme, nefes alma ve düzenli bir vücut ısısı sağlama, cinsellik gibi güdüler öğrenilmemiş ve fizyolojik kökenli güdülerdir.

Genel güdüler: Öğrenilmemiş ve aynı zamanda fizyolojik kökenli olmayan güdüler bu gruptadır: merak, yetkinlik, çevreyle uğraşma, faaliyet ve sevgi.

İkincil güdüler: Sonradan öğrenilmiş güdülerdir ve insana özgüdür. Güç, başarı, elde etme ve ait olma. Bunlara güvenlik ve statü güdülerini de ekleyebiliriz. Bu güdüler, öğrenme kavramları ile yakından ilgilidir (Özerkan, 2004).

Güdülenme Yaklaşımları

- 1- Katılımcıyı merkeze alan yaklaşımlar; düşük ya da yüksek düzeyli motivasyon, bireysel özelliklerden kaynaklanır. Hedefe ulaşmak için gerekli

olan nitelik sporcuda yoksa bu konuda hiçbir şey yapılamaz. Güdülenmenin en temel özelliği bireysel istektir. Katılımcıyı merkeze alan yaklaşıma göre, üst düzeyde güdülenmiş bir sporcuyu düşük düzeyde güdülenmiş bir sporcudan, zgven, hedefe yönelme, başarı gereksinmesi, iyimserlik ve olumlu yaklaşıma gibi temel özelliklere bakarak ayırt edebiliriz.

2- Durumsal yaklaşıma göre, kişi üst düzeyde güdülenmeyi sağlayabilecek bireysel özelliklere sahip olsa bile eğer koşullar uygun değilse güdülenme olmaz (Tiryaki ve Gödelek 1997).

Etkileşimci yaklaşıma; Bireysel özellikler ve koşullar birlikte güdülenmeyi sağlarlar (zerkan, 2004).

Başkalarından stn olmak ya da başkalarını kontrol etme gereksinimi sonucu gç güdüsü ortaya çıkar (Köknel, 1985).

Başarı güdüsünü yaratan başarı gereksinmesi, "stn düzeyli performans gösterme ya da rekabet durumlarında başarılı olma isteği" olarak tanımlanabilir (Baysal ve Tekaslan, 1998).

Bir kişi, belirli bir görevi mükemmel bir biçimde tamamladığında, bu davranışının altında farklı iki gereksinim bulunabilir.

1-Başarısızlık korkusu

2-Başarma isteği (şevki)

Bu ikisini ayırt etmek bazen zorlaşırsa da bazen kolay olur. Örneğin, başarısızlık korkusuyla güdülenen birey, kolay kolay yeni atılımlara girişemez, başarı garantisi olmadıkça yeni bir görev üstlenemez (Cüceloğlu, 1993).

Atkinson'un otuz yıllık çalışmaları sonucunda başarısızlık (yetersizlik) korkusunun (fear of failure), motivasyonu hep azalttığı, zaman zaman da iş performansını arttırdığı gösterilmiştir (Cratty, 1989).

İnsanlar hedefe ulaşmak için gösterdikleri çaba sonucunda bu hedeflere ulaşınca başarı duygusu elde ederler (Nicholls, 1984).

Başarı Gdlenmesi (Achievement Motivation) kuramına göre; Başarı güdülenmesi, "bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapma "güdüsüdür.

Gill'e (1986) göre ise "başarısızlığa direnme, bir görevi başarmak için uğraşma, belirsiz durumlar arama"dır.

Başarı güdülenmesi ile ilgili belli başlı üç kuramdan söz edilebilir.

1-Başarı Gereksinmesi Kuramı

2-Hedefi Gerçekleştirme Kuramı

3-Yüklemleme Kuramı

1-Başarı Gereksinmesi Kuramı (Need Achievement Theory): Başarı gereksinmesi ile başarısızlıktan kaçınma arasındaki ilişki, risk alma davranışlarındaki belirleyici etkenlerden biridir. Başarı gereksinmesi yüksek ve kaygısı düşük olan kişiler, orta derecede zorluğu olan eylemleri daha çekici bulunur ve bu konuda riske girerler. Buna karşılık, başarı güdüsü düşük ve kaygısı yüksek kişiler ise, başarı şansı çok yüksek olan eylemler ile başarısızlık ihtimalinin herkes için yüksek olduğu eylemlerde riske girerler (Atkinson ve Feather, 1966).

2- Hedefi Gerçekleştirme Kuramı (Achievement Goal Theory)

Başarı Hedefi Kuramı, İlk kez Nicholls ortaya atmıştır. Nicholls (1984) 'a göre hedefe ulaşmada iki temel stil vardır.

1-Ego yönelimli hedefler.

2-Görev yönelimli hedefler

Ego Yönelimli (Ego Involvement) Hedefler: Ego yönelimli hedeflere sahip bireyler, üstün yeteneklerini kanıtlama doğrultusunda çabalar gösterirler.

Görev Yönelimli (Task Involvement) Hedefler: Bu tür kişiler, kendi kişisel performanslarına göre hedef belirlerler. Sporcu kendini başka bir sporcu ile karşılaştırmaz. Onun performansına bakmaz. Görev yönelimli hedeflere sahip bireylerin beceri gelişimi, yeni beceri öğrenme, görevde ustalığı gösterme ve sıkı çalışma üzerine odaklaştığı ileri sürülmektedir.

3- Yüklemleme Kuramı (Attribution Theory)

Kişi ya da kişilerin, belli bir eylemin sonucunu bir nedene bağlamalarına yüklemleme (attribution) denir.

Yüklemleme kuramının kurucusu F.Heider, geliştiren ise B.Weiner'dir. Weiner'e göre başarı ve başarısızlıkla ilgili yüklemlemeler üç boyutta sınıflandırılır.

1-İçsel –dışsal

2-İstikrarlı-İstikrarsız

3-Kontrol edilebilir-kontrol edilemez (Özerkan, 2004).

Her bireyin, belli nedenlerden dolayı sportif aktiviteye katıldığı düşünülmektedir. Bu nedenler içsel ve dışsal olabilmektedir. Bir kişi, bir başka kişi ya da bir şey olmaksızın kendi hür iradesi ile bir aktiviteye katılıyorsa ve uyarıcı özelliği olan bir durumla karşılaşmaksızın mücadele arıyorsa, o kişinin içsel olarak güdülenmiş olduğu varsayılır. İçsel güdülenme, tek boyutlu bir yapı olarak düşünülmeye karşın, Vallerand ve arkadaşları (1992, 1993)'na göre, içsel güdülenmenin daha özel güdülerle farklılaşabileceğini ileri sürmüşlerdir. Bu güdüler, bilmek için içsel güdülenme, başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme olarak isimlendirmişlerdir. Bilmek için içsel güdülenme, açıklama, merak, öğrenme hedefleri, öğrenme, bilmek ve anlamak gibi çeşitli yapılarla ilişkilidir ve kişinin, yeni bir şeyleri öğrenmeyi, açıklamayı ve anlamayı denerken kişisel doyum ve haz aldığı için aktiviteye katıldığını ifade eder (Pelletier ve ark., 1995; Roberts, Spink ve Pemberton, 1999; Kazak, 2004'den). İkinci güdü başarıya yönelik içsel güdülenme, kişinin bir şeyleri yaratma ya da başarma, ustalığının gösterme girişiminde bulunduğu zaman yaşadığı haz ve doyum için aktiviteye katıldığını ifade eder (Pelletier ve ark., 1995; Roberts ve ark., 1995). Uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme ise, eğlence ve diğer uyarıcı duyular yaşamak için aktiviteye katılmayı ifade etmektedir. Bu uyarıcı duyular eğlence ve heyecan kadar estetik deneyimleri ve duyumsal hazzı da içermektedir (Pelletier ve ark., 1995; Roberts ve ark., 1999, Kazak, 2004'den).

İçsel güdülenmeden farklı olarak kişi aktiviteye hür iradesi olmaksızın ödül gibi dışsal nedenlerden dolayı katılıyor, haz almaktan çok dışsal düzenlemeler onun davranışını yönlendiriyorsa, o zaman kişi için dışsal olarak güdülenmiş denilmektedir. Deci ve Ryan (1985)'a göre, dışsal yönelimli 4 farklı güdülenme tipi içerisinde kategorize edilebileceğini ileri sürmüşlerdir. Bunları en az hür iradeliden en fazla hür iradeliye doğru sıralamışlardır (Kazak, 2004).

Güdülenmenin içsel ve dışsal güdülenme boyutları dışında bir başka boyutu olarak ele alınan güdülenmeme (amotivation), ne içsel ne de dışsal olarak güdülenen kişileri ifade etmekte, yetersizlik duyumu ve kontrol eksikliği ile tanımlanmaktadır (Kazak, 2004) .

2.20. Kaygı

Psikolojik açıdan sportif performansı etkileyen önemli faktörlerden biri olan kaygı, bireyin günlük yaşantısını, kişiler arası ilişkilerini, sosyal etkinliklerini ve öğrenimini etkilemektedir. Bireyin, kendine güvenini kolaylıkla yitirmesi, başarısızlıklar karşısında kırılması, güdüsünü kaybetmesi, yetişkinlere son derece bağımlı olması, kendisinin başkaları tarafından eleştirilmesine tahammül edememesi gibi durumlar yaşadığı kaygının sonucu olabilir.

Tehlikeli ve tehdit dolu bir durum, nesne veya olayın algılanması ya da sadece düşünülmesi sırasında insanların gösterdiği ruhsal tepkilere “korku” denir. Bu ruhsal tepkinin temel şartı, gerçek veya muhtemel bir tehdit halinin bulunmasıdır.

Spielberger (1966), kaygıyı durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki şekilde ele almıştır. Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu baskılı durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Durumluk kaygı, “normal” sayılan koşullarda değil de belirli durumlarda bireyin benliğinin ya da çıkarlarının tehdit edildiği zaman duyulan fakat tehdit durumu kaybolur kaybolmaz yok olan bir tedirginlik, duyarlılık, korku ya da mutsuzluk halidir. Bu durumda sınav kaygısı bir durumluk kaygısıdır. Sürekli kaygı ise, bir kişilik boyutu olarak bireyin bütün koşullarda diğerlerinden daha duyarlı ve daha tedirgin olma halidir.

Kaygı; ister durumluk kaygı, ister sürekli kaygı olsun başarıyı etkilemektedir. Çeşitli araştırmacıların çalışmaları, başarısız öğrencilerde kaygı düzeyinin yüksek olduğunu göstermiştir (Öner, 1977).

Kaygı (endişe), normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların birtakım korku tepkilerine yol açması halidir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Kaygı, tehditin algılanmasıyla artan fizyolojik uyarılmışlıkla birlikte meydana gelen subjektif gerginlik hissidir (Anshel, Freedson, Hamill, Haywood, Horvat ve Plowman, 1991). Spielberger ise kaygıyı, gerginlik hissi, korku ve sinirlilik, hoş olmayan düşünceler ve fizyolojik değişikliklerin kombinasyonunu içeren heyecansal tepkiler olarak tanımlamıştır (Cox, 1994, Martens, Burton ve Vealey, 1990).

Kaygı, kökenini bireyin çocukluk yaşantılarından alır. Bu yaşantılar, çocuğun ana babası, yakın arkadaşları ve öğretmenleri ile olan ilişkilerinden kaynaklanır. Kaygı, çocuğun çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişir. Çocukluğu izleyen

ergenlik döneminde de ana baba yada diğer yetişkinlerin tutumları kaygı düzeyini etkilerler (Gençtan, 1984).

Morgan (1981) kaygıya, kısaca psikologlar korku terimini, korku nedeninin bilindiği haller için kullanırlar, biz korkutanın ne olduğunu biliriz. Diğer yandan kaygı sorunun ne olduğu bilinmeksizin duyulan belli belirsiz korkudur şeklinde açıklık getirmektedir.

Binbaşıoğlu (1978), kaygı ve öğrenmeyle ilgili olarak, kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin yalın konuları kaygı düzeyi daha düşük olanlardan daha kolay öğrenebileceklerini, ancak karmaşık konularda daha az başarılı olduklarını belirtmekte ve çok kaygılı öğrencilerdeki “daha iyi yapma” baskısı onların öğrenme durumunu engelleyebileceğini vurgulamaktadır.

Arkonuç (1993) ise kaygıyı, endişe, gerginlik hali, tepkide belirsizlik ve bir korku hali veya kötü bir şey olacağına dair bir hissin sürekli baskı halidir şeklinde açıklamaktadır.

Cüceloğlu (1994)’na göre kaygı, bireyin fizik ve sosyal çevrede uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir şeklinde açıklamaktadır.

Kierkegaard ve Heidegger geleceğimizin belirsizliğine ilişkin içsel sıkıntılarımızı, kaygı (anksiyete) olarak adlandırmışlardır (Aktaran Sungur ,2001).

Sivrikaya (1998), Sportif aktivitelere yönelen gençlerin, ilgilendikleri spor dalıyla ilgili gelişimi sırasında öğrenmesi gereken temel tekniklerin kavranmasında bir süre sonra bıkkınlık, başarısızlık korkusu, kaygı ve stres gibi nedenlerle olaydan uzaklaştıkları veya potansiyellerini açığa çıkaramadıkları kolayca gözlemlenebilmektedir.

Sporu seyir aracı yapan en önemli etkenlerden birisi de şüphesiz ki izleyicilerin görmeye geldiği ve yarışma sporcusu ile kısmen bütünleşerek adeta zihinsel olarak onunla aynı hareketi yapıyor gibi olduğu risk faktörü taşıyan hareketleri izlemektir. Risk faktörü taşıyan ve yüksek tekniğin ve iyi fiziksel hazırlığın ortaya koyabileceği bu hareketler ise zihinsel hazırlığı ve yeterli kaygı düzeyinin gerekliliğini zorunlu kılar. Sporcunun konsantrasyonunun tam olması ve kafasının sadece yapacakları ile meşgul olması gerekir. Bu durum takım sporlarında daha da fazla önem arz eder. Çünkü, hem takım uyumu hem de rakibin durumu da

hareketin oluşması ve sonuçlanması üzerinde olumlu veya olumsuz etkiler sağlayabilir (Sivrikaya, 1998).

Kaygı ve endişe, sporcuyu psikolojik açıdan olumsuz yönde etkiler. Aşırı kaygı ve endişe sporcuyu paralize eder. Bu durumda organizma tehdit altındadır. Kaslar gerilir, zihin bulanır, sporcunun duygusal durumu olumsuz ve bilinçsiz bir sürece girer. Bu durumda coşkudan, sakinlik ve huzurda söz edilemez. En profesyonel sporcular bile bu atmosferde ayrı şekilde davranabilir. Yalnızca bu şartlara hazırlanıp kendini eğitmiş olan sporcular, kaygı ve endişenin olduğu durumlarda performanslarını devam ettirirler (Biçer, 1998)

Stres, genellikle uyum sağlayan bir işleve hizmet eden nörolojik ve fizyolojik tepkilerin yapısı olarak görülür. Organizmanın uyum sağlamasından, mücadele gerektiren ya da tehdit edici bir durumla karşılaşıldığında, bu durumla başa çıkarak homeostazisi korumaya çalışmasıdır.

Selye (1985)'e göre, stres uzun sürdüğü zaman üç safhanın ortaya çıkacağını belirtmektedir. Bunlar alarm safhası, direnme safhası ve tükenme safhasıdır ki, Selye bu yapıyı Genel Uyum Sendromu olarak isimlendirmiştir. Alarm safhası, adrenalin ve noradrenalinin kandaki düzeyinin artması safhasıdır. Tükenme safhası da organizmanın çökmesidir. Yine Selye, kişilerde stres yaratan durumların farklı kaynaklardan geldiğini ve özel olmadığını ifade etmektedir. Yani stres yaratan durumlar kişiden kişiye değişmektedir (Tiryaki, 2000). Stres performansını belirleyen önemli faktör, başa çıkma kabiliyetidir.

2.20.1. Performans ve Uyarım İlişkisi

Weinberg, antrenörler sporcularını uyarıp motive etmek için yıllardan beri çeşitli teknikler kullanırlar. Sporcuyu antrenman, maç ya da soyunma odasında motive etmek için çoğu zaman baskı unsurlarına başvurulur. Bu baskı sporcuya sözlü saldırı, küfür, bağırma, utandırma ve korkutmayı da içerebilir. Oysa yapılan araştırmalara göre, bu tür davranışların sporcunun motivasyonunu bozma ihtimali daha büyüktür (Biçer, 1998).

Mükemmel noktaya, ancak zihinsel, fiziksel ve ruhsal açıdan kendini geliştirmiş sporcular ulaşabilir. Usta sporcular, fiziksel ve teknik nitelikli çalışmalar

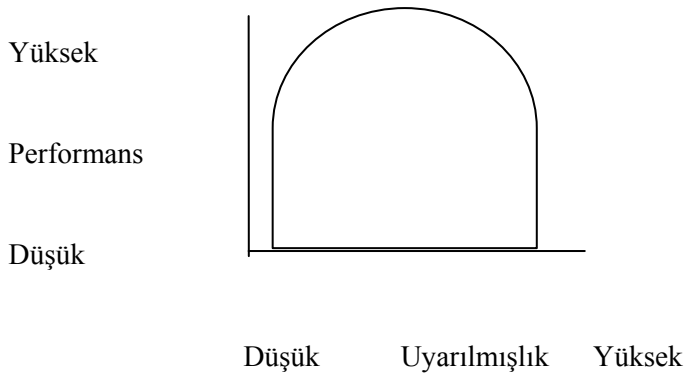
kadar zihinsel ve psikolojik özelliklerini de geliştirirler. Kaygı, endişe ve korku aşırı yük getireceğinden, sporcunun iyi performans göstermesi beklenemez (Biçer, 1998).

Uyarılmışlık (arousal), organizmanın fizyolojik durumuyla ilgilidir. Yani sinir sisteminin bir fonksiyonu olarak düşünülmelidir ve çok boyutludur. Sinir sisteminin yapısında yer alan beyin kabuğu (cerebral korteks), retiküler aktivite sistem, limbik ve parasempatik sinir sistemi uyarılmışlıkla önemli işlevlere sahip yapılardır. Kısaca uyarılmışlık, organizmanın en sakin durumundan ki bu uyku hali olarak ele alınmıştır- organizmanın en heyecanlı durumu arasındaki dağılıma işaret eder (Tiryaki, 2000).

2.20.2. Yerkes Dadson Yasası

Dadson (1908) yasasında uyarılmışlıkla performans arasında Ters U şeklinde bir ilişki olduğu varsayılmıştır. Kaygı ile birlikte performansın arttığını optimal düzeye ulaştığını ve kaygı artmaya devam edince performansın kötüye gittiği görülmektedir (Tiryaki, 2000).

Şekil. 2.20.2.1. Uyarılmışlık Performans arasındaki ilişki



Şekil.220.2.1. de de görüldüğü gibi uyarılmışlık ile performans arasında ki ilişkinin optimal noktadan sonra performansı olumsuz etkilediği görülmektedir.

2.20.3.Optimal İşlev Görme Bölgesi (IZOF)

Ters U hipotezinin bir alternatifidir. Hanin tarafından ortaya atılmıştır. Martens (1987)'e ve Csikszentmihayli (1975) ' ye göre "bölge" kavramını optimal performans da tanımlamışlardır. Hanin sporcuların duygusal durumları ile optimal performansları arasında ki ilişkileri 1978- 2000 yılları arasında araştırmış ve ZOF modelini geliştirmiştir.Yarışma öncesi kaygı düzeyini belirlemede Spielberger'in STAI ölçeğinden yararlanmıştır. Son zamanlarda Fiziksel farkındalık Ölçeği (BAS) ve Morgan ve arkadaşları tarafından geliştirilen CSAI-2 de kullanılmaktadır (Singer etc. 2001).

Sporcular, en iyi performanslarını tek bir düzeyde değil, bir bölgede gösterebilirler. Bu bölge optimal işlev görme bölgesi (ZOF) olarak adlandırılır. Hanin (1993)'e göre optimal işlev görme, kişinin her zaman en iyi ya da ideal performans göstermesi anlamında değil, sporcudan sahip olduğu potansiyele yakın bir başarının beklenmesi anlamına gelmektedir. Bir başka deyişle her sporcunun optimal işlev gördüğü bir bölge vardır ve bölgedeki kaygı düzeyi düşük, orta ya da yüksek olabilir. Eğer sporcu en iyi işlev gördüğü bölgenin dışına çıkacak olursa kötü performans gösterecektir (Tiryaki, 2000).

2.20.4.Optial Uyarılmışlık Bölgesi : FLOW

Perievette (1983) flow ve doruk performansı tanımlamıştır. Maslow (1970) ve Ravizza (1977) doruk deneyim hakkında yazmışlardır. Csikszentmihayli (1975) flow kavramını önermiştir.

Csikszentmihayli flow bölgesi ya da kanalı; stres, kaygı ve sıkıntı yokluğunu yansıtmaktadır (Singer etc. 2001). Akış deneyimi (Flow), optimal ve çok boyutlu bir deneyimdir. Bu anlamda Hanin (2000) duyguların çok boyutluluğa ilişkin farklılıkları da bulunmaktadır. Jackson (2000) özellikle Csikszentmihayli nin çalışmalarına dayanarak akış deneyiminin spor aktivitelerinde özel bir deneyim olduğunu ve kişinin bir bütün olarak spora katılması nedeniyle de global bir özellik gösterdiğini belirtmiştir. En iyi performans ortaya koymayla ilgili belirlenen psikolojik özelliklerle, akış içinde olma faktörlerinin büyük ölçüde uyumlu oldukları söylenebilir (Konter, 2006).

3. MATERYAL ve YÖNTEM

3.1. Araştırma Grubu

Bu çalışma deney desenli bir araştırmadır. Deney ve kontrol grupları Türkiye basketbol ligi B grubunda karşılaşan Kocaeli 'de antrenman yapan iki erkek basketbol takımından 23 oyuncu olarak seçilmiştir. Takımların benzer performans düzeyine sahip olmalarına dikkat edilmiştir. Takımlardan biri deney grubu (11kişi) diğeri kontrol grubu (12 kişi) olarak belirlenmiştir. Takım oyuncularının yaş ortalaması 24,08 antrenman yaş ortalaması 11,8 dir. Oyuncuların akademik anlamda 2 ve 4 yıllık yüksek öğretim programlarına devam ettikleri ve mezun oldukları saptanmıştır. Ayrıca deney ve kontrol grubunu oluşturan takımlar ön test uygulaması sonucu homojen özellikler göstermişlerdir.

3.2. Araştırmanın Yöntemi

Kontrol gruplu ön test- son test deney deseni

<u>Gruplar</u>	<u>Deney işlemi</u>	<u>Ölçme</u>	<u>Deney işlemi</u>
Deney	Ön test	İşlem	Son test
Kontrol	Ön test	-	Son test

Bu çalışma için danışma süreci içerisinde esin kaynaklarını geliştirmeye yönelik düzenli antrenman yapan basketbol oyuncularına haftada bir kez 60 dk. süren benlik kavramını güçlendirici, denetim odaklarını tanımaya , güdülenme özelliklerini fark etme, hedef belirlemeye, yaratıcılıklarını ortaya koymaya yardımcı olan psikolojik destek çalışmaları yapılmıştır. Özellikle kaygı puanları yüksek olan sporcuların GSR ile her oturum içinde kaygı düzeylerini kontrol altında tutma amaçlı çalışmalar yapılmıştır.

3.2.1 Çalışmanın Uygulanmasıyla İlgili Alınan İzinler ve Yapılan Toplantılar

Çalışmanın yapılmasıyla ilgili olarak Spor Kulüplerine bilgi sunulmuştur. Sporcuların esin kaynaklarını keşfetmelerine yönelik bir farkındalık çalışması olduğu takımların antrenör, yardımcı antrenör ve yetkilileri ile oyunculara açıklanmıştır. Çalışmanın gerçekleşmesinde deney ve kontrol grubu antrenörler ve oyuncularının onayı alınmış ve aşağıda belirtilen aşamalara uygun şekilde görüşmeler başlatılmıştır.

Aşamalar:

- 1- Kulüp antrenörü ile ilk görüşme (Ocak 2006)
- 2- Kulüp oyuncuları ile ilk görüşme (2 Şubat 2006)
- 3- Düzenli görüşmelere başlama (10- Şubat- 12- Mayıs 2006)
- 4- Ön test uygulaması (10-16- Şubat- 2006)
- 5- Kontrol grubuna ön testlerin verilmesi (Sporda Motivasyon Ölçeği, Hepner Problem Çözme Envanteri, İç –Dış Denetim Odağı, Ne Kadar Yaratıcısınız, Cooper Smith Benlik Algısı Ölçeği, Myers Briggs Kişilik Ölçeği, Kaygı Envanteri, 10 kez serbest atış (10- 16 - Şubat-2006)
- 6- Görüşmelerin sürdürülmesi, 10 hafta
- 7- Son testlerin verilmesi (5- Mayıs-2006)
- 8- Grubun sonlandırılması (12-Mayıs-2006)

Çalışmalar haftada bir gün yapılmıştır. Tek antrenman yapılan günün antrenmanından bir saat önce Kapalı Spor Salonu ya da antrenman günü öncesi belirlenecek farklı bir salonun soyunma odasında gerçekleştirilmek üzere grupla anlaşılmıştır. Gerek duyulduğu takdirde haftada ikinci bir çalışmanın yapılabileceği konusunda da karar alınmıştır.

Araştırmaya başlamadan önce, her iki spor kulübü de düzenli antrenman programı dâhilinde çalışan ve maç yapan takımlardır. Çalışma boyuca bu programları aynı şekilde devam etmiştir.

Program uygulanmadan önce deney ve kontrol grubuna ön testler uygulanmıştır. Ön testler bir hafta içinde antrenman öncesinde sporcular tarafından cevaplanmıştır.

Deney grubu ile on hafta süren esin kaynağın programının etkililiğine yönelik grupla psikolojik danışma süreci uygulanmıştır.

10 haftalık dönem sonunda deney ve kontrol grubuna son testler verilmiştir. Danışma süreçlerinde sportif performansın özellikle psikolojik boyutunu destekleyecek etkinliklere yer verilmiştir.

Çalışmanın yapılmasıyla ilgili tüm işlemler tamamlandıktan sonra Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Araştırma ve Etik Kurulu'na araştırma başvurusu dosyası hazırlanmış ve sunulmuştur. Etik kurul, çalışmanın etik standartlarına uygun olduğu kararına vararak çalışmayla ilgili ön onay vermiştir.

3.2.2. Veri Toplama Araçları

3.2.2.1. Rotter İç Dış Kontrol Odağı Ölçeği

İç- dış kontrol odağının ölçtüğü nitelik, bireylerin genellenmiş beklentilerinin içsellik- dışsallık boyutu üzerindeki konumu; pekiştiricilerin bireyin kendi içindeki ya da dışındaki güçlerin (şans veya kader) kontrolünde olduğuna dair sahip olduğu beklenti ya da inançtır. Kendini değerlendirme ölçeğidir. Gruba uygulanabilir. 17 yaş ve üstü için uygundur. İhsan Dağ (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin madde- toplam korelasyonları .08 ile .41 arasında değişmiş ve yalnızca 3. ve 20. maddenin ölçek toplam puanıyla korelasyonları istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ölçeğin 532 deneklik örneklemden hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .71 dir. Ölçeğin 99 deneklik örneklemden hesaplanan KR-20 güvenirlik katsayısı da .68 bulunmuştur. Test tekrar test güvenirliği .83 tür. Ölçeğin ölçüt bağılı geçerliği $r=.69$ ($p<.001$) bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997).

3.2.2.2. Heppner Problem Çözme Envanteri

Problem çözme envanterinin ölçtüğü nitelik, problem çözme becerileri konusunda kendini algılayışıdır. Ergen ve yetişkinlere grup halinde uygulanabilen bir testtir. 35 maddeden oluşan likert tipi (1-6 arası puanlanan) ölçektir. Envanter, Nail Şahin, Nesrin H. Şahin ve Paul Heppner tarafından (1993) Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik ölçeğin toplam puanı ile Beck Depresyon Envanteri

arasındaki korelasyon katsayısı .33 ve STAI_T toplam puanı arasındaki korelasyon katsayısı ise .45 olarak bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997).

3.2.2.3. Cooper Smith Benlik Saygısı Envanteri

Cooper Smith Benlik Saygısı Envanteri, Stanley Coopersmith tarafından 1975 yılında geliştirilmiştir. Kişinin çeşitli alanlarda kendisi hakkındaki tutumunu değerlendirmede kullanılan bir ölçme aracıdır. Turan ve Tufan tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1987 yılında gerçekleştirilmiştir. Aracın güvenilirlik katsayısı $r = .76$ ($p < 0.05$) olarak bulunmuştur. Aracın geçerliğine yönelik , Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ile arasındaki ilişkiye bakıldığında $r = .61$ ($p < 0.05$) anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Yetişkin formu kullanılmıştır. 25 maddeden oluşan 0-1 arası puanlanan bir ölçektir (Turan ve Tufan, 1987).

3.2.2.4. Sporda GÜdülenme Ölçeği

Sporda güdülenme ölçeği, niçin spora katıldığı ve spor yapmayı sürdürdüğü ile ilgili ifadelerden oluşmuştur. 28 sorudan oluşan 7 li likert tipi ölçektir. Kazak tarafından Türkçe ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Sporda GÜdülenme Ölçeği: Araştırma verilerinin elde edilmesinde, Pelletier ve arkadaşlarının (1995) geliştirdiği ve Türk sporcularına uyarlama çalışması Toros (2001) tarafından yapılan Sporda GÜdülenme Ölçeği (Sport Motivation Scale-SMS) kullanılmıştır. Sporda güdülenme ölçeği, yargıların yedi değerlendirme basamağına göre yapıldığı 28 maddeden oluşmakta ve altı alt ölçeği (bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, dışsal düzenlemeler, içeatım, özdeşim ve güdülenmeme) içermektedir. Alt ölçeklerin Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları sırasıyla, .88, .73, .74, .82, .72, .70'dır. Alt ölçekler .52 ile .91 arasında değişen test-tekrar test korelasyonlarına sahiptir ve ortalama korelasyon ise .76 dır (Kazak, 2004).

3.2.2.5. Raudsepp Ne kadar yaratıcısınız?

Raudsepp Ne kadar yaratıcısınız? Ölçeği, yaratıcılığın tutum boyutunda ölçülmesini sağlamaktadır. Eşit aralıklı ölçek ilkelerine göre geliştirilmiştir. 50 revers maddeden oluşmaktadır. Sungur (1992) tarafından İngilizceden Türkçeye

çevrilmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışması Uzunçarşafı tarafından Marmara Üniversitesi TEF öğrencileri ile yapılmıştır. Ölçekten elde edilen puanlar aşağıdaki puan aralıklarına göre değerlendirilmektedir.

80- 100 Çok yaratıcı

60- 79 Ortalamanın üstü yaratıcı

50- 49 Orta değerde yaratıcı

20- 39 Ortalamanın altı düzeyde yaratıcı

-100- 19 Yaratıcı değil (Sungur, 1992)

Ne kadar yaratıcısınız testi -100 ile +100 arasında değişen değerler almaktadır. Bu çalışmada istatistik anlamda işlemlerin – değerden kurtulması için tüm test sonuçlarına +30 puan (testten alınan – en yüksek puanın tersi) eklenerek sayılar – değerden kurtarılmıştır.

3.2.2.6. Myers-Briggs Kişilik Envanteri (MBTI)

Myers-Briggs Kişilik Envanteri (MBTI), İsabel Myers ve Katharine Brigs tarafından geliştirilmiştir. Testin Türkçeye uyarlaması ve geçerlik güvenilirlik çalışması (Tuzcuoğlu, 1996) tarafından gerçekleştirilmiştir. İnsanların 4 temel tercihleri ve bu tercihlerin de iki yönü olduğu yaklaşımına dayanmaktadır. Tercihlerin kombinasyonu da bireyin psikolojik tipini belirlemektedir. Bu tercihler; Dışadönük/İçedönük (bireyin enerjisini nereye yönlendirme eğiliminde olduğu), Duyuşsal/Sezgisel (bireyin çevresine ait bilgileri nasıl topladığı), Düşünen/Hisseden (bireyin kararlarını nasıl verdiği) ve Yargılayan/Algılayan (bireyin dışındaki dünya hakkında karar vermeyi mi yoksa bilgi toplamayı mı tercih ettiği) şeklinde sınıflandırılmaktadır. Bu 4 temel tercihin kombinasyonuna göre de bireylerin herhangi birine ait özellikleri taşıyacakları 16 ayrı psikolojik tip şekillenmektedir (Tuzcuoğlu, 1996).

3.2.2.7. Süreksiz Durumluk/ Sürekli Kaygı envanteri

Süreksiz durumluk/ sürekli kaygı envanteri, İki faktörlü kaygı kuramından yararlanarak Spielberger (1970) tarafından geliştirilmiştir. Kaygı envanteri kısa ifadelerden oluşan bir öz değerlendirme anketidir. Durumluk- sürekli kaygı ölçeği 40 maddeden oluşan iki ayrı ölçeği içerir. Durumluk kaygı ölçeği bireyin belirli bir anda

ve belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini betimlemesini; içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak cevaplamasını gerektirir. Sürekli kaygı leği ise bireyin genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirir. Envanter Necla ner ve Ayhan Le Compte tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. İç tutarlılığı ve güvenirliği Kuder Richardson “Item Remainder” korelasyonları ve test tekrar test tekniği ile hesaplanmıştır. Envanterin, kriter, yapı geçerliği hesaplanmıştır. Envanter geçerli ve güvenilirdir (ner, 1985) .

3.2.2.8. Serbest atış

Oyuncularda fiziksel performansın etkilenip etkilenmediğini görmek için çalışma başında ve sonunda 10 kez serbest atış yaptırılarak fark olup olmadığına bakılacaktır. Atışlar antrenör ve yardımcı antrenör eşliğinde alınmıştır.

3.2.2.9. Procomp Infinity Biofeedback Aleti

Procomp infinity, her türlü klinik durumlarda veri gereksinimini karşılamak, bilgisayarlı biofeedback ve real zamanlarda kullanılan çok çeşitli kodlayıcı (encoder) içeren 8 kanallı bir alettir. Kısaca ProComp Infinity klinik gözlemlerde ve biofeedback için kullanılabilen objektif fizyolojik sinyallerin alınabileceği şekilde donatılmıştır. Ergonomik olarak dizayn edilmiş sadece bir USB port gerektiren, proComp Infinity herhangi bir PC ile kullanılabilir. ProComp Infinity ile doğrudan bağlantıyı fiber optik kablo ile sağlıyor ve daha sonra PC ye yüklemek için compact flash memeory kart ile bilgileri depoluyor.

3.2.2.10. Gözleme Dayalı Veriler

Sporda esin kaynağının bireysel farkındalığa etkisine yönelik on hafta süreli yapılan danışma süreci içerisinde sayısal olarak elde edemediğimiz ancak oturumlar içinde araştırmacı tarafından gözlenen önemli bulgular bu bölümde yazılmıştır.

Çalışma 1 tanışma ve güven ilişkisinin kurulması üzerine şekillenmiştir. Çalışmaya geçilmeden önce araştırmacı takımı tanımak için bir önceki gün antrenmanı izlemeye gitmiştir. Henüz sporcular tarafından tanışılmadığı için takımdan bir oyuncu selam vererek sahada antrenmanı bitmek üzere olan bir takım hakkında sohbet etmeye başlamıştır. Daha sonra takımla tanışma sürecinden ile de

saygılı ve samimi tavrı devam etmiştir. Bu oyuncu MBTI testinde tek misafirperver özellik gösteren kişi olarak sonuç vermiştir.

Çalışma 1 de sporcuların hepsi yapılacak çalışmaya isteklilik göstermişlerdir. Antrenörün ve araştırmacının özel bir çabası olmaksızın düzenli toplanma konusunda istekli olmaları önemlidir. Takımda bir iki oyuncu dışında diğerleri önceden spor psikoloğu ile çalışmamıştır. Bu oturumda tek sorun, takıma bir süre önce gelen bir danışmanın maddi konularda takımın yaşadığı sorunu yok saymalarını isteyerek çalışma yapmalarını önermesi olmuştur. Aynı tarz davranılacaksa bunu kabul edemeyeceklerini söylemişlerdir. Araştırmacı bu süreçte bazı oyuncuların daha sessiz kaldığını bazılarının ise oldukça tepkili davranışlar gösterdiğini gözlemiştir. Özellikle en çok tepki veren oyuncunun, hem sakatlık yaşaması hem de antrenör ile arasında soğukluk olması ise en göze çarpan yanıydı. Bu oyuncu oturumların sonunda kendinde ortaya çıkan ani kızgınlıkları fark etmiş ve bunları düzeltme çabasına girmiştir. Takım arkadaşları ile uyum yakalamayı başarmıştır. Oturumda kullanılan Zen Kartları ise ilk oturum için oldukça etkili sonuçlar sağlamıştır.

Çalışma 2 de spora yönelik nedenleri üzerinde durulmuştur. Oyuncuların hepsi yaptığı sporu sevdiğini ifade etmişlerdir. Bir tanesi kendisini en iyi ifade etmenin yolu olarak sporu görmektedir. İdeal performanslarına ulaşma konusunda ne hissettiklerini sorduğumuzda ise çoğu bu yıl o düzeyde olmadıklarını ifade etmişlerdir. Takımda sadece 2 kişi yaşanan olumsuzlukların performanslarını etkilemesine engel olmaya çalışırken diğerleri ortak bir çökkünlük yaşamaktaydı. Bu oturumda yine çoğunun parasal problemler nedeniyle performanslarını düşük olduğunu ifade ettikleri gözlenmiştir. Takıma örnek olması için kendi kişisel gelişimini önemseyen oyuncu konuşturulmuş ve diğerlerinin fikri alınmıştır.

Çalışma 3 de mitolojik hikaye ve resimler üzerinde durularak sezgi ve kendilerine ait özellikleri fark etmelerine yönelik bir çalışma olmuştur. Bu oturumda dikkat çeken herkesin seçtiği resimde kendine ait özellikleri belirlerken grubunda fikirlere katılmaları ve birbirlerine ilişkin düşüncelerini samimiyetle birbirlerine ifade etmeleri olmuştur. Bu çalışma sırasında ilginç olan bir konu, bir önceki hafta spora yönelik nedenleri düşünmesi istenen oyunculardan bazıları çalışma sonrası bu konuyu düşündüklerinde birden çocuklarına ait bir takım yaşantıların onları

etkilediğini hatırlamaları olmuştur. Bu oturumda bir çok oyuncu çalışmaya daha da istekli katılmaya başlamıştır.

Çalışma 4 te takımın maddi sorunları oldukça yoğunlaşmıştı. Antrenmanlarda performansları düşmeye başlamıştı. Bu anlamda bütün yaşadıkları olumsuzluktan çıkarabilecekleri olumlu yönleri saymaları veya yazmaları istendi. Bu çalışmanın hepsine iyi geldiği görüldü. Çünkü takım olmanın önemini fark ettiler. Kendi başarılarının aynı zamanda takımın başarısı üzerinde de etkisi olduğu görüldü.

Çalışmaların resim çizmeye yönelik kısımlarında önceleri çizemediklerini ifade etmelerine rağmen sonradan oldukça rahatladıkları bir çalışma oldu. Özellikle geleceğe yönelik hedeflerini ifade etmede etkili bir çalışma olmuştur.

Çalışma 5 ve 6 denetim odağına yönelik gerçekleştirildi. Bu haftada motivasyonu çok düşen oyuncuların bazıları gelecek yıla ilişkin hedeflerinde farklı yollar düşünmeye başladılar. Takım yönetiminin kendilerine yaptıkları davranışları çok kırıncı buldukları için antrenman öncesi çalışmalardan memnun olduklarını ifade ettiler.

Çalışma 7 de yer olarak heykel atölyesi seçildi. Çalışmayı ilginç bulan oyuncular ortama girdikten kısa bir süre sonra zevkle çalışmaya başladılar. Böylesi bir uğraşta hiçbir şey yapamayacaklarını düşündüler. Ancak günün sonunda kendileri de yaptıkları çalışmadan büyük keyif aldılar. Çalışma içinde her biri kendisine yönelik ve takımın performansına yönelik sohbet ettiler. Bu çalışmada dikkat çeken, takım içinde aralarında zaman zaman gerginlik yaşayan oyuncular birbirlerini hem eleştirdiler hem de uyum içinde çalışmalarını sürdürdüler. Birbirlerinin yaptıklarını ilişkin beğeni ifadelerinin yanında fikir vererek yardımcı oldular. Ayrıca tüm oturumlarda en sessiz kalan oyuncu ilk kez kendini açtı ve konuşmalara katıldı. Bu çalışma en beğeni toplayan oturumlardan biri oldu.

Çalışma 8 ve 9 etkisi en fazla olan çalışmalar içinde yer aldı. Hiçbir şekilde ücret almayan takım, oldukça gerginleşmişti. Ancak grup tam kadro oturumlara katılmaya devam etti. Çalışmaların sonuna gelindiğinde tüm sporcuların kendilerine ait olumlu ve olumsuz yönleri rahatlıkla ifade ettikleri ve en önemlisi değişmeye en çok karşı çıkan sporcunun isterse değişebileceğini fark etmesi önemli bir ilerleme olmuştur. Antrenöründe katıldığı son oturumda her üye on hafta boyunca yapılan bu çalışmanın kendilerine çok iyi geldiğini ve geleceğe yönelik kendileri adına çok daha

doğru hedefler koyabildiklerini ifade etmişlerdir. Takımın en içe dönük ve sezon süresince yüksek düzeyde kaygı taşıyan oyuncusu da kendisinin yapabileceği bir çok şey olduğunu isterse başarabileceğini fark ettiğini söyledi. Araştırmacının gözlemleri ve antrenörün çalışma başında şikayetçi olduğu bir çok oyuncuda olumlu değişimlerin saptanması sonucu sporda esin kaynağının bireysel farkındalık üzerine etkisine yönelik gerçekleştirilen danışma programının olumlu etki ettiği düşünölmektedir. Bu düşünceyi destekleyen istatistiksel veriler bulgular bölümünde verilmiştir.

3.3 . Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 10.0 paket programında tanımlayıcı istatistik, Wilcoxon ve Mann-Whitney U testleri ile analiz edilmiş ve hata payı 0,05 olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Sporda esin kaynağı geliştirme programının etkililiğini araştırmak amacıyla basketbol takımı ile gerçekleştirilen bu çalışmada 23 sporcunun (11 deney, 12 kontrol grubu) ön test ve son test ölçümlerinden aldıkları puanlara ilişkin istatistik değerler aşağıda verilmiştir.

Çizelge 4.1. Deney Ve Kontrol Grubu Yaş ve Antrenman Yaş Dağılımı

PARAMETRELER		GRUP	N	Min	Max	ORT±SS
YAŞ	DENEY		11	20,00	30,00	25,00±3,19
	KONTROL		12	18,00	29,00	23,25±3,91
ANTRENMAN YAŞI	DENEY	6-10 yıl	6	6,00	10,00	9,33±1,63
		11-15 yıl	3	12,00	15,00	13,66±1,52
		16-20 yıl	2	16,00	17,00	16,50±0,70
		TOPLAM	11	6,00	17,00	11,81±3,31
	KONTROL	1-5 yıl	2	4,00	5,00	4,50±0,70
		6-10 yıl	5	6,00	10,00	8,00±1,58
		11-15 yıl	4	11,00	15,00	13,00±1,82
		16-20 yıl	1	16,00	16,00	16,00±0,00
		TOPLAM	12	4,00	16,00	9,75±3,95

Çizelge 4.1. de görüldüğü gibi, deney grubunun yaş ortalaması 25,00±3,19, antrenman yaş ortalaması ise 11,81±3,31 dir. Kontrol grubunun yaş ortalaması 23,25±3,91 antrenman yaş ortalaması ise 9,75±3,95 ‘dir.

Çizelge 4.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Yaratıcılık ve Benlik Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Fark Çizelgesi

Parametreler	N deney	N kontrol	Deney grubu	Kontrol grubu	P	A.D
Yaratıcılık Ön test	11	12	23,54±13,17	23,75±6,15	0,566	P ₀ >0,05
Yaratıcılık Son test	11	12	32,45±10,82	30,16±5,62	0,525	P ₀ >0,05
Benlik Ön test	11	12	80,00±6,92	72,33±10,01	0,069	P ₀ >0,05
Benlik Son test	11	12	78,90±11,32	72,66±16,07	0,413	P ₀ >0,05

Çizelge 4.2 ‘de görüldüğü gibi Ne Kadar Yaratıcısınız testinin deney grubunun ön test değerleri ortalama 23,54±13,17, kontrol grubunun ise 23,75±6,15

bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun son test değerleri ortalama $32,45 \pm 10,82$ kontrol grubu son test değerleri ise ortalama $30,16 \pm 5,62$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.12 'de görüldüğü gibi Cooper Smith Benlik Kavramı ölçeğinin deney grubunun ön test değerleri ortalama $80,00 \pm 6,92$, kontrol grubunun ise $72,33 \pm 10,01$ bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun son test değerleri ortalama $78,90 \pm 11,32$ kontrol grubu son test değerleri ise ortalama $72,66 \pm 16,07$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.3. Deney ve kontrol Grubunun Yaratıcılık ve Benlik Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları.

PARAMETRELER		GRUP	N	Min	Max	ORT±SS	F. H	A.D
YARATICILIK	DENEY	ÖN TEST	11	1,00	43,00	23,54±13,17	0,083	$P_0 > 0,05$
		SON TEST	11	15,00	50,00	32,45±10,82		
	KONTROL	ÖN TEST	12	9,00	35,00	23,75±6,15	0,082	$P_0 > 0,05$
		SON TEST	12	23,00	44,00	30,16±5,62		
BENLİK	DENEY	ÖN TEST	11	68,00	88,00	80,00±6,92	0,836	$P_0 > 0,05$
		SON TEST	11	56,00	92,00	78,90±11,32		
	KONTROL	ÖN TEST	12	60,00	88,00	72,33±10,01	0,929	$P_0 > 0,05$
		SON TEST	12	36,00	92,00	72,66±16,07		

Çizelge 4.3 'de görüldüğü gibi Ne kadar Yaratıcısınız ölçeğinin deney grubunun ön test değerleri ortalama $23,54 \pm 13,17$ son test değerleri ise ortalama $32,45 \pm 10,82$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama $23,75 \pm 6,15$, son test değerleri ise ortalama $30,16 \pm 5,62$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.3 'de de görüldüğü gibi Cooper Smith Benlik Kavramı ölçeğinin deney grubunun ön test değerleri ortalama $80,00 \pm 6,92$ son test değerleri ise ortalama $78,90 \pm 11,32$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama $72,33 \pm 10,01$ son test değerleri ise ortalama $72,66 \pm 16,07$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.4. Deney ve Kontrol Gruplarının Denetim Odağı ve Heppner Problem Çözme Envanterinin Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Fark Çizelgesi

PARAMETRELER	N deney	N kontrol	Deney grubu	Kontrol grubu	P	
Denetim Odağı Ön test	11	12	$10,36 \pm 1,74$	$11,00 \pm 3,01$	0,608	$P_0 > 0,05$
Denetim Odağı Son test	11	12	$8,09 \pm 2,54$	$11,33 \pm 3,20$	0,016	$*P_0 < 0,05$
Hepner Ön test	11	12	$87,81 \pm 18,68$	$90,08 \pm 14,68$	0,608	$P_0 > 0,05$
Heppner Son test	11	12	$83,54 \pm 15,78$	$94,66 \pm 9,04$	0,044	$*P_0 < 0,05$

* $P_0 < 0,05$

Çizelge 4.4 'de görüldüğü gibi Denetim odağı ölçeğinin deney grubunun ön test değerleri ortalama $10,36 \pm 1,74$, kontrol grubunun ise $11,00 \pm 3,01$ bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun son test değerleri ortalama $8,09 \pm 2,54$ kontrol grubu son test değerleri ise ortalama $11,33 \pm 3,20$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çizelge 4.4 'de görüldüğü gibi Heppner Problem Çözme Envanterinin deney grubunun ön test değerleri ortalama $87,81 \pm 18,68$ kontrol grubunun ise $90,08 \pm 14,68$ bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun son test değerleri ortalama $83,54 \pm 15,78$ kontrol grubu son test değerleri ise ortalama $94,66 \pm 9,04$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çizelge 4.5. Deney ve kontrol Grubunun Denetim Odağı ve Heppner Problem Çözme Envanteri Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları.

PARAMETRELER		GRUP	N	Min	Max	ORT±SS	F. H	A.D
DENETİM ODAĞI	DENEY	ÖN TEST	11	8,00	1300	10,36±1,74	0,018	*P ₀ <0,05
		SON TEST	11	5,00	12,00	8,09±2,54		
	KONTROL	ÖN TEST	12	6,00	16,00	11,00±3,01	0,944	P ₀ >0,05
		SON TEST	12	5,00	15,00	11,33±3,20		
HEPNER	DENEY	ÖN TEST	11	61,00	131,00	87,81±18,68	0,406	P ₀ >0,05
		SON TEST	11	57,00	106,00	83,54±15,78		
	KONTROL	ÖN TEST	12	69,00	120,00	90,08±14,68	0,126	P ₀ >0,05
		SON TEST	12	85,00	112,00	94,66±9,04		

*P₀<0,05

Çizelge 4.5‘de de görüldüğü gibi Denetim Odağı Ölçeğinin deney grubunun ön test değerleri ortalama 10,36±1,74, son test değerleri ise ortalama 8,09±2,54 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama 11,00±3,01, son test değerleri ise ortalama 11,33±3,20 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.5 ‘de görüldüğü gibi Heppner Problem Çözme Ölçeğinin deney grubunun ön test değerleri ortalama 87,81±18,68, son test değerleri ise ortalama 83,54± 15,78 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama 90,08±14,68, son test değerleri ise ortalama 94,66±9,04 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.6. Deney ve Kontrol Gruplarının Durumluk – Sürekli Kaygı Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Fark Çizelgesi

PARAMETRELER	N deney	N kontrol	Deney grubu	Kontrol grubu	P	
Durumluk Kaygı Ön test	11	12	42,54±5,16	36,08±10,27	0,190	$P_0 > 0,05$
Durumluk Kaygı Son test	11	12	36,09±9,92	36,08±10,27	0,928	$P_0 > 0,05$
Sürekli Kaygı Ön test	11	12	42,36±9,69	43,58±8,07	0,525	$P_0 > 0,05$
Sürekli Kaygı Son test	11	12	35,27±5,40	37,83±6,29	0,316	$P_0 > 0,05$

Çizelge 4.6 ‘de görüldüğü gibi Sürekli kaygı ölçeğinin deney grubunun ön test değerleri ortalama 42,36±9,69, kontrol grubunun ise 43,58±8,07 bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun son test değerleri ortalama 35,27±5,40, kontrol grubu son test değerleri ise ortalama 37,83±6,29 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.6 ‘de görüldüğü gibi Durumluk kaygı ölçeğinin deney grubunun ön test değerleri ortalama 42,54±5,16, kontrol grubunun ise 36,08±10,27 bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun son test değerleri ortalama 36,08±9,92 kontrol grubu son test değerleri ise ortalama 36,08±10,27 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.7. Deney ve kontrol Grubunun Durumluk Sürekli Kaygı Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

PARAMETRELER		GRUP	N	Min	Max	ORT±SS	F. H	A.D
DURUMLUK KAYGI	DENEY	ÖN TEST	11	34,00	50,00	42,54±5,16	0,036	*P ₀ <0,05
		SON TEST	11	23,00	52,00	36,09±9,92		
	KONTROL	ÖN TEST	12	21,00	49,00	36,08±10,27	1,000	P ₀ >0,05
		SON TEST	12	21,00	49,00	36,08±10,27		
SÜREKLİ KAYGI	DENEY	ÖN TEST	11	32,00	63,00	42,36±9,69	0,037	*P ₀ <0,05
		SON TEST	11	29,00	44,00	35,27±5,40		
	KONTROL	ÖN TEST	12	32,00	54,00	43,58±8,07	0,003	*P ₀ <0,05
		SON TEST	12	28,00	47,00	37,83±6,29		

*P₀<0,05

Çizelge 4.7’de görüldüğü gibi Durumluk Kaygı Ölçeğinin deney grubunun ön test değerleri ortalama 42,54±5,16, son test değerleri ise ortalama 36,09±9,92 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama 36,08±10,27, son test değerleri ise ortalama 36,08±10,27 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.7 ‘de görüldüğü gibi Sürekli Kaygı Ölçeğinin deney grubunun ön test değerleri ortalama 42,36±9,69, son test değerleri ise ortalama 35,27±5,40 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama 43,58±8,07, son test değerleri ise ortalama 37,83±6,29 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çizelge 4.8. Deney ve Kontrol Gruplarının Sporda Güdülenme lçeği (İçsel, Dışsal, Güdülenmeme) n Test ve Son Test Puanları Arasındaki Fark Çizelgesi

SPG İÇSEL	N deney	N kontrol	Deney grubu	Kontrol grubu	P	
SPG İçsel n test	11	12	4,65±0,99	4,94±0,95	0,566	P ₀ >0,05
SPG İçsel Son test	11	12	5,59±0,99	4,77±1,19	0,118	P ₀ >0,05
SPG Dışsal n test	11	12	4,19±0,83	4,81±1,26	0,169	P ₀ >0,05
SPG Dışsal Son test	11	12	5,19±1,05	3,98±1,12	0,013	*P ₀ <0,05
SPG Güdülenmeme n test	11	12	2,95±1,00	2,95±1,20	0,976	P ₀ >0,05
SPG Güdülenmeme Son test	11	12	3,61±1,23	3,12±1,05	0,449	P ₀ >0,05

*P₀<0,05

Çizelge 4.8 ‘de grldği gibi Sporda güdülenme lçeğinin (içsel güdülenme boyutunda) deney grubunun ön test değerleri ortalama 4,65±0,99, kontrol grubunun ise 4,94±0,95 bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun son test değerleri ortalama 5,59±0,99, kontrol grubu son test değerleri ise ortalama 4,77±1,19 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.8‘de grldği gibi Sporda güdülenme lçeğinin (dışsal güdülenme boyutunda) deney grubunun ön test değerleri ortalama 4,19±0,83, kontrol grubunun ise 4,81±1,26 bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun son test değerleri ortalama 5,19±1,05, kontrol grubu son test değerleri ise ortalama 3,98±1,12 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çizelge 4.8 'de görüldüğü gibi Sporda güdülenme ölçeğinin (güdülenmeme boyutunda) deney grubunun ön test değerleri ortalama $2,95 \pm 1,00$ kontrol grubunun ise $2,95 \pm 1,20$ bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun son test değerleri ortalama $3,61 \pm 1,23$ kontrol grubu son test değerleri ise ortalama $3,12 \pm 1,05$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.9. Deney ve kontrol Grubunun Sporda Güdülenme Ölçeği (İçsel, Dışsal, Güdülenmeme) Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

PARAMETRELER		GRUP	N	Min	Max	ORT \pm SS	F. H	A.D
SPG (İÇSEL GÜDÜLENME)	DENEY	ÖN TEST	11	2,58	6,25	4,65 \pm 0,99	0,009	*P ₀ <0,05
		SON TEST	11	3,50	7,00	5,59 \pm 0,99		
	KONTROL	ÖN TEST	12	2,83	6,33	4,94 \pm 0,95	0,817	P ₀ >0,05
		SON TEST	12	3,25	6,92	4,77 \pm 1,19		
SPG (DIŞSAL GÜDÜLENME)	DENEY	ÖN TEST	11	2,42	5,33	4,19 \pm 0,83	0,021	*P ₀ <0,05
		SON TEST	11	3,50	6,75	5,19 \pm 1,05		
	KONTROL	ÖN TEST	12	2,75	6,75	4,81 \pm 1,26	0,142	P ₀ >0,05
		SON TEST	12	3,00	6,58	3,98 \pm 1,12		
GÜDÜLENMEME	DENEY	ÖN TEST	11	1,75	4,50	2,95 \pm 1,00	0,241	P ₀ >0,05
		SON TEST	11	2,25	6,50	3,61 \pm 1,23		
	KONTROL	ÖN TEST	12	1,00	5,00	2,95 \pm 1,20	0,789	P ₀ >0,05
		SON TEST	12	1,50	5,00	3,12 \pm 1,05		

*P₀<0,05

Çizelge 4.9'da görüldüğü gibi Sporda Güdülenme Ölçeğinin içsel boyutunda deney grubunun ön test değerleri ortalama $4,65 \pm 0,99$, son test değerleri ise ortalama $5,59 \pm 0,99$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama $4,94 \pm 0,95$, son

test değerleri ise ortalama $4,77\pm 1,19$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.9'da görüldüğü gibi Sporda Güdülenme Ölçeğinin dışsal boyutunda deney grubunun ön test değerleri ortalama $4,19\pm 0,83$, son test değerleri ise ortalama $5,19\pm 1,05$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama $4,81\pm 1,26$, son test değerleri ise ortalama $3,98\pm 1,12$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.9'da görüldüğü gibi Sporda Güdülenme Ölçeğinin güdülenmeme boyutunda deney grubunun ön test değerleri ortalama $2,95\pm 1,00$, son test değerleri ise ortalama $3,61\pm 1,23$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama $2,95\pm 1,20$, son test değerleri ise ortalama $3,12\pm 1,05$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.10.Deney ve Kontrol Gruplarının MBTI Envanterinin Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Fark Çizelgesi

MBTI DIŞA DÖNÜK	N deney	N kontrol	Deney grubu	Kontrol grubu	P	
Dışa Dönük Ön test	11	12	16,00±3,63	12,50±4,40	0,134	P ₀ >0,05
Dışa Dönük Son test	11	12	14,45±4,67	11,25±5,57	0,211	P ₀ >0,05
İçe Dönük Ön test	11	12	9,81±3,97	14,16±4,46	0,069	P ₀ >0,05
İçe Dönük Son test	11	12	12,36±6,02	14,83±5,65	0,288	P ₀ >0,05
Duyumsal Ön test	11	12	17,72±3,69	21,16±2,51	0,009	*P ₀ <0,05
Duyumsal Son test	11	12	18,36±5,97	21,58±3,96	0,037	*P ₀ <0,05
Sezgisel Ön test	11	12	10,45±4,25	8,75±3,22	0,413	P ₀ >0,05
Sezgisel Son test	11	12	10,90±4,98	9,25±3,30	0,695	P ₀ >0,05
Düşünen Ön test	11	12	13,90±6,31	17,91±3,84	0,151	P ₀ >0,05
Düşünen Son test	11	12	14,72±4,02	19,25±4,26	0,019	*P ₀ <0,05
Duygusal Ön test	11	12	9,09±3,91	7,58±2,39	0,487	P ₀ >0,05
Duygusal Son test	11	12	8,63±3,69	6,33±4,83	0,134	P ₀ >0,05
Muhakeme Ön test	11	12	17,27±3,97	15,75±5,06	0,487	P ₀ >0,05
Muhakeme Son test	11	12	16,81±5,68	15,75±6,55	0,651	P ₀ >0,05
Kavrayan Ön test	11	12	10,54±4,54	11,41±5,46	0,651	P ₀ >0,05
Kavrayan Son test	11	12	10,18±4,99	11,00±7,12	0,880	P ₀ >0,05

*P₀<0,05

Çizelge 4.10'de görüldüğü gibi MBTI Envanterinin (dışadönük boyutunda) deney grubunun ön test değerleri ortalama 16,00±3,63, kontrol grubunun ise 12,50±4,40 bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun son test değerleri ortalama 14,45±4,67, kontrol grubu son test değerleri ise ortalama 11,25±5,57 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.10'da görüldüğü gibi MBTI Envanterinin (içedönüklük boyutunda) deney grubunun ön test değerleri ortalama 9,81±3,97, kontrol grubunun ise 14,16±4,46 bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun son test değerleri ortalama 12,36±6,02, kontrol grubu son test değerleri ise ortalama 14,83±5,65 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.10'da görüldüğü gibi MBTI Envanterinin (duyumsallık boyutunda) deney grubunun ön test değerleri ortalama $17,72 \pm 3,69$, kontrol grubunun ise $21,16 \pm 2,51$ dir. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Deney grubunun son test değerleri ortalama $18,36 \pm 5,97$ kontrol grubu son test değerleri ise ortalama $21,58 \pm 3,96$ dir. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çizelge 4.10 'da görüldüğü gibi MBTI Envanterinin (sezgisellik boyutunda) deney grubunun ön test değerleri ortalama $10,45 \pm 4,25$, kontrol grubunun ise $8,75 \pm 3,22$ bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun son test değerleri ortalama $10,90 \pm 4,98$, kontrol grubu son test değerleri ise ortalama $9,25 \pm 3,30$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.10 'da görüldüğü gibi MBTI Envanterinin (düşünen boyutunda) deney grubunun ön test değerleri ortalama $13,90 \pm 6,31$ kontrol grubunun ise $17,91 \pm 3,84$ bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun son test değerleri ortalama $14,72 \pm 4,02$, kontrol grubu son test değerleri ise ortalama $19,25 \pm 4,26$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çizelge 4.10'da görüldüğü gibi MBTI Envanterinin (duygusallık boyutunda) deney grubunun ön test değerleri ortalama $9,09 \pm 3,91$, kontrol grubunun ise $7,58 \pm 2,39$ bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun son test değerleri ortalama $8,63 \pm 3,69$, kontrol grubu son test değerleri ise ortalama $6,33 \pm 4,83$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.10'da görüldüğü gibi MBTI Envanterinin (muhakeme boyutunda) deney grubunun ön test değerleri ortalama $17,27 \pm 3,97$, kontrol grubunun ise $15,75 \pm 5,06$ bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun son test değerleri ortalama $16,81 \pm 5,68$, kontrol grubu son test değerleri ise ortalama $15,75 \pm 6,55$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.10'da görüldüğü gibi MBTI Envanterinin (kavrama boyutunda) deney grubunun ön test değerleri ortalama $10,54 \pm 4,54$, kontrol grubunun ise

11,41±5,46 bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun son test değerleri ortalama 10,18±4,99, kontrol grubu son test değerleri ise ortalama 11,00±7,12 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.11. Deney ve kontrol Grubunun MBTI Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

PARAMETRELER		GRUP	N	Min	Max	ORT±SS	F. H	A.D
MBTI DIŞA DÖNÜK	DENEY	ÖN TEST	11	12,00	21,00	16,00±3,63	0,718	P ₀ >0,05
		SON TEST	11	9,00	22,00	14,45±4,67		
	KONTROL	ÖN TEST	12	5,00	19,00	12,50±4,40	0,051	P ₀ >0,05
		SON TEST	12	2,00	20,00	11,25±5,57		
MBTI İÇE DÖNÜK	DENEY	ÖN TEST	11	3,00	14,00	9,81±3,97	0,878	P ₀ >0,05
		SON TEST	11	4,00	22,00	12,36±6,02		
	KONTROL	ÖN TEST	12	10,00	22,00	14,16±4,46	0,341	P ₀ >0,05
		SON TEST	12	7,00	24,00	14,83±5,65		
MBTI (DUYUMSAL)	DENEY	ÖN TEST	11	11,00	26,00	17,72±3,69	0,641	P ₀ >0,05
		SON TEST	11	7,00	32,00	18,36±5,97		
	KONTROL	ÖN TEST	12	17,00	25,00	21,16±2,51	0,470	P ₀ >0,05
		SON TEST	12	14,00	28,00	21,58±3,96		
MBTIN (SEZGİSEL)	DENEY	ÖN TEST	11	3,00	19,00	10,45±4,25	0,854	P ₀ >0,05
		SON TEST	11	4,00	21,00	10,90±4,98		
	KONTROL	ÖN TEST	12	4,00	14,00	8,75±3,22	0,322	P ₀ >0,05
		SON TEST	12	4,00	16,00	9,25±3,30		
MBTIT (DÜŞÜNEN)	DENEY	ÖN TEST	11	3,00	22,00	13,90±6,31	0,623	P ₀ >0,05
		SON TEST	11	10,00	21,00	14,72±4,02		
	KONTROL	ÖN TEST	12	11,00	24,00	17,91±3,84	0,098	P ₀ >0,05
		SON TEST	12	11,00	25,00	19,25±4,26		
MBTIF (DUYGUSAL)	DENEY	ÖN TEST	11	5,00	16,00	9,09±3,91	0,482	P ₀ >0,05
		SON TEST	11	3,00	15,00	8,63±3,69		
	KONTROL	ÖN TEST	12	4,00	11,00	7,58±2,39	0,109	P ₀ >0,05
		SON TEST	12	1,00	9,00	6,33±4,83		
MBTI J(MUHAKEME YAPAN)	DENEY	ÖN TEST	11	10,00	22,00	17,27±3,97	0,726	P ₀ >0,05
		SON TEST	11	10,00	26,00	16,81±5,68		
	KONTROL	ÖN TEST	12	9,00	23,00	15,75±5,06	0,953	P ₀ >0,05
		SON TEST	12	6,00	26,00	15,75±6,55		
MBTIP (KAVRAYAN)	DENEY	ÖN TEST	11	2,00	18,00	10,54±4,54	0,918	P ₀ >0,05
		SON TEST	11	1,00	18,00	10,18±4,99		
	KONTROL	ÖN TEST	12	2,00	19,00	11,41±5,46	0,677	P ₀ >0,05
		SON TEST	12	0,00	22,00	11,00±7,12		

Çizelge 4.11'de görüldüğü gibi MBTI Ölçeğinin dışa dönüklük boyutunda deney grubunun ön test değerleri ortalama $16,00 \pm 3,63$, son test değerleri ise ortalama $14,45 \pm 4,67$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama $12,50 \pm 4,40$, son test değerleri ise ortalama $11,25 \pm 5,57$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.11 'de görüldüğü gibi MBTI Ölçeğinin içe dönüklük boyutunda deney grubunun ön test değerleri ortalama $9,81 \pm 3,97$, son test değerleri ise ortalama $12,36 \pm 6,02$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama $14,16 \pm 4,46$, son test değerleri ise ortalama $14,83 \pm 5,65$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.11 'de görüldüğü gibi MBTI Ölçeğinin duyumsallık boyutunda deney grubunun ön test değerleri ortalama $17,72 \pm 3,69$, son test değerleri ise ortalama $18,36 \pm 5,97$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama $21,16 \pm 2,51$, son test değerleri ise ortalama $21,58 \pm 3,96$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.11 'de görüldüğü gibi MBTI Ölçeğinin sezgisellik boyutunda deney grubunun ön test değerleri ortalama $10,45 \pm 4,25$, son test değerleri ise ortalama $10,90 \pm 4,98$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama $8,75 \pm 3,22$, son test değerleri ise ortalama $9,25 \pm 3,30$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.11 'de görüldüğü gibi MBTI Ölçeğinin düşünsellik boyutunda deney grubunun ön test değerleri ortalama $13,90 \pm 6,31$, son test değerleri ise ortalama $14,72 \pm 4,02$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama $17,91 \pm 3,84$, son test değerleri ise ortalama $19,25 \pm 4,26$ olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.11 'de görüldüğü gibi MBTI Ölçeğinin duygusallık boyutunda deney grubunun ön test değerleri ortalama $9,09 \pm 3,91$, son test değerleri ise ortalama

8,63±3,69 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama 7,58±2,39, son test değerleri ise ortalama 6,33±4,83 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.11 'de görüldüğü gibi MBTI Ölçeğinin muhakeme boyutunda deney grubunun ön test değerleri ortalama 17,27±3,97, son test değerleri ise ortalama 16,81±5,68 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama 15,75±5,06, son test değerleri ise ortalama 15,75±6,55 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.11 'de görüldüğü gibi MBTI Ölçeğinin kavrayış boyutunda deney grubunun ön test değerleri ortalama 10,54±4,54, son test değerleri ise ortalama 10,18±4,99 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama 11,41±5,46, son test değerleri ise ortalama 11,00±7,12 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.12. Deney ve Kontrol Gruplarının Serbest Atışa İlişkin Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Fark Çizelgesi

SERBEST ATIŞ	N deney	N kontrol	Deney grubu	Kontrol grubu	P	
Ön test	11	12	7,36±1,50	7,50±1,16	0,786	P ₀ >0,05
Son test	11	12	7,72±0,78	6,75±0,86	0,019	*P ₀ <0,05

*P₀<0,05

Çizelge 12 'de görüldüğü gibi serbest atış deney grubunun ön test değerleri ortalama 7,36±1,50 kontrol grubunun ise 7,50±1,16 bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun son test değerleri ortalama 7,72±0,78 kontrol grubu son test değerleri ise ortalama 6,75±0,86 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çizelge 4.13. Deney ve kontrol Grubunun Serbest Atış Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

PARAMETRELER		GRUP	N	Min	Max	ORT±SS	F. H	A.D
SERBEST ATIŞ	DENEY	ÖN TEST	11	5,00	10,00	7,36±1,50	0,234	P ₀ >0,05
		SON TEST	11	7,00	9,00	7,72±0,78		
	KONTROL	ÖN TEST	12	6,00	9,00	7,50±1,16	0,003	*P ₀ <0,05
		SON TEST	12	6,00	8,00	6,75±0,86		

*P₀<0,05

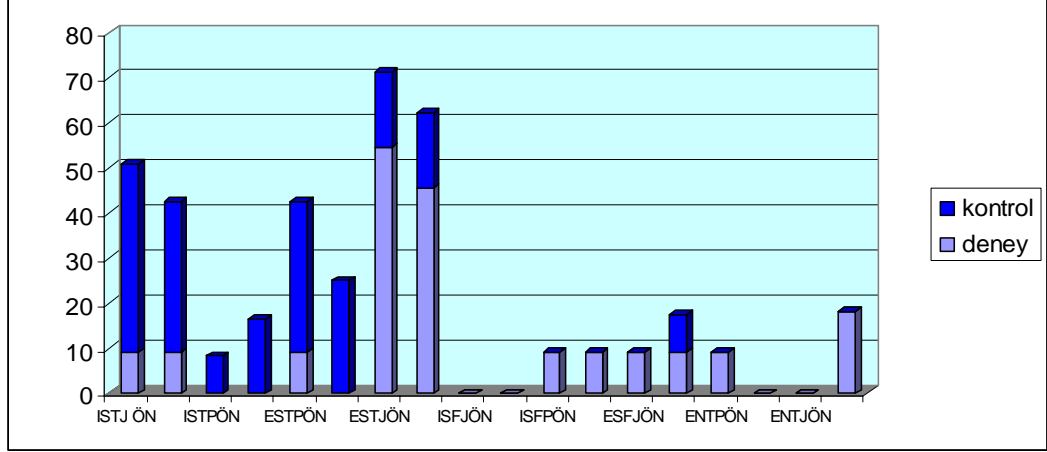
Çizelge 4.13'de görüldüğü gibi serbest atış yaptırılan deney grubunun ön test değerleri ortalama 7,36±1,50, son test değerleri ise ortalama 7,72±0,78 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında p>0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kontrol grubunun ön test değerleri ortalama 7,50±1,16, son test değerleri ise ortalama 6,75±0,86 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler arasında p>0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.14.MBTI Envanteri Kişilik Kombinasyonlarında Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test Ve Son test Dağılımları

<p>ISTJ Gerekeni yapan</p> <p>Ön test Son test</p> <p>Deney: %9,09 %9,09</p> <p>Kontrol:%41,66 %33,33</p>	<p>ISFJ</p> <p>Yüksek sorumluluk duygusu</p>	<p>INFJ</p> <p>Diğerlerine ilham kaynağı olan</p>	<p>INTJ</p> <p>Her şey geliştirilebilir</p>
<p>ISTP Herşeyi en azından 1 defa denemeye hazır</p> <p>Ön test Son test</p> <p>Deney: --</p> <p>Kontrol: %8,30 %16,6</p>	<p>ISFP</p> <p>Çok bilen ama az paylaşan</p> <p>Ön test Son test</p> <p>Deney: %9,09 %9,09</p> <p>Kontrol:</p>	<p>INFP</p> <p>Topluma saygın hizmette bulunan</p>	<p>INTP</p> <p>Problem çözme aşkı</p>
<p>ESTP</p> <p>Son derece gerçekçi</p> <p>Ön test Son test</p> <p>Deney: %9,09</p> <p>Kontrol:%33,33 %25</p>	<p>ESFP</p> <p>Yaşama yalnızca bir defa gelirsın</p>	<p>ENFP</p> <p>Yaşamdan son derece fazla yararlanma</p>	<p>ENTP</p> <p>Zorluklara meydan okuma peşinde koşan</p> <p>Ön test Son test</p> <p>Deney: %9,09</p> <p>Kontrol:</p>
<p>ESTJ Yaşamın yöneticileri</p> <p>Ön test Son test</p> <p>Deney: %54,54 %45,45</p> <p>Kontrol:%16,6 %16,6</p>	<p>ESFJ Misafirperverler</p> <p>Ön test Son test</p> <p>Deney: %9,09 %9,09</p> <p>Kontrol: %8,3</p>	<p>ENFJ</p> <p>Yumuşaklıkla meseleyi halledenler</p>	<p>ENTJ</p> <p>Doğal liderler</p> <p>Ön test Son test</p> <p>Deney: %18,18</p> <p>Kontrol:</p>

MBTI envanteri kişilik kombinasyonlarında deney ve kontrol grubunun ön test - son test dağılımı çizelge 4.14 'de verilmiştir

Grafik 4.1. MBTI Envanteri Kişilik Kombinasyonlarında Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test Ve Son Test Dağılımları



Grafik 4.1 den anlaşılacağı gibi çalışmaya katılan deney grubunun büyük bir çoğunluğu ESTJ ve kontrol grubunun büyük bir çoğunluğu da ISTJ boyutundadır. Bu da deney grubu sporcularının ön test ve son test dağılımlarında “ yaşam yöneticisi” ve kontrol grubunun da ön test - son test dağılımında “ gerekeni yapan kişi özellikleri” taşıdıklarını bize gösteriyor. Bu çalışmada “doğal liderler” ve “zorluklara meydan okuma peşinde koşan” grubunda yer alan sporcuların takımlarının kaptanları ve gerçekten doğal liderleri olduğu da gözlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Düzenli antrenman döneminde sporda esin kaynağının bireysel farkındalığa etkisini incelemek üzere kontrol ve deney grubundan oluşan basketbol takımı üzerinde danışma sürecini içeren uygulama yapılmıştır. Alt problemlere ilişkin bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

Yaratıcılık; henüz doğru cevabı bulunmayan problemlere yeni yollar, yeni çözümler, yeni fikirler, yeni buluşlar üretme yeteneğidir. Yaratıcılıkta önemli olan, bireyin geleneksel olmayan yollarla problemlere çözüm yolları bulmasıdır. Yaratıcılık, değişik durumlarda esnek, akıcı, özgün, alışılmıştan farklı bir şekilde düşünmeyi kapsar (Senemoğlu, 2004).

Ne kadar Yaratıcısınız ölçeğinin deney grubuna ön test - son test uygulanması sonucu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Bu çalışmada deney ve kontrol grubunun yaratıcılık düzeylerinin çok düşük olduğu saptanmıştır. Yaratıcılık konusunun ön plana çıkarıldığı oturumda deney grubu oyuncularının çoğu bir resimden yola çıkarak çalışmalarını gerçekleştirmişler, kendi başlarına bir şey yaratma konusunda zorlanmışlardır. Ayrıca MBTI kişilik belirleyicisinde de grubun %45,45'i yaşam yöneticileri ve gerekeni yapan grubunda yer almıştır. Bu test sonuçları ile düşük yaratıcılık puanları benzerdir.

Bayazıt, B., Yenigün, Ö., Yenigün, N., Bayazıt, B.(2004), Marmara Bölgesi'ndeki çeşitli üniversitelerde hem eğitim ve öğretimine devam eden, hem de voleybol branşıyla aktif olarak uğraşan 115 erkek voleybol oyuncusu üzerinde yapılan çalışmada, oyuncuların yaratıcılık düzeyleri incelenmiş ve voleybol branşıyla uğraşan bireylerin yaratıcılık düzeylerinin olumlu yönde geliştiği sonucuna varılmıştır.

Balcıoğlu (1998), Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerine Raudsepp Ne kadar Yaratıcısınız Testini uygulamış ve sorun çözmedeki yeterlikleri ile değerleri arasında yaş, doğum yeri, ÖSS puanı ve OÖBP değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Benlik bireyin kendini algılayış biçimidir. Bu araştırmada Cooper Smith, (1975) Benlik Kavramı ölçeğinin deney ve kontrol gruplarına ön test - son test

uygulaması sonucu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$). Bunun nedeni olarak, grupta yer alan sporcuların yetişkin ve başarılı sporcular olmaları ve ön testlerde aldıkları puanlar incelendiğinde (deney grubu $80,00 \pm 6,92$, kontrol grubu $72,33 \pm 10,01$) kendilerine yönelik olumlu bir benlik kavramına sahip olduklarına, dolayısıyla ön test -son test puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmamasına bağlanabilir.

Aşçı (1996)'nın genç erkek milli basketbolcuların kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma profilleri adlı araştırmasında, 1995- 1996 sezonunda genç milli takım kampına katılan 32 erkek basketbol oyuncusu üzerine yaptığı araştırmada, kendini fiziksel algılama ve beden imgesi arasındaki ilişki test edilmiş ve vücut çekiciliği ile beden imgesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Cratty (1973), Vanek ve Cratty (1970), bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre daha az kaygılı, kendine daha yeterli ve daha bağımsız olduklarını belirtmişlerdir.

Johson -Norem-Hebesien (1977) ve James ve Johnson (1983) 'a göre bireysel spor yapanların yalnız başlarına antrenman yapmayı seven, becerilerini geliştirmek isteyen, daha gergin ve öfkeli, kendiliğindenlik özelliği fazla, kendilerine güvenen, benmerkezci ve tepkisel özellikleri yüksek kişiler olduğunu belirlemişlerdir (Özerkan, 2004).

Durumluk kaygı ölçeğinin deney ve kontrol gruplarına ön test - son test uygulaması sonucu deney grubunun puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p< 0,05$). Elde edilen bu fark, uyguladığımız danışma sürecinin ve biofeedback antrenmanlarının deney grubunun durumluk kaygı düzeylerine olumlu yönde etki etmesi olarak açıklanabilir. Sporcuların kaygı düzeylerinin farkına varmaları ve özellikle kaygının performans üzerinde ortaya çıkarabileceği olumlu ve olumsuz etkilerden haberdar olmalarının etkili olduğu söylenebilir. Gevşemenin ve kaygının kontrol edilebileceğine ilişkin bilgilenme ve biofeedback aleti ile görselleştirme sporcuların kaygılarını kontrol edebilme güçleri üzerinde etkili olmuştur. Bu çalışmaların uygulanmadığı kontrol grubunda ise anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Sürekli kaygı ölçeğinin deney ve kontrol gruplarına ön test - son test uygulaması sonucu her iki grubun puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0,05$). Deney ve kontrol grupları kendi içlerinde değerlendirildiğinde; son testlerin sezon sonunda verilmiş olması sezon içinde yüksek olan durumluk kaygı puanlarının normal değerlere inmesi sporcuların daha rahatlamış olduğunu düşündürmektedir. Deney grubunun sürekli kaygı puanlarının yüksekliği durumluk kaygının yükselmesine neden olmuş olabilir. Kontrol grubunda ise, sürekli kaygı ön test- son test puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Bu durum sezon sonunda oyuncuların kendilerini daha rahat hissetmelerine dayandırılabilir. Buna karşın deney grubu ile kontrol grubunun sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p< 0,05$). Her iki grupta da ön test puanlarına göre sürekli kaygı puanları normal seviyeye inmiştir. Bu bulguların benzer çalışmalarda elde edilen sonuçlarla benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Gould (1992); genellikle yüksek yarışmasal sürekli kaygıya sahip sporcuların daha yüksek durumluk kaygı gösterdikleri ve daha düşük yarışmasal sürekli kaygıya sahip sporcularında daha düşük yarışmasal sürekli kaygı gösterdikleri sonucunu elde edilmiştir.

Yılmaz ve ark. (2004), voleybol oyuncuları (12.00 ± 0.91) üzerine yapılan araştırmada, yarışma öncesi ve yarışma sonrası kaygı düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda yarışma öncesi ve sonrası kaygı puanlarının değiştiği görülmüştür. Yarışma zamanı sporcuların bilişsel ve fiziksel kaygı puanları artmış, özgüven puanları düşmüştür. Yarışma sonrası ise fiziksel kaygı puanları düşerken özgüven puanları artmıştır.

Araştırmacılar, kaygıyla başa çıkmaya yönelik yaptıkları bilimsel çalışmalarda düşük seviyede bedensel (somatik) ve bilişsel (cognitive) kaygının veya yüksek seviyede kendine güvenin sporsal performansı arttırdığını bulmuşlardır. Bu tip zihinsel antrenmanlarda çok başarılı olan sporcuların az başarılı olan sporculara göre, daha az şüpheli, düşük kaygılı ve mükemmel denecek derecede kendine güven duydukları bulunmuştur. Bu tip çalışmalar performans üzerine etkili olan somatik kaygı ve bilişsel kaygının olumsuz etkilerini azaltırken, performans üzerine olumlu

etkisi olan kendine güveni de arttırmak için kullanılabilir (Krane ve Williams, 1994, Jones ve Cale, 1989, Gould, Petlickhoff ve Weinberg, 1984).

Blumenstein, Tenenbaum ve ark. (1995), Blumenstein, (1995); Bar –Eli, Dresman, Blumenstein ve Weinstein, (2001)'in EMG, GSR ve Solunum biofeedback aletlerini kullanarak yüzücülerde yaptıkları gevşeme ve hayal etme antrenmanlarının yarışma öncesi stresi azalttığını bulmuşlardır.

Blais ve Vallerand (1986) 6 biofeedback (EMG) antrenmanı (her bir seans 30 dk) sonrasında EMG ile yaptıkları çalışma sonrasında kas gerilimini azaltarak denge performansında artış bulmuşlardır.

Griffiths, Steel, Vaccorna ve Karpman (1981) biofeedback (EMG) antrenmanının durumluk kaygı ve performans gelişimi üzerine etkisini araştırmışlardır. İlk çalışmada, Griffiths ve ark. (1981) 6 EMG biofeedback ve gevşeme antrenmanının (her biri 20 dk) durumluk kaygıyı azalttığını bulmalarına rağmen performans üzerine anlamlı bir etkisini bulamamışlardır. İkinci çalışmada ise, Zaichkowsky ve ark. (1979) 6 adet biofeedback (EMG) ve sistematik duyarsızlaştırma antrenmanı (her biri 15- 20 dk) uyguladıktan sonra jimnastik performansının gelişimi ve durumluk kaygının azaltılmasına ilişkin anlamlı sonuçlar bulamamışlardır. Tsukomoto (1979) ve Weinberg ve Hunt (1976) tarafından da benzer sonuçlar rapor edilmiştir. De Witt (1980) yarışma stresinin azaltılması ve futbol - basketbol performansının biofeedback (EMG) antrenmanı sonrasında arttırıldığını bulmuşlardır (futbol 12 seans x 30 dk; basketbol 11 seans x 60 dk). Yapılan diğer bir araştırmada Daniel ve Landers (1981) performans kaygısı ile başa çıkmada havalı tüfek branşı elit sporcularına yardım etmek için uygulanan biofeedback (HR ve solunum) antrenmanı bu çalışmalara en iyi örnek olarak gösterilebilir.

(Aktaran) Kolayış (2005), durumluk kaygıyı azaltmak ve bir stabilometrede performans dengesini geliştirmek için Teague (1976) tarafından 20 kolej öğrencisi ile çalışmıştır. 4 kerelik (60 dk) seanslar sırasında sistematik duyarsızlaştırma ve biofeedback antrenmanı sonrasında (EMG) durumluk kaygıları düşmüş ve performans dengeleri geliştiği bulunmuştur. Sabourin ve Riox (1979)'un yaptıkları çalışmada ve her biri 30 dk. lık 5 biofeedback (EMG) antrenmanı sonrasında

katılımcıların kaslarındaki gerilim azaltılmış ve çalışma performansları anlamlı bir şekilde gelişmiştir.

Gür ve Ercan (1991), spor bilimlerinde Biofeedback'in önemi ve kullanımı adlı çalışmasında atletlerde değişik teknikler kullanarak yapılan BFK çalışmalarıyla; yarış öncesi gerginliğin azaltılabileceği, kuvvet, esneklik, performans ve egzersize olan dayanıklılığın artırılabilceğini göstermiştir. Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre; BFK antrenmanının atletik performans gelişimi için değerli ve kolay bir yol olduğu söylenebilir.

Doğan (2004), 21.59 ± 2.39 yaş ortalamasına sahip 150 bayan ve 162 erkek olmak üzere toplam 312 sporcu üzerine yaptığı çalışmasında, güdusel (motivasyonel) değişkenlerin bilişsel, fiziksel kaygı ve özgüven üzerine etkilerine baktığı çalışmasında ise güdusel değişkenlerin bilişsel, somatik kaygı ve kendine güven boyutlarına öngörü sağlayıp sağlamadığını belirlemiştir.

Sivrikaya (1998), 1996 - 1997 sezonunda, Türkiye Şampiyonalarına katılan yıldız, genç ve büyük kategorilerindeki erkek ve bayan hentbolcülerin kaygı düzeylerinin analizi ve kaygı düzeyleri arasındaki farklılıkları incelenmiştir. Bu amaçla farklı kategorilerdeki 169 erkek ve 125 bayan hentbolcünün Durumluluk ve Sürekli Kaygı düzeyleri araştırılmış, elde edilen sonuçlara bakıldığında durumluluk kaygı değişkeni kategoriye bağlı değişim gösterirken sürekli kaygı değişkeninin ise cinsiyet faktörünün etkisi altında değiştiği belirlenmiştir.

Aktaş (2003), profesyonel erkek basketbolcülerin sosyal uyum, kaygı ve saldırganlık düzeyleri ile maç başarısı arasındaki ilişkinin araştırılması çalışmasında, yaşları 19- 36 arasında değişen Türkiye basketbol erkekler 1. ve 2. liginde yer alan 41 erkek oyuncu ile çalışılmıştır. Maç istatistikleri ile sürekli - durumluk kaygı puanları ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. MVP puanları ile sürekli kaygı puanları, durumluk kaygı puanları, yıkıcı saldırganlık puanları, atılmanlık puanları, oynadıkları süreler ile sürekli kaygı puanları arasında, oynadıkları süreler ile yaşları arasında, sürekli kaygı puanları ile edilgen saldırganlıkları arasında, edilgen saldırganlık puanları ile yıkıcı saldırganlık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başarısız ve başarılı olan oyuncu gruplarının, sürekli kaygı puanları, durumluk kaygı puanları, atılmanlık puanları, genel saldırganlık puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Engür (2002), elit sporcularda başarı motivasyonunun durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisinin incelendiği çalışmada, erkek ve bayan sporcuların millilik durumlarına göre “durumluk kaygı” ve başarı güdülenmesinin “güç gösterme güdüsü” alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Hem takım hem de bireysel sporlarla uğraşan sporcuların “durumluk kaygı “ ve başarı güdülenmesinin “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir.

Kolayış, Özbek (2004) 12–14 yaş grubu çocuklarda biofeedback ile zihinsel antrenmanın durumluk ve sürekli kaygı üzerine etkisi adlı çalışmalarında, deney grubunun ön test ve son test sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak fark elde edilirken ($p < 0,05$), durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak herhangi bir farka rastlanmamıştır ($p > 0,05$). Kontrol grubu ön test - son test kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$). Elde edilen istatistiksel analizler sonucunda biofeedback ile yapılan zihinsel antrenmanı istatistiksel olarak sadece sürekli kaygıyı etkilemektedir.

Erman ve ark. (2004), spora katılmanın sürekli kaygı üzerine etkisi adlı çalışmalarında, yaş ortalaması $21,97 \pm 1,88$ yıl olan gönüllü 154 (erkek) öğrenciden oluşan deneklere SYD’ni Belirleme Anketi ile Spielberg’in Sürekli Kaygı Envanterinin Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Deneklerin yaşları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Sürekli Kaygı Düzeyi parametresi incelendiğinde Spor Yapma Düzeyi yüksek grup ile Spor Yapma Düzeyi düşük grup arasında Spor Yapma Düzeyi yüksek grubun lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir .

Yılmaz ve Kuruç (2004) yarışma performansından önce ve sonra kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye baktıkları çalışmalarının sonucunda CSAI-2 ile ölçülen durumluk kaygının yarışma görevi öncesi ve sonrası değişimleri gösterdiği ve yarışma kaygısı bileşenlerinde de değişim olduğu gözlenmiştir. Yarışma sonrası durumluk kaygı hariç tüm kaygı boyutlarında (yarışma öncesi bilişsel kaygı, yarışma öncesi bedensel kaygı, yarışma öncesi kendine güven, yarışma sonrası bilişsel kaygı, yarışma sonrası bedensel kaygı, yarışma sonrası kendine güven ve yarışma sonrası sürekli kaygı) puanları arasında erkek ve kız öğrenciler arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir.

Kolayış, Taşkiran, Ulusoy (2004) genç ve büyük bayan milli hentbolcularda bir haftalık kampın kaygı üzerine etkisi adlı çalışmaları yaş ortalamaları $24\pm 5,35$ olan 17 büyük bayan ve yaş ortalamaları $17,44\pm 0,98$ olan 18 genç bayan toplam 35 bayan hentbolcü ile yapılmıştır. Genç ve büyük bayanların ön ve son test sonucunda sadece bilişsel kaygıda istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir. Büyük bayan hentbolcuların ön test ve son testleri sonucunda durumluk ve kendine güven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir.

Denetim odağı ölçeğinin deney ve kontrol gruplarına ön test- son test uygulaması sonucunda deney grubunun puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p < 0,05$). Uygulanan 10 haftalık programın amaçlarından birisi, sporcuların denetim odaklarının farkına varmalarını ve özellikle içsel denetim odaklarını geliştirmelerine yönelik hazırlanmıştır. Çalışmanın bu anlamda etkili olduğu düşünülmektedir. Deney grubunda yer alan sporcularda denetim odakları dıştan içe doğru yönelmiştir. Kontrol grubunda ise ön test ve son test puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Denetim odağı konusunda yapılan çalışmalar, çeşitli durumlarda denetim odağında değişiklikler gözlenebileceğini ortaya koymaktadır. Knoop'un (1988) araştırmasında, 20 yaşın altındaki kişiler dıştan denetimli, 20- 60 yaş arasındaki kişiler içten denetimli, 60 yaşın üzerindeki ise yine dıştan denetimli bulunmuştur. Fiziksel çekiciliği yüksek olanların da daha içten denetimli oldukları görülmüştür. Bosak ve Beckman (1978), kişilerin kendilerini diğerlerine göre daha az gurur okşayıcı şekilde yüklemlemede bulunduğunu tespit etmiştir. Jencks (1978), dıştan denetimli kişilerin ikna olmaya daha elverişli denetim odağı konusunda yapılan çalışmalar olduğunu bulmuştur. Pandey ve Khan (1977), iç denetim odağına sahip kişilerin sosyal açıdan daha aktif olduklarını tespit etmiştir (İkizler, Karagözoğlu, 1997).

Gimao'a göre içten denetimli uyum gösteren kişiler arzulanan amaçlar ve faydalar yönünde etkili ve fonksiyonel çaba gösterirken, dıştan kontrollü kişiler ise amaçlar yönünde etkisizlik ve güçsüzlük eğilimi göstermektedir. Aynı zamanda içten denetimli çocuklarda benlik saygısı daha yüksektir. 7-17 yaş arası çocuklarda içten denetimli olanlar daha fazla bağımsızlık ve otonomi eğilimi göstermektedir. İçten

denetimliler daha fazla başarıya yönelik ve olumlu gelişmeye açıktır (İkizler, Karagözoğlu,1997).

Bozyiğit (2001), üniversite 1. lig voleybol oyuncularında denetim odağı ile başarı ve başarısızlık ilişkisi üzerine yaptığı araştırmada, 1999- 2000 ve 2000 – 2001 öğretim yılında üniversitelerarası 1. lig voleybol müsabakalarına katılan üniversitelerin takımlarında oynayan öğrencilerden elde edilen bulgulara göre, yapılan müsabakalardan sonra sporcuların elde ettikleri sonuç ile ilgili olarak; maçın galibiyet ya da mağlubiyet ile bitmesi, cinsiyet, gelir düzeyi, üniversite takımlarında oynama yılı gibi faktörlerin sporcuların içsel ya da dışsal denetimli olmalarını etkilemediği, bunun yanı sıra yarışmacı yılı, yapılan spor dalından memnun olma durumu, sporcunun antrenmanlara devam durumu ve antrenörlere karşı tutumu gibi faktörlerin ise sporcuların içsel ya da dışsal denetimli olmalarını etkiledikleri görülmüştür.

Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre, iç denetimliler, kendileri için olumsuz anlam taşısa bile, dış denetimlilerden daha fazla bilgi edinmektedirler. Seman ve Evens (1962), Lefcourt (1976), Phares (1976), Strickland (1977) yaptıkları araştırmalarda denetim odağı ile başarı arasında bir ilişki bulan ilk ve en önemli araştırmalardan biri olarak “Coleman Raporunu” göstermektedirler. Coleman ve arkadaşları yaptıkları araştırma ABD’de beyaz olmayan çocuklar için başarının en güvenilir bir biçimde çocuğun akademik başarısının ne ölçüde kendi başarılarına bağlı olduğu inancının ölçülmesine gidilerek kestirilebileceğini göstermiştir. Genel olarak dış denetimlilik ile okul başarı arasında doğrudan bir ilişkinin bulunduğunu ortaya koymuştur (Hasırcı, 2000).

Özyürek (1992), denetim odağını etkilemeye yönelik deneysel çalışmasında grup rehberliğinin öğrencilerin denetim odağı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 74 öğrenciden oluşan deney grubu ile 11 hafta süreyle haftada bir gün 1 saat grup rehberliği yaşantısı teşkil edilmiştir. Sonuç olarak araştırma bulguları denetim odağını etkilemeye yönelik olarak uygulanan grup rehberliğinin öğrencilerin denetim odağı üzerinde herhangi bir etkiye yol açmadığını göstermiştir

Karagözoğlu (1997), deney grubunda basketbol (9 kişi erkek), hentbol (8 kişi kız), yüzme (8 kişi karma)ve tenis (8 kişi karma) branşlarında faaliyet gösteren 33 sporcu ve kontrol grubu benzer özellikleri içeren 41 kişi bulunan ortaokul çağındaki

(11-14 yaş arası) sporcularda grupla psikolojik danışmanın kontrol odağına etkisi adlı çalışmada, Uygulanan Nowicki- Stricland Kontrol odağı ölçeği ve Piers – Harris Çocuklar için Benlik kavramı ölçekleri sonucu kontrol odağında içe dönme özellikle yaş büyüdükçe içe yönelmenin arttığı ve grupla psikolojik danışmanın bu yaş grubu için uygun olduğu bulunmuştur.

Chalip (1980)'e göre, stres altında içsel denetimli olanların dışsal denetimli olanlara göre daha az performans bozukluğu gösterdiklerine yönelik saptamalar yapmışlardır (Dorak ve Tiryaki 1991).

Aksoy (1995), Benlik- bilinçliliği, kontrol odağı ve A tipi davranış biçimi arasındaki ilişkiler çalışmada 390 erkek ve 346 kız üniversite öğrencisine benlik bilinçliliği ölçeği (Fenigstein et. Al, 1975), kontrol odağı ölçeği (Rotter, 1966) ve Jenkins Aktivite anketi kısa formu (Glass, 1977) uygulanmıştır. Elde edilen puanlardan hesaplanan korelasyon katsayıları özel benlik – bilinçliliğinin hem iç kontrol odağı hem de A tipi davranış biçimi ile pozitif olarak ilişkili olduğunu gösterirken genel benlik bilinçliliği ile A tipi kişilik puanları arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Çoruh (2003), Denetim odağı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi test ettiği çalışması, beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 194 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Denetim odağı açısından 1. sınıflar ile 4. sınıflar arasında fark olmadığı, stresle başa çıkma stratejilerinde iki fakülte arasında benzerlikler olduğu, 1. ve 4. sınıfların stresle başa çıkma stratejileri arasında fark olmadığı denetim odağı ve cinsiyetin stresle başa çıkma stratejilerini büyük ölçüde etkilediği görülmüştür.

Zintek ve Breakwell (1989) a göre, müsabaka sonrası ölçülen denetim odağı değerlerinin müsabaka koşullarından farklı bir özellik gösterebileceğini ifade etmektedir (İkizler ve Karagözoğlu 1997). Sporcuların müsabaka sırasında ya da öncesinde sahip olduğu yüklemeler müsabaka sonrasında değişebilmektedir.

McAuley ve Grass , 62 kız ve erkek üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmalarında, kazanan kişilerin kaybedenlere oranla daha çok iç yüklemeye yaptığını belirlemişlerdir. McAuley'in cimnastikçilerde yaptığı bir araştırmaya göre, denetim odağı puanı yüksek olan sporcuların jimnastik yarışmasında elde ettiği skorlar daha yüksek bulunmuştur (İkizler ve Karagözoğlu 1997).

Scanlar ve Passer'in (1980) futbolcular üzerinde yaptığı bir araştırmada, başarılı futbolcuların, başarısız olanlara oranla daha içsel denetimli oldukları, yetenek ve çabanın başarıyı yüksek ölçüde etkilediğini belirlenmiştir (İkizler ve Karagözoğlu 1997).

Heppner (1982)'in tanımı ise bazı yönlerden diğer tanımlarda farklıdır. Heppner 'e göre problem çözme, problemlerle başa çıkma kavramı ile eş anlamlıdır. Gerçek yaşamda kişisel problem çözme bu tanımda, iç ya da dış istekler ya da çağrılara uyum sağlamak amacı ile davranışsal tepkilerde bulunma gibi bilişsel ve duygusal işlemleri bir hedefe yöneltmek olarak ele alınmıştır Heppner (1987) . Heppner problem çözme ölçeğinin deney ve kontrol gruplarına ön test - son test uygulaması sonucu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Envanterden alınabilecek en yüksek puan 192 dir. Puanlar yükseldikçe problem çözme konusunda kişinin kendini yetersiz algıladığı sonucuna varılır.

Deney ve kontrol grupları puan ortalamalarının orta değerinde kaldığı (83 ile 94 arasında) görülmüştür. Benlik algıları yüksek olan deney ve kontrol grubunun problem çözme konusunda da kendilerini yeterli algıladıklarını söyleyebiliriz. Deney grubunun ön son test puanları karşılaştırdığında (ön test =87,81±18,68, son test= 83,54±15,78) istatistik açıdan anlamlı olmamakla birlikte problem çözme yeterliğinde bir miktar artış olduğu görülmektedir. Uygulanan programın sporcular üzerinde olumlu etki edebileceğini düşündürmektedir.

Malki (1998), Davranışlarda iç- dış kontrol odağı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışmasında 327 kişiden oluşan üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Kontrol odağı- problem çözme konusunda kendini algılama – ruh sağlığı ve kontrol odağı- ruh sağlığı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öğrencilerde dış kontrol odağı eğilimi arttıkça problem çözmede kendini yetersiz algılamalarının da arttığı, problem çözmede yetersiz algılamaları arttıkça ruh sağlıklarının bozulduğu görülmüştür. Kontrol odağı ve problem çözme de kendini algılamanın ayrı ayrı ruh sağlığı üzerinde anlamlı etkileri olduğu görülmüş fakat çift yönlü varyans analizi sonucunda bu iki değişkenin ruh sağlığı üzerinde birlikte anlamlı ortak bir etki göstermedikleri saptanmıştır.

Bonner ve Rich'e göre (1988) bireyin problem çözme becerisini değerlendirmesi bilişsel bir değişken olarak bireyin problem çözme performansını ve problemlerle başa çıkma sürecini etkilemektedir.

Kaya (1992), tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerin algıladıkları problem çözme beceri düzeyleri, benlik saygısı düzeyleri, benlik değerlerinin sürekliliği düzeyleri, depresif duygulanım düzeyleri, insanlara güven duyma düzeyleri, eleştiriye duyarlılık düzeyleri, psikosomatik belirti düzeyleri ve kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyleri arasında önemli ilişki bulunmuştur. Ayrıca problem çözme becerisini en iyi yordayan değişkenler olarak ta benlik saygısı, eleştiriye duyarlılık, insanlara güven duyma ve kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme bulunmuştur.

Sonmaz (2002) araştırmasında, problem çözme becerisi ile yaratıcılık ve zeka arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 198 kız, 166 erkek ilköğretim öğrencisi ile çalışılmıştır. Problem çözme becerisi, yaratıcılık ve zeka puanları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Yaratıcılık ile problem çözme becerisinin bazı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Şah H. (2005), spor yapan ve yapmayan bedensel engellilerin problem çözme becerileri arasındaki farkların incelendiği araştırma bulgularına göre; spor yapan bedensel engelli bireyler ile yapmayan bedensel engelli bireyler arasında problem çözme becerileri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Sporda güdülenme ölçeğinin içsel ve dışsal boyutunda deney grubunun ön test - son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiş olup kontrol grubunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca, Sporda güdülenme ölçeğinin güdülenmeme boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test - son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bu çalışmada sporcularda içsel ve dışsal güdülenmenin önemi üzerinde durulmuştur. Kendi güdülenme özelliklerini ve spora katılım nedenlerini fark etmelerini sağlamaya yönelik çalışmalar yapılmıştır. Performansı belirleyen önemli faktörlerden biri de motivasyondur. Çalışma kişinin farkındalığı üzerine temellenmiştir. Motivasyonel özelliklerini fark eden bir sporcunun daha verimli olacağını araştırma sonuçları da göstermektedir. Toros (2001), "Elit sporcuların güdüsel yönelimleri Voleybolcular üzerine bir araştırma"sında sporda güdülenme

ölçeği kullanılmıştır. A-1 ligi bayan ve erkek voleybolcularda yapılan çalışmada elde edilen bulgular, bayan voleybolcuların “uyaran yaşamak için içsel güdülenme” alt ölçeğinde en yüksek ortalama puana sahip olduklarını; en düşük ortalama puanın ise “Güdülenmeme “ alt ölçeğinde olduğunu görülmüştür. Bayanlar içsel ve dışsal güdülenme yönelimleri bakımında incelendiğinde ise, içsel güdülenme puanının dışsal güdülenme puanından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkek voleybolcuların ise, ölçeğin “içeatım” alt ölçeğinde en yüksek ortalama puana sahip oldukları; en düşük ortalama puanın ise “güdülenmeme” alt ölçeğinde olduğu bulunmuştur. Erkekler içsel ve dışsal güdülenme yönelimleri bakımından incelendiğinde, dışsal güdülenme puanının içsel güdülenme puanından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Erkek ve bayan voleybolcuların içsel ve dışsal güdülenme puanları bakımından karşılaştırılmasında ise erkeklerin daha dışsal yönelimli oldukları belirlenmiştir. Bu bulgu erkek voleybolcuların spora katılma ve sürdürme nedeninin para, ödül, kupa gibi dışsal faktörlerden kaynaklandığını göstermektedir.

Kazak (2004), bayan ve erkek sporcuların güdülenme biçimleri ve yeterlik düzeylerinin belirlenmesi ve bu iki psikolojik kavram arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik araştırmasında farklı spor dallarında yer alan 132 bayan ve 149 erkek toplam 281 sporcu (X yaş= 21.64 ± 2.41) katılmıştır. Güdülenme biçimlerinin belirlenmesinde “Sporda Güdülenme Envanteri (SMS)”; yeterlik düzeyinin belirlenmesinde ise “Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (PSPP)” kullanılmıştır. Güdülenme biçimleri ile yeterlik arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca değişkenler erkek ve bayan sporcular açısından incelendiğinde, sadece uyaran yaşamak için içsel güdülenme ve dışsal düzenleme boyutlarında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

Erdoğan (2001), takım ve bireysel spor yapan sporcuların başarı motivasyonlarının karşılaştırılması çalışmasında spora özgü başarı motivasyonu ölçeği kullanılarak yapılan çalışmada, takım sporu yapan sporcuların “başarıya yaklaşma güdüsü “alt ölçeğinden en yüksek ortalama puan görülmekte iken en düşük ortalama puan “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” alt ölçeğinde görülmüştür. Takım sporu yapan erkek sporcular ile bireysel spor yapan erkek sporcular, başarı

motivasyonunda etkili olan güdü ya da güdüler bakımından birbirlerinden farklı çıkmamışlardır.

Toros (2002) Elit ve elit olmayan basketbolcularda hedef yönelimi, güdusel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumu değişkenleri bakımından betimleme amaçlı çalışmada özellikle motivasyonel iklimin, elit ve elit olmayan ve farklı yaşam doyumu düzeylerinde bulunan basketbolcular açısından önemli olduğuna ilişkin veriler sunmuştur. Yüksek yaşam doyumlu olmanın hem elit hem de elit olmayan sporcularda güdusel iklimde artışa neden olduğu açığa çıkmıştır. Güdusel değişkenler, “Sporda GÜdülenme Ölçeği” ve “Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği” kullanılarak; bilişsel, somatik kaygı ve kendine güven boyutları “Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri” kullanılarak değerlendirilmiştir. Veriler stepwise regresyon yöntemiyle analiz edilmiştir. “Bilişsel kaygı” boyutunu öngörme bakımından ilgili değişkenler incelendiğinde, boyutun “güdülenmeme” değişkeni tarafından pozitif olarak; “Somatik kaygı” boyutunu öngörme bakımından ilgili değişkenler incelendiğinde, boyutun “güdülenmeme” değişkeni tarafından pozitif; “cinsiyet” değişkeni tarafından negatif olarak; “Kendine güven” boyutunu öngörme bakımından ilgili değişkenler incelendiğinde ise, boyutun “güdülenmeme” değişkeni tarafından negatif; “cinsiyet” ve “dışsal güdülenme” değişkenlerinin pozitif olarak öngörü sağladığı belirlenmiştir. Bu bulgular, güdusel değişkenlerin yarışma kaygısının öngörücüleri olabileceğini göstermiştir.

Baştuğ (2002), sporda psikolojik motivasyon faktörü olarak ödül ve cezanın spora başlama yaşı değişkenine göre incelediği araştırmasında 58 erkek, 42 bayan sporcu katılmıştır. Sporcuların çoğu milli sporcudur. Araştırmanın sonucunda, cezanın sporcularda kaygı, kin ve saldırgan davranışlara sebep olduğu görülmüştür. En ağır ceza takımdan atılma olarak tespit edilmiştir. Bir çok cezadan sonra verilen ödüllerin daha etkili olduğu araştırma sonucunda belirlenmiştir. Ödüllerin yüksek olması motivasyonu artırırken, ödülün az olması ise motivasyonu düşürdüğü tespit edilmiştir. Deneklerin aldıkları prim miktarı açısından ve sporcular arası çalışmalarda verilen ceza olgusu açısından istatistiksel olarak da gruplar arası anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Erkek oyuncular ödüllerin müsabakaya göre verilmesini isterken bayan sporcular galibiyet veya başarıda oyuncunun rolüne göre verilmesi görüşündedirler. Erkek sporcular oyuncular arası çatışmada cezanın hemen

verilmeli derken, bayan sporcular arası çatışmalarda durum yöneticilere haber verilmeli şeklinde görüş belirtmişlerdir.

Sporculara verilen ceza sonucu ortaya çıkan psikolojik tepkiler spora başlama yaşı değişkenine göre incelendiğinde: >15 yaş grubu spora başlayan deneklere göre, sporculara verilen cezalar onlarda kaygı, nefret, kin ve saldırgan davranışlara sebep olduğu saptanmıştır.

Wu (2000), atletlerin hedef yönelimi, algılanan motivasyonel iklim ve spor güvenlerinin ilişkileri üzerine yapılan çalışmada; 174 kadın ve erkek basketbolcu ile çalışılmıştır. Görev yönelimli bir çevrede daha fazla güvenin elde edilebileceği bulunmuştur. Ayrıca görev yönelimli oyuncular daha çok güvene sahiptir.

MBTI kişilik tiplerini belirleyen bir ölçektir. Jung'un kuramına göre geliştirilmiştir. Bireyler testin sonunda kendi kişilik tiplerine ilişkin bilgi edinirler. Boyutlar tek tek ele alınmaz cevap kağıdında ikili gruplardan baskın olan, tipin bir boyutunu oluşturur ve her kişi için dört özellikten oluşan bir tip belirlenir. Bu nedenle alt testlerin hiç birisinde istatistik olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Buna karşın deney grubu ile kontrol grubu arasında ki fark testinde duyumsallık boyutunda ön ve son testlerinde iki grup arasında ve düşümsellik boyutunun son testinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır .

Bilge (1992) Sporcuların psikolojik ihtiyaçlarına yönelik çalışmasında, doksan beş erkek milli sporcu ile 104 sporcu olmayan toplam 199 üniversite öğrencisine Edwards Kişisel Tercih Envanteri uygulanarak sporcularla sporcu olmayanların, takım sporcularıyla bireysel sporcuların ve değişik dallardaki sporcuların psikolojik ihtiyaçları karşılaştırılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda sporda üstün başarıyı (milli olma) etkileyen bazı kişilik özellikleri olduğu ve bunun da spor dallarına bağlı olarak farklılık gösterdiği ortaya konmuştur. Hentbolcülerde başkalarını gözleme, başkalarının ne yaptığını değil de neden öyle yaptıklarını anlamaya çalışma, kendini başkalarının yerine koyma, sebatlı olma, bir işi bitirinceye kadar yoğun çalışma, engellenmekten hoşlanmama; basketbolcular da düşüncelere karşı gelme, kendini açıklamakta cesur olma ve enerjik olma, başkalarıyla alay etme, öfkelenme daha az sebatlı olma iş üzerinde yoğun çalışmama: voleybolcularda ve atletlerde diğerlerinden fikir alma, yönergeleri izleyip bekleneni yapma, diğerlerinin

önderliğini kabul etme, sebatlı olma ve yine atletlerde kendini açıklamakta cesur ve enerjik olmama, karşı düşüncelere karşı gelmeme gibi nitelikler bulunmuştur.

Uzunoğlu, Eniseler (2005), sporcunun performans ve motivasyonunun iyileştirilmesinde, sadece yetenek seçimi ve deneyim zenginliğiyle yetinilmemeli, sporcunun kişilik motifine uygun spor dallarına yöneltilmesi ve kişilik yapısının performans sporuna uygun olup olmadığının tespit edilmesi gerekmektedir. Ayrıca tercih edilen motivasyon artımı teknikleri, sporcunun kişilik haritasına uygun olması gerektiğini belirtmiştir.

Konyalıoğlu (2002), üniversite öğrencilerinin duygusal ilişki bağlanma tarzları ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışmasında, kaçınarak bağlanma özelliği arttığında dışadönük kişilik özelliği azalmaktadır. Güvenli bağlanma özelliği arttığında ise dışa dönüklük artmaktadır. Bu durumda bağlanma tarzlarıyla dışadönüklük-ışedönüklük kişilik özellikleri arasında bir ilişki olduğu söylenebilir. Güvenli bağlanma özelliği arttığında yargılayıcı kişilik özelliği de artmaktadır. Dışadönük kişilik özelliği arttığında sezgili kişilik özelliği artmaktadır. Dışadönüklük arttığında yargılayıcı kişilik özelliği artmaktadır. Bu çalışmada güvenli bağlanma, yargılayıcılık ve dışadönüklüğün pozitif ilişkili olduğu görülmektedir.

Araştırmada serbest atışı seçmemizin nedeni birçok psikolojik faktörün başarılı atış yapmada etkili olduğunun bilinmesidir. Çalışma süreci nefes alış, bireyin kendisini zihinsel olarak hazırlaması, konsantrasyon gücünü geliştirmelerini sağlayabilecek çalışmaları içermiştir.

Serbest atış yaptırılan deney grubunda ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Serbest atış yaptırılan kontrol grubunda ön test ve son test puanları açısından aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Bu fark negatif yöndedir. Sporcular sezon sonunda isabetli serbest atışta daha az başarı göstermişlerdir. Sezonun bitmesi ile oyuncuların motivasyonunun düşmüş olabileceği düşünülebilir.

Cjhia-Yin Liang Hak Jwo (2005) Basketbol serbest atış doğruluğu ve interval üzerine etkisini inceldiği araştırmasında atış öncesi performansın serbest atışlara etkisi olduğu ancak basketbol da rutin aralıklı antrenmanlar üzerinde pozitif etkisi olmadığı görülmüştür.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Çalışmaya katılan toplam 23 erkek denek grubuna ait değerleri literatür ışığı altında istatistiksel açıdan değerlendirdiğimizde;

Ne kadar Yaratıcısınız ölçeğinin deney grubunun ön test- son test uygulaması sonucu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$).

Ne kadar yaratıcısınız ölçeğinin kontrol gruplarına ön test-son test uygulaması sonucu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$).

Ne kadar yaratıcısınız testinin deney ve kontrol gruplarına uygulanması sonucu her iki grupta istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$).

Cooper Smith Benlik Kavramı ölçeğinin deney ve kontrol gruplarına ön test - son test uygulaması sonucu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$).

Cooper Smith Benlik Kavramı ölçeğinin deney ve kontrol gruplarına uygulanması sonucu iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$).

Denetim odağı ölçeğinin deney ve kontrol gruplarına uygulanması sonucu iki grup arasında son testlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p< 0,05$).

Denetim odağı ölçeğinin deney ve kontrol gruplarına ön test-son test uygulaması sonucu deney grubunun puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p< 0,05$).

Kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Durumluk kaygı ölçeğinin deney ve kontrol gruplarına uygulanması sonucu iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$).

Durumluk kaygı ölçeğinin deney ve kontrol gruplarına ön test-son test uygulaması sonucu deney grubunun puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p < 0,05$).

Kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sürekli kaygı ölçeğinin deney ve kontrol gruplarına uygulanması sonucu iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p > 0,05$).

Sürekli kaygı ölçeğinin deney ve kontrol gruplarına ön test-son test uygulaması sonucu her iki grubun puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p < 0,05$).

Kontrol grubu ve deney grubunun Heppner Problem Çözme Envanterinin son testlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark ortaya çıkmıştır ($P_0 < 0,05$).

Heppner Problem Çözme Envanterinin deney ve kontrol gruplarına uygulanması sonucu ön testlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p > 0,05$).

Heppner problem çözme ölçeğinin deney ve kontrol gruplarına ön test - son test uygulaması sonucu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Sporda güdülenme ölçeğinin (içsel güdülenme boyutunda) deney ve kontrol gruplarına uygulanması sonucu iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p > 0,05$).

Sporda güdülenme ölçeğinin (dışsal güdülenme boyutunda) deney ve kontrol gruplarına uygulanması sonucu son test puanları açısından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır ($p < 0,05$).

Sporda güdülenme ölçeğinin (güdülenmeme boyutunda) deney ve kontrol gruplarına uygulanması sonucu iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p > 0,05$).

Sporda güdülenme ölçeğinin içsel boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test - son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sporda güdülenme ölçeğinin dışsal boyutunda deney grubunun ön test - son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir.

Kontrol grubunun ön test - son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sporda güdülenme ölçeğinin güdülenmeme boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test - son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

MBTI ölçeğinin dışa dönüklük boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test - son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

MBTI ölçeğinin içe dönüklük boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test - son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

MBTI ölçeğinin duyumsallık boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test - son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

MBTI ölçeğinin sezgisellik boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test - son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

MBTI ölçeğinin düşünsellik boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test - son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

MBTI ölçeğinin duygusallık boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test - son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

MBTI ölçeğinin muhakeme boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test - son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

MBTI ölçeğinin kavrayış boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test - son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Serbest atış yaptırılan deney grubunda ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Serbest atış yaptırılan kontrol grubunda ön test ve son test puanları açısından aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır ($p < 0.05$).

MBTI Envanterinin deney ve kontrol gruplarına uygulanması sonucu dışa dönüklük boyutunda iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p > 0,05$).

MBTI Envanterinin deney ve kontrol gruplarına uygulanması sonucu içe dönüklük boyutunda iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p > 0,05$).

MBTI Envanterinin deney ve kontrol gruplarına uygulanması sonucu duyumsallık boyutunda ön ve son testlerinde iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p < 0,05$).

MBTI Envanterinin deney ve kontrol gruplarına uygulanması sonucu sezgisellik boyutunda iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p > 0,05$).

MBTI Envanterinin deney ve kontrol gruplarına uygulanması sonucu düşünsellik boyutunda iki grup arasında son testlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p < 0,05$).

MBTI Envanterinin deney ve kontrol gruplarına uygulanması sonucu duygusallık boyutunda iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p > 0,05$).

MBTI Envanterinin deney ve kontrol gruplarına uygulanması sonucu muhakeme boyutunda iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p > 0,05$).

MBTI Envanterinin deney ve kontrol gruplarına uygulanması sonucu kavrama boyutunda iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p > 0,05$).

Serbest atış yaptırılan deney ve kontrol gruplarının ön test puanları açısından aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır ($p > 0,05$).

Serbest atış yaptırılan deney ve kontrol gruplarının son test puanları açısından aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır ($p < 0,05$).

Bu çalışmanın sonunda, düzenli antrenman döneminde esin kaynağı geliştirme programının etkililiğine yönelik danışma süreci uygulaması ile sporcunun sportif performansı (psikolojik) üzerinde değişimler yaratması mümkün müdür ? hipotezinin sürekli-durumluk kaygı düzeyleri, denetim odağı, sporda dışsal güdülenme boyutunda, deney grubu üzerinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

6.2 ÖNERİLER

Esin kaynağının farkındalığını geliştirme amaçlı program bu alandaki yaklaşım ve öğretilerin ışığı altında sporculara uygulanmıştır. On hafta boyunca sadece kendilerine ait özellikleri fark etmelerine yönelik çalışmalar yapılmıştır. Bunların içinde sonuçlara da yansıyan bazı değişimler ortaya çıkmıştır. Sonuçlara yansımayan fakat araştırmacının deney grubu ile sürdürdüğü iletişim sonucu oyuncuların birçoğu bu grup çalışmasının olumlu etkilerine yönelik geri bildirimlerini iletmişlerdir. Çalışmalara katılan sporcuların çalışma sonunda sıklıkla ifade ettikleri ; kendilerini daha iyi hissettikleri ve kendilerinin farklı yönlerini görebildikleri olmuştur.

Araştırma sonuçlarından hareketle ileriye yönelik olarak aşağıda sıralanan önerilerde bulunulabilir;

Uygulamalı spor psikolojisinde geliştirilen modeller incelediğinde bireyin içgörü geliştirmesi, farkındalık düzeyini arttırması istenen bir durumdur. Bu çalışmada da ifade ettiğimiz esin kaynaklarını geliştirmelerine yönelik programların doruk performans amaçlı yapılacak çalışmaların en temelinde yer alması gerektiği düşünülmektedir.

- Bu çalışma, daha farklı spor gruplarına da uygulanarak sonuçlar karşılaştırılabilir.
- Bu çalışmanın takımların hazırlık dönemlerinde uygulanmaya başlamasının daha sonra yapılacak psikolojik beceri antrenmanlarına olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Sporcuların, spor psikologu eşliğinde yapılan çalışmalara katılması antrenör ve yönetimleri tarafından desteklenmelidir.
- Spor psikolojisinde grupla danışma tekniklerine daha sıklıkla yer verilmesinin olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

7. KAYNAKLAR

- Acar ,V, N. (2004). Ne Kadar Farkındayım? Gestalt Terapi “2. Baskı”, Babil Yayıncılık, Ankara s.:25-28
- Acar ,V, N. (1995). Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri “5. Baskı”, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Aktaş Z. (2003). Profesyonel Erkek Basketbolcuların Sosyal Uyum, Kaygı ve Saldırganlık Düzeyleri ile Maç Başarısı Arasındaki İlişkinin Araştırılması (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*), Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bil. Ens., Manisa, s: 1v-v
- Aksoy, S. M. (1995). Benlik- Bilinçliliği, Kontrol Odağı ve A tipi Davranış Biçimi Arasındaki İlişkiler, (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*) ODTÜ, Sosyal Bil. Ens., Ankara
- Anshel, M., H. Freedson, P., Hamill, J., Haywood, K., Horvat, M., Plowman, S. (1991). Dictionary of The Sport and Exercises Sciences. Champaign: Human Kinetics Books ,USA
- Aracı ,H. (2001).Okullarda Beden Eğitimi 2. Baskı, Nobel Yayıncılık. Ankara, s.5, 198
- Arkonaç, S. (1993), Psikoloji, Zihin Süreçleri Bilimi. Alfa Basım Yayım Ve Dağıtım, İstanbul, 1993, S. 470.
- Atkinson, W., Feather, N.T. (1966) Eds. A Theory of Achievement Moivation. New York: Wiley
- Aşçı F. H. (1996). Genç Erkek Milli Basketbolcuların Kendini Fiziksel Algılama Ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Profilleri, (HÜ Spor Bil. Dergisi Cilt VII, Sayı 4), s. 13-20
- Aşçı F. H. (2004). Benlik Algısı ve Egzersiz, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, Cilt XV, Sayı 4, s.233- 266.
- Balcıoğlu, B. (1998) Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin Değer Sistemleri ve Sorun Çözmedeki Yeterlikler (*Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*), Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Bar-Eli. M. Dreshman. R., Blumenstein, B. Weinstein, Y. (2002). “ The Effect of Mental Trainingwith Biofeedback on the Performance of Yong Swimmers” Applied Psychology An İnternational Review., Oxford, UK, 5/(4).567-581
- Baumann.S. (1994). Uygulamalı Spor Psikolojisi, Çev. İvizler, Özcan, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, s.:224
- Baştuğ G. (2002). Sporda Psikolojik Motivasyon Faktörü Olarak Ödül ve Cezanın Spora Başlama Yaşı Değişkenine Göre İncelenmesi (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bil. Ens., Konya, s: 56-57

- Bayazıt, B. Yenigün, Ö. Yenigün, N. Bayazıt, B.(2004). 17-20 Kasım 10. Ichber Avrupa Kongre ve 8. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi Kongre Kitapçığı, Antalya-Türkiye. S.:250-251.
- Baymur, F. (1983). Genel Psikoloji, İnkilap ve Aka Kitapevi, İstanbul, s.:168.
- Baysal, C., Tekarslan, E. (1998). Davranış Bilimleri. İ.Ü. İşletme Fak. Yayınları. İstanbul.
- Bıçer T.(1998).Yaşamda Ve Sporda Doruk Performans “3. Baskı”, Beyaz Yayınları, İstanbul
- Bıçer. T. (2006). Şampiyonluğun Psikolojisi. Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Bilge, F. (1992). Sporcuların Psikolojik İhtiyaçları. H.Ü Spor Bil. Dergisi, Cilt 3, Sayı 2, sf.: 10-17.
- Binbaşıoğlu, C. (1978), Öğrenme Psikolojisi. Binbaşıoğlu Yayınevi, Kadıoğlu Matbaası, Ankara, S. 76-77.
- Bennet. A.E.(2006). Jung Aslında Ne Dedi? Çev. Işıl Çobanlı,Say yay.İstanbul, s.:177
- Blais,M. R., V., R.J. (1986). “Multimodal Effects of Electro- Myografic Bipfeedback Looking at Children’s Agabeylity to Control Pre –Competitive Anxiety”. Journal of Sport Psychology.8.283-303.
- Blumenstein, Tenenbaum ve ark. (1995), The augmenting role of Biofeedback: Effects of Autogenic , Imagery and Music Training on Physiological Indices and Athletic Performance J.of Sport Sciences 13, 343-354
- Blumenstein, Bar –Eli M., Tenenbaum,G.1997, A five Step Approach to Mental Training Incorporating Biofeedback. The Sport Psyvhologist. 11, 440-453.
- Bonner, R., Rich, A. (1988), “Negative Life Stress, Social Problem Solving Self Appraisal and Hopelessness: Implications for Suicide Researchs” Cognitive Therapy and Research , Springer, Netherlands, vol: 12. p: 549- 556
- Bozyiğit E. (2001). Üniversite 1. Lig Voleybol Oyuncularında Denetim Odağı İle Başarı Ve Başarısızlık İlişkisinin Araştırılması, (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*),Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Ens., Manisa, s:1v
- Burger, M.J. (2006) Kişilik. Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu. Kaknün Yayınları. İstanbul, s.: 23
- Burgul, A. Çulha,U.(1991). Basketbolun Tekniği, Uzman Matbaacılık, Ankara s.:31,32
- Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi, 8. Cilt, s.3810.

- Chia-Yin Liang Hank Jwo (2005). "Effect of Pre Current on Basketball Free- Throw Shooting Accuracy And Routines Interval" 9-13 Kasım Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi s.: 296
- Clarkson, P.(1991). Gestalt Counseling in Action. London: Sage Publisher
- Cox, R. H.(1994). Sport Psychology: Concepts And Applications."2nd", Dubuque, Iowa: Wim.c.BrownPublishers, USA.
- Cratty, B.J.(1989). Psychology in Contemporary Sport. 3.rd. Ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Cüceloğlu, D. (1993). İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları. Remzi Kitapevi. İstanbul.
- Cüceloğlu, D.(1997). İçimizdeki Çocuk, Remzi Kitapevi.
- Cüceloğlu, D.(1997). Yeniden İnsan İnsana, Remzi Kitabevi.
- Çoruh Y.(2003). Denetim Odağı İle Stresle Başaçıkma Tarzları Arasındaki İlişki (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bil. Ens., Erzurum, s: 11
- Dağ,İ. (1990). Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri , (*Yayınlanmamış doktora tezi*), Ankara Üniversitesi Sosyal Bil. Ens., Ankara, s: iv- v
- Daniel R. Landers, D. M. (1981) "Biofeedback and Shooting, Performance: A test of Disregulation and system teory". J. of Sport Psychology 2 288- 294
- De Witt, D. J. (1980). "Cognitive and Biofeedback Training for Stres Reduction with University Athlets." Journal of Sport Psychology 2. 288-294
- Doğan, B. (2004) .The motivational Variables on Cognitive State Anxiety and Self Confidence, The 10 th ICHBER.SD Europe Congress. The TSSA 8 th İnternational Sports Science Congress Abstract Book, Mirage Park Resort, Antalya, Türkiye
- Dökmen, Ü. (2000) Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak 2. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul,S.: 8. 121-141
- Dönmez, A. (1985). Çevre Büyüklüğü ve 10-12 Yaş İlkokul Çocuklarında Denetim Odağı, Psikoloji Dergisi, Temmuz, s.7- 14
- Ekici, G. (2001). Öğrenme Stiline Dayalı Biyoloji Öğretiminin Analizi, (*Yayınlanmamış Doktora Tezi*), Gazi Üniversitesi Eğitim Bil. Ens. Ankara
- Engür M.(2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi, Ege Üniversitesi Sağlık Bil. Ens., (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*), İzmir, s:81-82

- Enç , M. (1982). Eğitim Ruhbilimi, Aka Kitabevi, İstanbul
- Erdemli, A. (1996). İnsan, Spor ve Olimpizm, Sarmal Yayınevi, İstanbul, s.:
- Erdemli ,A.(2002) Spor Felsefesi, E yayınları, İstanbul, s.:70-71
- Erdoğan, S. A.(2001) Takım ve bireysel spor yapan sporcuların başarı motivasyonlarının karşılaştırılması, Mersin Üniversitesi Sağlık Bil. Ens. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*), Mersin
- Erman, E. A. Şahan, A., Top, E. (2004) Spora Katılmanın Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi
- Feshbach. S. (1991). Persoality “3rd Ed.” Canada, D.C. Heath and Company, s:661
- Fişek, K. (1998). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünya’da ve Türkiye’de Spor Yönetimi. Bağırhan Yayınevi, Ankara, S.: 35
- Fordham F. (2001). Jung Psikolojisinin Ana Hatları (Çev. Aslan Yalçınır) 5. Baskı ,Say Yayınları, İstanbul, s.: 70
- France,M.L . Hillman, J. (1971), Lectures on Jung’s Typology,Inc. Dallas, Texas, Spring Publications p.:67
- Geçtan E.(1984). Psikanaliz ve Sonrası 2. Baskı, Maya Yayınları, Ankara, s.:103-137
- Gill, D.L. (1986). Psychological Dynamics of Sport, Champaign; IL, Human Kinetics, Canada, UK.
- Gould,D., Petlichoff, L., Weinberg, R.S. (1984) Antendents of temporal changes in, and relationship between CSAI-2 subcomponents. Journal of Sport Pschology 6, 289-304.
- Granger E. (1983). Mitoloji 2. Baskı Çev. Nurallah Ataç, Cem Yayınları, İstanbul, s.:115
- Griffiths, J.J., Stell, D. H. Vaccora, P., Karpman, M.B. (1981). “ The Effect of Techniques on Anxiety and Underwater Performance”. U Maryland, Collage Park, Int. J. of Sport Psychology, 12. 176- 182
- Grout, J., Perin, S. (2004). Mind Games Inspiational Lessons From The World’s Biggest Sports Star, Capstone Publishing,
- Gür, H., Ercan, M.(1991). “Spor Bilimlerinde Biofeedback’in kullanımı ve önemi” H.Ü. Spor Bil. Dergisi, Cilt 2, S.2 s.38-44, Ankara
- Hasırcı, S. (2000). Sporda Denetim Odağı, Bağırhan Yayınevi, Ankara,s.:95

- Harter, S. (1988). Issues in the Assesment of The Self Concept of Children And Adolescents. In: Childhood Assesment: Through the eyes of child. Al Greca,ed. New York, allyn&Bacon
- Heppner, P. (1978). “ A Review of the Problem Solving Literatüre and It’s Relationships to the Counseling Process” Journal of Counseling Psychology, vol: 25, s.:366
- Heppner, P. Krauskopf, K. (1987) “ An Infromation Processing Apporach to Personal Problem Solving”, The Counseling Psychologist. Vol:15, p.: 34-37
- Horn .T. (2002) Advances in Sport Psychology 2nd Ed.USA. Human Kinetics, p.:562
- Huitt, AW. (1998). Self-Concept and Self-Esteem. Valdosta State University.
- İkizler C, Karagözoğlu C.(1997). Sporda Başarının Psikolojisi 3. baskı, Alfa basım yayım dağıtım, İstanbul, s.:170
- Jones, G, Cale, A. (1989) Relationships Between Multidimensional Competitive State Anxiety and Cognitive and Subcomponents of Performance. Journal of sport sciences. 7 (3), 229- 240
- Jones, G.J., Hardy, L. (1990). "The Academics Study of Stress in Sport". Stress and Performance in Sport. Edit. Jones, G.J., Hardy, L. Chishester: John Wiley and Sons.
- Jung, C.G. (1954). The Devolopment of Personality, Bolingen Series XX, Pantheon Books. Vol.17, USA
- Kabadayı , R. (1992) “Problem Çözme Süreci, Gereği ve Eğitimdeki Boyutları” Öğretmen Dünyası sayı 146, Ankara: Nüve matbaası, ss. 32-33.
- Karagözoğlu, C. (1997). “Ortaokul Çağındaki Sporcularda Grupla Psikolojik Danışmanın Kontrol Odağına Etkisi” 1. Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu, 10-12 Ekim Bildiri Kitabı , Mersin. S.:66-80
- Karagözoğlu , C.(2005). Sporda Psikolojik Destek, Morpa Yayıncılık, İstanbul, s.:112
- Kaya, N. “Ondokuz Mayıs Üniversitesi Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Benlik Saygıları arasındaki İlişkiler” (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Ondokuz Mayıs Üniversitesi: Samsun (s. 118-119)
- Kazak. Z . (2004).” Sporda Güdülenme Ölçeği –SGÖ- “nin Türk Sporcuları için Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması, Spor Bilimleri Dergisi, 15(4), 191-206
- Knoop, R. (1989). “Locus of Control: A Work Related Variable?”, Pub Med- Indesed for Medline, Journal of Social Psychology, 129,1- 101-6.

- Kolayış, H. (2005) 12 -14 Yaş Grubu Çocuklarda Biofeedback ile Zihinsel Antrenmanın Performans Üzerine Etkisi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bil. Ens., (*yayınlanmamış doktora tezi*), Kocaeli.
- Kolayış H. Özbek A. (2004), "Effect of Biofeedback and Mental Training on Situational and Permanent Anxiety 12- 14 ages group" The 10 th ICHBER . FD. Europe Congress and the Türkiye SSA 8. International Sport Science Cngress. Antalya.
- Kolayış H, Taşkiran Y., Ulusoy Y. (2004), "Effect of One Week Camp on a Anxiety for Young and Elder National Women Hentball Players" The 10 th ICHBER . FD. Europe Congress and the Türkiye SSA 8. International Sport Science Cngress. Antalya.
- Konter, E.(1998). Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, Bağırhan Yayınevi, Ankara. s.:383
- Konter, E. (1999)i Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s.. 6-7
- Konter, E.(2006). Sporda Karşılaşma Psikolojisi, Nobel Yayınevi, Ankara.
- Konyaloğlu A.P. (2002) Üniversite Öğrencilerinin Duygusal İlişki Bağlanma Tarzları ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ens., (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*), İstanbul..s: 11
- Köknel, Ö. (1985) .Kişilik, 8.Basım Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, s.:529
- Krane, V, Williams, J.M. (1994), Cognitive Anxiety, Somatic Anxiety And Confidence In Track And Field Athletes: The Impact Of Gender, Competitive Level And Task Characteristics. Journal Sport Psychology: 25:2003- 217
- Kuter M, Öztürk F. (1999). Antrenör ve Sporcu El Kitabı, 2. Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara, s.:106
- Leonard, NH, Beauvais, LL and Scholl, RW. (1995) A SelfConcept-Based Model Of Work Motivation. Annual Meeting of The Academy Of Management.
- Malki, R. (1998). Davranışlarda İç- Dış Kontrol Odağı İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi Sosyal Bil. Ens. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*), İzmir, :78
- Morgan W.P. (1981). Psikolojiye Giriş Ders Kitabı. Çev. H.Ü. Psikoloji Böl. Öğr. Üye ve Yard., Metaksan, Ankara.
- Myers, B.İ., Myers, B. P.(1997). Kişilik : Farklı Tipler Farklı Yetenekler. Çev. Hüsnü Ovacık. Kuraldışı Yayıncılık. İstanbul, s.:296

- Nicholls,J.G. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of ağabeylity, Subjective Experience, Task Choice And Performance, Psychological Review, 91, 328-346.
- Oğuzkan,F. (1985), Eğitim Terimleri Sözlüğü, TDK Yayınları, Ankara, s.208
- Onur, V. (1998). Yeterliğe Dayalı Lider Yetiştirme Programının Etkililiği, Marmara Üniversitesi Eğitim Bil. Ens. (*Yayınlanmamış Doktora Tezi*), İstanbul
- Özden, Y. (2002). Kendini Keşfet- Tanı- Geliştir- Gerçekleştir. Pegem Yayıncılık, Ankara. S.:26
- Özerkan, K.N.(2004). Spor Psikolojisine Giriş Nobel Yayıncılık, Anakara, s.:162
- Özuğurlu, K. (1989). Davranış Bilimleri (Ruh Bilim), Bayrak Matbaacılık, İstanbul.
- Öner, N. (1977). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliliği.(*Yayınlanmış Doçentlik Tezi*), Ankara.
- Özyürek D.(1992). Denetim Odağını Etkilemeye Yönelik Deneysel Bir Çalışma. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bil. Ens. (*Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi*), Mersin, s:11
- Pscitelli, D.(1996). An Analysis of Carl Rogers' Theory of Personality. Wynja.
- Reber, A.S. (1995). Dictionary of Psychology.” 2. nd Ed.” London: Penguin Books.
- Salokun, S.O. (1990). Effects of Training in Basketball and Field Hockey Skills on Self Concept of Nigerian Adolescent. International Journal of Sport Psychology, p.: 21, 121-137
- Samurçay , N.(1981). Yaratıcılığı Geliştirme Yöntemleri. Eğitim ve Bilim Dergisi. Ankara: TED yayınları., Cilt:5, 1981
- San İ.(1985). Sanat ve Eğitim, AÜ. Eğt. Bil. Fak. Yayınları, No:151, Ankara
- Savaşır I, Şahin, N.H.(1997). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler, Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:9, Özyurt Matbaacılık, Ankara, S.: 79- 86, 93- 100.
- Senemoğlu, N. (2004) Gelişim Öğrenme ve Öğretim .9. baskı, Ankara, Gazi Kitapevi ,s.: 543
- Seppo E. Iso Ahola(1986), Psychology Of Sports: A Social Psychological Approach, Wm. C. Brown Company Publishers
- Singer.N.R., Hausenblas. A.H., Janelle.M.C. (2001). Handbook of Sport psychology, “2nd Ed.” USA. John Wiley&Sons.

- Sivrikaya, K. (1998) Farklı Kategorilerdeki Erkek ve Bayan Hentbolcülerin Fiziksel Özellikleri, Kaygı Düzeyleri ve Teknik Etkinlik Düzeylerinin İncelenmesi. G.Ü. Sağ. Bil. Ens. (*Yayınlanmamış Doktora tezi.*), Ankara.
- Sonmaz S.(2002). Problem Çözme Becerisi ile Yaratıcılık ve Zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi , Marmara Üniversitesi Eğitim Bil. Ens., (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*), İstanbul, s: 107-108
- Stevens, A. (1999). Jung. Çeviren. Ayda Çayır, Kaknüs Yayınları, İstanbul, s.:49, 92
- Stor, A. (1957). The Essential Jung, Princeton University Pres, Princeton, USA
- Sungur, N. (1992).Yaratıcı Düşünce, Özgür Yayınevi, İstanbul.s: 60
- Sungur, N.(1997). Yaratıcı Düşünce, Evrim Yayıncılık. İstanbul.s:185
- Sungur, N. (2001). Yaratıcı Okul Düşünen Sınıflar, Evrim Yayıncılık. İstanbul.
- Sungur, N. (2003). Işıltılı Bilmeceler, Sesim Ofset Matbaacılık, Kocaeli.
- Şah. Hüseyin (2005). Spor Yapan Ve Yapmayan Bedensel Engellilerin Problem Çözme Becerileri Arasındaki Farkların İncelenmesi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bil. Ens., (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*), Mersin
- Taşkıran, Y. (2003). Klasik Antrenman Teorisi, Yayıncı Yayınları, İzmit. S: 202
- Taylan, S.(1990). “Heppner’in Problem Çözme Envanteri’nin Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları” (*Yayınlanmamış Master Tezi*). Ankara: A.Ü. Sosyal Bilimler enstitüsü.(s. 4)
- Turan, Tufan, (1987). XIII. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimle Kongresi.
- Tiryaki, Ş., Gödelek, E. (1997). Spora Özgü Motivasyon Ölçeğinin Türk Sporcuları için Uyarlanması Çalışması . I. Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu bildiri kitabı. 10-12 Ekim 1997, Bağırhan Yayinevi, Mersin
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi, Eylül Yayıncılık, Ankara
- Tiryaki,Ş., Eğlenoğlu, B.(1992). Basketbol Oyuncularının Kişilik Özellikleri. Spor Bilimleri Dergisi. 2 (3).1-5
- Toros, T.(2002). Elit ve Elit Olmayan Basketbolcularda Hedef Yönelimi, GÜdüsel (motivasyonel) İklim ve Yaşam Doyumu Değişkenleri Bakımından Betimleme Hacettepe Ün. Spor Bil. Dergisi, Ankara, 13 (3),24- 36, Ankara
- Toros, Z. (2001). Elit sporcuların güdüsel yönelimleri: voleybolcular üzerinde bir araştırma. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*), Mersin.

Tuzcuoğlu S.(1996). Myers Briggs Tip Belirleyicisinin Dilsel Eşdeğerlik, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (*Yayınlanmamış Doktora Tezi*), İstanbul

Uzunoğlu, A.G: Eniseler. (2005). Performans Motivasyonunda Sporcunun Kişilik Haritalarının Belirlenmesinin Önemi, Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Eğitiminin ve Performansının Felsefi Temelleri Sempozyumu, 8-9 Nisan 2005 Manisa Poster D1

Weinberg, R.S, Silvia, M. J. (1984) Psychological Foundations of sport Champaign,IL: Human Kinetics.

Yalom, I.(2001). Varoluşçu Psikoterapi, 3. Basım, Kabalcı Yayınevi, s.:IV. 656-771

Yanbastı, G. (1996). Kişilik Kuramları; Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları No: 53; Ege Üniversitesi Basımevi; İzmir.

Yılmaz, V., Koruç, Z. (2004) “Yarışma Performansından Önce ve Sonra Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki “ The 10 th ICHBER . FD. Europe Congress and the Türkiye SSA 8. International Sport Science Cngress. Antalya. Abstrac Book ,Sf. 81

Yılmaz, V., Koruç, Z., Acari Z. (2004) “Voleybol Oyuncularının Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması The 10 th ICHBER.SD Europe Congress. The TSSA 8 th International Sports Science Congress Abstract Book, Antalya, Türkiye , Sf. 70

D’Zur,lla, T., Goldfried, M. (1971) “Problem Solving Behavior Modification” Journal of Abnormal Psychology, 78:107-126 .

www. sourtimes.org/show.asp. 07. 2006

<http://www.sosyalhizmetuzmani.org/farkindalik.htm>. Erişim Tarihi: 06.2006

<http://www.hatunca.net/content/view/1141/109/>. 07. 2006

<http://www.un.org/sport2005/> 09.2006

<http://www.sanalpsikolog.com/> 06.2006

EKLER:

SPORDA ESİN KAYNAĞININ BİREYSEL FARKINDALIĞA ETKİSİ (BASKETBOL TAKIMI UYGULAMASI ÖRNEĞİ) 'NE AİT PROGRAM

SPORDA ESİN KAYNAĞININ BİREYSEL FARKINDALIĞA ETKİSİ (BASKETBOL TAKIMI UYGULAMASI ÖRNEĞİ)

Sporda psikolojik danışma alanında kişilikle ilgili değişkenler, özel öneme sahiptir. Üst düzey sporculara uygulanan psikolojik danışma programlarında, performans düzeyinin çeşitli kişilik değişkenleri ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Sporda bireysel danışmanlık ve grupla danışma etkinliklerinde kişilik, değişmez bir faktör olarak yer almaktadır.

Uygulanan EKG programı, Sungur un hazırladığı “esin kaynağı ve liderlik programı “ndan uyarlanarak hazırlanmıştır.

Grup çalışmasında o anda yaşanan ve şekillenen yaşantılar dışında, on haftalık süreci oluşturan EKG programının ana uygulama ve teknikleri aynı kalmıştır.

Grupla çalışmalar,sporcuların antrenmanlarından 1, 1,5 saat önce haftada bir kere yapılmıştır. Maçtan bir gün önceye gelen çalışmalarda, gevşeme ve stresi kontrol etmeye yönelik çalışmalar yapılmıştır.

Grup yaşantıları sırasında danışman, esin kaynağını geliştirme, içgörü kazanma ve farkındalıklarını arttırıcı konu ve yaşantılar üzerinde durmaya özen göstermiştir. Sıklıkla “neden burada oldukları ve neden bu işi yaptıkları” sorularını kendilerine sordurmuştur.

Oturumlar sırasında iletişim biçimi olarak “daire” ve büyük bir masa etrafında birbirlerini görebilecekleri pozisyonda oturmalarına imkân veren şekil kullanılmıştır. Masa etrafı çalışmalarda yazma ve resim çizme çalışmaları ağırlıklı kullanılmıştır. Oturumların çoğu spor salonunun toplantı odasında gerçekleştirilmiştir.

Oturumlarda üyelerin konuşma şekli, sıra ile yaşantılarını anlatma ya da üyeler istek sıralarına göre birbirlerini sözlerini bitirene kadar bekleyerek konuşmuşlarına olanak verecek şekilde gerçekleştirilmiştir. Zaman zaman ortaya çıkan başkasının sözünü kesme durumlarında danışman kontrolü sağlamıştır. Grup süreci boyunca hiçbir üye birbirine karşı olumsuz bir yaklaşım sergilememiştir. Susmayı tercih eden üyeler için sıra ile konuşma tekniği devreye sokulmuştur.

Çalışmanın sürdürüldüğü takımlar, sezon başında düzenli antrenmanlarını yapan ve grup içinde problem yaşanmayan başarı düzeyleri yakın olan takımlardı. Ancak düzenli görüşme ve çalışmaların başladığı haftada deney grubunda yer alan takım ile yönetim arasında ve oyuncuların maaşlarını alma konusunda problemler başlamıştır. Bu problemler nedeniyle oyuncular çok gerilmiş ve antrenmanlarında istenen performansı gösterememişlerdir. Ayrıca takıma önceden gelen bir spor psikologunun kendilerine yaptığı konuşmadan rahatsız olduklarını dile getirmişlerdir. Tüm bu olumsuzluklara karşın takım birinci görüşmeden başlayarak araştırmacıya ve yapılan çalışmalara olumlu bir yaklaşım gösterilmiştir. Hiçbir çalışma aksamamıştır. Takım kaptanı takımı haberdar etme ve belirlenen saatte bir araya gelme konusunda sorumluluğu üzerine almıştır. Antrenör çalışmaların sürdürülmesi aşamasında araştırmacıya destek olmuş takımın belirlenen gün ve saatlerde toplanmasına olanak sağlamıştır.

Rogers'a göre İletişim Grubunda gözlenen aşamalar bu grupta da yaşanmış ve sonuç olarak on haftalık program sporcular üzerinde bazı anlamlı değişikliklere neden olmuştur.

- 1- Şaşkınlık dönemi
- 2- Kişisel ifade ve girişimlere direnç
- 3- Geçmişte olup bitenlerden söz etme
- 4- Olumsuz duyguların ifadesi
- 5- Kişisel anlamı derin olan yanları ifade etme girişimleri
- 6- Gruptaki kişilerle ilgili o andaki duyguları dile getirme
- 7- Grupta yardım eğiliminin gelişmesi
- 8- Kendini kabul etme ve değişimin başlangıcı
- 9- Sosyal maskelerin kırılmaya başlaması
- 10- Geri iletim

- 11- Hesaplaşma
- 12- Derin duyguların paylaşılması ve beraberlik
- 13- Grubun durgunlaşması (Cüceloğlu, 250).

On hafta içinde uygulanan tekniklerin haftalara göre açıklaması aşağıdaki gibidir:

1. Hafta : ÇALIŞMA 1

Amaç: Sporcularla tanışma, güven ilişkisi kurma

Uygulama: Grupla tanışma amaçlı bir araya gelme ve herkesin kendini ifade etmesine uygun ortam hazırlama, çalışmanın temel amacını açıklama

Yöntem: Isınma çalışması ve tanışma oyunu

Oyun: Herkes kendisini bir özelliği ile tanımlayarak adını söyleyecek. Daha sonra karışık olarak birbirlerinin özelliklerini söyleyerek isimler tekrarlanacak. Kendileri için seçtikleri özelliği düşünmeleri istenecek ve bunu neden seçtikleri üzerine kısa bir konuşma yapılacaktır.

Bitiriş: Nefes egzersizi

Süre: 60 dakika

Tanışma, genel bilgi verilmesi, danışman ile üyeler arasında güven bağının kurulması için ön hazırlık, kuralların açıklanması (her şey burada kalacak) ön testlerin verilmesi.

Tanışma aşamasında grup üyelerinin kendilerini tanıtılmaları istenmiştir. Bu tanışma sırasında üyeler daha önceden birbirlerini tanıdıklarından dolayı fazla detaya girmeden ad soyadı söylemeyi tercih edenler olmuştur. Bu noktada kendilerini ve duygularını işe katabilmeleri için “zen kartları” kullanılmıştır. Her üye bir kart çekerek önce okumuş ve daha sonra grupla kartına ilişkin duyu ve düşüncesini paylaşmıştır. Bu kartlar genel hayat felsefesini ifade eden kartlardır. Kartlara ilişkin önce şüphe ile bakan oyuncular kartlara ilişkin duygu ve düşünce paylaşımına geçildiğinde rahatlamışlar ve konuşmaya başlamışlardır. Bu ısınmanın ardından grupta bir çok üye grup, kendisi ve yönetim adına grubu etkileyen etmenleri söylemiş ve kendine ait bazı özelliklerden de bahsetmiştir. Grup her hafta düzenli toplanma kararı alarak bitirilmiştir.

2. Hafta: ÇALIŞMA 2

Amaç: Sporcuların spora yönelik nedenlerini keşfetmeleri

Uygulama: Ünlü sporcu biyografileri okunarak, izlenerek bu sporcuları spora yönelten esin kaynaklarını fark etme ve buradan yola çıkarak kendi biyografilerini oluşturmalarını isteme. Sonuç olarak spora onları yönelten neden, kişi, olay, vb. durumları fark etmelerini sağlama. Çalışma sonucu herkesin spora yönelmeleri hakkında bir neden ya da nedenleri yazmaları

Yöntem: Anlatım, tartışma

Ödev: Kendi biyografileri ile ünlü sporcular arasında benzer / farklı yönlerin bulunması

Bitiriş: Nefes egzersizi ve gevşeme

Bir önceki haftadan bu yana yaşadıkları ve oynadıkları maç üzerine konuşularak oturum başlatıldı. Takım içinde bulunduğu olumsuz koşullardan daha yoğun olarak etkilenmeye başlamıştı. Henüz yeni tanışıldığı için çok belli etmeseler de çoğunun motivasyonu düşmüştü. Kaygılı oldukları fark edildiğinden öncelikle gevşemeye yönelik bir çalışma ile başlandı. Nefes ve gevşeme alıştırmaları yapıldı. Nefesin kişi üzerindeki etkisi anlatıldı. Nefes alıştırmaları için önce her üyenin kendi nefes alış şeklini belirlemesi sağlandı. Daha sonra sağlıklı bir kişinin kullanması gereken ve kişiyi gevşetmeye yardımcı olan nefes tekniği öğretildi. Gözler kapalı uygulamaları yaptırıldı. Bu tarz nefesi alışkanlık haline getirebilmeleri için her gün düzenli denemelerinin önemi anlatıldı.

“Niçin bu sporu yapıyorsun” sorusu sorularak bu spora neden, nasıl başladıklarını düşünmeleri ve söylemeleri istendi. Bu soruya önce çok benzer yanıtlar verdiler. Daha derin düşünmeleri istendiğinde hayal gibi hatırladıkları bazı ince detaylar olduğunu fark ettiler. Kendileri istediği için burada olduklarını eğer istemeselerdi şu an farklı bir şeyler yapabileceklerini söyleyen üyeler oldu. Bu arada bazı ünlü sporcuların biyografileri okundu ve onları spora yönelten koşullar fark edilmeye çalışıldı. Onların yaşamları ile kendi yaşamları arasında benzer ve farklı yönlerden söz edildi. Her birinin yakın ve uzak amaçlarını neler olduğu soruldu. Şu anda yaptıkları ile uzak amaçları arasında bir bağ olup olmadığını fark etmeleri istendi. Bu konuda dileyen üyeler resim yaptılar. Resim yapabilecekleri

söylenildiğinde bazı oyuncular böyle bir yetenekleri olmadığını söylediler. Kendilerine resimlerin sembolikte olsa fikrini belirten bir karalama olabileceği söylendi. Bunun üzerine her biri resimlerini yaptı ve üzerinde konuşuldu. Resimlerden bazıları takımın ortak problemini yansıtır durumdaydı. Ayrıca Esin Kaynağı Programı izleme formunu doldurarak maddeler üzerinden görüşmeler yapıldı.

3.Hafta: ÇALIŞMA 3

Amaç: Sporçunun kendisinde gizil olan yönleri keşfetmesi

Uygulama: Mitolojik hikâyeler okuma, mitolojik dönemlere ait resimler gösterme ve bunlar üzerinde konuşma.

Myythos, insanları doğal olayların nedenini araştırmaya sevk eden içgüdüden doğar (Granger, 1983). Mitolojik hikâyeleri ele alma, sembolleri çözümlenme. Bu sembollerden kendileri için anlamlı olanı seçmelerini isteme ve nedeni üzerine konuşma, bunun onlarda ortaya çıkardığı hissi ifade etmelerini isteme.

Kendileri ile ilgili özellikleri (olumlu- olumsuz) yazmalarını isteme. Yaptıkları spor ile ilgili ne yapıp ne yapamayacaklarını yazma/ söyleme. Yapamayacaklarının nedenlerini bulma. Yapabileceklerinin sınırlarını artırma

Yöntem: Okuma, izleme, tartışma

Sürekli kaygısı yüksek olan sporcuların erken gelmesi ile biofeedback aletinde GSR da çalışma ile başlandı. Nefes ve gevşeme egzersizleri tüm gruba uygulandı. Grup mitolojik hikâyeye dinlemekten çok mitoloji resimlerine bakmayı tercih ettiği için resimler masaya koyuldu ve herkesin bu resimleri incelemesi istendi. Bir süre resimleri inceledikten sonra, bu resimlerden en beğendikleri ve kendilerini en iyi anlatan resimleri göstermeleri istendi. Herkes sıra ile kendi seçtiği resmi ve o resmin ona ne ifade ettiğini anlattı. Bu anlatımlar grubun birbirini hakkındaki düşüncelerini ve kendilerini nasıl algıladıklarını da ifade etmelerinde bir araç oldu. Özellikle bu çalışma sonunda tüm grup birbirine ilişkin olumlu ve olumsuz duygularını ifade etme olanağı buldu. Benlik algıları konusunda destek bir çalışma gerçekleştirildi.

Ayrıca spor ile mitoloji arasındaki ilişki üzerine fikirleri alındı. Spor malzemelerinde bazı ünlü markaların (Nike, Letoon, vb) özel bir anlamı olup olmayacağı konuşuldu.

4. Hafta: ÇALIŞMA 4

Amaç: Başarılı sporcuların rolünün yaşanarak içselleştirilmesi. Sporcuların yaşantı yoluyla başarılı sporcu rolü oynaması, başarmadaki faktörleri sezebilmesi. Kendi başarısında etki eden faktörleri bulması.

Uygulama: Başarılı sporcuların hayat hikayelerinin okunması ve başarıya neden olan faktörleri sezebilmesi

Yöntem: Tartışma

Bitiriş: Gevşeme egzersizi ve GSR çalışması, rahatlama

Sürekli kaygısı yüksek olan sporcuların erken gelmesi ile biofeedback aletinde GSR ile çalışma ile başlandı. Nefes ve gevşeme egzersizleri tüm gruba uygulandı. “Düşlerimiz ve biz” başlığı altında

- 1- Düşlerinden vazgeçen mi?
- 2- Düşlerine sarılan mı?
- 3- Hem düşleri hem gerçekle yaşayan mısınız?

Sorularını sorup kendilerini en yakın hissettiklerine dair bir resim çizmeleri istendi. Bu resimler üzerinde konuşuldu ve başarılarını belirleyen faktörlerin neler olabileceği ve başarılı olan sporculara nelerin etki etmiş olabileceği üzerine görüşüldü. Bu çalışmanın en ilginç yanı, her toplantıya düzenli gelen takımın tek yabancı oyuncusunun yaptığı resim oldu. Sorulan sorulara ilişkin çizdiği resim ve açıklaması aslında tüm grupta varılmak istenen noktaydı. Programdan yararlanıp yararlanmadığını sorduğumuzda memnun olduğunu ve kendi kültüründe kendini ifade etmeye önem verildiği için bize rahat uyum sağladığını söyledi. Bu toplantıda grubun bir süredir yaşadığı olumsuzluklar ön plana çıktığı için kendilerinden “yaşadıkları olumsuzlukların kendilerine pozitif etki eden yönlerini” fark etmeleri istendi.

Biyografi incelemeleri sırasında bazı sporcular kendi başarılarını sorgulama ve gözden geçirme fırsatı buldular. Oyunculara amaçlar formu doldurulmak üzere dağıtıldı.

5. Hafta: ÇALIŞMA 5

Amaç: Sporcuda denetim odağı kavramının öğrenilmesi. İç denetim odağı algısının geliştirilmesi

Uygulama: İç ve dış denetim odağı özelliklerinin aktarılması, kendilerinin hangisine daha yakın olduklarının bulunması. Başarılı sporcuların sporda kullandıkları denetim odaklarını keşfetmelerini sağlama.

Gevşeme egzersizi ve GSR çalışmasına devam

Yöntem: Anlatım tartışma

Sürekli kaygısı yüksek olan sporcuların erken gelmesi ile biofeedback aletinde GSR da çalışma ile başlandı. Nefes ve gevşeme egzersizleri tüm gruba uygulandı.

Bir önceki çalışmada doldurmaları istenilen formdan yola çıkılarak hedef belirlemenin önemi ve hedeflere ulaşmamızda nasıl motive olabileceğimiz üzerine tartışıldı. Bu aşamada sporcuların bir çoğu kulüp değiştirmeyi hedeflediklerini söylediler. Bazı oyuncular da bir önceki sezonda karşılarına çıkan fırsatları değerlendirememiş olmaktan dolayı kendilerine kızdıklarını ifade ettiler. Özellikle kulübün yönetiminden kaynaklanan nedenlerden dolayı oyuncularının çoğunun hedef belirleme ve motivasyon konusunda problemleri olduğu saptandı. Daha sonra iç ve dış denetim odağı üzerine kısa bir açıklayıcı bilgi verildi. Bu bilgiden yola çıkarak kendilerini hangi yöne yakın gördüklerini fark etmeleri istendi. Başarılı sporcuların iç denetim odağını kullandıkları vurgulandı. Bu çalışmada sporcuların kendi ifadeleri ile denetim odağı ölçeğinden elde ettikleri sonuçlar arasında paralellik olduğu saptanmıştır.

Ayrıca bu çalışmada grup olmanın önemi üzerinde duruldu ve tüm grup el ele tutuşup gözlerini kapadı ve birbirlerinin ellerinin ısısını hissetmeye çalıştılar. Grup bu çalışma sonrası duygularını birbirine aktardı.

6. Hafta: ÇALIŞMA 6

Çalışma 5 in devamı olarak gerçekleştirilmiştir. Hedeflerini ifade etmeleri ve kendi başarılarını açıklama şekilleri üzerinde tartışıldı. Grup üyeleri için dışsal nedenler mi yoksa içsel nedenler mi daha öncelikli ve başarısız olduklarında ne tür davranışlar sergilediklerini açıkladılar. Üyeler birbirlerine ilişkin görüşleri açıkladı. “Gençler için yaşam stratejileri” kartları kullanılarak çektileri kart hakkında konuşurken kendilerini ifade etmeleri sağlanmıştır.

7. Hafta: ÇALIŞMA 7

Amaç: Kendi yaratıcılıklarını ortaya çıkarma

Uygulama: Sporda yaratıcılık nedir? Sorusunu sorma ve kendi yaratıcılıklarını ortaya nasıl koyabileceklerini, engelleyen nedenleri tartışma. Özgür ortamda spor dışı bir yöntemle kendilerindeki yaratıcı yönü ifade edecek etkinlik yapma (Resim, müzik, hikâye vb.).

Gevşeme egzersizi ve GSR çalışmasına devam etme.

Bu oturumda grup ile bir heykel atölyesinde toplanıldı. Grup üyeleri çamur ile kendi içlerinden gelen bir şeyi yapmaya çalıştılar. Önce herkes çok zorlandı. Bu konuda yetenekli olmadıklarını, nasıl yapılabileceğini bilmediklerini ifade ettiler. Atölye sorumlusu ve danışman yapabileceklerine ilişkin güven sağladı. Konu bulmada zorluk çekenlere seçtikleri mitoloji kahramanını yapabilecekleri söylendi. Resimleri tekrar inceleyen bazı grup üyeleri kendilerini en iyi temsil ettiğini düşündükleri resmi çamur ile yapmaya çalıştılar. Bu çalışmada amaç grubun kendi farklı bir yönünü keşfedilebilmesiydi. Çalışmada diğer oturumlarda özellikle grup içinde pasif kalan sporcuların çok daha aktif olduğu gözlemlendi. Herkes kendi çalışmasını sürdürürken doğal bir danışma ortamı yaratıldı ve herkes birbirinin olumlu ve olumsuz yönlerini paylaştı. Sporda yaratıcılık üzerine görüşlerini açıkladılar.

8. Hafta: ÇALIŞMA 8

Amaç: Kendisini engelleyen düşünce ve duyguların farkına varma

Uygulama: Sporculara kendilerini engelleyen, korktukları ya da onlara rahatsızlık veren düşünceleri yazmalarını isteme ve bunlar üzerinde konuşma. Böylelikle benzer ya da farklı korkuların başkalarında da olduğunu fark etme. Bu durumdan kendilerini kurtarma yöntemlerini düşündürme

Gevşeme egzersizi ve GSR çalışmasına devam etme

Sürekli kaygısı yüksek olan sporcuların erken gelmesi ile biofeedback aletinde GSR ile çalışma ile başlandı. Nefes ve gevşeme egzersizleri tüm gruba uygulandı. Zen kartları ile açılış yapıldı. Kartlar seçildikten sonra ne hissettiklerini söylemeleri istendi. Daha sonra kendilerini engelleyen, rahatsızlık veren düşünceleri söylemeleri/ yazmaları istendi. Grup bunları birbiri ile paylaştı ve hedef belirleme, geleceği planlama üzerine bilgilendirilerek bir form doldurmaları istendi.

9. Hafta: ÇALIŞMA 9

Çalışma 8 'in devamı olarak gerçekleştirildi. Sporcular bir önceki hafta yaptığımız kendilerine ait konuşmanın devamını istediler. Bu çalışma tüm oturumlar içinde en uzun süreni oldu. Sporcular birbirlerine ilişkin görüşlerini aktardılar. Her üye kendinde beğendiği ve beğenmediği özellikleri söyledi. Özellikle bu oturumdan çok memnun kaldıklarını ve antrenöründe katılması halinde daha da faydalı olabileceğini söylediler.

9. Oturum sporcularda farkındalık kazandırma adına etkili olmuştur. O güne kadar birbiriyle uzak ilişkisi olan sporcular oturum içinde birbirlerine yakınlaşma fırsatı bulmuşlardır. Özellikle takım olarak başarmanın temelinde sporcuların birbirlerine uyumunun önemini fark etmişlerdir. Bu çalışma takım ruhunu geliştirme adına etkili olmuştur. Sporcuların en yoğun yönetsel sıkıntılar yaşadıkları dönemde birbirleriyle aralarında bir dayanışma sağlanmıştır. Tüm olumsuzluklara karşın sporcuların hedeflerine yönelik çalışmaları devam etmiştir. Benlik algılarının düşmemesi ve içsel motivasyona yönelmeleri olumlu etki yaratmıştır.

10. Hafta: ÇALIŞMA 10

Amaç: Farkındalık, iç görü ve esin kaynaklarını ifade edebilme.

Uygulama: Sporcuların grup etkileşimi sonucu kendilerini değerlendirmelerini isteme. Kendilerine ait özelliklerden yola çıkarak yaptıkları spor dalında neden bulduklarını ve esin kaynaklarını ifade edebilme.

Yöntem: Anlatım, tartışma

Son oturum da sporcular ve danışman bir araya gelerek 10 hafta gözden geçirilmiştir. Genel değerlendirme yapılarak herkesin bu 10 haftalık süreçte neler yaşadıklarını ifade etmeleri istenmiştir. Kendileri için hoş ya da hoş olmayan durumları ifade etme fırsatı buldular. Bu oturumun sonuna antrenörde katılarak duygu ve düşüncelerini ifade etme fırsatı bulmuştur. Tüm katılımcılar değerlendirme formlarını doldurarak çalışmaya ilişkin fikirlerini ifade etmişler ve kendilerini ifade eden resimler yapmışlardır. Bu yorumlar hakkında konuşulduktan sonra son kez Zen kartları çekilerek çekilen kartın kişi için ne anlam ifade ettiği konuşuldu. Sonuç olarak; Sporcular farkındalık düzeylerinde bir farklılaşma olduğunu ifade etmişlerdir. Çalışma esin kaynaklarını geliştirmede etkili olduğu konusunda fikir birliği ile sonlandırılmıştır.

1. Oturum	2. Oturum	3. Oturum	4. Oturum	5. Oturum	6. Oturum	7. Oturum	8. Oturum	9. Oturum	10. Oturum
Amaç: Sporcularla tanışma, güven ilişkisi kurma	Amaç: Sporcuların spora yönelik nedenlerini keşfetmeleri	Amaç: Sporcuların kendisinde gizli olan yönleri keşfetmesi	Amaç: Başarılı sporcuların rolünün yaşanarak içselleştirilmesi. Kendi başarısında etki eden faktörleri bulması.	Amaç: Sporcularda denetim odağı kavramının öğrenilmesi. İç denetim odağı algısının geliştirilmesi (1)	Amaç: Sporcularda denetim odağı kavramının öğrenilmesi. İç denetim odağı algısının geliştirilmesi (2)	Amaç: Kendi yaratıcılıklarını ortaya çıkarma	Amaç: Kendisini engelleyen düşünce ve duyguların farkına varma (1)	Amaç: Kendisini engelleyen düşünce ve duyguların farkına varma (2)	Amaç: Farkındalık, iç gözü ve esin kaynaklarını ifade edebilme.
	Nefes egzersizi ve gevşeme	Nefes egzersizi ve gevşeme GSR (10dk)	Nefes egzersizi ve gevşeme GSR (10 dk)	Nefes egzersizi ve gevşeme GSR (10 dk)	Nefes egzersizi ve gevşeme GSR (10 dk)	Nefes egzersizi ve gevşeme GSR (10 dk)	Nefes egzersizi ve gevşeme GSR (10 dk)	Nefes egzersizi ve gevşeme	
Uyg. Yeri: Spor Salonu	Salonu	Toplantı	odası						
Süre: 60 dk	Süre: 60 dk.	Süre: 60 dk.	Süre: 60 dk.	Süre: 60 dk.	Süre: 60 dk.	Süre: 60 dk.	Süre: 60 dk.	Süre: 60 dk.	Süre: 60 dk.

EK: 2. ARAŞTIRMADA UYGULANAN TESTLER

MBTI

Adı Soyadı:

ACIKLAMA

- Bu testte vereceğiniz cevaplar, olaylara nasıl baktığınızı ve olaylar hakkında nasıl karar verdiğinizi belirleyecektir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Kendinizin ve başkalarının olaylara bakışını bilmek, sizin güçlü alanlarınızı, seçtiğiniz çalışma ortamlarını, değişik yapıdaki kişilerin birbirleriyle nasıl iletişim kurduklarını ve topluma yararlı olduklarını anlamana yardımcı olacaktır.
- Her soruyu dikkatlice okuduktan sonra cevabınızı ayrıca verilmiş olan cevap Formuna işaretleyin. Soru kitapçığına hiçbir şey yazmayın. Hiçbir soru üzerinde fazla düşünmeyin. Eğer bir sorunun cevabı konusunda kararsızsanız, yeniden dönmek üzere geçin ve bir sonraki soruyu cevaplayın.
- Cevaplarınızı cevap formundaki kutucuklara (X) koyarak belirtin.
- Bütün sorulan cevaplayıp cevaplamadığınızı kontrol edin, soru kitapçığını teslim etmeyi unutmayın.

Nasıl hissettiğiniz veya davrandığınız konusunda size en yakın gelen cevap hangisidir?

1- Genelde

- a) İnsanlarla çabuk kaynaşan mı yoksa
- b) Sessiz ve mesafeli bir kişi misiniz?

2- Eğer öğretmen olsaydınız

- a) Veri, araştırma ve sonuçlardan söz eden dersler vermekten mi?
- b) Kuramsal yanı ağır basan dersler vermekten mi hoşlanırdınız?

13- Genelde

- a) Az kişiyle derin arkadaşlıklara mı?
- b) Çok kişiyle daha yüzeysel arkadaşlıklara mı sahipsiniz?

14- Aşağıdaki özelliklere sahip olan kişilerden hangisini daha çok beğenirsiniz?

- a) Geleneksel bir biçimde yaşamayı, dikkati çeken davranışlarda bulunmayı seçenleri
- b) Göze çarpıp çarpmadıklarına, dikkat çekip çekmediklerine bakmadan, özgün bir yaşam biçimini seçenleri.

15- Aşağıdakilerden hangisi daha olumsuz bir özelliktir?

- a) İnsanlara sempati duymak
- b) Mantıksız olmak

16- Bir programı izleyip, yürütmek size

- a) Çekici mi yoksa
- b) İtici mi gelir?

17- Arkadaşlarınız arasında siz

- a) Olayları en son duyanlardan mı?
- b) Olayları başkalarına duyanlardan mısınız?

18- Arkadaş olarak aşağıdaki kişilerden hangisini seçerdiniz?

- a) Sürekli fikirler üretip, ortaya atabilen bir kişi
b) Ayaklarını yere sağlam basan bir kişi
- 23- Aşağıdakilerden hangisi daha olumsuz bir özelliktir?**
a) İnsanlara çok fazla yakınlık göstermek
b) İnsanlara yeteri kadar yakınlık göstermek
- 24- Yalnızca bu soruda kendinize uyduğunu düşündüğünüz iki yanıt varsa ikisini de işaretleyin**
a) Ben, zamana karşı yarışmak durumunda bırakan, acil durumlardan hoşlanırım
b) Zamana karşı yarışmaktan nefret ederim
c) Yapmam gerekenleri zamana karşı yarışmamı gerektirmeyecek biçimde ayarlarım.
- 25- Tanıştığımız yeni insanlar sizin nelerle ilgilendiğinizi**
a) Hemen mi yoksa
b) Bir süre geçip, sizi iyice tanıdıktan sonra mı anlarlar?
- 26- Daha önce başkalarının da yapmış olduğu işi yaparken**
a) Herkesin gittiği alışılmış yoldan mı?
b) Kendine özgü, değişik bir yoldan mı gitmeyi seçersiniz?
- 27- Aşağıdakilerden hangisine daha çok önem verirsiniz?**
a) İnsanların duygularına
b) İnsanların haklarına
- 28- Yapmanız gereken bir iş olduğunda**
a) Her şeyi, başlamadan önce dikkatlice planlamaktan mı?
b) İşe başlayıp nelerin yapılması gerektiğini, üzerinde çalıştıkça öğrenmekten mi hoşlanırsınız?
- 29- Genelde duygularınızı**
a) Açıkça belli eder misiniz yoksa
b) Kendinize saklamayı mı seçersiniz?
- 35- Hangi sözcük size daha yakındır**
a) Düşünmek
b) Hissetmek
- 36- Genelde işleri**
a) Son anda yapmayı mı?
b) Son ana bırakmanın sınırlarınızı yıprattığını mı düşünürsünüz?
- 37- Arkadaş toplantılarında**
a) Sıkıldığınız olur mu yoksa
b) Her zaman eğlenir misiniz?
- 38- Aşağıdakilerden hangisi sizce daha önemlidir?**
a) Bir durumdaki olasılıkları görebilmek
b) Durumun gereklerine uyum sağlayabilmek
- 39- Hangi sözcük size daha yakındır?**
a) İkna edici
b) Duygulandırıcı
- 40- Kişinin günlük, alışılmış programı olması sizce**
a) İşlerin çözümlenmesini kolaylaştıran bir yaklaşım mı yoksa
b) Gerekli olduğu anlarda bile sıkıcı bir yaklaşım mıdır?
- 41- Yeni bir şey moda olduğunda siz**
a) Ona ilk uyanlardan mı?
b) Uzak kalıp ilgilenmeyenlerden misiniz?
- 50- Aşağıdaki sözcük çiftlerinden hangisi size daha yakındır?**
a) Açıklama
b) Kavram

51- Aşağıdaki sözcük çiftlerinden hangisi size daha yakındır?

- a) Merhamet
- b) Önceden görebilme

52- Büyük bir projeye başladınız. Önünüzde bitirmek için bir haftanız var. Neler yapmanız gerektiğini

- a) Teker teker belirler, öncelik sırasına dizer, işe öyle başlarsınız
- b) Pek düşünmeden işe atılırım.

53- Size yakın insanlar, sizce

- a) Çoğu konuda neler hissettiğinizi bilirler
- b) Yalnızca siz duygularınızı daha önce onlara açmışsanız bilirler.

54- Aşağıdaki sözcük çiftlerinden hangisi size daha yakındır?

- a) Kuramsallık
- b) Kesinlik

60- Bir cumartesi sabahı o gün neler yapacağınız sorulsa

- a) Oldukça kesin bir program aktarabilirsiniz
- b) Yapabileceğinizin iki katını sıralarsınız
- c) Bir şey söylemeyip bekleyip görmelerini istersiniz

61- Aşağıdaki sözcük çiftlerinden hangisi size daha yakındır?

- a) Girişken
- b) Sessiz

* Aşağıdaki sözcük çiftlerinden hangisi size daha yakındır?

65- a) Mesafeli
b) Konuşkan

71- a) Yumuşak
b) Sert

77- a) Sosyal bir kişi
b) Uzak duran bir kişi

83-a) Eleştiremeyen
b) Eleştiren

89- a) Anlaşmaya
varmak
b) Tartışmak

66- a) Yapmak
b) Yaratmak

72- a) Sistematik
b) İçinden geldiği gibi
davranan

78- a) Somut
b) Soyut

84- a) Dakik
b) Acele etmeyen

90- a) Düzenli
b) Rahat

69- a) Sessiz
b) Hareketli

75- a) Bağışlamak
b) Hoş görmek

81- a) Arkadaş toplantısı
b) Tiyatro

87- a) Değişken
b) Durağan

93- a) Kabul
etmek
b) Değiştirmek

70- a) Mantıklı
b) Büyüleyici

76- a) Sistematik
b) Rastgele

82- a) İçgüdü
b) İcat etmek

88-a) Kuram
b) Deneyim

94- a) Bilinen
b) Bilinmeyen

DENETİM ODAĞI ÖLÇEĞİ

Adı Soyadı:

Aşağıda ikişer seçenekli 29 madde verilmiştir. Her maddeye ilişkin iki seçenektan sizin görüşünüze daha çok uyanı seçeneğin başındaki harfi daire içine alarak belirtiniz. Lütfen düşünerek ve gerçekten kendi görüşünüze daha yakın olan seçeneği işaretleyiniz.

1. a) Birçok çocuk ana-babaları tarafından çok fazla cezalandırıldıkları için problemlili olmaktadır.
b) Çocuklara ilişkin problemlerin kaynağı, ana-babaların onları başıboş bırakmalarında aranmalıdır.
2. a) İnsan yaşamındaki üzücü olayların çoğunluğu yarı yarıya kötü rastlantıların eseridir.
b) Yaşamda karşılaştığımız şanssızlıklar genellikle yaptığımız yanlışların sonucudur.
3. a) Halkın politika ile yeterince ilgilenmemesi yüzündendir ki, dünya hala savaşırlara sahne olmaktadır.
b) İnsanlar ne kadar önlemeye çalışırlarsa çalışırlar savaşlar devam edecektir.
4. a) Kişiler, hak ettikleri saygınlığı eninde sonunda kazanırlar.
b) Yazık ki, insan ne kadar uğraşırsa değeri çoğunlukla anlaşılmayacaktır.
5. a) Öğretmenlerin, öğrencilere haksız davrandıkları gibi bir görüş bence anlamsız.
b) Çoğu öğrenciler, ders notlarının ne kadar tesadüflere bağlı olduğunun farkında değillerdir.
6. a) Etkili liderlik bir şans işidir.
b) Lider olmayı başaramamış yetenekli kişiler, ellerine geçen fırsatları kullanamamış kişilerdir.
7. a) Kendinizi sevdirmeye ne kadar çalışırsanız çalışın, bazı kişiler sizi sevmeyecektir.
b) Başkalarına kendilerini sevdirmeyenler başkalarıyla nasıl geçinileceğini bilmeyenlerdir.
8. a) Bizi biz yapan çokluk, doğuştan getirdiğimiz özelliklerdir.
b) Bizi biz yapan çokluk, yaşamımızdan edindiğimiz tecrübe ve deneyimlerimizdir.
9. a) Bana göre olacakla öleceğe çare bulunmaz. Olacak olacaktır.
b) Kesin karar vermeme gerektiren durumlarda kadere güvenmenin hiç de yarar sağlamayacağı kanısında değilim.
10. a) İyi hazırlanmış bir öğrenci için, haksız sınav diye bir şey genellikle söz konusu değildir.
b) Çoğu zaman sınav soruları derste görülenlerle o kadar ilgisiz şeyler olur ki çalışmanın, gerçekten bir yararı yoktur.
11. a) Başarı, çalışanın eseridir. Şansın başarıda hiç yeri yoktur ya da çok az yeri vardır.
b) İyi bir işe girmek, aslında bir şans meselesidir.

12. a) Normal bir vatandaş hükümet kararlarını etkileyebilir.
b) Dünya, ipleri elinde bulunduran bir azınlık tarafından yönetilmektedir ve sokaktaki vatandaşın yapabileceği çok bir şey yoktur.
13. a) Bir plan yaptığım zaman onu gerçekten uygulayabileceğime güvenirim.
b) Çok ilerisi için plan yapmak, her zaman akıllıca sanılmamalıdır; çünkü iyi ya da kötü yönde her şey değişebilir.
14. a) Bazı kişiler vardır ki, bunlar insanlıktan nasiplerini almışlardır.
b) Herkesin iyi ve insancıl bir tarafı vardır.
15. a) Benim için istediğimi elde etmede şansın hemen hemen hiç yeri yoktur.
b) Çoğu durumlarda yazı tura atarak da karar verebiliriz.
16. a) Kimin patron ya da yönetici olacağı yeterince şanslı olmaya bağlıdır.
b) İnsana doğruyu yaptırabilmek yeteneğe bağlıdır. Şansın bu işle pek ilgisi yoktur.
17. a) Dünyadaki sorunlara baktığımızda çoğunluğumuzun anlayamadığımız ve kontrol edemediğimiz güçlerin kurbanı olduğumuzu görürüz.
b) Politik ve toplumsal süreçlere katılarak insanlar dünyada olup bitenleri kontrol edebilirler.
18. a) Çoğu kişi yaşamlarının ne dereceye kadar tesadüfi olaylarla kontrol edildiğinin farkında değildir.
b) Gerçekte şans diye bir şey yoktur.
19. a) İnsan her zaman yanlışlarını kabul etmeye istekli olmalıdır.
b) En iyisi, insanların hatalarını örtbas etmelerini bilmeleridir.
20. a) Birinin sizi sevip sevmediğini bilmek gerçekten güç bir iştir.
b) Kaç arkadaşınızın olduğu, ne kadar iyi ir kişi olduğunuza bağlıdır.
21. a) Uzun süreli düşünecek olursak, bize olan kötü şeyler iyi şeylerle dengelidir.
b) Şanslılıkların hemen hemen hepsi, yetersizlik, cahillik ve tembellik sonucudur.
22. a) Yeterli çaba ile politik konuşmayı kökünden kurtarabiliriz.
b) Halkın, politikacıların mecliste ve dairelerinde yaptıkları üzerinde, denetim kurmaları olanağı yok gibidir.
23. a) Bazen hocaların nasıl not verdiklerine akıl erdirmek güç oluyor.
b) İyi hazırlandığım zaman iyi not alırım, hazırlanmadığım zaman bunun tersi olur.
24. a) İyi bir lider, lideri olduğu kişilerin ne yapmaları gerektiği konusunda kendilerinin karar vermelerini bekler.
b) İyi bir lider herkesin görevini kuşkuya yer bırakmayacak bir biçimde belirler.
- 25.a) Çoğu zaman başıma gelenler (iyi ya da kötü) elimde olmayan şeylerdir.
b) Şans ya da rastlantıların benim yaşamımda önemli bir rol oynadığını zan-
netmiyorum.

26. a) İnsanların yalnızlık duygularının nedeni arkadaşça çaba harcamalarındandır.
b) İnsanlar sizi seviyorlarsa seviyorlardır, sevmiyorlarsa sevmiyorlardır. Onları memnun etmeye çalışmanın fazla bir yararı olacağı kanısında değilim.
27. a) Liselerde sosyal bilimlere gereğinden fazla önem verilmektedir.
b) Sosyal bilimler kişilik gelişiminde çok önemli rol oynarlar.
28. a) İyi ya da kötü, bana olanlar, benim kendi eserimdir.
b) Bazen, yaşamın aldığı yön üzerinde yeterli denetim kuramadığım duygusuna kapılıyorum.
29. a) Benim için politikacıları anlamak çok zor.
b)Uzun sürede, ulusal olsun, yerel olsun kötü yönetimlerden halk sorumludur.

COOPER SMİTH BENLİK SAYGISI ENVANTERİ

Adı Soyadı:

Aşağıda insanların kendileri ile ilgili bazı duygularını açıklayan ifadeler yer almaktadır. Bu cümlelerden size uygun olanlarını “benim gibi”, uygun olmayanlarını ise “benim gibi değil” sütununa X işaret koyarak belirtiniz.

Benim gibi	Benim gibi değil		
()	()	1	Çevremde olup bitenlerden genellikle rahatsız olmam
()	()	2	Başkalarının önünde konuşmak bana zor gelir.
()	()	3	Eğer elimde olsaydı kendimdeki pek çok şeyi değiştirmek isterdim.
()	()	4	Karar vermede fazla zorluk çekmem.
()	()	5	İnsanlar benimle olmaktan hoşlanırlar.
()	()	6	Evde kolayca moralim bozulur.
()	()	7	Yeni şeylere kolay alışamam.
()	()	8	Yaşıtlarım arasında sevilen bir kişiyim.
()	()	9	Ailem genellikle duygularıma önem verir.
()	()	10	Başkalarının söylediğini kolaylıkla kabul ederim.
()	()	11	Ailem benden çok şey bekler.
()	()	12	Benim yerimde olmak oldukça zordur.
()	()	13	Hayatımın karmakarışık olduğuna inanıyorum.
()	()	14	Genellikle başkaları düşüncelerimi kabul eder.
()	()	15	Kendimi yetersiz buluyorum.
()	()	16	Sık sık evden kaçmayı düşünüyorum.
()	()	17	Yaptığım işten çoğunlukla memnun olmam.
()	()	18	Başkaları kadar güzel / yakışıklı değilim.
()	()	19	Söylenecek sözüm varsa onu söylemekten çekinmem.
()	()	20	Ailem benim duygularımı anlar.
()	()	21	Çok sevilen bir kimse değilim.
()	()	22	Genellikle ailemin beni dışladığını düşünüyorum.
()	()	23	Yaptığım şeyler genellikle cesaretimi kırar.
()	()	24	Sık sık başka biri olsam diye düşünürüm.
()	()	25	Güvenilir bir kişi olmadığımı düşünüyorum.

Ne Kadar Yaratıcısınız?

Branşınız:

Medeni Haliniz:

Kıdeminiz:

Cinsiyetiniz:

Yaşınız:

Aşağıdaki soruları size uygunluk derecesine göre her bir kutunun yalnızca birini işaretleyerek lütfen, yanıtlayınız.

1) Cevabını alamayacağımı umduğum soruları sormak boş yere vakit kaybıdır.

Kesinlikle katılmıyorum ()	Az katılıyorum ()	Kararsızım ()	Çoğuna katılıyorum ()	Kesinlikle katılıyorum ()
-----------------------------------	--------------------------	-------------------	------------------------------	----------------------------------

2) Zaman zaman topluluk içinde bazı insanları şaşırtacak kadar değişik düşünceler ortaya atarım.

Kesinlikle katılmıyorum ()	Az katılıyorum ()	Kararsızım ()	Çoğuna katılıyorum ()	Kesinlikle katılıyorum ()
-----------------------------------	--------------------------	-------------------	------------------------------	----------------------------------

3) İnsanlık için özel bir şeyler yapabileceğime inanıyorum.

Kesinlikle katılmıyorum ()	Az katılıyorum ()	Kararsızım ()	Çoğuna katılıyorum ()	Kesinlikle katılıyorum ()
-----------------------------------	--------------------------	-------------------	------------------------------	----------------------------------

4) Olaylar karşısında emin olmayan insanlara karşı saygımı yitiririm.

Kesinlikle katılmıyorum ()	Az katılıyorum ()	Kararsızım ()	Çoğuna katılıyorum ()	Kesinlikle katılıyorum ()
-----------------------------------	--------------------------	-------------------	------------------------------	----------------------------------

5) Sırasında bazı şeylere kendimi fazlasıyla kaptırırım.

Kesinlikle katılmıyorum ()	Az katılıyorum ()	Kararsızım ()	Çoğuna katılıyorum ()	Kesinlikle katılıyorum ()
-----------------------------------	--------------------------	-------------------	------------------------------	----------------------------------

6) Bir sorunun çözümüne yaklaştığımda önsezilerime ve doğruluk veya yanlışlık hislerime güvenirim.

Kesinlikle katılmıyorum ()	Az katılıyorum ()	Kararsızım ()	Çoğuna katılıyorum ()	Kesinlikle katılıyorum ()
-----------------------------------	--------------------------	-------------------	------------------------------	----------------------------------

7) Bir şeyler biriktirme ile ilgili uğraşları severim.

Kesinlikle katılmıyorum ()	Az katılıyorum ()	Kararsızım ()	Çoğuna katılıyorum ()	Kesinlikle katılıyorum ()
-----------------------------------	--------------------------	-------------------	------------------------------	----------------------------------

8) Eğer şimdiki mesleğim dışında başka iki meslek arasında seçim yapmam istenseydi, bir kâşif yerine tıp doktoru olmayı tercih ederdim.

Kesinlikle katılmıyorum ()	Az katılıyorum ()	Kararsızım ()	Çoğuna katılıyorum ()	Kesinlikle katılıyorum ()
-----------------------------------	--------------------------	-------------------	------------------------------	----------------------------------

9) İleri düzeyde bir estetik duyarlılığa sahibim.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

10) Başkalarına düşüncelerimi beğendirmekten ziyade, yeni fikirler ortaya çıkarmaktan daha çok hoşlanırım.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

11) Bana göre bilginin kaynağı, içeriğinden daha önemlidir.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

12) Başkalarının gösterdiği saygıdan çok, insanın kendine olan saygısı önemlidir.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

13) Başkalarını etkilemem gereken işleri severim.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

14) Fazlasıyla ilginç düşünceler ortaya atmak isteyen insanlar pratik değillerdir.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

15) Bir soruna belirli bir yaklaşım yarar sağlamayınca, yöntemimi çabucak (rahatlıkla) değiştirebilirim.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

16) İlgilerim uğruna mesleğimi değiştireceğime, mesleğim uğruna ilgilerimi daha kolay değiştirebilirim.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

17) Zaman zaman sorunlara şıpsak çözümler bulabilirim.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

18) Yalnızca bulanık (düzensiz) bir şekilde düşünenler metafor (benzetme) ve anal izlere başvururlar.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

19) Sık sık, pek anlayamadığım ve henüz açıklayamadığım bir sorun üzerinde çalışmaya başlarım.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

20) Başarımla yolunun çok çalışmaktan geçtiği inancındayım.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

21) İçimden geçenleri kontrol altında tutmasını bilirim.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

22) Kesin olmayan ve sezilmesi güç şeylerden hoşlanmam.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

23) Birçok kişinin sorunu; her şeyi çok ciddiye almalarından kaynaklanır.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

24) Ulaşmayı tasarladığım amaçlarım uğruna, çabuk elde edebileceğim bir kazanç veya rahatlığı, kolaylıkla bir kenara atabilirim.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

25) Yaşamın gizemi bana çekici gelmektedir.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

26) Belirli bir sorunu çözerken her zaman doğru işlemleri takip ettiğim konusunda büyük ölçüde emin olarak çalışırım.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

27) Sorun çözmede adım adım mantıklı aşamaların en iyi yöntem olduğuna inanırım.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

- 28) Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri konusunda oldukça fazla kafa yorarım.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 29) Benim için, doğru olduğunu düşündüğüm şeyleri yapmak, başkalarının onayını kazanmaktan daha önemlidir.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 30) Güç sorunların çözümünüyle bir süre uğraşabilirim.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 31) Çoğunlukla en iyi fikirler özellikle bir şeyle meşgul olmadığım zamanlar aklıma gelir.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 32) Sorun çözdüğüm zaman, sorunun analiz aşamasında daha hızlı; elde ettiğim bilgiyi sentez etme aşamasında ise daha yavaş çalışırım.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 33) Hayal âlemine dalmak, birçok önemli projemin ortaya çıkmasına neden olur.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 34) Benimle aynı toplumsal sınıf ve aynı meslek grubundan olan insanlarla daha çabuk anlaşabilirim.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 35) Sorun çözümlerinde önseziler güvenilir rehberdirler.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 36) Kendimi yetersiz hissedeceğim durumlardan kaçınmaya çalışırım.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 37) "Eğlenceden önce iş" kuralını uygulayan insanlar hoşuma gider.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()

- 38) Kusursuzluk peşinde koşan insanların pek akıllı olmadığı düşüncesindeyim.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 39) Her şeye bir yer bulunması ve her şeyin yerli yerinde olması benim için önemlidir.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 40) Cevabı olmayan sorular sormaktan hoşlanmam:
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 41) Hiçbir çıkış yolu olmasa da yeni düşüncelerle dolu olmayı severim.
Kesinlikle katılmıyorum Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 42) Bir sorunu çözememek, zaman zaman yanlış soruların sorulması yüzündendir.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 43) Kişinin yanlışlarını analiz etmesi boşuna zaman kaybıdır.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 44) Yakalanmadığı sürece, her zaman bir dolandırıcının zekâsına hayran kalmışım.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 45) Sık sık insanların, yolların ve küçük şehirlerin isimleri gibi bazı şeyleri unutma eğilimindeyim.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 46) İyi bir grup üyesi olarak kabul edilmek benim için önemlidir.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()
- 47) Sorumluluk duygusuna sahip, bütünüyle güvenilir bir insanım.
Kesinlikle Az Kararsızım Çoğuna Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum katılıyorum katılıyorum
() () () () ()

48) Grupla çalışmayı, tek başına çalışmaya tercih ederim.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

49) Sık sık sorunlarım üzerinde çalışırım, onları bir kenara atamam.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

50) Bir üniversite profesörü olsaydım, teoriye dayalı dersler yerine, uygulamalı dersler vermeyi tercih ederdim.

Kesinlikle katılmıyorum	Az katılıyorum	Kararsızım	Çoğuna katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
()	()	()	()	()

STAI FORM TX-1

İsim

Cinsiyet

Yaş

Tarih

YÖNERGE:

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da **o anda** nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamasızın **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hiç	Biraz	Çok	Tamimiyle
1- Şu an da sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2- Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3- Şu an da sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4- Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5- Şu an da huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6- Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7- Başıma geleceklerden endişe duyuyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8- Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9- Şu an da kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10- Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11- Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12- Şu asabım da asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13- Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14- Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15- Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16- Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17- Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18- Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19- Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20- Şu an da keyfim yerinde	(1)	(2)	(3)	(4)

STAI FORM TX-2

İsim

Cinsiyet

Yaş

Tarih

YÖNERGE:

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da **genel** nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamaksızın **genel olarak** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hiç	Biraz	Çok	Tami miyle
21- Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22- Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23- Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24- Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25- Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26- Kendimi dinlenmiş hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
27- Genellikle sakin, kendime hakim ve soğuk kanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28- Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
29- Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30- Genellikle mutluyum.	(1)	(2)	(3)	(4)
31- her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32- Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33- Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34- Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35- Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
36- Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37- Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38- Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutmam	(1)	(2)	(3)	(4)
39- Akli başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40- Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.	(1)	(2)	(3)	(4)

HEPPNER PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ
AÇIKLAMA

İnsanlar, kişisel sorunlara farklı tepkide bulunurlar. Bu envanterde verilen ifadeler de insanların kişisel sorunlarına ve günlük hayattaki problemlerine nasıl tepkilerde buldukları ile ilgilidir. Buradaki “problem” sözcüğünden herkesin zaman zaman yaşadığı depresyon, arkadaş bulmada güçlük çekme, meslek seçme veya boşanıp boşanmamaya karar verme gibi sorular kastedilmektedir. Aşağıdaki maddelere lütfen olabildiğince dürüst olarak, sizin bu gibi problemlerinizi nasıl halletmeye çalıştığınızı gösterecek şekilde tepkide bulununuz. Verdiğiniz tepkiler sizin sorunları çözerken, gerçekten ne yaptığınızı göstermeli, nasıl çözülmesi gerektiği hakkındaki görüşlerinizi yansıtmalıdır. Bir maddeyi okuduğunuzda kendinize şu soruyu sorunuz: Gerçekten böyle mi davranıyorum? Lütfen her maddeyi cevaplayınız.						
Tamamen Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Çok az Katılıyorum	Çok az Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum	
1	2	3	4	5	6	
1- Bir sorunun çözümünde başarısızlığa uğradığımda neden böyle sonuçlandığımı düşünmem	1	2	3	4	5	6
2- Karmaşık bir problemle karşılaştığım zaman sorunun ne olduğunu belirlememe yardımcı olacak bilgileri toplamak için bir strateji geliştirmeye vakit ayırmam	1	2	3	4	5	6
3- Bir sorun çözmeye ilk çabalarım başarılı olmazsa, sorunumla başa çıkabilme yeteneğimden kuşkulandıktan sonra başlarım	1	2	3	4	5	6
4- Bir sorunu çözdükten sonra neyin doğru neyin yanlış olduğunu analiz etmem	1	2	3	4	5	6
5- Genellikle sorunlarımı çözerken, yaratıcı ve etkili seçenekler bulabilirim	1	2	3	4	5	6
6- Bir sorunu çözmek için belli bir yol izledikten sonra beklediğim sonuçla ortaya çıkan sonucu karşılaştırırım	1	2	3	4	5	6
7- Bir sorunum olduğunda, sonucu çözmek için çeşitli seçenekleri artık aklıma başka bir yol gelmeyinceye kadar düşünürüm	1	2	3	4	5	6
8- Bir sorunla karşılaştığımda, problem durumu ile ilgili olarak neler olup bittiğini anlamak için sürekli olarak duygularımın ne olduğunu anlamaya çalışırım	1	2	3	4	5	6
9- Bir sorun aklıma karıştığında, belirsiz düşünce ve duygularım üzerinde düşünerek, bunları somut bir şekilde açıklığa kavuşturmaya çalışırım	1	2	3	4	5	6
10- Başlangıçta çözümü mümkün gibi görünse de pek çok sorunu çözebilme yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6
11- Karşılaştığım sorunların çoğunun çözümü bana çok zor gelir	1	2	3	4	5	6
12- Bir sorunla karşılaştığımda, sorunu çözmek için aklıma gelen ilk şeyi yapma eğilimindeyimdir	1	2	3	4	5	6
13- Bir problemi çözerken kararlar alırım ve sonunda bunlardan mutlu olurum	1	2	3	4	5	6
14- Küçük ya da büyük olsun, sorunlarımı çözmek için zaman ayırmam, her şeyi oluruna bırakırım	1	2	3	4	5	6
15- Bir soruna çözüm yolları düşünürken tek tek her seçeneğin başarılı olma şansını göz önüne alarak değerlendirme yapmam	1	2	3	4	5	6
16- Bir karar, verirken, seçenekleri karşılaştırırım ve her birinin değerine göre sonuçlarını tartarım	1	2	3	4	5	6

17- Bir problemi çözerken aklıma gelen ilk fikri uygularım	1	2	3	4	5	6
18- Bir karar verirken seçenekleri karşılaştırırım	1	2	3	4	5	6
19- Bir sorunu çözmek için plan yaptığımda, bu planın işe yarayacağından oldukça emin olurum	1	2	3	4	5	6
20- Küçük ya da büyük olsun bir sorunu düşünürken aklıma pek fazla seçenek gelmez	1	2	3	4	5	6
21- Belli bir davranışın sonucunu tahmin etmeye çalışırım	1	2	3	4	5	6
22- Bir sorunu çözerken, sıklıkla başvurduğum bir yol, geçmişteki benzer problemleri düşünmektir	1	2	3	4	5	6
23- Yeteli zaman ve çaba ayırdığımda, karşılaştığım tüm sorunları çözebileceğime inanırım	1	2	3	4	5	6
24- Değişik bir durumla karşılaşsam da ortaya çıkabilecek problemleri halledeceğimden eminim	1	2	3	4	5	6
25- Bir sorunu çözmek için uğraşırken, bazen körükörüne dolandığımı asıl konuya bir türlü ulaşamadığımı hissederim	1	2	3	4	5	6
26- Bir sorunla karşılaştığımda, ani karar veririm ve sonra yaptığıma pişman olurum	1	2	3	4	5	6
27- Yeni ve zor sorunları çözmeye yeteneğime güvenirim	1	2	3	4	5	6
28- Seçenekleri karşılaştırmak ve karar vermek için sistematik bir yöntem kullanırım	1	2	3	4	5	6
29- Bir problemi halletme yollarını düşünürken işe yarayacak çözümü bulmak için değişik seçeneklerdeki fikirleri nadiren birleştiririm	1	2	3	4	5	6
30- Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışındaki etmenleri genellikle pek dikkate almam.	1	2	3	4	5	6
31- Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle ilk yaptığım şey, ilgili bilgileri toplamak ve gözden geçirmektir.	1	2	3	4	5	6
32- Bazen duygusal yönden öyle yüklü olurum ki, belli bir sorunu çözmeme yarayacak seçenekleri göremem	1	2	3	4	5	6
33- Bir karar verdikten sonra, beklediğim sonuçla gerçekleşen sonuç aynıdır	1	2	3	4	5	6
34- Bir sorunla karşılaştığımda , o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.	1	2	3	4	5	6
35- Bir sorun olduğunu fark ettiğimde, ilk şeylerden birisi sorunun ne olduğunu tam olarak anlamaya çalışmaktır	1	2	3	4	5	6

SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların **niçin spora katıldığı** ve **spor yapmayı sürdürdüğü** ile ilgili ifadeler verilmiştir. Bu ifadeler 1 ile 7 arasında derecelendirilmektedir. "1" ifadesi size hiç uygun olmadı; "4" durumun size orta derecede uygun olduğunu; "7" ise bütünüyle uygun olduğunu ifade etmektedir. Kendi durumunuzu her iki uçtaki (1-7) yada ortadaki rakamla (4) belirleyebileceğiniz gibi bu uçlardan herhangi birine yakın başka bir rakamı da işaretleyerek belirleyebilirsiniz. Bu çalışmanın amacına ulaşabilmesi için yanıtlarınız içinizden geldiği gibi dürüst olması önem taşımaktadır.

Teşekkürler

Cinsiyet K E

Yaşınız..... Kaç yıldır Bu spor dalı ile uğraşıyorsunuz?

Eğitiminiz. İlkokul Ortaokul Lise Üniversite

Niçin Spor Yapıyorsunuz?	Hiç uygun Değil				Orta derecede Uygun			Bütünüyle Uygun	
	1	2	3	4	5	6	7		
1- Spor ortamında heyecan verici deneyimleri yaşamak haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7		
2- Uğraştığım spor dalı ile ilgili daha fazla şey bilmek haz verdiği için	1	2	3	4	5	6	7		
3- Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi spor yapmaya devam edip etmemem konusunu kendime soruyorum.	1	2	3	4	5	6	7		
4- Yeni antrenman tekniklerini keşfetmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7		
5- Niçin spor yaptığımı bilmiyorum; uğraşmış olduğum spor dalını başarmakta yeteneksiz olduğum kanısındayım.	1	2	3	4	5	6	7		
6- Tanıdığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7		
7- bana göre insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7		
8- Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaşırken haz aldığım için	1	2	3	4	5	6	7		
9- Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için	1	2	3	4	5	6	7		
10- Sporcu olmanın verdiği prestij için.	1	2	3	4	5	6	7		
11- Diğer yönlerimi geliştirmede seçtiğim en iyi yollardan biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7		
12- Sportif becerilerde zayıf bulduğum bazı yönlerimi geliştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7		
13- Bir fiziksel aktiviteye katıldığımında heyecan hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7		
14- Kendimi iyi hissedebilmem için spor yapmam gerekli.	1	2	3	4	5	6	7		
15- Sportif yeteneklerimi mükemmelleştirirken haz aldığım için	1	2	3	4	5	6	7		
16- çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduğunu düşündükleri için.	1	2	3	4	5	6	7		
17- Yaşamımın diğer alanlarında bana faydalı olabilecek pek çok şeyi öğrenmenin iyi bir yolu olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7		
18-Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için	1	2	3	4	5	6	7		
19- artık niçin spor yaptığımı net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7		
20- Bazı zor becerileri gerçekleştirenken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7		
21- Spor için zaman ayırmazsam kendimi kötü hissedeceğim için.	1	2	3	4	5	6	7		
22- Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için.	1	2	3	4	5	6	7		
23- Daha önce denemediğim antrenman tekniklerini öğrenirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7		
24- Arkadaşlarımla iyi ilişkilerimi sürdürebilmenin en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7		
25- Fiziksel aktiviteye tamamiyle dalıp gitme hissinden hoşlandığım için.	1	2	3	4	5	6	7		
26- Düzenli olarak spor yapmam gerektiği için.	1	2	3	4	5	6	7		
27- Performansı geliştirecek yeni yöntemler keşfetmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7		
28- Sık sık kendime niçin spor yaptığımı soruyorum da, sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış görünmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7		

EK 3. DENEY GRUBUNA AİT ÇALIŞMA ÖRNEKLERİ

ESİN KAYNAĞI PROGRAMI TAKİP ÇİZELGESİ

ADI SOYADI:

YAŞ: ANT.YAŞI:

Neden bu sporu yapıyorsun?

Bu Spora ne kadar devam etmeyi düşünüyorsun?

Bu spora başlarken düşüncen neydi?

Bu spor da senin esin kaynağın kim,kimler, ne, neler,..... hiç düşündün mü?

Yazabilir misin?

Bu sporda varmayı istediğin en üst nokta neresi?

Bu yolda ilerliyor musun?

Seni motive eden asıl nedeni yazabilir misin?

Sporda ki başarının nasıl ödüllendirilmesi hoşuna gider?

İdeal performansını tanıyor musun ve yakalayabiliyor musun?

Gözlerini kapadığında yaptığın sporda ilk aklına gelen ne oluyor? (Kişi, nesne ya da sana göre bir şey)

Başarının nedenlerini sıralayabilir misin?

Kendine has sadece senin başarabildiğin bir özelliğin (sporda), var mı? Olmasını ister misin?

Yaptığın spor da yaratıcılığını kullana biliyor musun?

AMAÇLAR FORMU

1- UZUN DÖNEMLİ RÜYALARINIZIN AMACI NEDİR?

2- BU YIL Kİ RÜYA AMACINIZ NEDİR?

3- BU YIL Kİ GERÇEKÇİ PERFORMANS HEDEFİNİZİN NE OLACAĞINI HİSSEDİYORSANIZ?

4- a) KENDİNİ KABUL ETME AMACINIZ

b) ARZU ETTİĞİNİZ PERFORMANS AMACINIZI ELDE

EDEMEZSENİZ, HANGİ BOYUTLARDA KENDİNİZİ HALEN DEĞERLİ BİR İNSAN OLARAK KABUL EDEBİLECEKMİSİNİZ?

Tamamen

Tamamen kendini

Kendini reddetme 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

kabul etme

5- O GÜN İLE İLGİLİ ,HER ŞEYİNİZİ ORTAYA KOYDUĞUMUZ VE EN İYİ ÇABANIZA YÖNELİK AMAÇ KURABİLİR MİSİNİZ VE BU AMACI BAŞARDIĞINIZDA TATMİN OLABİLİR MİSİNİZ?

6- BU YIL ODAKLANILAN PSİKOLOJİK AMACINIZ

7- GÜNLÜK AMACINIZ

A) YARINKİ ANTRENMAN İÇİN KİŞİSEL AMAÇ BELİRLEME.

B) BU YIL HER BİR ANTRENMANA GİTMEDEN ÖNCE KİŞİSEL AMAÇ KURABİLİR MİSİNİZ?

C) BU YIL TAKIMDAKİLER ARASINDA BİRLİK, BÜTÜNLÜK VE UYUMU YÜKSELTMEK İÇİN SENİN VE DİĞERLERİNİN NE YAPABİLECEĞİNİ DÜŞÜNÜYORSUNUZ?

10 HAFTALIK EKG PROGRAMINI DEĞERLENDİRME FORMU

- 1- 10 hafta süren bu çalışmaya bir isim vermen gerekse.....olurdu.
- 2- Bu çalışma hakkında hissettiklerinizi yazar mısınız?
- 3- Başkasına bu çalışmayı tavsiye etmen gerekse nasıl anlatırdın?
- 4- Bu çalışmaya ilişkin eleştirilerini yazar mısın?
- 5- Bu çalışmada başka neler yapılmasını isterdiniz?
- 6- Bu çalışma devam etse ne yapmayı istersiniz?
- 7- Kendinizi ifade eden bir resim yapar mısınız?

ÖZGEÇMİŞ

1968 yılında İzmit'te doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini İzmit'te tamamladı. 1984 yılında girdiği Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümünde 1988 yılında mezun oldu. Aynı yıl özel bir dershanede rehber öğretmen olarak göreve başladı. 1994 yılında Kocaeli Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesine öğretim görevlisi olarak geçti ve KOÜ Sosyal Bilimler Enstitüsünde yüksek lisansa başladı. 1997 yılında yüksek lisansını tamamladı. 2000 yılında Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında doktora programına başladı.

Halen Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nde Öğr. Gör. olarak görev yapmaktadır. Evli ve bir çocuk annesidir.