



# JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITIES SCIENCES RESEARCH (JSHSR)

Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi



ISSN:2459-1149

**Article Type**  
Research Article

**Received / Makale Geliş**  
02.07.2020

**Published / Yayımlanma**  
31.08.2020

<http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.2005>

**Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU**

Batman Üniversitesi, , Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Batman/ TÜRKİYE

**Doç. Dr. Korkmaz YİĞİTER**

Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Düzce / TÜRKİYE

**Citation:** Köroğlu, M. & Yiğiter, K. (2020). Bir fiziksel aktive programının 15-18 yaş öğrencilerinin motivasyon ve dikkat düzeylerine etkileri. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(58), 2414-2423.

## BİR FİZİKSEL AKTİVE PROGRAMININ 15-18 YAŞ ÖĞRENCİLERİNİN MOTİVASYON VE DİKKAT DÜZEYLERİNE ETKİLERİ

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı, bir fiziksel aktive programının 15-18 yaş aralığı lise öğrencilerinin motivasyon ve dikkat düzeylerine yüzmenin etkisinin olup olmadığını araştırmaktır. Bu amaçla Sakarya ilinde bulunan Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Özel Şahin Anadolu Lisesinde öğrenim gören 100 öğrenci gönüllü olarak katılmış ve her iki okuldaki öğrenci grupları deney ve kontrol grubu olarak ayrılmıştır. Her iki okuldaki öğrencilere Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği ve Burdon Dikkat Ölçeği ön ve son test olarak uygulanmıştır. Deneysel ve sırasal bir desen yöntemiyle yürütülmüş olan araştırmada elde edilen veriler SPSS programında analiz edilmiş olup anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçları ile son test sonuçlarının karşılaştırılması için bağımsız gruplarda Mann Whitney U-testi ve bağımlı gruplarda Wilcoxon Signed Ranks testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubunun motivasyonu ön test sonuçları ile son test sonuçları ve deney grubunun son test sonuçları ile kontrol grubunun son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Dikkat düzeyi sonuçlarında deney grubunun dikkat düzeyi ön test sonuçları ile son test sonuçları ve deney grubunun son test sonuçları ile kontrol grubunun son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Motivasyon ve dikkat düzeylerinin kontrol gruplarının ön test ve deney gruplarının ön test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırma sonuçları, 8 haftalık fiziksel aktive programının lise öğrencilerinin motivasyon ve dikkat düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Motivasyon, Dikkat düzeyi, Ergenlik, Yüzme

## EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM ON MOTIVATION AND ATTENTION LEVELS OF STUDENTS AGES 15-18

### ABSTRACT

The aim of this study is to investigate whether swimming is effective on the motivation and attention levels of high school students between the ages of 15-18 for a physical activity program. For this purpose, 100 students from Fatih Vocational and Technical Anatolian High School and Private Şahin Anatolian High School in Sakarya Province voluntarily participated and student groups in both schools were divided into experimental and control groups. Sports Specific Achievement Motivation Scale and Burdon Attention Scale were applied to the students in both schools as pre and post-test. The data obtained in the research, which was carried out with an experimental and sequential pattern method, were analyzed in the SPSS program and the significance level was taken as 0.05. In order to compare the pre-test results and post-test results of the experimental and control groups, Mann Whitney U-test in independent groups and Wilcoxon Signed Ranks test independent groups were applied. As a result of the research, there was a statistically significant difference between the motivation of the experimental group, the pretest results and the post-test results, and the post-test results of the experimental group and the control group. In the attention level results, a statistically significant difference was found between the attention level pretest results of the experimental group and the posttest results of the experimental group and the posttest results of the control group. No statistically significant difference was found between the pretest results of the control groups and the pretest results of the control groups of motivation and attention levels. Research results show that the 8-week physical activation program positively affects high school students' motivation and attention levels.

**Keywords:** Motivation, Attention level, Adolescence, Swimming

## 1. GİRİŞ

Latince “movere” sözcüğünden türetilmiş olan “motivasyon”; harekete geçmek, teşvik etmek, hareket etmek anlamlarına gelmektedir. Dilimize Fransızca ve İngilizcede kullanılan “motive” sözcüğünden geçen bu kavram, Türkçede güdü ve harekete geçmek anlamlarında kullanılmaktadır (Eren, 1998). Bireylerin kendi arzu ve istekleri doğrultusunda belirli bir amacı gerçekleştirmek için çeşitli davranışlar sergilemelerini ifade eden “motivasyon”, kişilerin çevrelerinden ya da kendilerinden kaynaklanan ve onları istenen ve beklenen doğrultuda davranmalarına ve hareket etmelerine teşvik eden birtakım güdü ve güdüler topluluğudur. Motivasyon bir süreçtir ve bireyin ve örgütün ihtiyaçlarını karşılama adına bir ortam oluşturulması ve bu doğrultuda bireyin harekete geçmesi için etkilenmesini ve teşvik edilmesini içermektedir (Küçükahmet, 2000).

Sporda başarı motivasyonu, spor yapan bireyin ilerideki zamana, yani geleceğe yönelik beklentilerindeki artma neticesinde ortaya çıkmaktadır. Bir şeyi başarmış olmaktan dolayı alınan keyif ve doyum, ilerideki başarılar açısından spor yapan kişide yeni arzu ve yeni beklemeleşler meydana getirir. Bu motivasyona “Sporda Başarı Motivasyonu” veya “Başarı Motivasyonu” denir. Ancak başarı motivasyonuna ait gelişim basamaklarının bir sınırı bulunmaktadır. Her sporcunun yüksek başarı motivasyonu göstermesi beklenemez. Aynı zeka oranındaki, benzer çevrede büyümüş sporcu kişilerin başarı motivasyon oranları her zaman aynı düzeyde değildir. Sporcuyu olumsuz yönde etkileyen şeylerden bir tanesi de sporcunun yaşadıklarıyla beklemedikleri arasında zıtlıkların görülmesi ve farkların olmasıdır. Örnek verilecek olursa, bir sporcu bazı hareketleri kolaylıkla yapabildiğinden, benzerlerini de kolayca ve başarılı bir şekilde yapabileceğini düşünüp bir beklentiye girebilir. Ama bunlarda gelişim gösteremez, doğruluk sağlayamaz ya da çok düşük bir seviyede doğruluk sağlarsa umutsuzluğa kapılabilir. Sporcu sık sık başarısızlığa düşerse, ‘kabullenilmiş çaresizlik adı verilen durum ortaya çıkar (Aktop, 2002).

Bireysel istek ve ihtiyaçlar, psikolojide motivasyonun temel unsurları olarak ele alınmaktadır. Çünkü insanlar öğrenmekte, hatırlamakta, düşünmekte, ihtiyaç duymakta ve istemektedir. İnsan başarılı olma, başkaları tarafından kabul görme, susama, acıkma vb. sosyal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılama ve bu hedeflerine ulaşma adına çeşitli eylemlerde bulunur (Arkonaç, 1998). Motivasyon, genel olarak insan organizmasını hareketlendiren, bunların enerji ve şiddet seviyesini belirleyen, bazı iç ve dış nedenlerle birlikte bunların işleyişini kapsayan, davranışları belirli bir yöne sevk eden ve bunun sürekliliğini sağlayan kültürel, fizyolojik ve biyolojik içerikli bir durum olarak tanımlanmaktadır (Arık,1996).

Bir sporcunun motive edilmesi ve bunun devamlılığının sağlanması sanıldığı kadar kolay olmamaktadır. İhtiyaçlar nasıl ki kişiden kişiye farklılık gösteriyorsa bireyi motive edecek ve başarısını doğrudan etkileyecek birçok unsur da bulunmaktadır. Sporcunun başarıya ulaşmasına etki eden unsurlar arasında takım arkadaşları ve antrenörüyle olan bağlantısı, gelir düzeyi, arkadaş çevresi ve ailesi ile olan sosyal iletişimi bulunmaktadır (Özgün, Yaşartürk, Ayhan ve Bozkuş, 2017).

Dikkat kavramının tanımı yaklaşık 110 yıl önce William James tarafından yapılmıştır. James dikkati, aynı anda birden fazla düşünce ya da objenin art arda belirgin tarzda bilişsel açıdan yorumlaması olarak tanımlamıştır. Konsantrasyon, odaklanma ve bilinçlilik dikkatin özünü oluşturmaktadır. Dikkat için bazı şeylerin diğerlerine oranla daha çok ele alınması denilebilir. Dikkat, dış uyarıcılardan gelerek kişinin belirli bir yere ya da farklı bir alana odaklanmasıdır (Tiryaki, 2000).

Günlük hayatta son derece önemli olan dikkat, benzer şekilde bireylerin iş ve eğitim hayatlarındaki bilişsel işlevlerin en önemli unsurlarından birini oluşturmaktadır. Kısaca dikkat, uyarıcının farkında olmaktır. Bu uyarıcılar, ses ve görüntü gibi dışsal olabildiği gibi anılarda ve düşüncelerde olduğu gibi içsel de olabilmektedir. Dış dünyadan beyne gelen birçok uyarıcı içerisinden bir kısmı duyu organları tarafından seçilerek alınmaktadır. Birey belli bir sınırlı bir kapasiteye sahip olduğundan tüm uyarıcılarla ilgilenememektedir. Bu sebeple gelen uyarıcıların bir bölümü beyin tarafından belirli değişkenler çerçevesinde seçilmektedir (Karaduman, 2004).

Bireyin algıladıklarını dengeleyebilme ve bunlara duygusal ekleyebilme ve bu çerçevede bir süzgeçten geçirme süreçlerini içeren “dikkat”, bir göreve konsantre olabilme ve düşünce süreçlerini kontrol edebilme yeteneğidir. Bu anlamda etkili bir performans için sportif faaliyetlerde gerekli olan anahtar öğelerden biridir (Williams, 1993). Bireyin anlık dikkat düzeyi, sporda başarılı olmada önemli

katkıları olan en önemli unsurlardan biridir. Hareketlerin ortaya çıkardığı gürültüler sebebiyle fiziksel aktiviteler esnasında beynin elektriksel aktivitesinin kestirimi ile ilgili araştırmalar son derece kısıtlı kalmıştır (Thompson, Steffert, Ros, Leach ve Gruzelier, 2008). Sportif faaliyetler esnasında bir beceri sergilenirken, dikkatte genişleme ve daralmaların yanı sıra dikkatin ne yöne doğru olduğu da önemli bir unsurdur. Bu çerçevede sporcu; bazen dikkatini dışa kaydırmak ve olup biteni izlemek bazen de dikkatini içe kaydırmak ve bir planlama ve tasarlama yapmak zorundadır (Özerkan, 2004).

Çocuklar ve gençler sportif etkinlikler esnasında arkadaşlık hislerinin artmasına katkıda bulunması, birlik olma becerisi, liderlik özellikleri kazandırması ve sosyal sorumluluklar sebebi ile birlikte çalışmaya yönlendirilmektedir. Sportif etkinlikler bireyin diğerleri ile işbirliğine gidebilme ve iyi gözlem yapabilme yeteneklerini artırırken agresif davranışları ve hareketleri önlemekte, insanlara saygı, sevgi kazandırmakta ve kendine güvenin artmasını sağlamaktadır. Bunun yanında sportif faaliyetler yoluyla sosyalleşmek, insanlar arasında karşılıksız bir iletişimin doğması ile insani kaynaşmayı gerçekleştirebilir (Arslantaş, Adana ve Şahbaz, 2013).

Ergenlerin ve çocukların çok erken yaşlarda spora katılımlarının arttığı bilinmektedir (Caine, Cainei ve Maffulli, 2006). Çocukların ve ailelerin pek çok değişiklik yaşadığı bir dönem olan ergenlik döneminde, çocuklar hormonları vasıtasıyla fiziksel değişimler gösterir, yetişkinliğe adım atar, duygusal olarak iniş ve çıkışlar yaşarlar (Alpaslan, 2012). Bununla birlikte sosyal dünyada ve kendileriyle ilgili bireysel plan ve hedeflerini meydana getirmeye ve bunları yaşamaya çalışırlar. İnsanların hayatındaki en önemli dönemlerden birisi olan ergenlik döneminde birey fiziksel, zihinsel, cinsel ve sosyal yönlerden değişim içerisine girer. Bireylerin ileriki dönemde yaşantısını sağlıklı olarak geçirmesi bakımından bu önemli sürecin nasıl geçtiği önemlidir. Bu kritik dönemde anne-babalar, öğretmenler ergen birey ile pozitif iletişim ve etkileşim kurmaları ve hoşgörülü olmaları gerekmektedir. Bu dönem ergenin kimliğinin olduğu dönemdir ve olumlu kimlik kazanması, kendisine güvenmesi ve ergenin sağlıklı kararlar almasına etki edecektir (Alpaslan, 2012).

## **2. GEREÇ ve YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Tarihi**

Araştırma; Sakarya ili Adapazarı ilçesinde bulunan Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Özel Şahin Anadolu Lisesinde 2018-2019 eğitim-öğretim döneminde öğrenim gören lise öğrencilerine yapılmıştır. Çalışmamız, Sakarya Spor İl Müdürlüğüne bağlı Sakarya Yüzme Havuzunda haftada 2 gün olarak yapıldı. Yüzme saatleri olarak, her hafta son saat 11.00-12.00 saatleri olarak planlandı. 4 adet 1. Kademe Yüzme Antrenörü gözetimde çalışmalarımız 8 hafta boyunca devam etti.

### **2.2. Araştırmanın Tipi**

Bu araştırma deneysel yöntem ve sırasal desenle yürütülmüştür. Özel Şahin Anadolu Lisesinden alınan 50 öğrencinin 25 tanesi deney grubu, 25 tanesi de kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Aynı şekilde Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinden alınan öğrenciler de 25 deney grubu, 25 kontrol grubu olarak ayrılmıştır.

Yüzme eğitim programında 1. hafta suyla tanışma, 2. hafta karada nefes çalışmaları, 3. hafta suya alışma, 4. hafta suda nefes ve koordinasyon, 5. hafta kenardan uzaklaşma çalışmaları, 6. hafta ayak çalışmaları, 7. hafta ayak tahtası ile çalışma, 8. hafta ayak tahtası ile kol çalışmaları ve kol-nefes koordinasyonu çalışmaları ile tamamlanmıştır.

### **2.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Özel Şahin Okullarında öğrenim gören 15-18 yaşlarındaki 300, Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören 1175; toplam 1575 öğrenci oluşturmuştur. Örneklemde ise 55 erkek ve 45 kız olmak üzere 15-18 yaşlarında bulunan 100 öğrenci vardır.

### **2.4. Örneklem Yöntemi**

Bu çalışmada örneklem, basit seçkisiz örneklem yoluyla seçilmiştir. Basit seçkisiz yöntemle oluşturulan örneklemde yine basit seçkisiz yöntemle kontrol ve deney grupları oluşturulmuştur. Basit seçkisiz

örneklerden her bir örneklem grubuna seçilme olasılığı eşit olarak sağlanmaktadır. Bu şekilde uygulanan örnekleme yönteminde, evreni oluşturan birimlerin tamamı örnekleme dâhil edilmek için eşit ve bağımsız bir olasılığa sahiptir. Başka bir ifadeyle örnekleme girecek bireylerin tümünün seçilme ihtimali vardır ve bir bireyin seçilmiş olması diğerlerinin şansını düşürmemektedir. Temsil edicilik açısından bir örneklem grubunun belirlenmesinin geçerli ve en iyi yolu basit seçkisiz örnekleme yöntemidir. Seçkisiz örnekleme yöntemleri kullanılarak temsil ediciliğin oluşturulmasında diğer yöntemlere kıyasla daha başarılı sonuçlar alınmaktadır. Yöntem olarak basit seçkisiz örnekleminin gerçekleştirilebilmesi için evren birimleriyle ilgili bilgi sahibi olunması ve listeleme yapılması gerekmektedir. Bu çalışmanın ardından kararlaştırılan örneklem büyüklüğü elde edilinceye kadar oluşturulan listeden birim belirlenmelidir (Büyüköztürk, 2012).

## 2.5. Araştırma Hipotezi

8 haftalık bir fiziksel aktivite programının 15-18 yaşlarındaki öğrencilerin motivasyon ve dikkat düzeylerinin artmasına olumlu bir etkisi vardır.

## 2.6. Veri Toplama Araçları ve Özellikleri

Araştırmada 2 tane veri toplama aracı kullanılmıştır. Öğrencilerin motivasyon düzeylerini belirlemek için Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği ve dikkat düzeylerini belirlemek için Burdon Dikkat Testi Ölçeği uygulanmıştır. Willis (1982), başarı motivasyonuna yönelik ölçüm yapılabilmesi için Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği'ni geliştirmiştir. Bu ölçeğin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik testleri Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılarak test edilmiştir.

Toplamda 40 maddeden meydana gelen Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği, beşli likert (hiçbir zaman, çok az, bazen, oldukça fazla, her zaman) özelliğinde geliştirilmiştir. Ölçekteki maddelere bakıldığında, 12 maddeyle güç gösterme güdüsü, 17 maddeyle başarılı olma güdüsü ve 11 maddeyle başarısızlıktan kaçınma güdüsü ölçülmektedir. Ölçeğe yönelik geçerlilik ve güvenilirlik testleri 996 üniversite ve lise öğrencisiyle Willis (1982) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yukarıda benzer ifade zaten var Ulaşılan güvenilirlik ve geçerlilik puanları neticesinde Tiryaki ve Gödelek (1997) ölçeğin Türk sporcularına uygulanabilirliğini belirlemişlerdir. Çalışmamızda anketin güvenilirliği  $r=.72$  çıkmıştır.

Burdon Dikkat Testi, 1895'te Benjamin Bourdon'un geliştirdiği bir ölçektir. Psikolojide sıklıkla tercih edilen bir testtir. İş temposunu, hareketlilikteki hızı, dikkati, yorgun olma durumunu, devamlı olarak konsantrasyon isteyen ve dikkatin yüksek düzeyde olması gereken monoton iş sürecinde dayanıklılığı ve iş performansını tespit eden standart özellikte bir testtir. Bunların dışında uzun süren gözlemlerde, çok fazla dikkat gerektiren bir şekilde çözümleme yapılan işlemlerde de bu testten yararlanılmaktadır.

Araştırmada kullanılan Burdon Dikkat Testi'nde 3 küme bulunmaktadır ve her bir kümedeki harfler karışık ve düzensizdir (Küme bazındaki harf dağılımına bakıldığında: 1. Küme için, a:11,b:10,d:10,g:10; 2. Küme için, a:10, b:10 d:10, g:9; 3. Küme için, a:10, b:11, d:9, g:10 olduğu görülmektedir). 60 öğrenciye uygulanan testte, 3 dakika gibi bir süre içerisinde, her bir kümede verilen karışık harfler arasından sadece a, b, d ve g harflerinin belirlenmesi ve işaretlemesi istenmiştir. İşaretle yapılmamış ya da yanlış belirlenmiş harfler hata sayılmıştır. Her kümedeki harflerin belirlenmesi işlemi için 3 dakikalık bir süre ön görülmüştür. Sürenin bitmesiyle çalışma sonlandırılmıştır. Çalışmanın sona ermesiyle her üç kümeye bakılarak öğrencilerin belirlemedikleri ya da yanlış tespit ettikleri harfler hata sayılmıştır. Testten ulaşılabilecek puanlar 0-40 arasında hata puanları olarak ifade edilmektedir. Puanlar medyanına göre sınıflandırılarak yüksek sayıda hata yapan öğrencilerin dikkat seviyesi düşük; az sayıda hata yapan öğrencilerin dikkat seviyeleri yüksek olan öğrenciler olarak değerlendirilmiştir. Anket güvenilirlik katsayısı  $r=.76$  bulunmuştur.

## 2.7. Veri Toplama Yöntemi

Verilerin toplanması amacıyla Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Özel Şahin Anadolu Lisesinde eğitim gören 15-18 yaş grubunda yer alan öğrencilere Spora Özgü Motivasyon Ölçeği ve Burdon Dikkat Testi uygulanmıştır. Yüzme eğitimi alacak deney grubuna ve almayacak olan kontrol grubuna her iki envanterin ön ve son testleri uygulanmıştır. 8 hafta sonunda bu iki envanterin sonuçları deney gruplarında ve kontrol gruplarında karşılaştırma yapılarak analiz edilerek bulgulara ulaşılmıştır.

## 2.8. Verilerin Analizi

Toplanan anketlerden elde edilen veriler SPSS programına aktarılarak öncelikle sosyo-demografik özellikleri belirtmek için betimleyici istatistik uygulanmıştır. Motivasyon ve dikkat düzeylerinin tespiti için deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçları ile son test sonuçlarının farklı gruplarda (Kontrol Grubu Ön Test x Deney Grubu Ön Test / Deney Grubu Ön Test x Deney Grubu Son Test / Kontrol Grubu Son Test x Deney Grubu Son Test) karşılaştırılması için bağımsız gruplarda Mann Whitney U-Testi ve Wilconox Signed Rank testleri uygulanmıştır. Her iki okuldaki öğrenci grup sayısı 25 kişi olduğu için parametrik test uygulanmamıştır. Grup sayısı 30 kişinin altında olduğundan non-parametrik testler uygulanmıştır.

## 3. BULGULAR

Araştırmaya katılmış olan öğrencilerin demografik özellikleri, devlet ve özel okulların motivasyon ve dikkat düzeylerine ait ön test ve son test sonuçları aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

**Tablo 4.1.** Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri (n=100)

	ÖZELLİKLER	Sayı	%
Cinsiyet	Kız	45	45.0
	Erkek	55	55.0
Yaş	15	27	27.0
	16	31	31.0
	17	28	28.0
	18	14	14.0
Sınıf	9. sınıf	31	31.0
	10. sınıf	34	34.0
	11. sınıf	35	35.0
Okul türü	Devlet	50	50.0
	Özel	50	50.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 4.1’de verilmiştir. Tablo incelendiğinde öğrencilerin cinsiyet dağılımının %45’ni (45 kişi) kız, %55’ni (55 kişi) erkeklerin oluşturduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş gruplarının %27’sinin (27 kişi) 15 yaş, %31’inin (31 kişi) 16 yaş, %28’inin (28 kişi) 17 yaş, %14’ünün (14 kişi) 18 yaş grubundan olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrenci sınıfları incelendiğinde, %31’inin (31 kişi) 9. sınıf, %34’ünün (34 kişi) 10. sınıf, %35’inin (35 kişi) 11. sınıf olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin kayıtlı oldukları okul türüne bakıldığında; öğrencilerin %50’sinin (50 kişi) devlet okuluna, %50’sinin (50 kişi) özel okula kayıtlı olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.2.** Devlet Okulu Deney ve Kontrol Gruplarının Motivasyon Ön Test Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	25	25,06	626,50	301,50	,83
Kontrol Grubu	25	25,94	648,50		

Devlet okulunda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan deney grubu ve yüzme eğitimine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön test verilerine bakılmıştır. Verileri elde etmek için Mann Whitney U-Testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarına uygulanan ön test sonuçlarında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır (U=301,50, p>,05).

**Tablo 4.3.** Devlet Okulu Deney Grubunun Motivasyon Ön ve Son Test Wilcoxon Signed Ranks Testi Sonuçları

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	,00	,00	4,28	,00
Pozitif Sıra	24	12,50	300,00		
Eşit	1	-	-		



Devlet okulunda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan deney grubunun ön test ve son test sonuçlarının Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği sonuçları Wilcoxon Signed Ranks Testi yapılarak analiz edilmiştir. Yapılan test sonucuna göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ( $z=4,28$ ,  $p<,05$ ). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Bu bulgu devlet okulunda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almaları ile spora özgü başarı motivasyonu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.4.** Devlet Okulu Kontrol Grubunun Motivasyon Ön ve Son Test Wilcoxon Signed Ranks Testi Sonuçları

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	,00	,00	1,73	,083
Pozitif Sıra	3	2,00	6,00		
Eşit	22	-	-		

Devlet okulunda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön test ve son test verilerine bakılmıştır. Verileri elde etmek için Wilcoxon Signed Ranks Testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre kontrol grubunun ön test ve son testi arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır ( $z=1,73$ ,  $p>,05$ ).

**Tablo 4.5.** Devlet Okulu Deney ve Kontrol Grubunun Motivasyon Son Test Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	25	35,64	891,00	59,00	,00
Kontrol Grubu	25	15,36	384,00		

Devlet okulunda yüzme etkinliğine katılan deney grubu öğrencilerinin ve katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyon ölçeği son test sonuçlarına bakılmıştır. Yapılan Mann Whitney U-Testi sonuçlarına göre; anlamlı bir farklılık çıkmıştır ( $U=59,00$ ,  $p<,05$ ). Devlet okulunda 8 haftalık yüzme eğitimi verilen deney grubu öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyon sıra ortalaması 35,64 iken, 8 haftalık yüzme eğitimine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyon sıra ortalaması 15,36 olduğu görülmüştür. Bu bulgu devlet okulunda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almaları ile spora özgü başarı motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.6.** Özel Okul Deney ve Kontrol Gruplarının Motivasyon Ön Test Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	25	27,58	689,50	260,50	,31
Kontrol Grubu	25	23,42	585,50		

Özel okulda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan deney grubu öğrencileri ve katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön test verileri için Mann Whitney U-Testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre anlamlı bir farklılık çıkmamıştır ( $U=260,50$ ,  $p>,05$ ).

**Tablo 4.7.** Özel Okul Deney Grubunun Motivasyon Ön ve Son Test Wilcoxon Signed Ranks Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	,00	,00	4,37	,00
Pozitif Sıra	25	13,00	325,00		
Eşit	0	-	-		

Özel okulda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan deney grubu öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyonlarının karşılaştırılması için ön test ve son test sonuçlarına Wilcoxon Signed Ranks Testi yapılarak bakılmıştır. Yapılan test sonucuna göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ( $z=4,37$ ,  $p<,05$ ). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Bu bulgu özel okulda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almaları ile spora özgü başarı motivasyonunu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.8.** Özel Okul Kontrol Grubunun Motivasyon Ön Test ve Son Test Wilcoxon Signed Ranks Testi Sonuçları

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	1	1,50	1,50	,00	1,00
Pozitif Sıra	1	1,50	1,50		
Eşit	23	-	-		

Özel okulda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön test ve son test motivasyon sonuçları Wilcoxon Signed Ranks Tesi ile analiz edilmiştir. Tablo incelendiğinde kontrol grubunun ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı bir fark görülmemektedir ( $z=,00$   $p>,05$ ).

**Tablo 4.9.** Özel Okul Deney ve Kontrol Grubunun Motivasyon Son Test Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	25	37,62	940,00	9,50	,00
Kontrol Grubu	25	13,38	334,50		

Özel okulda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan deney grubu öğrencilerinin ve 8 haftalık yüzme eğitimine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin son test verileri Mann Whitney U-Testi uygulanarak karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonucuna göre öğrencilerin Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği sonuçları arasında anlamlı bir farklılık çıkmıştır ( $U=9,50$ ,  $p<,05$ ). 8 haftalık yüzme eğitimi, verilen deney grubu öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyon sıra ortalaması 37,62'dir. 8 haftalık yüzme eğitimine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyon sıra ortalaması 13,38 olduğu görülmüştür. Bu bulgu özel okulda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almaları ile spora özgü başarı motivasyonunu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.10.** Devlet Okulu Deney ve Kontrol Gruplarının Dikkat Düzeyi Ön Test Mann Whitney U-Testi Sonuçları.

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	25	24,50	612,50	287,50	,44
Kontrol Grubu	25	26,50	662,50		

Devlet okulunda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan ve katılmayan deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin ön test verilerine göre Dikkat Ölçeği sonuçları analiz edilmiş ve yapılan Mann Whitney U-Testi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık çıkmamıştır ( $U=287,50$ ,  $p>,05$ ).

**Tablo 4.11.** Devlet Okulu Deney Grubunun Dikkat Düzeyi Ön ve Son Test Wilcoxon Signed Ranks Testi Sonuçları

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	,00	,00	3,46	,00
Pozitif Sıra	12	6,50	78,00		
Eşit	13	-	-		

Devlet okulunda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan deney grubu öğrencilerinin ön ve son test sonuçlarının dikkat düzey ölçeği sonuçları analiz edilmiştir. Yapılan Wilcoxon Signed Ranks Testi sonucuna göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ( $z=3,46$ ,  $p<,05$ ). Deney grubu öğrencilerinin fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamalarına bakıldığında pozitif farkın son test puanları lehinde olduğu görülmüştür. Bu bulgu devlet okulunda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almalarının dikkat düzeylerini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.12.** Devlet Okulu Kontrol Grubu Öğrencilerinin Dikkat Düzeyi Ön Test ve Son Test Wilcoxon Signed Ranks Testi Sonuçları

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	,00	,00	1,73	,08
Pozitif Sıra	3	2,00	6,00		
Eşit	22	-	-		

Devlet okulunda okuyan kontrol grubu öğrencilerinin dikkat düzeyi ön test ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçlarına bakıldığında ön test ve son testler arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmadığı görülmüştür ( $z=1,73$   $p>,05$ ).

**Tablo 4.13.** Devlet Okulu Deney ve Kontrol Grubunun Dikkat Düzeyi Son Test Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
<b>Deney Grubu</b>	25	30,50	762,50	187,50	,00
<b>Kontrol Grubu</b>	25	20,50	512,50		

Devlet okulunda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan ve katılmayan deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin son test dikkat düzeyleri sonuçları Mann Whitney U-Testi ile analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık çıkmıştır ( $U=187,50$ ,  $p<,05$ ). 8 haftalık yüzme eğitimi, verilen deney grubu öğrencilerinin dikkat düzeyleri sıra ortalaması 30,50; 8 haftalık yüzme eğitimine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin dikkat düzeyleri sıra ortalaması ise 20,50'dir. Buna göre deney grubunun sıra ortalaması kontrol grubuna göre daha olumludur. Bu bulgu devlet okulunda okuyan deney grubu öğrencilerinin 8 haftalık yüzme eğitimi almalarının dikkat düzeylerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.14.** Özel Okul Deney ve Kontrol Gruplarının Dikkat Düzeyi Ön Test Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
<b>Deney Grubu</b>	25	26,50	662,50	287,50	,57
<b>Kontrol Grubu</b>	25	24,50	612,50		

Özel okulda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan ve katılmayan deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin ön test verilerine göre dikkat ölçüğü sonuçları analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık çıkmamıştır ( $U=287,50$ ,  $p>,05$ ).

**Tablo 4.15.** Özel Okul Deney Grubunun Dikkat Düzeyi Ön ve Son Test Wilcoxon Signed Ranks Testi Sonuçları

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
<b>Negatif Sıra</b>	0	,00	,00	3,31	,00
<b>Pozitif Sıra</b>	11	6,00	66,00		
<b>Eşit</b>	14	-	-		

Özel okulda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan deney grubu öğrencilerinin ön ve son test verileri Wilcoxon Signed Ranks Testi yapılarak analiz edilmiştir. Yapılan test sonucuna göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ( $z=3,31$ ,  $p<,05$ ). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmüştür. Bu bulgu özel okulda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almaları ile dikkat düzeyi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.16.** Özel Okul Kontrol Grubu Öğrencilerinin Dikkat Düzeyi Ön Test ve Son Test Wilcoxon Signed Ranks Testi Sonuçları

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
<b>Negatif Sıra</b>	2	2,50	5,00	,00	1,00
<b>Pozitif Sıra</b>	2	2,50	5,00		
<b>Eşit</b>	21	-	-		

Özel okulda eğitim gören kontrol grubu öğrencilerinin dikkat düzeyleri Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları karşılaştırıldığında dikkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır ( $z=,00$   $p>,05$ ).

**Tablo 4.17.** Özel Okul Deney ve Kontrol Grubunun Dikkat Düzeyi Son Test Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
<b>Deney Grubu</b>	25	32,00	800,00	150,00	,00
<b>Kontrol Grubu</b>	25	19,00	475,00		

Özel okulda yüzme etkinliğine katılan ve katılmayan deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin son test Dikkat Ölçeği sonuçları analiz edildiğinde yapılan Mann Whitney U-Testi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık çıkmıştır ( $U=150,00$ ,  $p<,05$ ). 8 haftalık yüzme eğitimi verilen deney grubu öğrencilerinin



dikkat düzeyleri sıra ortalaması 32,00; 8 haftalık yüzme eğitimine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin dikkat düzeyleri sıra ortalaması 19,00'a göre daha yüksektir. Bu bulgu özel okulda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almalarının dikkat düzeylerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada uygulanan Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği devlet ve özel okullara uygulanan ön ve son test sonuçları incelendiğinde, devlet ve özel okulda oluşturulan deney ve kontrol gruplarında ön test sonuçlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Buna karşın devlet ve özel okulda öğrenim gören deney grubu öğrencilerinde anlamlı bir fark çıkmıştır ( $p<0.05$ ). Elde edilen araştırma sonuçları 8 haftalık yüzme etkinliğinin deney grubundaki öğrencilerin spora özgü başarı motivasyonlarını pozitif yönde etkilediğini göstermiştir. Buna karşın herhangi bir etkinlik yapılmayan devlet ve özel okul öğrencilerinden oluşan kontrol grubu öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyonlarında olumlu yönde değişim gözlenmemiştir. Bu durumda kontrol grubunda yer alan öğrencilerin spora özgü başarı motivasyonlarında anlamlı bir değişimin olmaması yüzme etkinliklerine katılmamalarından kaynaklanıyor diyebiliriz.

8 haftalık yüzme eğitiminin dikkat düzeylerine etkisinin araştırıldığı çalışmamızda uygulanan Burdon Dikkat Testi sonuçlarının, devlet ve özel okullarında uygulanan ön ve son testleri incelendiğinde; devlet ve özel okulda oluşturulan deney ve kontrol grubu öğrencilerinin ön test sonuçlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Buna karşın devlet ve özel okullarda okuyan deney grubu öğrencilerinin uygulanan Burdon Dikkat Testi sonuçlarına bakıldığında dikkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır ( $p<0.05$ ). Elde edilen araştırma sonuçları 8 haftalık yüzme etkinliğinin deney grubundaki öğrencilerin dikkat düzeylerini pozitif yönde etkilediğini göstermiştir. Buna karşın herhangi bir etkinlik yapılmayan devlet ve özel okul öğrencilerinden oluşan kontrol grubunun dikkat testi sonuçlarında olumlu yönde değişim gözlenmemiştir. Bu sonuca göre öğrencilerin yüzme etkinliklerine katılmamalarının dikkat düzeylerini değiştirmediğini söyleyebiliriz.

Elde edilen test sonuçları, uygulanan yüzme dersi etkinliğinin öğrencilerin motivasyon ve dikkat düzeylerine olumlu katkı sağladığını göstermiştir.

Devlet okullarında kontrol grubu ile deney grubu arasında Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği'ndeki fark durumu incelendiğinde, kontrol grubunun spora özgü başarı motivasyon ön test sıra ortalaması 25,94; deney grubunun spora özgü başarı motivasyon ön test sıra ortalaması 25,06 olarak bulunmuş olup istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Özel okulların kontrol grubu ile deney grubu arasında, Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği'ndeki fark durumu incelendiğinde, kontrol grubunun spora özgü başarı motivasyon ölçeğindeki ön test sıra ortalaması 23,42, deney grubunun Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği'nde ön test sıra ortalaması 27,58 olarak bulunmuş olup, istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Devlet okullarında kontrol grubu ile deney grubu arasında Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği'ndeki fark durumu incelendiğinde kontrol grubu Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği sıra ortalaması 15,36; deney grubu son test sıra ortalaması 35,64 olarak bulunmuş olup istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p>0.05$ ).

Devlet okullarında kontrol grubu ile deney grubu arasında Dikkat Düzeyi Ölçeği'ndeki fark durumu incelendiğinde kontrol grubunun dikkat düzeyi ön test sıra ortalaması 26,50; deney grubunun dikkat düzeyi ön test sıra ortalaması 24,50 olarak bulunmuş olup istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Özel okulların kontrol grubu ile deney grubu arasında dikkat düzeyindeki fark durumu incelendiğinde, kontrol grubunun dikkat düzeyi ön test sıra ortalaması 24,50; deney grubunun dikkat düzeyi ön test sıra ortalaması 26,50 olarak bulunmuş olup istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Devlet okullarında kontrol grubu ile deney grubu arasında dikkat düzeyindeki fark durumu incelendiğinde, kontrol grubu dikkat düzeyi son test sıra ortalaması 20,50; deney grubu son test sıra ortalaması 30,50 olarak bulunmuş olup istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p>0.05$ ).

## 5. ÖNERİLER

Araştırmada uygulanmış olan yüzme eğitimi programı sonucunda elde edilen veriler değerlendirildiğinde, öğrencilerin dikkat ve motivasyon düzeylerinde bir gelişim sağlandığı görülmektedir. Yüzme eğitiminin lise eğitim müfredatlarında yer alması öğrencilerin dikkat ve motivasyon düzeylerini yükseltebilir ve bu değişim akademik başarının artmasını sağlayabilir. Ülkemizde öğrencilerin girdikleri tüm sınavlar dikkat ve motivasyon ile başarı sağlanabilecek sınavlardır. Sınavlara hazırlanmak için sadece motivasyona sahip olmak yetmez aynı zamanda motivasyonda süreklilik gerekmektedir. Dolayısıyla, araştırma sonuçlarına göre, bu zorlu süreçte lise öğrencilerinin dikkat ve motivasyonlarını geliştirmenin en sağlıklı yollarından birisinin yüzme eğitiminin yaygınlaştırılması olduğu söylenebilir. Eğer mevcut il veya ilçelerde yüzme eğitimi verilebilecek imkanlar yok ise bu araştırma diğer branşlar ile de yürütülebilir ve uygun branşlar tespit edildiğinde o yönde ders yapılanmaları gerçekleştirilebilir.

## KAYNAKLAR

- AKTOP, A. (2002). *Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- ALPASLAN, A.H. (2012). Ergen Ruh Sağlığı ve Spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181-185.
- ARIK, İ. A. (1996). *Motivasyon ve Heyecana Giriş*. İstanbul: Çantay Yayınevi.
- ARKONAÇ, S.A. (1998). *Psikolojide Zihin Süreçleri Bilimi*. İstanbul: Alfa Basım.
- ARSLANTAŞ, H., ADANA, F. ve ŞAHBAZ, M. (2013). Lise Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 21(2), 76-84.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- CAINE, D., CAINEI, C. & MAFFULLI, N. (2006). Incidence and Distribution of Pediatric Sport-Related Injuries. *Clin J Sport Med.*, (16), 500-513.
- EREN, E. (1998). *Örgütsel Davranış ve Örgüt Psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- KARADUMAN, B. D. (2004). *Dikkat Toplama Eğitim Programının İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Dikkat Toplama Düzeyi, Benlik Algısı ve Başarı Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- KÜÇÜKAHMET, L. (2000). *Sınıf Yönetiminde Yeni Yaklaşımlar*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- ÖZERKAN, K. N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar*. Ankara: Nobel Yayın.
- ÖZGÜN, A., YAŞARTÜRK, F., AYHAN, B. ve BOZKUŞ, T. (2017). Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3 (SI), 83-94.
- THOMPSON, T., STEFFERT, T., ROS, T., LEACH, J. ve GRUZELIER, J. (2008). EEG Applications for Sport and Performance. *Methods*, 45(4), 279-288.
- TİRYAKİ, S. (2000). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- WILLIAMS, J.M.E. (1993). *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance*. Mayfield Publishing Co.