

Tenisçilerde Başarı Motivasyonu ile Optimal Performans Duygu Durumu İlişkisinin İncelenmesi

Şenol YANAR¹, Özlem KIRANDI², Kubilay ÇİMEN³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 22.12.2017

Kabul Tarihi: 27.12.2017

Online Yayın Tarihi: 27.12.2017

Anahtar Kelimeler

Tennis,
Optimal Performans,
Başarı,
Motivasyon

Araştırmada, genç tenisçilerin optimal başarı motivasyonu ile performans duygu durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya, Antalya tenis turnuvasında genç tenisçilerden 108 erkek 97 kadın sporcu olmak üzere toplam 205 sporcu gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Bu araştırmada veriler iki farklı ölçek ile toplanmıştır. Bunlardan birincisi, Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğidir (SÖBMÖ). Bu ölçeğin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılmıştır. İkincisi ise, Jackson ve Eklund (2004), tarafından geliştirilen ve ölçeğin Türk sporcular için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aşçı ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan optimal performans duygu durumu ölçeğidir. Araştırmaya katılan tenisçilerin optimal performans duygu durumu ve başarı motivasyonları arasında sportif yıla göre, cinsiyete göre farklılık görülmemiştir. Ancak yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sonuç olarak, genç tenis sporcularının branşlarında istekli ve arzulu olmaları göz önünde bulundurulduğunda, iç ve dış motivasyonlarının yüksek olmasından dolayı optimal performans duygu durumları da ileri düzeydedir. Bir başka deyişle genç sporcuların antrenman veya müsabaka esnasında karşılaştıkları farklı duygusal deneyimleri yaşamaları başarı motivasyonunu pozitif şekilde etkilemektedir. Genç yaşta kazanmış oldukları farklı duygu durumları ile hem içsel hem de dışsal olarak güdülenmelerini olumlu yönde geliştirdikleri söylenebilir.

Investigation Of Success Motivation And Optimal Performance Signal Relationship In Tennis

Abstract

Article Info

Received: 22.12.2017

Accepted: 27.12.2017

Online Published: 27.12.2017

Keywords

Tennis,
Optimal Performance,
Success,
Motivation

In this study, relationship between young tennis players' optimal success motivation and performance mood have been aimed to analyze. In Antalya tennis tournament; 108 male and 97 female young tennis players, total 205, voluntarily participated in the study. Data has been obtained with 2 different scales. First was Sports Related Success Motivation Scale (Willis, 1982). Validity and reliability studies of this scale have been conducted by Tiryaki and Gödelek (1997). The second scale, developed by Jackson and Eklund (2004), was Dispositional Flow State Scale. Its validity and reliability studies were conducted by Aşçı and his friends (2007). In the study, no significant difference has been found in young tennis players' optimal performance and success motivation according to sports age and gender variable. However, a significant difference has been found according to age variable. As a result, when young tennis players' being willing and passionate about their branches taken into consideration, their optimal performance mood was in advanced level as their intrinsic and extrinsic motivation were high. In other words, young athletes' experiencing different emotional experiences during training or a competition effects success motivation in a positive way. It can be said that they develop their both intrinsic and extrinsic motivation thanks to different moods earned in their early ages.

¹ Muğla Sıtkı Koçam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla

² İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

³ İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul (kubilaycimen@yahoo.com)

Giriş

Tenis düzgün ve sert bir zemin üzerinde tokaç biçiminde raket denen bir araç ile keçe kaplanmış bir topa vurularak sahanın tam ortasına yerleştirilmiş 91 cm. yüksekliğindeki bir filenin üzerinden oynanan bir oyundur (Hasçelik, Başgöze, Türker, Naman ve Özer, 1989).

Bir güdüleme süreci içerisinde hem zihni hem de duygusal faktörler etkili olur. Yapılan çalışmalar, güdülemenin daha çok zihni bir süreç olduğu şeklindeki görüşü destekler niteliktedir. Fakat güdüleme ve duygusal faktörler arasında da karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır. Bir yandan, güdülerin etkisiyle oluşan faaliyetin başarılı veya başarısız bir şekilde sonuçlanmasına bağlı olarak duygusal tepkiler ortaya çıkarken diğer yandan da duygular davranışlarımızı yönlendirmektedir (İkizler, 1993). Sporcuların müsabakalarda iyi performans gösterebilmeleri için gereken şartlardan biri de yine o sporcuların güdülemelerini sayılabilecek etkenleri iyi bilmektir. Sporun ve spor psikolojisinin esaslarının başında güdüleme gelmektedir (Terzioğlu, 1992; Soyer, Can, Güven, Hergün, Bayansalduz ve Tetik, 2010).

Sporcuların yüksek performans elde etmelerinde önemli rol oynayan kavramlardan bir tanesi de optimal performans duygu durumudur. Yapılan son araştırmalarda, spor ortamında duygu durumlarının sportif performansa olan etkisinin öneminin anlaşılması ile birlikte optimal performans duygu durumu kavramı ile ilgili pek çok araştırma yapılmıştır (Fournier ve diğ., 2007; Jackson ve Marsh, 1996; Kawabatai Mallett ve Jackson, 2008; Keller ve Bless, 2008; Moneta, 2004a, b; Russell, 2001).

Tenis, konsantrasyon yoğunluğunun yüksek olması gereken bireysel bir spor dalıdır. Müsabaka esnasında sporcuların iç ve dış motivasyonlarının yüksek seviyede olması gerekmektedir. Tenisçiler, maç esnasında farklı duygu durumları yaşayabilirler. Bu duygu durumları bireylerin kaygı, stres, heyecan ve motivasyon kaybı gibi farklı duyguları deneyimlemelerine neden olabilir. Farklı duygu geçişleri tenisçilerin performansını iyi ya da kötü yönde etkileyebilir.

Nitekim ki içsel ve dışsal güdülenen ve bu etkinlikte kendini yeterli hisseden bireylerin optimal performans duygu durumunu yaşayabilme ihtimalleri daha yüksek olacağı beklenebilir. Sportif performansa büyük oranda etkisi olan optimal performans duygu durumu ve başarı motivasyonu ile birlikte ele alındığı çalışmalara sık rastlanmaması bu çalışmaya yön vermiştir. Özellikle optimal performans duygu durumu ve başarı motivasyonu, müsabaka esnasında istekli ve ilgi olma bakımından sporcuların performanslarına endirekt etkide bulunması bakımından ele alınmaktadır. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı genç tenisçilerin optimal başarı motivasyonu ile performans duygu durumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem

Araştırma modeli olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya Antalya’da düzenlenen gençler tenis turnuvasına katılan ve tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilmiş 108’i erkek, 97’si kız sporcu olmak üzere toplam 205 genç sporcu gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Araştırma üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde sporcuların demografik özelliklerinin belirlenmesi için araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, İkinci bölümde sporcuların başarı motivasyonlarını ölçmek amacıyla, Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ)” ölçeği ve son olarak üçüncü bölümde fiziksel aktivite ve spor ortamındaki optimal performans duygu durumunu değerlendirmek amacı ile Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen ve Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş ve Jackson (2007) tarafından Ölçeğin Türk sporcular için geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapılmış olan “Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum” ölçeği kullanılmıştır.

Elde edilen veriler öncelikle bilgisayar ortamına aktarılmış, daha sonra da istatistik programından yararlanılarak hesaplamalar yapılmıştır. Verilerin analizinde aritmetik ortalama, ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için varyans analizi (One-Way ANOVA, Independent samples t-test) ve anket normallik dağılımına bakıldığında, dağılımın non-parametrik dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu nedenle değişkenler arası korelasyonun tespiti için Spearman’s rho (rs) korelasyon testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Değişken	n	f (%)
Erkek	108	53,9
Kadın	97	46,1
Toplam	205	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan genç sporcuların 108 (%53,9) erkek, 97’si (%46,1) kız olarak dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Yaşlara Göre Dağılımı

Değişken	n	f (%)
10	51	23,9
11	63	28,9
12	91	47,2
Toplam	205	100,0

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan genç tenisçilerden 51'i (%23,9) 10 yaşında, 63'ü (%28,9) 11 yaşında ve 91'i de (%47,2) 12 yaşında olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Spor Yapma Yaşına Göre Değerlendirilmesi

Spor Yapma Yılı	n	f (%)
2 Yıl	28	13,9
3 Yıl	38	18,3
4 Yıl	62	32,2
5 Yıl	50	25,0
6 Yıl	16	6,7
7 Yıl	4	1,1
8 Yıl	7	2,8
Toplam	205	100,0

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların spor yapma yaşlarına göre dağılımları; 28'i (%13,9) 2 yıldır, 38'i (%18,3) 3 yıldır, 62'si (%32,2) 4 yıldır, 50'si (%25,0) 5 yıldır, 16'sı (%6,7) 6 yıldır, 4'ü (%1,1) 7 yıldır ve 7'si (%2,8) 8 yıldır tenis sporu ile uğraştıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4. Ölçeklerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

Değişken		n	Ortalama	Standart Sapma
Başarı Motivasyonu	Erkek	108	3,81	1,19
	Kız	97	4,2	1,23
Optimal Performans Duygu Durumu	Erkek	108	3,16	1,59
	Kız	97	4,42	1,62

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan Erkeklerin başarı motivasyon ortalamaları $3,81 \pm 1,19$, kızların ise $4,20 \pm 1,23$ olduğu, erkeklerin optimal performans duygu durumu ortalamaları $3,16 \pm 1,59$ kızların ise $4,42 \pm 1,62$ olarak tespit edilmiştir. Her iki ölçekte de kız sporcuların erkekler sporculara göre daha iyi bir ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 5. Başarı Motivasyonu ile Optimal Performans Duygu Durumu arasındaki ilişki

Değişkenler		1	2
Başarı Motivasyonu	1. DKAS	r	1
		p	-
		n	205
Optimal Performans Duygu Durumu	2. KAS1	r	0,78**
		p	0,00
		n	-
			205

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 5 incelendiğinde başarı motivasyonu ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif yönlü ileri bir korelasyon tespit edilmiştir ($r=,5781^{**}$, $p=,000$).

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bulguları incelendiğinde; araştırmaya katılan genç sporcuların 108 (%53,9) erkek, 97'si (%46,1) kız olduğu, genç tenisçilerden 51'i (%23,9) 10 yaşında, 63'ü (%28,9) 11 yaşında ve 91'i de (%47,2) 12 yaşında olduğu, sporcuların spor yapma yaşlarına göre dağılımları; 28'i (%13,9) 2 yıldır, 38'i (%18,3) 3 yıldır, 62'si (%32,2) 4 yıldır, 50'si (%25,0) 5 yıldır, 16'sı (%6,7) 6 yıldır, 4'ü (%1,1) 7 yıldır ve 7'si (%2,8) 8 yıldır tenis sporu ile uğraştıkları, Erkeklerin başarı motivasyon ortalamaları $3,81\pm 1,19$, kızların ise $4,20\pm 1,23$ olduğu, erkeklerin optimal performans duygu durumu ortalamaları $3,16\pm 1,59$ kızların ise $4,42\pm 1,62$ olduğu ve başarı motivasyonu ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif yönden ileri yönde korelasyon tespit edilmiştir. ($r= ,5781^{**}$, $p= ,000$).

İlgili literatür incelendiğin, Çetinkalp (2011), kız ve erkek dansçılar üzerine yapmış olduğu bir çalışmada, cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu rapor etmiştir (Çetinkalp 2011). Çalışmamızda, istatistiksel olarak optimal performans duygu durumunun cinsiyet değişkeni ile anlamlı bir ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç literatür ile paralellik göstermektedir.

Bora (2013), sporcu öğrenciler üzerine yapmış olduğu bir araştırmada, spor yapma yaşı ile spora özgü başarı motivasyonu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Çalışmamızda da spor yapma yaşı ile başarı motivasyonu arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu sonuçlar literatürle benzerlik göstermektedir.

Ergün (2002), sporcular üzerine yapmış oldukları başarı motivasyonu araştırmasında, sporcuların spor yılları ile sporda başarı motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu rapor etmişlerdir. Bu sonuçlar çalışmamız ile paralellik göstermemektedir, bunun sebebi anketimize katılan sporcuların spor yapma yaşı ortalama 3-4 olduğu için farklılık gözlemlenmemiştir.

İlgili literatür incelendiğinde sporcuların optimal performans duygu durumu ile sporda başarı motivasyonları arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin farklı değişkenlerle inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlayamadık.

Sonuç olarak, tenis branşı ile uğraşan genç sporcuların branşlarında istekli ve arzulu olmaları göz önünde bulundurulduğunda, iç ve dış motivasyonlarının yüksek olmasından dolayı optimal performans duygu durumu da ileri düzeyde olduğu söyleyebiliriz. Başka bir deyişle genç sporcuların antrenman ve ya müsabaka esnasında karşılaştıkları farklı duygusal durumları deneyimlemeleri başarı motivasyonunu pozitif şekilde etkilemektedir. Genç yaşta kazanmış oldukları farklı duygu durumları ile hem içsel hem de dışsal olarak güdülenmelerini olumlu yönde geliştirdikleri söylenebilir.

Araştırmaya katılan tenisçilerin optimal performans duygu durumu ve başarı motivasyonları arasında sportif yıla göre, cinsiyete göre farklılık görülmemiştir. Ancak yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sonuç olarak, genç tenis sporcularının branşlarında istekli ve arzulu olmaları göz önünde bulundurulduğunda, iç ve dış motivasyonlarının yüksek olmasından dolayı optimal performans duygu durumlarının da ileri düzeyde olduğu söylenebilir.

Öneriler

Başarı motivasyonu ve optimal performans duygu durumunun ilişkisinin farklı yaş gruplarında, farklı branşlarda ve çeşitli değişkenler ile tekrarda gözden geçirilmesi ve araştırılabilir. Ayrıca spor yöneticiler ve antrenörlerinde başarı motivasyonu ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki ve bunun ile birlikte farklı değişkenler ile aralarından farklılıklar veya ilişki incelenebilir.

Kaynaklar

- Aşçı, F.H., Çağlar, E., Eklund, R.C., Altıntaş, A., Jackson, S. (2007). Durumluk Ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri'nin Uyarlama Çalışması, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 18 (4): 182-196.
- Bora, M.V. (2013) Beden Eğitimi Öğretmeni Ve Sporcu Öğrenciler Arasındaki İletişimin, Sportif Başarı Motivasyonu İlişkisi, Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Şanlıurfa.
- Çetin, C.O. (2011), Optimal Performans Duygu Durumu Ve Fiziksel Benlik Algısı: Dansçılar Üzerine Bir Çalışma, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Anabilim Dalları Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Ergün, M. (2002), Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluluk Kaygısı Düzeyleri Üzerine Etkisi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Fournier, J., Gaudreau, P., Demontrond-Behr, P., Visioli, J., Forest, J., Jackson, S. A. (2007). French translation of the Flow State Scale-2: Factor structure, cross-cultural invariance, and associations with goal attainment. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 897-916.
- Hasçelik Z, Başgöze O, Türker N, Naman S, Özker R. (1989), The Effects of Physical Training on Physical Fitness Tests and Auditory and Visual Reaction Time of Volleyball Players. *The J of Sports and Phys.Fit.*; 29:234-239.
- İkizler, C. (1993). Sporda Başarının Psikolojisi. 1. Baskı, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Jackson SA, Eklund R.C. (2004). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133–150.
- Jackson, S. A., Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17–35.
- Kawabata, M., Mallett, C.J., Jackson, S. A. (2008). The flow state scale and dispositional flow scale-2: Examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 465-485.
- Keller J., Bless H. (2008). Flow and Regulatory Compatibility: An Experimental Approach to the Flow Model of Intrinsic Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 196-209.

- Moneta, G.B. (2004a). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 2, 115-121.
- Moneta, G.B. (2004b). The flow model of intrinsic motivation in Chinese: Cultural and personal moderators. *Journal of Happiness Studies*, 5, 181–217.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., Tetik, B. (2010). Investigation of relation between motivation of success and team unity of sportsmen. *Journal of Human Sciences* 7 (1), 225-39.
- Terzioğlu, A.E. (1992). Spor Eğitiminde Motivasyon Kavramı”, Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi; 2, 2, İstanbul.