

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

**SPORCULARDA DURUMLUK ve SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN
BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MEHMET HAKAN BAŞARAN

Danışman
Yrd. Doç. Dr. ÖZDEN TAŞĞIN

KONYA - 2008

İÇİNDEKİLER**1. GİRİŞ**

2. LİTERATÜR BİLGİ	3
2.1. Spor.....	3
2.2. Sporcu.....	3
2.3. Psikoloji.....	4
2.3.1. Psikoloji biliminin kullandığı yöntemler.....	4
2.3.1.1. Betimsel yöntemler.....	4
2.3.1.2. Deneysel yöntemler.....	5
2.3.1.3. İstatistiksel yöntemler.....	5
2.3.2. Psikoloji ile ilgili genel kavramlar.....	5
2.3.2.1. Kişilik.....	5
2.3.2.1.A. Kişilik özellikleri.....	6
2.3.2.2. Karakter.....	7
2.3.2.3. Mizaç (Huy).....	8
2.3.2.4. Depresyon.....	9
2.4. Spor Psikolojisi.....	9
2.4.1. Spor psikolojisinin konusu.....	10
2.4.2. Sporcu kişiliği.....	11
2.4.3. Spor psikolojisi ve performans ilişkisi.....	12
2.5. Motivasyon (Güdülenme).....	15
2.6. Performans.....	16
2.6.1. Performansı etkileyen faktörler.....	17
2.6.1.1. İç faktörler.....	17
2.6.1.2. Dış faktörler.....	17
2.6.2. Performansı etkileyen psikolojik faktörler.....	17
2.6.3. Performans ve uyarılmışlık.....	18
2.7. Stres.....	21
2.7.1. Stres çeşitleri.....	23
2.7.1.1. İyi stres.....	23
2.7.1.2. Kötü stres.....	23
2.7.2. Stres altındaki sporcularda gözlemlenen değişiklikler.....	24
2.7.3. Stres yönetimi.....	24
2.8. Kaygı.....	25
2.8.1. Kaygının boyutları.....	28
2.8.2. Kaygının nedenleri.....	28
2.8.2.1. Desteğin çekilmesi.....	29
2.8.2.2. Olumsuz bir sonucu beklemek.....	29
2.8.2.3. İç çelişki.....	29
2.8.2.4. Belirsizlik.....	29
2.8.3. Kaygı türleri.....	30
2.8.3.1. Durumluk kaygı.....	30
2.8.3.2. Sürekli kaygı.....	32
2.8.3.3. Olumlu ve olumsuz kaygılar.....	34
2.8.3.4. Bilişsel ve bedensel (somatik) kaygı.....	34
2.8.3.5. Dalgalanan kaygı (free floating anxiety).....	37
2.8.4. Kaygı bozuklukları.....	37
2.8.5. Kaygının etkili olabileceği psikolojik faktörler.....	38
2.8.6. Kaygının kişi üzerindeki etkileri.....	40

2.8.7. Kaygı ve korku.....	41
2.8.8. Kaygı ve spor.....	42
2.8.9. Kaygı ve egzersiz.....	43
2.8.10. Kaygı ve performans.....	44
3. MATERYAL ve METOT	48
3.1. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri.....	48
3.1.1. Envanterin Türkçeye çevrilmesi.....	49
3.1.2. Envanterin güvenilirlik çalışmaları.....	49
3.1.3. Envanterin geçerlik çalışmaları.....	50
3.2. Envanterin Uygulanması.....	51
3.3. Verilerin Analizi.....	51
4. BULGULAR	52
5. TARTIŞMA ve SONUÇ	60
6. ÖZET	6
7. SUMMARY	66
8. KAYNAKLAR	67
9. ÖZGEÇMİŞ	73
10. TEŞEKKÜR	74
11. EKLER	75

ŞEKİLLER

Şekil 1 Kişilik-Karakter İlişkisi.....	8
Şekil 2 Sporda Başarıyı Belirleyen Kişilik Özelliklerinin İlişkisi.....	12
Şekil 3 Uyarılmışlık- Performans İlişkisi	19
Şekil 4 Tersine Dönmiş U Teorisine Göre Uyarılmışlık- Performans İlişkisi.....	20
Şekil 5 Durumluk ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki.....	34
Şekil 6 Bilişsel ve Bedensel Durumluk Kaygıyla Performans Arasındaki Çok Yönlü İlişki...36	
Şekil 7 Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler.....	38
Şekil 8 Kaygı Durumunda Vücudun Gösterdiği Fizyolojik Tepkiler.....	40

TABLO LİSTESİ

- Tablo 1.** Araştırmaya katılan deneklerin cinsiyetlere göre boy, vücut ağırlığı, sürekli ve durumluk kaygı puanlarının ortalama ve standart sapma değerlerini gösterir tablo.....52
- Tablo 2.** Araştırmaya katılan deneklerin spor branşlarına göre boy, vücut ağırlığı, sürekli ve durumluk kaygı puanlarının ortalama ve standart sapma değerlerini gösterir tablo.....53
- Tablo 3.** Araştırmaya katılan deneklerin cinsiyetlerine göre sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması.....54
- Tablo 4.** Araştırmaya katılan deneklerin cinsiyetlerine göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.....54
- Tablo 5.** Araştırmaya katılan deneklerin spor branşlarına göre sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması.....54
- Tablo 6.** Araştırmaya katılan deneklerde sürekli kaygı puanlarının spor branşlarına göre çoklu karşılaştırılması... ..55
- Tablo 7.** Araştırmaya katılan deneklerin spor branşlarına göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.....56
- Tablo 8.** Araştırmaya katılan deneklerde durumluk kaygı puanlarının spor branşlarına göre çoklu karşılaştırılması.....56
- Tablo 9.** Araştırmaya katılan deneklerde sürekli kaygı puanlarının spor yaşlarına göre karşılaştırılması.....57
- Tablo 10.** Araştırmaya katılan deneklerde sürekli kaygı puanlarının spor yaşlarına göre çoklu karşılaştırılması.....57
- Tablo 11.** Araştırmaya katılan deneklerde durumluk kaygı puanlarının spor yaşlarına göre karşılaştırılması.....58
- Tablo 12.** Araştırmaya katılan deneklerde durumluk kaygı puanlarının spor yaşlarına göre çoklu karşılaştırılması.....58
- Tablo 13.** Araştırmaya katılan deneklerde sürekli ve durumluk kaygı puanları arasındaki ilişkiyi gösterir tablo.....59

1. GİRİŞ

Spor, tüm dünyada insanlar üzerinde gerek aktif katılımcı olarak gerekse pasif katılımcı olarak etki alanını arttırmakta, her geçen gün gelişmekte ve büyümektedir. Bu yoğunlaşan ilgi ile birlikte ülkeler arasında önemli bir rekabet ortamı oluşmuş ve ülkeler sporun olumlu etkilerini kullanabilmek için tüm olanaklarını seferber etmeye başlamışlardır. İlerleyen bilim ve teknolojinin yardımı ile sporda rekorlar yenilenmiş, spor sahalarında yarışan takım ve sporcuların temsil ettikleri ülkenin ekonomisi, teknolojisi, eğitimi ve gelişmişlik düzeyleri birbirleri ile yarışır hale gelmiştir. Spor, bir ülkenin gelişmişlik düzeyini gösteren önemli bir unsur haline almıştır(Gümüş 2002). Günümüzde sporun bu şekilde işlerlik kazanması sporcuya psikolojik olarak bazı yükler getirmiş ve sporcuların da psiko-sosyal varlık olarak bilimsel açıdan ele alınması bir gereklilik haline almıştır.

Spor bilimcileri sportif performansı yükseltmek için yoğun bir uğraş içindedir. Yeni antrenman prensipleri araştırmakta, sporcuyu yüksek performansa ulaştırma arayışları devam etmektedir. Tüm bu arayış ve araştırmalar spor performansında sadece fiziksel kapasitenin mükemmelliğinin yeterli olmadığını, psikolojik kapasitenin hiç de küçümsenmeyecek bir faktör olduğunu göstermiştir (Akarçeşme 2004).

Performans sadece bir fiziksel nitelik değil aynı zamanda bir psikolojik süreçtir. Sporcu bir müsabakayı kaybettiği zaman ekonomik olarak edineceği yer ve ün olarak da kayıplara uğrayacağını bilmektedir. Bunun sonucu olarak her yapılan müsabakada sahaya çıkarken kaygı yaşayarak performansını sergilemek durumunda kalmaktadır (Akarçeşme 2004).

Kaygı, sporcuların davranışlarında doğru karar alma yeteneklerini olumsuz olarak etkileyebilir. Kaygı seviyesi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı baskı altında bulunan sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedir. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve defalarca antrenmanlarda gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasını da sağlayabilir (Gümüş 2002).

Birçok üst düzeydeki sporcu becerilerini sadece fiziksel ve fizyolojik kapasitelerine değil, psikolojik özelliklerine de borçludur. Bu sporcunun kendini karşılaşmaya psikolojik olarak hazırlamada, motive olmada, kaygılarını yönetmede, konsantre olmada, amaçlar belirlemede mükemmel yeteneklere sahiptirler (Koç 2004).

Müsabakadan önce veya müsabaka sırasında sporcuların son derece yoğun olarak yaşadıkları kaygı ve stres düşünüldüğünde, kontrol altına alınamayan kaygı durumları, sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve başarısızlığa neden olmaktadır. Bu nedenle, sporcuların kaygı düzeylerinin ve kaygı nedenlerinin bilinmesi bununla başa çıkacak olan sporcu ve antrenörler açısından oldukça önemli olduğu aşikardır.

Bu araştırmanın amacı, bireysel sporla uğraşan sporcularla takım sporu ile uğraşan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini karşılaştırmak ve bazı değişkenlerin sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine olan etkisini araştırmaktır.

2. LİTERATÜR BİLGİ

2.1. Spor

Spor çok yönlü bir kavram olduğundan, sporun tanımı konusunda değişik yazarlar farklı tanım ve görüşler ortaya koymuşlardır. Bunun sebebi ise; sporun branşı, hedefleri, içerikleri ve yapılaş biçimlerinin farklı biçimde algılanıp, değerlendirilmesindedir (Yetim 2000).

Spor bir disiplindir ve bir kültürdür. Sporun bilimsel bir yanı vardır. Dünya barışı ve kardeşliğinin sağlanmasında spor en büyük araçtır (Tiryaki 2000).

Spor, yenme ve muktedir olma gibi insanın şuuraltı arzularının tatminini amaç edinen, belirli kurallar içerisinde yapılan, rekabete dayalı, sosyalleştirici, bütünleştirici, fiziki, zihni ve ruhi faaliyetlerin bütünüdür (Şahin 2002).

Spor, ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Erkal 1981).

Bir başka tanımda ise spor; “Az veya çok dakiklik isteyen, beden hareketlerinin doğrudan kendisinden zevk alınırken, eğlendiren, hatta dinlendiren ve genellikle bazı kurallara uyularak yapılan bir eylemdir. Yarışma tarzında olabilir veya olmayabilir de” denilmektedir (Özbaydar 1983).

Sporun özellikle nörovejatif sinir sistemi dengesine ve düzenlemesine olumlu etkiler yaparak aşırı heyecanları, sinirlilik hallerini, saldırganlık eğilimlerini ve anksiyeteyi düzelttiği ve dolayısıyla kişisel iradeyi kuvvetlendirdiği bir gerçektir. Bundan ötürü spor, insanlarda yalnız fiziksel yönden değil, ruh sağlığı açısından da önemlidir (Yamaner 2001).

2.2. Sporcu

Sporcu, belirli kurallar altında, araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak kendini spora veren, daha ileri bir merhalede sporu meslekleştirilen, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu içinde yer alan, fizik ve moral yanı olan, yaptığı işten maddi ve manevi tatmin arayan sporun aktif elamanıdır (Erkal 1981).

2.3. Psikoloji

M.Ö. 384- 322 yılları arasında yaşamış olan Aristo, M.Ö. 350 yılında “Ruh Üzerine” adındaki eseri psikoloji alanında yazılmış ilk eserlerdendir (Konter 1996).

Modern bir bilim olarak kurulduğundan beri psikoloji, çeşitli devirlerde değişik biçimlerde tanımlanmıştır. William JAMES (1842-1910) psikolojiyi, “ruhsal yaşamı inceleyen bir bilim” olarak tanımlamıştır. Aslında psikoloji, “psyche-ruh” ve “logos-bilgi” olmak üzere iki sözcükten meydana gelmiş olup, “ruh bilgisi” anlamına gelmektedir (Baymur 1994).

Psikolojinin konusu, canlı varlıkların duyuş, düşünüş ve davranışlarıdır. Amacı ise, duyuş, düşünüş ve davranışların bağlı bulunduğu kanunları bulmaktır (Baymur 1994).

Psikoloji, zihinde geçen bilinç olaylarının incelenmesi olarak tanımlanabilir (Baymur 1994). Bir başka tanımda ve genelde kabul gören tanımında ise psikoloji, insan ve hayvan davranışlarını inceleyen bilim dalıdır (Karagözoğlu 1997).

Genel olarak psikoloji, toplumsal çevresinde yaşamakta olan insanın duyuş, düşünüş ve davranışlarını incelemektedir. Psikolojiyi daha fonksiyonlu tanımlamak gerekirse; bunu canlı varlıklara özgü olarak, insanın çevresi ile olan ilişkilerini ve çevresine uyum biçimlerini inceleyen bir bilim olarak da tanımlamak mümkün olabilir (Baymur 1994).

2.3.1. Psikoloji biliminin kullandığı yöntemler

Psikolojide davranışları etkileyen etmenlere, “uyarıcı” ve uyarıcılara karşılık meydana gelen davranışlara, “teпки” denir. Davranışlar üzerinde yalnız çevresel uyarıcıların değil, organizmadan gelen bir takım iç etmenlerin de rolü vardır. “Uyarıcılar, organizma ve tepkiler” psikolojik olayların belli başlı üç ögesidir (Baymur 1994).

Tam anlamıyla davranışı açıklayabilmek için psikoloji bilimi üç yöntem kullanır. Bunlar; Betimsel Yöntemler, Deneysel Yöntemler, İstatistiksel Yöntemlerdir (Morgan 1995).

2.3.1.1. Betimsel yöntemler

Betimsel yöntemler, adından da anlaşılacağı gibi, incelenen herhangi bir nesnenin, olayın, sürecin ya da ilişkinin betimlemesini sağlar. Buradaki “nesne” sözcüğü psikolojide insan ya da hayvan davranışı anlamında kullanılmaktadır. Betimleme; kabataslak bir davranımı diğerlerinden ayırt edecek nitelikte birkaç sözcük olabilir (Morgan 1995).

2.3.1.2. Deneysel yöntemler

Deneyci; (a) bir şeyleri değiştirir ya da manipüle eder, (b) diğer koşulları olabildiğince sabit tutar, (c) değişikliklerin ya da değişenin incelenen nesne üzerindeki etkilerine bakar (Morgan 1995).

2.3.1.3. İstatistiksel yöntemler

Hangi yöntem kullanılırsa kullanılsın; psikolojik araştırmalarda elde edilen sonuçların çoğu sayılar şeklindedir. Ancak sayısal bilgileri elde etmek yeterli değildir. Bilgilerin ne anlama geldiğini ve bunlardan nasıl geçerli sonuçlar çıkarılabileceğinin de bilinmesi gerekmektedir. Bunun için, matematiksel istatistikçilerle birlikte çalışan psikologlar bazı istatistiksel yöntemler geliştirmişlerdir. Bu yöntemler; farkların önem derecesi, korelasyon, güvenilirlik ve geçerlik olmak üzere üç genel kategoride değerlendirilebilir (Morgan 1995).

2.3.2. Psikoloji ile ilgili genel kavramlar

2.3.2.1. Kişilik

Psikolojinin en karmaşık konularından biri olduğu için, psikoloji henüz kişiliğin tanımını istenilen açıklıkta ve belirli kalıplar içinde ortaya koyabilmiş değildir (Persil 2000).

Kişilikle ilgili yapılan tanımlardan bazıları şunlardır;

Kişilik kavramı, bir insanı başkalarından ayıran özelliklerin tümünü, çevresine, uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimini belirtir. Başka bir deyişle kişilik; insanın duygu, tutum ve davranışlarının örgütlenmiş, kalıplaşmış, alışkanlık haline gelmiş bütünüdür (Yetim 2000).

Bir başka tanıma göre kişilik; “Bir insanın bütün ilgilerin, tavırların, yeteneklerin, konuşma tarzının, dış görünüşün ve çevresine uyum tarzının özelliklerini özetleyen bir terimdir” (Çakı 1998).

Öztürk (1994) ise kişilik kavramını; “Bireyin kendine özgü olan ve başkalarından ayırt ettiren uyum özelliklerini içerir” . Şeklinde bir tanım yapmıştır.

Bu özellikler bireyin, bilme- düşünme- algılama biçimi, belli durumlarda belli duygusal tepki gösterebilme yetileri, engellenme ve çatışmalar karşısında baş etme ve savunma özellikleridir (Öztürk 1994).

2.3.2.1.A. Kişilik özellikleri

Kişilik tipleri, A tipi ve B tipi kişilik olarak ikiye ayrılmaktadır. 1950'li yıllarda iki kardiyolog; Friedman ve Rosenman, Tip A Davranışı tarzı denen kişilik tipini saptadılar. Araştırma bulgularına göre, kolesterol yüksekliği, tansiyon ve kalıtım gibi geleneksel kalp hastalığı risk etmenleri kronik kalp yetmezliklerini açıklamada yetersiz kaldığı görüldü. Bu hastalık kalbe yeterli oksijen sağlanamamasından kaynaklanıyordu. Bu nedenle doktorlar hastalarıyla yaptıkları görüşme ve gözlem sonucunda kişi davranışı ve özelliklerini belirlemeye çalışmışlar ve bunun sonucunda "Tip A Davranış Tarzı" diye bir kişilik tipini bulmuşlardır (Can 1994).

Bu tipin özellikleri şunlardır:

- * Zamanı iyi kullanma konusunda hassastırlar.
- * Oldukça saldırgan ve rekabetçidirler.
- * Aynı anda iki işi yapmak isterler.
- * Sabırsızdırlar ve beklemekten nefret ederler.
- * İşe yöneliktirler ve işi zamanında bitirmeye önem verirler.
- * Rakamlarla boğuşurlar ve başarıyı kazanma derecelerini ölçmeye çalışırlar.
- * Güçlü bir motivasyonları vardır.
- * Kendilerine aşırı güvenleri vardır.
- * İşlerinde yüksek kaygı taşırlar.
- * Çabuk karar verirler.
- * Randevularına tam saatinde giderler ve başkalarında da aynı duyarlılığı isterler.
- * Duyarlı bir kişilik yapıları vardır.
- * Enerjilerini planlarlar.
- * Az dinlenir, az spor yaparlar (Can 1994).

Friedman ve Rosenman'a göre bu tipin karşıtı Tip B Davranışı idi. Bu tipler yukarıda saydığımız özelliklerin tam tersine sahiptirler.

Bu tipin özellikleri ise şunlardır:

- * İvedilik ve sabırsızlık düşünceleri yoktur.
- * Gösteri meraklısı değildirler ve sorulmadıkça başarılarını ve yaptıklarını tartışma ihtiyacı duymazlar.
- * Oyunu yarışmak için değil, hoşça zaman geçirmek için severler.
- * Suçluluk duymadan dinlenirler.
- * Sosyal değerler için fazla kaygılanmazlar.
- * Zaman esiri olmazlar.
- * Ekiple kolayca çalışırlar.
- * Karar vermede aceleci değildirler.
- * Özel hayatları ile iş hayatları arasına kolayca sınır koyabilirler.
- * Eve döndüklerinde günlük hayattan tamamen uzaklaşabilirler (Can 1994).

2.3.2.2. Karakter

Karakter, kişiye özgü davranışların bütünü olup, insanın bedensel, duygusal ve zihinsel etkenliğine çevrenin verdiği değerdir (Köknel 1997).

Bir başka tanımda ise karakter, “Kişiliğin tutarlı ve sürekli görünümüdür” (Persil 2000). Şeklinde tanımlanmıştır.

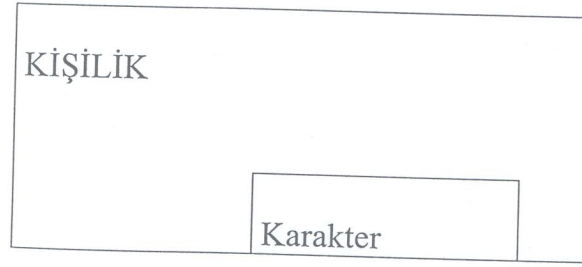
Ünlü Fransız yazarı Bruyere, “Karaktere Dair” adlı yapıtında karakteri; “İnsanın içinde yaşadığı çevrede geçerli olan ahlak kuralları karşısında ortaya çıkan ruhsal portre” olarak tanımlamıştır (Köknel 1997).

Kişilik ile en sık eş anlamda kullanılan terimdir (Güven 1997).

Kişilik ve karakter arasındaki ilişkiyi ise şöyle açıklayabiliriz:

Karakter, insanın doğuştan yapısında var olan ve çevre koşullarına bağlı olarak ortaya çıkan eğilimlerin tümüdür. Bu durumda karakter, insanın biyolojik yapısını temel veri olarak kabul eden bir kavramdır. Kişinin doğuştan kazandığı organik yapı (dolaşım, sindirim ve sinir sistemleri, salgı bezlerinin oluşumu ve çalışması) zekası, doğuştan gelen

psikolojik hazırlıkları (huy, dikkat, bellek ve düş gücü) onun yaşamı boyunca varlıklarını sürdüren “kişiyeye özgü” niteliklerdir. Böylece karakterin, kişiliğın ayrılmaz ve sağlam bir yanını oluşturduğu söylenebilir. Kişiliğın “değişebilir” özellik olmasına karşın, karakter görsel olarak “değişmez” ve “sürekli”dir. Bu nedenle karakter, kişiliğın bir tür iskeleti olarak tanımlanabilir. Karakter ve kişilik kavramlarının “sık sık” ve “doğal olarak” karıştırılmasının nedeni budur (Köknel 1997).



Şekil 1. Kişilik-Karakter İlişkisi (Köknel 1997)

2.3.2.3. Mizaç (Huy)

Psikolojide mizaç kavramı, bir kimsenin esas itibariyle kalıtımla belirlenen duygusal yapısı anlamında kullanılır (Persil 2000).

Ferdin duygusallık ve hareketlilik özelliklerini temsil eder, kişilerin duygusal denge durumlarını anlatır. Duyguların çabuk uyanıp uyanmaması, sürekli olup olmaması, derin duyulup duyulmaması gibi niteliklerin tümü mizaç kavramıyla ilgilidir (Morgan 1998).

Mizaç bazen kişilik ile karşılaştırılan bir kavramdır. Bugün mizaç, bir insanın duygusal ve devinimsel hayatının özelliklerinin tümü olarak kabul edilmektedir. Mizaç, insanın kişiliğının bütününe değil ancak bir yanını anlatır (Güven 1997).

Mizaç ya da huy, günlük yaşantı içinde kişiyeye özgü, oldukça sınırlı, belirli duygusal tepkilerin nitelik ve nicelik bakımından değişmesidir. Çabuk kızmak, sıkılmak, öfkelenmek, neşelenmek, hareketli ya da hareketsiz olmak bireylere göre değişen mizaç özellikleri ya da huydur. Kısaca, insanın duygularının ve coşkularının bütünü olarak tanımlayabileceğimiz huy ya da mizaç, kişiliğın ancak bir yanını ya da bir ögesini oluşturmaktadır (Köknel 1997).

2.3.2.4. Depresyon

Depresyon; durgunlaşmak, donuklaşmak, kederli, bitkin anlamına gelir. Depresyon kelimesi Türkçe’de ruhsal çöküntü anlamında kullanılır (Çakı 1998).

Cüceloğlu (1994)’na göre depresyon; “Mutsuzluk ve üzüntü hislerinin, özgüvenin azalmasıyla ortaya çıkan duygusal durumdur.”

Orhan Öztürk (1994) ise, ruhsal bir durum olarak depresyonu; “Derin üzüntülü bir duygu durumu içinde konuşma, hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, dengesizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendrom” şeklinde tanımlamıştır.

2.4. Spor Psikolojisi

Sporcu davranışlarının daha doğru ve gerçekçi olarak anlaşılabilmesi ve yönlendirilebilmesi için uygulanan psikoloji disiplindir (Başer 1994) ve psikolojinin alt dalarından biridir (Gümüş 2002).

Sportif ortamlardaki duyuş, davranış ve düşünceleri inceler. Birçok ülkede neredeyse yüzyıllardır araştırılan bu alanın geçmişi maalesef ülkemizde bu kadar eski değildir. Oysa sporda başarı sadece motorsal özelliklerin antrene edilmesi ile elde edilemez. Bunun yanında sporcunun psikolojik faktörlerinin de göz önünde tutulması ve kontrol altına alınması gerekmektedir (Gümüş 2002). Sportif ortamlardaki davranışlar üzerinde özelleşen bu psikoloji dalında, sporcu, antrenör, yönetici, hakem ve taraftar davranışları psikolojik olgu ve prensipler içinde ele alınmaktadır (Başer 1994).

İlk kez 1976 olimpiyatlarında Amerikan takımında bir spor psikoloğuna görev verilmiştir. 1984 yılında kış ve yaz olimpik takımları spor psikologlarından sistemli olarak yardım almaya başlamıştır. Son zamanlarda ise spor psikologlarından hem bireysel spor dallarında hem de takım spor dallarında yardım istemleri giderek artmıştır. 1988 yaz ve kış olimpiyatlarına 25 ayrı dalda katılan Amerikan takımı, hazırlık döneminde her dalda spor psikologlarından yardım almıştır (Baumann 1994).

Spor psikolojisinin temeli eğitim psikolojisine dayanmaktadır. Beden hareketlerinin psikolojisi, eğitimin uygulamalı psikolojisinin bir alt dalı olarak kabul edilmektedir. Performans sporcuları, gittikçe psikolojinin ilgisini çekmeye başlamış ve psikologlar, zirve sporundaki ruhi yüklenmelerin sınırına ulaşan çalışmalardan insan davranışlarının sevk ve idaresi hakkında ayrıntılı bilgiler öğrenebileceklerini düşünmüşlerdir. Baumann;

“sporcuların psikolojik bilgileri dikkate aldıkları ve bunlara uygun davrandıkları takdirde daha yüksek performans göstermelerinin mümkün olacağını” fark etmiştir (Tiryaki 2000).

Spor psikolojisi, psikolojik olgu ve prensipleri spor alanındaki insan davranışlarına uygulamaya çalışır (Özbaydar 1983). Aynı zamanda, sporcuların ve antrenörlerin davranışlarının nedenleri ve bunların karşılıklı ilişkileriyle ilgilenmektedir (Tavacıoğlu 1999).

Spor psikolojisinin en önemli yönlerinden bir tanesi de, yarışmakta olan sporcuların geçirdiği psikolojik ortamları ve bu psikolojik etkilerin sporcular üzerindeki olumlu ve olumsuz yanlarını ele almaktır (Gümüş 2002).

Alderman (1980) spor psikolojisini, “sporun insan davranışları üzerine etkisi” şeklinde açıklarken; Gill (1986) ise, “spor ortamında insan davranışları ile ilgili sorulara yanıt bulmaya çalışan spor ve egzersiz biliminin bir alt alanı” olarak açıklamaktadır (Akarçeşme 2004).

2.4.1. Spor psikolojisinin konusu

Spor psikolojisinin genel gelişim çizgisine bakıldığında, 1950- 1965 yılları arasında daha çok kişilikle ilgili çalışmalar yapıldığı, bunun da genel psikolojide o yıllar arasında moda olan “treit” yaklaşımı ile uyum içinde olduğu görülebilir. Daha sonraki on yıl içinde sosyal analiz yaklaşımları çerçevesinde genel psikolojinin ya da sosyal psikolojinin bir kuramı ele alınarak bunun spor içinde uygulanması şeklindeki çalışmalar ön plana çıkmıştır. 1970’lerden günümüze doğru gelen çalışmalarda ise psikolojinin ve sporun öncülerinden etkilenilmiştir. Spor psikolojisi bu süreçler içinde kendine özgü araştırma yöntemleri oluşturma çabası içine girmiş ve “deneysel yöntem” ve “deneysel olmayan yöntem” olarak iki araştırma yöntemi geliştirmiştir (Akarçeşme 2004).

Spor psikolojisi bu yöntemler aracılığı ile üç uygulama alanı başlatmıştır. Bu alanlar; “performansı artırma, öğrenmeyi hızlandırma ve performansın önündeki psişik engelleri ortadan kaldırma” uygulamalıdır (Özgüven 2000).

Performansı artırma uygulamaları; “sporcu kişiliği ile ilgili olarak yapılan çalışmaları, güdüleme uygulamalarını, konsantrasyon ve dikkat çalışmalarını, özel müsabaka stratejilerini” kapsamaktadır (Özgüven 2000).

Öğrenmeyi hızlandırıcı spor psikolojisi uygulamaları ise; özellikle, “zihinsel antrenmanlar aracılığı ile sporcuların beceri öğrenmelerini arttırıcı uygulamalar” olarak ele alınmaktadır (Özgüven 2000).

Performansa engel olan psişik öğelerin ortadan kaldırılması uygulamalarında ise; “müsabaka kaygısı, müsabaka stresi, gerginlik, heyecan, yoğun antrenman, tükenmişlik gibi durumlar ile başa çıkma ve otomatik canlılık düzeyinin ayarlanması” çalışmaları yer almaktadır (Özgüven 2000).

Spor psikologları, sporculara yaşam biçimlerinin yönetiminde yardımcı olabilir. Sporculara; günlük sıkıntılarla nasıl başa çıkacakları, zamanlarını etkili bir şekilde nasıl kullanacakları ve antrenmanları daha etkili ve verimli yapmaları için yaşamlarını nasıl düzenleyecekleri konusunda yardımcı olabilir. Sonuç olarak bunlar sporcunun performansının yükselmesinde önemli rol oynayacaktır (Baumann 1994).

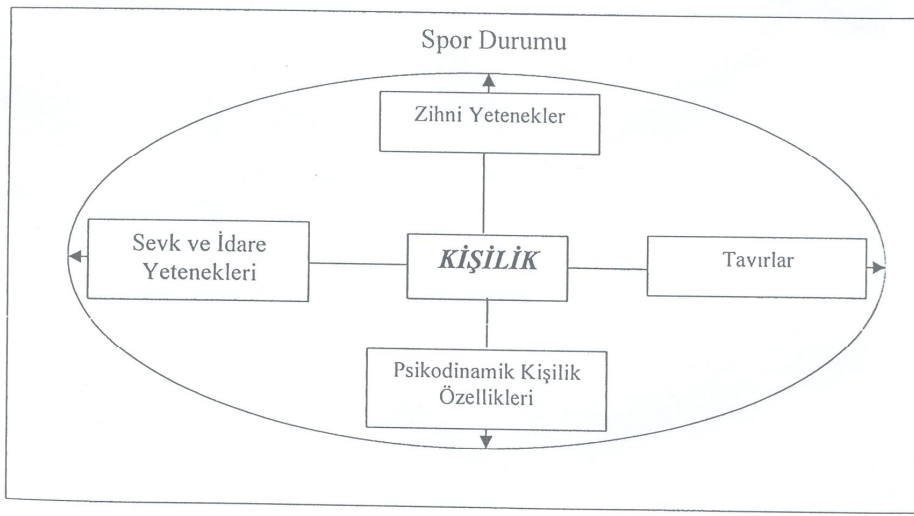
2.4.2. Sporcu kişiliği

Sporla kişilik araştırmaları iki ana sorudan kaynaklanmaktadır. Bunlar; performans sporunda maksimal performansı ve buna bağlı olarak başarıyı garanti eden bir kişilik yapısı var mıdır? Varsa bu kişilik yapısının kriterleri nelerdir? Ve farklı kişilik özelliklerine sahip sporculardan meydana gelen bir takım ya da grubu çalıştıran, takımı ya da sporcu grubunu maksimal performans ve başarıya zorlayan antrenör bu zorlama esnasında nelere ve hangi kişilik özelliklerine dikkat etmeli ve hangi yöntemlere baş vurmalıdır? Sorularıdır (Başer 1998).

Sporla maksimal performans ve başarının öneminin arttığı son 50 yılda spor psikolojisi araştırmalarının büyük bir bölümü yukarıdaki soruların ilkinine yanıt aramıştır. Başarılı ve başarısız sporcuların kişilik özellikleri, bu özellikler arasındaki benzerlikler ve farklar araştırılmıştır. Çeşitli kişilik testleri uygulanmış ve sonuçlar analiz edilmiştir. Ancak yapılan araştırmalar, psikolojik test alanındaki büyük gelişmelere, testlerin analiz ve değerlendirmelerinde bilgisayarların kullanılmasına karşın, daima çelişkili sonuçlara ulaşılmıştır. Antrenörlerin eline uygulaması ve değerlendirmesi kolay, basit, sonuçları kesin, güvenilir bir test verilemediğinden başarıyı garanti eden bir kişilik modeli belirlenememiştir. Bunun sonucu olarak ikinci soru önem kazanmıştır. “Sporcunun kişiliğini tanımak ve onu maksimal performansa zorlayacak, kişiliğine uygun yöntemleri bulmak.” Ancak antrenörler bunu ya kendi kişisel sezgi ve deneyimlerine dayanarak ya da bir psikologdan yardım alarak yapabilmişlerdir (Başer 1998).

Tüm bunlardan da yola çıkarak Başer (1998) kişiliği, “değişmez bir gerçek değil, aksine bir görüntü, bir etkileşim ve algılama ürünü” olarak tanımlamıştır.

Zihni duygusal ve sevk ve idare edici yeteneklerle kişilik özellikleri karşılıklı bir etkileşim içerisinde. Bunların bireysel görünümünün derecesi, bir spor faaliyeti sırasında sporcunun davranış ve eylem şeklini belirler. Spordaki bireysel yaşantı ve eylemin çeşitliliğini, aşağıda gösterilen kişilik alanlarının gelişim düzeyi işbirliğiyle açıklayabiliriz (Baumann 1994).



Şekil 2. Sporda Başarıyı Belirleyen Kişilik Özelliklerinin İlişkisi (Baumann 1994)

2.4.3. Spor psikolojisi ve performans ilişkisi

Sporda başarılı performans için fiziksel-fizyolojik açıdan güçlü olmanın yanı sıra psikolojik (zihinsel ve duygusal) açıdan da güçlü ve sağlam olmak gerekir. Psikolojik açıdan daha güçlü olmak için fiziksel-fizyolojik çalışmaların yanı sıra psikolojik beceri antrenmanlarına da yer verilmelidir. Doruk performans başarıları elde etmek sporcuya bütünsel yaklaşımları gerektirir. Bu bütünsellik içerisinde de psikolojik açıdan güçlü olmak önemli yer tutar (Konter 1998).

Motorsal testlerle eşit yeteneklere sahip olduğu saptanan sporcuların, sportif eylemlerde farklı başarı göstermelerinin nedenleri üzerindeki yapılan çalışmalar, bilim adamlarını bu başarı farkını belirleyen nedenlerden biri olan, “sporcuların psikolojik yapılarının farklılığından ileri gelebileceği” görüşünde birleştirmiştir. Sporcuların

psikolojik boyutuyla ilgili yapılan araştırmalar ilerledikçe, sporcunun salt fizyolojik eylemlerden oluşan bir olgu olmadığı, bireyin psikolojiyle bütünüleşen “psiko-sosyal ve fizyolojik” bir olgu olduğu ortaya çıkmıştır. 1950’li yıllarda ortaya çıkan bu yeni görüşlerden sonra, sportif eylemler daha değişik bir boyut kazanmış ve tüm sportif eylemlerde; zihinsel etkinlikler yani zeka, dikkat, bellek, irade, yargılama, kıyaslama, yorumlama ve kaygı gibi psikolojik işlevlerin bulunduğu ve rol oynadığı saptanmıştır (Gümüş 2002).

Takım sporlarında, sporcunun takım arkadaşları ve rakip sporcularla birlikte oluşturduğu sosyal alan, eğilimin sevk ve idaresine ek bir psikolojik faktör katmaktadır (Tiryaki 2000).

Bireysel sporlarda ise, her sporcunun kendi psikolojik yeteneklerine uygun olan psikolojik şartların oluşturulması, hareket tekniğinin kalitesiyle, verilen taktiğe uygun hareket etmenin sevk ve idaresi, iyileştirilmesi ve bunun sürekli hale getirilmesi söz konusudur (Tiryaki 2000).

Müسابakada başarısız, fakat antrenmanda başarılı olan sporculara genellikle, antrenörleri tarafından müسابaka öncesinde psikolojik açıdan hatalı bir uygulama yapılmış olabilir. Sporcuların psikolojik yüklenmelere maruz kalmamaları için, müسابaka durum şartlarının planlama ve seğimi sporcunun kişiliğine uygun bir şekilde yapılması gerekmektedir (Tiryaki 2000).

Akarçeşme (2004) yapmış olduğu çalışmasında, voleybol oyuncularının sorun çözmeye yeteneklerini geliştirmek için şu egzersizleri yapmalarını önermiştir:

1. Rakip takımların ve oyuncuların isimlerini, özel becerilerini, takım taktiklerini ezberlemeye çalışmak.
2. Kendi takımınızın savaş formasyonlarınızı, takım çalışmasını, taktiklerini anlamaya ve ezberlemeye çalışmak.
3. Yarışma sırasında çabucak rakibin stratejik niyetini keşfetmek, kendiniz ve rakip açısından sayı kazanma ve kaybetme nedenlerini bulmak.

Psikolojik nitelikleri geliştirmek için ise şu egzersizler yapılabilir:

1. Teorik çalışma ve araştırma: Teorik olarak hangi psikolojik niteliklerin üstün olduğunun oluşturulması açısından yararlıdır.

2. Video kayıtlarının, oyunların ve maçların izlenmesi: Bunlar oyuncuların kapasitelerini analiz etmek, yargılamak ve pozisyonları değerlendirmek için iyi bir şanstır. Aynı zamanda, yarışma sırasındaki psikolojik faktörlerin rolünü gözleme ve yaşama şansının iyi bir yolunu sunar.

3. Modeller ve örnek oluşturmak: Başarılı voleybol takımları veya voleybolda başarılı sporcular örnek veya model olarak eğitim ve öğretimde kullanılabilir.

4. Maç taktikleri: Maçlardaki psikolojik baskı ile antrenmanlardaki psikolojik baskı birbirinden oldukça farklıdır. Antrenmandaki psikolojik baskının maçtakine benzer hale getirilmesi, çalışma sürecinde başarının anahtarıdır. Psikolojik eğitimi, gerçek yarışmaya yakınlaştırmanın etkin yolu, geçek mücadeleye benzer koşullar oluşturmaştır.

Bu çalışmalara örnek olarak şu yöntemler uygulanabilir;

- Uzun süreli, büyük efor ve dayanıklılık gerektiren çalışmalar (normal maç süresinin 2-3 katı).
- Beraberlik oyunları (13:13, 23:23 vs).
- Çalışma oyunlarının kovalama skor sistemi (0:6, 0:8, 9:13, 10:17).
- Gerideki takımı arayı kapatmaya zorlamak için, arayı ilk beş sayı açan takıma fazladan 2 veya 4 sayı verilen oyun.
- Tek bloklu oyunlar.
- Eşit olmayan sayıda sporcuyla oynanan oyunlar.
- Sesli ve rahatsız edici seyirci ile yapılan maçlar, kötü ışıklandırma, kötü saha veya kötü topla yapılan maçlar.
- Günün veya gecenin en alışılmamış saatine konulan maçlar.
- Düşük düzeyli hakemle yapılan maçlar.

Ruhsal ve zihinsel etkinlikler ile bedensel etkinlik ve performans arasında çok sıkı bir bağımlılık ve karşılıklı etkileşim vardır. Bedensel etkinlikler içinde en hızlı, en güçlü ve en mükemmel olan ve bazen gruplar halinde yapıldığı için sosyal nitelikler de taşıyan

sporda bu bağımlılık ve etkileşim daha da fazladır. Kısaca, sportif başarının “bedensel, ruhsal, zihinsel” maksimal performansların bir bileşimi olduğu söylenebilir. Bu ise, sporda psikolojik performans yükseltme yöntemlerinin araştırılması, bulunması ve uygulanmasını zorunlu hale getirmektedir (Başer 1986).

2.5. Motivasyon (Güdülenme)

Organizmayı belirli davranışlara sürükleyen içsel olayların tümüne motivasyon (güdülenme) adı verilir (Konter 1997). Bir başka tanımda ise; bireyin içinde yaşadığı biyolojik ve toplumsal bir ortamda, varlığını sürdürmeye yönelik davranışların nedenine “motif-güdü” ve bütünü ile bu olguya “motivasyon” denir (Başer 1998).

Kılıçgil ve ark (2000) da motivasyonu; “kişiyi bir harekette bulunmaya veya birçok hareket alternatifinden birini tercih etmeye iten ve nispeten bir süreklilik gösteren faktörlere motiv, bir motivin etkisiyle ve mevcut şartlara bağlı olarak bir davranışa yani, spor faaliyetine yol açan ve bu faaliyeti sürdüren sürecin adına da motivasyon denir” diye tanımlamışlardır.

Motivasyon temelde özel, soyut bir kavramdır. İnsanda aynı anda birbiriyle çelişen birden fazla motif bulunabilir. Motivasyon yaşla ilişkilidir (Konter 1997).

Motivasyon, genel olarak kaygı tarafından iki şekilde etkilenerek performansta bozulmalara neden olabilir. İlk olarak; kaygı, motivasyonu olumsuz etkileyerek sporcunun kendini aşırı zorlamasına, belki de sakatlanmasına yol açabilir. Birçok rekorlara sahip sporcular, en iyi performanslarını sergilediklerinde kendilerinin bir akış içinde olduklarını, aşırı zorlanmışlık hissini yaşamadıklarını söylemektedirler. İkinci olarak; kaygı, motivasyonda düşmeye sebep olabilir. Bu durumda sporcu gerçek kapasitesini ortaya koymada zorlanır ve böylece performans düşüklüğü gösterebilir (Konter 1996).

Motivasyonun gücünü belirleyen bir başka faktör de, yapılacak faaliyetten önce tespit edilen hedefin niteliği ve niceliğidir (İkizler ve Karagözoğlu 1997). Bazı sporcular güzellikle konsantre olduğu halde bazı oyuncular illaki kızma ya da birileri tarafından azar işittikten sonra motive olduğunu belirtmişlerdir (Biçer 1998).

Motivasyon ve başarıyla yakından ilgili bir diğer konu ise, “öğrenilmiş çaresizlik” olarak da adlandırılan “yılgınlıktır”. Yılgınlığın ortaya çıkmasında iki temel süreç rol oynamaktadır. Bu süreçlerden birincisi, kişinin olaylar üzerindeki kontrolünü kaybetmesiyle ilgilidir. İkincisi ise, gelecekte de bu kontrol kaybının tekrarlanacağı ve bunun başka alanlara da yayılacağı beklentisidir (İkizler ve Karagözoğlu 1997). Örneğin,

maç başında verilmiş yanlış bir karar, motivasyon kaybı ile diğer yanlış kararların habercisi olabilir (Aydın 2003).

Motivasyonun yapısını anlamak için motivasyonla ilgili üç önemli kavramı açıklamakta fayda vardır. Bunlar;

İçsel Motivasyon: Genel olarak içsel motivasyon, bir etkinliği kendisi için yapma ve katılımdan zevk ve doyum sağladığı için yapma gerçeğine işaret eder. Maddesel bir ödül olmadan sadece eğlence amaçlı egzersize girmeyi kapsar (Koruç 2002).

Dışsal Motivasyon: İçsel motivasyonun tersine, eylemin amaçlarının, etkinliğin kendisinde var olanın çok ötesine giden geniş bir davranış değişikliği ile ilgilidir. Bunlar kendileri için değil bir amaca ulaşmakta araç oldukları için gösterilen davranışlardır. Ödül sadece sosyal ve maddidir. Sıklıkla da duygusal gerginlik ve baskıdır (Koruç 2002).

Motivasyonsuzluk: Bireyler, sonuçlar ve kendi eylemleri arasındaki olasılıkları algılamadıklarında motivasyonsuzlaşırlar. Ne dışsal ne de içsel olarak motivasyonları vardır. Yani motivasyonsuz hale gelmişlerdir. Motivasyonsuzluk birçok şekilde öğrenilmiş çaresizlik olarak görülebilir. Bireyler motivasyonsuzlaştıklarında, davranışlarına kendi kontrollerinin dışındaki güçlerin sebep olduğunu algırlar. Çaresiz hissederler ve kendilerine, neden bu işe giriştiklerini sormaya başlarlar. Sonunda etkinliğe katılmaktan vazgeçebilirler. Bu tip tükenmek üzere olan sporcuların büyük bir motivasyonsuzluk yaşadıkları düşünülmektedir (Koruç 2002).

Sporcunun fizyolojik ve psikolojik açıdan yarışmaya hazırlıklı olması için yeterli bir motivasyon düzeyinde olması gerekir. Motivasyon düzeyinin yetersizliği “start tembelliği” durumuna yol açar. Bu durumdaki sporcu, sahip olduğu performans düzeyini sergilemede isteksizdir. Nedensiz bir yorgunluk ve keyifsizlik hisseder. Motivasyon düzeyinin aşırı olması ise, “start telaşı” durumuna yol açar. Bu durumdaki sporcu ise, kendini aşırı gergin hisseder, sinirli ve telaşlıdır, davranışları kontrolsüzdür (Açıkada ve Ergen 1990).

2.6. Performans

Performans, “bir fiziksel aktivite sırasında, o fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verimdir.” Bu verimi yarışma sırasında ortaya koyabilme düzeyi de performans düzeyi hakkında bilgi verir (Kunter ve Öztürk 1997).

2.6.1. Performansı etkileyen faktörler

Spielberger (1989)'e göre, yüksek düzeyde kaygı performansı bozmaktadır. Buna karşılık düşük düzeyde kaygıya sahip olan kişi motivasyon eksikliği göstermektedir.

Performansı çeşitli faktörler etkiler. Bu faktörler öncelikle iç ve dış faktörler olmak üzere ikiye ayrılırlar. Bu faktörler şunlardır:

2.6.1.1. İç faktörler

- * Antrenman düzeyi
- * Yaş
- * Cinsiyet
- * Fiziksel Uygunluk
- * Irksal faktörler
- * Stres düzeyi
- * Motivasyon durumu
- * Beslenme
- * Ergojenik destekleyiciler
- * Sağlık durumu
- * İlaç kullanımı

2.6.1.2. Dış faktörler

- * İrtifa (Rakım)
- * Nem
- * Sıcaklık
- * Zemin durumu (Kunter ve Öztürk 1997).

2.6.2. Performansı etkileyen psikolojik faktörler

Spor faaliyetlerinde bulunan herkes, hem fiziksel hem de psikolojik yüklenmelerle karşı karşıyadır. Bu yüklenmelerin etkilerini en aza indirmek için yüklenmeye neden olan faktörlere karşı antrenman yapılmaktadır. Fakat antrenmanlarda ağırlık genellikle kondüsyon çalışmasıyla teknik ve taktik antrenmanlarına verilmekte ve bu yüzden de

sporda başarıya ulaşmanın psikolojik şartları çoğu zaman ihmal edilmektedir (Ramazanoğlu 2000).

Kuru (2000)'ya göre performansı etkileyen psikolojik faktörler şunlardır:

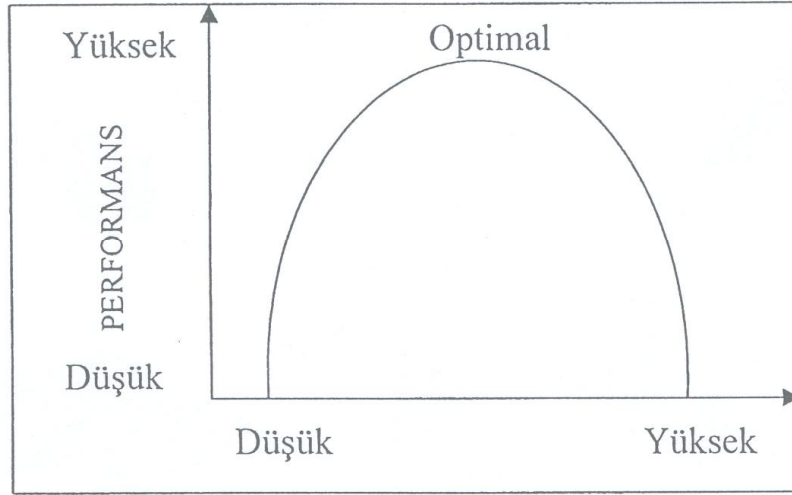
- * Heyecan
- * Hasret
- * Zihinsel eylem
- * Yorgunluk
- * Seyirci
- * Kramp
- * Ağrı
- * İsteksizlik
- * Sürantrenman
- * Kompleksler
- * Kararsızlık
- * Psikolojik savaşım
- * Sporcunun kötü gününde olması
- * İç bedensel değişmeler
- * Dış bedensel değişmelerdir.

2.6.3. Performans ve uyarılmışlık

Uyarılmışlık (arousal), organizmanın fizyolojik durumuyla ilgilidir. Yani sinir sisteminin bir fonksiyonu olarak düşünülebilir ve çok boyutludur. Sinir sisteminin yapısında yer alan beyin kabuğu (cerebral cortex), retiküler aktive edici sistem, limbik ve parasempatik sinir sistemi uyarılmışlıkta önemli işlevlere sahip yapılardır (Aybey 2005).

Kaygı ve uyarılmışlık terimleri genellikle birbirinin yerine kullanılmaktadır. Uyarılmışlık, fizyolojik etkinlik ya da otonomik tepki olarak açıklanır. Uyarılmışlık, derin uyku halinden yoğun heyecan noktasına kadar geçen süreyi kapsayan ve bu süreç içinde değişik düzeyler sergileyen genel fizyolojik ve psikolojik bir etkinlik olarak ele alınmaktadır (Yılmaz 2005).

Sporla uyarılmışlık arasındaki ilişki ele alındığında ise, uyarılmışlığın performansı nasıl etkilediği üzerinde durulmaktadır. Bir okçuluk ya da tabanca atıcılığı yarışmasından önce kalp atım sayısının artması, elde bir titremeye, dolayısıyla hedefe iyi nişan alamamaya neden olacaktır. Bu gibi durumlar performansın düşmesine neden olacaktır. Bunun için uyarılmışlıkla performans arasındaki ilişkinin ters U şeklinde olduğu düşünülmüştür (Tiryaki 2000).



Şekil 3. Uyarılmışlık-Performans İlişkisi (Tiryaki 2000)

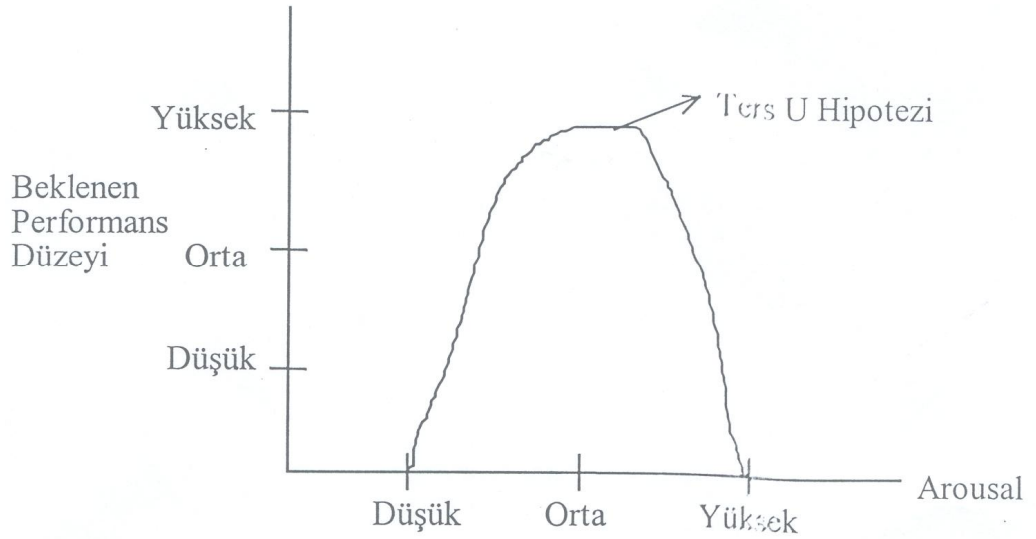
Psikologlar ilk önce uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi linear ve direkt olarak ele almışlardır. “Dürtü Kuramı” adını verdikleri yaklaşıma göre bireylerin uyarılmışlık ya da durumluk kaygıları ne kadar artarsa performansları da o kadar artacaktır. Uygulamada ve literatür çalışmalarında destek bulmayan bu kurama karşılık olarak spor psikologları bir çok kuram ortaya koymuşlardır. Bunlardan en önemlisi ise “Ters U Denencesi” olmuştur (Yılmaz 2005).

Ters U Denencesi, Yerkes-Dodson yasası olarak adlandırılır ve uyarılmışlık ve performans arasında çan eğrisi bir ilişkinin olduğunu kabul eder. Bu hipotez, insan performansının çok düşük ya da yüksek uyarılmışlık düzeyine izin verdiğini fakat en yararlı uyarılmışlık düzeyinin orta seviyedeki ya da optimal seviyedeki uyarılmışlık olduğunu ifade eder (Yılmaz 2005).

Uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi ele alan bir diğer yaklaşım ise performans ve uyarılmışlık arasındaki ilişkinin bilişsel kaygıya bağlı olduğunu ortaya koyan Katastof Kuramı’dır (Yılmaz 2005). Katastof Kuramı, kaygının bilişsel kaygı ve

fizyolojik uyarılmışlık tepkisi biçiminde en az iki farklı bileşeni olduğunu ileri sürmektedir. Bilişsel kaygı düşüş gösterdiğinde bu model, fizyolojik uyarılmışlık ve performans ilişkisinin tek yönlü veya Ters U eğrisi şeklinde olması gerektiğini yordalamaktadır. Yarışma gününde fizyolojik uyarılmışlık yüksek ise bilişsel kaygı ve performans arasında olumsuz bir ilişkiye değinir. Bunun tersi olarak, fizyolojik uyarılmışlık yarışma öncesinde düşük ise bilişsel kaygının performansı arttıracığını belirtmektedir (Yılmaz 2005).

Ters U hipotezinin spordaki açıklaması şu şekilde yapılabilir; eğer bir sportif beceri, kolay bir beceri ise (örneğin, voleybolda blok, halterde silkme kaldırışı, futbolda iç vuruş...) bu becerilerin uygulanabilmesi için uyarılmışlık düzeyinin yüksek; eğer bir sportif beceri zor bir beceri ise (voleybolda smaç, futbolda röveşata vuruş, güreşte çırpma.), bu becerinin uygulanabilmesi için uyarılmışlık düzeyinin düşük olması demektir (Aybey 2005).



Şekil 4 Tersine Dönmüş U Teorisine Göre Uyarılmışlık-Performans İlişkisi (Yücel 2003).

Ters U teorisi, uyarılmışlığın orta seviyede performansın yüksek olduğunu ve uyarılmışlık yükseldikçe performansın yavaş yavaş düştüğünü göstermektedir.

Uyarılmışlık ne düşük ne de yüksek düzeyde olduğunda performans üst düzeyde olur (Aybey 2005).

2.7. Stres

Stres sözcüğü Latince “Estrictia” fiilinden türetilmiştir. Fiil olarak; baskı yapmak, bastırmak, germek, önem vermek, yüklenmek, zorlamak, isim olarak; baskı, basınç, zor anlamına gelmektedir. Tıp alanına ilk kez 19. yüzyılın ikinci yarısında ünlü Fransız fizyolojist Claude Bernard tarafından kullanılmış ve “organizmanın dengesini bozan uyaranlar” olarak tanımlanmıştır. Ayrıca, Organizmanın varlığını tehdit eden ani gerilim, yüklenme veya zorlanma durumlarını anlatmak için de “stres” kavramı kullanılmıştır (İkizler ve Karagözoğlu 1997).

Selye (1956) ise stresi, “Vücudun herhangi bir arızaya karşı spesifik olmayan bir tepkisi” diye tanımlamış. Bir insan hava, su ve yemek gibi ihtiyaçları olduğu sürece her zaman stres altındadır (Öktem 1981).

Bazı temel sağlık konularında yapılan araştırmalarda stresin %50-%80 oranında tüm hastalıkların kaynağı olduğu bulunmuştur. Psikolojik stresin içeriği incelendiğinde, “engellenme (frustration)”, “çatışma (conflict)”, “baskı (pressure)” olmak üzere üç boyutunun olduğu görülmüştür (Akarçeşme 2004).

Engellenme: Bireyin varmak istediği hedefe ulaşmasının önüne geçilmesidir. Engellenme çeşitli şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Fakat, oluş süreci prensip olarak aynıdır. Örneğin; 3 yıllık lise yaşamında çok iyi olan bir öğrenci, birinci derecede girmek istediği fakültelere giremediğinde büyük bir olasılıkla engellenme süreci ortaya çıkabilir. Bir eğlence yerine girmek isteyen bir çift, herhangi bir nedenden dolayı kapıdan geri çevrilirse yine engellenme süreci ortaya çıkabilmektedir. Her iki örnekte de stres yaratan durumlar farklı olmakla birlikte, engellenme bir süreç olarak aynıdır ve elde edilmek istenen bir hedef engellenmektedir (Akarçeşme 2004).

Çatışma: Biri için çok önemli olan iki ya da daha çok tercihten birinin zorunlu olarak seçilmesi gerektiği zaman ortaya çıkan bir tür strestir (Akarçeşme 2004).

Baskı: Yapılacak birçok işi hızlandırma ve yetiştirme çabası olduğunda ortaya çıkan stres türüdür. Baskıda dış faktörler olduğu kadar bireyin kendi motivasyonuna ilişkin iç faktörler de önemli rol oynamaktadır. Örneğin; bir öğrenciye ders sorumlusu tarafından ara sınavından önceki kısa dönemde pek çok kaynağı okuma zorunluluğu getirilmesinin yarattığı baskı dış faktörlere ilişkin bir örnek olabilir. Bir başka öğrencinin, ders sorumlusunun zorlaması olmaksızın kendi kişilik yapısı ve beklentisine uygun olarak aynı

dönemde pek çok kaynağı okuma gereği duyması ve kendisini zorlamasının yarattığı baskı ise içsel faktörlere bir örnek olabilir (Akarçeşme 2004).

Stresin sportif performansa ulaşmada ne kadar önemli bir faktör olduğunun ortaya çıkmasıyla birlikte, stresin nedenlerini belirlemek ve farklı bireylerin bu nedenleri nasıl algıladıklarını tespit etmek için araştırmalar başlamıştır. Bu araştırmalar aşağıdaki alanlarda yoğunlaşmıştır:

- * Sporcuların sıkıntılı hale gelmelerinin nedenleri nelerdir?
- * Yoğun çalışmalar sırasında sporcuların bir kısmı yükselme fırsatına ulaşırken diğerlerinin baskı altında kalmaları nedendir?
- * Yarış endişesi sporcunun performansını nasıl etkiler?
- * Sporcular, duygusal durumlarını kontrol etmeyi öğrenebilir mi ve bu performanslarını en iyi derecede kullanabilmeleri için yardımcı olur mu?
- * Aşırı stres durumlarını azaltmak için neler yapılabilir?
- * Uzun süreli, yoğun yarışmalarda, sporcuyu büyük bir psikolojik baskıda kalmaktan koruyabilmek için neler yapılabilir? (Özgül 2003).

Yarışma endişesi anlaşılır olmalıdır. Çünkü sporcuyu kanalize açısından büyük önem taşır. Amaç kazanmak ve kaybetmek olasılığı üzerine kurulduğuna göre, tek çözüm müsabaka stresini, sporcuyu motive etmeye yarayan bir araç olarak kullanılabilir (Tiryaki ve ark 1995). Belirli oranda stres, bedensel ve zihinsel işlevlerin verimliliğini ayakta tutmak ve olası sorunlara karşı kişiyi hazırlıklı kılmak için gereklidir (Öktem 1981). Bu sebeple yarışma stresinin yarışmacı tarafından hangi düzeyde (az veya çok) hissedilmekte olduğu önemlidir ve bu durum aynı zamanda ölçülebilir özelliğe sahip olmalıdır (Tiryaki ve ark 1995).

Stres kendini duygusal durumlarda psikolojik ve davranışsal tepkilerle belli eder (Konter 1998).

Stres, organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan, savaş veya kaç tepkisiyle organizmanın dengesinin korunmasına yönelik biyolojik tepkiler meydana getiren bir durumdur (Özcan 1999). Ayrıca stres, kaygının kaynağını oluşturmada ve organizmada savunma mekanizmalarının kullanılmasına yol açmaktadır. Stres, bedensel, ruhsal veya her iki şekilde olabilir. Sporda görülen stres genellikle bu son şeklidir. Kısaca sporcu, stres halinde ya performansını engelleyen aşırı

gerginlik içinde bulunmakta ya da performans için gereken optimal gerginliğe ulaşamamaktadır. Aslında her yarışma sporcular için büyük bir stres ve güvensizlik kaynağıdır (Başer 1998).

Yarışma endişesi bulunan ortam, bireyin korku yaşamasına neden olur. Bu korku da bireyde tansiyon yükselmesine, geç anlamaya yol açar. Sporcunun davranışlarını etkileyen bu durum, dolayısıyla müsabakadaki başarının nasıl olacağını da belirler (Öztürk 1991).

Yüksek düzeydeki sportif stres, çok geniş bir yelpazede olumsuz sonuçlara sahiptir. Stres alınan zevki ve performansın düşmesine neden olurken; yüksek düzeydeki yaşam stresi sakatlık riskini arttırabilir (Engür 2002).

Sporcuların kişilik yapılarına bağlı olarak yaşadıkları stres az veya çok değişiklik gösterir. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler stres karşısında, Sürekli Kaygısı düşük olan bireylerden daha sık ve daha kolay etkilenirler. Böylece Durumluk Kaygıyı daha şiddetli yaşarlar (Özgül 2003).

Yapılan bütün bilimsel çalışmalar, sportif performansı etkileyen en büyük sebeplerden birisi olarak stresi göstermektedir (Özer 1998).

2.7.1. Stres çeşitleri

2.7.1.1. İyi stres

İnsanın hayattan alabileceğinin en fazlasını elde etmek için vereceği mücadele, itici gücü oluşturur. Bu tür strese daha teknik bir terimle “uyarıcı” diyebiliriz (Yaman ve Hoşgörür 2000).

2.7.1.2. Kötü stres

Bu tür stres, kişilerin üzerindeki baskıların iyice arttığı, başa çıkamadığı bir hal aldığı zamanlarda oluşur. Bu, insanların “stres altındayız” derken kastettikleri türden bir baskıdır. Eğer sorun çözülmezse, ruhsal çöküntüden fiziksel hastalıklara kadar uzanan etkileri görülür (Yaman ve Hoşgörür 2000).

İyi stresin kötü stres haline dönüşmesi, stresin özel şartlarıyla ve strese maruz kalan insanın kişisel direnciyle doğrudan bağlantılıdır. Kötü stresin herhangi bir olayın sonucu olarak aniden atağa geçmesi mümkündür. Fakat pek çok insanda bu durum, birikimle zaman içinde ortaya çıkar. İş yapma yeteneği ve verim giderek düşer. Stresin belirtileri erken fark edilirse, baş edebilmek için bir şeyler yapmak mümkün olabilir (Yaman ve Hoşgörür 2000).

2.7.2. Stres altındaki sporcularda gözlemlenen değişiklikler

* Fizyolojik olarak kan basıncının (tansiyon arteriyel), kas gerginliğinin (gerim/tonus), ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının (pulse/nabız) arttığı görülür.

* Solunum (respirasyon) sıklaşır ve gözbebeklerinde büyüme olur.

* Beyine ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvarlar (eritrosit) sayısı artar, iç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, algılamada yanılgılar ve unutkanlık görülebilir.

* Psikolojik olarak güvensizlik hisseder, huzursuz ve karamsardır, yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku başlamıştır (Altungül 2006).

Bütün bunlar antrenman veya yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyememesine neden olur. Konsantre olamaz, koordinasyon bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hatalar sergiler (Altungül 2006).

2.7.3. Stres yönetimi

Aşırı stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini arttırmak amacıyla, durumu değiştirme ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye “stres yönetimi” denir. Bu yöntemler; çevresel, zihinsel ve fiziksel olmak üzere üçe ayrılır. Bu yöntemler, strese yol açan uyarıcı üzerinde etkili olmadığı gibi, bizim bunlara verdiğimiz tepkilerin yaşam kalitemizi arttırma yönünde şekillenmesine de izin vermezler. Ayrıca bunlar fiziksel sağlığımızı tehdit eden ve psikolojik olarak da çöökkünlük noktasına gelmemize yol açabilecek etkisiz yöntemlerdir. Stres yönetimi kapsamında sözü edilen tekniklerden hepsi herkes için uygun değildir. Etkili yöntem, kişilik ve yaşam stiline uygun olan ve fazladan fedakarlıklar yapılmadan uygulanabilenlerdir (Altungül 2006).

Kaçma, saldırganlık, içe kapanma, alkol ve sigara bağımlılığı stresle baş etmede “etkisiz yollar” olarak görülür. Görmezlikten gelme, sorunlarının sebebi olarak başkalarını suçlama, inkar ve bastırma gibi tutumlar ise, “kendini aldatmaya yönelik tutumlar” olarak tanımlanır. Küçük hayal kırıklıklarının dert edilmesi ya da değişikliklerden olumsuz şekilde etkilenme, başkalarına yönelik öfke nöbetleri, kırıcı olma ve kaygılanma gibi davranışların alışkanlık haline gelmesi kişiyi yalnızlığa götüreceğinden, strese daha da yatkın kılar. Hiç tepki göstermeyerek yaşanan sıkıntıyı içte biriktirmek de normal zamanlarda önemli olmayan herhangi bir olayı hiç beklenmedik bir anda strese dönüştürebilir (Altungül 2006).

Stres, kısa dönemde kalp hızının artması, kan basıncının fırlaması, sinirlerin bozulması, tahammülsüzleşme ve verimliliğin düşmesine neden olur. Ancak, olumsuz düzeyde ve uzun süre yaşandığında kişilik değişikliği, iş ya da evlilik düzeninin bozulması, intihar düşüncesi, eğilimi ya da girişimi gibi sonuçlara götürebilir. Ancak iki insan aynı koşullarda bile birbirinden çok farklı tepkiler gösterdiği için herkesin stresle baş etme yolları da farklıdır (Altungül 2006).

Stres yönetimi stratejileri içinde muhtemelen en belirgin görülen fiziki idame stratejileri; spor yapmak, diyet ve beslenmeye önem vermek, yeterli miktarda uyumak ve dinlenme faaliyetlerine katılmak şeklinde belirtilebilir. Yeteri kadar uygulandığı takdirde şahsi dengeyi oluşturarak stresi yenme bakımından fiziki yapıyı daha güçlü hale getirir. Kalp, solunum ve dolaşım sistemlerini çalıştırıcı hareketler birçok insanın daha sağlıklı olmasına yardımcı olur. Ağır ve kolay hareketler yapmak suretiyle bir şahıs kendi bedeninin fiziki kabiliyetini geliştirebilir. Kendi dayanıklılığını ve tahammül gücünü arttırabilir. Ayrıca, fiziki hareketler stresli durumlarda oluşan tansiyon ve duyguların dağıtılmasına yardımcı olur. Uygun olmayan beslenme ve diyet sempatik sistem uyarıcılarını doğrudan harekete geçirmek suretiyle veya yorgunluk ve sinirlilik durumunu etkilemek sureti ile günlük strese önemli katkıda bulunur. Akıllıca spor yapmak, sağlıklı diyet, iyi ve yeterli beslenme geleneksel olarak sağlıklı hayatın ilkeleri olarak kabul edilir. Kasların dinlendirilmesi için uygulanan bir başka teknik olan biyolojik geri beslemede, çeşitli yardımcı aletler kullanılması suretiyle şahsın çeşitli kas gruplarında hissedilebilir bir rahatlama temin edilmesi istenir (Altungül 2006).

Stresle yaşamayı öğrenerek, bedensel hareket, solunum egzersizi, gevşeme, sosyal kültürel, sportif etkinliklere katılma, stres yönetim tekniklerinin en önemlilerindedir (Altungül 2006).

Stresle baş etmenin en etkin yolu, kişinin kendisiyle olumlu diyalog kurması ve sorunları tartışabilmesinden geçer (Altungül 2006).

2.8. Kaygı

Kaygı, bireylerin sebebini bilmediği, ama tehlikeli ve tehdit edici olarak kabul ettiği olaylar karşısında duyduğu huzursuzluk, bir çeşit korku hissidir (Özgül 2003).

Kaygı sözcüğünün kökü, eski Yunanca “anxietas” olup, endişe, korku, merak anlamına gelir. İlk olarak Çiçero tarafından “kalıcı, sürekli bir endişe eğilimi ve yatkınlığı” anlamında kullanılmıştır. Freud, kaygının içgüdü ve dürtülerden kaynaklanan gücün

bastırılması sonucu ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Bu görüşünü daha sonra değiştiren Freud, kaygıyı benliğin tehlikeli durumunu algılamasına bağlamış, bu durumun ortadan kalkması için bastırma düzeyinin işlediğini kabul etmiştir. Özetle, Freud'a göre kaygının işlevi, olası bir tehdide ve tehlikeye karşı benliği uyarmak ve savunma düzenine işlerlik kazandırmaktır (Köknel 1987).

Kaygı, varlığı sürdürebilmek, değişik şartlara uyum sağlayabilmek için sağlıklı bir dürtüdür. Kimi; kaygıyı, kişiliği oluşturan ilk temel güç olarak kabul etmiş, kimisi de ikincil olarak oluşan fakat kişiliğin yapılmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli bir faktör olarak değerlendirmiştir (Köknel 1997).

Günlük yaşamda karşılaşılan kaygı, altı temel grup içinde toplanmaktadır:

1. Alışılmış bir durum, çevre, nesne, kişi ya da engelle karşılaşıldığında kaygı duyulur.
2. Belirli bir nesnenin yarattığı korku sonucu kaygı duyulur.
3. Belirli bir nesne olmaksızın nesneyi tasarlayarak kaygı duymak.
4. Zorlu düşünce ve korkular kaygıya neden olur.
5. Doğal afetler sonunda kaygı duymak.
6. Ruhsal hastalıklardır (Öğüt 2000).

Kaygının gelişimi, genetik ve biyolojik eğilimlerden, önceki öğrenme deneyimlerinden, içinde bulunulan ortama ilişkin durumsal ipuçlarından ve kişinin bilişlerinden etkilenir (Öğüt 2000).

Carl, Gustav ve Jung Kaygıyı, ortak bilinçaltından gelen, akılcı olmayan baskılar, korkular, imgeler ve tasarımlar tarafından bilincin saldırıya uğraması olarak kabul etmiştir (Gümüş 2002).

Arkonaç (1993)'a göre ise kaygı, endişe, gerginlik hali, tepkide belirsiz bir korku veya kötü bir şey olacağına dair sürekli bir his halidir.

Köknel (1997) ise kaygıyı, "endişe, kuruntu, korku, telaş ve üzüntü gibi insanda baskı ve gerilime yol açan duygu durumu" olarak tanımlamıştır.

Kaygı, normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bir takım korku tepkilerine yol açması halidir. Yani burada, gerçeğe bağlantısı bulunmayan, anlaşılması ve anlatılması mümkün olmayan ve elem verici bir duygulaşım söz konusudur.

“Genel olarak, insanlar kaygıyı, gelecekte kötü bir şey olacakmış gibi duyumsarlar” (İkizler 1994).

Kaygı, tedirgin edici bir duygudur (İkizler 1994). Kaygının giderilmesi için birinci aşamada, tehdit unsurunun bulunup bulunmadığına bakılır. İkinci aşamada, kişi tehdidi ortadan kaldırmaya yönelik imkanları değerlendirir. Kaygı potansiyeli taşıyan olayların tümünün ortak yanı, yaşamda bazı değişikliklere neden olmasıdır. Günlük hayatın kaygıları, insan ihtiyaç ve amaçların birbiriyle çatışması sonucunda ortaya çıkar. Bir girişimin engellenmesi, bir ihtiyacın karşılanmaması durumunda kaygı artar. Bu olayın başı ve sonu bellidir ve hayatın bütününe etkilemez (Özyürek 1996).

Kaygı, gelişime bağlı stresler, psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik olarak çeşitlilik gösterirler. Fiziki çevreden kaynaklanan faktörler olarak, hava kirliliği, gürültü, kalabalık, iş ve meşguliyetten kaynaklanan kaygılar, zamanın azlığı, gece çalışma, iş baskısı olarak gösterilebilir (Özyürek 1996). Psikolojik ve sosyal olaylardan kaynaklanan kaygılar ise, günlük gelişimsel ve hayat krizleri (aile yapısı, ciddi hastalıklar, doğum, ölüm vb.) şeklinde ortaya çıkanlar diye gösterilebilir (Baltaş 1990).

Aslında kaygıdan kaçmak ya da bunu hissetmemek için elimizden geleni yaparız. Bunun birçok nedeni vardır ve en genel nedeni, yoğun kaygının, yaşayabileceğimiz en azap verici şeylerden birisi olmasıdır. Bunun yanı sıra, kaygı duygusunun içerdiği bazı öğeler birey için özellikle dayanılmaz olabilir. Bunlardan birisi çaresizliktir. İnsan büyük bir tehlike karşısında etkin ve cesur olabilir ama bir kaygı karşısında çaresizlik duyar (Tol 1995).

Kaygının davranışlardaki belirtileri ise, aşırı heyecan ve hareketlilik halinden, uyuşukluk haline dönüşme şeklindedir. Korku, sinirlilik, aşırı öfke, tikslenme, yorgunluk, kas ağrıları ve ruhsal şikayetler kaygının en yaygın belirtileridir (Akandere 1997).

Kaygı başarılı bir şekilde yönetildiğinde, dikkatte esneklik ve koordinasyon gelişir. Dikkatsel beceriler, sporcuları negatif düşüncelere odaklanmadan uzak tutar. Örneğin; hakemlerin çaldığı düdükle aynı düşüncede olmayan birçok sporcu bu hale öfkeyle karşılık verir. Bu tür durumlara sporcunun ne kadar öfkeyle karşılık vereceği onların kişilik olarak öfkelenmeye yatkınlıkları ve kaygıyla ilişkili olmaktadır (Konter 1996).

Ayrıca Özbekçi (1989) “Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması” adlı çalışmada; bireysel sporcuların, takım sporcularına göre kaygıyı daha yoğun yaşadıklarını ortaya koymuştur (Şahin 1992).

2.8.1. Kaygının boyutları

Kaygının fizyolojik ve psikolojik boyutu vardır.

Fizyolojik kaygı, çeşitli yüklenme durumlarında organizmanın gösterdiği ve spesifik olmayan bir tepkidir. Bu tepki, vücudun fizyolojik dengesinin bozulmasına karşı verdiği bir cevaptır. Organizmanın verdiği bu tepki “genel uyum sendromu” olarak tanımlanarak alarm tepkisi, direnç dönemi ve yorgunluk dönemi olmak üzere üç aşamada ele alınabilir (Singer 1975).

Psikolojik ve sosyal faktörlerin strese yol açması ve bunun farklı şekillerde yaşanması, kaygının fizyolojik boyutunun yanında psikolojik boyutunun da olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik kaygıyı en kapsamlı olarak lozarus modeli tanımlamaktadır. Buna göre kaygı, kişinin olay esnasındaki kaygı tepkileri, olayın yapısı, ona ilişkin beklentileri ile ilgili kişinin motifleri ve kişilik özellikleri arasında cereyan eden “aracı olma süreci”nin bir sonucudur (Singer 1975).

2.8.2. Kaygının nedenleri

Kaygının tek bir nedeni yoktur, kişiden kişiye değişir. Bazı insanlar için kaygı yavaş yavaş gelişen uzun periyot stresten sonra başlar. Bazı insanlar ise hayatlarının yönünü kesin olarak kontrol edemediklerini hissedebilirler ve gelecek için genel bir kaygı geliştirebilirler. Bazı insanlar ise, geçmişte yaşadıkları stresli olaylar yüzünden gelecekte de benzer olaylarla karşı karşıya gelmekten tedirgin olurlar (Cüceloğlu 1996).

Kaygıya neden olan en güçlü sebeplerden bazıları; başarısızlık korkusu, prestij kaybı ve kibirle ilgilidir (Akarçeşme 2004).

Sonucunu kestiremediğimiz durumlarda kaygılı olmak normaldir. Beynimize “Tehlike için hazır ol” mesajı veren kaygıdır. Farklı insanlar aynı duruma farklı yoğunlukta tepki verebilir (Schreiber 2004).

Alışılmamış bir durum, nesne ya da kişi ile karşılaşma, takınaklı düşünceler, iç ve dış çatışmalar kaygıya neden olabilirler (Köknel 1982).

Psikologlar, yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiğinde birleşmektedir. Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça, kaygı ve yorgunluk artar. Yarışmanın sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyini ve performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Başer 1985).

Heyecanların nedenlerini bireyin çevresini algılayış tarzından ayırmak olanaksızdır. Belirli bir ortam içinde kendisini güven altında ve huzurlu hisseden bireyde 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 (Tol 1995).

2.8.2.1. Desteğin çekilmesi

Alışlagelmiş çevrenin ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyarlar.

2.8.2.2. Olumsuz bir sonucu beklemek

Olumsuz durumların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız.

2.8.2.3. İç çelişki

İnanduğumuz ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden bir gerginlik duyarız.

2.8.2.4. Belirsizlik

Gelecekte ne olacağını bilmemek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir. İleride olumsuz türden olayların olacağını bilmek, ne olacağını hiç bilmemeye yeğlenir (Cüceloğlu 1996).

Akandere (1997) ise, kaygıya neden olan iç ve dış faktörleri şu şekilde sıralamaktadır. Buluşma sıkıntısı, dar zaman, iş seyahati, sorumluluk, yükselme hırısı, meslektaş çatışması, üste karşı öfke, doğru olmayan eleştiri, devamlı telefon sesi, bilgi üstünlüğü, çevre kirliliği, gürültü, otomobil kazası, çocuk problemi, kavga, ailede hastalık, işsizlik, sigara, alkol, şişmanlık, hareketsizlik, kötü haber, az uyku, resmi ziyaretler, dış görünüşten memnun olmama gibi sıralanabilir.

Bu faktörlere bağlı olarak sporcuların yaşadığı stres, az veya çok değişiklik gösterebilir. Sporcuların bu stres faktörlerine göre yaşadıkları kaygı düzeyi aşağıdaki gibi gruplandırılmıştır:

Yüksek Kaygı Düzeyi

- * Önemli bir yarışa hazırlanma
- * Rakibin güçlü oluşu

- * Aileden gelen eleştiriler
- * Antrenörden gelen eleştiriler

Orta Kaygı Düzeyi

- * Rakibin ısınmasını gözlemek
- * Yabancı bir sahaya çıkmak
- * Rakibin önceki bir müsabaka veya yarışmasını izlemek
- * Kondisyon yetersizliği

Düşük Kaygı Düzeyi

- * Ellerin titremesi (Çamlıyer 1984).

Kaygının biçimi, dışa vuran belirtileri ne olursa olsun, kişiliğin kaygıyı ve kaygı yaratan çevreyi algılayışı, takınılacak tutum ve yapılacak davranış bakımından önemlidir. Bu süreçte, kaygı yaratan durumun önce algılanması gerekir. İster dışta bulunan bir nesneden, ister kişiliğin kendisinden kaynaklansın, kaygı yaratan bir durum karşısında kişilik, değişik süreçler içinde farklı cevaplar verebilir. Kaygı yaratan nesneyle bilinçli olarak başa çıkmak için duygu, bellek ve düşüncenin işlevlerinden yararlanılır (Koç 2004).

2.8.3. Kaygı türleri

2.8.3.1. Durumluk kaygı

Shielberger (1966) durumluk ve sürekli kaygı kavramlarını ilk kez ortaya atan bilim adamı olmuştur (Gümüş 2002).

Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Hepimiz tehlikeli gördüğümüz durumlarda kaygı duyarız. Örneğin, dışı koltuğunda otururken, sınav kapısında beklerken, uçağa binmeden ya da bir ameliyata girmeden önce tedirgin ve huzursuz oluruz. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna “Durumluk Kaygı” denir (Özgül 2003).

Durumluk kaygı “state anxiety”, 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 (Akarçeşme 2004).

Durumluk kaygı, sporcunun ortaya koyacağı performans üzerinde belirleyici olabilecek güdülenmesini, konsantrasyonunu, koordinasyonunu, karar verme yeteneğini, özgüvenini, kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir (Konter 1997).

Durumluk kaygıyı birçok araştırmacı tanımlamaya çalışmışlardır. Bunlardan bazıları şöyledir;

Durumluk kaygı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize, var olan acil durumu göstermektedir (Konter 1996).

Bir başka tanımda ise; “Bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur”. Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca düşme olur (Öner 1994). Şeklinde tanımlanmıştır.

Durumluk kaygı, sporcuların performansı üzerinde olumlu ve olumsuz etkilerde bulunabilmekte, onların kendilerini bütün fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal kapasiteleri ile gerçekleştirmelerinde kolaylaştırıcı veya engelleyici bir rol oynayabilmektedir (Cüceloğlu 1996).

Durumluk kaygının önemli bir özelliği de, yoğunluğunun çeşitlenebileceği ve zaman içerisinde düzensiz bir değişime sahip olduğudur. Sakinlik ve durgunluk durumluk kaygının olmadığını işaret ederken; gerilim, endişe, sinirlilik ve tasa orta düzeyleri gösterir; yoğun korku ve korkma duygusu, felaket düşünceleri ve organize olmamış panik davranışları çok yüksek durumluk kaygı düzeyi anlamına gelmektedir (Engür 2002).

Durumluk kaygı, tehlikeli olarak adlandırılan durumlar öncesinde veya olaylar sırasında ortaya çıkan, çoğunlukla mantıklı nedenlere bağlı ve nedeni başkaları tarafından da anlaşılabilen kaygıdır (Öğüt 2000).

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 gösterebilirler. Sporculara kendi gereksinmelerine uygun kişisel yaklaşımlar geliştirilmelidir. Antrenörler, teknik direktörler ve beden eğitimi öğretmenleri, sporcuların karşılaştıkları durumları, kendilerinin algıladıkları gibi algılamadıklarını ve sporcunun durumu nasıl algıladığının kaygı düzeyini belirleyebileceğini bilmelidirler (Konter 1996).

2.8.3.2. Sürekli kaygı

Sürekli kaygı, “trait anxiety” stres yaratan durumların tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanmasıdır (Öner 1994).

Konter (1996) sürekli kaygıyı; “belirli durumları tehlikeli ve tehdit edici olarak algılama eğilimi ve sporcunun bir kişilik yatkınlığı” olarak tanımlamıştır.

Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna, kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin, kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler, durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar (Özgül 2003).

Kimileri sürekli olarak huzursuzluk içinde yaşar. Genellikle mutsuzdur. Doğrudan doğruya çevreden gelen tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı türü içten kaynaklanır. Öz değerlerin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stres olarak yorumlaması sonucu birey kaygı duyar. Buna “Sürekli Kaygı” denir. Klinik psikologlara ve psikiyatlara başvuran hastaların büyük bir çoğunluğu sürekli kaygı belirtilerinden şikayetçidirler. Huzursuzluklarını gidermede, hafifletmede ya da kontrol etmede bu hastaların karşı koyma ya da başa çıkma becerileri, savunmaları yetersizdir (Özbaydar 1983).

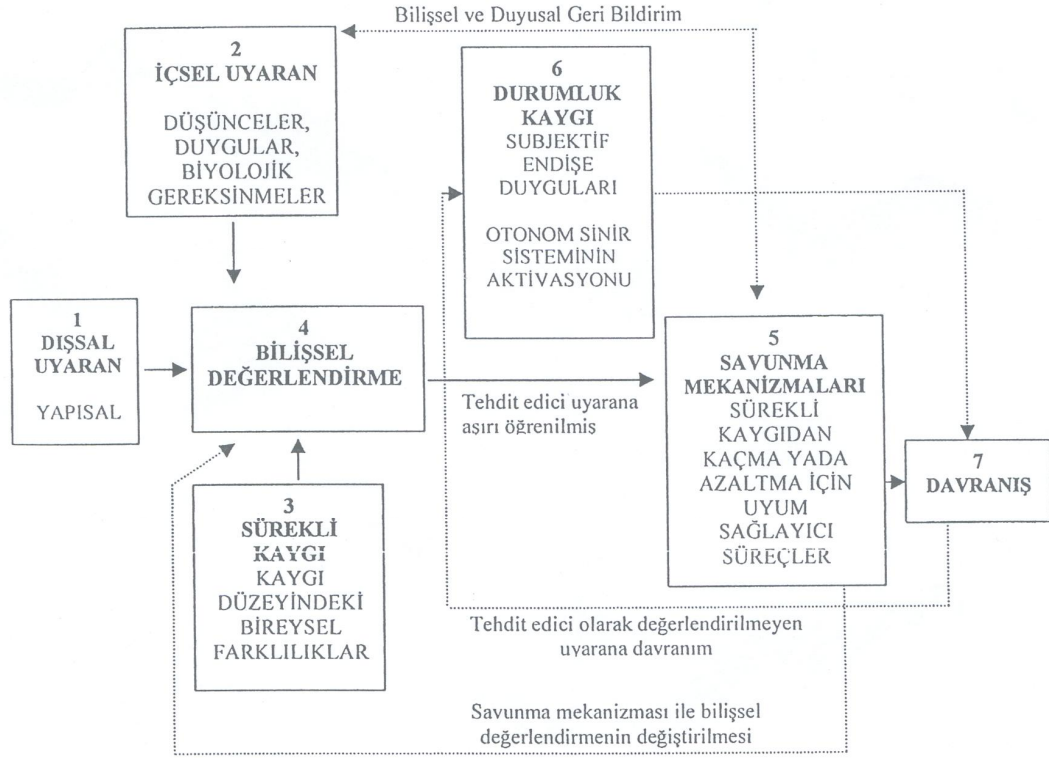
Sürekli kaygı, bireyler arasında değişiklik gösteren bir kişilik özelliğidir. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, düşük olanlara göre stres yaratan durumlara daha çok tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılama ve daha yoğun durumluk kaygı reaksiyonları ile tepkide bulunma eğilimindedir. Sürekli kaygı ölçeği, bireyin “genellikle” ve “sürekli” olarak kendilerini nasıl hissettiklerine göre kaygıyı ölçmektedir. Sürekli kaygı ölçeği, bireyin içinde bulunduğu objektif ölçütlere göre nötr olan durumların çoğunu genellikle tehdit edici ve stresli olarak görme, algılama ve yorumlama eğiliminin olup olmadığını ölçmektedir (Öner 1994).

Sürekli kaygı, belirli bir olay ya da duruma bağlı olmayan genel ve devamlı kaygıdır (Öğüt 2000).

Sürekli kaygı bireyin davranışlarında doğrudan doğruya gözlenemez. Ancak değişik zaman ve koşullarda saptanan durumluk kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yorumlanabilir. Buna göre kaygı düzeyi yüksek olan bireyler stres karşısında, stres

karşısında sürekli kaygı düzeyi düşük olanlardan daha kolaylıkla ve daha sık olarak incinirler. Durumluk kaygıyı hem daha sık hem de daha şiddetli bir şekilde yaşarlar (William 2002).

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 bu tip bir kaygıya aşırı uyarılma, bilişsel uyumsuzluk ve davranım yokluğu neden olmaktadır. Bunlardan ilki, kişinin bilgi hücumuna uğramasını anlatır. Gerçekte yarışmalar sırasında ve özellikle de oyun kuralları veya 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. Bu kurama göre GABA (Gamma-Amino Butyric Acid) kaygıdan sorumludur. GABA, merkezi sinir sisteminin en yaygın inhibitör transmitteridir. GABA düzeyini yükselten ilaçlar konvülsan (iskelet kaslarının istem dışı kasılmaları) etki yaparken, GABA düzeyini azaltan ilaçlar (benzodiyapinler) ise uykuya neden olur, kasları gevşetir ve konvülsiyon olasılığını azaltır (Aybey 2005).



Şekil 5 Durumluk ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki (Tiryaki 2000)

2.8.3.3. Olumlu ve olumsuz kaygılar

Belli oranda stres, bedensel ve zihinsel işlevlerin verimliliğini ayakta tutmak için, olası sorunlara kişiyi hazırlıklı kılmak için gereklidir (Özgül 2003).

Kaygı genellikle olumsuz ve istenmeyen bir durum olarak bilinmektedir. Oysa kaygı, insanı araştırmaya, çalışmaya bir şeyler üretmeye ve kazanmaya da yöneltebilir. Örneğin, okul yaşamı boyunca sınav stresleri, iş hayatında yükselmek için yaşanan stresler kişiyi motive edici, kazanç sağlayıcı olumlu kaygılardır. Buna karşılık fakirlik, çok gürültülü bir ortamda yaşama v.b. kaygılar da olumsuz kaygılara örnek teşkil eder (Özgül 2003).

2.8.3.4. Bilişsel ve bedensel (somatik) kaygı

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin kendi negatif değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili olarak negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır. Bilişsel kaygı, kişinin sıkıntılarında, rahatsız edici görsel imgelerden ve bunlarla ilişkili olarak hoş olmayan hislerden, bilinçli bir şekilde haberdarlığı ile karakterizedir. Bu bizim karşımıza genel olarak sporda negatif performans beklentileri ile çıkmaktadır (Konter 1996).

Bedensel kaygı, doğrudan otonom (istem dışı) uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik parametreleri göstermektedir. Bedensel kaygı, süratli kalp atım oranı, kısa ve kesikli nefes alıp verme, nemli eller, karında sancıma ve gergin kaslar gibi tepkisel reaksiyonlarla kendini göstermektedir (Gümüş 2002).

Hem bilişsel kaygı hem de bedensel kaygı, organizmanın derin uyku halinden aşırı etkin hale kadar uzanan devamlılığın ve davranışın yoğunluk boyutu olan uyarılmışlık ile yakından ilişkilidir (Martens ve ark 1990).

Bilişsel kaygı, bedensel kaygıya göre yarışma öncesinde daha çabuk yükselme göstermektedir. Bilişsel kaygı yükseldikten sonra, yarışma öncesi ve yarışma süresince fazla değişime uğramaz ve yüksekliğini korur (Konter 1996). Bedensel kaygı, vücutta hissedilen gerginlik ile kendini göstermektedir. Artan gerginlik düzeyi, kaslarda koordinasyon yitmesine ve dikkat kaybına neden olabilir (Morgan 1998).

Yarışmaya bir hafta kala sakatlığı olan bir futbolcu gelecek hafta oynayıp oynamayacağı ile ilgili olarak yüksek düzeyde bilişsel kaygı gösterebilir. Ancak bu futbolcu, spor doktorundan bir hafta sonraki maça hazır olabileceğini söylemesi üzerine bilişsel kaygı durumunda azalma gösterebilir (Konter 1996).

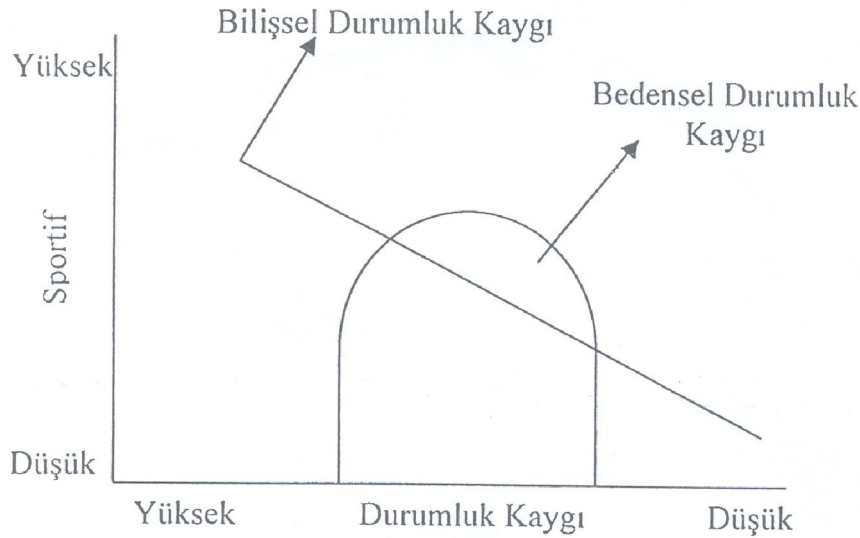
Bedensel kaygıda yükselme, bilişsel kaygıya göre daha geç ve maça yakın bir zamanda yükselme gösterir. Bedensel kaygının yükselmesi sporcudan sporcuya farklılık gösterebilir. Bazı sporcularda bu, karşılaşmadan bir gün önceki akşam, bazılarında karşılaşmanın olacağı gün ve diğerlerinde ise soyunma odasında veya sahaya çıkarken yükselme kaydedebilir (Konter 1996).

Akarçeşme (2004)'de yaptığı araştırma sonucunda, bilişsel kaygının arttığında, atılan toplam servis sayısının düştüğünü görmüş, bilişsel ve bedensel kaygı arttıkça toplam servis ile negatif ilişki gözlenmiştir. Diğer bir açıdan bakıldığında ise, kaygı artışına bağlı olarak oyuncuların servis kaçırmamak için garanti servis atışları yapmalarına ve karşı takımın bu servisleri daha kolay karşılayıp etkili atak yapma şansı bularak servis atma hakkını kazanmalarına neden olmuştur. Bunun sonucu olarak bilişsel ve bedensel kaygı düzeyi yüksek olan oyuncuların attıkları toplam servis sayısında azalma görülmüştür.

Kaygının bilişsel ve somatik olarak ayrılabilir ya da ayrılamaz olduğu ile ilgili olarak bir çelişkiye düşülebilir. Bir başka anlatımla, somatik ya da fizyolojik bir uyarılmışlık durumunda da bir bilişsel yön olduğu düşünülebilir. Örneğin, çevremizde işittiğimiz bir otomobil egzozu patlaması kalbimizin daha hızlı atmasına ya da göz bebeklerimizin

açılmasına neden olabildiği gibi, bilişsel olarak bazı olumsuz duyguları da beraberinde getirebilir (Tiryaki 2000).

Bilişsel ve bedensel kaygı birbirlerinden bağımsız olarak ele alınmamalıdır. Çünkü insan, bedeni ve zihniyle bir bütünlük oluşturmaktadır. Bu bütünlük içinde, bilişsel ve bedensel kaygı birbirleri ile etkileşim içinde bulunurlar. Bilişsel ve bedensel kaygının hem durumsal hem de sürekli olan davranışla ilişkisi olmaktadır. Bilişsel ve bedensel kaygının ve bunlarla ilişkili olan durumluk ve sürekli kaygının yoğunluk ve yön boyutları da söz konusu olmaktadır. Negatif etkiler sonucunda, bedensel ve bilişsel kaygının yönleri genellikle negatife doğru kayabilir ve yüksek oranlarda bilişsel ve bedensel kaygıya sahip olma, başarısız deneyimlere yol açmaktadır (Gümüş 2002).



Şekil 6 Bilişsel ve Bedensel Durumluk Kaygısıyla Performans Arasındaki Çok Yönlü İlişki (Budak 1999).

Şekil 6'dan da anlaşıldığı gibi bilişsel durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki doğrusal-negatiftir. Bilişsel durumluk kaygı yükselirken, performans düşmektedir. Buna karşılık bedensel durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki Ters U formunu almaktadır. Bedensel durumluk kaygı yükselirken performansta belirli bir optimal üst noktaya kadar yükselmektedir. Bu optimal noktadan sonraki bedensel durumluk kaygıda artmalar performansı olumsuz etkilemektedir. Cox'a göre, bilişsel kaygı ile ilişkili korku ve endişe sportif performansı engelleyicidir. Bilişsel durumluk kaygı daha az oldukça sporcu daha iyi performans ortaya koymaktadır. Sporcular için söylenen "az kaygı iyidir" değerlendirmesi bilişsel boyutta doğru gözükmemektedir. Aşırı kaygı performansa zarar

vereceği gibi, yeterince kaygıya sahip olmama da benzer sonuçlarla performans üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilir (Budak 1999).

2.8.3.5. Dalgalanan kaygı (Free floating anxiety)

Sıkıntı, endişe, kaygı hiçbir değişime uğramadan ortaya çıkabilir. Buna dalgalanan kaygı denir. Bunun karşıtı ise, Coreerty anxiety'dir. Burada kaygı fiziki bir rahatsızlık görünümündedir. Baş, kalp, mide ağrısı gibi nörotik sendrom belirtisi olarak ortaya çıkar (Akandere 1997).

2.8.4. Kaygı bozuklukları

Kaygı bir duygudur. Tüm duygular gibi tarifi zordur ve herkes tarafından farklı hissedilebilir. Çoğu kez korkuya, kötü bir şey olacakmış gibi bir endişeye ya da bilinmeyen bir şey tarafından kuşatılmış gibi hissedilen bir baskıya benzeyebilir. Hafif bir tedirginlik duygusu, huzursuzluk, gerginlik gibi de olabilir. Fobilerde ya da panik durumlarında olduğu gibi çok kesin bir korku gibi de hissedilebilir. Bu da çok rahatsız edicidir. Kaygı bozuklukları çeşitlidir:

- * Panik bozukluğu,
- * Yaygın kaygı bozukluğu,
- * Sosyal fobi ve diğer fobiler,
- * Travma sonrası stres bozukluğudur (Sheehan 1999).

İnsanın yaşamını sürdürebilmesi, çevreye uyum gösterebilmesi ve belirli görevleri yerine getirmesinde itici güç rolü oynaması bakımından bir dereceye kadar sağlıklı olan kaygı, kişinin işlevselliğini bozmaya başladığı noktadan itibaren sorun olmaya başlar.

- * Kişinin mesleki ve ailevi yaşantısını etkilemeye başlamışsa,
- * Kişiler arası ilişkilerinde zorluklar oluşturuyorsa,
- * Gün içinde çok sık karşısına çıkıyor ve günün büyük bölümünü kapsıyorsa,
- * Bu duygulanımını kontrol edemiyor ve başa çıkamıyorsa,
- * En az 6 ay bu durumu yaşıyorsa, sorunun psikiyatrik olma olasılığı yüksektir (Sheehan 1999).

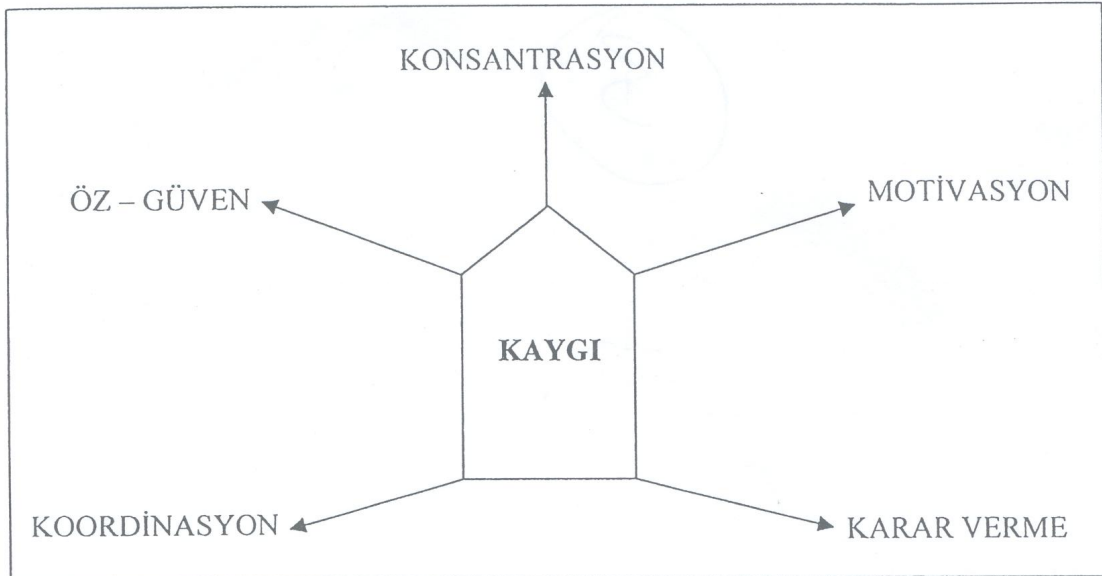
Belirtileri:

- * Huzursuzluk, gerginlik, tedirginlik.
- * Sıkıntı, daralma.
- * Çabuk yorulma
- * Dikkatini toplayamama ve bir konu üzerinde yoğunlaşamama.
- * Uyku bozuklukları.
- * Kolay irkilme, tetikte olma.

Belirtilerin kaygıyla ilişkisi olduğu gözlemlendiğinde ve sorunun psikolojik olabileceği düşünüldüğünde, yapılması gereken şey psikiyatri uzmanına başvurmaktır. Kaygı bozuklukları, psikoterapi ve ilaç tedavisi ile düzeltilebilir. İlaç tedavisi en az 6 ya da daha uzun sürebilecek bir tedavidir (Sheehan 1999).

2.8.5. Kaygının etkili olabileceği psikolojik faktörler

Yüksek düzeyde kaygı, düşük düzeyde olan özgüvenle ilişkilidir. Bunun tersi de ileriye sürülebilir. Düşük düzeyde olan kaygı, yüksek düzeyde olan özgüvenle ilişkilidir. Düşük düzeydeki özgüven, performansın optimal düzeyde gerçekleşmesini engelleyebilir. Yüksek kaygı düzeylerine sahip sporcular görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerileri yapmaktan sakınabilirler (Konter 1996).



Şekil 7. Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler (Konter 1996)

Sporcular konsantrasyon veya dikkatlerini oyunun kendisinden daha başka konu ve problemlere yöneltirlerse, oyunun gidişine bağlı olarak görevlerini başarıyla yerine

getirmede iyi bir performans ortaya koyamazlar. Çünkü oyuncular, sınırlı olan konsantrasyon veya dikkat kapasitelerini farklı konulara kaydırırlar (Gümüş 2002).

Konsantrasyon tamamen aktivitenin kendisine yöneliktir. Aktivitenin içinde olan konsantrasyon ve dikkat, sporcuların kendilerini eleştirmeye yönelik değildir. Sporcular kendilerini ne sıkılmış ne de tehdit edilmiş hissederler, yaptıklarıyla bütünleşmişlerdir ve kendilerini yaptıklarından ayrı bir şey olarak algılamazlar. Sporcular memnunluk ve keyif alma hislerini tadarlar (Gümüş 2002).

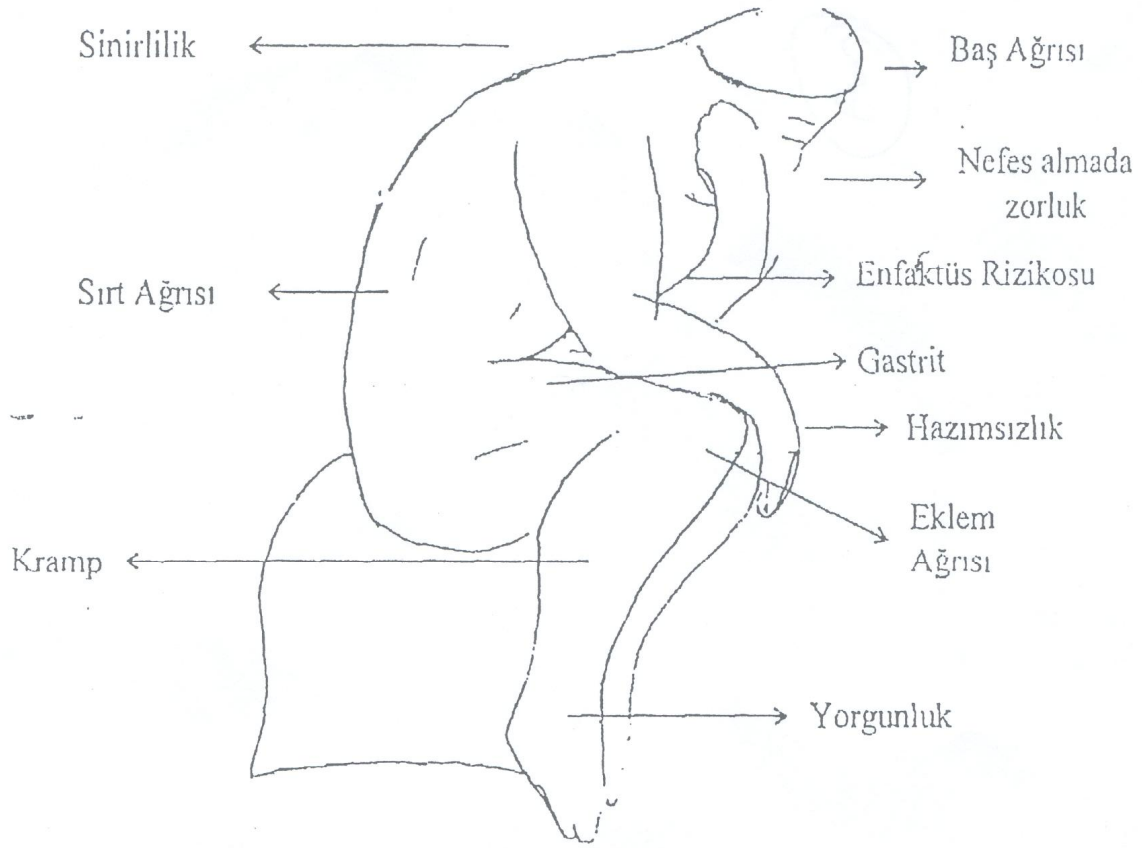
Motivasyon, genel olarak kaygı tarafından iki şekilde etkilenecek performansta bozulmalara neden olabilir. İlk olarak kaygı, motivasyonu olumsuz etkileyerek sporcunun kendini aşırı zorlama içine atmasına belki de sakatlanmasına yol açabilir. Rekorlara sahip birçok sporcu, en iyi performanslarını sergilediklerinde kendilerinin bir akış içinde olduklarını, aşırı zorlanmışlık hissini yaşamadıklarını söylemektedirler (Gümüş 2002).

Kaygı, sporcuların doğru karar alarak uygun davranışlarda bulunma yeteneklerini bozabilir. Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuları gerçekçi çizgilerden farklı kararlar almaya zorlayabilir. Aşırı baskılı koşullarda, sporcuların devamlı olarak yanlış kararlar aldıklarını, paslarını, şutlarını, savunma ve hücum davranışlarını iyi gerçekleştiremediklerini görmekteyiz (Konter 1996).

Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuların karışıklık yaşamalarına neden olarak içinde buldukları durumları yanlış algılayıp yanlış değerlendirme yapmalarına yol açabilir (Gümüş 2002).

Aşırı baskı ve kaygı koşullarında, sporcuların koordinasyonları da bozulmaktadır. Aşırı kas gerginlikleri sporcuların kontrollü ve dengeli hareket etmelerine önemli ölçülerde zarar verebilmektedir (Gümüş 2002).

2.8.6. Kaygının kişi üzerindeki etkileri



Şekil 8. Kaygı Durumunda Vücudun Gösterdiği Fizyolojik Tepkiler (Akandere 1997).

Kaygı sürecine giren kişilerin vücudunun gösterdiği fizyolojik tepkileri şekil 8' de gösterilmektedir. Bunlar nefes almada zorluk, eklem ağrıları, yorgunluk, baş ağrısı, sinirlilik, uykusuzluk, iştahsızlık veya oburluk, sigara ve alkol kullanımında artış, işten kaçma, kararsızlık, unutkanlık, sabırsızlık, dengesizlik, korkulu rüya görme, gastrit, enfarktüs rizikosu gibi durumlar ile kendini gösterir (Akandere 1997).

Bireyin dürtü nesnesine ulaşması engellendiğinde, bu engellemeye neden olan şeyleri suçlar. Onlara karşı kişide saldırganlık duyguları doğar. Saldırganlık duygusu toplum tarafından olumlu karşılanmadığından birey duygularını bastırır. Bastırılarak dışarı boşalımı engellenen saldırganlık, bilinç dışı olarak kişinin kendisine yönelir. Birey kendisini cezalandırmak ister. Bu da kaygıya neden olur (Öğüt 2000).

Kaygılı insanlar sürekli kendi davranışlarını gözledikleri, çatışmalar yüzünden bitkin düştükleri ve gece uyuyamadıkları, uyusalar bile korku verici düşler yüzünden

dinlenemedikleri için dikkatlerini toplayamazlar. Gerçek potansiyellerini ortaya koyup başarılı olamazlar (Öğüt 2000).

Çocuklukta aşırı reddedici, küçük düşürücü tutumlar, ergenlik döneminde diğer yetişkinlerin alaycı tutumları, ceza verirken ana-babaların itici davranışları, çocuğun altını ıslatması, ana-babaların birbirine karşıt düşen istekleri, çekişmeler, çocuğun toplumsallaşma deneyiminde karşılaştığı güçlükler, arkadaş ilişkilerinde karşılaştığı küçük düşürücü ve itici davranışlar kaygının oluşmasına neden olabilir(Öğüt 2000).

Kaygılı kişi davranışlarını kaygı yaratan durumlardan kaçınmak amacıyla yönlendirdiğinden çevresindeki diğer seçenekleri algılayamaz. Bu durum yaşam alanının kısıtlanması ile sonuçlanır. Kişinin kaçındığı ve görmezlikten geldiği durumların sayısı arttıkça davranışları da kısıtlanır. Dolayısıyla kendisine doyum sağlayabilecek birçok kaynağı da değerlendirememiş olur (Koç 2004).

2.8.7. Kaygı ve korku

Eski kaynaklarda kaygı ve korku birlikte ele alındığı, hatta çok defa birbirine karıştığı ve eşanlamlı kullanıldığı görülmektedir. Kaygı, 19.yüzyılın sonunda bir psikolojik kavram haline geldiği halde, günümüz psikolojisinde hala kaygı ve korku kavramları tam olarak birbirinden ayrılmış değildir. Pavlovcu ekolde de kaygı ve korku eşanlamlı olarak kullanılmıştır. Psikanalistler korkuyu; kişiyi dışarıdan tehdit eden gerçek bir tehlikeye karşı gösterilen tepki, kaygıyı ise; kontrolden kaçmak üzere olarak yasaklanmış bir içgüdüsel dürtü şeklinde kişiyi içeriden tehdit eden bir tehlikeye karşı gösterilen bir tepki olarak ele almaktadırlar. Fakat Neimah'ın da belirttiği gibi bu teorik ayırım her zaman doğru değildir. Mesela, fobide hasta tehdit edici durumun dışarıdan geldiğini hissettiği halde, gerçekte böyle bir şey yoktur ya da gerçekten zarar verici olan bir dış durum insanda kaygı duygusu uyandırabilir. Aslında belli bir durumda hem kaygı duygusu hem de korku birlikte bulunabilir (Öktem 1981).

Levitt (1980) kaygıyı, “Yüksek fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif tasa hisleri” olarak tanımlar. Kaygı korkuyla ilişkilidir. Karşılaşma öncesi ve sırasında yaşanan kaygı, kendisini yüksek fizyolojik uyarılmışlık ve gerginlik şeklinde yansıtmaktadır (Konter 1996).

Kaygı ve korku karşısında kişinin gösterdiği tepkiler birbirine benzemektedir. Bu nedenle korku ile kaygıyı birbirinden ayırt etmek pek kolay değildir (Gümüş 2002). Cüceloğlu (1994), kaygı ve korku arasında üç önemli fark olduğunu görüşündedir.

Bunlar;

* **Kaynak:** Korkunun kaynağı belli ancak kaygının kaynağı belli değildir.

* **Şiddet:** Korku, kaygıya göre daha şiddetli yaşanır.

* **Süre:** Korkunun süresi kaygının süresine göre daha kısadır.

Korku ile ilgili yapılan tanımlardan bazıları şunlardır:

* Korku, tehlikeli ve tehdit dolu bir durum, nesne veya olayın algılanması veya sadece düşünülmesi sırasında insanların gösterdiği tepkidir (Ramazanoğlu 2000).

* Bir başka tanımda, korku; tehlikeli ya da hoş olmayan bir uyarının bulunması ya da sezilmesi sırasındaki duygusal durumu anlatır (Tiryaki 2000).

Korku üç türlü yaşanabilir;

1. **Beklenenden korkma:** Bu korku, tecrübeler yüzünden ortaya çıkmıştır. Kişi, gerçek ve gerçek olmayan arasında bir korku yaşar. Belli bir seviyede başarı elde etmiş insanın durumunu devam ettirememesi veya sona ereceği endişesi örnek olarak verilebilir.
2. **Rakipten korkma:** İnsan korkuları, kendiliğinden kaynaklanır. Kişinin kendine güvenmesi korkuyu yenmesinde önemli rol oynar.
3. **Sosyal Korku:** Sporcular başkaları tarafından değerlendirildiği zaman sporun sosyal durumlara indirgenmesi, başarısızlık, rezil olma korkusu ortaya çıkabilir (Kuru 2000).

2.8.8. Kaygı ve spor

Birçok sporcu yarışmalarda, baskı ve zorlukla karşılaşmaktadır. Bu baskı ve zorluklar özellikle yarışmasal aktivitelerde sporcuların kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır. Birçok sporcu antrenmanlarda gösterdikleri performanslarını baskılı ve stresli yarışma koşullarında gösterememektedir. Birçok teknik direktör ve antrenör verdikleri demeçlerde, takımlarını oynadıkları karşılaşma sırasında tanıyamadıkları, gösterdikleri performans konusunda hayrete düştüklerini söylemektedir (Engür 2002).

Çoğu kez sportif müsabaka içindeki birçok sporcunun, telaşlı, huzursuz, sıkıntılı, çekingen, üzüntülü, yüzü sararmış ya da kızarmış, tedirgin durumda olduğu görülmektedir. Yine bazı sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yapabildikleri hareketleri, müsabakada yapamadıkları, takım arkadaşlarına uyum sağlayamadıkları ve kendilerinden bekleneni

yerine getiremedikleri gözlenmektedir. Bu olumsuzluklar aslında, sportif eylem içinde kaygılı bir sporcunun davranışlarını yansıtmaktadır. Bir spor ekibi içinde kendisine verilen görevi yerine getiremeyen bir sporcu, takımın kolektif oyun düzenini bozacak ve sonunda önce kendisinin sonra da takımının başarısında olumsuz yönde etkili olacaktır (Gümüş 2002).

Fiziksel ve somatik tepkiler genel olarak kalp atışının hızlanması, kas geriliminin artması, aşırı alınganlık, el ve ayakların terlemesi, konsantrasyon kaybı, esnekliğin azalması, koordinasyon kayıpları, strateji ve teknik kararlarda zayıflama, yorgunluk ve bitkinlik şeklinde yaşanmaktadır (Tavacıoğlu 1999).

Düşünsel tepkilerde ise, ayrıntılara dikkat edememe, unutkanlık, konsantrasyon sağlayamama, ani kararlar verebilmede güçlükler söz konusudur (Tavacıoğlu 1999).

Sporcularda kaygı, sporla ilişkili ise de, asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporcudan başarılı olması, belirli bir başarı düzeyine ulaşması beklenmektedir. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalması halinde hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla gayret gereklidir. Tüm gayrete rağmen, arzulanan sonuca ulaşamaz ise mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanabilir. Bu algılamının sonucunda duygusal tepki olan kaygı ortaya çıkar. Sporcu kendi değerini sportif başarısına bağlıyor ve ancak başarılı olduğu zaman değerli olduğuna inanıyor ise, başarısızlık karşısında çok yüksek düzeyde kaygı gösterebilir (Tavacıoğlu 1999).

Sonuç olarak, sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal kaygı gereklidir. Bu düzeyin altı veya üstü performansı olumsuz yönde etkileyebilir (Tavacıoğlu 1999).

2.8.9. Kaygı ve egzersiz

20 yıldan daha uzun zamandır yapılan araştırmalarda, egzersizin sinirsel ve kişisel kaygı üzerine etkisi araştırılmaktadır. Pratik olarak incelenen bütün çalışmalarda ağır ve kronikleşen kaygının, yapılan egzersizler sonucunda kaygı seviyesinde düşme olduğu gözlenmiştir (Aybey 2005).

Egzersizin kaygı azaltıcı farklı etki ve yorgunlukları hakkında fazla bir şey bilinmemesine rağmen bu konuda yapılan araştırmalar sayesinde bir genelleme yapılabilir. Egzersizin makul bir yoğunlukta yapılması ve 20 dakika sürdürülmesi gerekmektedir (Aybey 2005).

Sime (1984)'e göre ise, kaygıyı etkili bir biçimde azaltmak için egzersizin nefes tüketmesine sebebiyet vermeden ve en az 20 dakika ile bir saat gibi bir zamanda yapılması, haftada 3 kez tekrar edilmesi gerekmektedir.

2.8.10. Kaygı ve performans

Performans, gözlenebilir bir davranıştır. Performans terimi, gözlenebilir bir dizi davranışları ifade etmektedir. Motor alanda davranışlar, bir futbol topuna vurmayı, koşmayı, kovalamayı içine almaktadır. Her bir topa vurma girişimi, savunma yapma, hücumla kalkma, kaçma, kovalama girişimlerinin her biri performansı ifade eder (Konter 1996).

Sportif performans, belli bir spor motorik düzeyin biçimlenme derecesidir. Kompleks yapısından dolayı spesifik faktörleri içermektedir. Performans gelişimi için yapılan çalışmaların çok yönlü olma zorunluluğu vardır. Performansı belirleyen faktörlerin uyumlu gelişimi ile bireysel maksimum başarıya ulaşılmaktadır. Performans uzun süreli antrenman süresinde, antrenmanın amacı, kapsam, metot ve benzeri diğer faktörlere bağlı olarak geliştirilmektedir (Günay ve Yüce 2001).

İyi bir performans durumuna erişebilme, uzun vadeli, belli amaçlara yönelik hazırlıklarla, sportif ve psikolojik yeterlilikle mümkün olur (Hasırcı 2000).

Bauersfeld ve Schröter (1986)'e göre, sporcunun performans kapasitesi şu faktörlerden etkilenir:

- * Teknolojik gelişim
- * Psikolojik özellikler
- * Yarış şartları
- * Spor branşının tekniği
- * Spor branşının taktiği
- * Morfolojik gelişim
- * Fiziksel hazırlanma (Artok 1994).

Sporcuların duygusal durumları onların performansları üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Bu etkiler pozitif de olabilirler negatif de. Ancak şunu da unutmamak gerekir ki performansı ortaya koyanın değişik kaygı düzeyleri, bütün değişik beceri ve konu düzeylerinde aynı sonuçları meydana getirmez. Örneğin yüksek kaygı düzeyli forvet

elemanı ile savunma elemanının performansları aynı düzeylerde etkilenmeyebilir. Bir halterci ile balerinin, yüksek ve düşük kaygı düzeylerinden aynı şekilde etkileneceği beklenilemez. Ancak bu örneklerden de anlaşılacağı gibi kaygı ile fiziksel performans arasında bir ilişki bulunmaktadır. Kaygı ile performans arasındaki ilişkide etkili olan bazı önemli faktörler vardır. Bunlar arasında, uygulanacak konunun ve becerinin doğası önemli yer tutmaktadır (Konter 1996).

Kaygı ve performans arasındaki ilişki birçok araştırmacının ilgisini çekmiş ve bu alanda yapılan araştırmaları yorumlamaya çalışan araştırmacılar; sporcuların kaygılarını araştıran psikologların elde ettiği bulguları, “yarışma öncesinde ve anında uygun düzeyde kaygılanma olması gerektiği” görüşünü desteklemişlerdir (Tiryaki 2000).

Jones (1991), “kaygının her zaman performansı bozmadığını veya yükseltmediğini ortaya koymaktadır. Bu sporcunun geçmiş durumları nasıl değerlendirdiğine ve kaygı belirtilerini nasıl algıladığına bağlı olmaktadır” demiştir (Yılmaz 2005).

Sporcuların yarış ortamından etkilenmesi sporun rekabet gücüne göre farklılık gösterebilmektedir. Bu konuda Singer (1975), yaptığı bir çalışmada sporcuları; a).Düşük kaygılı, b). Yüksek kaygılı, c). Başarıyı isteyenler, d). Başarıyı umursamayanlar olarak dört gruba ayırmıştır. Bu dört gruba da aynı düzeyde zor ve karmaşık bir beceriyi performe etme görevi verilmiş ve hemen yarış ortamına sokulmuşlardır. Yarış sonucunda, düşük kaygılılardan başarı gereksinimi yüksek olanlar başarılı olurken, yüksek kaygılı ve başarı gereksinimi düşük olanlar başarısız olmuşlardır (Sönmez 1995).

Çok defa söylenen, “içinde bulunulan gerginlik arttıkça, sporcu daha iyisini yapar!” fikri yanlıştır. Bu düşüncenin ne kadar yanlış olduğunu son dakikaları yaklaşan bir basketbol maçında veya futbol maçında somut olarak görebiliriz. Söz gelişi, böyle bir durumda uyanan stres, basketbolcu veya futbolcunun yumuşak olarak ve o anda arkadaşlarının pozisyonlarını hesaba katarak pas vermesini engeller, hareketlerinin kalitesi düşer. Karar verirken, gereken hareketlerden önce puan durumunu düşüneneğinden bir panik havası içinde isabetsiz bir karar verir ve sonunda başarısız olur. Bu durumlarda kişi, uyarımlarının bombardımanı altındadır ve merkezi uyarımlara karşı aşırı derecede duyarlı (super-alert) olur. Bunun için periferik olanları algılayamaz (Özbydar 1983).

Krol (1970) yapmış olduğu araştırmada, kaygı tepkilerinin bireylere göre farklılığını ortaya koymuştur. Kaygı ve heyecan her bireyi aynı biçimde etkilemez. Elbette performans da her spor dalında aynı şekilde etkilenmez. Her bireyin kendine özgü tolerans kapasitesi

vardır. Spor dalı ilgi, dikkat ve bilgi ister. Böylece, etkili performe işlemi tamamlanmış olur. Kaygı süresince birey, fiziksel, somatik ve düşünsel bakımlardan uyarılabilmekte, bazen tümü harekete geçmektedir (Tiryaki 2000).

Spor müsabakalarında amaç, kazanma ve kaybetme olasılıkları üzerine kurulu olduğu için, kazanabilmek için iyi bir performans yakalama isteği de bazen olumsuz etkiler yaratmakta ve artan karmaşık duygular kötü performansı beraberinde getirmektedir (Gümüş 2002).

Spor psikologları, yüksek performans için sporcuları belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiğinde birleştiriyorlar. Bu düzeyin altı veya üstü performansı olumsuz yönde etkiler. Kaygı düzeyinin çok yüksek olması start telaşı, düşük olması ise start tembelliğine yol açmaktadır. Sporcularda yüksek kaygı düzeyine, genellikle sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıkça rastlanılmaya başlanır. Başka bir deyişle, performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça kaygı yoğunluğu artar. Burada eklenmesi gereken diğer bir husus da şudur; yarışmaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyini ve dolayısı ile performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Başer 1998).

Sporcunun duyguları coşku, dehşet veya hiddet düzeyinde ise başta düşünme ve algı olmak üzere pek çok zihin fonksiyonu zayıftır ve hareketlerini bilinçli olarak gerçekleştirilmesi olası olmaz. Sporcunun sahip olduğu psiko-fizik denge durumuna kavuşması için duyguların ortadan kaldırılması gerekir. Aksi takdirde sporcuoyunda tutmaya devam etmek ve sonuç beklemek büyük hata olur (Gould 1986).

Kaygının performans üzerine etkisini araştıran birçok çalışma yapılmıştır. Bunlardan bazıları şunlardır:

Budak (1999), Türkiye 1. futbol liginde bulunan takımların oyuncularının, puan sıralaması ile kaygı değerlerinin karşılaştırılması ile ilgili yapmış olduğu araştırmada; şampiyonluğa oynayan takımlar ile küme düşme hattında bulunan takımların durumluk kaygılarının yüksek olduğunu, orta sıralarda yer alan takımların ise diğer takımlara oranla durumluk kaygılarının düşük olduğunu saptamıştır.

Moralı ve ark (1996), televizyondan naklen yayınlanan ve televizyondan naklen yayınlanmayan maçlarda üst düzey hakemlerin kaygı düzeylerini karşılaştırdıkları araştırmada, televizyondan yayınlanan maçlardaki durumluk kaygılarının televizyondan yayınlanmayan maçlara oranla daha yüksek olduğunu saptamışlardır (Budak 1999).

Tol (1995), “Kaygının Performansa Etkisi” adlı araştırmasında, kaygı düzeylerinin artmasının başarıyı direkt olarak düşürmekte olduğunu, bu nedenle kaygının istenilen düzeylerde tutulması gerekliliğini saptamıştır.

Gümüş (2002) ise yapmış olduğu, “Profesyonel Futbol Takımlarının Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri” konulu çalışmasında, takımların son haftalara yaklaştıkça takımın amacına doğru orantılı olarak her müsabakanın öneminin arttığı ve bu durumun futbolcuların durumluk kaygılarını yükselttiği, şampiyonluğa aday olan veya küme düşme hattında bulunan takımların kaygı düzeylerinin yüksek bulunması ile ilgili netice incelendiğinde, psikolojik faktörlerin sporcular üzerinde performansları açısından önemli bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır.

Biçer (1998), kaygı ve performans ilişkisinde kaygının performansı olumsuz yönden etkileyen faktörleri ele almış ve bunları dört temel başlık halinde incelemiştir. Biçer (1998)’e göre, kaygının sportif performans üzerindeki etkileri; konsantrasyon düşmesi, panik, sporcunun kendini oyuna verememesi ve sürantrenman durumları ile kendini göstermektedir. Ancak kaygılı ve endişeli durumlarda ancak bu şartlara kendini hazırlamış ve kendini eğitmiş olan sporcular başarılı olabilir.

Sporcular konsantrasyonlarını ve dikkatlerini oyunun kendisinden daha başka konu ve problemlere yöneltirlerse, oyunun gidişine bağlı olarak görevini başarılı olarak yerine getirmede iyi bir performans ortaya koyamayabilirler. Çünkü oyuncular sınırlı olan konsantrasyon veya dikkat kapasitelerini farklı konulara kaydırırlar, farklı yönlere kaydırılan enerji oyun içindeki performansın yerine getirilmesinde verimli bir şekilde kullanılamaz (Başaran 1990).

3. MATERYAL ve METOT

Araştırmaya yaşları 14 (yıl) olan basketbol, voleybol, hentbol, teakwando ve güreş branşlarında spor yapan 132 bayan ve 192 erkek toplam 324 sporcu katılmıştır.

Araştırmada verilerin toplanması anket tekniği ile yapılmış olup sporcuların kaygı düzeyini ölçmek için Spielberger ve arkadaşlarının geliştirdiği Durumluk Sürekli Anksiyete Envanteri (State Trait Anxiety Inventory STAI) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öner ve Le Compte tarafından gerçekleştirilmiştir (Özgül 2003).

3.1. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri toplam yirmişer maddeden oluşan iki ayrı ölçekten meydana gelmektedir. Ölçeklerin cevaplandırılmasında bir zaman sınırlaması yoktur. Fakat yirmi dakikada her iki ölçek cevaplandırılabilir. Yüksek öğrenim görenler için bu süre on beş dakikaya inerken, eğitim düzeyi düşük olanlar ya da duygusal bozukluğu olanlar için bu süre bir miktar uzayabilir.

Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamen gibi şıklardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde ise, ifade edilen duygu ya da davranışlar sıklık derecesine göre (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman, (4) hemen her zaman şeklinde işaretlenir (Yücel 2003).

Ölçekte iki tür ifade bulunur. Bunlara, doğrudan ya da düz (direkt) ve tersine dönmüş (reverse) ifadeler diyebiliriz.

Doğrudan ifadeler; olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise; olumlu duyguları dile getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüşür. Doğrudan ifadelerdeki 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadeler de ise; 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler düşük kaygıyı gösterir. "Huzursuzum" ifadesi doğrudan, "Kendimi Sakin Hissediyorum" ifadesi de tersine dönmüş ifadelerle örnek olarak gösterilebilir. Bu durumda "huzursuzum" ifadesi için 1 ağırlıklı seçenek işaretlenmişse bu cevaplar yüksek kaygıyı yansıtmış olurlar (Öner ve Le Compte 1983).

Durumluk Kaygı Ölçeği'nde, on tane tersine dönmüş ifade yer alır. Bunlar; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20'nci maddelerdir. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedi adettir. Bunlar; 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19'uncu maddelerdir. Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam puandan, tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden saptanmış değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk Kaygı Ölçeği için bu değer 50, Sürekli Kaygı Ölçeği için ise 38'dir. En son elde edilen değer bireyin kaygı puanıdır.

3.1.1. Envanterin Türkçeye çevrilmesi

İki ölçekten meydana gelen envanterin maddeleri Türkçeye iki aşamada çevrilmiştir. Birinci aşamada, İngilizceyi iyi bilen iki psikolog öğretim üyesi birbirinden bağımsız olarak ölçek maddelerini Türkçeye çevirmiştir. Çeviriler tamamlandıktan sonra söz konusu psikologlar bir araya gelerek her maddenin çevirisini yeniden gözden geçirmiş, çevirisinde farklılıklar bulunan maddeler üzerinde durularak ortak bir ifade de anlaşmaya varılmıştır. Türkçeleştirilmiş olan bu form iyi İngilizce bilen iki psikoloji öğrencisi ve bir psikolog öğretim üyesine verilerek tekrar İngilizceye çevrilen maddeler ölçeklerin asıl İngilizce formlarıyla karşılaştırılmış, tam olarak aslına uymayan ifadelerin Türkçeleri tekrar gözden geçirilerek gerekli değiştirmeler yapılmıştır. Şöyle ki, bu Türkçe maddeler İngilizce bilen bir başka gruba verilerek İngilizceye çevrilmiş, aynı işlem tüm ölçek maddelerinin geri çevirisinde istenilen düzeye ulaşıncaya kadar devam etmiştir. Türkçe karşılığı bulunmayan deyimler için psikolinguistik ve linguistik uzmanlarına danışılmıştır. Çevirinin bu aşamasında bir pilot uygulamasına gidilmiştir (Özgül 2003).

3.1.2. Envanterin güvenirlik çalışmaları

“Kuder-Richardson 20” formülünün geliştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları ile saptanan güvenirlik katsayılarının Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.83 ile 0.87 arasında; Durumluk Kaygı Ölçeği için 0.94 ile 0.96 arasında olduğu bulunmuştur (Öner ve Le Compte 1983).

Madde (Item Remainer) güvenirliğinde formun güvenirlik korelasyonları, Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.34 ile 0.72; Durumluk Kaygı Ölçeğinin ise 0.43 ile 0.85 arasındadır (Öner ve Le Compte 1983).

Test-tekrar-test güvenirliğinde ise güvenirlik kat sayılarının, Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.71 ile 0.86; Durumluk Kaygı Ölçeği için 0.26 ile 0.68 arasında olduğu bulunmuştur.

Bu durumlar Türkçeleştirilmiş maddelerin güvenilir olduğuna işaret etmektedir (Öner ve Le Compte 1983).

3.1.3. Envanterin geçerlik çalışmaları

Türkçeleştirilmiş Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinin geçerliliği iki ayrı teknikte saptanmıştır. Bunlar yapı yada deneysel kavram geçerliliği ve kriter geçerliliğidir.

Yapı ya da deneysel kavram geçerliliği; iki faktörlü kaygı kuramına göre, durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu durumda huzursuz, endişeli, korkulu ve karamsar olması halidir. Sıkıntılı ve hoş olmayan bu duruma stres denir. Stres durumu devam ettiği sürece birey huzursuz ve mutsuzdur. Bu koşullarda durumluk kaygı seviyesi yüksektir. Ancak, stres yaratan koşullar ortadan kalkınca bireydeki huzursuzluk, tedirginlik ve hoşnutsuzluk sona erer, birey rahatlar. Durumluk kaygı seviyesinde önemli düşme olur. Sürekli kaygı ise, bireyin çevresinde olan pek çok şeyi tehlikeli ya da özünü tehdit edici olarak algılama eğilimidir. Bu eğilim doğrudan doğruya çevresel koşullara bağlı değildir. Bireyin herhangi bir nedenle kendisini güvensiz hissetmesi ve dolayısıyla kolayca tehdit edilme duygusuna kapılmasıdır. Stres koşullarının ortaya çıkması durumluk kaygı seviyelerinde önemli yükselmelere neden olursa da, esas itibariyle koşulların değişmesi sürekli kaygı seviyesini etkilemez. On gün ile bir yıl arasında değişen zaman süresi içinde yapılan çoklu uygulamalarda Le Compte ve Öner (1976) tarafından durumluk kaygı puanındaki yükselme ve düşmeler tutarlı olarak saptanmıştır. Bu veriler yukarıda ifade edilmiş olan birinci beklentiyi desteklemiştir. Değişik zaman ve uygulamalarda, Öner (1977) Durumluk ve Sürekli Kaygı puanları arasındaki korelasyonların ortalama 0.62 civarında ve önemli seviyede olduğunu bulmuş, bu şekilde de ikinci kurumsal beklentinin de doğrulandığını görmüştür. Tüm bu veriler Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeğinin kuramsal yapı geçerliliğini sağlamlaştırıcı nitelikte bulunmuştur (Öner ve Compte 1983).

Kriter geçerliliği ise, durumluk ve sürekli kaygı ortalama puanları, normal ve psikiyatrik hastalığı olan bireyleri birbirinden anlamlı bir seviyede ayırt etmektedir. Normallerle psikiyatri hastaları arasında yapılan bir karşılaştırmada psikiyatri hastalarının normallerden ortalama 16.97 sürekli kaygı puanı ve 14.25 durumluk kaygı puanının yüksek olduğunu ve psikiyatri hastalarının durumunu açıklamada sürekli kaygının %22 oranında katkıda bulunduğunu saptamıştır. Her iki kaygı puanı ortalamalarına göre yapılan karşılaştırmada normallerle fiziksel hastalığı olanlar birbirine benzer bulunmuş ve bu iki grubun psikiyatri hastalarından 0.01 seviyesinde farklı olduğu görülmüştür (Öğüt 2004).

3.2. Envanterin Uygulanması

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla her sporcuya ayrı ayrı uygulanmıştır. Sürekli Kaygı Ölçeği, antrenörlere verilerek sporculara karşılaşmadan bir gün önce uygulanması rica edilmiş ve müsabaka günü toplanmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeği ise, sporculara maç günü antrenman salonunda, ısınmaya başlamadan veya ısınma sırasında anketörler tarafından yapılmıştır.

3.3. Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 10.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Normallik sınamasına göre, normal dağılım gösteren veriler için parametrik testlerden bağımsız gruplarda t testi ve One – Way ANOVA, normal dağılım göstermeyen veriler için nonparametrik testlerden Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Varyans homojenliğine göre ise Post Hoc Multiple Comparisons testlerinden Tamhane ve Tukey testleri kullanılmıştır. Veriler arasındaki ilişkiye bakmak için ise Pearson Korelasyon katsayısı incelenmiştir. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan deneklerin cinsiyetlere göre boy, vücut ağırlığı, sürekli ve durumluk kaygı puanlarının ortalama ve standart sapma değerlerini gösterir tablo.

Değişkenler	Bayan (N=132)		Erkek (N=192)	
	Ortalama	Std. Sapma	Ortalama	Std. Sapma
Boy (m)	1,61	0,07	1,62	0,12
Vücut ağırlığı (kg)	49,44	6,60	53,13	13,21
Sürekli kaygı puanı	41,02	5,65	39,80	5,74
Durumluk kaygı puanı	34,98	9,12	37,06	8,00

Yukarıdaki tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bayan deneklerin boy ortalaması $1,61 \pm 0,07$ cm, vücut ağırlığı $49,44 \pm 6,60$ (kg), sürekli kaygı puanı $41,02 \pm 5,65$ ve durumluk kaygı puanı $34,98 \pm 9,12$ olarak, erkek deneklerin boy ortalaması $1,62 \pm 0,12$ cm, vücut ağırlığı $53,13 \pm 13,21$ (kg), sürekli kaygı puanı $39,80 \pm 5,74$ ve durumluk kaygı puanı $37,06 \pm 8,00$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan deneklerin spor branşlarına göre boy, vücut ağırlığı, sürekli ve durumluk kaygı puanlarının ortalama ve standart sapma değerlerini gösterir tablo.

Değişkenler	Basketbol (N=101)		Voleybol (N=66)		Hentbol (N=49)		Teakwando (N=45)		Güreş (N=63)	
	Ort.	Std. Sapma	Ort.	Std. Sapma	Ort.	Std. Sapma	Ort.	Std. Sapma	Ort.	Std. Sapma
Boy (m)	1,67	0,09	1,65	0,06	1,60	0,04	1,58	0,08	1,55	0,12
Vücut ağırlığı (kg)	53,83	11,48	53,98	6,67	50,35	4,78	46,78	8,12	50,06	16,97
Sürekli kaygı puanı	39,46	6,91	39,97	5,60	41,18	4,73	42,33	4,15	39,84	5,13
Durumluk kaygı puanı	32,02	8,88	36,73	7,67	38,06	7,06	38,33	8,74	39,43	7,17

Araştırmaya katılan basketbolcuların boy ortalaması $1,67\pm 0,09$ cm, vücut ağırlığı $53,83\pm 11,48$ (kg), sürekli kaygı puanı $39,46\pm 6,91$ ve durumluk kaygı puanı $32,02\pm 8,88$ olarak, voleybolcuların boy ortalaması $1,65\pm 0,06$ cm, vücut ağırlığı $53,98\pm 6,67$ (kg), sürekli kaygı puanı $39,97\pm 5,60$ ve durumluk kaygı puanı $36,73\pm 7,67$ olarak, hentbolcuların boy ortalaması $1,60\pm 0,04$ cm, vücut ağırlığı $50,35\pm 4,78$ (kg), sürekli kaygı puanı $41,18\pm 4,73$ ve durumluk kaygı puanı $38,06\pm 7,06$ olarak, teakwando boy ortalaması $1,58\pm 0,08$ cm, vücut ağırlığı $46,78\pm 8,12$ (kg), sürekli kaygı puanı $42,33\pm 4,15$ ve durumluk kaygı puanı $38,33\pm 8,74$ olarak, güreş boy ortalaması $1,55\pm 0,12$ cm, vücut ağırlığı $50,06\pm 16,97$ (kg), sürekli kaygı puanı $39,84\pm 5,13$ ve durumluk kaygı puanı $39,43\pm 7,17$ olarak tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Araştırmaya katılan deneklerin cinsiyetlerine göre sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması.

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Sürekli kaygı puanı	Bayan	132	41,02	5,65	1,880	0,061
	Erkek	192	39,80	5,74		

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan bayan ve erkek deneklerin sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$).

Tablo 4. Araştırmaya katılan deneklerin cinsiyetlerine göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.

Değişkenler	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Durumluk kaygı	Bayan	132	149,38	19718,00	10940,000	-2,092	0,036
	Erkek	192	171,52	32932,00			

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan bayan ve erkek deneklerin durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). Bu karşılaştırmada erkek deneklerin durumluk kaygı puanları bayan deneklerin durumluk kaygı puanlarından daha yüksektir (Tablo 1).

Tablo 5. Araştırmaya katılan deneklerin spor branşlarına göre sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması

		Kareler toplamı	Kareler Ortalaması	F	P
Sürekli kaygı	Branşlar arası	316,807	79,202	2,457	0,046*

* $P<0,05$

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin spor branşlarına göre sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$).

Tablo 6. Araştırmaya katılan deneklerde sürekli kaygı puanlarının spor branşlarına göre çoklu karşılaştırılması.

(I) BRANŞ	(J) BRANŞ	Ortalamalar farkı (I-J)	Std. hata	P
Basketbol	Voleybol	-,51	,90	1,000
	Hentbol	-1,73	,99	,544
	Teakwondo	-2,88	1,02	,023*
	Güreş	-,39	,91	1,000
Voleybol	Basketbol	,51	,90	1,000
	Hentbol	-1,21	1,07	,907
	Teakwondo	-2,36	1,10	,114
	Güreş	,13	1,00	1,000
Hentbol	Basketbol	1,73	,99	,544
	Voleybol	1,21	1,07	,907
	Teakwondo	-1,15	1,17	,908
	Güreş	1,34	1,08	,813
Teakwondo	Basketbol	2,88	1,02	,023*
	Voleybol	2,36	1,10	,114
	Hentbol	1,15	1,17	,908
	Güreş	2,49	1,11	,062
Güreş	Basketbol	,39	,91	1,000
	Voleybol	-,13	1,00	1,000
	Hentbol	-1,34	1,08	,813
	Teakwondo	-2,49	1,11	,062

*P<0,05

Sürekli kaygı puanı bakımından spor branşları incelendiğinde, yapılan çoklu karşılaştırmada teakwandocuların sürekli kaygı puanı basketbolcuların kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksektir (P<0,05). Diğer branşların karşılaştırılmasında ise sürekli kaygı puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (P>0,05) (Tablo 6).

Tablo 7. Araştırmaya katılan deneklerin spor branşlarına göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması

	Ki-Kare	sd	P
Durumluk kaygı	41,709	4	0,000*

*P<0,05

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin spor branşlarına göre durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (P<0,05).

Tablo 8. Araştırmaya katılan deneklerde durumluk kaygı puanlarının spor branşlarına göre çoklu karşılaştırılması.

(I) BRANS	(J) BRANS	Ortalamalar farkı (I-J)	Std. hata	P
Basketbol	Voleybol	-4,71	1,27	0,002*
	Hentbol	-6,04	1,40	0,000*
	Teakwondo	-6,31	1,44	0,000*
	Güreş	-7,41	1,29	0,000*
Voleybol	Basketbol	4,71	1,27	0,002*
	Hentbol	-1,33	1,52	0,905
	Teakwondo	-1,61	1,56	0,840
	Güreş	-2,70	1,42	0,314
Hentbol	Basketbol	6,04	1,40	0,000*
	Voleybol	1,33	1,52	0,905
	Teakwondo	-,27	1,66	1,000
	Güreş	-1,37	1,53	0,900
Teakwondo	Basketbol	6,31	1,44	0,000*
	Voleybol	1,61	1,56	0,840
	Hentbol	,27	1,66	1,000
	Güreş	-1,10	1,57	0,957
Güreş	Basketbol	7,41	1,29	0,000*
	Voleybol	2,70	1,42	0,314
	Hentbol	1,37	1,53	0,900
	Teakwondo	1,10	1,57	0,957

*P<0,05

Durumluk kaygı puanı bakımından spor branşları incelendiğinde, yapılan çoklu karşılaştırmada basketbolcuların durumluk kaygı puanı voleybolcuların, hentbolcuların, teakwandocuların ve güreşçilerin durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede düşüktür ($P<0,05$). Diğer branşların karşılaştırılmasında ise durumluk kaygı puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$) (Tablo 8).

Tablo 9. Araştırmaya katılan deneklerde sürekli kaygı puanlarının spor yaşlarına göre karşılaştırılması.

		Kareler toplamı	Kareler Ortalaması	F	P
Spor yaşı	Gruplar Arası	1691,212	845,606	30,470	0,000*

* $P<0,05$

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin spor yaşlarına göre sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$).

Tablo 10. Araştırmaya katılan deneklerde sürekli kaygı puanlarının spor yaşlarına göre çoklu karşılaştırılması.

(I) spor yaşı (yıl)	(J) spor yaşı (yıl)	Ortalamalar farkı (I-J)	Std. hata	P
Spor yaşı 3 yıl olanlar	Spor yaşı 4 yıl olanlar	3,37	0,71	0,000*
	Spor yaşı 5 yıl olanlar	5,84	0,75	0,000*
Spor yaşı 4 yıl olanlar	Spor yaşı 3 yıl olanlar	-3,37	0,71	0,000*
	Spor yaşı 5 yıl olanlar	2,48	0,70	0,001*
Spor yaşı 5 yıl olanlar	Spor yaşı 3 yıl olanlar	-5,84	0,75	0,000*
	Spor yaşı 4 yıl olanlar	-2,48	0,70	0,001*

Sürekli kaygı puanı bakımından spor yaşları incelendiğinde, yapılan çoklu karşılaştırmada spor yaşı küçük olanların sürekli kaygı puanları spor yaşı büyük olanların sürekli kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksektir ($P<0,05$) (Tablo 10).

Tablo 11. Araştırmaya katılan deneklerde durumluk kaygı puanlarının spor yaşlarına göre karşılaştırılması.

Değişkenler	Ki-Kare	P
Spor yaşı	53,833	0,000*

*P<0,05

Tablo 11 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin spor yaşlarına göre durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (P<0,05).

Tablo 12. Araştırmaya katılan deneklerde durumluk kaygı puanlarının spor yaşlarına göre çoklu karşılaştırılması.

(I) spor yaşı	(J) spor yaşı	Ortalamalar farkı (I-J)	Std. hata	P
Spor yaşı 3 yıl olanlar	Spor yaşı 4 yıl olanlar	4,85	1,05	0,000*
	Spor yaşı 5 yıl olanlar	9,00	1,11	0,000*
Spor yaşı 4 yıl olanlar	Spor yaşı 3 yıl olanlar	-4,85	1,05	0,000*
	Spor yaşı 5 yıl olanlar	4,14	1,04	0,000*
Spor yaşı 5 yıl olanlar	Spor yaşı 3 yıl olanlar	-9,00	1,11	0,000*
	Spor yaşı 4 yıl olanlar	-4,14	1,04	0,000*

*P<0,05

Durumluk kaygı puanı bakımından spor yaşları incelendiğinde, yapılan çoklu karşılaştırmada spor yaşı küçük olanların durumluk kaygı puanları spor yaşı büyük olanların durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksektir (P<0,05) (Tablo 12).

Tablo 13. Araştırmaya katılan deneklerde sürekli ve durumluk kaygı puanları arasındaki ilişkiyi gösterir tablo.

Değişkenler	N	Ortalama	Std. Sapma	r	P
Sürekli kaygı	324	40,30	5,73	0,428	0,000
Durumluk kaygı	324	36,21	8,52		

Tablo 13 incelendiğinde hesaplanan r değerinin 0,428 olduğu ve buna ilişkin P değerinin de 0,000 olarak hesaplandığı görülür. $P < 0,05$ olduğundan sürekli kaygı puanı ile durumluk kaygı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan bayan deneklerin boy ortalaması $1,61\pm 0,07$ cm, vücut ağırlığı $49,44\pm 6,60$ (kg), sürekli kaygı puanı $41,02\pm 5,65$ ve durumluk kaygı puanı $34,98\pm 9,12$ olarak, erkek deneklerin boy ortalaması $1,62\pm 0,12$ cm, vücut ağırlığı $53,13\pm 13,21$ (kg), sürekli kaygı puanı $39,80\pm 5,74$ ve durumluk kaygı puanı $37,06\pm 8,00$ olarak tespit edilmiştir (Tablo 1).

Araştırmaya katılan basketbolcuların boy ortalaması $1,67\pm 0,09$ cm, vücut ağırlığı $53,83\pm 11,48$ (kg), sürekli kaygı puanı $39,46\pm 6,91$ ve durumluk kaygı puanı $32,02\pm 8,88$ olarak, voleybolcuların boy ortalaması $1,65\pm 0,06$ cm, vücut ağırlığı $53,98\pm 6,67$ (kg), sürekli kaygı puanı $39,97\pm 5,60$ ve durumluk kaygı puanı $36,73\pm 7,67$ olarak, hentbolcuların boy ortalaması $1,60\pm 0,04$ cm, vücut ağırlığı $50,35\pm 4,78$ (kg), sürekli kaygı puanı $41,18\pm 4,73$ ve durumluk kaygı puanı $38,06\pm 7,06$ olarak, teakwando boy ortalaması $1,58\pm 0,08$ cm, vücut ağırlığı $46,78\pm 8,12$ (kg), sürekli kaygı puanı $42,33\pm 4,15$ ve durumluk kaygı puanı $38,33\pm 8,74$ olarak, güreş boy ortalaması $1,55\pm 0,12$ cm, vücut ağırlığı $50,06\pm 16,97$ (kg), sürekli kaygı puanı $39,84\pm 5,13$ ve durumluk kaygı puanı $39,43\pm 7,17$ olarak tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan bayan ve erkek deneklerin durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). Bu karşılaştırmada erkek deneklerin durumluk kaygı puanları bayan deneklerin durumluk kaygı puanlarından daha yüksektir (Tablo 1).

Özgül (2003), “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri” konulu çalışmasında; cinsiyete göre Durumluk Kaygı puanları arasında fark saptanamazken, Sürekli Kaygı puanları kızlarda anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Araştırmacı bu durumun kız öğrencilerin öğrenme yaşantılarının zorluklarının yanı sıra, ailelerinden uzakta olmalarından ötürü çevredekilere karşı güvensizlik, sahihsizlik, huzursuzluk, aşırı duygusallık ve stres altında çok fazla duyarlılık gösterme gibi yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimlerinden kaynaklandığını savunmuştur.

Engür (2002), “Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi” adlı çalışmasına katılan 55 bayan, 224 erkek, toplam 279 sporcunun araştırma sonucunda, cinsiyete göre durumluk kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Tavacıoğlu ve ark. (1997) tarafından yapılan bir çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Öğüt (2004), “Sporda Sürekli Kaygı Düzeyi İle Benlik Saygısının Karşılaştırılması” adlı çalışmasının sonucunda, sürekli kaygı toplam puanı ile cinsiyet arasında herhangi bir farklılaşma görülmemiştir.

Özbekçi (1989) yapmış olduğu bir araştırmada, sporcuların cinsiyetleri ile müsabakadaki kaygıları arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Yücel (2003) taekwondocular üzerinde yaptığı araştırmada, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Develi (2006) çalışmasında; beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre sürekli kaygı düzeyleri karşılaştırılmış ve sonuç olarak, cinsiyet ile sürekli kaygı puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yarışma öncesi durumluk kaygının diğer bir göstergesi ise sürekli kaygı olmuştur. Yüksek yarışma sürekli kaygısına sahip kız ve erkekler sporcular, düşük olanlara göre daha yüksek yarışma öncesi durumluk kaygı yaşamaktadırlar. Ayrıca çalışmalar, yüksek yarışma sürekli kaygısına sahip çocukların spor içerisinde daha yüksek düzeyde tehdit algıladıklarını ortaya koymuştur (Martens 1990).

Sürekli kaygı puanı bakımından spor branşları incelendiğinde, teakwondocuların sürekli kaygı puanı basketbolcuların kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksektir ($P<0,05$). Diğer branşların karşılaştırılmasında ise sürekli kaygı puanları bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$) (Tablo 6). Durumluk kaygı puanı bakımından spor branşları incelendiğinde, basketbolcuların durumluk kaygı puanı voleybolcuların, hentbolcuların, teakwondocuların ve güreşçilerin durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede düşüktür ($P<0,05$). Diğer branşların karşılaştırılmasında ise durumluk kaygı puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$) (Tablo 8).

Engür (2002)'ün, “Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi” adlı çalışmasına katılan 217 takım sporu ve 62 bireysel spor ile ilgilenen sporcunun “Durumluk Kaygı” düzeyinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan değerlendirmede, takım sporu ile ilgilenen sporcular ile bireysel spor ile ilgilenen sporcuların “Durumluk Kaygı” ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre, takım sporu ile ilgilenen sporcuların

“durumluk kaygı” ortalama puanları bireysel spor ile ilgilenen sporcuların ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.

Öğüt (2004) Sürekli Kaygı ve Spor Branşları Arasındaki İlişkiyi araştırdığı çalışmada; Sürekli Kaygı ile spor branşları arasında farklılaşma görmüş, özellikle araştırmaya aldığı yüzme ve basketbol ile ilgilenen sporcular arasında farklılaşma önemli derecede çıkmıştır. Diğer branşlar arası herhangi bir farklılaşma görülmemiştir.

Simon ve Martens (1979)’ in 9-14 yaş çocuklar üzerine yaptıkları çalışmada durumluk kaygı düzeyinin, yarışma zamanlarında antrenman dönemlerine oranla daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Durumluk kaygı düzeyi cimnastik ve güreş gibi bireysel sporlarda, takım sporlarına oranla daha yüksek bulunmuştur. Simon ve Martens yarışma sporlarının tamamen stres verici yaşantılar olmadığını, kişisel değerlendirmelerin ve yüksek beklenti düzeyinin de durumluk kaygıyı artırdığını ortaya koymuşlardır (Engür 2002).

Sürekli kaygı puanı bakımından spor yaşları incelendiğinde, spor yaşı küçük olanların sürekli kaygı puanları spor yaşı büyük olanların sürekli kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksektir ($P<0,05$) (Tablo 10).

Durumluk kaygı puanı bakımından spor yaşları incelendiğinde, spor yaşı küçük olanların durumluk kaygı puanları spor yaşı büyük olanların durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksektir ($P<0,05$) (Tablo 12).

Engür (2002), 279 sporcunun katıldığı çalışmada, sporcuların ilgilendikleri spor dalında sahip oldukları deneyimleri, “Durumluk Kaygı” düzeyleri ortalama puanı açısından değerlendirmiş ve sonuç olarak sporcuların deneyimleri söz konusu olduğunda “Durumluk Kaygı” ortalama puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir.

Öğüt (2004) çalışmada, sürekli kaygı ile spor yapma yılı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Yücel (2003) taekwondocular üzerinde yaptığı araştırmada, sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin düşüklüğünün veya yüksekliğinin deneklerin yaşlarına bağlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Altıparmak (1997) “Takım Sporları Yapan Bayan Sporcuların Yarışma Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Araştırılması” konulu çalışmada, basketbolcuların durumluk kaygı puanlarının antrenman yaşı ve takımda bulunma süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Erbaş (2005) yapmış olduğu bir çalışmada ele aldığı sporcuları antrenman yaşına göre incelemiş ve antrenman yaşına göre oluşturulan iki grup arasında anlamlı bir fark bulamamıştır.

Erman ve ark (2004) Üniversite öğrencilerinin spor yapma düzeylerinin sürekli kaygı üzerine etkisini araştırmışlar, çalışmanın sonuçlarına göre; spor yapma düzeyi yüksek olarak belirlenen grubun sürekli kaygı düzeyinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 13 incelendiğinde hesaplanan r değerinin 0,428 olduğu ve buna ilişkin P değerinin de 0,000 olarak hesaplandığı görülür. $P < 0,05$ olduğundan sürekli kaygı puanı ile durumluk kaygı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Koç (2004) araştırmasının sonucunda; “profesyonel futbolcuların yaşlarının arttıkça durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerden daha düşük düzeyde etkilendikleri ve duygularına daha fazla hakim oldukları” sonucuna ulaşmıştır.

Spor aktivitelerinde başarısızlıkla karşılaşma genel olarak daha yüksek seviyelerde durumluk kaygı ile sonuçlanır. Noyes yaptığı araştırmada, öğrencilerin performanslarının istenilen düzeyde olmaması durumunda öğrencilerin kaygılarının arttığını gözlemlemiştir (Artok 1994).

Yücel (2003) taekwondocular üzerinde yapmış olduğu araştırmada; Sporcuların biyolojik yaşları, antrenman yaşları, cinsiyeti, ailesinin eğitim düzeyi, müsabakalara katılım düzeyleri ve yetiştikleri çevre ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yücel (2003) taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisini araştırdığı çalışmada; müsabakada başarılı olan sporcuların durumluk ve sürekli kaygıları ile başarılı olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dowthwaite ve Armstrong yaptıkları araştırmada, yapılacak karşılaşmanın öneminin yüksekliği oranında, karşılaşma öncesi durumluk kaygının yüksek olduğunu bulmuşlardır (Cox 1990).

Tanenbaum ve Milgram (1978) yarışmalarda bazı gönüllü öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygılarını karşılaştırmışlar; bu amaçla beden eğitimi öğrencilerini gruplara ayırıp (bireysel spor yarışmacıları, takım sporlarında yarışanlar ve yarışmacı olmayanlar) değerlendirmişlerdir. Her iki yarışmacı grubun sporcuları sürekli kaygıda yarışmacı olmayanlardan daha düşük bir seviyede kaygı düzeyine sahip olduğunu gözlemişlerdir (Artok 1994).

Sportif yarışmalar sporcularda sürekli kaygının yükselmesine neden olmaktadır. Kaygı düzeyi ile sportif başarı arasında bir ilişki vardır ve kaygı düzeyinde sporcuların bayan ya da erkek oluşları, deneyimli- deneyimsiz oluşları gibi bağımsız değişkenler etkili olmaktadır (Gümüş 2002).

Sonuç olarak, teknik adamların sadece fiziksel becerilerin geliştirilmesine yönelik değil, psikolojik becerilerinde gelişmesine ve kazandırılmasına yönelik programlara önem vermesi gerektiği düşünülmektedir. Aynı zamanda, sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal kaygı gerekli olduğu kanaatine varılmıştır.

6. ÖZET

T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA- 2008

MEHMET HAKAN BAŞARAN

Sporcularda Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın amacı, 14 yaş grubu sporcularında sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

Araştırmaya yaşları 14 (yıl), olan basketbol, voleybol, hentbol, teakwando ve güreş branşlarında spor yapan 132 bayan ve 192 erkek toplam 324 sporcu katılmıştır. Araştırmada Durumluk- Sürekli Anksiyete Envanteri (State Trait Anxiety Inventory STAI) kullanılmıştır.

Araştırmada, normallik sınamasına göre bağımsız gruplarda t testleri ve Anova Testleri kullanılmış olup, verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 10.0 istatistik paket programı kullanılmıştır.

Araştırmada bayan ve erkek sporcuların sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemişken ($P>0,05$), durumluk kaygı puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). Sürekli kaygı puanları ve durumluk kaygı puanları spor branşları ve spor yaşlarına göre değerlendirildiğinde anlamlı farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Ayrıca sürekli kaygı puanı ile durumluk kaygı puanı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, Sporcuların branşı ne olursa olsun performans için belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerekir. Bu kaygı düzeyinin yüksek veya düşük olmasında sporcuların deneyimleri önemlidir. Ayrıca antrenörler çalışmalarında, psikolojik becerilerin kazandırılmasına ve bu becerilerin geliştirilmesine önem vermelidirler.

7. SUMMARY

T.C.

SELÇUK UNIVERSITY

INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE

DISCIPLINE OF GYMNASTICS AND SPORT MASTERSHIP

MASTER THESIS/ KONYA- 2008

MEHMET HAKAN BAŞARAN

Examxination Of The Level Of State - Trial Anxiety Of Sportsmen According To Some Variables

The purpose of this investigation is to examine the level of state – trial anxiety of 14 year- old sportsmen according to some variables.

Total 324 sportsmen, 132 women and 192 men, who are 14 years old, and who deal with basketball, volleyball, handball, teak-wan-do and wrestling joined in the examination. State Trait Anxiety Inventory (STAI) has been used in the examination.

In the examination, t Tests and Anova Tests have been used in independent groups according to the normalcy testing, and SPSS 10.0 statistics package has been used for surveying the original data and finding out the calculated values.

No expressive difference could be found out between the trial anxiety points of women and men ($P>0,05$), but expressive difference has been found out between the state anxiety points ($P<0,05$). Expressive differences has been found when the trial anxiety points and state anxiety points has been surveyed according to the sports branches and sports ages ($P<0,05$). Furthermore, it has been found out that there was an expressive relation between the trial anxiety points and state anxiety points.

Finally, sportsmen must have a definite anxiety level for their performance, no matter what branch they are dealing with. Their experience is important for that this anxiety level is high or low. Furthermore, the trainers must attach importance in their trainings to bring in psychological skills and to enhance these skills.

8. KAYNAKLAR

Açıkada C, Ergen E (1990) Bilim ve Spor, Büro-Tek Matbaası, Ankara.

Akandere M (1997) Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.

Akarçeşme C (2004) Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Altıparmak E (1997) *Takım Sporları Yapan Bayan Sporcuların Yarışma Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Araştırılması*, Sosyal Bilimler Dergisi, İstanbul.

Altungül O (2006) Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.

Arkonaç AS (1993) Psikoloji, Zihin Süreçleri Bilimi, Alfa Basım Yayın, İstanbul.

Artok F (1994) Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performanslarına Etkisi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Adana.

Aybey HY (2005) Türkiye Süper Lig Takımlarından Gaziantepspor'un Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.

Aydin İ (2003) Hakemlerin Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Bazı Değişkenlerin Durumluk Kaygılarına Etkileri, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Samsun.

Baltaş A (1990) Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitapevi, İstanbul.

Başaran İE (1990) Eğitim Psikolojisi, Kadioğlu Matbaası, Ankara.

Başer E (1985) Uygulamalı Spor Psikolojisi, M.E.B. Yayınlar Dairesi, İzmir.

Başer E (1986) Uygulamalı Spor Psikolojisi Performans Sporunda Psikolojinin Rolü, M.E.G.S.B. Yayınları, Yayın No: 31, Ankara.

Başer E (1994) Futbolda Başarı ve Psikoloji, Yayınevi Yayıncılık, İstanbul.

- Başer E (1998)** Uygulamalı Spor Psikolojisi, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Baumann S (1994)** Uygulamalı Spor Psikolojisi, Çev: H. Can İkizler, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Baymur F (1994)** Genel Psikoloji, İnkılap Kitapevi, Ankara.
- Biçer T (1998)** Doruk Performans, Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Budak Z (1999)** Türkiye 1. Futbol Liginde Bulunan Takımların Oyuncularının Puan Sıralamasına Göre Kaygı Değerlerinin Karşılaştırılması, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Can H (1994)** Organizasyon ve Yönetim, Siyasal Kitapevi, Ankara.
- Cüceloğlu D (1994)** İnsan ve Davranışı, 5. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Cüceloğlu D (1996)** İnsan ve Davranışı, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Cox HR (1990)** Sport Psychology, Concepts and Applications, Second Edition, Wm. C. Brown Publishers, Dubuque.
- Çakı R (1998)** Bayan ve Erkek Voleybolcularda Müsabaka Öncesi ve Sonrası Bazı Davranış Özelliklerinin Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Çamlıyer H (1984)** Sporcularda Stres ve Stres Yaratan Faktörlere Göre Yaşanma Biçimi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi Doktora Tezi, İzmir.
- Develi E (2006)** Konya'da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Erbaş MK (2005)** Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Performans İlişkisi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Erkal EM (1981)** Sosyolojik Açından Spor, Formül Matbaası, Filiz Kitapevi, İstanbul.
- Erman ve ark (2004)** Spor Yapma Düzeylerinin Sürekli Kaygı Üzerine Etkisinin İncelenmesi, The TSSA 8. International Sports Science Congress.

- Engür M (2002)** Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Gill LD (1986)** Psychological Dynamics of Sport, 1. Title, Braun- Brumfield Inc, pg. 27, United States of America.
- Gould D (1986)** Applied Sport Psychology, Mayfield Publishing Company, California.
- Gümüş M (2002)** Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Günay M, Yüce İA (2001)** Futbol Antrenmanın Bilimsel Temelleri, Gazi Kitapevi, 2. Baskı, Ankara.
- Güven Ö (1997)** Spor Psikolojisi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Y.O. Yayınlanmamış Psikoloji Ders Notları, Ankara.
- Hasırcı S (2000)** Sporda Denetim Odağı, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- İkizler C (1994)** Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Yayıncılık, İstanbul.
- İkizler C, Karagözoğlu C (1997)** Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayınevi, İstanbul.
- Karagözoğlu (1997)** Türkiye İçin Bir Spor Psikolojisi Uygulama Modeli ve Var Olan Durumun Batı Ülkeleri İle Karşılaştırılması, Spor Araştırmaları Dergisi, İstanbul.
- Kılıçgil ve ark (2000)** Elit Sporcularda Branş Değiştirerek Spora Yönelmede Etkili Faktörler, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt II, Sim Matbaacılık, Ankara.
- Koç H (2004)** Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Konter E (1996)** Sporda Stres ve Performans, Saray Tıp Kitapevleri, İzmir.
- Konter E (1997)** Profesyonel Futbolcuların, Profesyonellik Yılı Sürelerinin Durumluk Kaygıları Üzerine Etkisi, 6. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi Bildiri Özetleri, İzmir.
- Konter E (1997)** Profesyonel Futbolcuların Yaş Gruplarının Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi, 1. Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu, 10- 12 Ekim, Mersin.

- Konter E (1998)** Sporda Psikolojik Güç ve Performans, 5. Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özeti, Ankara.
- Koruç Z (2002)** Sporda Self Determinasyon Kuramı, 7. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, İstanbul.
- Köknel E (1987)** Zorlanan İnsan, Altın Kitaplar Yayınevi, Ankara.
- Köknel Ö (1982)** Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, 1. Baskı, Altın Kitaplar Matbaası, İstanbul.
- Köknel Ö (1997)** Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Kunter M, Öztürk F (1997)** Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Bağırğan Yayınevi, Ankara.
- Kuru E (2000)** Sporda Psikoloji, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara.
- Martens R, Vealey RS, Burton D (1990)** Competitive Anxiety In Sports, Champaign: Human Kinetics Boks.
- Martens R (1990)** Successful Coaching, Second Edition, Leisure Press, Champaign, Illinois.
- Morgan CT (1995)** Psikolojiye Giriş, 12.Baskı, Çev.: Hüsni Arıcı ve ark., Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara.
- Morgan CT (1998)** Psikolojiye Giriş, Çeviren: Hüsni Arıcı ve ark., Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara.
- Öğüt F (2000)** Sosyal Uyum İle Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli.
- Öğüt R (2004)** Sporda Sürekli Kaygı Düzeyi İle Benlik Saygısının Karşılaştırılması, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psikol-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı Programı Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Öktem Ö (1981)** Anksiyetenin Öğrenme ve Hafızaya Etkisi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Doktora Tezi, İstanbul.
- Öner N (1994)** Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler, Boğaziçi Yayınları, İstanbul.
- Öner N, Le Compte A (1983)** Süreksiz Durumluk/ Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, Boğaziçi Yayınları, İstanbul.
- Özbaydar S (1983)** İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.

- Özbekçi F (1989)** Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Özcan K (1999)** Yöneticilerde Karar Verme İle Kaygı İlişkileri, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Teknoloji Eğitimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Özer T (1998)** Türk Futbol Hakemlerinin Müsabaka Süresince Hareket Analizleri, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Doktora Tezi, Sakarya.
- Özgül F (2003)** Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Özguven İE (2000)** Psikolojik Testler, 4. Baskı, Sistem Ofset, Ankara.
- Öztürk F (1991)** Sporda Stres, Bursa Belediye Spor Kulübü Yayınları, Bursa.
- Öztürk F (2000)** Spor Bilimleri Sözlüğü, Türk Spor Vakfı Yayını, Bursa.
- Öztürk O (1994)** Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Özyürek S (1996)** Güncel Sağlık, Asır Matbaası, İstanbul.
- Persil Y (2000)** Psikoloji Ders Notları, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Yayınlanmış Ders Notları, Ankara.
- Ramazanoğlu F (2000)** Teakwando Teorisi (Teknik ve Sosyo-Kültürel Eğitimi), Özal Matbaası, İstanbul.
- Schreiber DS (2004)** Stres, Kaygı ve Depresyondan Kurtuluş, Elips Kitap Yayın, İstanbul.
- Sheehan E (1999)** Kaygı Bozuklukları: Kaygı, Fobiler ve Panik Ataklar, 1. Baskı, Alfa Basım Yayın, İstanbul.
- Sime WE (1984)** Psychological Benefits of Exercise Training in The Healthy Individual, In Y.D Mattaroso, (Ed) Behavioral Health, A Handbook of Health Enhancement on Disease Prevention, New York.
- Singer RN (1975)** Motor Learning and Human Performance, Second Ed, M. Million Pub. Co, New York.

- Sönmez K (1995)** Elit Atletlerde Kişilik Özellikleri ve Kaygı Durumlarının Araştırılması, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Spielberger CD (1986)** Anxiety in Sport, Hemisphere Publishing Corp., New York.
- Şahin M (1992)** 9-12 Yaş Çocuklarda Teakwondo Öğretim Yöntemleri, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Şahin HM (2002)** Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar, Nobel Yayınevi, Ankara.
- Tavacıoğlu L ve ark. (1997)** Kaygının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi, Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu, Mersin.
- Tavacıoğlu L (1999)** Spor Psikolojisi, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Tiryaki Ş ve ark (1995)** Bir Dikkat Testi Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi İçin Kullanılabilir mi? , C.B.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Manisa.
- Tiryaki Ş (2000)** Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.
- Tol A (1995)** Kaygının Performansa Etkisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- William ZM (2002)** The Physche Centered Zone Of Peak Performance; Dept Phychology Applied to Golf, Pasifika Graduate İnstitute.
- Yaman M, Hoşgörür V (2000)** Örgütsel Stres Yönetiminde Sporun Önemi, Marmara Üniversitesi Spor Araştırmaları Dergisi, Cilt 4, Sayı 1, İstanbul.
- Yamaner F (2001)** Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler, Ekin Kitapevi, Bursa.
- Yetim A (2000)** Sosyoloji ve Spor, Topkar Matbaacılık, Ankara.
- Yücel EO (2003)** Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Yılmaz V (2005)** Çocuk Sporcularda Durumluk Yarışma Kaygısı Bileşenleri ve Durumluk Kaygının Optimal Fonksiyon Aralıkları (IZOF) İle Karşılaştırılması, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

9. ÖZGEÇMİŞ

06.12.1977 yılında Ünye'de doğdu. İlk-orta ve lise eğitimini Ünye'de tamamladı. Lisans eğitimine 1995 yılında Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda başladı ve 1999 yılında mezun oldu. 2002 yılında Sinop'un Boyabat ilçesinde beden eğitimi öğretmeni olarak göreve başladı. 2006 yılında Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans eğitimine başladı. 2006 yılında Ordu'nun Korgan ilçesine atandı ve halen Korgan'da beden eğitimi öğretmenliği yapmakta, evli ve iki çocuk babasıdır.

10. TEŞEKKÜR

Çalışmamın her safhasında değerli fikirlerinden faydalandığım Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretim üyesi sayın Yrd.Doç.Dr. Ahmet SANIOĞLU hocama, Yrd.Doç.Dr. Halil TAŞKIN hocama ve Arş.Gör.Dr. Nurtekin ERKMEN hocama teşekkür ederim.

Çalışmamın her safhasında bana destek olan aileme teşekkür ederim.

11. EKLER