

Field : Sport Sciences

Type : Research Article

Received: 24.05.2017 - *Corrected*: 22.10.2017 - *Accepted*: 27.10.2017

Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Adem ÖZGÜN¹, Fatih YAŞARTÜRK¹, Betül AYHAN², Taner BOZKUŞ¹

¹Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın, TÜRKİYE

²Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, TÜRKİYE

E-Posta: fatihyasarturk@gmail.com

Öz

Bu çalışmanın amacı, Bartın Üniversitesinde öğrenim gören hentbolcuların başarı motivasyonu ve mutluluk düzeylerinin bazı demografik faktörlere göre incelenmesidir. Araştırmaya, Bartın Üniversitesinde öğrenim gören 168 (113 erkek ve 55 kadın) kişi katılmıştır. Araştırmada, araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, Willis (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılan “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği” ve Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı Çötök (2010) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-K” kullanılmıştır. Verilerin analizinde; katılımcıların demografik özelliklerine göre, spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla t-Testi ve ANOVA; değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için TUKEY testi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularında; ANOVA test sonuçlarında “spor özgeçmiş süresi” değişkeninde SÖBMÖ gruplar arası puanı bakımından “güç gösterme güdüsü” ile “başarısızlıktan kaçınma” boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). OMÖ-K ve SÖBMÖ alt boyutlarının puanları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yapılan Pearson Korelasyon testine göre OMÖ-K ve SÖBMÖ arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, katılımcıların sportif faaliyetlerdeki başarı motivasyonu arttıkça mutluluk seviyesinin de arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Başarı Motivasyonu, Mutluluk



Examination of Handball Players' Levels of Sports-Specific Achievement Motivation and Happiness

Abstract

The aim of this study was to determine participants' levels of sports-specific achievement motivation and happiness, and also to reveal the relationship between those concepts 113 male and 55 female students who have studied in School of Physical Education and Sport, Bartın University were involved in this descriptive study. "Sports-Specific Achievement Motivation Scale: SSAMS" developed by Willis (1982) and "The Oxford Happiness Questionnaire Short Form: OHQ-SF" developed by Hills and Argyle (2002) were used for data collection tools. Turkish version of the scales respectively was conducted by Tiryaki and Gödelek (1997), by Doğan and Akıncı Çötök (2010). In the analysis of data; to compare the differences in levels of Sports-Specific Achievement Motivation and Happiness according to the demographic characteristics of the participants t-Test, ANOVA and Person Correlation were applied. As to differences between groups, Tukey test was used to determine those. In the findings of the research, a significant difference was found in results of ANOVA in the SSAMS total score according to "duration of sports resume" ($p < 0.05$). With respect to the results of pearson correlation made in order to evaluate the relationship between total scores of SSAMS and OHQ-SF, a low and positive relation was found between OHQ-SF and SSAMS. A result, it was determined that participants' level of sports-specific achievement motivation changes according to the various demographic characteristics of them, and that the level of happiness also increase, as the level of sports-specific achievement motivation increase.

Keywords: Handball, Motivation for Success, Happiness



Giriş

Başarı, bazı insanların rahatça elde edebildiği, bazılarının da çabalayıp kaçırdığı fırsatlar arasında yer almaktadır. Özünde başarı bir umut, bir hayal, hatta bir gereksinimdir. Başarı beklentisinin başarıyı sağlamaya yetmediği, ama yapılan hazırlık, geçmişteki başarılar ve yetenek algısı ile yakından ilgili olduğunu söylenmektedir. Bir başka deyişle başarı beklentisi sonuç ile değil çaba ve çalışma biçimi ile ilişkilidir dolayısıyla başarıya ulaşmadaki sınırlılıklar motivasyon düzeyiyle de ilişkilidir (Vollmer, 1986).

Psikolojide istekler ve ihtiyaçlar motivasyonun temel unsurları olarak incelenmektedir. Bu yüzden, insanoğlu öğrenir, hatırlar ve düşünür, ihtiyaç duyar ve ister. Acıktığında yiyecek ihtiyacını, susadığında su ihtiyacını, başkaları tarafından kabul görme ihtiyacını ve başarılı olma ihtiyacını karşılamak üzere harekete geçer ve bu hedeflerine ulaşmak için davranışlarda bulunur (Arkonaç, 1998). Gelişen ve değişen dünyada insanların ihtiyaçları artmakta ve bununla beraber bu sebeplere karşılık güdülenmeye ihtiyaç duyulmaktadır (Aydın ve diğerleri, 2016).

Motivasyon (güdülenme), organizmayı davranışa iten, bu davranışların düzenliliğini ve sürekliliğini belirleyen, davranışa yön ve amaç veren çeşitli iç ve dış etkenler ile bunların işleyişini sağlayan mekanizmalar olarak tanımlanabilir (Aydın, 2001). Genel anlamda motivasyon, insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin eden, davranışlara belirli bir yön veren ve bunun devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebeplerle birlikte bunların işleyişini kapsayan hem biyolojik ve fizyolojik hem de kültürel içerikli bir durum olarak tanımlanabilir (Arık, 1996; Cüceloğlu 1991; Çermik, 2001).

Bir sporcuyla motive etmek ve motivasyonunu sürdürmesini sağlamak tahmin edildiği kadar kolay olmayabilir. İhtiyaçlar ise insandan insana farklılık gösterebilir. Sporunun da motivasyon düzeyine ve başarısına doğrudan etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Sporunun sosyal iletişimi, (aile ve arkadaş çevresi) gelir düzeyi, antrenör ve takım arkadaşlarıyla olan bağlantısı başarıya ulaşmasına etki eden faktörler arasında yer almaktadır. Türkmen (2013) tarafından yapılan bir araştırmada akademik motivasyon ile sportif motivasyon arasında çok güçlü bir korelasyon olduğu vurgulanmıştır.

Başarı motivasyonu (güdü), bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapma olarak tanımlanmıştır (Gill, 1986). Sporcuların yüksek yoğunluktaki antrenmanlara katılmalarını ve bunu uzun süre devam ettirebilmelerini sağlayan gücü, motivasyon kuramları arasında önemli bir yere sahip olan “Başarı Motivasyon Kuramıyla” açıklanabilir. Bu kuram, bireylerin fiziksel bir etkinliğe neden katıldığını, zor olanı başarmak için neden bu kadar çok güç harcadığını ve bunu neden uzun süre devam ettirdiğini açıklamaktadır (Tiryaki, 2000).

Sporun doğasında var olan yarışmacılık ya da rekabetçiliğin genellikle başarı motivasyonundan geliştiği kabul edilmektedir. Başarı gereksinimi kuramının odak noktası, bazı bireylerin başarıya dayalı etkinliklerden başarılı çıkmaktan çok üst düzeyde doyum aldıklarıdır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta, başarı algısının bireyden bireye değişeceğidir. Yani her birey kendi başarı davranışını tayin etmekle yükümlüdür. Dolayısıyla, performans dayalı sonuç bireyin çaba ve becerisi olarak algılanırsa, bu başarı olarak kabul edilebilir. Ama performans dayalı sonuç bireyin yeteneksizliği ya da düşük çabasına bağlanırsa bu da başarısızlık olarak kabul edilir. Bu nedenle birisi için başarı sayılan bir şey bir diğeri için başarısızlık sayılabilir (Tiryaki ve Gödelek, 1997).



Performansın oluşmasında, motivasyon ve başarı arasında kayda değer ölçüde ilişki bulunmaktadır. Bir sporcunun antrenmanda ve müsabakada en yüksek performansı göstermesi temel amaçları arasında yer almaktadır. Bu yüzden sporcuların motivasyon düzeyleri ne kadar yüksek olursa performansın artış göstermesi ihtimali gerçekleşecektir. Dolayısıyla sporcuların teknik ve taktik gelişiminin yanı sıra başarıya ulaşmanın yüksek motivasyon ile sağlandığını hem müsabakalarda hem de bilimsel çalışmalarda vurgulanmaktadır.

Mutluluk, insanlık tarihi boyunca anlaşılma, tanımlanmaya ve yakalanmaya çalışılmış ve insanın bütün eylem ve gayretlerinin de ana hedefini oluşturmuştur. Mutluluk; bireyin hayatından zevk alması ve mükemmel hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Layard, 2005). İnsanların tıpkı fizyolojik ihtiyaçları gibi mutlu olmaya da ihtiyaç duyduğu bilinmektedir. Psikolojide ise mutluluk “öznel iyi oluş” olarak ele alınmaktadır (Myers ve Deiner, 1995). Psikoloji sözlüğüne göre mutluluk; “genellikle gülümseme ya da gülmeye ifade edilen duygudur ve kısa süreli bir haz, eğlence, önemli bir buluşma vb. gibi durumlardan kaynaklanabilir” (Masaroğulları ve Koçakgöl, 2011).

Günlük hayatta sık kullanılmasından dolayı açıklanması basit gibi görünen mutluluk, aslında oldukça geniş ve açıklaması hayli zor bir kavramdır. Çoğu zaman yerine neşe, huzur, heyecan ve memnun olma gibi sözcükler mutluluğu yansıtıyor gibi görünse de, bu sözcükler tam olarak mutluluk kavramını tanımlamada yeterli değildir (Marar, 2004).

Sporcularda mutluluk kavramının hissedilmesi farklı bir çerçevede incelenmektedir. Çünkü mutluluk, yaşanan ortam veya kişilere göre farklılık göstermekte olup sosyal yaşantıdan elde edilen mutluluk ile başarının getirdiği mutluluk da birbirinden ayrı görülmektedir. Bu aşamada mutluluğa etki etken faktörlerin temelinde kişinin motivasyon düzeyi önemli ölçüde yer almaktadır.

Mutlu bir bireyin kendini iyi hissetmesi hem kendini, hem de takım arkadaşlarını etkiler ve böylece çok yönlü verim elde edilebilir. Sporcunun kendini iyi ve mutlu hissetmesi durumunda motivasyonunun olumlu yönde etkilenmesi kaçınılmaz olacaktır. Mutluluk düzeyi yüksek olan sporcunun eş zamanlı olarak motivasyon düzeyi de yükselecek ve başarıya ulaşmasındaki önemli etkenler arasında yer alacaktır. Mutlu bir beyin zihinde güçlü bir motivasyon yaratır, motivasyonun yüksek olması ise sporcuyla başarıya ulaştırabilecektir.

Materyal ve Metod

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmak amacıyla betimsel tarama (survey) ve ilişkisel taramaya yönelik araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Bartın Üniversitesinde öğrenim gören ve hentbol branşında müsabık olan sporculardan oluşturmaktadır.

Çalışmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” Willis (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılan “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği-SÖBMÖ” kullanılmıştır. Toplam 40 madde (a) güç gösterme güdüsü $r=0.81$, (b) başarıya yaklaşma güdüsü $r= 0.82$, (c) başarısızlıktan kaçınma güdüsü $r= 0.80$ olarak hesaplanan 3 alt boyuttan oluşan ölçekte yer alan ifadeler 5’li Likert tipi (1) “Hiçbir Zaman” ve (5) “Her Zaman” şeklinde puanlanmaktadır (Tiryaki ve Gödelek, 1997). Ayrıca bireylerin mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı Çötök (2010) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-



OMÖ-K” kullanılmıştır. Oxford Mutluluk Ölçeği tek alt boyuttan 7 ifadeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Hiç katılmıyorum- Tamamen katılıyorum (5) şeklinde puanlanmaktadır.

Verilerin analizinde; SPSS 22.0 paket programından yararlanılmıştır. Değişkenlerin normal dağılım sergileyip sergilemedikleri Kolmogorov Smirnov Z istatistik yöntemi ile belirlenmiş olup verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde; Aritmetik ortalama, Standart sapma, ölçekler arasındaki farklılığı değerlendirmek için t-testi ve tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) yararlanılmış, anlamlı fark görülen değişkenlerde farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Ayrıca Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Mutluluk düzeylerinin arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $\alpha=0,05$ olarak alınmıştır.

Tablo 1. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formun İç Tutarlılık Katsayıları

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	İç Tutarlılık Kat Sayıları
Güç gösterme güdüsü	12 madde	0.78
Başarıya yaklaşma	17 madde	0.75
Başarısızlıktan Kaçınma	11 madde	0.68
Mutluluk	7 madde	0.81

Hesaplanan bu değerlerin genel anlamda istatistiksel olarak kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer almaktadır (Can, 2014).



Bulgular

Tablo 2. Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Madde Sayısı	N	X	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
F1	12	168	3,69	,455	,353	,005
F2	17	168	3,52	,442	,648	,220
F3	11	168	3,58	,475	,676	,113
F4	7	168	3,72	,701	-,103	-,595

(F1: Güç gösterme güdüsü, F2: Başarıya yaklaşma, F3: Başarısızlıktan Kaçınma, F4: Mutluluk)

Çalışma kapsamındaki katılımcıların, SÖBMÖ'nden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 3,60 ve standart sapması 0,39'dır. Tablo 1 incelendiğinde faktör düzeyinde en düşük ortalamanın “Başarıya yaklaşma” boyutunda (3,52) en yüksek ortalamanın ise “Güç gösterme güdüsü” boyutunda (3,69) olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Bağımsız Değişkenlere Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı (T-test ve ANOVA)

Faktör	Erkek (N=113)		Kadın (N=55)		1-3 yıl (N=34)		4-6 yıl (N=39)		7-9 yıl (N=134)		10 yıl ve üstü (N=61)	
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss
F1	3,78	,441	3,51	,438	3,47	,477	3,69	,417	3,70	,378	3,81	,471
F2	3,57	,459	3,42	,388	3,35	,475	3,51	,408	3,65	,386	3,55	,455
F3	3,64	,478	3,46	,449	3,39	,438	3,60	,466	3,61	,464	3,67	,486
F4	3,75	,718	3,66	,718	3,55	,721	3,70	,681	3,67	,677	3,85	,709

(F1: Güç gösterme güdüsü, F2: Başarıya yaklaşma, F3: Başarısızlıktan Kaçınma, F4: Mutluluk)

Tablo 3'de “cinsiyet” değişkenine göre SÖBMÖ ve OMÖ-K puanları arasında anlamlı bir fark görülmemektedir. Ayrıca, ANOVA sonuçları “spor özgeçmiş süresi” değişkenine bağlı olarak, SÖBMÖ gruplar arası puanı bakımından “güç gösterme güdüsü” [F(3-164)=4,290, p<0.05] ile “başarısızlıktan kaçınma” [F(3-164)=2,701, p<0.05] boyutlarında anlamlı bir



farklılık görülmektedir. Anlamlı farklılığın elde edilmesinden sonra bu farklılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek amacıyla TUKEY testi kullanılmış; bu farklılığın 1-3 yıl ile 10 yıl ve üstü spor geçmiş grupları arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalama değerler incelendiğinde farklılığın 10 yıl ve üstü grubunun lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 4. SÖBMÖ Puanları, OMÖ-K Puanları, Yaş ve Günlük Serbest Zaman Süresi Korelasyon Sonuçları

	Güç gösterme güdüsü	Başarıya yaklaşma	Başarısızlıktan Kaçınma
Mutluluk	,370*	,189*	,248*
Yaş	-,068	-,047	-,170*
Serbest Zaman Süresi	,502	,157*	,016

Tablo 4’de katılımcıların SÖBMÖ alt boyutlarından “Güç gösterme güdüsü”, “Başarıya yaklaşma”, “Başarısızlıktan kaçınma” puanları ile “OMÖ-K” değişkeni arasındaki korelasyon katsayısı pozitif ve düşük yönde; aynı faktörlerden birisi olan “başarısızlıktan kaçınma” ile “yaş” değişkeni arasındaki korelasyon katsayısı ($r = -,170, p < 0,00$) negatif ve düşük yönde, “başarıya yaklaşma” faktörü ile “günlük serbest zaman süresi” arasındaki korelasyon katsayısı ($r = ,157, p < 0,00$) anlamlı bulunmuştur. Ayrıca OMÖ-K puanları ile “yaş” ve “serbest zaman süresi” değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tartışma ve Sonuç

Yapılan analizlerde “cinsiyet” değişkeninin spora özgü başarı motivasyonu alt boyutları üzerinde anlamlı farklılık görülmezken, ortalama değerde erkek hentbolcuların kadınlara göre daha yüksek puana sahip olduğu belirlenmiştir. Can ve arkadaşları (2010) profesyonel sporcular üzerinde yaptığı çalışmada, başarı motivasyonunun cinsiyete değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu tespit etmiştir. Aktaş ve arkadaşları (2006) basketbolcular üzerine yaptığı çalışmada, spora özgü başarı motivasyonu puanlarından “güç gösterme güdüsü” ve “başarıya yaklaşma” alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken, “başarısızlıktan kaçınma” boyutunda ise bu sonuca ulaşmamıştır. Aynı şekilde Engür (2002) yaptığı çalışmada “başarıya yaklaşma” ve “güç gösterme güdüsü” alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit ederken, erkek katılımcıların puan ortalamalarını kadınlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Tekin ve Filiz (2008) ve Güryardar (2011) çalışmalarında, motivasyon kaybını erkeklerin kadınlara göre daha yüksek orana sahip olduğunu, bunun sebebi olarak ülkemizdeki yoğun çalışma yükü ve zorlu hayat şartlarına kadınlara göre daha fazla maruz kaldıklarını tespit etmişlerdir. Aydın (2016) fitness katılımcıları üzerinde yaptığı çalışmada, mutluluk düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit ederken, çalışmamız ile paralel olarak erkek katılımcıların puan ortalamasının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla hentbolcuların cinsiyet farklılığı olmadan başarıya ulaşmak için hali hazırda bulunan veya elde edilen motivasyon ve mutluluk düzeylerinin hem kadın hem de



erkeklerde birbirine yakın olduğu bulunurken değişkenler arasında anlamlı bir fark olmadığı söylenebilir.

“Spor özgeçmiş süresi” değişkenine göre SÖBMÖ gruplar arası puanı bakımından “güç gösterme güdüsü” ile “başarısızlıktan kaçınma” boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın 1-3 yıl ile 10 yıl ve üstü spor geçmiş grupları arasında olduğu tespit edilmiş ve ortalama değerler incelendiğinde farklılığın 10 yıl ve üstü grubunun lehine olduğu bulunmuştur. Karabulut ve arkadaşları (2000) yüksek deneyime sahip olan sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdülerinin, az deneyimli sporculara göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Aktop (2002) spor yapma düzeyinin yüksek olduğu grubun düşük spor yapma düzeyine sahip gruba göre daha düşük başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanına sahip olduğunu tespit etmiştir. Abakay (2010) futbolcularda spor özgeçmiş süresi yüksek olanların, düşük olanlara göre başarısızlıktan kaçınma süreleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Duman (2002) sportif tecrübenin artmasıyla başarıya yaklaşma güdüsünün de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bora (2013) sporcu öğrencilerin, spor yapma yaşının spora özgü başarı motivasyonu puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Aynı şekilde Kılınç ve arkadaşları (2012) sporcuların başarı motivasyonu puan ortalamasının spor yaşına göre anlamlı bir şekilde değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Spor özgeçmiş düşük olan hentbolcuların branşlarında yeni oldukları, başarıya yaklaşma konusunda kendilerini daha iyi motive etmek için istekli olduklarını, spor özgeçmiş yüksek olanların ise sportif faaliyetlerdeki tecrübeleriyle güç gösterme güdülerinin ön planda olduğunu ve başarısızlıktan kaçınmadıkları söylenebilir. Bozkuş ve arkadaşları (2013) tarafından kadın futbolcularla ilgili yapılan bir diğer araştırmada ise spor deneyimi ile kişilik benlik algısı ve ile spor deneyimi arasında güçlü bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca spor geçmişi yüksek olan hentbolcuların düşük olanlara göre, müsabaka anında başarıya ulaşmak için sergiledikleri güdülenmenin daha verimli ve etkin olduğunu, mutluluk düzeyinin motivasyonlarını en üst seviyede tutarak başarıya ulaşabileceklerini söylenebilir.

“Yaş” değişkeni ve “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” alt boyutu arasında düşük düzeyde ve negatif yönde ilişki bulunmuştur. Katılımcıların yaşı arttığında başarısızlıktan kaçınma güdülerini azalmaktadır ya da yaş azaldıkça başarısızlıktan kaçınma güdülerini artmaktadır. Bu durumdan dolayı biyolojik yaşın kazandırmış olduğu tecrübe veya deneyimin hentbolcuları sportif etkinliklerde başarısızlıktan kaçınmayı ve isteklendirmeyi destekleyerek başarıya ulaşmalarını sağlamaktadır. “Serbest zaman süresi” değişkeni ve “başarıya yaklaşma” alt boyutu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Serbest zaman süresi fazla olan katılımcıların başarıya yaklaşma ve hedefe ulaşma konusunda paralel ve pozitif yönde artış göstereceği söylenebilir. Serbest zaman etkinliğine yönelik harcanan zamanın süresi arttıkça bireylerin bu tür etkinliklerden duydukları hazın da artacağı ve başarıya ulaşma konusunda katkı sağlayacağı bilinmektedir (Reich ve Zayrtra, 1981; Tsaur ve diğerleri, 2013). Hentbolcuların serbest zaman süresini kişisel gelişim, çeşitli faaliyet veya etkinlikler içinde olduğu ve motivasyon düzeyinde etkin olarak sportif müsabakalardaki başarıya yaklaşma güdülerini olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon testine göre; düşük düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Tsai ve diğerine göre (2001), serbest zaman faaliyetlerine katılan kişilerin katılmayanlara göre daha mutlu olacağını, özellikle sportif etkinlikler söz konusu olduğunda bu tür etkinliklerin sporculara ya da katılımcılara farklı açıdan çekici geldiğini belirtmiştir. Sportif etkinliklerde katılım sağlayan bireylerin, kendilerini fiziksel ve psikolojik açıdan daha



iyi hissedeceğini (Tsaur ve diğeri, 2014), çeşitli stres ve endişelerden uzaklaşacağını, dostluk ilişkilerini ve özgüveni yükselteceğini ve motivasyonu yükselterek mutlu olan kişilerin başarıya ulaşmalarını destekleyeceğini belirtmişlerdir (Chen, 2013; Csikszentmihalyi ve Hunter, 2003). Sonuç olarak, hentbolcuların mutluluk düzeyinin yükselmesi, spora özgü başarı motivasyon düzeyindeki artışı doğrudan etkilediği söylenebilir.



KAYNAKÇA

- Abakay, U. (2010). Futbolcu - Antrenör İletişiminin Farklı Statülerdeki Futbolcuların Başarı Motivasyonu İlişkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ. ve Er, N. (2006). Profesyonel Basketbolcularda Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2006, 5(2): 55-59.
- Aktop, A. (2002). Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Arkonuç, SA. (1998). Psikolojide Zihin Süreçleri Bilimi. İstanbul: Alfa Basım.
- Arık, İA, (1996). Motivasyon ve Heyecana Giriş. İstanbul: Çantay Yayınevi.
- Aydın, A. (2001). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. İstanbul: Alfa yayınları.
- Aydın, İ. (2016). Fitnes Katılımcılarının Rekreatif Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, R., Bozkuş, T. ve Kul, M. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarındaki Öğrencilerin Liderlik Özelliklerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi, International Journal of Science Culture and Sport, 4(1): 122-131.
- Bora, VM. (2013). Beden Eğitimi Öğretmeni ve Sporcu Öğrenciler Arasındaki İletişimin, Sportif Başarı Motivasyonu İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M. (2013). The effects of age, sports experience and physical self perception on competition anxiety levels of female football players. International Journal of Academic Research Part B; 2013; 5(4), 509-513.
- Can A (2014). Spss ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi. (3.Baskı). Ankara: Pegem Akademisi.
- Can, Y., Soyer, F., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M. ve Tetik, B. (2010). Sporculardaki Başarı Motivasyonu ile Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(1): 226-239.
- Chen., CC. (2013). The Relationship Among Leisure Involvement, Leisure Benefits, and Happiness of Elementary Schoolteachers in Tainan Country. International in Education, 1(1): 29-51.
- Csikszentmihalyi, M., Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. Journal of Happiness Studies, 4(2): 185-199.
- Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı. İstanbul; Remzi Kitapevi.
- Çermik, E. (2001). Ortaöğretim Fizik Öğretmenlerinin Profili, İş Tatmini Ve Motivasyonu. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, T., Akıncı, ÇN. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36): 165-172.



- Duman, S. (2002). Türkiye 1. Liglerinde Mücadele Eden Futbol, Hentbol ve Voleybol Takımlarının (Bayan-Erkek) Başarı Motivasyonu Farklılıkları ve Sportif Tecrübe Dağılımlarının Başarı Motivasyonlarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi.
- Engür, M. (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Gill, DL. (1986). Psychological Dynamics of Sport, Champaign: IL, Human Kinetics.
- Hills, P., Argyle M (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and Individual Differences, Vol. 33, 1073-1082.
- Karabulut, C., Kirazcı, S., Aşçı, HF. (2000). Takım ve Bireysel Sporcuların Başarı Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi 6.Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı, 221- 222.
- Kılınç, M., Ulucan, H., Kaya, K., Türkçapar, Ü. (2012). Takım Spor Yapanların Motivasyon Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(2).
- Kyle, G., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W. ve Jodice, L. (2007). A Modified Involvement Scale. Leisure Studies, 26(4): 399–427.
- Layard, R. (2005). Happiness: Lessons From a New Science. London: Penguin Books.
- Marar, Z. (2004). Mutluluk Paradoksu. (S. Çağlayan, Çev.). İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Masaroğulları, G., Koçakgöl, M. (2011). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Myers, G., Deiner, ED. (1995). Who is happy. Psychological Science, 6(1): 1-17.
- Reich, JW., Zautra, A. (1981). Life Events and Personal Causation: Some Relationships with Satisfaction and Distress. Journal of Personality and Social Psychology, 41, 1002-1012.
- Tekin, M., Filiz, K. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının Antrenörlük ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranış Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1): 27-37.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi, Kuramlar ve Uygulama. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tiryaki, Ş., Gödelek, E. (1997). Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları için Uyarlanması Çalışması, I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitapçığı, Bağırhan Yayınevi, 128-141.
- Tsai AQ, Liu XX, and Huang SZ (2001). The Relationship of Leisure Participation and Life Satisfaction of Retirement Elderly People. Unpublished Master's Thesis. Journal of National Kaohsiung University of Applied Science, 31, 183-221.
- Tsaur, SH., Yen, CH. and Hsiao, SL. (2013). Transcendent Experience, Flow and Happiness for Mountain Climbers. International Journal Of Tourism Research, 15(4): 360-374.



Türkmen, M. (2013). Investigation of the Relationship between Academic and Sport Motivation Orientations, *Middle-East Journal of Scientific Research*, 16(7), 1008-1014.

Willis, DJ. (1982). Three Scales to Measure Sport Related Motives in Sports. *Journal of Sport Psychology*, (4); 338-353.

Vollmer, F. (1986). The Relationship Between Expectancy and Academic Achievement - How Can it be Explained *British Journal of Education Psychology*, 56(1), 64-74.