

**T.C.  
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**Kürşad Han DÖNMEZ**

**115352**

**SALONDA FERDİ SPOR YAPAN ERKEK MİLLİ TAKIM  
SPORCULARI (JUDO, TEKWANDO, CİMNASTİK) İLE SALONDA  
TAKIM SPORU YAPAN ERKEK MİLLİ TAKIM SPORCULARININ  
(VOLEYBOL, HENTBOL, BADMİNTON) DURUMLUK  
KAYGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Y.Ü. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU  
DOKÜMANTASYON MERKEZİ  
115352**

**TEZ YÖNETİCİSİ**

**Yrd. Doç. Dr. Mehmet GÜÇLÜ**

**Kırıkkale, 2002**

## ÖZET

Bu çalışmanın amacını, “Salonda takım sporu yapan voleybol, hentbol, badminton Erkek Milli Takım sporcuları ile salonda ferdi spor yapan judo, tekvando, cimnastik Erkek Milli Takım sporcularının durumluk kaygılarının karşılaştırılması” konusu belirlemektedir.

Bu çalışmada veri toplama tekniği olarak “anket survey” tekniği kullanılmıştır. Deneklerin görüşleri anket yoluyla belirlenmiştir. Araç olarak, 20 maddelik “Durumluk Kaygı Envanteri” testi (State Anxiety Inventory) ve 7 maddelik kişisel bilgi sorularından oluşmaktadır. Anket, voleybol, hentbol, badminton, judo, tekvando, cimnastik Erkek Milli Takım sporcularından 200 sporcuya uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS paket proramı kullanılmıştır. Hesaplamalarda frekans, yüzde, standart sapma, ortalama, t testi, One-way ANOVA testi uygulanmıştır. Değerlendirmede anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre;

- Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcuları arasında en yüksek kaygı  $\bar{x} = 63.24$  ile voleybolcularda, en düşük kaygı ise  $\bar{x} = 59.34$  ile judocularda görüldüğü bulunmuştur.

- Ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının %57.3’ ü üniversite mezunu veya üniversitede okuyor, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının %63.3’ ünün üniversite mezunu veya üniversitede okuduğu bulunmuştur.

- Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcular arasında en yüksek kaygı  $\bar{x} = 63.30$  ile 17 ve üzeri yaş grubunda, en düşük kaygı  $\bar{x} = 59.12$  ile 7-10 yaş grubunda, spora başlayan sporcularda bulunmuştur.

- Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcular arasında en yüksek kaygı  $\bar{x} = 62.39$  ile üniversitede okuyan veya mezun olanlarda, en düşük kaygı ise  $\bar{x} = 57.00$  ile ilkokul mezunu sporcularda bulunmuştur.

- Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcuların anneleri arasında en yüksek kaygı  $\bar{x} = 65.50$  ile üniversite mezunu annelerde, en düşük kaygı ise  $\bar{x} = 59.43$  ile lise mezunu annelerde bulunmuştur.

- Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcuların babaları arasında en yüksek kaygı  $\bar{x} = 62.76$  ile ortaokul mezunu babalarda, en düşük kaygı ise  $\bar{x} = 60.64$  ile lise mezunu babalarda bulunmuştur.

Yapılan çalışmaya göre, ferdi ve takım sporu yapan erkek Milli Takım sporcularının kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Elde ettiğimiz bu sonucu destekleyen birçok çalışma yapılmıştır.



## ABSTRACT

The subject, “ *The comparison of the state anxiety of sportsmen of volleyball, handball and badminton National Team, playing sports as in team in sports hall, and the sportsmen of judo, teakwando and gymnastics National Team, playing sports as individually in sports hall* ” defines the aim of this study.

In this study, the method “ questionnaire survey ” have used as data collection method. The opinion of the test subjects obtained by means of questionnaire. The State Anxiety Inventory test, consists of 20 item, and Personal information questions, consists of 7 item, have formed as means. The questionnaire has applied 200 sportsmen in National Team of volleyball, handball, badminton, judo, teakwando and gymnastics. SPSS packet program has been used for statistical analysis of data. In calculations, frequency, percentage, standart deviation, average, t-test and One-way ANOVA test have been applied. In evaluation, meaningfulness level has been accepted as 0,05.

According to the results of the research;

- Among the National Team male sportsmen, playing sports as individually and as in team, it has been obtained that volleyball sportsmen have highest anxiety with  $\bar{x} = 63,24$  and judo sportsmen have lowest anxiety with  $\bar{x} = 59,34$ .
- It has been obtained that National Team male sportsmen, playing sports as individually, have university degree or still in university with the percentage of %57,3 and also National Team male sportsmen, playing sports as in team, have university degree or still in university with the percentage of %63,3.
- Among the National Team male sportsmen, playing sports as individually and in team, it has been obtained that 17 and over 17 age group has highest anxiety with  $\bar{x} = 63,30$  and on the other hand, 7-10 age group, beginning stage of the sport, has lowest anxiety with  $\bar{x} = 59,12$ .
- Among the National Team male sportsmen, playing sports as individually and as in team, it has been obtained that sportsmen, still in university or have an university degree, have highest anxiety with  $\bar{x} = 62,39$  and sportsmen, have a primary school degree have lowest anxiety with  $\bar{x} = 57,00$ .

- Among the mothers of male sportsmen, playing as individually or as in team, in National Team, it has been obtained that mothers, having university degree, have highest anxiety with  $\bar{x} = 65,50$  and at the same time, mothers, having high school degree, have lowest anxiety with  $\bar{x} = 59,43$ .
- Among the fathers of male sportsmen, playing as individually or as in team, in National Team, it has been obtained that fathers, having secondary school degree, have highest anxiety with  $\bar{x} = 62,76$  and at the same time, fathers, having high school degree, have lowest anxiety with  $\bar{x} = 60,64$ .

According to the this survey, it can not be observed a certain differences among the anxiety value of the male sportsmen, playing as individually or as in team, in National Team. There have been many studies that support these obtained results.

## **KİŞİSEL KABUL / AÇIKLAMA**

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım “ salonda ferdi spor yapan erkek Milli Takım sporcuları (judo, tekvando, cimnastik) ile salonda takım sporu yapan erkek Milli Takım sporcularının (voleybol, hentbol, badminton) durumluk kaygılarının karşılaştırılması ” adlı çalışmamı, ilmi ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazdığımı ve faydalandığım eserlerin bibliyoğrafyada gösterdiklerimden ibaret olduğunu, bunlara atıf yaparak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu şeref ve haysiyetimle doğrularım.

**Kürşad Han Dönmez**

## ÖNSÖZ

Bu araştırma “ Salonda Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcuları (judo, tekvando, cimnastik) ile Salonda Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının (voleybol, hentbol, badminton) Durumluk Kaygularının Karşılaştırılması ” konulu bir araştırmadır.

Araştırmanın her aşamasında yardımlarını ve katkılarını esirgemeyen, beni yönlendiren danışman hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Mehmet GÜÇLÜ’ ye teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma süresince yardımlarını esirgemeyen anabilim dalı başkanı Sayın Yrd. Doç. Dr. Metin YAMAN’ a, Gazi Osman Paşa Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu Müdürü Sayın Yrd. Doç. Dr. Beytullah DÖNMEZ’ e; istatistik çalışması ve verilerin değerlendirilmesinde yardımlarını esirgemeyen Sayın Yrd. Doç. Dr. İbrahim KISAÇ ve Yrd. Doç. Dr. Bülent ÖZTÜRK’ e; araştırmanın yazılmasında yardım eden Sayın Ar. Gör. Kutalmış GÜVEN’ e teşekkürlerimi sunarım.

Başta ailem olmak üzere, maddi ve manevi destekleri ile bana yardımcı olan herkese teşekkürlerimi sunarım.

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
ABSTRACT.....	III
KİŞİSEL KABUL.....	V
ÖNSÖZ.....	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLolar DİZİNİ.....	XII
KISALTMALAR.....	XV
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM I.....	3
GENEL BİLGİLER.....	3
1.1. Spor.....	3
1.2. Kaygı.....	4
1.2.1. Durumluk Kaygı ve Durumluk Kaygı Envanteri (State Anxiety).....	7
1.2.2. Korku ve Kaygı Konularında Kuramsal Yaklaşımlar.....	8
1.2.2.1. Sigmund Freud' un Kaygı Kavramı.....	9
1.2.2.2. Otto Rank' ın Kaygı Kavramı.....	11
1.2.2.3. Karen Horney' in Kaygı Kavramı.....	11
1.2.2.4. Sullivan' a Göre Kaygı Kavramı.....	12
1.2.2.5. Varoluşçu Psikoloji' de Kaygı Kavramı.....	13
1.1.2.6. Ters U Kuramı.....	14
1.2.3. Kaygı' nın Nedenleri ve Belirtileri.....	14
1.2.4. Kaygı Duygusunu Yaşamamak ve Kaygıdan Kaçınma Yolları.....	18
1.2.5. Kaygı Çeşitleri ve Türevleri.....	21
1.2.6. Kaygı Nasıl Ölçülür ?.....	23



1.3. Stres.....	24
1.4. Performans.....	26
1.4.1. Kaygı ve Performans.....	27
1.4.2. Performans' ı Etkileyen Faktörler.....	28
1.5. Problem.....	29
1.5.1. Alt Problemler.....	29
1.5.2. Araştırmanın Önemi.....	29
1.5.3. Saygıtlar.....	30
1.5.4. Sınırlılıklar.....	30
1.5.5. Tanımlar.....	31
<b>BÖLÜM II.....</b>	<b>32</b>
<b>İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>32</b>
2.1. Yurtiçi İlgili Araştırmalar.....	32
2.2. Yurtdışı İlgili Araştırmalar.....	34
<b>BÖLÜM III.....</b>	<b>36</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>36</b>
3.1. Araştırmanın Modeli.....	36
3.2. Araştırmanın Evreni.....	36
3.3. Araştırmanın Örnekleme.....	37
3.4. Ölçme Aracının Geliştirilmesi.....	37
3.5. Verilerin Toplanması.....	38
3.6. Verilerin Analizi.....	38
<b>BÖLÜM IV.....</b>	<b>39</b>
<b>BULGULAR VE YORUMLAR.....</b>	<b>39</b>
4.1. Branşlara Göre Sporcuların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları.....	39

4.2. Ferdi ve Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları.....	40
4.3. Eşitlik ve Eşitsizlik Arasındaki Anlam Değerlendirmesi.....	41
4.4. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaşlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	42
4.5. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Medeni Hallerine Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	43
4.6. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının İkametgah Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	44
4.7. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	45
4.8. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri .....	46
4.9. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	47
4.10. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Spora Başlama Yaşlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	48
4.11. Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaşlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	49
4.12. Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Medeni Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	50
4.13. Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının İkametgah Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	51
4.14. Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	51
4.15. Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	52

4.16. Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	53
4.17. Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Spora Başlama Yaşlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	54
4.18. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Ortalamaları.....	54
4.19. Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Ortalamaları.....	55
4.20. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Gruplarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	55
4.21. Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Gruplarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	56
4.22. Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Eğitim Durumlarının Çapraz Yüzdeleri.....	56
4.23. Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Annelerinin Eğitim Durumlarının Çapraz Yüzdeleri.....	57
4.24. Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Babalarının Eğitim Durumlarının Çapraz Yüzdeleri.....	58
4.25. Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Gruplarına Göre Çapraz Yüzdeleri.....	59
4.26. Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Spora Başlama Yaş Gruplarına Göre Ortalama ve Standart Sapmaları.....	60
4.27. Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Eğitim Durumlarına Göre Ortalama ve Standart Sapmaları.....	61
4.28. Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Ortalama ve Standart Sapmaları.....	62
4.29. Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Ortalama ve Standart Sapmaları.....	63
BÖLÜM V.....	64
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	64

5.1. Sonuç.....	64
5.1.1. Branşlara Göre Sporcuların Kaygı Değerleri .....	64
5.1.2. Eşitlik ve Eşitsizlik Arasındaki Anlam Değerlendirmesi .....	65
5.1.3. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaşlarına Göre Sonuçlar .....	65
5.1.4. Sporcuların Medeni Durumlarına Göre Sonuçlar .....	66
5.1.5. Sporcuların Yaşadıkları Yerleşim Yerlerine Göre Sonuçlar .....	66
5.1.6. Sporcuların ve Anne-Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Sonuçlar .....	67
5.1.7. Sporcuların Spora Başlama Yaşlarına Göre Sonuçlar .....	67
5.1.8. Sporcuların Yaş Gruplarına Göre Sonuçlar .....	67
5.1.9. Sporcuların Yaş Ortalamalarına Göre Sonuçlar .....	68
5.1.10. Ferdi ve Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının ve Anne-Babalarının Eğitim Durumlarının Çapraz Dağılım Sonuçları.....	68
5.1.11. Ferdi ve Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Gruplarının Çapraz Dağılım Sonuçları.....	69
5.1.12. Sporcuların Spora Başlama Yaşlarına Göre Kaygı Değerleri.....	69
5.1.13. Sporcuların ve Anne-Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Kaygı Değerleri.....	70
5.1.14. Araştırmanın Genel Sonucuna Göre Kaygı Değerleri.....	71
5.2. Öneriler.....	73
KAYNAKÇA.....	75
EKLER	
Ek 1 Anket Formu.....	80
ÖZGEÇMİŞ.....	82

## TABLolar DİZİNİ

Tablo 1	Kaygının Belirtileri.....	16
Tablo 2	Branşlara Göre Sporcuların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları...38	
Tablo 3	Ferdi ve Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları.....	39
Tablo 4	Eşitlik ve Eşitsizlik Arasındaki Anlam Değerlendirmesi.....	40
Tablo 5	Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaşlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	41
Tablo 6	Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcuların Medeni Hallerine Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	42
Tablo 7	Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcuların İkametgah Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	43
Tablo 8	Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	44
Tablo 9	Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri .....	45
Tablo 10	Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	46
Tablo 11	Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Spora Başlama Yaşlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	47
Tablo 12	Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaşlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	48
Tablo 13	Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Medeni Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	49
Tablo 14	Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının İkametgah Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	50

Tablo 15	Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	50
Tablo 16	Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	51
Tablo 17	Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	52
Tablo 18	Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Spora Başlama Yaşlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	53
Tablo 19	Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Ortalamaları.....	53
Tablo 20	Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Ortalamaları.....	54
Tablo 21	Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Gruplarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	54
Tablo 22	Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Gruplarına Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	55
Tablo 23	Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Eğitim Durumlarının Çapraz Yüzdeleri.....	55
Tablo 24	Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Annelerinin Eğitim Durumlarının Çapraz Yüzdeleri.....	56
Tablo 25	Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Babalarının Eğitim Durumlarının Çapraz Yüzdeleri.....	57
Tablo 26	Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Gruplarına Göre Çapraz Yüzdeleri.....	58
Tablo 27	Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Spora Başlama Yaş Gruplarına Göre Ortalama ve Standart Sapmaları.....	59
Tablo 28	Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Eğitim Durumlarına Göre Ortalama ve Standart Sapmaları.....	60

<b>Tablo 29</b>	<b>Ferdi ve Takım Sporu Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Ortalama ve Standart Sapmaları.....</b>	<b>61</b>
<b>Tablo 30</b>	<b>Ferdi ve Takım Sporu Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Ortalama ve Standart Sapmaları.....</b>	<b>62</b>



## KISALTMALAR

<b>n</b>	: Ankete Katılan Milli Sporcu Sayısı
$\bar{x}$	: Ortalama Değer
<b>ss</b>	: Standart Sapma
<b>f</b>	: Frekans
<b>p</b>	: . 05 Anlamlılık Kat Sayısı
<b>Grp</b>	: Grup
<b>v.b.</b>	: Ve Benzeri



## GİRİŞ

Spor, en dar ve geniş anlamları ile insan ve toplumun hem yaşamında hem de sağlığında yer tutan bir olaylar bütünüdür. Böyle olmasına rağmen kişisel ve toplumsal yaklaşım ve uygulamalarımızda bu konuya gereken önemi verdiğimiz söylenemez. Bu konuda basılan kitaplar da yok denecek kadar azdır. İnsanın karıştığı her olayda önemli bir psikolojik yan vardır. Bunun spor gibi yarışmayı veya daha sağlıklı olmayı amaç edinen olaylar dizisinde çok ağır basması gerekir. Spor toplumsal bir faaliyet olduğuna göre sporcuların da psiko-sosyal varlıklar olarak bilimsel açıdan ele alınması gereklidir (Tol, 1995, s.1).

Çağdaş sporun başarısı, sporcunun yetenekleri ile birlikte ruhsal durumu, morali, kişiliği ve çevresel etkenlerin uygunluğuna bağlıdır. Takım sporlarında tüm takımın başarısı ya da başarısızlığı birtek kişinin davranışları ile önemli bir şekilde etkilenmektedir. Bunun yanında antrenörün sporcu ile olan ilişkisi, antrenörün sporcuya karşı tutumu, maç esnasında ve maçtan evvelki tavır ve davranışları da sporcunun, buna bağlı olarak da takımın başarısını önemli ölçüde etkilemektedir (Alper, 1998, s.VII).

Ferdi sporlar da ise, kişinin davranışları sadece kendisini ilgilendirir ve başarısını da olumlu veya olumsuz etkiler de bulunur.

Son zamanlarda yapılan araştırmalar sportif performansın sadece kondisyon, fizyolojik ve teknik gibi biyomekanik faktörlere bağlı olmadığını, aynı zamanda kaygı, stres, motivasyon gibi psikolojik faktörlerin de oldukça önemli olduğunu göstermektedir. Kaygıyla ilgili çalışmalar spor psikolojisi içinde görel olarak yenidir (Erbaş, 2000, s.1).

Sporcularda, kaygı düzeyinin yüksek ya da düşük olması sporcunun performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Kaygı düzeyinin, sporcuda olumlu performans geliştirecek şekilde, sporcularla ilgilenen kişiler tarafından oranlanması gerekmektedir. Bu da başarının oluşmasında önemli bir etken oluşturmaktadır.

Kaygı duygusu, sadece sporda başarı ya da başarısızlıkla ilgili bir kavram değil, aynı zamanda kişilerin sosyal yaşantılarında da çok önemli bir etkidir. Kişilerin kaygı düzeyleri, günlük yaşantılarında ve toplumsal ilişkilerinde olumlu ya da olumsuz

davranışlar göstermelerine neden olmaktadır. Kişilerin kaygılarının, korkuya dönüşmemesi için gerekli tedbirler alınmalıdır. Aksi takdirde önlenemeyen sonuçlar ortaya çıkabilir.

Bu araştırmanın genel amacı; Durumluk kaygının spor ve sporcular üzerindeki etkisi araştırılarak, takım ve ferdi spor yapan Milli Takım spocularına anket uygulanmış, kendi aralarındaki ilişkiler incelemiş, elde edilen veriler üzerinde, düşünme, tartışma ve yeni araştırmalara imkan yaratmak açısından araştırmanın büyük bir önem taşıyacağı düşünülmektedir.



# BÖLÜM I

## GENEL BİLGİLER

### 1.1. SPOR

Spor, bireyin doğal çevresini sosyal çevre haline dönüştürürken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, bireysel veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplum ile bütünleştirici, ruhsal ve fiziksel yapıyı geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Yamen, 1999, s.3).

Spor, bugünkü yapılış biçimine, ilk toplumlardan modern toplumlara doğru olan değişim biçimi olma, estetik ve fizik güzellikleri yakalama, elitlere eğlence kaynağı olma, savaflara hazırlanma, soğuk savaşın amacı olma gibi birkısım aşamaları geçerek gelmiştir. Bu değişim içinde spor, 20.yüzyıldan başlayarak, bilimsel çalışmalara açılmış, değişen toplumsal koşullar nedeniyle ekonomik bir yön kazanmaya başlamıştır. Bilim adamları, daha iyi sporcu yetiştirme ya da toplumsal yaşama uyumu sağlama çabasının yanısıra, insanın yaşam kalitesini yükseltebilme, stres ve depresyon ile başa çıkabilmesine yardımcı olma amacıyla da çalışmalar yapmaya başlamışlardır (Koruç, 2001, s.1).

Sporun günümüzde, ekonomik yanı ile de ihmal edilemez bir fenomen olduğu açıktır. Spor, izleyeni, sağlık içinde spor yapmanı ve yarışan sporcusu ile gerek reklamlardan, gerek basından, gerekse de sanayici ve yatırımcılardan büyük destek olarak olağanüstü bir ekonomik ivme kazanmış görülmektedir (Koruç, 2001, s.2).

Erkal'a göre spor; uğraşanları açısından yarışma kazanmaya dönük fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba, izleyenler açısından heyecan ve estetik duygusu kazandıran bir süreç, genel bütünlüğü içerisinde ise anatomi fizyoloji, ortopedi, biyo-mekanik, psikoloji gibi bilim dallarının yardımı ile gelişen, gelişimini sürdüren bir bilimsel olgudur (Erkal, 1992, s.25).

Bir başka tanıma göre, ferdin tabii çevresini, beşeri çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferden veya grupta,

boş zaman veya tüm zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (İnal, 1998, s.7).

Nitelikli insangücü sağlıklı bir yapıya sahip olmadan verimli olamaz ve kendisinden beklenen katkıları yapması zordur. İnsanların, özellikle gençlerin beden ve ruh yapısının eğitilip geliştirilmesinde en uygun aracın spor olduğunu söyleyebiliriz. İnsanın beden ve ruh yapısını geliştirmek ve iradeyi güçlü kılmanın yanısıra grup çalışmasını kolaylaştırmak, karşılıklı dayanışmayı sağlamak, kendine güveni gerçekleştirmek, ferдин toplum üyeliğini kazanması olan sosyalleşmesinde de spor önemli bir yer tutmaktadır (Yamen, 1999, s.5).

## 1.2. KAYGI

Kaygı sözcüğünün kökü eski Yunanca “enxietas” olup endişe, korku, merak anlamına gelir (Artok, 1994, s.3).

Kaygı (endişe) normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bir takım tepkilere yol açması halidir (Tavacıoğlu, 1999, s.25).

Bir başka tanıma göre kaygı, belirli bir duruma özgü olabilen, bu durumu bireyin kendisi için tehdit eder nitelikte algılaması ve korku duymasıdır (Jerry, 1987, s.45).

Genel olarak insanlar kaygıyı gelecekte kötü bir şey olacakmış gibi duyumsallar. Psikologlara göre kaygı bireyin duygusal ve fiziksel durumlara karşı algılarının zihinsel ve somatik göstergeleridir (Tavacıoğlu, 1999, s.25).

Kaygı (endişe), normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bir takım korku tepkilerine yol açması halidir. Yani burada, gerçekte bağlantısı bulunmayan, anlaşılması ve anlatılması mümkün olmayan ve elem verici bir duyguların durumu söz konusudur. Genel olarak insanlar kaygıyı gelecekte kötü bir şey olacakmış gibi duyumsarlar (Köknel, 1990, s.75).

İnsanlar vardır, işleri yolunda gitse de kaygılıdır. İlişkilerinde de aşırı duyarlı olan bu kişiler yaşadıkları günlük sorunlar karşısında kendilerini yetersiz bulur, kolayca çöküntüye girerler. Belirsiz kaygılar ve aşırı duyarlılık, sürekli sıkıntılı ve gergin

olmalarına, umutlarını kolayca yitirmelerine neden olur. Dikkatlerini toplayamadıkları ve yanlış yapmaktan çok korktukları için karar vermede güçlük çekerler. Büyük zorlukla bir karara ulaşabilseler bile, yapmış olabilecekleri yanlışlar ve bunların doğurabileceği olumsuz sonuçlar üzerinde aşırı bir kaygı sürdürürler. Özellikle boyun ve omuz bölgelerinde daha çok duyulan kas gerilimi, titreme (özellikle bacaklarda), sık idrar yapma, uyku düzensizlikleri, ağız kuruluğu, kısık ses, terleme, avuç içlerinin sürekli soğuk ve ıslak olması, görünür bir neden olmadan kan basıncının ve nabız hızının artması, kalp çarpıntıları gibi bedensel belirtiler de bazen bu duruma eşlik edebilir (Geçtan, 1997, s.85).

Öte yandan kaygılı bir kişinin dış görünüşü, aynı anda her tarafa yetişmek isteyen ama bir türlü seçimini yapamayan haldedir. Yüz ifadesi acil yardıma ihtiyacı olan panik halindeki bir insanı yansıtır (Baltaş, 1998, s.122).

Böylesine yaşanan kaygının korku duygusuyla ortak bazı yönleri vardır. Her iki duygu da yaklaşmakta olan bir tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkilerdir. Her iki duyguya da bazı bedensel belirtiler eşlik edebilir. Ancak iki duygu arasında öneminden çok yaşanan kaygının korku duygusuyla ortak bazı yönleri vardır. Her iki duygu da yaklaşmakta olan bir tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkilerdir. Her iki duyguya da bazı bedensel belirtiler eşlik edebilir. Ancak iki duygu arasında öneminden çok içimizde çoğu kez eş anlamlı kullanılır. Ancak , eş anlamlı değildirler. Örneğin, aylardan kaygılanmayız, korkarız. Bilgi sınavlarından ya da iş görüşmelerinden korkmayız, kaygılanırız (Özer, 1997, s.16). Kaygılı insan, kaygılarının mantık dışı olduğunu çoğu kez kendisi de kabul eder.

Kaygıyla birlikte yaşayan bir diğer duygu da, çaresizliktir. Her insan yaşamı boyunca zaman zaman baş edemeyeceğini fark ettiği durumlarla karşılaştığında çaresizlik duyguları yaşayabilir. Ancak kaygılı insanda bu duygu, güvenliğini sağlanmış olduğuna inandığı bazı geçici durumlar dışında sürekli olarak benliğe egemendir (Geçtan, 1997, s.87).

Performansımızla gösterdiğimiz başarı düzeyinin, kişiliğimizin başarı düzeyinin bir göstergesi olduğu inancımız öncelikle kaygı üretir. Yalnız o kadarla da kalmaz. Bir kere, başarılı olma uğraşısı veriyorsak, yaşamamızın önemli bir bölümünü kaygı yaşayarak geçiririz. Her performans öncesi, esnası ve sonrası kişiliğimize ne ölçüde başarılilik değeri

katıp katmadığımızı ya da bu değerden ne kadar yitirip yitirmediğimiz konusunda huzursuz bir merak yaşarız (Özer, 1997, s.37).

Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygının ortaya çıkmasına sebep olur. Kaygıya ait belirtiler, kaygıyı oluşturan dış şartlardan onu yaratan kişiye doğru yaklaştıkça ağırlaşır. Duruma bağlı kaygı o şartlar içinde yaşanır ve kişiyi zorlayan durumun bitişi ile birlikte kaygıya ilişkin belirtiler de ortadan kalkar. Halbuki sürekli kaygı kişiye ait bir vasıf olarak var olur ve çeşitli durumlarda daha fazla hissedilmekle beraber hayatın bütününe kaplar. Böyle bir kişide gerçek tehlike ile uyuşmayan tepkiler ortaya çıkar (Baltaş, 1998, s.122).

Kaygı başarı için gerekli bir fonksiyondur. Sporcu kaygı içinde olduğu zaman, başarılı olmak için daha iyi çalışacak ve motive olacaktır. Kaygı başarıya uzanan ince bir çizgidir. Korkuya dönüşmedikçe olumlu bir başarı kazanılır.

Mahoney'e göre sporcularını yapılan sporun özelliklerine göre hazırlamayan, sürekli geribildirimsiz bırakan, karşılaşma yapılacak çevreyle sporcuların uyum kurması için önlemler almayan, çalışmalarda gerekli güvenlik önlemlerini sağlamayan ve öğretilecek konunun bilgilendirmesinde ve basamaklamasında yetersiz kalan, gelişimleri, hedefleri ve rakiplerinin özellikleri ile ilgili sporcularını bilgisiz bırakan teknik direktörler, antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri sporcularının daha da kaygılı olmalarına neden olacaklardır. Sporcuların kurdukları hayallerinde pozitif olmalarına, rakipleriyle mücadelelerinde cesaretli davranmalarına olanak sağlayacak çalışmalar düzenlenilerek onlara yardımcı olunmalıdır (Erbaş, 2000, s.6).

### **1.2.1. DURUMLUK KAYGI VE DURUMLUK KAYGI ENVANTERİ (State Anxiety)**

Kaygı insanın temel duygularından birisidir. Kişi kendisini tehlikede hissettiğinde kaygı duyar. Bu genelde geçici kaygıdır ve tehlikeli durum ortadan kalktığına kaybolur, buna durumluk kaygısı denir. Çevre koşullarına bağlı olarak ortaya çıkan, stres yaratan, tehlike ve tehdit durumlarında kişinin gösterdiği heyecansal reaksiyonların ifadesi durumluk kaygıda kendini gösterir. Subjektif korku ile birlikte otonom sinir sistemindeki uyarılma olarak da durumluk kaygı tanımlanabilir. Durumluk kaygı, sürekli kaygının ve kaygı sürecinin ilk basamağını teşkil eder. Bilinçli olarak hissedilen durumluk kaygı fizyolojik değişimlerle beraber bireyi hoş olmayan heyecansal yaşama götürür. Durumluk kaygı, anlık gerilim, korku ve dehşet duyguları şeklinde ifade bulur. Stres durumlarının yüksek ya da kuvvetli olduğu koşullarda durumluk kaygı yükselir. Stresin ortadan kalkması ile de kaygı seviyesinde düşme olur (Akandere, 1997, s.8).

Durumluk kaygı; sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize, var olan acil durumu göstermekte olup, belirli durumları tehlikeli veya tehdit edici olarak algılama eğilimi ve sporcunun bir kişilik yatkınlığı olarak ele alınmaktadır.

Daha yüksek durumluk kaygı düzeyine sahip olan kişiler, karşılaştıkları durumları daha tehlikeli veya tehdit edici olarak algırlar ve karşılaştıkları bu tehdit edici veya tehlikeli durumlara daha yoğun durumluk kaygı düzeyleri ile tepki gösterebilirler.

Sporcunun tehdit edici durumlara nasıl durumluk kaygı ile yanıt vereceği, sporcunun bu durumları algılamasına bağlı olmaktadır. Sporcular içinde buldukları durumları farklı farklı algılayabilirler ve bu nedenle farklı durumluk kaygı ile yanıt gösterilebilir. Sporcuların gereksinmelerine uygun kişisel yaklaşımlar geliştirilmelidir. Antrenörler, teknik direktörler ve beden eğitimi öğretmenleri, sporcularının karşılaştıkları durumları, kendilerinin algıladıkları gibi algılamayacaklarını ve sporcunun durumu nasıl algıladığının kaygı düzeyini belirleyebileceğini bilmelidirler (Konter, 1996, s.20).

Durumluk kaygı, durumdan duruma yoğunluğu değişen, sürekli olmayan durumlara bireyin gösterdiği geçici duygusal reaksiyonlardır. Bireyin stres yaratan durumu tehdit edici olarak algıladığı durumlarda "durumluk kaygı" düzeyi yüksek, bu

tehlikenin tehdit edici olarak algılanmadığı durumlarda düşük olmaktadır (Özgüven, 1998, s.340).

Bireyin durumluk, yani o anda içinde bulunduğu kaygı düzeyini ölçmektedir. Koşulların yarattığı anlık gerilim, endişe ve heyecan tepkisinin yoğunluğu zamanla artar ya da azalır. Bireyler ölçekteki maddelere o andaki duygularının şiddet derecesine göre yanıt vermektedir. Örneğin, “kendimi rahat hissediyorum” gibi bir maddeye verilen cevap durumdan duruma farklı olacaktır. Durumluk kaygı ölçeği buna benzer 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki maddeler şiddet derecesine göre, (1) Hemen hiç (2) Biraz (3) Oldukça (4) Tamamiyle gibi dört seçenektan biri işaretlenerek cevaplandırılmaktadır (Özgüven, 1998, s.341).

Kazanmaların sayısı azaldıkça DURUMLUK KAYGININ yükseldiğini bir çok araştırmalar göstermektedir. Buna karşılık kazanmaların sayısı arttıkça DURUMLUK KAYGI azalmaktadır. Yarışmasal durumla kişinin buna yanıt verme kapasitesini algılaması arasında bir dengesizlik söz konusu değilse DURUMLUK KAYGIDA aşırı yükselmeler olmayacaktır (Konter, 1996, s.109).

Gill, voleybol oyuncularının karşılaşma öncesi durumluk kaygılarının, yaptıkları antrenman çalışmalarına oranla daha yüksek olduğunu söylemiştir. Karşılaşmalar antrenmanlara göre daha stresli ortamlardır. Bu durum sporcuların durumluk kaygılarının yüksek olmasında önemli olabilir (Konter, 1996, s.97).

---

## **1.2.2. KORKU VE KAYGI KONULARINDA KURAMSAL YAKLAŞIMLAR**

Korku ve kaygı kuramlarını çeşitli kuramcılar incelemişlerdir. Her kuramcı bu kavramları farklı bir boyutuyla ele almış ve bu kavramların açıklanmasına, anlaşılmasına önemli katkılarda bulunmuşlardır. Konunun bu bölümünde kuramsal yaklaşımlar ele alınacaktır (Sargın, 1990, s.5).



### 1.2.2.1. Sigmund Freud'un Kaygı Kavramı

Bir insanın yaşayabileceği en acılı duygu olarak tanımlanabilen kaygı, psikanalizin ilk döneminde biyolojik kökenli bir olgu olarak kabul edilmişti. Ancak topografik kuramın yerine yapısal kişilik kuramını geliştirdikten bir süre sonra kaygı kavramının yorumuna da bir değişiklik getiren Freud, 1926'da yayımlanan "Ketlenmeler, Belirtiler ve Kaygı" adlı yapıtıyla, kaygıyı egonun bir işlevi olarak tanımlayarak bu duygunun psikolojik bir olgu olduğunu ortaya koymuştur.

Freud'a göre kaygı fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunur. Ne var ki kaygı nevrotik kaygıda olduğu gibi gerçek dışı ve mantığa aykırı bir nitelik alırsa, uyum işlevini yitirir ve normal dışı davranışların kökeni olur.

Freud'a göre normal insanın yaşadığı kaygı nevrotik kaygıdan yalnız yoğunluğu bakımından değil, niteliği yönünden de farklıdır. Günlük yaşamda herkesin bildik olduğu kaygı "gerçekçi" kaygıdır. Dış dünyadaki gerçek nesnelere kaynaklanan bu duygu "korku" duygusu ile eş anlam taşır. Gerçekçi kaygı mantıklı ve anlaşılır olmasıyla nevrotik kaygıdan ayrılır. Bu tür kaygı beklenen ya da yaklaşan bir dış tehlikenin algılanması sonucu geliştirilen bir tepkidir. Çoğu kez kaçma refleksi ile birlikte oluşan bu tepki, yaşamı sürdürme ve korunma iç güdülerinin bir belirtisi de sayılır.

Ortodoks psikanalitik kurama göre kaygının gelişimsel olarak belirlenen iki dönemi vardır. Birincil kaygının ilk örneği doğum olayıdır. Freud'un kendi deyişi ile "kaygı doğum sürecinde örneklenir." Organizma kapasitesini aşan nicelikte uyaranlar karşısında kaldığında bir sarsıntı geçirir. Doğum anında bebek, yeterli savunması olmaksızın çok sayıda uyaranlarla karşılaşır ve bu durumun yarattığı kaygı sonraki yaşamdaki kaygılara ilk örnek olur.

Freud'un geliştirdiği "birincil kaygı" kavramında dört etmen bulunur:

- 1- Ruhsal aygıtın aşırı uyarılması,
- 2- Organizmanın çaresizliği ve edilginliği,
- 3- Dölütün anneden gerçek fiziksel ayrılmasını anımsatan ayrılma korkularının

varlığı,

#### 4- Organizmanın duygusal yaşantısının dinamik niteliği,

Bunların arasında özellikle kaygı yaşantısının edilgin karakteri, birincil ve sonradan oluşan kaygıların ayırımı yapmada en önemli ölçüttür. Freud'un kendi sözleri ile "kaygı yardım çağrısını andıran nitelikleri ile bebeğin çaresizliğinin ilk ürünüdür".

Birincil kaygıdan sonraki yaşam kaygısına geçiş, ruhsal aygıtın ego, süperegö, id süreçlerine ayrımlaşarak olgunlaşması ile ilgilidir. Bu olgunlaşma, özellikle egonun belirlenmesi, insan kendini iç ve dış tehlikelere karşı savunabileceği bazı yetenekler geliştirmiş olduğu anlamını taşır.

Ego sürekli olarak üç ayrı tehlike karşısındadır:

- 1- Engellenmeler ve dış dünyadan gelebilecek saldırılar,
- 2- İdin içgüdüsel ve gerçek dışı istemleri,
- 3- Süper egonun cezalandırılması (Sargın, 1990, s.7).

Kaygı egonun tehlikeden kaçış yollarının bir anlatımı olduğundan yukarıda tanımlanan üç ayrı tür kaygı geliştirilir.

1- Gerçeklik kaygısı "korku" ile eşanlam taşır. Dış dünyadaki tehlikeli durumun varlığının algılanmasından doğan can sıkıcı bir duygudur. Freud organizma için tehlike yaratan nesnelere algılanması sonucu oluşan korku duygusunun doğuştan varolabileceğinden söz etmişse de, bazı gerçeklik kaygılarının öğrenme süreçlerinin sonucu edinildiğini de kabul etmiştir. Freud birçok korkuların oluşumunda kalıtım ve yaşantının birlikte etkileşiminin rol oynadığı görüşünde idi.

2- Törel kaygı egoda suçluluk ya da utanç duygusu yaratır. Özellikle süperegönün vicdan diye bilinen yönü tarafından yaklaşan tehlikelerin algılanması sonucu ortaya çıkar. Törel kaygının kökeninde cezalandırıcı ana-baba ile simgelenen nesnel bir korku bulunur.

3- Nevrotik kaygı içgüdülerden gelen tehlikenin algılanması ile ortaya çıkar. Bu bir bakıma egonun içgüdüsel tepkisel bir eylemle boşalma istemlerini engelleyemediğinde, sonucun ne olabileceğine ilişkin korkusudur.

Freud'a göre nevrotik kaygı üç ayrı biçimde kendini gösterebilir:

1- Bağlantısız kaygı, o anda ortaya çıkabilecek her hangi bir duruma bağlanmaya hazır genel bir kaygı durumudur.

2- Fobik kaygı, belirli bir nesneye ya da duruma karşı duyulan yoğun bir korku ile belirlenir. Dışarıdan gözleyen biri için tepkinin yoğunluğu, tehlikeli olduğu varsayılan durumla orantısızdır.

3- Nevrotik kaygının üçüncü biçimi olan panik ya da kaygı nöbetinde, korku yaratan tehlikeli durumla gösterilen tepki arasında hiçbir bağlantı yoktur. Kimi vakit özgül belirtilerle birlikte, bazan da bağımsız olarak ya da nöbet biçiminde görülür (Sargın, 1990, s.8).

#### **1.2.2.2. Otto Rank'ın Kaygı Kavramı**

Rank kendi kuramını geliştirmeye doğru ilk girişimini 1924' te yayınlanan "Doğum Sarsıntısı" adlı kitabı ile gerçekleştirmiştir. Bu yapıtında Rank, ana döl yatağında rahat ve mutlu bir dönemden sonra birden çaba ve girişimi gerektiren doğum sonrası koşullara geçişin çocukta yarattığı dehşetin, sonraki yaşamda en sağlıklı insanlarda dahi sürekli olarak varolan birincil kaygının kökeni olduğu görüşünü savunmuştur. Rank, insan yaşamındaki kaygıların çoğunun doğum anında yaşamış olan ayrılık kaygısının bir tekrarı olarak yorumlamıştır. Rank'a göre gelişim sürecinin doğal bir sonucu olarak kurulan beraberlikler, ilerde bir yenisi kurulmak üzere, daima sona erer ve ayrılma kaygısı yaşam dönemlerinin her aşamasındaki olaylarda yeniden yaşanır (Geçtan, 1988, s.217).

#### **1.2.2.3. Karen Horney'in Kaygı Kavramı**

Kaygı kavramını anlaşılabilmesinde en önemli katkılardan biri kuşkusuz Karen Horney'den gelmiştir.

İnsan kaygının yaşamındaki öneminin pek az farkındadır. Bu konuda daha çok, bazı çocukluk kaygılarının, kaygılı rüyalarını ya da günlük yaşamının dışında kalan örneğin; önemli bir kişi ile görüşmeden ya da sınavlardan önce yaşadığı duygularını anımsayabilir. Oysa, nevrotik insanların çoğu kaygılarının farkındadır. Ancak belirtileri bir kişiden diğerine oldukça değişir. Kaygı yaygın olabilir ya da nöbetler biçiminde belirebilir. Yüksek yerler ya da bir toplum karşısında konuşma gibi belirli durumlara ve etkinliklere ilişkin olarak ortaya çıkabilir (Sargın, 1990, s.9).

Nevrotik insanların çoğu, arada bir belirgin kaygı duygularının farkında olmalarına karşın bunun üzerinde pek durmazlar. Kimi ise yalnızca yetersizlik duyguları, çöküntü, cinsel yaşamda aksaklıklar v.b. duygularının farkındadır ve kaygı duygularını doğrudan yaşamaz. Ancak, yakından araştırıldığında, bu belirtilerin altında kaygının varlığı her zaman ortaya çıkabilir. İnsanın bilinci dışında da kaygı duygusu yaşanabilir ve bu kaygı yaşamının en önemli belirleyici etmenlerinden biri olarak sürekli etkinlik gösterirler.

İnsanlar kaygıdan kaçabilmek için her türlü yola başvururlar. Bunun nedeni, kaygının insanın yaşabileceği en katlanılmaz duygulardan biri olmasıdır. Yoğun kaygı nöbetleri geçiren insanlar, çoğu kez ölümü bile böyle bir yaşantıya yeğlediklerinden söz ederler. Ayrıca kaygının içeriğinde kişi için gerçekten dayanılması güç, bazı öğeler de bulunabilir. Bunları en önemlileri çaresizlik duyguları, kaygının mantık dışı oluşudur (Geçtan, 1988, s.235).

#### **1.2.2.4. Sullivan'a Göre Kaygı Kavramı**

Sullivan normal dışı davranışları, kaygı kavramının çevresinde ve iki aşamalı olarak açıklar:

- a-) Kaygının oluşumuna neden olan etmenler
- b-) Kaygının yarattığı sonuçlar.

Kaygının oluşumuna neden olan etmenlerin başında kişinin yetişmesinde etkin olan ilişkiler gelir. Bu ilişkiler, çocuğun ana- babası ve öğretmenleri gibi yetişkinlerin yanısıra, evin dışındaki yaşantıları da içerir.

Aşırı kaygı özellikle, çocuğun yakın çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişir. Bulaşıcı bir nitelik gösteren kaygı, anneden ya da onun yerini almış olan kişilerden çocuğa empati yoluyla geçer. Toplum temsilcisi olarak çocuğun çevresinde bulunan kötü ve yıkıcı kişiler de çocukta kaygı duygusunun oluşumunda neden olabilir. Anne ya da bakıcının sürekli olarak inciltici davranışlarda bulunması, çocukta korku duygusunun yerleşmesiyle sonuçlanabilir. Reddedici ve küçük düşürücü tutumlar çocukta kaygı ve güvensizlik duyguları geliştirir. Sullivan'a göre, özellikle ergenlik döneminde ana-baba ya da diğer yetişkinlerin alaycı ve küçük düşürücü tutumları çocuk üzerinde yıkıcı etkiler yaratır (Sargın, 1990, s.10).

Sullivan, kaygı yaratan etmenler arasında, çocuğun giriştiği ilk toplumsallaşma deneyimlerinin de yer alabileceğinden söz eder. Çocuk kendi yaşlılarıyla da başedebilmek için bazı yöntemler geliştirmek zorundadır. Arkadaş ilişkilerinde karşılaştığı itici ve küçük düşürücü davranışlar, özellikle eğer evde de benzer tepkilerle karşılaşıyorsa, çocukta yıkıcı izler bırakabilir. Kaygının yoğunluğu oranında davranışlarda aksar, algılama ve dikkat bozuklukları ortaya çıkar (Sargın, 1990, s.11).

#### **1.2.2.5. Varoluşçu Psikoloji'de Kaygı Kavramı**

Kaygı bir hastalık değil, yaşamın sorumluluklarından kaçışın bir anlatımıdır. Çözüm, insanın biyolojik yapısında ya da geçmişinde değil, yaşam yollarını özgürce seçebilmede aranmalıdır.

Kendi varlığının bilincini yitirme olasılığının, farkında olmanın yarattığı duyguya "Ontolojik Kaygı" denir. Bu kaygı insanda doğuştan vardır. Dolayısıyla kaçınılması olanaksızdır ve ancak dış olaylarla etkileşimlerin sürdürülmesiyle denetlenebilir. Olaylarla anlamlı ilişkiler kurmaktan kaçınma, suçluluk duygularının yaşanmasına neden olur (Geçtan, 1988, s.317).

Kaygı kavramına Freud, Horney, Sullivan dışında ışık tutmuş yazar ve araştırmacılar arasında Kirkegaard (1849), Golstein (1940), Cannon (1932) sayılabilir. "Ölüme dek süren hastalık" diye tanımladığı kaygıyı Kirkegaard, bir insanın benliğini yitirmesi biçiminde yorumlamıştır. Kirkegaard, kaygıyı yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak

görmüş, nevrotik kaygının ise benliğin dağılmasından ve anlamsızlıktan doğduğu görüşleri ile çağdaş kavramlara bir temel hazırlamıştır. Goldstein'e göre kaygı türlü olaylar sonucu olabilirse de tüm kaygıların ortak ögesi bireyin yeteneği ile ondan beklenenler arasındaki uyumsuzluktur; bu durum ise özgerçekleştirimi olanaksız kılar. Cannon dengeleşim konusu üzerinde yaptığı çalışmalarında kaygıyı, bedensel düzeyde dengeleşimi bozacak tehlikelere karşı bir tepki ya da bozulan dengelerini yeniden düzenleme çabalarının başarısızlığa uğraması sonucu ortaya çıkan durum olarak yorumlamıştır (Sargın, 1990, s.12).

#### **1.2.2.6. TERS U KAVRAMI**

Tek tip uyarılmışlık (unidimensional) ve performans arasındaki ilişki TERS U KURAMI olarak kavramlaştırılan ve köken olarak Yerkes-Dodson'dan gelen en popüler kuramlardan biridir (Konter, 1996, s.138).

Ters U Hipotezi bazen literatürde karşımıza YERKES-DODSON YASASI olarak çıkmaktadır. Bu hipoteze göre, kişisel uyarılmışlık düzeyi, bir görevi yerine getirmede, çok düşük veya çok yüksek olabilir. Bu, her iki durumda performansın negatif olarak etkilendiği ileri sürülmektedir (Konter, 1996, s.60).

Ters U kuramı sporda insan davranışlarının açıklanmasında tek boyutlu olan bir yaklaşımı temsil eder. Sporcular uyarılmışlığın bir tek düzeyine gereksinim duymazlar. Sporcular açısından önemli olan durum ve koşullarının gerektirdiği kaygı düzeylerinin, bu bazen düşükte olabilir, yüksekte, yönetim ve kontrolünü gerçekleştirebilmeleridir (Konter, 1996, s.99).

#### **1.2.3. KAYGININ NEDENLERİ VE BELİRTİLERİ**

Heyecanların nedenlerini bireyin çevresini algılayış tarzından ayırmak olanaksızdır. Belirli bir ortam içinde kendisini güven altında ve huzurlu hisseden bireyden korku, ya da kaygı olmaz. Diğer yandan aynı çevredeki başka biri, çevreyi tehlikeli

bulabilir ve bu algılamayla ilgili heyecanları yaşayabilir. Hangi sosyal ortamın nasıl algılanacağını içinde yetiştiğimiz kültür bize öğretir. Bu nedenle, hangi ortamın hangi tür kaygı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak, bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapmak olanağı vardır. Bu genellemeler, kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açın ortamlardaki bazı ortak yönleri belirtir.

(1) *Desteğin çekilmesi*: Fatih'in annesi, babası, kardeşi Hatice, evdeki odası, çalışma masası, komşuları, arkadaşları, evdeki köpek, kedi, onun yaşamının bir parçası iken, birdenbire kendisini yabancı bir şehirde, yabancı bir evde, aile, akraba, arkadaş ve tanıdıklarının hepsinden uzakta bulur. Yeni çevresinde şimdiye kadar alışlagelmiş olduğu "destekler" yoktur. Alışlagelmiş çevrenin ortadan kalktığı böyle durumlarda insanlar kaygı duyar.

(2) *Olumsuz bir sonucu beklemek*: Pek hazırlanmadan sınava girme, trafik cezasının belirleneceği trafik mahkemesinde duruşmayı bekleme gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız.

(3) *İç çelişki*: İnandığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden bir gerginlik duyarız.

(4) *Belirsizlik*: Gelecekte ne olacağını bilememek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir (Cüceloğlu, 1996, s.277).

Kaygı, kökenini bireyin çocukluk yaşantılarından alır. Bu yaşantılar çocuğun ana-babası ve öğretmenleri gibi yetişkinlerin yanı sıra, yaşitlarıyla olan ilişkilerini de içerir. Kaygı, çocuğun çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişir. Bulaşıcı bir duygu olduğundan, kaygılı ve telaşlı bir annenin bakışları, ses tonu ve genel havası çocuğu etkisi altına alır. Anneden geçen kaygı sonucu çocuk, zihninde yeni bağlantılar kurarak çevresindeki bazı diğer kişiler ve durumlar karşısında da kaygı duymaya başlar ve bunlardan uzak durmayı öğrenir (Geçtan, 1997, s.87).

Reddedici ve küçük düşürücü tutumlar çocuğun kaygılı bir insan olarak gelişmesine katkıda bulunur. Çocukluğu izleyen ergenlik döneminde de ana-baba ya da diğer yetişkinlerin alaycı tutumları ergenin üzerinde yıkıcı etkiler yaratır. Gerekli eğitim ve görenekten yoksun ve kişilikleri yeterince gelişmemiş ana-babaların birbirine karşı

düşen istekleri ve öğütleri çocuğun şaşkınlığa düşmesine ve kaygılar geliştirmesine neden olur. Çocuk, kendi yaşlarıyla da baş edebilmek için bazı yöntemler geliştirmek zorundadır. Arkadaş ilişkilerinde karşılaştığı itici ve küçük düşürücü davranışlar, özellikle evde de benzer tepkilerle karşılaşıyorsa, çocukta yıkıcı izler bırakabilir (Geçtan, 1997, s.88).

Kaygı duygusuna son verebilmek oldukça güçtür. Örneğin, bebek kaygısını ağlayarak dile getirir; bebeğin ağlaması esasen kaygılı olan annenin kaygısını daha da arttıracığından bebeğin kaygıları azalacağına artar. Kaygının bir diğer özelliği de, kapsadığı alanın giderek genişlemesidir. Mantığa uymayan bağlantılar kurulması sonucu, çocukluk yaşantılarının izlenimleri yetişkin yaşamda dış dünya ya yönelik olumsuz genellemelere yol açabilir (Geçtan, 1997, s.89).

Kaygı duygusunun yoğunluğu oranında davranışlar da aksar, algılama ve dikkat bozuklukları ortaya çıkar. Kaygılı kişi davranışlarını kaygı yaratan durumlardan kaçınmak amacıyla yönlendirildiğinden çevresindeki diğer seçenekleri algılayamaz. Bu durum yaşam alanının kısıtlanmasıyla sonuçlanır. Kişinin kaçındığı ve görmezlikten geldiği durumların sayısı arttıkça davranışları da kısırlaşır. Dolayısıyla kendisine doyum sağlayabilecek birçok kaynağı da değerlendirmemiş olur (Geçtan,1997,s.90).

Kaygı sıklıkla, spor ve antrenmandaki negatif duygusal etkileriyle incelenir. Yani kaygının varlığının, en uygun spor performansına ve kişiye zararlı olduğuna inanılır. Bugünün antrenman literatürü iddia eder ki fiziksel aktivite kaygıyı azaltır ve kişisel işlevin gelişmesine öncelik eder (Silva, 1994, s.104).

### **Kaygı Yararlı Olabilir mi?**

Kaygının yararlı veya zararlı olduğunu anlayabilmek için iki faktörü bilmemiz gerekir. (1) Kaygının derecesi ve (2) başarmayı amaçladığımız görevin zorluk yüzeyi. Kaygının şiddeti ve bizim başarmak isteğimiz görevin zorluk derecesi, kaygının yararlı ya da zararlı olduğunu belirler. Zor bir fizik problemi anlayarak çözümlene gibi, oldukça karmaşık bilişsel işlemleri içeren bir görevi başarma durumunda, kaygının zararlı olduğu gözlenmiştir. Öte yandan, belli nesnelere önceden belirlenmiş gruplara seçtirme gibi, basit



bir işlemleri gerektiren durumlarda orta derecedeki kaygı, göreve daha erken başlamada ve daha erken bitirmede yararlı bulunmuştur (Cüceloğlu, 1996, s.278).

Aşağıdaki tabloda kaygılı ve gergin insanda gözlenebilen belirtilerin bir listesi görülmektedir. Bu belirtiler, bedensel hastalıkların belirtileri de olabilir; bireyde uzun zamandır gözlenmiş ve onun günlük yaşamını etkiler dereceye gelmişlerse, bireyin bir doktora gidip muayene olmasında yarar vardır (Cüceloğlu, 1996, s.293).

**Tablo- 1- Kaygı Belirtileri**

Nefes darlığı	Mide ağrısı
Terleme	İshal yada kabızlık
Nefes alıp vermede düzensizlik	Aşırı tepkide bulunma
Kesik kesik nefes alma	Titreme
Gerginlik	El ve ayak parmaklarının soğukluğu
Kalp çarpıntısı	Sürekli yorgunluk
Aniden sinirlenme	Sürekli baş ağrısı
Bel ağrısı	Boyun kaslarının gergin olması

Tablo-1- (Cüceloğlu, 1996, s.293).

Anksiyetenin, somatik ve fizyolojik belirtilerinin yanında sıkıntı, heyecan, aniden kötü olacaktı hissi ve korkusu tarzında psikolojik özellikte belirtileri de vardır.

Bazı tanımlar anksiyeteyi, kaynağı büyük ölçüde bilinmeyen bir tehlike beklentisiyle sınırlandırarak korkudan ayırırlar. Bu ayırım normal hayatın bir parçası olan korkunun, büyük oranda tedavi gerektirmeyen bir duygu olması ile uyumludur (Kırlı, 2000, s.2).

## 1.2.4. KAYGI DUYGUSUNU YAŞAMAMAK VE KAYGIDAN KAÇINMA YOLLARI

Kaygı duygusunu yaşamamak için geliştirilen kaçınma tepkileri iki biçimde görülür. İlkinde, kişi kendisinde kaygı yaratan durumlardan uzak durmaya çalışır. Örneğin, bir insan çok iyi bildiği bir konuda bile kalabalık karşısında konuşmaktan kaçınabilir, konuşmaya başladığında sesinin titreyeceğinden ya da yüzünün kızaracağından korkabilir. Konuyu iyi bilmiş olması kaygısının giderilmesine yardımcı olamaz. Çünkü, bir insanın entelektüel yönleri çok iyi geliştiği halde duygusal yönden olgunlaşmamış olabilir. Sahip olduğu bilgiler duygusal benliğiyle bütünleşmemiş olduğundan, kendisini yine de yetersiz bulur ve bu durumun kalabalık karşısında fark edileceği kaygısına kapılır. Bu kaygının gerisinde, çevresinde yarattığı olumlu izlenime karşılık kendi kendisini yetersiz görmesinden kaynaklanan çatışma bulunur (Geçtan, 1997, s.90).

Kaygı duygusundan kaçınmak için kullanılan bir diğer mekanizmada kişi, çevresinden ve kendi iç dünyasından kaynaklanan ve kaygı yaşanmasına neden olan durumları algılamamaya çalışır. Bu mekanizme bebeklerde uykuya sığınma biçiminde görülür. Yetişkin insanda ise bu, kaygı yaratabilecek nitelikteki düşünce ve duyguları, seçici bir biçimde bilincinden uzak tutma yoluyla gerçekleştirir. Örneğin, insanlar vardır, yalnızlık ve mutsuzluklarına karşın her şey yolunda gidiyormuşçasına davranırlar ve mutlu olduklarına kendileri de inanırlar (Geçtan, 1997, s.91).

Yetişkin insanın kaygıdan kaçınmak için kullandığı bir diğer yöntem de, kaygı yaratabilecek duygusal tepkilerin yerinde böyle bir etki yaratmayacak tepkiler verme biçiminde görülür. Çevresindeki bir erkekten çok hoşlanan genç kız, onu her gördüğünde ilgilenmiyormuşçasına tutumlar takınabilir. Böyle yapmakla çoğu kez hoşlandığı insanı kendisinden uzaklaştırmış olur. Ama ona göre böyle bir sonuç, reddedilme olasılığının gururuna indireceği darbeden daha az acı vericidir. Bu nedenle, reddedilmeden reddetmeyi yeğler. Hoşlanmadığı bir insandan bir şey istemek zorunda kalan bir diğeri, durumun kendisinde yarattığı kaygıyı aşırı dost ve sevecen bir tutumla geçiştirmeye

çalışabilir. Böylece, olumsuz duygularının tam karşısı tepkiler geliştirerek bu eğilimlerini denetim altına almış olur (Geçtan, 1997, s.92).

Bu tür kaçınma tepkileri, bir insanın kaygılarının ilk bakışta dıştan gözlemlenebilmesini engelleyebilir. Gerçekten de sürekli tedirgin oldukları halde sakin bir insan izlenimini veren kişilerin sayısı oldukça fazladır. Ne var ki, bu insanlar belirli bir süre boyunca yakından izlendiklerinde kaçınma tepkilerini fark etmek pek de güç olmaz. Üstelik günümüzde pek çok insan, kaygılarını aşırı denetim altına almalarının bedelini psikosomatik hastalıklarla ödemektedir. Mide ülseri, barsak spazmı, hipertansiyon, astım, bazı deri hastalıkları ve de birçok diğer bedensel bozuklukların gerisinde doğrudan yaşanmayan duygular bulunur. Boşalım yolu bulamayan bu gerilimler ve kaygılar organlar aracılığıyla anlatım bulurlar (Geçtan, 1997, s.92).

Kimi insan ise paniği kendi dışında ve başkalarına yönelik olarak yaşayabilir ve kendi dışında ve başkalarına yönelik olarak yaşayabilir ve hiçbir neden yokken yakınlarından birinin öleceği korkusuna kapılabilir. Bu, insanın özellikle o yakınına karşı düşmanca duygular taşıdığı anlamına gelmez. Daha çok, suçluluk duygularıyla ilişkilidir ve bağımlı olduğu bu kişinin sevgi ve desteğinden yoksun bırakılarak cezalandırılma korkularını içerir (Özer, 1997, s.25).

Böylesine yaşanan kaygı, bir insanın gün boyunca sayısız üzüntü konusu bulması biçiminde yaşanan kaygıdan görünürde farklıdır. Kaygının bilinç altına itilerek yalnızca belirli durumlarda yaşanması kaygıdan kaçınabilmeyi kolaylaştırır ve kişi kendisinde panik yaratan durumlardan uzak durarak korunmaya çalışır (Özer, 1997, s.43).

Çoğu insan kaygılarının farkında değildir. Bu tür duygularının varlığını ancak kaygı içerikli bir düş gördüğünde ya da günlük yaşamı dışında kalan, örneğin önemli bir kişiyle görüşmeden önce yaşadığı kaygı gibi durumlarda fark edebilir. Her şeyin irade gücüyle çözülebileceğine inanmış aşırı mantıklı kişilerin de bu davranışlarının altında var olan kaygılarını görebilmeleri ve kabul edebilmeleri oldukça güçtür (Cüceloğlu, 1996, s.412).

İnsanlar vardır, duvardaki tablo biraz çarpık dursa düzeltmeden edemez, otomobillerin plaka numaralarını izler ya da aynı anda birden fazla mektubu postaya verirse mektupları yanlış zarflara koyduğu kuşkusuna kapılırlar. Baskıcı ve cezalandırıcı bir ortamda yetişmiş olan böylesi kişiler gerçek benliklerine o denli yabancılaşmışlardır ki,

derinlerde saklı olan kızgınlıklarını ancak bu yoldan denetim altında tutabilirler. Çıplak duran tablo o insanın gerçek benliğini ve bu benliğin suçluluk duygusu uyandıran eğilimlerini yansıtır. Tabloyu düzeltmek ise, vicdanına, toplum normlarına ve vaktiyle ana-babası tarafından zihnine işlenmiş olan değer yargılarına boyun eğmeyi simgeler (Geçtan, 1997, s.96).

Hangi biçimde yaşanırsa yaşansın kaygı ve buna eşlik eden çaresizlik duyguları, günlük yaşamın sorumluluklarını üstlenebilmek için gerekli beceri geliştirilmemiş ve gerçek benliğine yabancılaşmış olmanın belirtileridir. Bu becerilerden yoksun bir insan hazırlıklı olmadığı yarışmalı bir dünya içinde kendini güvensiz ve yetersiz hisseder. Esasen çocukluk yıllarından bu yana var olan hafif ve sürekli kaygılar, günlük yaşamda ortaya çıkan yeni durumların yarattığı ek zorlanmalar karşısında yoğunlaşabilir. Kaygılı insan genellikle çevresindekileri de bıktırdığı için aradığı sevgi ve destekten de yoksun kalır. Bu ise çaresizliğinin ve esasen denetiminde güçlük çektiği olumsuz duygularının daha da pekiştirilmesine neden olur (Geçtan, 1997, s.98).

Bir insanın kaygılarından kurtulabilmesi için tek yol, kendi var oluş sorumluluğunu üstlenebilmesidir. Bu sorumluluk gereğinde kendimiz için başka insanların desteği ve yardımı alabilmeyi de içerir. Ne var ki, çaresizlik duygularından kaynaklanan aşırı bağımlılık eğilimleri ve bunun sonucu oluşan kızgınlık, kaygılı insanın kendisine verilen desteğin değerlendirilebilmesini güçleştirir. Bir başka deyişle, kaygılı insan vermeyi de almayı da beceremez. Verilenle yetinmeyip tüm sorumluluğunun çevresindeki insanlar tarafından üstlenilmesini bekleyebilir. Bir insana yaklaşabileceğini fark ettiğinde, çocuksu bir bağımlılığı ve çaresizliği yaşamaya başlayabilir. Bazen ise tam karşısı bir tepki oluşur. Artan çaresizliği ve bağımlılığı, diğer insanların benliğine mal olarak yok olma kaygılarının yaşanmasına neden olabilir. Bu kez seçilen yol, diğer insanlar tarafından yutulmamak için bağımlılık eğilimlerinin ve çaresizlik duygularının tümünden yadsınması olur. Böyle bir insan verileni almamakta direnir (Cüceloğlu, 1996, s.292).

## 1.2.5. KAYGI ÇEŞİTLERİ VE TÜREVLERİ

Kendimize, başarılı-başarısız, takdir edilen-edilmeyen, becerikli-beceriksiz gibi toptancı değer yargıları yükleyebileceğimize; hele hele bu değerleri, yaptıklarımızın, performanslarımızın değerlerine bağlı olarak kazandığımızı inanıyorsak, kaygılı bir yaşam tarzı sürdürmeyi öğrenmemiz demektir. Ancak, sorun bu kadarla sınırlı kalmıyor. Kaygılanmanın türevi olan diğer olumsuz duygu durumlarını da yaşayabiliyoruz (Özer, 1997, s.30).

Kaygılanmanın özündeki inanç, yaptıklarımızın davranışlarımızın ve performanslarımızın değerlerinin bizim kişiliğimizin değerlerini yansıttığıdır. Buna göre bir kişilik değerimiz vardır. Bir kişilik değerine sahip olunabilir. Üstelik bu kişilik değerinin üzerinde başkalarının gözü olduğuna ve takibe alındığına da inanırız. O zaman, yalnızca düşüncelerimizde var olduğuna inandığımız bu kişilik değeriyle birkaç ilişki içinde olabiliriz. Birincisi, takdir edilen bir kişilik değerine sahip olup onu elde etme uğraşısı veririz. İkincisi, takdir edilen bir kişilik değerine sahip olup onu koruma uğraşısı veririz. Üçüncüsü, kişilik değerini elde etme uğraşısı verip bundan yenik çıkar, olumsuz bir kişilik değerine mahkum olur ve bunu kabulleniriz. Bir başka deyişle, ya “başarılı bir insan olmaya” çalışırız; ya “başarılı bir insan olup” onu koruruz; ya da “başarısız bir insan olduğumuzu kabulleniriz” (Özer, 1997, s.31).

Kişilik değerini elde etme uğraşısında performanslarımızın öncesinde aşırı çaba gösteri, performans için gerekli bilgi ve becerileri tekrar tekrar gözden geçiririz. Kendimize aşırı yüklenip kapasitemizi gücünün ötesinde zorlayarak, yaşamımız için önemli olabilecek diğer uğraşları askıya alabiliriz. Akranlarımız dışarıda eğlenirken, biz kendimizi performansla ilgili çalışmaların içine gömeriz. Performansla ilgili olmayan bir uğraş içine girecek olsak, örneğin dışarıda arkadaşlarla bir eğlenceye katılsak, buna hakkımız olmadığını düşünüp bir suç işlemişçesine rahatsızlık duyarız. Aklımızda, “başarılı olamazsam, ya beceremezsem” sorusu dönüp dolaşır. Performans sonrası mümkün olabilecek başarısızlık olasılığının, elde etmeye çalıştığımız “başarılı” kişilik değerine olumsuz bir darbe indireceğini düşünüp kaygımıza mayalarız (Cüceloğlu, 1996, s.285).

Yapılmış olan tanımların tümünden de görüleceği gibi kaygıya eşlik eden bir uyarılmışlık vardır. Ancak uyarılmışlığın kendisi kaygı değildir ve yine tanımlara dikkat edilecek olursa kaygıyı sinirlilik, endişe gibi duygular eşlik etmektedir ve bu yönüyle uyarılmışlıktan ayrılır. Kaygıyı iki şekilde ele alıp yorumlamak olasıdır. İlki çevremizde “vesveseli” ya da “havadan nem kapan” dediğimiz tipte insanlar görmüşüzdür. Bunlar çevrelerindeki doğal uyarıları genelde sanki bir tehdit edici olarak algılama eğilimindedirler. Bir başka deyişle bu tutum onların kişiliğinin bir parçası olmuştur. İşte kaygının bu tipi sürekli (trait) kaygı olarak isimlendirilir. Diğer taraftan sınava girecek bir öğrencinin sınav öncesi, ameliyat olacak bir hastanın ameliyat öncesi ya da önemli bir yarışmaya katılacak sporcunun yarışma öncesi endişeli olması, gergin olması durumuyla ilgili kaygıya da durumluk kaygı (state anxiety) denilmektedir. Bir anlarda bireyde gerginlik ve endişe yaratan o an ki durum ortadan kalktığında, bu gibi olumsuz duygularda ortadan kalkmaktadır. Durumluk kaygıya organizmanın artmış uyarılmışlığının eşlik ettiğini unutmamak gerekmektedir. Dolayısıyla durumluk kaygı ölçerek uyarılmışlığı ölçmede kullanılan yöntemler kullanılabilir (Tiryaki, 2000, s.14).

Kaygının durumluk ve sürekli kaygı olarak ele alınmasının yanı sıra, kendini gösterme şekline göre de üç farklı şekilde ele alınabileceği belirtilmektedir. İlki, kaygı kendisini fizyolojik olarak gösterebilir ki (fizyolojik ya da somatik kaygı), bu tip bir kaygıya aşırı uyarılma (overstimulation) , bilişsel uyumsuzluk (cognitive incongruity) ve davranım yokluğu (bulunmaması; response unavailability) neden olmaktadır. Bunlardan ilki, kişinin bilgi hücumuna uğramasını anlatır. Gerçekte yarışmalar sırasında ve özellikle de oyun araları ve molalarda bazı koçlar çoğu zaman böyle bir tutum sergilerler. İkincisi yani bilişsel uyumsuzluk kişinin bazı olaylarla uzlaşmada çektiği güçlüğü ifade eder. Örneğin, bir sporcunun gösterdiği performans iyi olmasına rağmen kadro dışı bırakılması gibi. Üçüncüsü de kişinin güç bir durumla nasıl başa çıktığını bilmemesinden ortaya çıkar. Örneğin, bir güreşçinin müsabaka sırasında rakibinin şimdiye kadar hiç bilmediği bir tekniği uyguladığında buna nasıl karşı bir davranışta bulunacağını bilmemesi gibi (Tiryaki, 2000, s.16).

Spielberger durumluk kaygısını, “çevresel nedenlerle ortaya çıkan tehlike ya da tehdit durumunda bireyin gösterdiği kompleks heyecan reaksiyonlarının ifadesidir”

şeklinde tanımlanmaktadır. Bu endişe, yapı olarak geçicidir. Zaman içinde değişir veya çeşitlenir (Tavacıoğlu, 1999, s.40).

Kuşkusuz sporcular arasında da sürekli kaygı duygusu gelişmiş olanlar vardır. Sahip olduğu bu kişilik dizgesinden dolayı hemen her ortamda kaygılanabilir ve sürekli bir huzursuzluk içinde yaşayabilir. Daha çok psikiyatristleri ve klinisyenleri ilgilendiren bu durum sürekli kaygıdan başka bir şey değildir. Ancak bunlar gibi kaygıyı yerleşik bir kişilik örüntüsü olarak yaşamayan bireylerde de belirli uyaranlar karşısında kaygılanma hali görülmektedir. Sportif ortamlar söz konusu olduğunda yarışma öncesinde ve sporla ilgili çeşitli durumlarda kaygılanan sporcuların durumluk kaygı kapsamında ele alınması gerekir. Başka bir deyişle, sporcuların sık sık durumluk kaygısı ile karşı karşıya kaldıkları söylenebilir (Tavacıoğlu, 1999, s.41).

Sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda, yarışma öncesinde yüksek düzeyde durumluk kaygısı hali olduğu saptanmıştır.

## 1.2.6. KAYGI NASIL ÖLÇÜLÜR?

İnsanlarda görülen kaygı şiddetinin ölçülmesi, kişiliği tanımak ve ortaya çıkan davranışı değerlendirmek bakımından önemlidir. Ancak bugüne kadar kaygının şiddetini nesnel olarak ölçebilecek yeterli ve geçerli bir yöntem saptanamamıştır.

Genel olarak kullanılan yöntemlerin başında, sağlıklı kişilere kaygı veren filmlerin izletilmesi sırasında ortaya çıkan belirtilerin değerlendirilmesi gelir.

Ne var ki, bu durum yapay olup,denekler kaygı veren olayların geçeceğini bildiklerinden beklenen kaygı düzeyine ulaşamaz. Bu nedenle amfetamin, isoprenalin, LSD, sodyum laktat, yohimbin gibi kaygı duygusu ve belirtileri yaratan maddeler kullanılmıştır. Ancak bu durumda da dışardan verilen maddelerle yaratılan, doğal olarak kendiliğinden oluşmayan yapay bir kaygı söz konusudur. Bu engelleri kaldırmak için, doğal kaygı yaratan durumlardan yararlanılmıştır. Bunun için paraşütle atlayan, sınav kapısında bekleyen denekler incelenir. Bu durumda bulunan deneklerin kaygılarının ölçülmesinde çeşitli dereceli ölçekler ve bunları tamamlayan fizyolojik, biyokimyasal

yöntemler kullanılır. Bu yöntemlerle sırasıyla kan basıncı, kalp vurumu, solunum sayısında ki artma, deri direncinin azalması, pupilla değişimleri, bazal metabolizmanın yükselmesi, EEG'de hızlı ve düşük ritmin ortaya çıkması, serum kolinesterazlarının düşmesine bakılarak, deneklerde ortaya çıkan kaygı düzeyine ilişkin ölçüm yapılır. Bu ölçümlerin birçoğunu birarada yapan poligraflar geliştirilmiştir (Köknel, 1982, s.163).

### 1.3. STRES

Organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan bedensel, zihinsel, psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkan durum stres olarak adlandırılır (Kuter&Öztürk, 1997, s.77).

Stres, gelişmekte olan dünyamızın son yüzyıldaki en önemli hastalıklarından birisi olmaktadır. Önlenemediği takdirde insanda telafisi zor olan problemler yaratabilmektedir (Başer, 1998, s.262).

Bilindiği gibi, stres, bedensel, ruhsal veya hem bedensel hem de ruhsal olabilir. Bir sporcu, sürekli olarak en yüksek performansa ulaşmak zorundadır. En yüksek performansın ise hem bedensel, hem de ruhsal boyutu vardır. Buna ek olarak "yarışmanın sonucunun önceden bilinmemesi" olarak belirlenen yarışmanın psikolojik özelliği ve son yıllarda başarı kavramının anlam değiştirmiş olması ruhsal stres kaynaklarını çoğaltmıştır (Başer, 1998, s.263).

Stres bireyin talep, direnme veya fırsat olan bir duruma gösterdiği tepkilerdir. Günlük yaşantılarında insanları hepsi çeşitli türden psikolojik stres altında yaşarlar. Bireyleri rahatsız eden stres durumları birbirlerinden farklı olmakla birlikte yaşamın farklı zamanlarında insanlar stres altına girerler. Bazı insanlar için stres yaşantıların her anında devreye giren geriletici bir etken olarak ortaya çıkabilir. Bazı insanlar için ise stres, kendileri için önemli olan hedeflere ulaşmalarında yardımcı olur. Stres üzerinde yapılan araştırmalar, psikoloji alanında olduğu kadar biomedikal bilimlerde de yoğunlaşmıştır. Bu araştırmaların sonucuna göre psikolojik streslerin bireylerin, zihinsel test ve akademik performansları için engelleyici bir faktör olduğu açıkça ortaya çıkmıştır (Özgüven, 1998, s.338).



Psikolojik veya sosyal yüklenmelerle karşılaşılması halinde de stres tepkileri ortaya çıkar. Mesela, toplumdaki soyutlanması durumunda, iş veya aile ile ilgili birtakım sorunların varlığında, kendisinden korkulan bir rakiple mücadele etmek zorunda kalındığında, v.b. durumlarda stres tepkileri yaşanır. Fakat, herkes stresi farklı bir şekilde yaşar. Ağır hastalık veya felaket gibi, insan hayatındaki uç noktaları ifade eden durumların yaşanması sırasında bile, herkes aynı tepkiyi göstermez (İkizler, 1994, s.66).

Gündelik hayatın basit gerilimleri olarak tarif edilen günlük stresler, insanların hedef ve ihtiyaçlarının birbirleriyle çelişmesi yüzünden ortaya çıkarlar. Bir girişimin engellenmesi veya bir ihtiyacın karşılanamaması halinde, stres artar. Trafikte sıkışma, bürokratik bir zorlanma, evde işlerin aksaması veya çocuğun susmak bilmeden ağlaması sık olarak yaşadığımız günlük streslerdendir. Başı ve sonu belli ve kısa bir zamanla sınırlı olan bu olaylar, hayatın bütününe etkilemezler (İkizler, 1994, s.67).

Bir yandan fizyolojik esaslara dayalı olan, diğer yandan ise psikolojik ve sosyolojik süreçlerin belirlediği sporda da, stres tepkilerini meydana getiren birçok faktör mevcuttur. Sadece bir müsabakaya katılma düşüncesi bile, çoğu zaman, bölgesel karşılaşmalardan dünya şampiyonasına doğru yoğunluğu sürekli artan bir baskı oluşturarak stres tepkilerini ortaya çıkartır (İkizler, 1994, s.69).

Stres yaratan durumlar kişiden kişiye değişmektedir. Genelde stres yaratan faktörler şu başlıklar altında toplanmaktadır:

- A. Dışsal stres yaratan faktörler
- B. Birincil gereksinmelerin yoksunluğunun neden olduğu uyaranlar
- C. Performansta stres yaratan faktörler
- D. Sosyal yönden stres yaratan faktörler
- E. Diğer stres yaratan faktörler (Tiryaki, 2000, s.18).

**Sporda stres yaratan faktörler:**

1. Seyircinin tepkisi
2. Dalmada işitsel yoksunluk
3. Yüksek risk sporları (dağcılık, paraşütçülük v.b.)

4. Sakatlanma riski
5. Diğer ülkelerdeki yarışmalarda saat farkı, iklim değişikliği ve farklı yemekler
6. Antrenörle olan çatışmalar
7. Takım arkadaşları ile olan çatışmalar
8. Spordaki stresden dolayı aile ve okuldaki çatışmalar
9. Spordaki karmaşık hareketler sırasında karar vermedeki çatışmalar

(Tiryaki, 2000, s.19).

#### **1.4. PERFORMANS**

Bir fiziksel aktivite sırasında, o fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verime “performans” adı verilir (Kuter&Öztürk, 1997, s.17).

Performans, gözlenebilir bir davranıştır. Performans kavramı, gözlenebilir bir dizi davranışları ifade etmede kullanılmaktadır. Motor alanda davranışlar, bir futbol topuna vurmaya, kafa atmayı, koşmayı, kovalamayı v.b. içine almaktadır. Her bir topa vurma girişimi, savunma yapma, hücum kalkma, kaçma, kovalama girişimi v.b. gibi bir performanstır. Performans, açıklanan bu belirli beceri örneklerinin, farklı büyüklüklerde olan davranışlarını da içerebilir. Örneğin bir futbol maçı yapmak veya antrenmanda, değişik bir futbol oyunu düzenlemek, performans olarak düşünülebilir. Performans kavramı, seyredenin ilgisine bağlı bir davranış da gösterebilir (Konter, 1996, s.43).

Performanstaki ilerleme, belirli bir zaman sürecine dayalı olarak, çalışmalarını gerektirmektedir. Kişi ilerlediğinde, geçmişe oranla daha iyi beceri ortaya koyar. Performanstaki ilerleme, kendisini belirli özelliklerde göstermektedir. Bu ilerleme veya gelişme performansın değişkenliği ve ısrarlılığı ile ilişkili olmaktadır. Performans değişikliği, ısrarlı veya relatif olarak devamlı bir özellik göstermelidir. Çalışma, pratik sonucu, performansta düzelmeler, kısa bir süre içinde sonlanmamalıdır. Başka bir deyişle, performansta düzelmeler, uzun bir zaman periyodu devam etmelidir. Öğrenme ise sadece performansta düzelmeler ile sınırlı kalmamalıdır. Ayrıca performans zaman süreci içerisinde

değişkenlik gösterebilir. Günden güne yapılan çalışmalarla performans, dalgalanmaları en aza indirmektedir. Öğrenme, performansta görülür düzelmelerin ısrarlılığı ile ilişkilidir. Öğrenme, pratik çalışma sonucu, görel olarak performansta kalıcı düzelmeden çıkarılan, kişinin içsel durumunda olan bir değişiktir. Antrenör, teknikdirektör, beden eğitimi öğretmeni gibi seyredenlerin, belirli beceri ilgisine bağı olarak, performans belirlenebilmektedir. Performans durumu, sporcunun becerinin pratiğini yapmasından çok, beceriyi kullanması veya uygulamasıdır. Öğrenme durumu ile performans durumu birbirleriyle ilişkilidir (Konter, 1996, s.44).

### **1.4.1. KAYGI VE PERFORMANS**

Performans kavramı, gözlenebilir bir dizi davranış ifade etmektedir. Motor alanda davranışlar, bir basketbol topuyla dripling yapmayı, koşmayı, kovalamayı v.b. içine almaktadır. Performans, açıklanan bu belirli beceri örneklerinin, farklı büyüklüklerde olan davranışlarını da içerebilir.

Performanstaki ilerleme, belirli bir zaman sürecine dayalı, çalışmalar gerektirmektedir. Kişi ilerlediğinde, geçmişe oranla daha iyi beceri ortaya koyar (Erbaş, 2000, s.11).

Ayrıca, performans zaman içerisinde değişkenlik gösterebilir. Öğrenme, pratik çalışma sonucu, görel olarak performansta kalıcı düzelmeden çıkarılan, kişinin içsel durumunda olan bir değişiktir. Performans durumu, sporcunun becerinin pratiğini yapmasından çok, beceriyi kullanması veya uygulamasıdır. Öğrenme durumu ile performans birbirleriyle ilişkilidirler.

Kaygıyla motor performans arasındaki ilişkileri açıklamaya çalışan bir çok kuramlar ortaya atılmıştır. Bir yaklaşıma göre Gudu kuramı adı altında Hall (1943) tarafından ortaya atılmış ve Spence (1958) tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre, kaygı ile performans arasındaki ilişki doğrusal (lineer) olmaktadır. Bu da durumluk kaygının yüksekliği oranında, motor performansın da yükseleceği önermesine dayanmaktadır. Bu kuramsal yaklaşıma göre, bir başka değerlendirme de, durumluk kaygının düşüklüğü oranında motor performansın da düşeceği'dir. Bu kuramsal yaklaşım,

motor konuları tahmin etmede yeterli bir yaklaşım değildir. Martens (1971, 1972) Gudu kuramı ile ilgili yapmış olduğu araştırma ve değerlendirmeler de bu kuramı destekleyici olmamıştır (Erbaş, 2000, s.12).

#### **1.4.2. PERFORMANSI ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

Performansı çeşitli faktörler etkiler. Bu faktörler öncelikle iç ve dış faktörler olmak üzere ikiye ayrılır. İç faktörler veya internal (kişisel) faktörler adını verdiğimiz faktörler şunlardır;

- |                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| a-) Antrenman düzeyi  | g-) Motivasyon                |
| b-) Yaş               | h-) Beslenme                  |
| c-) Cinsiyet          | I-) Ergojenik destekleyiciler |
| d-) Fiziksel uygunluk | j-) Sağlık durumu             |
| e-) İrksal faktörler  | k-) İlaç kullanımı            |
| f-) Stres düzeyi      |                               |

Dış faktörler veya eksternal faktörler ise şunlardır;

- a-) İrtifa
- b-) Nem
- c-) Sıcaklık
- d-) Zeminin durumu

Yukarıda sıralanan faktörler durumlarına göre performansı olumlu ya da olumsuz yönde etkilerler (Kuter&Öztürk, 1997, s.17).

## **1.5. Problem**

Bu araştırmanın problemini “ Salonda Takım Sporü Yapan (Voleybol, Hentbol, Badminton) Erkek Milli Takım Sporcuları ile Salonda Ferdi Spor Yapan (Judo, Tekwando, Cimnastik) Erkek Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygılarının Karşılaştırılması ” sorusu oluşturmaktadır.

### **1.5.1. Alt Problemler**

1) Salonda takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcuları ile salonda ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının eğitim düzeyleri nedir?

2) Salonda takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcuları ile salonda ferdi spor yapan erkek Milli Takım sporcularının babalarının eğitim düzeyleri nedir?

3) Salonda takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcuları ile salonda ferdi spor yapan erkek Milli Takım sporcularının annelerinin eğitim düzeyleri nedir?

4) Salonda takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcuları ile salonda ferdi spor yapan erkek Milli Takım sporcularının spora başlama yaşları nedir?

5) Salonda takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcuları ile salonda ferdi spor yapan erkek Milli Takım sporcularının müsabaka öncesi durumluk kaygıları nelerdir?

6) Araştırmayı oluşturan 6 grubun durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

### **1.5.2. Araştırmanın Önemi**

Milli Takımlar, sporcuların sporculuk hayatlarında ulaşabilecekleri, manevi duygularla yüklü en son ve en büyük takımdır. Milli Takımlarda sporcular kendilerinin yanı sıra formasını giydikleri devleti ve o devlete ait milleti temsil etmektedirler. Ayrıca

takım ve ferdi sporu yapan sporcuların kaygı farklılıkları ve benzerlikleri belirlenmeli, bu sporcuların durumluluk kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve öneriler ortaya konulmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

### **1.5.3. Sayıtlar**

1. Salonda ferdi ve takım sporu yapan erkek Milli Takım sporcularının evreni temsil edebileceği varsayılmıştır.
2. Veri toplama aracının amacına hizmet ettiği düşünülmektedir.
3. Araştırmaya katılan erkek Milli Takım sporcularının doğru ve samimi cevaplar verdiği düşünülmektedir.
4. Kaygı düzeyinin, sporcuların başarılarını olumlu veya olumsuz yönde etkilediği varsayılmaktadır.
5. Sporcuların gelecek kaygısının başarılarını etkilediği varsayılmaktadır.

### **1.5.4. Sınırlılıklar**

Araştırmanın yapısında bulunan veya araştırmacı tarafından bu araştırma için getirilen başlıca sınırlılıklar şöyle açıklanabilir:

1. Bu araştırma salonda ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takımlardan Voleybol, Hentbol, Badminton, Judo, Tekwando ve Cimnastik Milli Takımında bulunan sporcularla sınırlıdır.
2. Araştırma, kullanılan anket sorularıyla sınırlıdır.
3. Bu araştırma imkansızlıklar nedeniyle 6 Milli Takımla sınırlandırılmıştır.

### 1.5.5. Tanımlar

**Cimnastik:** “İnsan vücuduna zarar vermeden, aletli ve aletsiz olarak vücuda yaptırılan ritmik hareketleri oluşturan bir spor dalıdır” (Şengül, 1984, s.5).

**Judo:** Uzak doğu kökenli bir spor dalı olup, tamamıyla saldırılara karşı geliştirilmiş bir savunma sporudur (Ön, 1994, s.8).

**Hentbol:** El ile oynanılan hedefi gol atmak olan, dostluk sınırları içinde ferdi mücadelenin daha çok yer aldığı bir takım oyunudur (M.E.B, 1987, s.17).

**Voleybol:** Ağ tarafından iki eşit parçaya bölünmüş, set ve sonunda maçı kazanmayı hedefleyen karşılıklı iki takımın müsabaka yapması esasına dayalı bir takım oyunudur (Fröhner, 1999, s.10).

**Badminton:** Topun yere düşmesini engellemek, tek vuruş yapmak, topun karşı tarafa geçmesi ve sayı almak ilkesine dayanan bir spor branşıdır.

**Tekwando:** Genellikle hücumu içeren dövüş tekniklerinin oluşturduğu bir spor branşıdır.

**Durumluk kaygı:** Olay anında anlık oluşan ve olay neticelendiğinde sona eren sürekliliği olmayan kaygı çeşididir.

**Kaygı:** İnsanların gerçekleşmiş olaylardan dolayı gelecekte olabileceğini düşündüğü fakat korku içermeyen duygudur.

**Spor:** Az veya çok dakiklik, incelik isteyen beden hareketlerinin doğrudan kendisinden zevk alınırken, aynı zamanda eğlendiren, hatta dinlendiren ve genellikle bazı kurallara uyularak yapılan bir eylemdir (Tol, 1995, s.1).

**Stres:** Genellikle uyum sağlayan bir işleve hizmet eden nörolojik ve fizyolojik tepkilerin yapısı olarak görülür.

**Performans:** Davranışın görelisi olarak kısa zamanlı, sınırlı bir kısımdır (Sönmez, 1995, s7).

## BÖLÜM II

### İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Aşağıda araştırma konusu ile ilgili yapılmış yerli ve yabancı araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Yurtiçi İlgili Araştırmalar

Konter (1996), yaptığı çalışmada “Profesyonel Futbolcuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması(3.lig Uygulaması)” konusunu araştırmıştır. Çalışmaya göre; üçüncü ligdeki profesyonel futbolcuların durumluk kaygı puanlarının, kişisel değişkenler (yaş grupları, pozisyonlar, kaptan olup-olmama, sakat olup-olmama, profesyonellik yaş düzeyleri, buldukları takımda oynadıkları sürenin düzeyleri) ile oynadıkları futbol maçını deplasmanda veya içerde oynamalarına bağlı olarak, anlamlı farklılık gösterip-göstermediği araştırılmıştır. Araştırma sonuçları, sporcuların yüksek düzeyde durumluk kaygıya sahip olmalarının takım içi ilişkilerinin zayıf olmasında önemli bir neden olduğunu ortaya çıkartmıştır.

Tol (1995), yaptığı çalışmada “Kaygının Performans’a Etkisi” konusunu araştırmıştır. Çalışmaya göre; genel kaygı düzeyi, genel başarı durumlarını önemli düzeyde etkilemediği, çünkü genel kaygı söz konusu olduğu için bireyin kaygılarının kaynağı çok farklı çevrelerden gelmektedir. Kısaca kaygının nedeninin direkt olarak maç kaygısı olmadığı, bu nedenle de genel başarıyı etkilemediği sonucuna ulaşmışlardır.

Sönmez (1995), “Elit Atletlerde Kişilik Özellikleri ve Kaygı Durumlarının Araştırılması” adı altında yaptığı çalışmada, elit sporcuların kişilikleri arasındaki farklılıkları araştırmış veya sporcunun performansına etkisini incelemiş ve kaygı



durumlarının olumlu veya olumsuz özelliklerinin performanslarına olan etkisini araştırmış, orta düzeydeki kaygının sporcunun performansını etkilemediği sonucuna ulaşmıştır.

Akandere (1997), “Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi” konusunda yaptığı çalışmasında, son yıllarda üniversite öğrencilerinde gözlenen davranış ve uyum sorunlarının çözümünde, yöneticilerin spor faaliyetlerinin öneminde olmaları gerektiğiyle ilgili bir çalışma yapmıştır.

Erbaş (2000), yaptığı çalışmasında “Türkiye Basketbol 2. Erkekler Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması” konusunu incelemiştir. Araştırmaya göre, basketbolcuların biyolojik yaşı, takımda bulunduğu süre, pozisyonu, sakat olup-olmaması ve kaptan olup-olmamasıyla ilgili durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı olarak bir ilişki bulunamamış, ayrıca sporcuların takımdaki arkadaşlarıyla ilişkileri, antrenörleriyle ilişkileri, idarecileriyle ilişkileri açısındanda durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Artok (1994), “Üniversiteler Arası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performanslarına Etkisi” adı altında yaptığı çalışmasında, üniversiteler arası yarı final basketbol müsabakalarında sporcuların maç öncesi durumluk kaygıları ölçülerek, maç içindeki performansları ile arasındaki ilişki araştırılmış, elde edilen sonuçlar incelendiğinde, basketbolcuların durumluk kaygıları ile performansları arasında bir ilişki bulunmadığı sonucuna varmıştır.

Sargın (1990), yaptığı çalışmasında “Lise 1 ve Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenip Karşılaştırılması” konusunu araştırmıştır. Araştırmada, lise 1 ve lise 3. Sınıf öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri belirlenip karşılaştırılmış, elde edilen sonuçlara göre, kaygı seviyesinin cinsiyet, arkadaş ilişkileri, ana-baba tutumları, karşı cinsle ilişkileri, rehberlik hizmeti görememe

çıkarken, takım sporlarında bu durum daha düşük çıkmıştır. Ayrıca anksiyete de eğitim durumunun önemli bir etken olduğu, eğitim düzeyi düşük sporcularda, anksiyete yüksek çıkarken, yüksek öğrenim görmüş olanlarda daha düşük çıktığı ortaya çıkmıştır.

Alper (1998), “Voleybolda Antrenör-sporcu ilişkisi ve Voleybolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyleri” isimli çalışmasında, bayan ve erkek oyuncular arasında zihinsel kaygı, kendine güven ve somatik kaygı özellikleri açısından farklılık bulunmuş, buna göre; bayan voleybol oyuncularının maç öncesinde, zihinsel kaygılarının erkeklere göre daha yüksek, kendine güven özelliklerinin erkeklere göre daha az, somatik kaygı özelliklerinin de yine erkek sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüş, bekar ve evli sporcular arasında bir farklılık görülmediği ortaya çıkmıştır.

Tavacıoğlu, Kora, Karaveli, Yazıcı, Ercan (1997), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında “Kaygının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi” konusunu araştırmışlardır. Elde ettikleri sonuca göre, anlamlı denecek ölçüde yüksek kaygı veya depresyon düzeyinin bulunmadığını ortaya çıkarmışlardır. Grup içinde cinsler karşılaştırıldığında kızlar ve erkekler arasında tüm değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

## **2.2. Yurtdışı İlgili Araştırmalar**

Hanin (1994), “Finli Atletlerin Performansları ve kaygıları: Optimal İşlevlilik Modelinin Sınır Uygulaması” üzerine yaptığı araştırmada 80 kişilik bir sporcu grubuyla çalışmış ve bu sporcuların müsabakadan iki hafta, bir hafta ve bir saat önceki durumluk kaygılarını ölçmüştür. Müsabakadan iki hafta ve bir hafta önce ölçülen, beklenen kaygı seviyesi, müsabaka başlamadan bir saat önce ölçülen durumluk kaygısı ile önemli ölçüde farklı olduğu sonucuna varılmıştır. Çok önemli bir müsabakaya hazırlanan atletler arasındaki karşılaştırma gösterdi ki; kendi optimal bireysel sınırı içerisinde olan atlet, optimal sınır dışında olan atletten daha önemli seviyede başarılı performans göstermiştir. Durumluk Kaygı Envanterini kullanarak müsabaka öncesi optimal bireysel seviye üzerine, kaygının düzeni için gerekli yöntemleri elde etmek mümkün olabilir.

Endler ve Kocovski (1999), durumluk ve sürekli kaygı üzerine yaptıkları çalışmada, “ durumluk ve sürekli kaygı teorisi ve taktir ” konusunu incelenmişlerdir. Kişinin kendisi ve durumu, durumluk kaygının seviyelerini belirlemede önemlidirler. Sürekli kaygı ve stresli durum, durumluk kaygısını arttırmak için uygun olmalıdır. Çok boyutlu etkileşim modeli tekrar incelenmiş ve deneysel araştırma sunulmuştur. Sürekli kaygının çok boyutluluğu hakkındaki kavramsallık tartışılmıştır. Sonuç olarak da, kaygı boyutsal yapı olarak görülebilir ve durumun çok boyutluluğu ile sürekli kaygı teoride ve taktirde düşünülebilir.

Millillo (1976), durumluk kaygı seviyesi ile belli bir spor içinde gerekli yoğun devinim arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Durumluk kaygının maratoncularda yüksek, tenis oyuncularında ise daha az olduğunu bulmuştur. Buna zıt olarak Morgan ve arkadaşları tutarlı olarak çeşitli fiziksel aktivitenin bir fonksiyonu olarak durumluk kaygının azaldığını gözlemişler ve benzer bulgular diğer araştırmacılar tarafından da rapor edilmiştir (Artok, 1994, s.18).

Spor aktivitelerinde başarısızlıkla karşılaşma genel olarak daha yüksek seviyelerde durumluk kaygı ile sonuçlanır. Noyes (1971), kolej öğrencileri ile yaptığı bir araştırmada öğrencilerin performanslarının istenen düzeyde olmaması durumunda öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerinin arttığını gözlemiştir (Artok,1994,s.18).

Harman (1968), Ulusal sporcularla kulüp sporcuları arasında yaptığı araştırmada, ulusal sporcuların daha az kaygılı olduklarını saptamıştır. Hardman, yetenekler arasında yaptığı araştırmasında ise, az yeteneklilerin daha kaygılı olduklarını saptamıştır (Artok, 1994, s.18).

Faults (1973), denekleri üç gruba ayırmıştır. Her grup yüksek, orta ve düşük olarak ayrı ayrı güdülenmiştir. Seyircili ve seyircisiz ortamda kaygı durumları ölçülmüş, sonuçta, yüksek düzeyde güdülenmiş grubun kaygı düzeyi yüksek bulunmuştur (Artok,1994,s.19).

Singer (1975), denekleri a) Düşük kaygılı b) Yüksek kaygılı c) Başarıyı isteyenler d) Başarıyı umursamayanlar olarak dört gruba ayırmıştır. Her gruba aynı düzeyde zor ve karmaşık bir beceriyi başarabilme görevi verilmiştir. Sonuçta, düşük kaygılılardan başarı gereksinimi yüksek olanlar başarılı olurken, yüksek kaygılı ve başarı gereksinimi düşük olanlar başarısız olmuşlardır (Artok, 1994, s.19).

## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, ölçme aracının geliştirilmesi, verilerin toplanması ve verilerin analizine yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma; salonda ferdi ve takım sporu yapan erkek Milli Takım sporcularına “Durumluk Kaygı Envanteri” testi (State Anxiety Inventory), düzenlenerek uygulanmıştır.

Bu çalışmada veri toplama tekniği olarak “anket survey” tekniği kullanılmıştır. Deneklerin görüşleri anket yoluyla belirlenmiştir. Uygulama takım sporlarından Voleybol, Hentbol, Badminton branşları alınmış, ferdi sportlardan Judo, Tekwando, Cimnastik branşları alınmış ve uygulanmıştır.

#### **3.2. Araştırmanın Evreni**

Bu araştırmanın evrenini, son 5 yıl içerisinde Milli Takımlara çağırılan, salonda takım sporu (judo, tekwando, cimnastik) ve salonda ferdi spor (voleybol, hentbol, badminton) yapan Erkek Milli Takım sporcuları oluşturmaktadır.

### 3.3. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemini, 2001 yılında Milli Takımlara çağırılan, salonda takım sporu (Cimnastik, Judo, Tekvando) yapan Erkek Milli Takım sporcuları ve salonda ferdi spor (Badminton, Hentbol, Voleybol) yapan Erkek Milli Takım sporcuları oluşturmuştur.

### 3.4. Ölçme Aracının Geliştirilmesi

Durumluk Kaygı, durumdan duruma yoğunluğu değişen, sürekli olmayan durumlara bireyin gösterdiği geçici duygusal reaksiyonlardır. Bireyin stres yaratan durumu tehdit edici olarak algıladığı durumlarda “durumluk kaygı” düzeyi yüksek, bu tehlikenin tehdit edici olarak algılanmadığı durumlarda düşük olmaktadır.

Bireyin durumluk, yani o anda içinde bulunduğu kaygı düzeyini ölçmektedir. Koşulların yarattığı anlık gerilim, endişe ve heyecan tepkisinin yoğunluğu zamanla artar yada azalır. Bireyler ölçekteki maddelere o andaki duygularının şiddet derecesine göre yanıt vermektedir. Örneğin, “kendimi rahat hissediyorum” gibi bir maddeye verilen cevap durumdan duruma farklı olacaktır. Durumluk kaygı ölçeği buna benzer 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki maddeler Şiddet derecesine göre, (1) Hemen Hiç, (2) Biraz, (3) Oldukça, (4) Tamamiyle gibi dört seçenekten biri işaretlenerek cevaplandırılmaktadır.

DSKE'nin Türkçeye adaptasyonu, Le Compte ve Öner (1976) tarafından yapılmıştır. Öner (1977) ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmıştır.

DSKE'nin yurt dışındaki testin tekrarı güvenilirlikleri sürekli kaygı için 0.73 ile 0.86 durumluk kaygı için 0.16 ile 0.54 arasında değişmektedir. Türkiye'de yapılan güvenilirlik çalışmalarında Öner (1977) testin tekrarı güvenilirliklerini sürekli kaygı ölçeği için 0.71 ile 0.86 ve durumluk kaygı ölçeği için ise 0.26 ile 0.68 arasında bulmuştur. Baş (1983) tarafından yapılan testin tekrarı güvenilirlikleri ise sürekli kaygı ölçeği için 0.87 ve durumluk kaygı ölçeği için ise 0.76 olarak saptanmıştır (Özgüven, 1998, s.342).

### **3.5. Verilerin Toplanması**

Konuyla ilgili literatür bilgilerine ulaşmak için ilk önce arşiv taraması yapılmıştır. Salonda takım sporu yapan erkek Milli Takım sporcularının ve salonda ferdi spor yapan erkek Milli Takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerini belirleyebilmek için anket uygulanmıştır. Gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra uygulaması bizzat araştırmacı tarafından yapılmıştır. Değerlendirmede ise yine uzman kişilerin görüşlerine ve bilgisayar programlarına başvurulmuştur.

### **3.6. Verilerin Analizi**

Toplanan verilere ilişkin bütün istatistiksel işlemler SPSS paket programında yapılmıştır. Araştırmada, verilerin analizi için aşağıdaki istatistik teknikler kullanılmıştır.

- Frekans,
- Yüzde,
- Standart sapma,
- Ortalama,
- t testi,
- One-way ANOVA testi.

Salonda ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının durumluk kaygıları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek için ise tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Araştırmada en düşük anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, salonda takım sporu yapan voleybol, hentbol, badminton Erkek Milli Takım sporcuları ile salonda ferdi spor yapan judo, tekvando, cimnastik Erkek Milli Takım sporcularının durumluk kaygılarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular ve yorumlara yer verilmiştir.

#### 4.1. Branşlara Göre Sporcuların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Tablo- 2 -

Branşlara Göre Sporcuların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Gruplar	n	$\bar{x}$	SS	f	P
1 (badminton)	20	60.35	9.58	,98	.42
2 (cimnastik)	20	62.40	9.37		
3 (hentbol)	25	61.32	11.17		
4 (judo)	50	59.34	9.26		
5 (tekvando)	40	62.52	10.10		
6 (voleybol)	45	63.24	8.67		
<b>Toplam</b>	<b>200</b>	<b>61.51</b>	<b>9.60</b>		

Tablo- 2' de görüldüğü üzere, ankete katılan Erkek Milli Takım sporcularından Badminton Erkek Milli Takım sporcularının kaygı puanları  $\bar{x} = 60.35$  ve  $SS = 9.58$ , Cimnastik Erkek Milli Takım sporcularının kaygı puanları  $\bar{x} = 62.40$  ve  $SS = 9.37$ , Hentbol Erkek Milli Takım sporcularının kaygı puanları  $\bar{x} = 61.32$  ve  $SS = 11.17$ , Judo Erkek Milli Takım sporcularının kaygı puanları  $\bar{x} = 59.34$  ve  $SS = 9.26$ , Tekvando Erkek

Milli Takım sporcularının kaygı puanları  $\bar{x} = 62.52$  ve  $SS = 10.10$ , Voleybol Erkek Milli Takım sporcularının kaygı puanları  $\bar{x} = 63.24$  ve  $SS = 8.67$  dir. Toplam 200 sporcunun  $\bar{x} = 61.51$ ,  $SS = 9.60$  ve  $f = ,98$  bulunmuştur. Sonuçlara göre en yüksek kaygı  $\bar{x} = 63.24$  ile voleybolcularda, en düşük kaygı da  $\bar{x} = 59.34$  ile judocularıda tespit edilmiştir.  $P = .42$  sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır(  $P > .05$ ).

#### 4.2. Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Tablo- 3 -

Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Gruplar	n	$\bar{x}$	SS	f	P
1 (ferdi)	110	61.05	9.64	,72	.39
2 (takım)	90	61.06	9.59		

Tablo- 3' de görüldüğü üzere, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının kaygı puanları  $\bar{x} = 61.05$  ve  $SS = 9.64$ , takım sporü yapan Erkek Milli Takım sporcularının kaygı puanları  $\bar{x} = 61.06$  ve  $SS = 9.59$ , ferdi ve takım sporü yapan erkek Milli Takım sporcularında  $f = ,72$  bulunmuştur.  $P = .39$  değerine göre iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır(  $P > .05$ ).



### 4.3. Eşitlik ve Eşitsizlik Arasındaki Anlam Değerlendirmesi

Tablo- 4 -

#### Eşitlik ve Eşitsizlik Arasındaki Anlam Değerlendirmesi

Değişkenler	t	P
Equal (Eşitlik)	-,74	,46
Unequal (Eşitsizlik)	-,74	,46

Tablo- 4' de görüldüğü üzere, ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının kaygı puanları “ t ” testi ile kontrol edilmiş ve  $t = -,74$  ve  $P = .46$  bulunmuş, iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır(  $P > .05$ ).

**4.4. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaşlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri**

**Tablo – 5 –**

**Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaşlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri**

Yaş	f	%
14,00	2	1,8
15,00	4	3,6
16,00	6	5,5
17,00	8	7,3
18,00	9	8,2
19,00	10	9,1
20,00	12	10,9
21,00	10	9,1
22,00	6	5,5
23,00	13	11,8
24,00	11	10,0
25,00	6	5,5
26,00	1	,9
27,00	3	2,7
28,00	1	,9
29,00	3	2,7
30,00	3	2,7
32,00	1	,9
35,00	1	,9
<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>100</b>

Tablo- 5' de görüldüğü gibi, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının yaşlarına göre en yüksek  $f = 13$  ve %11.8 ile 23 yaşındaki sporcuların, en düşük  $f = 1$  ve %0.9 ile 26, 28, 32 ve 35 yaşındaki sporcuların sahip olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, en fazla 23 yaşındaki sporcuların ferdi spor yapan Erkek Milli Takımlarda olduğu bulunmuştur.

#### 4.5. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Medeni Hallerine Göre Frekans ve Yüzdeleri

Tablo- 6 –

#### Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Medeni Hallerine Göre Frekans ve Yüzdeleri

Gruplar	f	%
(1,00) Bekar	95	86,4
(2,00) Evli	15	13,6
Toplam	110	100

Tablo- 6' da görüldüğü gibi, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının  $f = 95$  ve %86.4 ile bekar,  $f = 15$  ve % 13.6 ile evli oldukları sonucu bulunmuştur. Bu sonuca göre, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının %86.4' ünün bekar sporcular olduğu bulunmuştur.

#### 4.6. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcuların İkametgah Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Tablo- 7 –

#### Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcuların İkametgah Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Gruplar	f	%
(1,00) köy	5	4,5
(2,00) ilçe	6	5,5
(3,00) şehir	56	50,9
(4,00) büyükşehir	43	39,1
Toplam	110	100

Tablo- 7' de görüldüğü gibi, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının  $f = 5$  ve  $\%4.5$ ' inin köyde,  $f = 6$  ve  $\%5.5$ ' inin ilçede,  $f = 56$  ve  $\%50.9$ ' unun şehirde ve  $f = 43$  ve  $\%39.1$ ' inin büyükşehirde yaşadığı bulunmuştur. Bu sonuca göre, sporcuların  $\%50.9$ ' unun şehirde yaşadığı bulunmuştur.

#### 4.7. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Tablo- 8 –

#### Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Gruplar	f	%
(1,00) ilkokul	2	1,8
(2,00) ortaokul	6	5,5
(3,00) lise	39	35,5
(4,00) üniversite	63	57,3
Toplam	110	100

Tablo- 8' de görüldüğü gibi, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının f = 2 ve %1.8' inin ilkokul, f = 6 ve %5.5' inin ortaokul, f = 39 ve %35.5' inin lise ve f = 63 ve %57.3' ünün üniversitede okuduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, sporcuların %57.3' ünün üniversite mezunu veya üniversitede okuduğu bulunmuştur.

#### 4.8. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Tablo- 9 –

#### Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Gruplar	f	%
(1,00) ilkokul	65	59,1
(2,00) ortaokul	22	20,0
(3,00) lise	21	19,1
(4,00) üniversite	2	1,8
Toplam	110	100

Tablo- 9' da görüldüğü üzere, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının annelerinin f = 65 ve %59.1' inin ilkokul, f = 22 ve %20' sinin ortaokul, f = 21 ve %19.1'inin lise, f = 2 ve %1.8' inin üniversite mezunu olduğu bulunmuş ve bu sonuca göre, ferdi spor yapan sporcuların annelerinin %59.1' inin ilkokul mezunu olduğu bulunmuştur.

#### 4.9. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Tablo- 10 –

Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Gruplar	f	%
(1,00) ilkokul	24	21,8
(2,00) ortaokul	25	22,7
(3,00) lise	47	42,7
(4,00) üniversite	14	12,7
Toplam	110	100

Tablo- 10' da görüldüğü gibi, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının babalarının f = 24 ve %21.8' inin ilkokul, f = 25 ve %22.7' sinin ortaokul, f = 47 ve %42.7' sinin lise, f = 14 ve %12.7' sinin üniversite mezunu olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, ferdi spor yapan sporcuların babalarının %42.7' sinin lise mezunu olduğu bulunmuştur.

#### 4.10. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Spora Başlama Yaşlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Tablo- 11 –

#### Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Spora Başlama Yaşlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Gruplar	f	%
(1,00) 7-10	22	20,0
(2,00) 11-13	62	56,4
(3,00) 14-16	20	18,2
(4,00) 17 ve üzeri	16	5,5
Toplam	110	100

Tablo- 11' de görüldüğü üzere, ferdi spor yapan erkek Milli Takım sporcularının  $f = 22$  ve  $\%20$ ' si 7-10 yaş grubunda,  $f = 62$  ve  $\%56.4$ ' ü 11-13 yaş grubunda,  $f = 20$  ve  $\%18.2$ ' si 14-16 yaş grubunda,  $f = 16$  ve  $\%5.5$ ' i 17 ve üzeri yaş grubunda spora başladıkları tespit edilmiş ve bu sonuca göre, sporcuların  $\%56.4$ ' ünün 11-13 yaş grubunda spora başladıkları bulunmuştur.



**4.11. Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaşlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri**

**Tablo- 12 –**

**Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaşlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri**

Yaş	f	%
14,00	1	1,1
15,00	2	2,2
16,00	3	3,3
17,00	4	4,4
18,00	12	13,3
19,00	14	15,6
20,00	10	11,1
21,00	9	10,0
22,00	6	6,7
23,00	5	5,6
24,00	5	5,6
25,00	4	4,4
26,00	2	2,2
27,00	2	2,2
28,00	1	1,1
29,00	4	4,4
30,00	2	2,2
32,00	1	1,1
33,00	1	1,1
34,00	1	1,1
35,00	1	1,1
<b>Toplam</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Tablo- 12' de görüldüğü üzere, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının yaşlarına göre en yüksek  $f = 14$  ve %15.6 ile 19 yaşındaki sporcuların, en düşük  $f = 1$  ve %1.1 ile 14, 28, 32, 33, 34 ve 35 yaşındaki sporcuların olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, en fazla 19 yaşındaki sporcuların takım sporu yapan Erkek Milli takımları oluşturduğu bulunmuştur.

#### 4.12. Takım Sporunu Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Medeni Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Tablo- 13 –

#### Takım Sporunu Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Medeni Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Gruplar	f	%
(1) Bekar	78	86,7
(2) Evli	12	13,3
Toplam	90	100

Tablo- 13' de görüldüğü gibi, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının medeni durumlarına göre  $f = 78$  ve %86.7' sinin bekar,  $f = 12$  ve %13.3' ünün evli olduğu sonucu bulunmuş ve bu sonuca göre, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının %86.7' sinin bekar sporcular olduğu bulunmuştur.

#### 4.13. Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının İkametgah Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Tablo- 14 –

#### Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının İkametgah Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Gruplar	f	%
(1,00) köy	1	1,1
(2,00) ilçe	13	14,4
(3,00) şehir	32	35,6
(4,00) büyükşehir	44	48,9
Toplam	90	100

Tablo- 14' de görüldüğü gibi, takım sporü yapan Erkek Milli Takım sporcularının f = 1 ve %1.1' inin köyde, f = 13 ve %14.4' ünün ilçede, f = 32 ve %35.6' sının şehirde, f = 44 ve %48.9' unun büyükşehirde yaşadığı bulunmuştur. Bu sonuca göre, sporcuların %48.9 ile büyükşehirde yaşadıkları bulunmuştur.

#### 4.14. Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Tablo- 15 –

#### Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Gruplar	f	%
(3,00) lise	33	36,7
(4,00) üniversite	57	63,3
Toplam	90	100

Tablo- 15' de görüldüğü gibi, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının  $f = 33$  ve %36.7' sinin lise,  $f = 57$  ve %63.3' ünün üniversite mezunu veya üniversitede okuduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, sporcuların %63.3' ünün üniversitede okuduğu veya üniversite mezunu olduğu bulunmuştur.

#### 4.15. Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Tablo- 16 –

#### Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Gruplar	f	%
(1,00) ilkokul	47	52,2
(2,00) ortaokul	12	13,3
(3,00) lise	23	25,6
(4,00) üniversite	8	8,9
Toplam	90	100

Tablo- 16' da görüldüğü üzere, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının annelerinin  $f = 47$  ve %52.2' sinin ilkokul,  $f = 12$  ve %13.3' ünün ortaokul,  $f = 23$  ve %24.6' sının lise,  $f = 8$  ve %8.9' unun üniversite mezunu olduğu bulunmuş ve bu sonuca göre, takım sporu yapan sporcuların annelerinin %52.2' sinin ilkokul mezunu olduğu bulunmuştur.

**4.16. Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Babalarının Eğitüm Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri**

**Tablo- 17 –**

**Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Babalarının Eğitüm Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri**

Gruplar	f	%
(1,00) ilkokul	32	35,6
(2,00) ortaokul	14	15,6
(3,00) lise	29	32,2
(4,00) üniversite	15	16,7
<b>Toplam</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Tablo- 17' de görüldüğü gibi, takım sporü yapan erkek Milli Takım sporcularının babalarının f = 32 ve %35.6' sının ilkokul, f = 14 ve %15.6' sının ortaokul, f = 29 ve %32.2' sinin lise, f = 15 ve %16.7' sinin üniversite mezunu olduğı bulunmuştur. Bu sonuca göre, takım sporü yapan sporcuların babalarının %35.6' sının ilkokul mezunu olduğı bulunmuştur.

#### 4.17. Takım Sporunu Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Spora Başlama Yaşlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Tablo- 18 -

#### Takım Sporunu Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Spora Başlama Yaşlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Gruplar	f	%
(1,00) 7-10	25	27,8
(2,00) 11-13	42	46,7
(3,00) 14-16	19	21,1
(4,00) 17 ve üzeri	4	4,4
Toplam	90	100

Tablo- 18' de görüldüğü üzere, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının  $f = 25$  ve %27.8' inin 7-10 yaş grubunda,  $f = 42$  ve %46.7' sinin 11-13 yaş grubunda,  $f = 19$  ve %21.1' inin 14-16 yaş grubunda,  $f = 4$  ve %4.4' ünün 17 ve üzeri yaş grubunda spora başladıkları bulunmuş ve bu sonuca göre, %46.7' sinin 11-13 yaş grubunda spora başladıkları bulunmuştur.

#### 4.18. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Ortalamaları

Tablo- 19 -

#### Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Ortalamaları

	n	$\bar{x}$	SS	Minimum	Maksimum
Değerler	110	21,33	4,10	14,00	35,00

Tablo- 19' da görüldüğü gibi, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının yaş ortalaması 21.33 ve  $SS = 4.10$  bulunmuş ve ferdi spor yapan Erkek Milli Takımları, en küçük 14, en büyük 35 yaşlarındaki sporcuların oluşturduğu bulunmuştur.

#### 4.19. Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Ortalamaları

Tablo- 20 -

##### Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Ortalamaları

	n	$\bar{x}$	SS	Minimum	Maksimum
Değerler	90	21,58	4,44	14,00	35,00

Tablo- 20' de görüldüğü üzere, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının yaş ortalaması 21.58 ve SS = 4.44 bulunmuş ve takım sporu yapan Erkek Milli Takımları, en küçük 14, en büyük 35 yaşlarındaki sporcuların oluşturduğu bulunmuştur.

#### 4.20. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Gruplarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Tablo- 21 -

##### Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Gruplarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Gruplar	f	%
(1) 14-17	20	18,2
(2) 18-22	47	42,7
(3) 23 ve üzeri	43	39,1
Toplam	110	100

Tablo- 21' de görüldüğü üzere, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının f = 20 ve %18.2' sinin 14-17 yaş grubunda, f = 47 ve %42.7' sinin 18-22 yaş grubunda, f = 43 ve %39.1' inin 23 ve üzeri yaş grubunda oldukları bulunmuş ve bu sonuca göre, sporcuların %42.7' sinin 18-22 yaş grubunda oldukları bulunmuştur.

**4.21. Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Gruplarına Göre Frekans ve Yüzdeleri**

**Tablo- 22 -**

**Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Gruplarına Göre Frekans ve Yüzdeleri**

Gruplar	f	%
(1) 14-17	10	11,1
(2) 18-22	51	56,7
(3) 23 ve üzeri	29	32,2
Toplam	90	100

Tablo- 22' de görüldüğü üzere, takım sporü yapan Erkek Milli Takım sporcularının f = 10 ve %11.1' inin 14-17 yaş grubunda, f = 51 ve %56.7' sinin 18-22 yaş grubunda, f = 29 ve %32.2' inin 23 ve üzeri yaş grubunda oldukları bulunmuş ve bu sonuca göre, sporcuların %56.7' sinin 18-22 yaş grubunda oldukları bulunmuştur.

**4.22. Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Eğitim Durumlarının Çapraz Yüzdeleri**

**Tablo- 23 -**

**Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Eğitim Durumlarının Çapraz Yüzdeleri**

Takımlar	Gruplar	1,00	2,00	3,00	4,00
(1) Ferdi	n	2	6	39	63
	%	1,8	5,5	35,5	57,3
(2) Takım	n			33	57
	%			36,7	63,3



Tablo- 23' de görüldüğü üzere, ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının eğitim durumlarının çapraz dağılım sonuçlarına göre, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının %57.3' ünün üniversitede okuduğu veya üniversite mezunu olduğu, takım sporu yapan erkek Milli Takım sporcularının ise %63.3' ünün üniversitede okuduğu veya üniversite mezunu olduğu bulunmuştur.

#### 4.23. Ferdi ve Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Annelerinin Eğitim Durumlarının Çapraz Yüzdeleri

Tablo- 24 -

#### Ferdi ve Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Annelerinin Eğitim Durumlarının Çapraz Yüzdeleri

Takımlar	Gruplar	1,00	2,00	3,00	4,00
(1) Ferdi	n	65	22	21	2
	%	59,1	20,0	19,1	1,8
(2) Takım	n	47	12	23	8
	%	52,2	13,3	25,6	8,9

Tablo- 24' de görüldüğü üzere, ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının annelerinin eğitim durumlarının çapraz dağılım sonuçlarına göre, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının annelerinin %59.1' inin ilkokul mezunu olduğu, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının annelerinin ise %52.2' sinin ilkokul mezunu olduğu bulunmuştur.

#### 4.24. Ferdi ve Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Babalarının Eğitim Durumlarının Çapraz Yüzdeleri

Tablo- 25 -

#### Ferdi ve Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Babalarının Eğitim Durumlarının Çapraz Yüzdeleri

Takımlar	Gruplar	1,00	2,00	3,00	4,00
(1) Ferdi	n	24	25	47	14
	%	21,8	22,7	42,7	12,7
(2) Takım	n	32	14	29	15
	%	35,6	15,6	32,2	16,7

Tablo- 25' de görüldüğü üzere, ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının babalarının eğitim durumlarının çapraz dağılım sonuçlarına göre, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının babalarının %42.7' sinin lise mezunu olduğu, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının babalarının ise %35.6' sının ilkokul mezunu olduğu bulunmuştur.

#### 4.25. Ferdi ve Takım Sporu Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Gruplarına Göre Çapraz Yüzdeleri

Tablo- 26 -

#### Ferdi ve Takım Sporu Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Gruplarına Göre Çapraz Yüzdeleri

Takımlar	Gruplar	1,00	2,00	3,00
(1) Ferdi	n	20	47	43
	%	18,2	42,7	39,1
(2) Takım	n	10	51	29
	%	11,1	56,7	32,2

Tablo- 26' da görüldüğü üzere, ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının yaş gruplarının çapraz dağılım sonuçlarına göre, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının %42.7' sinin 18-22 yaş grubunda olduğu, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının ise %56.7' sinin 18-22 yaş grubunda olduğu bulunmuştur.

#### 4.26. Ferdi ve Takım Sporu Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Spora Başlama Yaş Gruplarına Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

Tablo- 27 -

#### Ferdi ve Takım Sporu Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Spora Başlama Yaş Gruplarına Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

Gruplar	n	$\bar{x}$	SS	f	P
(1) 7-10	47	59,12	10,26	1,31	.27
(2) 11-13	104	62,10	9,70		
(3) 14-16	39	62,33	8,19		
(4) 17 ve üzeri	10	63,30	10,07		
Toplam	200	61,51	9,60		

Tablo- 27' de görüldüğü gibi, ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının spora başlama yaş gruplarına göre, 7-10 yaş grubunda spora başlayan sporcuların kaygı puanları  $\bar{x} = 59.12$  ve  $SS = 10.26$ , 11-13 yaş grubunda spora başlayan sporcuların kaygı puanları  $\bar{x} = 62.10$  ve  $SS = 9.70$ , 14-16 yaş grubunda spora başlayan sporcuların kaygı puanları  $\bar{x} = 62.33$  ve  $SS = 8.19$ , 17 ve üzeri yaş grubunda spora başlayan sporcuların kaygı puanları  $\bar{x} = 63.30$  ve  $SS = 10.07$ ' dir. Toplam 200 sporcunun spora başlama yaş gruplarına göre kaygı puanları  $\bar{x} = 61.51$  ve  $SS = 9.60$ ,  $f = 1.31$  bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, en yüksek kaygının  $\bar{x} = 63.30$  ile 17 ve üzeri yaş grubunda spora başlayan sporcularda, en düşük kaygının  $\bar{x} = 59.12$  ile 7-10 yaş grubunda spora başlayan sporcularda olduğu bulunmuş,  $P = .27$  sonucuna göre ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının spora başlama yaş gruplarının, durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $P > .05$ ).

**4.27. Ferdi ve Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Eğitim Durumlarına Göre Ortalama ve Standart Sapmaları**

**Tablo- 28 -**

**Ferdi ve Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Eğitim Durumlarına Göre Ortalama ve Standart Sapmaları**

Gruplar	n	$\bar{x}$	SS	f	P
(1) ilkokul	2	57,00	11,81	,92	.43
(2) ortaokul	6	59,83	13,15		
(3) lise	72	60,30	10,53		
(4) üniversite	120	62,39	8,81		
Toplam	200	61,51	9,60		

Tablo- 28' de görüldüğü gibi, ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının eğitim düzeylerine göre, ilkokul mezunu sporcuların kaygı puanları  $\bar{x} = 57.00$  ve  $SS = 11.81$ , ortaokul mezunu sporcuların kaygı puanları  $\bar{x} = 59.83$  ve  $SS = 13.15$ , lise mezunu veya lisede okuyan sporcuların kaygı puanları  $\bar{x} = 60.30$  ve  $SS = 10.53$ , üniversite mezunu veya üniversitede okuyan sporcuların kaygı puanları  $\bar{x} = 62.39$  ve  $SS = 8.81$ ' dir. Toplam 200 sporcunun eğitim düzeylerine göre kaygı puanları  $\bar{x} = 61.51$  ve  $SS = 9.60$ ,  $f = ,92$  bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, en yüksek kaygının  $\bar{x} = 62.39$  ile üniversite mezunu veya üniversitede okuyan sporcularda, en düşük kaygının  $\bar{x} = 57.00$  ile ilkokul mezunu olan sporcularda olduğu bulunmuş,  $P = .43$  sonucuna göre ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının eğitim düzeylerinin, durumluk kaygılarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $P > .05$ ).

#### 4.28. Ferdi ve Takım Sporu Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

Tablo- 29 -

#### Ferdi ve Takım Sporu Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

Gruplar	n	$\bar{x}$	SS	f	P
(1) ilkokul	112	62,33	9,22	1,73	.16
(2) ortaokul	34	60,29	10,39		
(3) lise	44	59,43	9,64		
(4) üniversite	10	65,50	9,84		
Toplam	200	61,51	9,60		

Tablo- 29' da görüldüğü gibi, ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının annelerinin eğitim düzeylerine göre, ilkokul mezunu olanların kaygı puanları  $\bar{x} = 62.33$  ve  $SS = 9.22$ , ortaokul mezunu olanların kaygı puanları  $\bar{x} = 60.29$  ve  $SS = 10.39$ , lise mezunu olanların kaygı puanları  $\bar{x} = 59.43$  ve  $SS = 9.84$ , üniversite mezunu olanların kaygı puanları  $\bar{x} = 65.50$  ve  $SS = 9.84$ ' dür. Toplam 200 sporcunun annelerinin eğitim düzeylerine göre kaygı puanları  $\bar{x} = 61.51$  ve  $SS = 9.60$ ,  $f = 1.73$  bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, en yüksek kaygının  $\bar{x} = 65.50$  ile üniversite mezunu annelerde, en düşük kaygının da  $\bar{x} = 59.43$  ile lise mezunu annelerde olduğu bulunmuş,  $P = .16$  sonucuna göre ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının annelerinin eğitim düzeylerinin, durumluk kaygılarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $P > .05$ ).

**4.29. Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Ortalama ve Standart Sapmaları**

**Tablo- 30 -**

**Ferdi ve Takım Sporü Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Ortalama ve Standart Sapmaları**

Gruplar	n	$\bar{x}$	SS	f	P
(1) ilkokul	56	62,00	9,97	,48	.69
(2) ortaokul	39	62,76	7,44		
(3) lise	76	60,64	10,88		
(4) üniversite	29	61,13	7,93		
Toplam	200	61,51	9,60		

Tablo- 30' da görüldüğü gibi, ferdi ve takım sporü yapan Erkek Milli Takım sporcularının babalarının eğitim düzeylerine göre, ilkokul mezunu olanların kaygı puanları  $\bar{x} = 62.00$  ve  $SS = 9.97$ , ortaokul mezunu olanların kaygı puanları  $\bar{x} = 62.76$  ve  $SS = 7.44$ , lise mezunu olanların kaygı puanları  $\bar{x} = 60.64$  ve  $SS = 10.88$ , üniversite mezunu olanların kaygı puanları  $\bar{x} = 61.13$  ve  $SS = 7.93$ ' dür. Toplam 200 sporcunun babalarının eğitim düzeylerine göre kaygı puanları  $\bar{x} = 61.51$  ve  $SS = 9.60$ ,  $f = ,48$  bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, en yüksek kaygının  $\bar{x} = 62.76$  ile ortaokul mezunu babalarda, en düşük kaygının da  $\bar{x} = 60.64$  ile lise mezunu babalarda olduğu bulunmuş,  $P = .69$  sonucuna göre ferdi ve takım sporü yapan Erkek Milli Takım sporcularının babalarının eğitim düzeylerinin, durumluk kaygılarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $P > .05$ ).

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

#### 5.1. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırma, salonda takım sporu yapan voleybol, hentbol, badminton erkek Milli Takım sporcuları ile salonda ferdi spor yapan judo, tekvando, cimnastik erkek Milli Takım sporcularının durumluk kaygılarının karşılaştırılması üzerine yapılmış bir çalışmadır.

Yurt içinde ve yurt dışında, çeşitli spor dallarında durumluk kaygı araştırılmıştır. Yapılan araştırmalarda sadece sporcuların fiziksel kapasiteleri değil psikolojik yapıları da incelenmiş ve sporcuların psikolojik yapılarının önemli olduğu vurgulanmıştır.

Türkiye’ de spor psikolojisi ile ilgili araştırmalar yeni yeni gündeme gelmeye başlanmış ve bu konu ile ilgili araştırmalara yönelinmiştir.

Bu araştırmada salonda takım sporu yapan voleybol, hentbol, badminton Erkek Milli Takım sporcuları ile salonda ferdi spor yapan judo, tekvando, cimnastik Erkek Milli Takım sporcularının durumluk kaygıları araştırılmış ve elde edilen sonuçlar incelendiğinde, salonda takım sporu yapan voleybol, hentbol, badminton Erkek Milli Takım sporcuları ile salonda ferdi spor yapan judo, tekvando, cimnastik Erkek Milli Takım sporcularının durumluk kaygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

##### 5.1.1. Branşlara Göre Sporcuların Kaygı Değerleri

Ankete katılan erkek Milli Takım sporcularından Badminton Erkek Milli Takım sporcularının kaygı puanları  $\bar{x} = 60.35$  ve  $SS = 9.58$ , Cimnastik Erkek Milli Takım sporcularının kaygı puanları  $\bar{x} = 62.40$  ve  $SS = 9.37$ , Hentbol Erkek



Milli Takım sporcularının kaygı puanları  $\bar{x} = 61.32$  ve  $SS = 11.17$ , Judo Erkek Milli Takım sporcularının kaygı puanları  $\bar{x} = 59.34$  ve  $SS = 9.26$ , Tekwando Erkek Milli Takım sporcularının kaygı puanları  $\bar{x} = 62.52$  ve  $SS = 10.10$ , Voleybol Erkek Milli Takım sporcularının kaygı puanları  $\bar{x} = 63.24$  ve  $SS = 8.67$  dir. Toplam 200 sporcunun  $\bar{x} = 61.51$ ,  $SS = 9.60$  ve  $f = ,98$  bulunmuştur. Sonuçlara göre en yüksek kaygı  $\bar{x} = 63.24$  ile voleybolcularda, en düşük kaygı da  $\bar{x} = 59.34$  ile judocularda tespit edilmiştir.  $P = .42$  sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $P > .05$ ) (Tablo-2).

Gill, voleybol oyuncularının karşılaşma öncesi durumluk kaygılarının, yaptıkları antrenman çalışmalarına oranla daha yüksek olduğunu söylemiştir. Karşılaşmalar antrenmanlara göre daha stresli ortamlardır. Bu durum sporcuların durumluk kaygılarının yüksek olmasında önemli olabilir (Konter,1996, s.97).

Milillo'ya göre, "maraton koşanlar, tenis oynayanlar ve ok atıcılarında durumluk kaygı, antrenmanlara oranla, karşılaşma öncesi daha yüksek ve karşılaşma sonrası daha düşüktür. Ayrıca sporda gereken zorlamalı fiziksel aktivite ile durumluk kaygı arasında pozitif ilişki vardır (Konter,1996, s.97).

### **5.1.2. Eşitlik ve Eşitsizlik Arasındaki Anlam Değerlendirmesi**

Ferdi ve takım sporu yapan erkek Milli Takım sporcularının kaygı puanları " t " testi ile kontrol edilmiş ve  $t = -,74$  ve  $P = .46$  bulunmuş, iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $P > .05$ ) (Tablo-4).

### **5.1.3. Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaşlarına Göre Sonuçlar**

Ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının yaşlarına göre en yüksek  $f = 13$  ve %11.8 ile 23 yaşındaki sporcuların, en düşük  $f = 1$  ve %0.9 ile 26, 28, 32 ve 35

yaşındaki sporcuların sahip olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, en fazla 23 yaşındaki sporcuların ferdi spor yapan Erkek Milli Takımlarda olduğu bulunmuştur. Takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının yaşlarına göre en yüksek f = 14 ve %15.6 ile 19 yaşındaki sporcuların, en düşük f = 1 ve %1.1 ile 14, 28, 32, 33, 34 ve 35 yaşındaki sporcuların olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, en fazla 19 yaşındaki sporcuların takım sporu yapan Erkek Milli takım sporcularını oluşturduğu bulunmuştur (Tablo-5-12).

#### **5.1.4. Sporcuların Medeni Durumlarına Göre Sonuçlar**

Ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının %86.4' ü bekar, %13.6' sı evli, Takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının %86.7' si bekar, %13.3' ü evli bulunmuştur (Tablo-6, 13).

Alper'in(1998) "Voleybolda Antrenör-Sporcu ilişkisi ve voleybolcuların müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyleri" konulu çalışmasında, bayan sporcuların %100' ünün bekar, erkek sporcuların %67.3' ünün bekar, %32.7' sinin evli olduğu görülmüş, evli ve bekar sporcular arasında kaygı açısından farklılık bulunamamıştır. Alper'in bulunduğu sonuçlar, elde ettiğimiz sonuçları desteklemektedir.

#### **5.1.5. Sporcuların Yaşadıkları Yerleşim Yerlerine Göre Sonuçlar**

Ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının %4.5'i köyde, %5.5' i ilçede, %50.9' u şehirde, %39.1' i büyükşehirde, takım sporu yapan erkek Milli Takım sporcularının ise %1.1' i köyde, %14.4' ü ilçede, %35.6' sı şehirde, %48.9' u büyükşehirde yaşamakta olduğu bulunmuştur (Tablo-7, 14).

### **5.1.6. Sporcuların ve Anne-Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Sonuçlar**

Ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının %1.8' i ilkokul, %5.5' i ortaokul, %35.5' i lise, %57.3' ü üniversite mezunu veya üniversitede okumakta, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının annelerinin %59.1' i ilkokul, %20.0' ı ortaokul, %19.1' i lise, %1.8' i üniversite mezunu, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının babalarının %21.8' i ilkokul, %22.7' si ortaokul, %42.7' si lise, %12.7' si üniversite mezunu, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının %36.7' si lise, %63.3' ü üniversite mezunu veya üniversitede okumakta, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının annelerinin %52.2' si ilkokul, %13.3' ü ortaokul, %25.6' sı lise, %8.9' u üniversite mezunu, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının babalarının %35.6' sı ilkokul, %15.6' sı ortaokul, %32.2' si lise, %16.7' si üniversite mezunu olduğu bulunmuştur (Tablo-8, 9, 10,15, 16, 17).

### **5.1.7. Sporcuların Spora Başlama Yaşlarına Göre Sonuçlar**

Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının %20.0' ı 7-10 yaş grubunda, %56.4' ü 11-13 yaş grubunda, %18.2' si 14-16 yaş grubunda, %5.5' i 17 ve üzeri yaş grubunda spora başladıkları, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının %27.8' i 7-10 yaş grubunda, %46.7' si 11-13 yaş grubunda, %21.1' i 14-16 yaş grubunda, %4.4' ü 17 ve üzeri yaş grubunda spora başladıkları bulunmuştur (Tablo-11, 18).

### **5.1.8. Sporcuların Yaş Gruplarına Göre Sonuçlar**

Ferdi spor yapan erkek Milli Takım sporcularının  $f = 20$  ve %18.2' sinin 14-17 yaş grubunda,  $f = 47$  ve %42.7' sinin 18-22 yaş grubunda,  $f = 43$  ve %39.1' inin 23 ve üzeri yaş grubunda oldukları, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının  $f = 10$

ve %11.1' inin 14-17 yaş grubunda, f = 51 ve %56.7' sinin 18-22 yaş grubunda, f = 29 ve %32.2' inin 23 ve üzeri yaş grubunda oldukları bulunmuştur (Tablo-21, 22).

#### **5.1.9. Sporcuların Yaş Ortalamalarına Göre Sonuçlar**

Ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının yaş ortalaması 21.33, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularını en küçük 14 ve en büyük 35 yaşlarındaki sporcuların oluşturduğu bulunmuştur. Takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının yaş ortalaması 21.58, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularını en küçük 14 ve en büyük 35 yaşlarındaki sporcuların oluşturduğu bulunmuştur (Tablo-19, 20).

#### **5.1.10. Ferdi ve Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının ve Anne-Babalarının Eğitim Durumlarının Çapraz Dağılım Sonuçları**

Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının eğitim durumlarının çapraz dağılım sonuçlarına göre, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının %57.3' ünün üniversitede okuduğu veya üniversite mezunu olduğu, takım sporu yapan erkek Milli Takım sporcularının ise %63.3' ünün üniversitede okuduğu veya üniversite mezunu olduğu bulunmuştur.

Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının annelerinin eğitim durumlarının çapraz dağılım sonuçlarına göre, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının annelerinin %59.1' inin ilkokul mezunu olduğu, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının annelerinin ise %52.2' sinin ilkokul mezunu olduğu bulunmuştur.

Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının babalarının eğitim durumlarının çapraz dağılım sonuçlarına göre, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının babalarının %42.7' sinin lise mezunu olduğu, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının babalarının ise %35.6' sının ilkokul mezunu olduğu bulunmuştur (Tablo-23, 24, 25).

### **5.1.11. Ferdi ve Takım Sporu Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının Yaş Gruplarının Çapraz Dağılım Sonuçları**

Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının yaş gruplarının çapraz dağılım sonuçlarına göre, ferdi spor yapan Erkek Milli Takım sporcularının %42.7' sinin 18-22 yaş grubunda olduğu, takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının ise %56.7' sinin 18-22 yaş grubunda olduğu bulunmuştur (Tablo-26).

### **5.1.12. Sporcuların Spora Başlama Yaşlarına Göre Kaygı Değerleri**

Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının spora başlama yaş gruplarına göre, 7-10 yaş grubunda spora başlayan sporcuların kaygı puanları  $\bar{x} = 59.12$  ve  $SS = 10.26$ , 11-13 yaş grubunda spora başlayan sporcuların kaygı puanları  $\bar{x} = 62.10$  ve  $SS = 9.70$ , 14-16 yaş grubunda spora başlayan sporcuların kaygı puanları  $\bar{x} = 62.33$  ve  $SS = 8.19$ , 17 ve üzeri yaş grubunda spora başlayan sporcuların kaygı puanları  $\bar{x} = 63.30$  ve  $SS = 10.07$ ' dir. Toplam 200 sporcunun spora başlama yaş gruplarına göre kaygı puanları  $\bar{x} = 61.51$  ve  $SS = 9.60$ ,  $f = 1.31$  bulunmuş,  $P = .27$  sonucuna göre ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının spora başlama yaş gruplarının, durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $P > .05$ ) (Tablo-27).

Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcular arasında en yüksek kaygı  $\bar{x} = 63.30$  ile 17 ve üzeri yaş grubunda, en düşük kaygı  $\bar{x} = 59.12$  ile 7-10 yaş grubunda, spora başlayan sporcularda bulunmuş ve bu sonucun daha erken yaşta spora başlamak ve tecrübeyle bağlantılı olabileceği düşünülmüştür.

Konter'in (1996) "Profesyonel Futbolcuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi ilişkilerine Etkisinin Araştırılması (3.lig Uygulaması)" konulu çalışmasında, sporcuların yaş grupları ile oynadıkları futbol maçını deplasmanda veya içerde oynamalarına bağlı olarak, anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Ayrıca, sporcuların oynadıkları pozisyonları ve oynadıkları futbol maçını deplasmanda veya içerde oynamalarına bağlı olarak, anlamlı

farklılık göstermediği bulunmuştur. Konter' in bulduğu sonuçlar, elde ettiğimiz sonuçları desteklemektedir.

### **5.1.13. Sporcuların ve Anne-Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Kaygı Değerleri**

Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının eğitim düzeylerine göre, ilkokul mezunu sporcuların kaygı puanları  $\bar{x} = 57.00$  ve  $SS = 11.81$ , ortaokul mezunu sporcuların kaygı puanları  $\bar{x} = 59.83$  ve  $SS = 13.15$ , lise mezunu veya lisede okuyan sporcuların kaygı puanları  $\bar{x} = 60.30$  ve  $SS = 10.53$ , üniversite mezunu veya üniversitede okuyan sporcuların kaygı puanları  $\bar{x} = 62.39$  ve  $SS = 8.81$ ' dir. Toplam 200 sporcunun eğitim düzeylerine göre kaygı puanları  $\bar{x} = 61.51$  ve  $SS = 9.60$ ,  $f = ,92$  bulunmuş,  $P = .43$  sonucuna göre ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının eğitim düzeylerinin, durumluk kaygılarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (  $P > .05$ ) (Tablo-28).

Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının annelerinin eğitim düzeylerine göre, ilkokul mezunu olanların kaygı puanları  $\bar{x} = 62.33$  ve  $SS = 9.22$ , ortaokul mezunu olanların kaygı puanları  $\bar{x} = 60.29$  ve  $SS = 10.39$ , lise mezunu olanların kaygı puanları  $\bar{x} = 59.43$  ve  $SS = 9.84$ , üniversite mezunu olanların kaygı puanları  $\bar{x} = 65.50$  ve  $SS = 9.84$ ' dür. Toplam 200 sporcunun annelerinin eğitim düzeylerine göre kaygı puanları  $\bar{x} = 61.51$  ve  $SS = 9.60$ ,  $f = 1.73$  bulunmuş,  $P = .16$  sonucuna göre ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının annelerinin eğitim düzeylerinin, durumluk kaygılarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (  $P > .05$ ) (Tablo-29).

Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının babalarının eğitim düzeylerine göre, ilkokul mezunu olanların kaygı puanları  $\bar{x} = 62.00$  ve  $SS = 9.97$ , ortaokul mezunu olanların kaygı puanları  $\bar{x} = 62.76$  ve  $SS = 7.44$ , lise mezunu olanların kaygı puanları  $\bar{x} = 60.64$  ve  $SS = 10.88$ , üniversite mezunu olanların kaygı puanları  $\bar{x} = 61.13$  ve  $SS = 7.93$ ' dür. Toplam 200 sporcunun babalarının eğitim düzeylerine göre kaygı puanları  $\bar{x} = 61.51$  ve  $SS = 9.60$ ,  $f = ,48$  bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, en yüksek kaygının  $\bar{x} = 62.76$  ile ortaokul

mezunu babalarda, en düşük kaygısında  $\bar{x} = 60.64$  ile lise mezunu babalarda olduğu bulunmuş,  $P = .69$  sonucuna göre ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcularının babalarının eğitim düzeylerinin, durumluk kaygılarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $P > .05$ ) (Tablo-30).

Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcular arasında en yüksek kaygı  $\bar{x} = 62.39$  ile üniversitede okuyan veya mezun olanlarda, en düşük kaygı ise  $\bar{x} = 57.00$  ile ilkokul mezunu sporcularda bulunmuş ve bu sonucun eğitim düzeyinin yükseldikçe sporun daha bilimsel yönden uygulanması ile bağıntılı olabileceği düşünülmüştür.

Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcuların anneleri arasında en yüksek kaygı  $\bar{x} = 65.50$  ile üniversite mezunu annelerde, en düşük kaygı ise  $\bar{x} = 59.43$  ile lise mezunu annelerde bulunmuş ve üniversite mezunu annelerin konuyu daha bilimsel boyutlarda ele alarak kaygı düzeylerinin yükseldiği düşünülmektedir.

Ferdi ve takım sporu yapan Erkek Milli Takım sporcuların babaları arasında en yüksek kaygı  $\bar{x} = 62.76$  ile ortaokul mezunu babalarda, en düşük kaygı ise  $\bar{x} = 60.64$  ile lise mezunu babalarda bulunmuş ve ortaokul mezunu babaların hayat şartlarını göz önüne alarak kaygı düzeylerinin yükseldiği düşünülmektedir.

Alper'in (1998) "Voleybolda Antrenör-Sporcu ilişkisi ve voleybolcuların müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyleri" konulu çalışmasında, sporcuların eğitim düzeylerine bakıldığında, sporcuların durumluk kaygıları arasında farklılık olmadığı görülmüştür.

#### **5.1.14. Araştırmanın Genel Sonucuna Göre Kaygı Değerleri**

Ferdi spor yapan erkek Milli Takım sporcularının kaygı puanları  $\bar{x} = 61.05$  ve  $SS = 9.64$ , takım sporu yapan erkek Milli Takım sporcularının kaygı puanları  $\bar{x} = 61.06$  ve  $SS = 9.59$ ,  $f = .72$  bulunmuştur.  $P = .39$  değerine göre iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $P > .05$ ) (Tablo-3).

Erbaş'ın (2000) "Türkiye Basketbol 2. Erkekler Ligindeki Oyuncuların Bazı kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması" konulu çalışmasında, araştırmaya katılan 178 2.Lig

basketbolcusunun durumluk kaygı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Erbaş' ın bulduğu sonuçlar, elde ettiğimiz sonuçları desteklemektedir.

Tol'un (1995) "Kaygının Performansa Etkisi" konulu çalışmasında, genel kaygı düzeyinin, genel başarı durumlarını önemli düzeyde etkilemediği, çünkü genel kaygı söz konusu olduğu için bireyin kaygılarının kaynağının çok farklı çevrelerden geleceği, kısaca kaygının nedeninin direkt olarak maç kaygısı olmadığını, bu nedenle de genel başarıyı önemli oranda etkilemediğini belirtmiştir. Tol' un elde ettiği sonuçlar, elde ettiğimiz sonuçları desteklemektedir.

Hollingsworth ve Milillio durumluk kaygıdaki azalmanın, antrenmanların bir fonksiyonu olduğunu ileriye sürmüşlerdir. Antrenmanların yarışma koşulları ve gerçeğine uygun olarak yapılması sporcuların durumluk kaygılarının aşağıya çekilmesinde önemli bir faktör olabilir (Konter,1996, s.97).

Spor aktivitelerinde başarısızlığı yaşamak durumluk kaygının yükselmesine neden olmaktadır. Bu konuyla ilgili yapılan araştırmalarda Noyes (1971) kolej öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada fiziksel performans görevlerinin negatif geri bildiriminin (feed-back) durumluk kaygıyı yükselttiğini göstermiştir. Gill (1976) başarısızlık deneyimi sonrası durumluk kaygının yükseldiğine dair benzer sonuçlar elde edilmiştir (Konter,1996, s.98).

Spielberger' e göre, yüksek düzeyde durumluk kaygı performansı bozmaktadır. Buna karşılık düşük düzeyde durumluk kaygıya sahip olan kişi, başarılı olmak için motivasyon eksikliği göstermektedir. Kaygı ile performans arasındaki ilişki genel olarak bizi TERS U KURAMINA yaklaştırmaktadır (Konter,1996, s.99).



## 5.2. ÖNERİLER

Yukarıdaki sonuçlar doğrultusunda şu öneriler ileri sürülebilir:

1. Durumluk kaygının sporcuları etkilediği göz önüne alınarak bütün Milli Takımlarda takım içi ve dışı ilişkilerin düzenlenmesinde ve sporcuların psikolojik olarak sağlıklı bir şekilde müsabakalara çıkabilmeleri için spor psikologlarının bulunması gerekmektedir.
2. Sporcuların kaygı düzeyinin hangi konularda yükseldiği tespit edilip, bu konularda yardımcı olunmaya çalışılmalıdır.
3. Antrenörün sporcuları fiziki olarak çok iyi çalıştırması ve sporcularla yakinen ilgilenip, psikolojik problemlerini çözümlenmeye çalışmalıdır.
4. Milli Takımların, sporcularına antrenman için en uygun ortamı hazırlamalı, malzeme yönünden tüm eksikliklerini gidermeli ve bu tür sebeplerden oluşacak kaygıları önlemelidirler.
5. Antrenörün rakip takımı veya sporcuyu çok iyi inceleyip sporcusuna tatmin edici bir tanıtım yapmalıdır.
6. Sporcuların kaygı seviyelerinde olumlu bir düzenleme yapıldığı takdirde başarıya ulaşılabilecektir.
7. Durumluk kaygı sonuçlarının daha güvenilir olabilmesi için, sporculara daha ayrıntılı bir anket ve envanter kullanılmalıdır.
8. Sınırlı sayıda sporcuya ve takıma uygulanan anketin daha geniş sayıda sporcu ve takıma uygulanması gerekmektedir.
9. Antrenör ve yöneticilerin, oyuncuların performanslarını arttırıp kaygı düzeylerini normal düzeyde tutmaları için yeterli spor psikolojisi ve fizyolojisine sahip olmalıdırlar ve gündemi takip edip sporcular açısından daha yararlı olmalıdırlar.

---

**10. Antrenör tarafından, sporcuya ait kişisel dosya tutulup performansının ve kaygı düzeyinin belirlenmesi antrenör ve sporcu için yararlı olabilir.**



## KAYNAKÇA

- 1- AKANDER, Mehibe. **Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara üniversitesi, İstanbul, 1997.
- 2- ALPER, Yusuf. **Voleybolda Antrenör- Sporcu İlişkisi ve Voleybolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyleri**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 1998.
- 3- **Anxiety and Athletic Performance Of Finnish Athletes: Application Of The Zone Of Optimal Functioning Model**, Person Individ Diff., Vol. 19, No. 5, Finland, 1975.
- 4- ARTOK, Figen. **Üniversiteler Arası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Performanslarına Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Sakarya Üniversitesi, 1994.
- 5- **Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, Cilt.1, Sayı.1, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 1999.
- 6- BALTAŞ, Acar& Zuhul. **Stres ve Başaçıkma Yolları**, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1998.
- 7- BAŞER, Ergun. **Uygulamalı Spor Psikolojisi**, Bağırhan Yayınevi, Kültür ofset, Ankara, 1998.

- 8- CÜCELOĞLU, Doğan. **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1996.
- 9- ERBAŞ, Murat. **Türkiye Basketbol 2. Erkekler Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trakya Üniversitesi, Edirne, 2000.
- 10- ERKAL, Mustafa. **Sosyolojik Açıdan Spor**, Kutsal Matb., İstanbul, 1992.
- 11- HARNİS, Danotby. V. **An Athletes Guide to Sports Psychology**, U.S.A., 1984.
- 12- GEÇTAN, Engin. **İnsan Olmak**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1997.
- 13- GEÇTAN, Engin. **Psikanaliz ve Sonrası**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1998.
- 14- İKİZLER, Can. **Sporda Başarının Psikolojisi**, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 1994.
- 15- İNAL, Ali Niyazi. **Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş**, Atlas Kitabevi Göksu Matb., Konya, 1998.
- 16- JOHN, M.Silva. **Psychological foundations of sports**, Huma Kinetics Books, Amerika, 1984.

- 17- Journal Of Anxiety Disorders, State and Trait Anxiety Revisited, No. 15, Department of psychology, York universty, 4700 Keele Street, Toronto, Ontario, Canada M3J 1P3, 2001.
- 18- KIRLI, Selçuk. **Anksiyete Bozukluklarının Oluşumu ve Farmakoljik Tedavisi**, Psikiyatri ve Sanat Yayınevi, F. Özsan Matbaacılık Sanayi Ltd. Şti.,Bursa, 2000.
- 19- KONTER, Erkut. **Profesyonel Futbolcuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi ilişkilerine Etkisinin Araştırılması(3.lig Uygulaması)**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 1996.
- 20- KONTER, Erkut. **Spor Stres Ve Performans**, Saray Tıp Kitabevleri, İzmir, 1996.
- 21- KORUÇ, Ziya. **Spor Psikolojisi**, Türk Psikoloji Bülteni, [www.psikolog.org.tr](http://www.psikolog.org.tr), 2001.
- 22- KÖKNEL, Özcan. **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Kitaplar Yayınevi, Onur Basımevi, 1982.
- 23- KUTER, Murat& ÖZTÜRK, Füsün. **Antrenör ve Sporcu El Kitabı**, Bağınan Yayınevi, Bursa Gazetecilik ve Yayıncılık A.Ş. Matbaası, Ankara, 1997.
- 24- M.E.B. **Beden Eğitimi ve Spor Liseleri İçin Hentbol**, M.E.Basımevi, İstanbul, 1987.

- 25- **ÖN, Mehmet. Judo'nun Tarihi ve Temel Esasları**, Judo Federasyonu Yayınları, Yayın no:131, Ankara, 1994.
- 26- **ÖZER, A. Kadir. Kaygı- Sınanma Duygusu İle Başedebilme**, Varlık yayınları, Mart Matbaası, İstanbul, 1997.
- 27- **ÖZGÜVEN, İ. Ethem. Psikolojik Testler**, Pdrem Yayınları, Sistem Ofset, Ankara, 1998.
- 28- **SARGIN, Nurten. Lise I ve Lise III. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk- Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenip Karşılaştırılması**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 1990.
- 29- **ŞENGÜL, Ergün. Serbest Cimnastik**, Kadioğlu Matb., Ankara, 1984.
- 30- **TAVACIOĞLU, Leyla. Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler**, Kıraklı Matbaası, Bağırhan Yayınmevi, Ankara, 1997.
- 31- **TİRYAKİ, Şefik. Spor Psikolojisi**, Eylül Kitap ve Yayınmevi, Ankara, 2000.
- 32- **SÖNMEZ, Kamuran. Elit Atletlerde Kişilik Özellikleri ve Kaygı Durumlarının Araştırılması**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 1995.

- 33- TOL, Ahmet. **Kaygının Performans' a Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 1995.
- 34- **Uluslararası 1. Spor Psikolojisi Sempozyumu**, Mersin, 1997.
- 35- YAMEN, Ertürk. **Sporda Taraftarlığın Farklı Toplumsal Gruplara Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi (Sivas Örnekleme)**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, 1999.



## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1- Yaşınız : .....

2- Medeni Haliniz :

Bekar ( )

Evli ( )

Dul ( )

3- Yaşamınızı Geçirdiğiniz Yerleşim Yeri :

Köy ( )

İlçe ( )

Şehir ( )

Büyükşehir ( )

4- Eğitim Durumunuz :

İlkokul Mezunu ( )

Lise Mezunu ( )

Ortaokul Mezunu ( )

Üniversite Mezunu ( )

5- Annenizin Eğitim Durumu :

İlkokul Mezunu ( )

Lise Mezunu ( )

Ortaokul Mezunu ( )

Üniversite Mezunu ( )

6- Babanızın Eğitim Durumu :

İlkokul Mezunu ( )

Lise Mezunu ( )

Ortaokul Mezunu ( )

Üniversite Mezunu ( )

7- Spora Başlama Yaşınız :

7-10 ( )

11-13 ( )

14-16 ( )

17 ve üzeri ( )



## STAI FORM TX – 2

**Yönerge:** Aşağıda sporcuların kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda kendinizi nasıl histtiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını ( x ) şeklinde işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru yada yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin. Mümkünse maddelerin hepsine cevap verin.

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

## **ÖZGEÇMİŞ**

1976 yılında Giresun ilinde doğdu. İlk ve ortaokulu Giresun ilinde tamamladı. 1994 yılında Piraziz Sağlık Meslek Lisesinden mezun oldu. 2000 yılında Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulundan mezun oldu. 2000 yılında Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans öğrenimine başladı.

