



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.951828

Geliş Tarihi (Received): 14.06.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 13.01.2022

Online Yayın Tarihi (Published): 30.03.2022

HALK OYUNCULARINDA ZİHİNSEL ANTRENMANIN BAŞARI MOTİVASYONU DÜZEYİNİ YORDAMASI

Yasemin Yalçın^{1*}, Huriye Demirağ¹, Şengül Kaya¹, Mehmet Eroğlu¹

¹Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ALANYA

Öz: Bu çalışma ile halk oyuncularının zihinsel antrenman düzeylerinin başarı motivasyonu düzeyleri üzerindeki etkisinin belirlenmesi ve bazı değişkenler açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye’de halk oyunları yarışmalarına katılmış oyuncular arasından kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen 171’i kadın ve 194’ü erkek olmak üzere toplam 365 gönüllü katılımcı oluşturmuştur. Araştırmada “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri” ve “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde ölçüm araçlarının iç-tutarlılıkların incelenmesi için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine göre Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri ve Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği düzeylerini değerlendirmek için T-testi ve ANOVA testleri uygulanmıştır. Ayrıca ölçekler arasındaki etki seviyesi basit doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyans eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Araştırmanın sonucunda oyuncuların güç gösterme güdüsü düzeylerinde cinsiyetlerine ve halk oyunları ile ilgilenme sürelerine göre anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Ayrıca zihinsel antrenmanın güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın sonucuna göre halk oyunları sporcularına zihinsel antrenman yapma teknikleri ile başarı motivasyonlarını arttırmaya yönelik çeşitli çalışmalarla destek verilerek sporcuların bu branşta başarılarının artması ve devamlılığı sağlanabilir. Bunun yanı sıra zihinsel antrenmanı engelleyen ve başarı motivasyonunu olumsuz etkileyen etmenlerin araştırılması ve bu konunun daha farklı değişkenler açısından incelenmesi, halk oyunları branşı üzerine çeşitli araştırmalar yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel antrenman, başarı motivasyonu, halk oyuncu

REGRESSION OF MENTAL TRAINING TO ACHIEVEMENT MOTIVATION LEVEL IN FOLK DANCERS

Abstract: The aim of this study is to determine the effect of mental training levels of folk actors on their motivation for success and to compare them in terms of some variables. The study group of the research consisted of a total of 365 volunteer participants, 171 women and 194 men determined by the convenience sampling method among the players who participated in folk dance competitions in Turkey. "Mental Training Inventory in Sports" and "Sports Specific Achievement Motivation Scale" were used in the study. In the analysis of the data obtained, Cronbach Alpha reliability coefficient was calculated to examine the internal consistency of measurement tools. T-test and ANOVA tests were applied to evaluate the Mental Training Inventory in Sports and Sports Specific Achievement Motivation Scale levels according to the various demographic characteristics of the participants. In addition, the effect level between scales was evaluated by simple linear regression analysis. Whether the data met the prerequisites of parametric tests was determined by examining Skewness and Kurtosis (normal distribution of the data) values and Levene (variance equality) test results. As a result of the research, it was determined that there is a significant difference in the level of the players' motivation to show power according to their gender and the duration of their engagement with folk dances. In addition, mental training is effective on the motivation to show strength and the motivation to approach success. According to the results of this study, it is possible to increase the success and continuity of the athletes in this branch by supporting the folk dance athletes with mental training techniques and various studies to increase their success motivation. In addition, it can be suggested to investigate the factors that hinder mental training and negatively affect success motivation, to examine this case in terms of different variables and to conduct various studies on the branch of folk dances.

Key Words: Mental training, achievement motivation, folk dancer

* Sorumlu Yazar: Yasemin Yalçın, Ünvanı: Dr. Öğr. Üyesi., E-mail: yasemin.yalcin@alanya.edu.tr

GİRİŞ

Halk oyunları; yörenin kültürel birikiminin şekillendirdiği, beden ritmik hareketleri ile yörenin müziğinin uyum içinde görsel ve işitsel bir estetik algı oluşturması olarak açıklanabilir. Tarih öncesi çağlardan bu yana insanların duygularını, enerjilerini sesler ve hareketler yoluyla dışarı aktarma isteği, doğayı taklit etme isteği ile dansın doğuşu gerçekleşmiştir. İlkel çağlardan beri insanların dini inanışları, yaşadıkları coğrafyanın özellikleri, savaşlar, geçim kaynakları, günlük yaşamları gibi faktörler insanları bir arada tutan ve onların özelliklerini farklılaştıran değerler olarak bilinmektedir. Yöreden yöreye halk oyunlarında da bu özelliklerden doğan farklılıklar gözlemlenebilmektedir. Zamanla sosyoekonomik yapının hızla gelişmesi ve değişmesi ile de sosyal yaşamda değişiklikler meydana gelmiştir ve eski yaşam biçimlerinden tamamen kopmadan farklılaşma göstermiştir. Zaman içinde yaşanan bu değişimlerin sonucunda dansların sadece sergilenme özellikleri günümüze kadar ulaşabilmiştir (Ekmekçioğlu ve ark., 2001).

Halk oyunlarının kültürel geçmişi olduğu kadar sportif yönü de bulunmaktadır. Diğer spor branşlarında olduğu gibi halk oyunlarında da yarışmalarda rekabet ortamı olması, belirli kurallarının bulunması ve hakemler tarafından bu kurallara göre değerlendirme yapılması, yarışma süresince oyuncuların fiziksel performans göstermesi, düzenlenen yarışmaların izleyici kitlesinin bulunması göz önünde bulundurularak bu faaliyetlerin bir sportif faaliyet olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu branşta fiziksel becerilerin ön planda olmasının yanında bilişsel faktörlerin de katkıları büyüktür. Halk oyunlarının uygulanmasında fiziksel çalışma ile birlikte bilişsel çabanın desteğinin olması daha yüksek başarı elde edilmesini sağlamaktadır. Türk halk oyunları eskiden Türk milletinin duygu ve düşüncelerini hareket yolu ile yansıtmak amaçlı icra edilirken günümüzde bu durum sporla ilişkili bir hâle gelmiştir. Eskiden düğün ve eğlencelerde ön planda olan halk oyunları günümüzde sistematik ve geniş bir hareket formuna sahip olması vasfı ile bireylere fiziksel ve fizyolojik olarak birçok yönden yarar sağladığı için tercih edilmeye başlanmıştır. Halk oyunları, bireylerin kendine güvenini arttırması, psikolojik ve sosyal açıdan olumlu gelişmeler sağlaması ve en önemlisi de formda kalmasına büyük ölçüde yarar sağlamaktadır. Halk oyunları da diğer branşlar gibi düzenli çalışma gerektiren bir branştır. Bu branş ile ilgilenen sporcularda düzenli antrenmanlar sayesinde sporcuda yarışma dönemi için gerekli olan dayanıklılık, koordinasyon, kuvvet gelişimi sağlanmaktadır. Bu sayede sporcuların fiziksel uygunluk seviyeleri de gelişmekle beraber bu branş sporcuların bireysel hayatlarını da daha olumlu şekilde yönlendirebilmelerine yardımcı olmaktadır (Gerek, 2007).

İnsan, bedensel bir varlık olduğu kadar sosyolojik olarak etkin ve kültürel olarak değerlere sahip olan ve zihinsel anlamda da önem verilmesi gereken bir varlıktır (Altıntaş ve Akalan, 2008). İlkel zamanlardan beri insanlar beyin güçlerini, zihinlerini kullanarak yaşam koşulları ile başa çıkmıştır. Doğada gördükleri ve beden gücü ile baş edemedikleri güçlü, yırtıcı hayvanları zihinlerine kaydederek zihinlerindeki hayvan görüntülerini duvarlara resmetmiş ve o hayvanın resmine saldırıp onu yendiğini zihninde canlandırarak kendisini motive etmiş, cesaret vermiştir. Bu şekilde insanoğlu yaşadıklarını, gördüklerini zihinlerindeki resmederek, yazarak, anlatarak nesilden nesile aktararak günümüze kadar ulaştırmışlardır (Kagan, 2000). İlk insanların hayvanlarla, doğa ile yaşam mücadelesinde kullandığı bu zihinde canlandırma yöntemi spor ortamında üstünlük sağlama mücadelesi için de kullanılmaktadır.

Sporun ve sporcunun gelişmesi ve ilerlemesi ise sadece fiziksel antrenmanlar ile ilgili değildir. Psikolojik olarak da sporcu kendini yetiştirmeli ve hazırlamalıdır. Bunu da zihinsel antrenmanlar yolu ile geliştirebilir (Akandere ve ark., 2018). Zihinsel antrenman yapılacak olan branşa yönelik hareketleri veya uygulamaları fiziksel olarak yapmadan sadece düşünce yolu ile

zihinde hareketin oluşturulması ve canlandırılması olarak tanımlanabilir (Hecker ve Kaczor, 1980). Diğer bir ifadeyle zihinsel antrenman fiziksel olarak pasif, zihinsel düşünme gücünün aktif olduğu bir öğrenme şeklidir ve belli bir amaca yönelik olarak yeni öğrenilen bir şeyi ya da bilinen şeylerin zihinde düşünülerek sporcunun kendini hazırlamasıdır (Altıntaş ve Akalan, 2008; Singer, 1980). Halk oyunlarında zihinsel antrenman; sporcunun, yapılacak olan hareketleri, hareketlerin sıralamasını, sahnedeki konumunu yarışma öncesinde zihninde canlandırması, kendisini yarışma anına hazırlaması olarak açıklanabilir. Hareketin zihinde canlandırma sürecine göre üç farklı boyutunun olduğu belirtilir. Sözlü antrenman ile halk oyuncu, yapacağı hareketleri kendi kendine konuşarak bedenini yönetir. Gizil algı antrenmanında da halk oyuncu, örnek aldığı bir oyuncuyu hareketi yaparken hayal edip sanki birlikte oynuyormuş gibi düşünür. Kendini hayal etme antrenmanı ise halk oyuncunun yapılması gereken hareketi kendi yapıyormuş gibi düşünmesidir (İkizler, 2000). Halk oyuncunun içinde bulunduğu duruma, bireysel öğrenme özelliklerine göre seçeceği bu antrenman yöntemleri oyuncunun performans süreci boyunca hata yapma olasılığını azaltarak yarışma ve antrenman zamanlarında başarı motivasyonunu yükselteceği düşünülmektedir.

Zihinsel antrenmanın yapılabilmesi için psikolojik olarak gevşeme, stresin düzenlenmesi, olumlu düşünme, yoğunlaşma ve odaklanma ile zihin rahatlatılmalı ve hazırlanmalıdır. Bu çalışmalar nerede yapılırsa yapılsın takım birlikteliğini, ortak amaca yönelme, motivasyon ve istenilen amaca ulaşmaya yönelik katkı sağlamaktadır (Akandere ve ark., 2018). Tiryaki ve Gödelek'e (1997) göre yarışmacılık ya da rekabetçilik sporun doğasında vardır ve bu yarışmacılık genellikle başarı motivasyonundan gelişmiştir. Başarı motivasyonu, kişinin bir görevde hedeflediği sonuca ulaşmada karşısına çıkan zorlukları aşmasını, bu doğrultuda diğer sporculardan daha iyi performans göstermesini, başarısıyla gurur duymak için çaba göstermesini tanımlar (Murray, 1938). Halk oyunları yarışmalarında da sporcunun içinde bulunduğu yarışma ortamında birinci olma arzusu ile daha iyi performans sergilemek için çabalaması, yöresel hareketleri, mimiklerini, tavırlarını kurallara en uygun şekilde yapmaya çalışmaları başarı motivasyonu ile ilişkilendirilebilir. Sporcuların şiddeti yüksek antrenmanlara katılmalarını ve bunun uzun süre devamlılığını sağlayan güç, "Başarı Motivasyon Kuramıyla" açıklanmaktadır. Bu kuram, kişilerin fiziksel bir etkinliğe katılmalarını, zoru başarıma amacıyla daha fazla çaba göstermelerinin ve bu çabalarının devamlılığını uzun süre sağlamalarının nedenlerini ortaya koymaktadır. Başarıya dayalı etkinliklerde başarı elde etmek bazı kişiler için çok üst düzeyde doyum kaynağı olmaktadır. Bu da başarı gereksinimi kuramının odak noktasını oluşturmaktadır (Tiryaki ve Gödelek, 1997; Tiryaki, 2000). Halk oyuncularının sık aralıklar ile ve uzun süren antrenmanlara sürekli katılım sağlamaları, sporcuların bu branşa yönelik başarı motivasyonları ile gerçekleştirilebilir. Başarı motivasyonu ile halk oyuncularının antrenmanlara katılmaları ve kendilerini bir üst seviyeye çıkarma güdüsü, zor şartlara hazır bulundurmalarını sağlayan bir güçtür. Başarıyı tatmış bir halk oyuncu, bu zevki yeniden tatmak ve bir üst seviyede kendini gösterebilmek için uğraş gösterir. Bu da başarıdan elde edilen doyumdan kaynaklıdır.

Yüksek başarı gereksinimine sahip olan kişiler, yaptıkları işi daha çok önemserler ve diğerlerinden daha iyisini yapma çabası içinde olurlar. Verilen testlerde başarı gereksinimi yüksek olan kişiler, başarı gereksinimi düşük olan kişilerden daha yüksek başarı elde ederler (Cüceloğlu, 1996). Zihinsel antrenmanlar ile vücudun bilinçli hareketlerinin tamamında beynin vereceği emirlere uyma durumu fazlalaşmıştır. Aynı zamanda, bir hareketin zihinde canlandırılması kas ve sinir sisteminde o hareketle ilgili bir hafıza oluşturacaktır. Sporcu, yarışmada uygulayacağı hareketi zihninde canlandırırken gerçekte yapacağı hız ve form ile bire bir uyumlu olmasına önem vermelidir (Etnier ve Landers, 1996; Porter ve Foster, 1990). Bu sayede olumsuz olan olaylara ve müsabaka sırasında karşılaşılabilecek sorunlara ön hazırlıklı

olmaları sağlanacak ve çözüm üretmeleri daha hızlı olacaktır. Bu gibi durumları kolay atlattığı olan sporcunun kendine olan güveni artacak ve kendi kalitesinin farkına varacaktır (Koruç, 1990).

Zihinsel olarak yapılan çalışmalar sporcuya zihinsel ve fiziksel olarak iş birliği içinde kendini organize etmesini kolaylaştırır. Hareketleri gerçekleştirme anında doğru yapılabilmesi için olayları organize etmesi ve doğru karar vermesi gerekir. Bunun için de kendine olan güveni geliştirir, duygularını kontrol altına alır, strateji üretme teknikleri çoğalır, konsantrasyonu üst seviyeye yükselir, teknik becerilerini geliştirir, sporcunun halk oyunlarındaki performansı maksimum seviyeye çıkar ve hata yapma olasılığı düşer. Bu tip katkılarla sporcu ortama çabuk alışarak ve uyum sağlayarak zorlukları kolay atlatabilir (Akandere ve ark., 2018). Böylelikle işini ustaca yapma başarısına da ulaşabilir.

Motivasyon, insanın istekleri doğrultusunda çalışmaya yönlendiren ve çalışma arzusunu yükselten içsel bir durumdur (Kartal ve ark., 2017). Halk oyuncularının da yüksek yoğunluktaki antrenmanlara katılmaları ve devam etmelerini sağlayan güç de kendilerini motive edebilme güçleri ile yakından ilgilidir. Sporcular katıldıkları yarışmalarda performanslarını arttırmayı ve bir önceki başarılarının üzerine çıkmayı hedefler. Bunun için de hedeflerine ulaşabilmek için farklı davranışlar sergileyebilirler. Bu değişiklikler psikolojik ve fiziksel değişim olarak gözlemlenebilir. Düzenli planlanmış antrenman programı ve zihinsel antrenmanlar yolu ile hem fiziksel hem de psikolojik olarak gelişim sağlayabilirler (Abakay ve Kuru, 2013). Bu branşta da motivasyon, sporcuyu ileriye, geleceğe yönelik başarı planlarının artışı sonucu ortaya çıkmaktadır. Halk oyunlarında kazanılan başarılar, sporcunun doyum ve zevkini artırır ve bu branşa yönelik başarı tutumlarını artırır. Bu güdü motivasyon ile ilişkilendirilebilir.

Zihinsel antrenman ve spora özgü başarı motivasyonu ile ilgili yapılmış çalışmalarda elde edilen sonuçlara bakıldığında takım sporcularında imgeleme kullanım düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonu arasında anlamlı ilişki olmakla birlikte sporcuların imgeleme ve başarı motivasyonlarının alt boyutlarını kullanma düzeyleri arasında da ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılım sağlayan sporcuların spor derecesi ve sporcu yaşı değişkenleri açısından ise bilişsel imgeleme alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir. İmgeleme kullanma seviyesine göre ise motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda ve başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (Kartal ve ark., 2017; Kaya ve Günay, 2020).

Bu çalışma, halk oyuncularının zihinsel antrenman düzeylerinin başarı motivasyonları üzerindeki etkisini saptamak amacıyla yapılmıştır. Ayrıca bu araştırma ile oyuncuların zihinsel antrenman düzeylerinde ve başarı motivasyonlarında cinsiyet, yaş ve halk oyunları ile ilgilenim süresi değişkenlerine göre fark olup olmadığının ortaya konması da amaçlanmıştır. Yapılan literatür taramasında zihinsel antrenman ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan çalışmalara rastlanmıştır ancak halk oyuncuları üzerinde zihinsel antrenman ve spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma, literatüre sağlayacağı yeni kazanımlar açısından önem arz etmektedir, dolayısıyla bu konu üzerine çalışılmaya değer görülmüştür.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada hem tarama (betimsel) hem de ilişkisel model kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Tarama modelinde, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında

genel bir yargıya varmak için evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde tarama yapılmaktadır (Karasar, 2008). Betimleyici araştırmalar, bir durumu saptamaya yönelik olup ilgi duyulan konu ya da etkinliklerin bir betimlemesini, tasvirini elde etmeyi amaçlayan araştırmalardır (Şavran, 2009). Çalışma kapsamında halk oyuncularının zihinsel antrenman ve başarı motivasyonu düzeyleri belirlenmeye çalışıldığı için mevcut araştırma betimsel bir araştırma olmakla birlikte, her iki değişken arasındaki ilişkinin ele alınması sebebiyle de açıklayıcı ilişkisel bir araştırmadır (Cresswell, 2005; Fraenkel ve Wallen, 2009). Çalışmada öncelikli olarak ilgili alan yazın incelenerek değişkenler açısından araştırmanın konusuyla ilgili detaylı bir teorik çerçeve hazırlanmıştır. Sonrasında ise teorik çerçevenin ışığı altında hazırlanan hipotezlerin denendiği ve araştırmanın nicel bölümünün verilerinin elde edildiği, araştırma konularına ilişkin ölçekler kullanılarak zihinsel antrenmanın başarı motivasyonu üzerindeki etkisi tespit edilmiştir. Ayrıca kişisel bilgi formuyla oyuncuların demografik bilgileri belirlenerek zihinsel antrenman ve başarı motivasyonu arasındaki farklar kişisel değişkenler açısından incelenmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi (Bishop, 2017) ile belirlenen, Covid 19 süreci öncesinde yapılan yarışmalara katılmış, 365 halk oyuncu oluşturmaktadır. Araştırma grubu; Antalya, Burdur, Isparta, Mersin, Denizli, İzmir, Gaziantep, Hatay illerinde halk oyunları branşında faal olan farklı spor kulüplerindeki oyuncularından oluşmaktadır. Belirtilen illerde halk oyunları branşında kariyerine devam eden antrenörler yardımıyla katılımcı grubuna ulaşılmıştır. Katılımcılar ile elektronik ortamda gönderilen iletiler aracılığıyla iletişim sağlanmıştır. Oyuncuların 171'i kadın (%46.8) ve 194'ü erkek (%53.2)'tir. Katılımcılar 16 yaş ve üzeri halk oyuncularından oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Mevcut çalışmanın birinci bölümünde katılımcıların kişisel bilgilerini içeren sorulara yer verilmiştir. Diğer bölümlerinde ise “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri” (SZAE) ve “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği” (SÖBMÖ) ifadelerine yer verilmiştir.

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE): Bu envanter, spor ortamında zihinsel antrenman uygulamalarında kullanılan zihinsel beceri ve zihinsel teknikleri ölçmek amacı ile Behnke ve ark. (2017) tarafından geliştirilmiş, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından geçerlik ve güvenirlikleri yapılmıştır. SZAE zihinsel temel beceriler (4 madde), zihinsel performans becerileri (6 madde), kişilerarası beceriler (4 madde), kendinle konuşma (3 madde), zihinsel canlandırma (3 madde) olmak üzere toplam 5 alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert tipi yapısında olan envanter (1) “Tamamen Katılmıyorum” ve (5) “Tamamen Katılıyorum” biçiminde puanlanmaktadır. Ölçek toplam puan olarak da değerlendirilebilmektedir. Envanterden elde edilebilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100’dür. Bu çalışmada değerlendirme alt boyutlar kullanılmadan toplam puan üzerinden yapılmıştır.

Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ): Willis (1982) tarafından geliştirilen ölçeğin, Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılmıştır. Ölçek “güç gösterme güdüsü”, “başarıya yaklaşma güdüsü” ve “başarısızlıktan kaçınma güdüsü”nü içeren üç alt boyuttan oluşmaktadır. “Hiçbir zaman, çok az, bazen, oldukça fazla ve her zaman” şeklinde ifade edilen 5’li likert tipindeki ölçek toplam 40 maddeden oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 07/04/2021 tarih ve 2021/27 karar numaralı "Etik Kurul Raporu" alınmıştır. Etik kurul onayı alındıktan sonra, araştırma grubunda belirtilen illerdeki halk oyunları antrenörleri aracılığıyla gönüllü halk oyuncularıyla iletişime geçilmiş, araştırmanın amacı ve içeriği açıklanmıştır. Veriler katılımcılardan 2020-2021 eğitim öğretim yılında çevrimiçi ortamda (Online Formlar) toplanmıştır. İlgili ölçeklerin ortalama cevaplama süresi yaklaşık 15 dakikadır. Araştırmaya katılmak için gönüllü olan halk oyuncuları ilgili ölçekleri araştırmacıların denetiminde doldurmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde ölçüm araçlarının iç-tutarlılıkların incelemesi için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine göre SZAE ve SÖBMÖ düzeylerini değerlendirmek için T-testi ve ANOVA testleri uygulanmıştır. Ayrıca ölçekler arasındaki etki seviyesi basit doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyans eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde öncelikle araştırma grubunun demografik özelliklerine göre frekans dağılımını gösteren tabloya yer verilmiştir. Sonrasında sırasıyla ölçeklere ait puanların dağılımını gösteren tablo, zihinsel antrenmanın spora özgü başarı motivasyonu (alt boyutlar) üzerindeki etkisini gösteren tablo ve ölçeklere (alt boyutlara) ait ortalamaların demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, halk oyunları ile ilgilenim süresi) ile bağlantı farkını gösteren sonuç tabloları yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırma grubunun demografik özelliklerine göre frekans dağılımları

Değişkenler	Alt Grup	N	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	171	46.8	365
	Erkek	194	53.2	
Yaş	16-20 yaş	78	21.4	365
	21-25 yaş	125	34.2	
	26-30 yaş	38	10.4	
	31 ≥ yaş	124	34.0	
Halk oyunları ile ilgilenim süresi	5 ≤ yıl	151	41.4	365
	6-10 yıl	86	23.6	
	11 ≥ yıl	128	35.1	

Araştırma kapsamına alınan halk oyuncularının %53.2'sinin "erkek", %34.2'sinin "21-25 yaş" grubunda olduğu ve %41.4'ünün ise "5 ≤ yıl" halk oyunları ile ilgilendiği belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 2. SZAE ile SÖBMÖ puanlarının dağılımı

Ölçekler	Madde	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C.Alpha
Zihinsel antrenman	20	3.94	1.010	-1.722	2.179	0.97
Güç gösterme güdüsü	7	3.48	0.589	-0.265	1.354	0.73
Başarıya yaklaşma güdüsü	6	3.91	0.576	-1.098	2.409	0.81
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	13	3.06	0.893	0.269	-0.633	0.85

Tablo 2'de araştırma kapsamında yer alan oyuncuların SZAE ortalama puanının 3.94 olduğu görülmektedir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı SZAE için 0.97 olarak hesaplanmıştır.

Araştırma kapsamında yer alan bir diğer ölçek olan SÖBMÖ'nin 3 alt boyutundan oyuncuların aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde, en yüksek puan ortalamasının “başarıya yaklaşma güdüsü” alt boyutunda (3.91) olduğu görülmektedir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının alt ölçekler için 0.73 ile 0.81 arasında olduğu görülmektedir. Toplam ölçek puanı için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ise 0.88 olarak hesaplanmıştır. Kılıç'a (2016) göre güvenilirlik katsayısına ilişkin ölçüt değerleri; $0,00 < \alpha < 0,40$ olduğu zaman “güvenilir değil”, $0,41 < \alpha < 0,60$ olduğu zaman “düşük güvenilirlikte”, $0,61 < \alpha < 0,80$ olduğu zaman “orta düzeyde güvenilir”, $0,81 < \alpha < 1,00$ olduğu zaman “yüksek düzeyde güvenilir”dir. Güvenirlik katsayısına ilişkin bu ölçütler ışığında mevcut araştırmanın iç tutarlılık katsayılarının orta düzeyin üstünde güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir.

Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde ise verilerin normallik varsayımını yerine getirdiği gözlemlenmektedir. Hair ve ark.'na (2010) göre z puanlarının çarpıklık (skewness) değerlerinin -2 ile +2 arasında ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -7 ile +7 arasında bulunması, Kalaycı'ya (2010) göre ise ± 3 aralığında yer alması normallik için kabul edilebilir bir durumdur. Bu bilgiler doğrultusunda dağılım normal kabul edilerek ilişki ve farkların tespitine yönelik analiz işlemleri için parametrik istatistik tekniklerinin uygulanmasına karar verilmiştir.

Tablo 3. SZAE'nin güç gösterme güdüsü üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi sonuçları

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar			F	R2
	B	Std. hata	B	t	p		
Sabit	2.864	0.120		23.853	0.000	27.875	0.071
Güç gösterme güdüsü	0.156	0.030	0.267	5.280	0.000		

Bağımlı değişken: Güç gösterme güdüsü

*p<0.01

Analiz sonuçları, SZAE ortalama puanlarının güç gösterme güdüsünü ne ölçüde etkilediğini test etmek için yapılan regresyon analizi neticesinde; bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve SZAE ortalama puanlarının güç gösterme güdüsü varyansının %7.1'ini açıklayabildiği saptanmıştır ($R^2=0.071$; $F=27.875$; $p=0.000$). Elde edilen sonuçlara göre; zihinsel antrenmanın güç gösterme güdüsünü istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ($\beta=.267$; $t=5.280$; $p=0.000$) belirlenmiştir. Yani katılımcıların zihinsel antrenman düzeyleri güç gösterme güdüsü düzeylerini pozitif yönde etkilemektedir (Tablo 3).

Tablo 4. SZAE'nin başarıya yaklaşma güdüsü üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi sonuçları

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar			F	R2
	B	Std. Hata	B	t	P		
Sabit	3.009	0.112		26.914	0.000	68.490	0.159
Başarıya yaklaşma güdüsü	0.227	0.027	0.398	8.276	0.000		

Bağımlı değişken: Başarıya yaklaşma güdüsü

*p<0.01

Tablo 4'e göre, zihinsel antrenmanın başarıya yaklaşma güdüsünü ne ölçüde etkilediğini test etmek için yapılan regresyon analizi neticesinde; bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve zihinsel antrenmanın, başarıya yaklaşma güdüsü varyansının % 15.9'unu açıklayabildiği saptanmıştır ($R^2=0.159$; $F=68.490$; $p=0.000$). Elde edilen sonuçlara göre; zihinsel antrenmanın başarıya yaklaşma güdüsünü istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ($\beta=.398$; $t=8.276$; $p=0.000$) belirlenmiştir. Yani katılımcıların zihinsel antrenman düzeyleri başarıya yaklaşma güdüsü düzeylerini pozitif yönde etkilemektedir.

Tablo 5. Cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi sonuçları

Ölçek	Kadın (171)		Erkek (194)		T	P
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Zihinsel antrenman	3.95	0.948	3.94	1.064	0.041	0.967
Güç gösterme güdüsü	3.35	0.534	3.59	0.614	-3.902	0.000*
Başarıya yaklaşma güdüsü	3.84	0.519	3.96	0.618	-1.889	0.060
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	3.01	0.815	3.11	0.955	-1.069	0.286

* p<0.05

Analiz sonuçları, araştırma grubunun SZAE ortalama puanlarının oyuncuların “cinsiyet” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($t=0.041$, $p>0.05$). Ayrıca başarıya yaklaşma güdüsü ($t=-1.889$, $p>0.05$) ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü ($t=-1.069$, $p>0.05$) düzeylerinde de anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Ancak oyuncuların güç gösterme güdüsü düzeylerinde ($t=-3.902$, $p<0.05$) cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Buna göre erkek oyuncuların güç gösterme güdüsü düzeylerinin kadın oyuncularından daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 6. Yaş değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Ölçek	16-20 yaş (78)		21-25 yaş (125)		26-30 yaş (38)		31 ≥ yaş (124)		F	P
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Zihinsel antrenman	4.05	0.807	3.90	1.074	4.00	0.922	3.91	1.086	0.494	0.687
Güç gösterme güdüsü	3.43	0.573	3.49	0.644	3.46	0.613	3.50	0.537	0.271	0.846
Başarıya yaklaşma güdüsü	3.87	0.543	3.93	0.600	3.98	0.484	3.87	0.600	.532	0.661
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	3.06	0.875	3.23	0.912	3.00	0.872	2.92	0.873	2.588	0.053

* p<0.05.

ANOVA testi sonuçları incelendiğinde, araştırma grubunun SZAE ortalama puanlarının ($F=0.494$, $p>0.05$) ve SÖBMÖ’ne ilişkin güç gösterme güdüsü ($F=0.271$, $p>0.05$), başarıya yaklaşma güdüsü ($F=0.532$, $p>0.05$) ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü ($F=2.588$, $p>0.05$) alt boyut ortalama puanlarının “yaş değişkenine” göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (Tablo 6).

Tablo 7. Halk oyunları ile ilgilenim süresi değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Ölçek	1-5 yıl (151)		6-10 yıl (86)		11 ≥ yıl (128)		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Zihinsel antrenman	3.88	1.005	4.05	0.874	3.95	1.099	0.722	0.486
Güç gösterme güdüsü	3.38	0.616	3.48	0.457	3.60	0.616	5.053	0.007*
Başarıya yaklaşma güdüsü	3.83	0.595	3.90	0.456	4.00	0.617	2.647	0.072
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	3.06	0.851	3.00	0.874	3.11	0.955	0.344	0.709

* p<0.05.

ANOVA testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların SZAE ortalama puanlarının “halk oyunları ile ilgilenme süresi” değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($F=0.722$, $p>0.05$). Bununla birlikte SÖBMÖ’nin başarıya yaklaşma güdüsü ($F=2.247$, $p>0.05$) ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü ($F=0.709$, $p>0.05$) alt boyut ortalama puanlarında “halk oyunları ile ilgilenme süresi” değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Ancak SÖBMÖ’nin güç gösterme güdüsü alt boyut ortalama puanlarında ($F=5.053$, $p<0.05$) “halk oyunları ile ilgilenme süresi” değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Tablo 7’deki farklılıklarla ilişkin olarak hangi gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu görmek üzere yapılan Post-Hoc Tukey testi sonuçlarına göre “11 ≥ yıl” halk oyunları ile ilgilenen

oyuncuların güç gösterme güdüsü düzeylerinin 1-5 yıl arası halk oyunları ile ilgilenen oyunculardan daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma Covid 19 süreci içerisinde yapılmıştır. Bu çalışma sürecinde, salgın hastalık nedeniyle halk oyunları yarışmaları düzenlenmemiş olup çalışma, Covid 19 süreci öncesinde yapılan yarışmalarda performans gösteren 365 halk oyuncunun katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 171'i kadın (%46,8) ve 194'ü erkek (%53,2) oyunculardan oluşmaktadır. Salgın hastalık süreci içerisinde yüz yüze iletişimin sınırlı olması durumunun müsaade ettiği ölçüde araştırma grubuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmanın bulgularından hareketle; halk oyunlarında zihinsel antrenman düzeyi ile SÖBMÖ'nün güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutları arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Buna göre zihinsel antrenman düzeyi arttıkça güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü artmaktadır. Bu sonuçtan hareketle; zihinsel antrenman yoluyla halk oyunlarında başarıya yaklaşma güdüsünün artması ile halk oyuncuları, vücut duruşlarını ve yöresel hareketlerini yöreye en uygun bir formda gerçekleştirmeye çalışarak, sahne yerleşiminde en doğrusunu yapabilmek için daha çok çaba sarf edecekleri düşünülmektedir. Halk oyunlarında hazırlık çalışmaları aylarca sürmektedir. Başarı motivasyonunun sağlanması, halk oyuncularının her antrenmanda aylarca aynı müzik, aynı hareketler, aynı sahne yerleşimini en uygun şekilde bıkmadan, zevkle daha doğru bir şekilde yapabilmelerine de destek olacağı düşünülmektedir. Bu devamlılığın, çabanın nedenlerinin başarı motivasyon kuramının da üzerinde durduğu konu olduğu bilinmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın sonuçları ile başarı motivasyon kuramının birbirini desteklediği söylenebilir. Bu çalışmadan farklı olarak Kartal ve ark.'nın (2017) takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemiş olduğu çalışmada imgeleme alt boyutları ile spora özgü başarı motivasyonu alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başarı motivasyonu alt boyutlarında güç gösterme güdüsü ile bilişsel imgeleme değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucu halk oyuncuları üzerine yapılan çalışma sonuçlarını desteklemektedir. Kolayış ve ark.'nın (2015) çalışmasında da takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcularının imgeleme ve güdülenme arasındaki ilişki incelendiğinde, bilişsel imgeleme ve içsel güdülenme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarına göre, araştırma grubunun SZAE ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Buradan hareketle cinsiyet faktörünün halk oyunlarında zihinsel antrenman yapma düzeyini etkilememekte olduğu sonucuna ulaşılabilir. Ayrıca başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü düzeylerinde de anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Ancak oyuncuların güç gösterme güdüsü düzeylerinde cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Buna göre erkek oyuncuların güç gösterme güdüsü düzeylerinin kadın oyunculardan daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Güç gösterme güdüsü, bireyin diğer insanlar üzerinde etki yaratma, saygınlık sahibi olma ve diğerleri ile karşılaştırıldığında onlardan daha güçlü olma şeklinde kendisini gösterir. Güç gösterme güdüsü yüksek olan bireyler liderlik rolü ve görev arama eğilimindedirler (Aktop, 2002). Bu sonuçtan hareketle; erkek halk oyuncularının, kadın oyunculara göre yarışmalarda kendini ispatlama, liderlik yapma, etkin olma arzuları daha ağır basmaktadır denebilir. Halk oyunlarında geçmişten günümüze erkeklerin güçlü, koruyucu, sert bir görünüm vermeye çalışarak, erkeklerde efelik, yiğitlik gibi güç gösterme kavramlarının etkisinin bulunduğu, kadın oyuncuların ise daha narin hareketlerle süzülme şeklinde küçük,

kibar hareketler yapması, branşla karakterize bir duruma gelmiş olup bu durumun halk oyuncularında spor ortamına da yansıdığı söylenebilir.

Kartal ve ark.'nın (2017) yaptığı çalışmada cinsiyet faktörüne göre erkeklerin güç gösterme güdüsü ortalamalarının, kadınların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülerek halk oyuncuları üzerine yapılan mevcut çalışmanın sonucu ile benzerlik göstermiştir. Aktaş ve ark.'in (2006) yaptığı çalışmada ise erkek basketbolcuların güç gösterme güdüsü puanları, bayan basketbolcuların puanlarından daha yüksek çıkmıştır. Bu çalışmanın sonuçları halk oyuncuları üzerinde elde edilen bulguları desteklemektedir. Balkis'in (2019) elit tenisçiler üzerinde yaptığı çalışmada ise cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan tenisçilerin başarı motivasyonlarının anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, başarıya yaklaşma ve güç gösterme güdüsü alt boyutlarında erkek tenisçilerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Camacho ve ark. (2008) tarafından yapılan araştırmada 14-15 yaş grubunda bulunan sporcularda, Vallerand ve Bisonette (1992) tarafından yapılan araştırmada lise öğrenimi gören sporcularda okullar arası spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinde sporda güdülenme özelliklerinin cinsiyetlerine göre anlamlı fark gösterdiği rapor edilmiştir. Ntoumanis (2005) tarafından gerçekleştirilen diğer araştırmada öğrencilerin beden eğitimi ve spora yönelik güdülenme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırmanın sonunda erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spora yönelik içsel güdülenme düzeylerinin kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Ashford ve ark. (1993) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 16 ve üzeri yaş grubunda bulunan sporcuların sporda güdülenme düzeylerinin cinsiyetlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman sporcuların güdülenme düzeylerinin anlamlı fark gösterdiği bulunmuş, elde edilen bulgulara göre erkek sporcuların kadın sporculara göre sporda güdülenme düzeylerinin daha yüksek olduğu, gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada ise Kilpatrick ve ark. (2005) egzersiz güdülenmesini cinsiyet değişkenine göre incelemiştir. Araştırmanın sonunda cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiği zaman egzersiz katılımcılarının güdülenme düzeylerinde bazı farklar bulunmuştur. Söz konusu çalışmada erkek egzersiz katılımcıların egzersiz güdülenmesi alt boyutlarından elde ettikleri puan ortalamalarının kadın egzersiz katılımcılarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yaş değişkenine göre yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, araştırma grubunun SZAE ortalama puanlarında ve SÖBMÖ'ye ilişkin güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt boyut ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir. Elde edilen bu sonuca göre yaş değişkeninin zihinsel antrenman ve spora özgü başarı motivasyonu alt boyutları arasındaki etkileşim durumuna bir etkisi bulunmadığı görülmektedir. Halk oyuncularında yaş değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmazken; Kartal ve ark.'nin (2017) takım sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların yaş grupları ile başarı motivasyonu alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde güç gösterme güdüsü alt boyutunda yaşı küçük olan sporcular ile yaşı büyük olan sporcular arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Aktuğ ve ark.'nın (2014) çalışmasında da yaş aralığı ile başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma alt boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Kaya ve Günay'ın (2020) grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyonu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yaptığı çalışmada ise yaş değişkenine göre başarı motivasyonu alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Soyer ve ark.'nın (2010) sporculardaki başarı motivasyonu ve takım birlikteliği ile ilgili çalışmasında ise yaş ile başarı motivasyonu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Balkis'in (2019) elit tenisçiler üzerinde yaptığı çalışmada yaş grubu değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya

katılan tenisçilerin başarı motivasyonlarının yaş gruplarına göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiş, elde edilen bulgulara göre, 11-12 yaş ile 13-14 yaş grubunda bulunan tenisçiler ile kıyaslandığı zaman 19 ve üzeri yaş grubunda bulunan tenisçilerin güç gösterme güdülerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Halk oyunları ile ilgilenme süresi değişkenine göre yapılan analiz sonucunda katılımcıların SZAE ortalama puanlarının anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu duruma göre halk oyuncularında kıdemli olmak veya tecrübe sahibi olmak zihinsel antrenman yapma düzeyini etkilememektedir. Bununla birlikte SÖBMÖ'nün başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt boyut ortalama puanlarında "halk oyunları ile ilgilenme süresi" değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Ancak güç gösterme güdüsü alt boyut ortalama puanlarında halk oyunları ile ilgilenme süresi değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Buna göre 11 yıl ve üzeri halk oyunları ile ilgilenen oyuncuların güç gösterme güdüsü düzeylerinin 1-5 yıl arası halk oyunları ile ilgilenen oyunculardan daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu demektir ki halk oyunlarında diğer oyunculara göre daha kıdemli, tecrübeli olan oyuncular; diğer oyuncular üzerinde etki sahibi olma, onlara liderlik etme ve onlardan daha güçlü olma çabası içindedirler.

Kaya ve Günay'ın (2020) grekoromen milli sporcuları üzerine yaptığı çalışmada katılımcıların spor yaşı değişkeninin imgeleme ve başarı motivasyonu alt boyutları üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, araştırmaya katılan sporcuların, eşit düzeyde motive olabildikleri ve imgelemeyi kullanabildikleri yorumu yapılmıştır. Halk oyuncularında yapılan çalışmada ise halk oyunları ile ilgilenim süresi ile güç gösterme güdüsü alt boyutunda anlamlı bir fark bulunması göz önünde bulundurularak branş özelliklerindeki farkın sporcuların başarı motivasyon düzeyi üzerinde de fark gösterebileceği yorumu yapılabilir. Halk oyunlarında tecrübe sahibi oyuncuların yarışma ortamını daha iyi tanımaları, oynadıkları yöre özelliklerini ve tavırlarını daha net şekilde gösterebilmeleri, onlarda kendini gösterme, liderlik yapma ve diğer oyuncular üzerinde etki yaratma arzusunu arttırdığı söylenebilir. Kolayış ve ark.'nın yaptığı çalışmanın (2015) diğer bir bulgusuna göre güdülenmeme ve spor yaşı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Spor yaşı ile güdülenmeme arasındaki negatif yönlü ilişki daha deneyimli kadın sporcuların güdülenmeme puanlarının daha düşük olabileceğini göstermektedir. Bu sonuç, deneyimli sporcuların daha kolay güdülenebileceğini işaret etmektedir ve halk oyuncularını üzerinde bulunan sonuçlar ile paralel sonuca ulaşılmıştır. Balkis'in (2019) çalışmasında da spor yapma yaşı değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan tenisçilerin sporda başarı motivasyonlarının anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, spor yapma yaşı 10 yıl ve üzerinde bulunan tenisçilerin güç gösterme alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarının spor yapma yaşı 1 yıl ve daha az olan sporcular ile 2-5 yıl spor yapma yaşına sahip tenisçilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanında spor yapma yaşı 10 yıl ve üzerinde bulunan tenisçilerin başarıya yaklaşma güdülerinin spor yapma yaşı 1 yıl ve daha az olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak halk oyuncularında zihinsel antrenmanın başarı motivasyonunu pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Aynı zamanda halk oyunlarında erkek sporcuların kadın sporculara göre güç gösterme güdüsü alt boyutunun daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca kıdem sahibi oyuncuların da diğer oyunculara göre güç gösterme güdüsü alt boyutunun yüksek olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde; Mariani ve ark. (2019) ergenler üzerinde 14 gruptan oluşturdukları çalışma grubu ile altı aylık sürede çeşitli zihinsel antrenman teknikleri uygulamaları ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaptıkları analizin sonucunda elde ettikleri bulgular ile zihinsel antrenmanın sporda motivasyon üzerinde olumlu etkilerinin olduğu

hipotezini desteklediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmanın sonuçları ile halk oyuncuları üzerine yapılan mevcut çalışmanın sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, sonuçların paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Mariani ve ark. (2019) yaptıkları bu çalışmada elde ettikleri sonuçların, Pelletier ve ark.'nın (2001) yüzme sporcuları üzerine yaptığı çalışmada elde ettikleri sonuçlar ile de tutarlı olduğunu belirtmişlerdir.

ÖNERİLER

Bu çalışma ile zihinsel antrenman düzeyi ile başarı motivasyonu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan yola çıkarak halk oyunları branşında faal olan oyuncular zihinsel antrenman yöntemi uygulamalarına teşvik edilerek başarı motivasyonlarını arttırmalarına destek verilmelidir. Böylece sporcuların bu branşta başarılarının artması ve devamlılığı sağlanabilir. Bunun yanı sıra zihinsel antrenman yapılmasını engelleyen ve başarı motivasyonunu olumsuz etkileyen etmenlerin araştırılması, daha farklı değişkenler açısından incelenmesi, halk oyunları branşı üzerine çeşitli araştırmalar yapılması önerilebilir. Bu çalışmanın Covid 19 sürecinde yapıldığı ve bu süreçte yarışmaların gerçekleştirilmediği bilinmekle birlikte daha sonra yapılacak olan çalışmalar için halk oyunları yarışma dönemi başladığında katılımcılarla yüz yüze araştırma yapılması önerilebilir. Araştırma sonuçları halk oyunları alanındaki antrenörlere, araştırmacılara ve sporculara önemli çıkarımlar sunmaktadır. Halk oyunları antrenörleri ve oyuncuları yarışmalarda daha başarılı sonuçlar elde edebilmek ve antrenmanlarda hızlı ve verimli yol kat edebilmek için zihinsel antrenmanın başarı motivasyonunu olumlu yönde etkilediği sonucundan hareketle bu kavramlara daha fazla önem gösterebilirler.

KAYNAKLAR

- Abakay, E., Kuru, E. (2013). Kadın futbolcularda antrenörle iletişim düzeyi ve başarı motivasyonu ilişkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(1) 20-33.
- Akandere, M., Aktaş, S., Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği*, 60-74.
- Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ., Er, N. (2006). Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2) 55-59.
- Aktop, A. (2002). *Spora özgü başarı motivasyonu ile psikolojik ve yapısal özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Aktuğ, Z. B., Uğurlu, F. M., Yetiş, Ü., Dündar, A., Murathan, F. (2014). Investigating success motivation levels of sporters in football branchwith regards to certain variables. *International Journal of Science Culture and Sport*, (1), 375-390.
- Altıntaş, A., Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Ashford, B., Biddle, S., Goudas, M. (1993). Participation in community sports centres: motives and predictors of enjoyment. *Journal of sports sciences*, 11(3), 249-256.
- Balkis, F. (2019). *Elit seviyedeki tenisçilerin görev ve ego yönelimi hedeflerinin başarı motivasyonlarına etkisinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Behnke, M. Tomczak, M. Kaczmarak, L. Komar, M. Gracz, Z. (2017). The sport mental training questionnaire: development and validation, *Current Psychology* 1-1.
- Bishop, P. A. (2017). *Measurement and evaluation in physical activity applications*. Exercise Science, Physical Education, Coaching, Athletic Training & Health: Routledge.

- Camacho, A. S., Murcia, J. A. M., Tejada, A. J. R. (2008). Motivational profiles and flow in physical education lessons, *Perceptual and Motor Skills*, 106(2), 473-494.
- Cresswell, J. W. (2005). *educational research: planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson, 2nd Edition, NJ.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranışı*, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Ekmekçioğlu, İ, Bekar, C., Kaplan, M. (2001). Türk halk dansları, Esin Yayıncılık, İstanbul.
- Etnier, J.L., Landers, D.M. (1996). The influence of procedural variables on the efficacy of mental practice. *The Sport Psychologist*, 10, 48-57.
- Fraenkel J. R., Wallen N. E. (2009). *how to design and evaluate research in education*. Mc Graw Hill, 7th Edition, PA.
- Gerek, Z. (2007). Halk oyunları ve spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluklarının eurofit ile karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-21.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2010). Multivariate data analysis: A global perspective (Vol. 7).
- Hecker, J. E., Kaczor, L. M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 363-373.
- İkizler, C. (2000). Spor Psikolojisinde Seçme Konular. Ed: İkizler HC., Sporda sosyal bilimler. İstanbul, Alfa Basım Yayım.; 35–38
- Kagan, M. (2000). Estetik ve sanat dersleri, Çev. Aziz. Çalışlar, 220. Aktaran: Küçüköner, M. (2002). İmge ve bellek ilişkisine bir bakış, *Sanat Dergisi*, 79.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*, Asil Yayın Dağıtım LTD. ŞTİ., İstanbul.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., Altıncı, E. E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53.
- Kaya, D. G., Günay, M. (2020). Güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 62-72.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-48.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American college health*, 54(2), 87-94.
- Kolayış, H, Sarı, İ, Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129-136.
- Koruç, Z., Bayar Koruç, P. (1990). Kitle sporu ve spor psikolojisi. *Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu*, İstanbul.
- Mariani, A. M., Marcolongo, F., Melchiori, F. M., Cassese, F. P. (2019). Mental skill training to enhance sport motivation in adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1908-1913.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality: A clinical and experimental study of fifty men of college age*. New York (Oxford University Press).

- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory frame work, *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306.
- Porter, K., Foster, J. (1990). *Visual athletics*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Publishers.
- Singer, R. N., (1980) *Motor learning and human performance*, Third edition. Macmillan, New York.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-239.
- Şavran, G. T. (Ed.). (2009). *Sosyolojide araştırma yöntem ve teknikleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Tiryaki, Ş., Gödelek E. (1997). Spora özgü başarı motivasyonu ölçeğinin türk sporcuları için uyarlanması çalışması. I. *Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitapçığı*, Ankara: Bağırhan.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi*, Kuramlar ve Uygulama. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Vallerand, R. J., Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of personality*, 60(3), 599-620.
- Willis, DJ. (1982). Three scalesto measure sport related motives in sports. *Journal of Sport Psychology*, (4), 338-353.
- Yarayan, Y. E., İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.