

**T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**FUTBOLCULARIN MÜSABAKA ÖNCESİ KAYGI DÜZEYLERİNİN  
KARŞILAŞTIRILMASI VE BAZI DEĞİŞKENLERİN ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Maitham H. AMEN**

**Tez Danışmanı  
Doç.Dr. Emin KURU**

**ANKARA**

**Haziran / 2008**

**T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü**

**Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı  
çerçevesinde yürütölmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından Yüksek  
Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.**

**Tez Savunma Tarihi : ../ ../2008**

**İmza  
Ünvanı Adı ve Soyadı  
Gazi Üniversitesi  
Jüri Başkanı**

**İmza  
Ünvanı Adı ve Soyadı  
Gazi Üniversitesi**

**İmza  
Ünvanı Adı ve Soyadı  
Gazi Üniversitesi**

## İÇİNDEKİLER

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| İçindekiler.....                                        | I          |
| Şekiller Listesi.....                                   | III        |
| Tablolar Listesi.....                                   | IX         |
| Önsöz.....                                              | xv         |
| <br>                                                    |            |
| <b>1. GİRİŞ VE AMAÇ.....</b>                            | <b>1</b>   |
| <b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>                           | <b>2</b>   |
| 2. 1. Spor İle İlgili Temel Kavramlar.....              | 2          |
| 2. 1. 1. Sporun Tanımı.....                             | 2          |
| 2. 1. 2. Spor Psikolojisi Kavramı.....                  | 4          |
| 2. 1. 3. Spor ve Kaygı İlişkisi.....                    | 5          |
| 2. 2. Futbol ile İlgili Temel Kavramlar.....            | 7          |
| 2. 2. 1. Futbol Kavramı.....                            | 7          |
| 2. 2. 2. Futbolun Tarihi ve Gelişimi.....               | 9          |
| 2. 2. 3. Futbolun Özellikleri.....                      | 13         |
| 2. 2. 4. Futbolun Eğitimi.....                          | 14         |
| 2. 3. Kaygı.....                                        | 15         |
| 2. 3. 1. Kaygı Kavramı.....                             | 15         |
| 2. 3. 2. Kaygı İle İlgili Tanımlar.....                 | 17         |
| 2. 3. 3. Kaygının Nedenleri.....                        | 19         |
| 2. 3. 4. Kaygı ve korku.....                            | 20         |
| 2. 3. 5. Kaygı ve yaş.....                              | 22         |
| 2. 3. 6. Kaygı ve performans ilişkisi.....              | 24         |
| 2. 3. 7. Kaygının organizma üzerindeki etkileri.....    | 26         |
| 2. 3. 8. Kaygı çeşitleri.....                           | 27         |
| 2. 3. 8. 1. Durumluluk kaygı.....                       | 27         |
| 2. 3. 8. 2. Sürekli kaygı.....                          | 28         |
| 2. 3. 8. 3. Bilişsel ve bedensel (somatik) kaygı.....   | 28         |
| 2. 3. 8. 4. Yüzer ve gezer gizli anksiyete.....         | 29         |
| 2. 3. 8. 5. Olumlu ve olumsuz kaygı.....                | 30         |
| 2. 3. 9. Maç öncesi müsabakayı etkileyen faktörler..... | 31         |
| 2. 4. Konu İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....           | 31         |
| 2. 4. 1. Yurt içinde yapılan çalışmalar.....            | 31         |
| 2. 4. 2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....           | 33         |
| <br>                                                    |            |
| <b>3. MATERYAL VE YÖNTEM.....</b>                       | <b>35</b>  |
| 3.1. Araştırmanın Yöntemi.....                          | 35         |
| 3.2. Evren ve Örneklem.....                             | 35         |
| 3.3. Veri Toplama Aracı.....                            | 35         |
| <br>                                                    |            |
| <b>4. BULGULAR.....</b>                                 | <b>37</b>  |
| <b>5. TARTIŞMA.....</b>                                 | <b>114</b> |
| <b>6. SONUÇ.....</b>                                    | <b>128</b> |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 7. ÖZET.....      | 129 |
| 8. SUMMARY.....   | 130 |
| 9. KAYNAKLAR..... | 131 |
| 10. EKLER.....    | 140 |
| 11-TEŞEKKÜR.....  | 142 |
| 12.ÖZGEÇMİŞ.....  | 143 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1. Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler.....                                                                                              | 6  |
| Şekil 2. Cattell'e göre yaş ve kaygı düzeyindeki değişiklikler.....                                                                                         | 23 |
| Şekil 3. Tersine Dönmüş U Teorisine göre uyarılmışlık - performans ilişkisi.....                                                                            | 24 |
| Şekil 4. Yarışma öncesi ve yarışma süresince Bedensel ve Bilişsel Kaygı arasındaki değişimler.....                                                          | 29 |
| Şekil 5. Cinsiyet Göre Dağılım Grafiği.....                                                                                                                 | 37 |
| Şekil 6. Cinsiyete Göre Yaş Grubu Dağılım Grafiği.....                                                                                                      | 38 |
| Şekil 7. Katılımcıların Takımlarının Puan Cetvelindeki Durumundan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                                              | 39 |
| Şekil 8. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Takımlarının Puan Cetvelindeki Durumundan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                    | 40 |
| Şekil 9. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Takımlarının puan cetvelindeki durumundan etkilenmelerine ilişkin Dağılım Grafiği....                    | 41 |
| Şekil 10. Katılımcıların antrenörleriyle olan ilişkilerinin müsabaka performansında etkilenmelerine ilişkin dağılım Grafiği.....                            | 42 |
| Şekil 11. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Antrenörleriyle Olan İlişkilerinin Müsabaka Performansında Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....  | 43 |
| Şekil 12. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Antrenörleriyle Olan İlişkilerinin Müsabaka Performansında Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği..... | 44 |
| Şekil 13. Katılımcıların Takımlarının İçindeki Huzursuzluktan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                                                  | 45 |
| Şekil 14. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Takımlarının İçindeki Huzursuzluktan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                        | 46 |
| Şekil 15. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Takımlarının içindeki Huzursuzluktan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                       | 47 |

|                                                                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 16. Katılımcıların Yedekte Kalmaktan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                                                     | 48 |
| Şekil 17. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yedekte Kalmaktan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                           | 49 |
| Şekil 18. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Yedekte Kalmaktan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                          | 50 |
| Şekil 19. Katılımcıların Sakatlık Sonrası Müsabakaya Çıkmalarında Endişelenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                            | 51 |
| Şekil 20. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Sakatlık Sonrası Müsabakaya Çıkmalarında Endişelenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....  | 52 |
| Şekil 21. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Sakatlık Sonrası Müsabakaya Çıkmalarında Endişelenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği..... | 53 |
| Şekil 22. Katılımcıların Takımlarının İçindeki Kişisel Sorundan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                                | 54 |
| Şekil 23. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Takımların İçindeki Kişisel Sorundan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....        | 55 |
| Şekil 24. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Takımların İçindeki Kişisel Sorundan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....       | 56 |
| Şekil 25. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Sakin Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....                                                   | 57 |
| Şekil 26. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sakin Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....                         | 58 |
| Şekil 27. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sakin Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....                        | 59 |
| Şekil 28. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendini Emniyette Hissetmesine İlişkin Dağılım Grafiği.....                                     | 60 |
| Şekil 29. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Emniyette Hissetmesine İlişkin Dağılım Grafiği.....           | 61 |

|                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 30. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Emniyette Hissetmesine İlişkin Dağılım Grafiği.....      | 62 |
| Şekil 31. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Sinirlerinin Gergin Olmasına İlişkin Dağılım Grafiği.....                                   | 63 |
| Şekil 32. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sinirlerinin Gergin Olmasına İlişkin Dağılım Grafiği.....         | 64 |
| Şekil 33. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sinirlerinin Gergin Olmasına İlişkin Dağılım Grafiği.....        | 65 |
| Şekil 34. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Pişmanlık Duygusu İçinde Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....                            | 66 |
| Şekil 35. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Pişmanlık Duygusu İçinde Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....  | 67 |
| Şekil 36. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Pişmanlık Duygusu İçinde Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği..... | 68 |
| Şekil 37. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Huzur İçinde Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....                                        | 69 |
| Şekil 38. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Huzur İçinde Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....              | 70 |
| Şekil 39. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Huzur İçinde Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....             | 71 |
| Şekil 40. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Hiç Keyfi Olmamalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....                                         | 72 |
| Şekil 41. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Hiç Keyfi Olmamalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....               | 73 |
| Şekil 42. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Hiç Keyfi Olmamalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....              | 74 |
| Şekil 43. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Başına Geleceklerden Endişe Etmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                         | 75 |

|                                                                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 44. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Başına Geleceklerden Endişe Etmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....  | 76 |
| Şekil 45. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Başına Geleceklerden Endişe Etmelerine İlişkin Dağılım Grafiği..... | 77 |
| Şekil 46. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendini Dinlenmiş Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                                  | 78 |
| Şekil 47. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Dinlenmiş Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....        | 79 |
| Şekil 48. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Dinlenmiş Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....       | 80 |
| Şekil 49. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kaygılı Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....                                                | 81 |
| Şekil 50. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kaygılı Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....                      | 82 |
| Şekil 51. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kaygılı Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....                     | 83 |
| Şekil 52. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendini Rahat Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                                      | 84 |
| Şekil 53. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Rahat Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....            | 85 |
| Şekil 54. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Rahat Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği...             | 86 |
| Şekil 55. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendine Güvenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                                             | 87 |
| Şekil 56. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendine Güvenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                   | 88 |
| Şekil 57. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendine Güvenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                  | 89 |

|                                                                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Şekil 58. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Asabının Bozulmasına İlişkin Dağılım Grafiği.....                                         | 90  |
| Şekil 59. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Asabının Bozulmasına İlişkin Dağılım Grafiği.....               | 91  |
| Şekil 60. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Asabının Bozulmasına İlişkin Dağılım Grafiği.....              | 92  |
| Şekil 61. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Çok Sinirlenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                                         | 93  |
| Şekil 62. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Çok Sinirlenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....               | 94  |
| Şekil 63. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Çok Sinirlenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....              | 95  |
| Şekil 64. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendini Rahatlamış Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                            | 96  |
| Şekil 65. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Rahatlamış Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....  | 97  |
| Şekil 66. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Rahatlamış Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği..... | 98  |
| Şekil 67. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Halinden Memnun Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....                                   | 99  |
| Şekil 68. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Halinden Memnun Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....         | 100 |
| Şekil 69. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Halinden Memnun Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....        | 101 |
| Şekil 70. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Endişeli Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....                                          | 102 |
| Şekil 71. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Endişeli Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....                | 103 |
| Şekil 72. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Endişeli Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....               | 104 |

|                                                                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Şekil 73. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Heyecandan Kendini Şaşkına Dönmüş Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....                            | 105 |
| Şekil 74. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Heyecandan Kendini Şaşkına Dönmüş Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği.....  | 106 |
| Şekil 75. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Heyecandan Kendini Şaşkına Dönmüş Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği..... | 107 |
| Şekil 76. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Sevinçli Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....                                                         | 108 |
| Şekil 77. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sevinçli Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....                               | 109 |
| Şekil 78. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sevinçli Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği.....                              | 110 |
| Şekil 79. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Keyfinin Yerinde Olmasına İlişkin Dağılım Grafiği.....                                                   | 111 |
| Şekil 80. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Keyfinin Yerinde Olmasına İlişkin Dağılım Grafiği.....                         | 112 |
| Şekil 81. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Keyfinin Yerinde Olmasına İlişkin Dağılım Grafiği.....                        | 113 |

## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| TABLÖ 1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımları.....                                                                                                                | 37 |
| TABLÖ 2: Katılımcıların Cinsiyete Göre Yaş Grubu Dağılımları.....                                                                                                      | 38 |
| TABLÖ 3: Katılımcıların Takımlarının Puan Cetvelindeki Durumundan Etkilenmelerine İlişkin Görüşlerinin Dağılımı.....                                                   | 39 |
| TABLÖ 4: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Takımlarının Puan Cetvelindeki Durumundan Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....                   | 40 |
| TABLÖ 5: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Takımlarının Puan Cetvelindeki Durumundan Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....                  | 41 |
| TABLÖ 6: Katılımcıların Antrenörleriyle Olan İlişkilerinin Müsabaka Performansında Etkilenmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                    | 42 |
| TABLÖ 7: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Antrenörleriyle Olan İlişkilerinin Müsabaka Performansında Etkilenmelerine ilişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....  | 43 |
| TABLÖ 8: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Antrenörleriyle Olan İlişkilerinin Müsabaka Performansında Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı..... | 44 |
| TABLÖ 9: Katılımcıların Takımlarının İçindeki Huzursuzluktan Etkilenmelerine İlişkin Görüşlerinin Dağılımı.....                                                        | 45 |
| TABLÖ 10: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre takımlarının İçindeki Huzursuzluktan Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....                       | 46 |
| TABLÖ 11: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Takımlarının İçindeki Huzursuzluktan Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....                      | 47 |
| TABLÖ 12: Katılımcıların Yedekte Kalmaktan Etkilenmelerine İlişkin Görüşlerinin Dağılımı.....                                                                          | 48 |
| TABLÖ 13: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yedekte Kalmaktan Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....                                          | 49 |

|                                                                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| TABLO 14: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Yedekte Kalmaktan Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....                          | 50 |
| TABLO 15: Katılımcıların Sakatlık Sonrası Müsabakaya Çıkmalarında Endişelenmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                    | 51 |
| TABLO 16: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Sakatlık Sonrası Müsabakaya Çıkmalarında Endişelenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....  | 52 |
| TABLO 17: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Sakatlık Sonrası Müsabakaya Çıkmalarında Endişelenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı..... | 53 |
| TABLO 18: Katılımcıların Takımlarının İçindeki Kişisel Sorundan Etkilenmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                        | 54 |
| TABLO 19: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Takımların İçindeki Kişisel Sorundan Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....        | 55 |
| TABLO 20: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Takımların İçindeki Kişisel Sorundan Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....       | 56 |
| TABLO 21: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Sakin Olmalarına İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                                           | 57 |
| TABLO 22: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sakin Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....                         | 58 |
| TABLO 23: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sakin Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....                        | 59 |
| TABLO 24: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendini Emniyette Hissetmesine İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                             | 60 |
| TABLO 25: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Emniyette Hissetmesine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....           | 61 |

|                                                                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| TABLO 26: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Emniyette Hissetmesine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....      | 62 |
| TABLO 27: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Sinirlerinin Gergin Olmasına İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                           | 63 |
| TABLO 28: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sinirlerinin Gergin Olmasına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....         | 64 |
| TABLO 29: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sinirlerinin Gergin Olmasına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....        | 65 |
| TABLO 30: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Pişmanlık Duygusu İçinde Olmalarına İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                    | 66 |
| TABLO 31 : Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Pişmanlık Duygusu İçinde Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı..... | 67 |
| TABLO 32: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Pişmanlık Duygusu İçinde Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı..... | 68 |
| TABLO 33: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Huzur İçinde Olmalarına İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                                | 69 |
| TABLO 34: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Huzur İçinde Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....              | 70 |
| TABLO 35: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Huzur İçinde Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....             | 71 |
| TABLO 36: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Hiç Keyfi Olmamalarına İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                                 | 72 |
| TABLO 37: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Hiç Keyfi Olmamalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....               | 73 |
| TABLO 38 : Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Hiç Keyfi Olmamalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....             | 74 |

|                                                                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| TABLO 39: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Başına Geleceklerden Endişe Etmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                    | 75 |
| TABLO 40: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Başına Geleceklerden Endişe Etmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....  | 76 |
| TABLO 41: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Başına Geleceklerden Endişe Etmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı..... | 77 |
| TABLO 42: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendini Dinlenmiş Hissetmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                          | 78 |
| TABLO 43: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Dinlenmiş Hissetmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....        | 79 |
| TABLO 44: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Dinlenmiş Hissetmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....       | 80 |
| TABLO 45: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kaygılı Olmalarına İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                                        | 81 |
| TABLO 46: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kaygılı Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....                      | 82 |
| TABLO 47: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kaygılı Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....                     | 83 |
| TABLO 48: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendini Rahat Hissetmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                              | 84 |
| TABLO 49: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Rahat Hissetmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....            | 85 |
| TABLO 50: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Rahat Hissetmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....           | 86 |
| TABLO 51: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendine Güvenmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                                     | 87 |

|                                                                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| TABLO 52: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendine Güvenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....              | 88  |
| TABLO 53: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendine Güvenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....             | 89  |
| TABLO 54: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Asabının Bozulmasına İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                                 | 90  |
| TABLO 55: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Asabının Bozulmasına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....               | 91  |
| TABLO 56: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Asabının Bozulmasına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....              | 92  |
| TABLO 57: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Çok Sinirlenmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                                 | 93  |
| TABLO 58: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Çok Sinirlenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....               | 94  |
| TABLO 59: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Çok Sinirlenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....              | 95  |
| TABLO 60: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendini Rahatlamış Hissetmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                    | 96  |
| TABLO 61: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Rahatlamış Hissetmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....  | 97  |
| TABLO 62: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Rahatlamış Hissetmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı..... | 98  |
| TABLO 63: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Halinden Memnun Olmalarına İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                           | 99  |
| TABLO 64: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Halinden Memnun Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....         | 100 |

|                                                                                                                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| TABLO 65: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Halinden Memnun Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....                       | 101 |
| TABLO 66: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Endişeli Olmalarına İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                                                 | 102 |
| TABLO 67: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Endişeli Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....                               | 103 |
| TABLO 68: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Endişeli Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....                              | 104 |
| TABLO 69: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Heyecandan Kendini Şaşkına Dönmüş Hissetmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                    | 105 |
| TABLO 70: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Heyecandan Kendini Şaşkına Dönmüş Hissetmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....  | 106 |
| TABLO 71: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Heyecandan Kendini Şaşkına Dönmüş Hissetmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı..... | 107 |
| TABLO 72: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Sevinçli Olmalarına İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                                                 | 108 |
| TABLO 73: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sevinçli Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....                               | 109 |
| TABLO 74: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sevinçli Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....                              | 110 |
| TABLO 75: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Keyfinin Yerinde Olmasına İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....                                                           | 111 |
| TABLO 76: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Keyfinin Yerinde Olmasına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....                         | 112 |
| TABLO 77: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Keyfinin Yerinde Olmasına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı.....                        | 113 |

## ÖNSÖZ

Sporun bütün branşlarında olduğu gibi futbolda da müsabaka öncesi sporcunun içerisinde bulunduğu psikolojik durum başarıyı etkileyen en önemli özelliklerdendir. Ayrıca antrenörün sporcu ile olan iletişimi ve ilişkisi de göz ardı edilemez. Yaptığımız araştırmada antrenör ve sporcu ilişkisinin nasıl olması gerektiği ve örnek antrenörün nasıl olacağı ile ilgili bilgiler elde edilip araştırmaya yansıtılmıştır. Bunun yanında sporcuların, futbol oyuncularının müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin karşılaştırılması ve bazı değişkenlerin etkisi araştırılmış ve bununla ilgili çeşitli bulgular elde edilmiştir.

## 1. GİRİŞ

Çağdaş sporun başarısı, sporcunun yetenekleri ile birlikte durumu, morali, kişiliği ve çevresel etkenlerin uygunluğuna bağlıdır. Takım sporlarında tüm takımın başarısı ya da başarısızlığı bir tek kişinin davranışları ile önemli bir şekilde etkilenmektedir. Bunun yanında antrenörün sporcu ile olan ilişkisi, antrenörün sporcuya karşı tutumu, maç öncesi tavır ve davranışları da sporcunun, buna bağlı olarak da takımın başarısını önemli ölçüde etkilemektedir.

Yurt içinde yapılan ilk çalışmada Çamlıyer (1984), Balkan atletizm şampiyonası öncesi ulusal atletizm takımı üzerinde bir araştırma yapmıştır.18 bayan 34 erkek sporcu üzerinde yaptığı araştırmasında sporcuların yarışma öncesi stresi, durumluk kaygının yükselmesi biçiminde yaşamadıklarını ortaya koymuştur.<sup>21</sup>

Faults (1973), denekleri üç gruba ayırmıştır. Her grup yüksek, orta ve düşük olarak ayrı ayrı güdülenmiştir. Seyircili ve seyircisiz ortamda kaygı durumları ölçülmüş, sonuçta, yüksek düzeyde güdülenmiş grubun kaygı düzeyi yüksek bulunmuştur.<sup>26</sup>

Bu nedenle sürekli kaygı düzeylerinin ve durumluluk kaygı düzeylerinin yüksek olması futbolcuların başarısını etkiler ayrıca yaş faktörü de kaygı düzeyini etkileyen özelliklerden biridir. ve benzer sorulara da cevap arınacaktır.

Bu çalışmayla futbolcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin belirlenip karşılaştırılması ve bazı değişkenlerin etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Sporcuların sosyal hayatta karşılaştıkları problemlerin yanında sportif müsabakalarında karşılaştıkları problemler onların müsabakada kaygılı olmalarında yol açmaktadır. Sporcuların yüksek performansla ulaşmaları ve başarı elde edebilmeleri için kaygıya neden olan faktörlerin belirlenmesi ve ortadan kaldırılması gerekmektedir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2. 1. Spor İle İlgili Temel Kavramlar

#### 2. 1. 1. Sporun Tanımı

Sporla ilgilenen bireylerin kaygı konusuna girmeden önce sporun çeşitli tanımlarını yapmakta yarar vardı. Konuşma dilinde çok çeşitli anlamlar ifade ettiğinden sporun kesin tarifini yapmak zordur.<sup>76</sup>

Spor bir disiplindir ve bir kültürdür. Sporun bilimsel bir yanı vardır. Dünya barışı ve kardeşliğinin sağlanmasında spor en büyük araçtır.<sup>88</sup>

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 yapılış biçimlerinin farklı biçimde algılanıp, değerlendirilmesindendir.<sup>92</sup>

Spor insan ruhundaki mücadele ve başarma azminin tabiat ve sosyal yapı ile karşılıklı ilişki kurmak suretiyle, sistemli ve adil belirli kurallar içinde, hayatı pahasına fizik, moral, toplumsal ve karakter kişiliğinin yarışmaya dönüşmesine denir.<sup>53</sup>

Motor hareketler çalışma hayatından aynı olarak özel bir kapsamı ve biçimi içinde barındırır. Bu hareketler geleneksel bir kavram içinde fayda sağlar.<sup>76</sup>

Çoğu kişi sporun kas ve kemikten ibaret olmadığını, sporun insanı ruhsal, zihinsel ve bedensel açıdan bütünlüğe götüren, gizemli ve tarih kadar eski bir uğraş olduğunun farkında değildir.<sup>13</sup>

Spor, kişisel veya toplu oyunlar biçiminde yapılan, genellikle yarışmaya yol açan, bazı kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tümüdür. Spor, tek başına veya toplu olarak yapılan, kendine özgü kuralları olan, genelde yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yeteneklerin gelişimini sağlayan, eğitici ve eğlendirici uğraşlardır.

Bireylerin bedensel, motorsal ve zihinsel performanslarını ortaya koydukları bireysel ve toplumsal bir olgudur.<sup>14,94</sup>

Bir başka tanıma göre spor, Resmi ve organize olmuş durumlar altında ortaya çıkan yarışmalar biçimidir.<sup>92</sup>

Spor”u,”Bireyin doğaya karşı üstünlüğünü belirtmesine olanak veren ya da yüceltilmiş bir yaşam uğraşısını simgeleyen bireyin saldırganlık eğilimleri kurallar içinde uygun biçimde yönlendiren etkinlikler bütünüdür. Şeklinde tanımlayanlarda vardır. Ama temelde spor ya da fiziksel hareketi bir tek cümle ile tanımlamak olanaksızdır”.<sup>55</sup>

Yukarıdaki açıklamaların ışığı altında sporun tanımını şöyle toparlamak mümkün olabilir “Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin temel unsuru olan kişiliğin olmuşunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi beceri ve yetenek kazandırarak çevreye ve barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü artırmanın yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetlerdir. Bu özelliklerinden dolayı çağımızda spor, çok yönlü ve çok faydalı çok amaçlı ve çok çeşitli boyutlar kazanmış ve evrenselleşmiştir”.<sup>83</sup>

Spor; belli bir disipline ve kurallara uyarak yöntemli çalışmalara dayanan, eğlenme, güç harcama, mücadele yollu yapılan beden uğraşlarıdır.<sup>89</sup>

Spor; vücudu çalıştırmak suretiyle elde edilen güçle, bazı işleri yapmak demektir, anlamında kullanıldığında yaptığımız her türlü çalışmanın spor olduğunun kabul edilmesi gerekir. Oysa, sporun anlamı böyle değildir. Spor; bir eğitici olarak insanın karakterini oluşturan hareketler, oyunlar, yarışmalardır. Öğelerin tümünde; dinlenmek, eğlenmek, olduğu kadar amaç, sosyal kaynaşmadır.<sup>48</sup>

Spor; bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur.<sup>92</sup>

Spor; insanın doğayla savaşıırken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiğı araçlı araçsız savaşıım yöntemlerini boş zamanındaki artışa paralel olarak tek ya da topluca, barışçı biçimde ve benzetim yoluyla, oyun, oyalanma ve işten uzaklaşma için kullanılmasına dayalı olarak estetik, teknik, fizik, yarışmacı ve toplumsal süreçtir.<sup>27</sup>

Spor; ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak, boş zaman faaliyetleri kapsamı içinde veya tam zamanı alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziğı geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur.<sup>30</sup>

Spor; birey ya da grupların; sağlık, eğlence veya gösteri amacı ile yaptıkları, fiziksel veya beyinsel aktivite gerektiren bazı kurallar içinde uygulanan organize oyuna verilen isimdir.<sup>36</sup>

Spor, bireysel ve kolektif oyunlar şeklinde yapılan, genellikle yarışmaya yönelik olarak bazı kurallarla uygulanan ve geç dönemde yaralı olması beklenen beden hareketlerinin tümüdür.<sup>52</sup>

## 2. 1. 2. Spor Psikolojisi Kavramı

Spor psikolojisi, psikolojik olgu ve prensipleri spor alanındaki insan davranışlarına uygulamaya çalışır. Sporla dünyanın her tarafında her uygarlık düzeyinde gerek sporu yaparak, gerekse seyirci olarak pek çok insan ilgilenmektedir. İşte spor psikolojisi bu evrensel faaliyet alanının birçok sorununu ele alır, ortaya çıkardığı deneysel ve teorik sonuçları, özellikle sporcuların eğitiminde bilimsel yöntemlerin geliştirilmesine katkı amacıyla eğitimcilerin hizmetine sunar. İnsan gerek spor yapan kişi olarak, gerekse sadece seyirci olarak motivasyonları ve heyecan davranışları spor psikolojisinin önemli bir bölümünü oluşturur. Spor performansları ve yarışmalarla ilgili olarak insanların psiko-sosyal davranışlarda bir başka ilgili alandır. Spor psikolojisinin en önemli yönünden biride, yarışmakta olan sporcuların geçirdiğı psikolojik ortamları ve bu psikolojik etkilerin sporcular üzerindeki olumlu ve olumsuz yanlarını ele almaktır. İnsan psikolojisi fert fert farklılık göstermesi nedeniyle spor psikolojisi kavramı içinde ele alıp incelendiğinde bir karmaşa ile karşı karşıya bulunulur. Bu bakımdan spor psikolojisi bir bilim olarak karşımıza çıkmakta, üzerinde çalışılması önemli bir konu olarak hassasiyet gösterilmesi gerekmektedir. Son yıllar da bütün dünyada sporda motor özelliklere gösterilen ilgili ve

Çalışma elit sporcuların ortaya çıkışına neden olmuştur. Bu arada daha iyi performansa ulaşmada psikolojik faktörler üzerinde araştırmalar yapılmış, bu konuda da çok mesafeler kat edilmiştir. İnsan vücudundan motor özelikleri üzerinde çalışan eski filozoflar, çoğu zaman insan vücudunun fonksiyonlarını numune olarak almışlardır. Plato, Aristo ve diğerlerinin yazılarında da bunu bulmak mümkündür. nl eski Yunan düşünürlerine göre eğitim hem kafanın hemde vücudun gelişmesine hitap etmektedir. O devirlerde yapılan heykeller, kafa vücut dengesini çok güzel yansıtmakta ve çoğunlukla zeki bir yüz ve bu yüze yarışır düzgün bir vücut ortaya koymaktadırlar. Daha sonraki yıllar heykeller, eskiden yansıttıkları yüz ifadesini kaybedip, daha adaleli bir hal almıştır. Ortaçağda, insan vücudu tanrı bilimci tarafından hakir grlmştur. Gerek bilim ve gerekse kültürel açıdan hiç bir sporla ilgili faaliyete izin verilmemiştir. Sadece ata binme, engelli koşu okçuluk gle atma ve benzeri sporlar, askeri alanda yaygınlaştırılmıştır.<sup>91</sup>

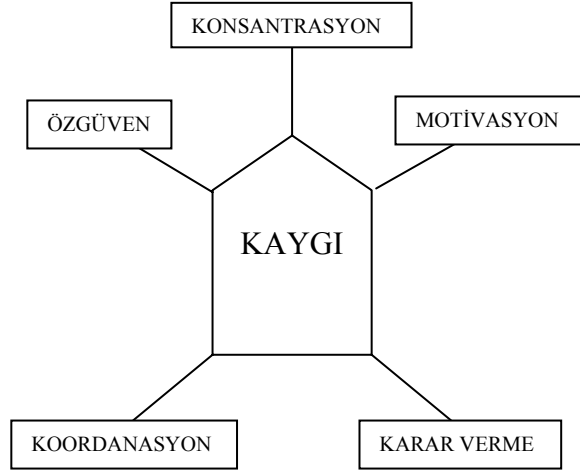
### 2. 1. 3. Spor ve Kaygı İlişkisi

Kaygı “Belirli bir duruma özgü olabilen kaygıyı bireyin kendisi için tehdit eder nitelikte algılaması ve korku duymasıdır.”<sup>85</sup>

Kaygı, hem fiziksel ya da somatik yollarla, hem de zihinsel yollarla kendini gösterir. Bu, bir sınava girerken, bir konuşma yaparken, bir iş için mülakata girerken ya da şimdiye kadar karşılaşılan en önemli atletik yarışmada yer alırken, herhangi bir şeyle ilgili endişelendiğimizde meydana gelir.<sup>45</sup>

Spor psikologları yüksek performans için sporcuların belli kaygı düzeyine sahip olmaları gerekliliğinde birleşiyorlar.<sup>11</sup>

Kaygı evrensel bir karaktere sahiptir ve bütün sporlarda performansı olumlu ve olumsuz etkileyebilmektedir. Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini dikkat ve konsantrasyonlarını, kondisyon ve dengeleri, karar verme ve değerlendirmelerini, öz-güven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli lde etkilemektedir. Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları perfonmaslarında gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilir.<sup>59</sup>



Şekil 1. Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler

Birçok durumda kaygı performansı etkilemektedir. Ancak bu etkinin nasıl ve hangi faktörler tarafından yönlendirildiği henüz tam olarak açıklanamamaktadır.<sup>20</sup>

Ne kadar çok endişelenirsek, yaşadığımız kaygı, o kadar çok ve buda performansın daha çok düşmesine neden olur.<sup>45</sup>

Yüksek düzeyde kaygı, düşük düzeyde öz güvenle ilişkilidir. Bunun terside ileriye sürülebilir. Düşük düzeyde olan kaygı yüksek düzeyde ki güvenle ilişkilidir, Düşük düzeyde öz güven performansın optimal düzeyde gerçekleşmesini engelleyebilir. Yüksek kaygı düzeylerinde sporcular görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerileri yapmaktan sakınabilirler.<sup>57</sup>

Kaygı düzeyinin çok yüksek olması, başlangıç telaşına, düşük olması ise başlangıç tembelliğine yol açmaktadır. Start telaşı durumunda kas tonusu yükseldiği için hareketlerin yumuşaklığı ve koordinasyonu bozulurken start isteksizlik oluşur ve yarışmaya bırakma eğilimi görülür.<sup>85</sup>

Sporculara yüksek kaygı düzeyine genellikle sporcunun performans kapasitenin sınırlarına yaklaştıkça rastlanılmaya başlanır. Başka bir deyişle, performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça yoğunluğu

artar. Ayrıca yarışmaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödülleri sporcunun kaygı düzeyi ile performansını olumsuz yönde etkilemektedir.<sup>11</sup>

Sporcular kaygılı olduğunda vücut kontrolden çıkar ve birçok uyarılarda bulunur.<sup>32</sup>

Uyarıların bazıları kasların gelişmesi, sinirlilik, mide bulantısı, tansiyonun ve solunum hızının yükselmesi, kafa karışıklığı, konsantre olamama, karar verememe, eski alışkanlıklara başvurma, ayrıntıları unutmaktır. Aynı zamanda hareketlerde kolaylık ve düzgünlük kaybolabilir, kontrol ve konsantrasyonda bozulmalarla karşılaşabilirler.<sup>57</sup>

Kaygı sporcuların doğru kararlar olarak davranışlarında ve yeteneklerinde bozulmalara neden olabilir. Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuları gerçekçi çizgilerden farklı kararlar almaya zorlayabilir. Aşırı kaygılı ve baskılı koşullarda sporcuların devamlı olarak yanlış kararlar aldıklarını görmekteyiz. Sporda performansın yükseltilmesi için antrenörlerin spor psikoloji ve ortaya çıkabilecek psikolojik sorunları ortadan kaldırmanın yollarını araştırması gerekmektedir.<sup>85</sup>

## **2. 2. Futbol İle İlgili Temel Kavramlar**

### **2. 2. 1. Futbol Kavramı**

Futbol, İngilizce’de (foot- ayak) ve (ball –top) kelimelerinden adını alan “ayak topu “ olarak adlandırılan takım oyunudur. Futbol oyunu karakteri bir organizasyon biçimidir. Oyunun en belirgin özelliği: duruma göre fiziksel zihinsel veya ruhsal niteliklerin, yaratıcı zekâ, beceriklilik veya rastlantının rol oynadığı, yenenlerin ve yenilenlerin bulunduğu, uzlaşmalı kurallara dayanan eğlence amaçlı bir etkinlik olmasıdır. Biri kaleci olmak üzere, on birer kişilik iki takım arasında oynanan, küre biçimindeki özel bir topun, eller ve kollar kullanılmadan (kaleciler hariç), ayak, kafa ve vücudun diğer bölümleriyle vurulup rakip kale çizgisinden içeriye geçirilerek sayı (gol) yapılmasına dayalı bir oyun olan futbol, çağımızın en sevilen spor dalı olarak kabul edilir. Bunda futbol oynayabilmek için özel vücut yapısına gerek olmamasının, çok kişi ile oynanmasının, ayakla oynanmasının, geniş bir alanda oynanmasının, topla oynarken daha fazla organın bilinçli olarak kullanılmasının, hareket türü zenginliğinin, mücadele zenginliğinin, olasılıkların sonsuzluğu, tesadüf kolektivizmin ve temelde yüzyıldır değişmemiş oyun kurallarının etkisi vardır. İnsanoğlu, yaradılışından bu

yana, doğası gereği yuvarlanan cisimlere dokunmaktan ve vurmaktan büyük zevk almıştır.dolayısıyla, insanların en çok ilgisini çeken oyun aracı da top olmuştur. Küre şeklindeki yuvarlak cisimler, ilk çağlardan bu yana hemen her türlü oyundan topun yerini almış, insana topla oynama zevkini ve heyecanını aştırmıştır. Hemen her coğrafi bölgeden, her ırk ve din gurubundan insanın böylesine ilgi gösterdiği top,yirmiye yakın spor dalının oyun aracı olmuş, futbolda bunların arasında ilk sıraya almıştır.<sup>82</sup>

Bugün futbol başlığı altında tüm dünyada oynanan ve oynadığı her ülkede, milyonlarca insanı stadyumlara ve televizyon ekranının başına çeken bu spor dalının beş yaygın türü bulunur. Bunlar; Amerikan fotolu, Avustarlya futbolu, Gal futbolu, Kanada futbolu, ve Klasik Futbolu. Futbol, bir yarışma olduğu kadar, aynı zamanda da bir gösteri ve şölen niteliğindedir. Stadyumlara milli maç, kupa finali ya da bir derby maçını izlemeye gelen kişiler, maç izleme zevkini hiçbir şeye değişmezler. Onbinlerce futbolsever, tutkunu oldukları kulübe ya da milli takımımıza destek sağlayabilmek, o atmosferi yaşayabilmek için saatler öncesinden statları doldurur, belki de uzak şehirlere, deplasmana giderler. Bunların hepsi, futbolda seyir zevki ve futbolun aynı zamanda bir gösteri sanatı olmasının sonucudur.<sup>75</sup>

Günümüz dünyasında önemli bir yere sahip olan futbol, gerek seyirci gerekse medya üstünlüğü ile bir endüstri halini almıştır. Her kıtada milyonlarca insan tarafından ilgi ve heyecanla izlenmektedir. Futbol oyununun dünyada olduğu gibi ülkemizde de ne kadar çok sevildiği, bu sihirli meşin yuvarlağın Türkiye 'de ne kadar çok insanı peşinden sürüklediği hepimizce bilinmektedir. Ülkemizde, futbolun popülerliği son zamanlarda doruk noktaya ulaşmıştır. Futbol tarihimizde ilk kez bir futbol takımımız, UEFA kupasını müzesine götürme başarısını göstermiştir. Galatasaray futbol takımının gerçekleştirdiği bu başarının sırrını"bilimsel çalışma ve kazanma inancı" olarak ifade edebiliriz. 193 Böylesine popüler olan futbolun, kitleleri bağlayıcı noktası ise "gol" dür. Futbol, bireysel yeteneği öne çıkaran bir oyun olmasından öte, başarının takım dayanışmasıyla kazanılılığı, "sistemsiz, sistemli" bir oyundur. Futbolda oyuncunun, rahat bir şekilde top sürmesine, çalım atmasına ya da rahat bir şekilde yer değiştirmesine karşın, oyun; rastlantısal ilişkiler içerisinde değil, önceki çalışmaların (hafta içerisindeki antrenmanların ), teknik yöneticilerin taktikleri doğrultusunda, onların öngördüğü gibi planlı bir şekilde yürütülür. Futbolcu önceden kendisine biçilmiş rolünü en iyi şekilde yerine getirmek durumundadır. Takımın yapısı, düzenli işleyen, takımın amacını, norm ve değerlerini benimseme ve uygulamayı getiren kuralların uygulandığı sistemli bir örgütü çağırıştırır. Bundan ötürü Berger ve elsner 'e göre üst düzeyde örgütlenmiş ve uzmanlaşmış bir toplumsal yapıyı yansıtmaktadır.<sup>82</sup>

### 2. 2. 2. Futbolun Tarihi ve Gelişimi

İlk zamanlardan bu yana, küre şeklinde yuvarlanan cisimler bir oyun ve spor aracı olarak insanoğlunun dikkatini çekmiştir. Günümüzde de topla yapılan birçok oyun vardır. Ancak top oyunu denildiğinde genellikle akla ilk gelen oyun futbol olmaktadır.<sup>42</sup>

Bugün dünyanın her yanında en popüler spor olarak kabul edilen futbolun ilk defa tarihte ve hangi ülkede oynandığı kesin olarak bilinmemektedir. Asya'da Çin, Japonya, Hindistan, Afrika'da Mısır, Amerika'da Meksika, Avrupa'da Yunanistan İtalya, Fransa ve İngiltere değişik kaynaklara göre futbolun ilk oynadığı ülkelerdir.<sup>56</sup>

Oyun tarihi araştırmaları ilk top oyunu formlarının M.Ö 7000 yılından itibaren ortaya çıktığını işaret etmektedir. Top oyunlarının belgelenebilmiş ilk formları ise Akdeniz ve Çin kültür çevrelerine ait olup buluntular M.Ö 3000 ile 2000 arasında tarihlendirilmiştir.<sup>93</sup>

M.Ö 269 yılında Çin imparatoru Huang-Ti'nin, askerlerine çeviklik kazandırmak amacıyla futbol oynattığı bilinmektedir. Çin efsanelerinde imparator Huang-Ti'nin askerlerinin yuvarlanan meşin bir cismi, yere kapılmış iki direk arasından geçirme mücadelesi verdikleri anlatılmaktadır. Bu oyunun adı "Ts'u kü"dür.<sup>90</sup>

Çin'de oynanan Ts'kü oyunu, yaklaşık onar kişiden oluşan iki takımın, dört köşeli bir oyun sahasında başlangıçta içi tüy dolu masif bir topu bambu direklerinden yapılı ve fileyle örtülmüş olan yaklaşık beş metre yüksekliğindeki bir kaleye sokmaya çalışılmasıyla oynanan bir oyundu.<sup>5</sup>

Japonlar ise futbolu Çinlilerden almış ve bunu tamamen kendilerine özgü ve özel biçimde geliştirerek bu oyuna "Kameri" adını vermişlerdir. Kemerinin top oyunları içerisinde en barışçılı ve en huzurlu olduğu söylenmektedir. Bu oyunun ne galibi ne de mağlubu vardır. Kamerinde, hasma ne saflaşma yerine işbirlikçi beraberlik vardır. Sayıları dört ile sekiz arasında değişen oyuncuların başka bir oyuncuya dokunmadan topu ayaklarıyla en uzun sürede saydırmak için gösterdikleri ortak bir çaba söz konusudur. Bu oyundaki spor hırslı, topu bir başka takımına kıyasla daha çok saydırabilmek tetir.<sup>1</sup>

Öte yandan Yunan şairi Homeros'un Odysseia'sında da top oyunlarından bahsettiği bilinmektedir. Top oyunu Yunanlıları ilk etapta estetik ve zarif beden etkinliği olarak ilgilendirir, jimnastik için tavsiye edilirdi. Yunanlılar futbolu belli kurallara göre oynamışlardır. Eski Yunanda bu oyuna "Epiykros" adı verilmektedir.<sup>58</sup>

Epiykros, onbirer kişilik takımlardan oluşmaktadır. Hava yada tüy ve kıllara doldurulmuş torbalar ile oynanırdı.<sup>90</sup>

Romalılar, Yunanlılardan etkinelerek öğrendikleri bu top oyununa "harpastum" ve "pila pagonika" adını verirler.<sup>93</sup>

Roma'da oynanan bu top oyununda, sayı bakımından iki eşit takım bulunmaktadır. Top, çizgilerle sınırlandırılmış sahada, karşı takımın koruduğu çizginin ötesine geçirilmeye çalışılır. Bu oyun ayakla olduğu gibi, elle de oynanabilen bir oyundur.<sup>90</sup>

Orta çağ'da Fransızlar tarafından oynanan "La soule" oyunu çok sert kırıcı bir oyundur. Hemen her türlü sertlik serbesttir. Oyun alanı, bazen kilometrelerce uzağa dikilmiş kazıklarla sınırlanmıştır. Oyunun sayısı ise sınırsızdır. Taraflar arasındaki düşmanlığın da yarattığı bir çatışmaya dönüşen "La soule", çok kanlı mücadelelere sahne olmuş, bazen her iki taraftan çok sayıda kişinin ölmesiyle müsabaka gerçek savaş halini almıştır.<sup>56</sup>

Orta çağ'da köylüler top diye adlandırılan şişirilmiş bir işkembeye vuruyorlardı Katolik kilisesi de onları destekliyordu. Örneğin topu bir ileri bir geri atmak; iyi ile şeytanın çarpışması yada yaşam-ölüm gibi olayları vurgulamaktadır.<sup>19</sup>

Avrupa'da ise futbolun başlaması 12.yüzyıla rastlamaktadır. İngiltere'de Cadde vesokaklarda oynanan bu oyun, zamanla şehirler ve köyler arası rekabete dönüştüğünden, sık sık gençler arasında kavgaların çıkmasından dolayı bir ara Kral Edward tarafından yasak edilmiştir. Daha sonra Kral II. Charles döneminde futbol yeniden serbestçe oynanmaya başlanmıştır.<sup>90</sup>

21 Mayıs 1904'te Belçika, İsviçre, Hollanda, Danimarka, Fransa, İsveç ve İspanya Federasyonlarının bir araya gelmesi ile de

Uluslararası Futbol Federasyonu olan FİFA kurulmuştur. İlk FİFA başkanı Robert Gurein olmuştur.<sup>28</sup>

FİFA, futbolda kuralların uygulanması, değiştirilmesi, uluslararası maçların ve turnuvaların düzenlenmesi konusunda en yetkili, organdır.<sup>68</sup>

1954'te ise UEFA(Avrup Futbol Federasyonları Birliği)kurulmuştur.<sup>25</sup>

Türkiye'de ise futbol, ticaretle uğraşan ve 1850'lerde Osmanlı İmparatorluğu'na gelip, belli başlı ticaret limanlarındaki kentlere yerleşen İngilizler tarafından getirilmiştir.<sup>23</sup>

O döneminde futbol oyunu bazı dini ineçlerinde etkisiyle Müslüman Türkler arasında gelişememiş ve halk arasında oynanması da yasaklanmıştır.<sup>19</sup>

Önce kendi aralarında takım kurup futbol oynayan İngilizler, daha sonra bu oyunu Türklere de tanıtmışlardır. Tarihi kayıtlara göre, Osmanlı topraklarında ilk maç 1875 yılında Selanik'te oynanmıştır. Daha sonra 1894'lerde İstanbul ve İzmir illerinde futbol oynanmaya başlamıştır. Türkiye'de o dönemde futbol genelde İngilizler ve Rumlar arasında oynanmış ve 1903 yılında kurulan ilk lig olan İstanbul Futbol İlg'i'nde de önce sadece İngiliz ve Rum takımları mücadele etmiştir. Futbola hemen sevdalanan bazı Türk gençleri ise yabancı komşularından gördükleri kadar, hiçbir kurala tabii olmadan çayır kenarında futbol oynamaya başlamışlardır. Bu gençler "Black Stocking" (Siyah Çoraplılar ) adında ilk Türk futbol takımını olmuştur muşlar ve ilk maçını 26 Ekim 1901 yılında Rum takımına karşı oynamışlardır.<sup>23</sup>

Daha sonara Galatasaray Lisesi futbol takımı kurulmuştur. İlk Türk futbolcusu "Bobi" takma adıyla İngiliz takımlarında oynayan Fuat Hüsnü Kaya can'dır.<sup>28</sup>

Türkiye 'de ilk kulüpler ve ilk lig, İstanbul' da yabancı uyruklular tarafından kurulmuştur. Türk futbol kulüpleri de yabancı uyrukluların kurduğu bu lige dahil olmuşlardı. 1903 yılında Beşiktaş Spor Kulübü kurulmuş ancak futbol dışındaki spor dallarında faaliyet

göstermiştir. 1905 yılında kurulan Galatasaray ise İstanbul Futbol ligi'ne katılan ilk kulübü olmuştur. 1907 yılında kurulan Fenerbahçe ve 1911 yılında futbol şubesini açan Beşiktaş kulüplerinin de İstanbul futbol ligi'ne katılmalarının ardından, Türk futbolunda gerçek Türk futbolcuların ve Türk takımların dönemi başlamıştır. 1904 yılında "Pazar Ligi", 1912 'de ise "Cuma Ligi" kurulmuştur. Ancak bu iki kulüp arasında anlaşmazlık baş göstermiştir. Bu anlaşmazlığı gidermek ve Berlin Olimpiyatları' na hazırlanmak amacıyla Olimpiyat Komitesi Türkiye temsilcisi Selim Sırrı Tarcan, 23 Aralık 1913'te Osmanlı İdman Birliği' ni kurmaya karar vermiştir.<sup>23</sup>

1908'de İkinci Meşrutiyet' in ilanı futbola hız kazandırmış, kulüp ve takım sayısı artarak gençler arasında en çok sevilen spor dalı olmuştur. Türkiye'de futbol sporunu yönetecek bir futbol Federasyonu kurulması yolunda ilk teşebbüs 23 Aralık 1913 günü Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin Türkiye temsilcisi Selim Sırrı Tarcan tarafından yapılmıştır. Ancak bu girişim, kulüplerin ilgisizliği ve kısa bir süre sonra patlak veren 1. Dünya Savaşı nedenleriyle gerçekleşememiştir.<sup>9</sup>

Kulüplerin sayılarının devamlı arttığı ve anlaşmazlıkların tırmandığı 1920'li yıllarda, İsviçre Spor Teşkilatı Tüzüğü'nden Türkçeleşen bir tüzükle "Türkiye İdman Cemiyetleri İttifaka (TİCİ)" Altın ordu, Anadolu İdman yurdu, Süleymaniye, Fenerbahçe, Hilal, Vefa, Galatasaray, Üsküdar, Beşiktaş, Haliç, Beylerbeyi ve Union kulüplerinin katılmalarıyla, 22 Mayıs 1922'de resmi olarak kurulmuştur. Daha sonra TFF, 13 Nisan 1923'te "Türkiye Futbol Heyeti Müttehidesi" adı altında kurulmuştur.<sup>17</sup> İlk futbol federasyonu başkanı ise yapılan seçimler sonunda Yusuf Ziya Öniş olmuştur.<sup>9</sup>

Türkiye Futbol Heyeti Müttehidesi FİFA' ya 21 Mayıs 1923 tarihinde kabul edilmiş ve Türk futbolu için uluslararası müsabaka olanağı doğmuştur. "Türkiye Futbol Heyeti Müttehidesi" ismi 5 Aralık 1925'te "Türkiye Futbol Federasyonu" olarak değiştirilmiştir. 1962 yılında TFF, UEFA' ya da girmiştir. 1988 yılında 3461 sayılı Türkiye Futbol Federasyonu'nun kuruluş ve görevleri hakkında kanun çıkarılmış, bu kanunla TFF özerk ve demokratik bir yapıya kavuşturulmuştur.<sup>23</sup>

### 2. 2. 3. Futbolun Özellikleri

1. Futbol bir karışık oyunudur.
2. Atlama, sıçrama ve yön değiştirme gibi vücut dengesinin önem taşıdığı değişik hareketlerle bir oyundur.
3. Oluşan sürpriz pozisyonlara uyum gösterecek doğru tercihlere ihtiyaç duyulan, anında doğru karar vermeyi gerektiren bir oyundur.
4. Oyun boyunca harcanacak enerjinin dengeli bir şekilde oyun zamanına dağıtılmasının önem taşıdığı bir oyundur.
5. Topla yapılan hareketler kadar, topsuz hareketlerinde gol yememek amacıyla yapılmasının gerektiği bir oyundur.
6. Oyun alanında rakibe sayıca üstünlük sağlanmasının gerektiği bir oyundur.
7. Oynayanların oyun alanı içinde yaptıkları ya da yapmadıkları ile ilgili olarak, seyredenlerin de sayısız alternatifler geliştirebildiği bir oyundur.
8. Oyun alanı içerisinde yer alan aynı takıma mensup sporcuların ortak amaçlar doğrultusunda ortak davranışlar sergilemek zorunda olduğu bir oyundur.
9. Her oyuncunun zihni yeteneklerini kullanarak hareketlilik, denge ve elastikiyet gibi sahip oldukları kişisel özelliklerini, gelişen sürpriz pozisyonlara uydurması gereken bir oyundur.<sup>47</sup>
10. Rastlantının rol oynadığı, yenenlerin ve yenilenlerin bulunduğu, uzlaşmalı kurallara dayanan eğlence amaçlı bir etkinliktir. Ayrıca bireysel yeteneği öne çıkaran bir oyun olmasından öte, başarının takım dayanışmasıyla kazanıldığı, "sistemsiz, sistemli" bir oyundur. Futbolda iç ve dış etkenler olmak üzere çok değişken bulunmaktadır. Bu değişkenlerin çokluğu futbolu diğer takım ve bireysel sporlardan farklı kılmaktadır.<sup>2</sup>
11. Futbol, oyun alanının genişliği, oyun süresinin ve oyuncu sayısının fazlalığı kuralların zenginliği ile oynayanlar açısından çok yönlü davranışları ihtiva ederken; seyredenler açısından da, seyirci zevk heyecan veren bir spor çeşidi olmayı tarih sürecinden beri taşımaktadır.<sup>29</sup>
12. Yıl boyu içeride ve dışarıda oynanan, takım çalışmasını ve bireysel beceriler geliştiren, kolay öğrenilen ve oynanan bir oyundur.

13. Her izleyicinin, yani futbola ilgili duyan bireylerin, hareket kültürü açısından kendisini futbola uygun hissettiği, futbol oynayabileceğini düşündüğü ve kendini futbolcularla özdeşleştirdiği bir spor dalıdır. Ayrıca bireyin kendini taraf hissettiği, bir misyona sahip olduğunu düşündüğü ve güçlü olma güdüsünü tatmin ettiği ir oyundur.

14. Oyun formasyonunda temel belirleyici olan “gol”ün kolay elde edilememesindeki değer, bunun için harcanan emek kavramına farkında olmadan verilen önem futbolu farklı kılmaktadır.

15. Futbol alt kültür, üst kültür gibi toplumsal kavram ve gerçekleri görece olarak yıkmakta, eş kültürlülük olgusunu yine görece olarak egemen kılmaktadır.

16. Futbolun dünya platformunda her ulusa kuralları aynı olan eşit zeminlerde mücadele olanağı tanınması ve ulusal anlamda kendini ifade etme şansı vermesi gibi nitelikleri de vardır.<sup>44</sup>

#### 2. 2. 4. Futbolun Eğitim

Günümüzde futbolun yaz spor okullarında, kulüplerin futbol okullarında, kulüplerin minik takımlarında ve okullarda beden eğitimi derslerinde eğitimi verilmektedir.

UEFA'nın Fransız futbol eğitimcisi Jacky, bir UEFA Gençler Semineri'nde, Türkiye'de futbolun yapılanması hakkındaki incelemelerinin sonucunda şu görüşleri ortaya koymuştur: Bildiğim kadarıyla Türkiye'de ilkokullarda bir futbol yasağı var bu gerçekten zor bir durum. Futbol diğer spor dallarına da temel teşkil edebilecek bir spor dalıdır. İlkokul yaşlarında futbol oynamak yasaklandığı takdirde sadece futbolcu olarak değil, diğer spor dallarında da spor yapacak çocuklara bile engel olunmaktadır. Bu konuda örnek alınacak ülke İngiltere'dir. İngilizlere geç oyuncu çalışmaları 14 yaşına kadar okullarda yapılmaktadır. Türkiye'de 1987–1988 öğretim yılından itibaren ilkokul ve ortaokullarda, lise ve dengi okullarda futbol eğitimine yönelik çalışmalar yeniden düzenlenerek Eğitim ve öğretim kurulu'nun 9.12.1987 tarihli kararıyla ilkokul 4.sınıftan itibaren beden eğitiminin ders programlarından futbol yer almıştır. 1999–2000 eğitimi ve öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığı tarafından 2000 yılında ilköğretim okulları 1. kademesinde futbol karşılaşmalarını yapılmasına karar verilmiştir.<sup>1</sup>

Sporun, özelde futbolun temeli alt yapı eğitimidir. Alt yapı eğitimi düzenli, sistemli olan kurum ve kuruluşların başarılı olma şansı daima yüksektir. Futbolda ileri gitmiş ülkelerin alt yapı eğitimi çeşitli yaş gruplarına göre yapılmakta, bu çalışmalar ilk aşamada ailede, ikinci aşamada okulda, üçüncü aşamada kulüpte gerçekleştirilmektedir.<sup>54</sup>

Bu noktadan hareketle, futbol artık okullaşma gereğini de ortaya koymuştur. Çeşitli ülkelerin okul programlarında ders olarak verilmektedir. Ayrıca futbol kulüplerinin bünyelerinde oluşturulan futbol okullarında, eğitim ve öğretimi yapılmaktadır. Futbol; kendini oluşturan teknik\_taktik\_kondisyon gibi elementler ile ruhsal ve eğitsel yönelik sağlıklı, dengeli bireylerin oluşmasında etkili bir spor çeşidi, aynı zamanda bir eğitim aracıdır.<sup>29</sup>

Futbol eğitiminde öğretim ve öğrenim aşamaları ile ilgili modeller üç basamaktan meydana gelmektedir. Bu basamaklar; kaba koordinasyonun sağlanması, şekil verme, pekiştirme ve mükemmelleştirmedir. Her biri kendine has bir yapıya sahip olsalar da hiyerarşik bir yapı içerisinde akıcılık gösterirler ve birbirini tamamlarlar.<sup>47</sup>

## **2. 3. Kaygı**

### **2. 3. 1. Kaygı Kavramı**

Endişe, nedeni açık olmayan korku ya da giderilmeyen isteklerden doğan sıkıntı, güvensizlikten doğan tedirgin edici duyguyu dile getirir. Belli bir anlamda tasa ve kuşku deyimleriyle anlamdaştır. Varoluşçuların dilinde bunalım, bunaltı, boğuntu gibi deyimlerle dile getirilir ve “varlığının özünü düşünmekten doğan metafizik tedirginlik” olarak tanımlanır. Ruhbilimde korku terimi nedeni bilinen durumlarda kullanılır. Kaygıysa nedeni bilinmeyen korkudur. Bizi korkutanın ne olduğunu biliriz, ama bizi kaygılandıran sorun açık seçik belli değildir. Profesör Cillford T.Morgan, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji bölümü öğretim üye ve yardımcılarınca dilimize çevrilen psikolojiye Giriş Ders Kitabında şöyle demektedir. Korku ile kaygı arasındaki fark, kişilik ve uyumu incelediğimizde önemle üzerinde duracağımız konu olacaktır. Kısaca psikologlar korku terimini, korku nedenini bilindiği haller için kullanırlar, bizi korkutanın ne olduğunu biliriz. Diğer yanda kaygı sorununu ne olduğunu bilmeksizin duyduğumuz belli belirsiz korkudur. Kaygı nedenlerinden biri korkutucu bir uyarıcıyla ilgili bilinçaltı anıdır. Kaygının meydana geliş yollarından bir diğeri ise uyarıcı genellemesidir. Uyarıcı genellemesi biz

farkında olmadan meydana gelebilir, hatta çoğunlukla da böyle olur. Sert bir babaya korku geliştiren çocuk daha sonra diğer erkeklerle birlikteyken de huzursuzluk ve kaygı duyabilir, çocuk onları babasına benzetir ve belli belirsiz bir korku uyarıcı genellemesi yoluyla bu kişilere aktarılır. Bu örneği şu şekilde arılatmakta mümkün olabilir; Sert bir antrenör ile çalışan ve böyle bir antrenör tarafından yetiştirilen genç sporcu daha sonra başka bir antrenör ile çalışmaya başladığında onu bir öncekine benzeterek belli belirsiz bir korku duyabilir ve bu durum da performansı olumsuz etkileyebilir.<sup>38</sup>

Türkçe de bunaltı, iç sıkıntısı gibi sözcükler ile anlatılmaya çalışılan kaygı özet ile yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan rahatsız edici bir endişe ve korku duygusudur. İçsel ya da dışsal dünyadan kaynaklanan bir tehlike, tehlike olasılığı ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu durumudur. Kişi kendini bir çeşit “alarm” durumunda ve “sanki kötü bir şey olacakmış gibi” bir duygu içinde hisseder. Olası “tehlike” ya da “tehdidi” anlama bireyin bilişsel kapasitesindeki gelişmeye bağlı olmaktadır. Kaygı egonun travmatik yaşantısında tepki veren bir alarm olmaktadır.<sup>49</sup>

Kaygının ızdırap verici bir duygu olarak bilinçli bir şekilde yaşaması bütün dünyada gittikçe artmaktadır. Kaygı insan varlığını tehdit eden bir dünya içindeki yaşamımızın normal bir refakatçisi olmaktadır. Bu yaşantı içinde bulunan insanlar kendi iç çevrelerine ve dış çevrelerine karşı bir uğraşı içindedirler, içinde yaşadığımız kültürde kaygıya neden olan faktörler her geçen gün artmakta ve şiddetlenmektedir. Soğuk ve sıcak savaşlar, caydırıcı ve öldürücü silahlar, toplumdaki büyük karmaşalar, insanların izole yaşamaya itilmeleri, kültürümüzün mükemmelliğe daha fazla önem verme biçimindeki özel karakteri, temel değerler, standartlar, inançlar ve ailedeki otorite kavramının değişmesi, sorumluluk, seçme, şüphe ve karamsarlık insanları tıpkı yönleri gösteren okları açık seçik belli olmayan bir yol ayrımında bulunuyormuşçasına sıkıntı içine sokmaktadır. Bireyler her an kötü bir şey olacakmış gibi tedirgin bir bekleyiş durumunda olmaktadır. Daha sonrasında kaygı bireyin yaşamını diğer insanlarla olan iletişimini sosyal hayatını engelleyen tedirgin edici bir yaşantı haline gelmektedir tanımlanmaktadır.<sup>10</sup>

Spilberger (1971) göre ilk defa Cattell (1958,1961) çalışmalarında faktör analizi ile beliren ve “Durumluk Kaygı”, “Sürekli Kaygı” olarak isimlendirilen iki türlü kaygı olarak tanımlanmaktadır. Durumluluk kaygı ve sürekli kaygıyı ölçmek amacı ile Spilberger ve arkadaşları (1970) tarafından Durumluluk - Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)

geliştirilmiştir.<sup>77</sup>

### 2. 3. 2. Kaygı İle İlgili Tanımlar

Kaygı, belirli bir durumu, bireyin kendisi için tehdit eder nitelikte algılaması ve korku duymasıdır.<sup>50</sup>

En basit şekli ile kaygı bir korku duygusu ve artan psikolojik bir uyarımadır. Kaygı konusuna şu açıklamayı getiren Hançerlioğlu (1988)'na göre, "Kaygı nedeni açık olmayan korku ya da giderilemeyen isteklerden doğan sıkıntıyı, güvensizlikten doğan tedirgin edici duyguyu dile getirir. Belli bir anlamda tasa ve kuşku deyimleriyle anlamdaştır. Hekimlik dilinde yürek darlığını doğuran bir sıkıntıyı dile getirir. Varoluşçuların dilinde de bunalım, bulantı ve boğuntu gibi deyimlerle dile getirilir ve varlığın özünü düşünmeden doğan metafizik "tedirginlik" olarak tanımlanır Bununla birlikte sıkıntı deyiminden farklı olarak kuşku deyimini, bir kötülük olasılığından korkmayı dile getirir. Ruhbilimde korku terimi nedeni bilinen durumlarda kullanılır, kaygı ise nedeni bilinmeyen korkudur Bizi korkutanın ne olduğunu biliriz ama bizi kaygılandıran sorun açık seçik belli değildir.<sup>37</sup>

Kaygı, "başa bir tehlike geleceği duygusu, huzursuzluk, gerilim ve korku ile karaktersize, hoş olmayan bir duygusal durum olarak tarif edilebilir Kaygı, solunum hızının değişmesini, kalp vuruş hızının artmasını, benzin sararmasını, ağız kuruluğu, terlemeyi, iskelet kaslarında bir titremeyi içeren karakteristik bir otonom sistemi faaliyeti" şeklinde kendini gösterir.<sup>63</sup>

Kaygı, güdüsel sonuçların korku benzeri ve korkuya bağıntısı olan bir durumdur. Kaygı, duygu ifadesi olarak literatürün ve günlük yaşamın dilinden gelmiştir. Kaygı böylece duygu ifade eden bir kelimedir. Psikologlar kaygının bu yönde kullanılmasında birbirleriyle anlaşamazlar.<sup>43</sup>

Psikologların kaygıya ilişkin almış oldukları üç temel ifade şunlardır;

1. Kaygı; Şüphe, tasa, endişe gibi tüm durumların ilkidir. Korkunun özel bir çeşididir. Daima sıradan korkular duyma süresinde bir nesne olan kaygı, belirsiz bir nesne veya hiç olmayan bir nesneye karşı korkudur. Bu nedenle kaygının bir anlamı belirsiz bir korkudur. Belki de psikologlar için

en yaygın olarak kullanılan anlamıdır

2. Kaygının burada kullanımı ise belirsiz korkunun çok kısıtlanmış şekilde sınırlandırılmasıdır. Güvensizlik Korkusu: Burada kaygının kaynağı toplumdur. Çocuğun beğendiği erişkin kişiye karşı güven duyması, küçük çocuklukta başlamaktadır. Yoksulluk, ihmal ve düşük sevgi, güvensizlik duyguları uyandırır. Bu da çocuğa korkuyu getirir. Bu güvensizlik korkusu kaygıya temel olarak göz önüne alınmıştır. Güvensizlik diğer korkularla beraberleşmiş sürekli bir korkudur. Yalnız bırakılmadaki korkunun nedeni diğer kişiler tarafından verilen sevgi yoksunluğuna tepkidir. Kaygı bu anlamı ile kullanıldığı zaman korkudan ayırt edilmiştir. Düşünceler korkuya neden olabilir; toplum yalnızca kaygının bu türüne neden olabilir.

3. Kaygının kullanılan bu yöndeki anlamı bizim kendi davranışlarımızla ilgilidir. Yani suçluluk duygulan olan kötü davranışlara veya yasak dürtülere karşı kuşku duyarız. Yasak koyanlara önemsiz gelse bile suçumuzun açığa çıkabileceğinden korkarız. Örneğin Çocuklar ana-babalarını sık sık kızdırırlar, gücendirirler. Çünkü ana babalarına saygı göstermeyi henüz öğrenmemektedirler. Burada ana-babanın gizlemeye çalıştığı, kızgınlığın dışında düşünmeden söylenen, kuruntulu, endişeli sözler çocukta kaygının bir kaynağı olabilir. Ergen cinsiyet bakımından kuvvetlenen merak duygusunun açığa çıkmasından korkabilir. Özellikle askere kabul edilme yasası korkusuz olmayı veya “öyle görünmeyi” gerektirdiği için korkulu görünme veya korkak olma endişesi burada kaygıya neden olabilmektedir. Bizim kendi duygularımıza ilişkin endişelerimiz şüphesiz kaygının oluşmasını anlamada önemlidir.<sup>39</sup>

Kaygının bu üç kavramı birbirine kapalı değildir. Biz üç görüşü belirsiz, güvensizlik korkusu ve suçun açığa çıkması yönünden davranış korkusunu kaygı olarak kabul edebiliriz. Korkuya ilişkin bir kaygı da, gerilim durumunda, kaçmaya sempati duyabiliriz. Bu hoş olmayan bir davranıştır. Bundan dolayı daha çok dürtü olarak düşünülebilir. Birey korkusuz olabilme özelliğinden dolayı toplumsal beklentiye daha çok uyum gösterir. Şayet uyum gösteremezse bu özellikler bireyde kaygı yaratır. Eğer birey yasaları çiğnediyse para cezasına veya hapse konulmakla cezalandırılabilir. Bireyler yasaları çiğnerse toplumun kaygıları artacaktır. Bu yüzden toplum cezalandırmanın, bireyin gelecekte kendi davranışlarını kontrol etmesiyle kalmayıp, bu cezasını diğer bireylere de bir uyan niteliğinde olmasını bekler. Bazı dinlerde işlenen günah karşılığında ilahi güç tarafından cezalandırma kullanılır. Bireysel suçluluk hissi başka yetkiler tarafından gösterilen tehditlerden çok daha kuvvetli bir kaygı oluşturur. İşlenen suç bir polisin gözünden kaçabilir, ancak kendi suçluluk bilincinden kesinlikle kaçılmaz. Bütün suç işleyen kişiler cezalandırılmak için yeteri kadar ciddiye alınmaz. Ancak bu kişi kendisinin suçluluk hissinden dolayı kendisini komik ve saçmalayan bir kişi olarak görebilir,

kendisini saçma bulmak hissinden dolayı kendisini toplumdan soyutlar ve böylece kendi toplumsal statüsü hakkında kaygısı artarak, kendi durumuna düşmüş olan diğer bireyler gibi davranış gösterir. Böylece toplumca çok beğenilen ve kabul gören uygulamalar kaygının özellikleri konusunda bize yardımcı olur. Birey toplumun düşünceleri ve istekleri doğrultusunda davrandığı zaman, bireyin duyguları rahatladığı kadar, dışarıdan yapılan kontrollerde (diğer bireyler tarafından) bu rahatlık bireyin vicdanı açısından da rahatlamasını sağlar Şayet birey bunların aksine davranırsa bireyde kaygı uyanmaz, suçluluk duyguları meydana gelir Kaygı hoş olmayan bir durum olduğu için birey bu eğilimlerinden sakınmak ve daha çok vicdanının sesine Uygun olarak davranmalıdır.<sup>43</sup>

### 2. 3. 3. Kaygının Nedenleri

Hangi sosyal ortamın nasıl algılanacağını içinde yetiştiğimiz kültür bize öğretir. Bu nedenle, hangi ortamın hangi tür kaygı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapmak olanağı vardır. Bu genellemeler kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan ortamlardaki bazı ortak yönleri belirtir.<sup>17</sup>

Heyecanların nedenlerini bireyin çevresini algılayış tarzından ayırtmak olanaksızdır. Belirli bir ortam içinde kendisini güven altında ve huzurlu hisseden bireyde korku, ya da kaygı olmaz. Diğer andan aynı çevredeki başka biri, çevreyi tehlikeli bulabilir ve bu algılamayla ilgili heyecanları yaşayabilir. Hangi sosyal ortamın nasıl algılanacağını içinde yetiştiğimiz kültür bize öğretir. Bu nedenle, hangi ortamın, hangi tür kaygı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak, bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapmak olanağı vardır. Bu genellemeler, kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan ortamlardaki bazı ortak yönleri belirtir.

1- Desteğin Çekilmesi: İlk defa evden ayrılıp üniversite okumak için büyük bir şehre giden birini düşünelim. Bu kişinin annesi, babası, kardeşi, evdeki odası, çalışma masası, arkadaşları, evdeki köpek, kedi onun yaşamının bir parçasıyken, birdenbire kendisini yabancı bir şehirde bütün bunlardan uzakta bulur. Yem çevresinde şimdiye kadar alışagelmış olduğu “destekler” yoktur. Alışagelmış çevrinin ortadan kalktığı böyle durumlarda kaygı duyarız.

2- Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Pek hazırlanmadan sınava girme, trafik cezasının belirleneceği trafik mahkemesinde duruşmayı bekleme gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız.

3- İç Çelişki: İnandığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden bir gerginlik duyarız. Çelişkiyi giderecek bir çözüm yolu ararız; çözüm yoluna ulaşınca kadar bir derece kaygı duyarız. Örneğin; nükleer silahların insanlığı yok edecek güçte tehlikeli bir gelişme: içinde olduğuna inanan birey, bu silahların geliştirildiği bir laboratuarda çalışmak zorunda kalırsa, kendisini sürekli bir gerginlik ve kaygı içinde bulur.

4- Belirsizlik. Gelecekte ne olacağım bilmemek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir. İlerde olumsuz türden olayların olacağım bilmek, ne olacağım hiç bilmemeye yeğlenir Tarih içinde insanoğlunu düşünmeye ve keşfetmeye iten nedenlerden bin belirsizliği kaldırmak güdüsü olmuştur.<sup>17</sup>

#### 2. 3. 4. Kaygı ve Korku

Kaygı (anksiyete), sözcüğünün kökü eski yunanca (anxietas) olup endişe, korku, merak anlamına gelir. İlk olarak Cicero (M.Ö 106–437) kaygı sözcüğünü kalıcı, sürekli endişe eğilimi ve yatkınlığı anlamında kullanmış; gelip geçici baskı, boğulma, endişe anlamına gelen “angor” sözcüğünden ayırtmıştır.<sup>15</sup>

Kaygı (endişe), normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların birtakım korku tepkilerine yol açması halidir.<sup>11</sup>

Kişiye istenmeyen durumlara adaptasyon sağlamaya ya da mücadele etmeye yönelten normal bir duygudur. Bu duygu olmadan normal bir yaşam sürmek olası değildir. Adlar, kaygının kişinin kendisini fiziksel ve entelektüel bakımdan yetersiz, güvensiz hissettiği zaman meydana geldiğini savunur. Karen Horney, anksiyeteyi tehlikeye karşı bir yanıt olarak tanımlamaktadır. Yani tehlikede olan kişinin emniyetidir.<sup>15</sup>

Kaygının korku duygusuyla ortak bazı yönleri vardır. Korku, herkes tarafından tehlikeli olarak kabul edilen bir duruma karşı yaşandığı halde, kaygı, kişinin kendisinin ürettiği bir duygudur ve bu duyguya neden olarak gösterilen durum çoğu insana mantıksız görünür, Eğer, bir anksiyetinin şiddeti biliniyorsa görünen tehlikeden daha büyüktür. Kaygı ve korku ilişkisinin gerçek hayatta, kolay kolay birbirinden kesin çizgilerle ayrılması zordur.<sup>31</sup>

Kaygı, kişinin anlık hissettiği durumluk kaygı ve insanda var olan onu hayatı boyunca etkileyen, sürekli kaygı olarak ikiye ayrılır. “Durumluk” ve “Sürekli kaygı”, stres modelinde yer bulabilir. Sürekli kaygı, kişilik eğilim ve yatkınlığı olarak çevresel istemlerle kişinin buna yanıt verebilme kapasitesi arasındaki farklılığın algılanmasında oldukça önemli olurken, durumluk kaygı da, çevresel istemlerle bunlara yanıt verme kapasitesi arasında var olan farklılık, kişiye özgü olan kaygı düzeyleri ile etkileşerek, ortaya çıkmaktadır.<sup>57</sup>

Durumluk kaygı; bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği korkudur. Burada fizyolojik olarak sinir sisteminin baskılı durumu uyarması sonucu; terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziki değişimler yaşanabilir. Bu belirtiler bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Kısaca durumluk kaygı, tehlikeli durumların yarattığı ve genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı kaygıdır.<sup>79</sup>

Durumluk kaygıyı; Spielberger, tehlikeli koşulların yarattığı geçici duruma bağlı olan durağan kaygı türü teorisiyle açıklamıştır. Durumluk kaygı, kişinin o an içinde bulunduğu durumda verdiği tepki olduğuna göre, spor alanında da durumluk kaygıdan bahsetmek mümkündür. Yapılan araştırmalarla yarışma kaygısı ile sportif performans arasındaki ilişki tanımlanmaya çalışılmıştır. Taylor, Weinberg ve Genuchi, Gould ve arkadaşlarına göre, yüksek düzeydeki yarışma kaygısı spordaki performansı olumsuz yönde etkilemektedir.<sup>8</sup>

Müsabaka, sporcular için kaygı oluşturunca bir durum olarak ele alınmaktadır. Sporcular gerçek yada hayali böyle bir tehdit algıladıklarında RAS (retiküler aktivasyon sistemi) boyunca, vücut ve beyin için merkezi bir santral görevi yapan hipotalamusa bir sinyal gönderilir. Hipotalamus, pituiter bezi tetikleyici hormonu serbest bırakır(salgılar). Pituiter bez, ACTH (Adrenocorticotropik hormon) hormonunu salgılar. Bu hormon adrenal bezleri uyarır. Adrenal bezler de, çeşitli endokrin tepkilerini harekete geçirir. Bu tepkiler, adrenalin, noradrenalin, kortizonun salınımı ve sonuç olarak uyarılmışlık düzeyinin artmasını içerir. Çeşitli hormonların uyarılmasının amacı, vücudu stres oluşturunca bir durum için hazırlamaktır.<sup>18</sup>

Spor psikologları, yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiğinde birleşirler.<sup>11</sup>

Fakat durumluluk kaygı ortamlara göre değişen geçici bir ruh halidir.<sup>8</sup>

Sporun açık mekânda yapılmasıyla “agorafobik anksiyete” kapalı mekânda yapılmasıyla “klostrofobik anksiyete” oluşur. Klostrofobik anksiyete, yükseklik, kalabalık ortamın verdiği tehlike, korku, kaygı ve endişe gibi duyguların yaşanmasına neden olmakla beraber, fobik anksiyeteyi ortaya çıkarmaktadır.<sup>31</sup>

Sporcularda yüksek kaygı düzeyine genellikle, bireyin performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıkça rastlanır. Başka bir deyişle, performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça, kaygı yoğunluğu artar.<sup>11</sup>

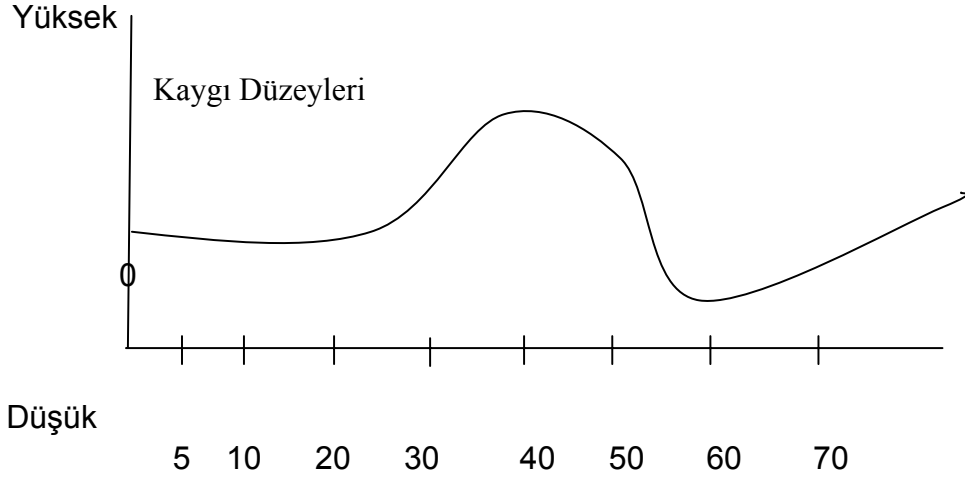
Bu nedenle müsabaka öncesi böyle akut rahatsızlıklar yaşayan sporcuların yüksek derecede durumluk kaygıya sahip oldukları söylenebilir.<sup>80</sup>

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 ve onların kişilik olarak öfkelenmeye yatkınlıkları kaygıyla ilişkili olmaktadır.<sup>57</sup>

İnsanlar gerek günlük, gerekse mesleki yaşamlarında sürekli karar verme durumundadırlar. İnsanlar, verdikleri kararların sonuçlarını önceden göremedikleri için kaygıya kapılırlar. Böylece yaşamlarımızda çok önemli bir yeri olan karar verme durumu bazen kaygıyı da beraberinde getirir. Öyleyse hakemlik kurumu, karar verme mercii olarak, kaygı bakımından zaten yeterli bir sebeptir.<sup>72</sup>

### 2. 3. 5. Kaygı ve Yaş

Bu konu önemli bir tartışma götürmektedir. Cattell'e göre yaşın kaygıyla büyük bir ilgisi vardır ve kaygı düzeyi yetişme çağının sonları esnasında yükselmektedir. Ancak 30 yaşlarında bu düzey azalmaya yüz tutar. Şekil 2'de görüldüğü gibi kaygı düzeyi 60 yaşından sonra tekrar yükselmektedir.<sup>14</sup>

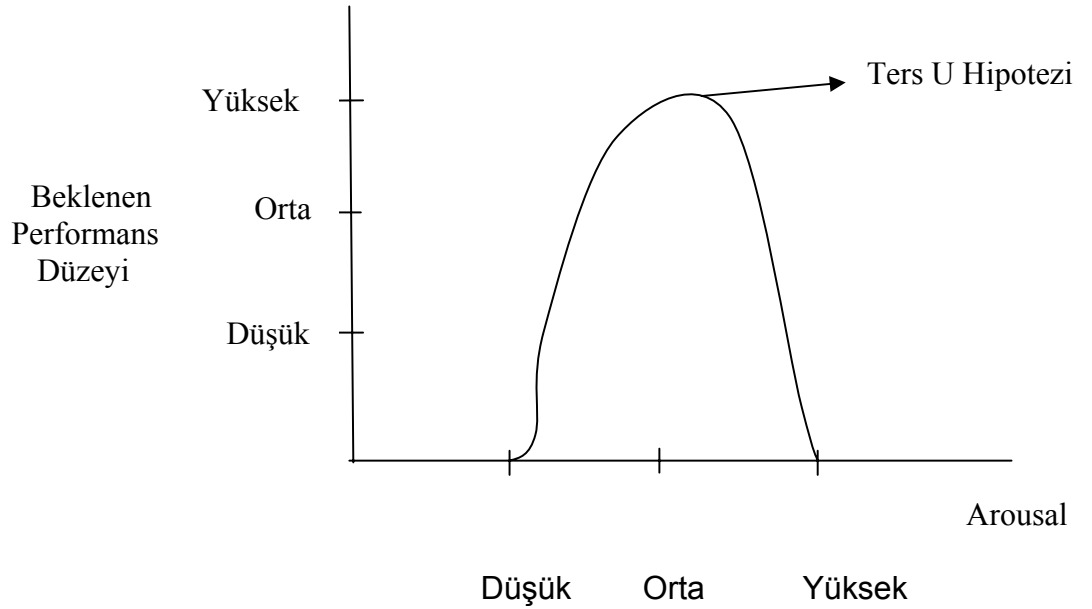


Şekil 2- Cattel'e göre yaş ve kaygı düzeyindeki değişiklikler

Kaygının yüksek olduğu yaşlar, (Bu belki de bir eş seçimi yaşları ya da kendine eşlik edecek birini bulma yaşları olabilir.) yani erkeğin ve kadının en son yaşının karşılaştırılmasında kısacası sporda fiziksel potansiyelin en yüksek noktaya, doruk noktasına ulaştığında, eğer sosyal statüler ve karmaşık durumlar sporcuların karşı cinse bağlanmasına neden olursa sporcuların başarısında azalma görülebilir. Bu da yalnızca delikanlılık çağında görülebilir ki bu da ileriki yaşlarda kaybolur.<sup>14</sup>

### 2. 3. 6. Kaygı ve Performans İlişkisi

Performans ve kaygı arasındaki ilişkiyi açıklayan iki kuram vardır. Birinci kuramda Spence ve Spence'e göre performans, alışkanlık ve dürtünün bir sonucudur. Devinimsel becerinin kazanılması aşamasında uyarı (arousal) performansı negatif yönde etkiler. Beceri iyi öğrenildiği anda uyarılmadaki artış belirli bir düzeye kadar performansı artırır. İkinci kuramda uyarılma ve performans arasında eğrisel bir ilişkiyi yani ters U hipotezi ortaya konulmuştur.<sup>81</sup>



Şekil 3. Tersine Dönmüş U Teorisine göre uyarılmışlık - performans ilişkisi

Uyarılmışlık seviyesinin performans üzerindeki etkileri uzun yıllardır incelenmektedir ve performans için uyarılmışlık işlevinin önemli bir ilkesi Ters U teorisidir. Ters U teorisi, uyarılmışlığın orta seviyede performansın yüksek olduğunu ve uyarılmışlık yükseldikçe performansın yavaş yavaş düştüğünü göstermektedir.<sup>33</sup>

Ters U modeli gözlemlerimizin ve deneyimlerimizin çoğuyla uygunluk gösterir. Bireyler en iyi şekilde performans gösterebilmek için biraz uyarıya ihtiyaç duyarlar. Ne var ki, haddinden fazla uyarı ile, sporcular aşırı kaygılı. Gergin ve hata yapmaya eğilimli olurlar. Uyarı yükseldikçe ya da düştükçe performans yavaş yavaş düşer.<sup>33</sup>

Kaygı, hem fiziksel ya da somatik yollarla hem de zihinsel yollarla kendini gösterir. Bu bir sınava girerken, iş için mülakata girerken ya da şimdiye kadar karşılaşılan en önemli spor müsabakasında yer alırken herhangi bir şeyle ilgili endişelendiğimizde meydana gelir. Ne kadar çok endişelenirsek, yaşadığımız kaygı o kadar çok olur ve bu da performansın daha çok düşmesine neden olur.<sup>45</sup>

Yapılan araştırmalarda kaygı ile performans arasındaki ilişki incelenmiş ayrıca bir stres olayı olarak kaygıyla gelişen uyarılma derecesi araştırılmıştır. Çalışmalarda paraşüt sporu ile ilgilenen sporcuları denek olarak ele almışlardır. Bu atlayıcıların kalp atışı ve solunum sayısı ile uyanıklık düzeyi arasında anlamlı ilişkinin olduğunu bulmuşlardır. Atlayıcıların deneyimli ve deneyimsiz olmalarının, iyi veya kötü atlayış yapımlarıyla bağlantılı Olduğu tespit edilmiştir. Bütün atlayıcılarda, atlama zamanı yaklaştıkça, uyanıklık düzeyinde bir artış gözlenmiştir. Fakat gerçek atlayıştan birkaç dakika önce. Deneyimli atlayıcılar, deneyimsizlerle karşılaştırıldığında daha iyi atlayışlar gerçekleştirmişlerdir. Daha önemlisi deneyimli ve deneyimsiz atlayıcılar uyanıklık düzeyinde aynı azalmayı kaydettiklerinde yaptıkları atlayış teknik olarak hem deneyimli, hem de deneyimsiz atlayıcılara benzer olmaktadır. Bununla birlikte yüksek uyanıklık düzeyinin uygun düzeye düşürülemediği durumlarda sporcuların atlama performansları çok düşük olmaktadır. Sonuçta deneyimli atlayıcıların uyanıklık düzeyini daha iyi kontrol ettikleri ve atlamalarında çok yüksek performanslar gösterdikleri ve uyandırma ile performans arasında doğrusal bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada durumluk kaygı düzeyleri yüksek ve düşük olan dalma. Atma ve Basketbol alanlarında spor yapan bireylerin performanslarının da durumluk kaygı düzeyleri paralelinde düşük olduğu ortaya çıkmıştır.<sup>7</sup>

Huddleston ve Gili yaptıkları araştırmada (antrenman öncesi. antrenman sonrası, karşılaşma öncesi ve karşılaşma sonunda) Competitive State Anxiety Inventory (CSAI) ölçeğini kullanarak 19 kolej bayan pist atletinin durumsal kaygı değişimlerini incelemişlerdir. Durumluk kaygı düzeyi yüksek olan bayan pist atletlerinin performanslarının düştüğünü, normal kaygı düzeyine sahip olan pist atletlerinde ise performanslarının yüksek Olduğunu bulmuşlardır.<sup>33</sup>

Horris in belirttiği gibi Sonstroem ters U hipotezi testini genişletmiştir. Her bir basketbol oyuncusunun, performansını, attığı sayıyı, ribaundlarını, sayıya giden paslarını, kaybettiği top, çaldıkları top sayısını, kişisel faullerini içeren bir formül ile çalışarak değerlendirdiler. Kaygı ölçekleriyle oyuncuların durumluk kaygı düzeyleri saptanmıştır. Durumsal kaygı düzeyleri yüksek olan oyuncuların, durumsal kaygı düzeyleri düşük

ve orta olan oyuncularından daha düşük performans gösterdiklerini ortaya koymuşlardır.<sup>45</sup>

### 2. 3. 7. Kaygının Organizma Üzerine Etkileri

Kaygı, şiddet ve süresi ne olursa olsun, organizmanın üzerinde farklı etkiler oluşmasına neden olmaktadır. Kaygı süresince birey fizyolojik bedensel ve psikolojik bakımlardan uyarılabilmekte, bazen tümü harekete geçmektedir. Fizyolojik ve Bedensel Tepkiler;

- Kan Basıncında belirgin artma
- Kasların çok gergin olması
- Vücut ısısında yükselme
- Gözbebeklerinde genişleme
- Avuç içi ve koltuk altı terlemesinde artma
- Kanda şeker oranının artışına bağlı olarak ağızda kuruluk
- Kusma ve uykusuzluk belirtileri
- Panik düzeyindeki aşırı kaygı durumlarında ise, kişiler solunum zorlukları çeker. Kesik ve sık sık nefes alma görülür. Aynı zamanda nefes almada tıkanıklık şeklinde de ortaya çıkabilir.
- Dikkati toplamada zorluk
- Çabuk sinirlenme
- Unutkanlık
- Ani kararlar vermede zorluk<sup>16,4.64.78</sup>

Kaygı şiddet ve sürekliliği arttığı zaman karşımıza sorun olarak çıkar. Bunun dışında kaygı, herkeste belli düzeylerde bulunur. Hiç kaygı duymayan kişilerde verimlilik düşüktür.<sup>3</sup>

### 2. 3. 8. Kaygı Çeşitleri

Çağımızın modern ve monoton günlük yaşamında kaygı hemen herkesi belirli ölçülerde etkilemektedir. Bu yüzden kaygı tüm insanları ilgilendiren bir konudur. Değişik açılardan ele alındığında kaygı farklı biçimlerde karşımıza çıkmaktadır. Aşağıda kaygının değişik biçimleri anlatılmaya çalışılmıştır.<sup>73</sup>

#### 2. 3. 8. 1. Durumluluk Kaygı

Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Hepimiz, tehlikeli gördüğümüz durumlarda bir miktar kaygı duyarız. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna “durumluluk kaygı” denir. 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, bireylerin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, düşme olur.<sup>69</sup>

1950’lerde kişinin özelliğine ve duruma bağlı endişeyi yırabilmek için bazı kavramlar geliştirilmiştir. Ancak bu kavramları birbirinden ayıran Spielberger olmuştur.<sup>51</sup>

Durumluluk kaygı, idrak ve gerilimlerle belirlenen mevcut veya ansızın meydana gelen duygusal durumlarla açıklanabilir. Özelliğe bağlı endişe, tehlike gibi belirli durumları kavrama kabiliyetinde olma ve bu durumlara, durum endişesinin çeşitli düzeylerinde karşılık verme olayıdır. Buna sürekli endişe de denebilir. Özellik endişesine yüksek derecede sahip olan kişiler, durumların Çoğunu daha fazla korkutucu olarak algılayabilirler veya korkutucu durumlara daha yoğun tepkilerle karşılık verebilirler, ya da her ikisini de yapabilirler. Spielberger durum endişesi ve özellik endişesini kinetik enerji ve potansiyel enerjiye benzetmiştir. Durumluluk kaygı, yoğunluğun bazı düzeylerinde oluşan kinetik enerji reaksiyonu gibidir. Özellik kaygısı ise potansiyel enerji ile kıyaslanabilir. Eğer uygun bir uyarıcı tarafından başlatılırsa belirli bir düzen olmaksızın gerçekleşen reaksiyondur. Kısaca durumluluk kaygı çevresel koşullara bağlı stresten dolayı ortaya çıkan, tehlike ya da tehdit durumlarında, bireyin gösterdiği kompleks heyecansal reaksiyonların ifadesidir. Sürekli kaygı ise, çevresel koşullardan bağımsız olarak, bireyin huzursuzluk,

vesvese, endişe duyma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme, yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimidir.<sup>73</sup>

#### 2. 3. 8. 2. Sürekli Kaygı

Bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanmasını sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur sürekli kaygı. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler sürekli kaygıyı ve diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar.<sup>69</sup>

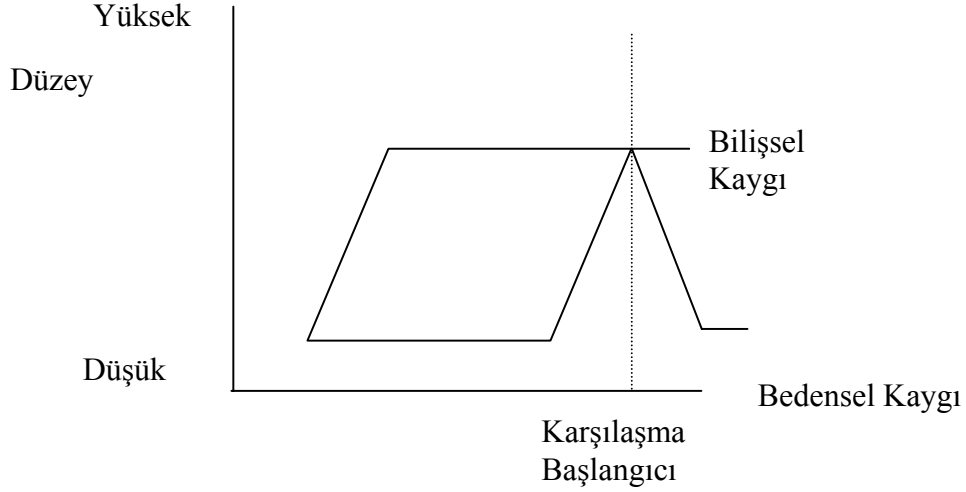
Bazı kişiler sürekli olarak huzursuz ve mutsuzdurlar. Bu insanın kendisinden kaynaklanır ve sürekli bir kaygı türüdür. Eğer sürekli kaygı bir uyarıcı tarafından başlatılırsa düzensiz olarak gerçekleşen bir reaksiyon olarak ortaya çıkar.<sup>65</sup>

Sürekli kaygı çevresel koşullardan bağımsız olarak, bireyin huzursuzluk, endişe, karamsarlık, aşırı duyarlılık gösterme, yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunması olarak tanımlanabilir. Sürekli kaygının seviyesi, bireyin ilerideki tehlikeli durumlarda yaşayacağı durumluk kaygı derecesinin şiddetini ve sıklığını belirler. Buna göre sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireyin, baskı altında, sürekli kaygısı düşük olanlardan daha çabuk ve daha sık olarak durumluluk kaygı reaksiyonları göstereceği beklenir.<sup>69</sup>

#### 2. 3. 8. 3. Bilişsel ve Bedensel (Somatik) Kaygı

Konter (1966)'e göre; Bilişsel Kaygı (Cognitive anxiety) “Kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin kendi negatif değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili olarak negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır. Bilişsel Kaygı, kişinin sıkıntılarından rahatsız edici görsel imgelerden ve bunlarla ilişkili olarak hoş olmayan hislerden, bilinçli bir şekilde haberdarlığı ile karakterizedir. Bedensel Kaygı ise, “Doğrudan otonom (istem dışı) uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik parametreleri göstermektedir. Bedensel Kaygı, süratli, kalp atım oranı, kısa ve kesik nefes alıp verme, nemli eller karında sancıma ve gergin kaslar gibi tepkisel reaksiyonlarla kendisini gösterebilmektedir.

Jones'e göre: Bilişsel ve Bedensel kaygının yarışma öncesi ve yarışma sırasında göstermiş olduğu farklılık şekil 4'teki gibidir.<sup>57</sup>



Şekil 4. Yarışma öncesi ve yarışma süresince Bedensel ve Bilişsel Kaygı arasındaki değişimler.

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. Bedensel kaygıda yükselme, bilişsel kaygıya göre, daha geç ve yarışmaya yakın bir zamanda yükselme gösterir.<sup>57</sup>

#### 2. 3. 8. 4. Yüzer — Gezer ve Gizli Anksiyete

Sıkıntının bazen hiçbir değişikliğe uğramadan serbestçe ortaya konduğu görülür. Buna serbest dalgalanan sıkıntı "Free Floating Anxiety" denir. Bunun karşıtı olarak "Covert Anxiety" de vardır. Bu şekilde, hastada sıkıntı veya huzursuzluk verici bir gerginlik hissi ve nahoş bir anlama yoktur. Sıkıntı bir hastalık gösterisi şeklinde maskelenmiştir. Bir kalp ağrısı, ülser, adale ağrısı gibi birçok nörotik sendromun temel belirtisini teşkil ettiği gibi birçok psikozun da ayrılmaz bir belirtisi olarak ortaya çıkar.<sup>73</sup>

#### 2. 3. 8. 5. Olumlu ve Olumsuz Kaygı

Kaygı genelde olumsuz düşünölmektedir. Kaygının kişileri araştırmaya yönelttiğı, fiziksel ve zihinsel zorlama sonucu kişileri güdüleyici bir etki yaptığı da bilinmektedir. İş yaşamındaki yükselme amaçlı kaygı kişiyi motive etmektedir. Gelişmek ve iyi bir yaşam sürebilmek için stres ve kaygı az ya da çok herkes tarafından yaşanmaktadır.<sup>69</sup>

Kaygı genellikle olumsuz ve istenmeyen bir durum olarak bilinmektedir. Oysa, kaygı insanı araştırmaya, çalışmaya bir şeyler yaratmaya ve kazanmaya da yöneltebilir. Örneğın, okul yaşamı boyunca sınav stresleri, iş hayatında yükselmek için yaşanan stresler kişiyi motive edici ve kazanç sağlayıcı olumlu kaygılardır. Buna karşılık fakirlik, çok gürültölü bir ortamda yaşama vb. kaygılar da, olumsuz kaygılara örnek teşkil eder. Belli oranda stres, bedensel ve zihinsel işlevlerin verimliliğini ayakta tutmak için ve olası sorunlara kişiyi hazırlıklı kılmak için gereklidir. Selye tarafından stres, olumsuz bir etkisi olmayan pozitif stres ve zararlı olan distres şeklinde ikiye ayrılmış, aynı zamanda stresin insan yaşamının kaçınılmaz ve vazgeçilmez bir öğesi olduğunu savunulmuştur.<sup>51</sup>

Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Hepimiz, tehlikeli gördüğümüz durumlarda kaygı duyarız. Örneğın dışçı koltuğında otururken, sınav kapısında beklerken, uçağı binmeden ya da bir ameliyata girmeden önce tedirgin ve huzursuz oluruz. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağı bir kaygıyı oluşturur. Buna “Durumluk Kaygı” denir.<sup>69</sup>

Kimileri sürekli olarak huzursuzluk içinde yaşar. Genellikle mutsuzdur. Doğrudan doğruya çevreden gelen tehlikelere bağı olmayan bu kaygı türü içten kaynaklanır. Özdeğerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stresli olarak yorumlaması sonucu birey kaygı duyar. Buna da “Sürekli Kaygı” denir.<sup>69</sup>

Klinik psikologlarına başvuran hastaların büyük bir çoğunluğu sürekli kaygı belirtilerinden şikâyetçidirler. Huzursuzluklarını gidermede, hafifletmede ya da kontrol etmede, bu hastaların karşı koyma ya da başa çıkma becerileri ya da savunmaları yetersizdir. Tehlikeli koşulların yarattığı korku ve tedirginlik, bireyin yaşadığı geçici ve normal bir kaygı olarak kabul edilir. Kişinin o anda içinde bulunduğu duruma doğrudan doğruya bağı olmayan sürekli kaygı ise, bir kişilik özelliğini belirler.<sup>69</sup>

### 2. 3. 9. Maç Öncesi Müsabakayı Etkileyen Faktörler

Taktiğin organizasyon aşamasından müsabakayı etkileyen faktörlerin analizi ile sporcu bu konuma getirmek için müsabakadan önce alınan tedbirler anlaşılır. Bu bölümde dikkat edilen konulardan bazıları şunlardır; sporcunun kendi yetenek ve becerileri, rakibin davranış ihtimalleri, hakem ve seyircilerin etkisi, müsabakanın yapıldığı tesisin özellikleri, vb.<sup>46</sup>

### **2. 4. Konu İle İlgili Yapılmış Çalışmalar**

#### 2. 4. 1. Yurt içinde yapılan çalışmalar

Yurt içinde yapılan ilk çalışmada Çamlıyer (1984), Balkan atletizm şampiyonası öncesi ulusal atletizm takımı üzerinde bir araştırma yapmıştır. 18 bayan 34 erkek sporcu üzerinde yaptığı araştırmasında sporcuların yarışma öncesi stresi, durumluk kaygının yükselmesi biçiminde yaşamadıklarını ortaya koymuştur.<sup>21</sup>

Özbekçi (1989) ise “Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması” adlı çalışması ile Martens’in (1975) yarışma durumu kaygı ölçeğini (Sport Coznpetijtjon Anxiety) aynen kullanarak, farklı spor dallarında yaşanan stres durumlarındaki farklılıkları, bu spor dallarının her birinde duyulan stresin cinsiyete göre değişip değişmediğini, sporcunun yaşı ile düşük yada yüksek stres düzeyine sahip olması arasında bir bağlantı olup olmadığını tespit etmeye çalışmıştır. Çalışması sonucunda atletizm basketbol ve voleybolculara göre, müsabaka ortamı daha yoğun olarak yaşadıklarını bulmuştur. Ayrıca durumunda cinsiyet farkı göz önüne alınarak incelendiğinde, sporcuların yaşları ile müsabaka stres Zey1eri arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir.<sup>71</sup>

Zülemyan, dokuzuncu sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı ve sürekli kaygı seviyesi yüksek olanların sınav kaygısını azaltmada bilişsel davranış değışt’51 bilişsel tedavi ve duyarsızlaştırma tedavisi şeklinde uygulanan tedavi yöntemlerinin etkinliğini incelediği çalışmasında, öğrencilerin kaygı seviyesini Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri’yle saptamıştır. Haftada bir saat olmak üzere sekiz hafta süreyle uygulanan üç tür tedavi sonucu, bilişsel davranış değıştirmesi yönteminin diğer yöntemlerden daha fazla kaygı azalmasına den olduğu görülmüştür.<sup>95</sup>

Kozacıoğlu düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeyi temsil eden üç İstanbul Lisesinden 150 öğrenci ve bu öğrencilerin ebeveynleri ile yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin kaygı düzeylerini Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri ile saptamıştır. Bulgular öğrenci grupları arasında kaygı ortalamaları ili önemli farklar olmamasına karşı, düşük sosyoekonomik düzeyi temsil eden öğrencilerde sürekli kaygı puanlarının diğerlerinden daha yüksek olma eğilimini gösterdiği şeklindedir.<sup>60</sup>

Kumral, ameliyat olan Genel Cerrahi hastalarındaki kaygı seviyesi ile ameliyat sonrası ağrı duygusu ve hasta — hemşire etkileşimi arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmada, hastaların ameliyat öncesi, ameliyat sonrası ve taburcu olmadan kaygı dereceleri Durumluk Sürekli Kaygı Envanteriyle ölçmüştür. Hastaların sürekli kaygı seviyeleri ne olursa olsun ameliyata girmeden önceki durumluk kaygı seviyelerinde önemli yükselmeler olmuştur. Ameliyat stresi ortadan kalktıktan sonra, özellikle taburcu olmadan önce, Durumluk Kaygı puan ortalamalarında önemli bir düşme görülmüştür.<sup>46</sup>

Güleç ameliyat öncesi ortaya çıkan korku ve kaygının hastaların sosyoekonomik seviyeleri ile olan ilişkisini incelemiştir. Düşük ve yüksek sosyoekonomik seviyeden 80 Cerrahi hastasıyla, kontrol olarak kabul ettiği 80 Dâhiliye hastasının Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri puanlarını Gözlenen Anksiyete Belirtileri Formundan elde edilen puanlarla karşılaştırmıştır. Varyans analize tekniğinin kullanıldığı bu karşılaştırmada yüksek sosyoekonomik seviyeden gelen Cerrahi hastaların ve kadınların ameliyat öncesi kaygılarının diğerlerinden önemli seviyede daha yüksek Olduğu saptanmıştır.<sup>34</sup>

Gündüz (1985) yaptığı çalışmada başarılı ve başarısız sporcuların sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulamamıştır ( $t = 0,22, p > 0,01$ )(1).<sup>35</sup>

Harman (1968), Ulusal sporcularla kulüp sporcuları arasında5ipt'iği araştırmasında, ulusal sporcuların daha az kaygılı olduklarını saptamıştır. Hardman, yetenekler arasında yaptığı araştırmasında ise, az yeteneklilerin daha kaygılı.<sup>41</sup>

#### 2. 4. 2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Millillo (1976) durumluk kaygı seviyesi ile belli bir spor içinde gerekli yoğun devinim arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Durumluk kaygının maratoncularda yüksek, tenis oyuncularında ise daha az olduğunu bulmuştur Buna zıt olarak Morgan ve arkadaşları (Bahrke ve Morgarı, 1978, Norgan, 1973;Morgan ve Hostman, 1976) tutarlı olarak çeşitli fiziksel aktivitenin bir fonksiyonu olarak durumluk kaygının azaldığını gözlemişlerdir ve benzer bulgular diğer araştırmacılar tarafından da rapor edilmiştir (Driscoll, 1975; Mitchum, 1976, Rhodes, 1980).<sup>66</sup>

Tanenbaum ve Milgram (1978) yarışmalarda bazı gönüllü öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygılarını karşılaştırmışlardır. 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. Ayrıca durumluk kaygı ile yarışma stresinin neden olduğu kalp atış hızındaki artış arsında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Kalp atış sayısının hemen yarışma öncesi yarışmacının rahatladıktan sonrakinden çok daha yüksek olduğu ölçülmüştür.<sup>86</sup>

Faults (1973), denekleri üç gruba ayırmıştır. Her grup yüksek, orta ve düşük olarak ayrı ayrı güdülenmiştir. Seyircili ve seyircisiz ortamda kaygı durumları ölçülmüş, sonuçta, yüksek düzeyde güdülenmiş grubun kaygı düzeyi yüksek bulunmuştur.<sup>26</sup>

Morgan ve Hammer'in (1973) 29 güreşçi üzerinde yaptıkları sezon başında bir kez, tartı sırasında ikinci kez, müsabakadan hemen önce üçüncü kez ve müsabakanın bitiminden sonra ilk beş dakika içinde dördüncü kez ölçme yapmışlardır. Sezon başında normal, tartı sırasında biraz artış görülmüş. Müsabaka öncesi yapılan durumluk kaygının ölçümünde yüksek düzeyde, müsabakadan sonra yapılan ölçme işleminde ise kaygı düzeyi çok düşük olarak bulunmuştur.<sup>67</sup>

Terry ve Jackson (1985)'a göre sosyal değişim kuramı, her bireyin herhangi bir etkileşimdeki avantajları ve dezavantajları hesaplayabildikleri varsayımına dayanır. Diğer bir ifadeyle sporcu kuralları çiğneyip, saldırgan davranışta bulunmakla karşılaşacağı potansiyel yararlarla, potansiyel cezaları hesaplayacaktır . Sportif ortamda fazlasıyla yasal saldırgan davranan bir sporcuya verilen cezalar genellikle bir ödül

gibi azdır.<sup>87</sup>

Hollanda da çalışan Türk ailelerinin yabancı kültürle olan ve ebeveyn-çocuk ilişkilerini konu edinen “LeCompte ve LeCompic” adlı çalışmasında araştırmacılar Türk çocuklarının Hollanda’daki psikolojik uyumlarını ve kültürle temas derecelerini önceden tahmin etmeye çalışmışlardır. Bulgular çocuğun uyumunu açıklamada en fazla katkısı olan değişkenlerin, çocuğun kaygı seviyesine ve ailenin çocukta sözel becerileri geliştirmeye ve eşitlik anlayışına ne kadar değer verdiğine bağlı olduğunu göstermiştir.<sup>62</sup>

Hastalarla yapılan araştırmalarda LeCompte normal ve psikiyatrik bozukluğu olan bireyleri sürekli kaygı ve öz değer boyutlarına göre karşılaştırmak ve bu boyutlar arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla seri halinde dört çalışma yapmıştır. Araştırmanın esas konusu olan kaygı ile bireyin öz değeri arasındaki ilişki saptandıktan sonra bu ilişkinin değişik denek gruplarında tekrarlanarak güvenilirliği sınanmıştır. Bulgular araştırmacının beklentileri doğrultusunda olmuş, normal öğrenci ve tedavi gören psikonevrozlar dahil olmak üzere, yüksek kaygılı bireylerin cinsiyet ve sosyoekonomik düzeyleri ne olursa olsun öz değer seviyesi düşük çıkmıştır.<sup>62</sup>

LeCompte çalışmalarının diğer önemli bir bulgusu Durumluk Sürekli Kaygı Envanterinin iki kaygı türü arasında geçerli bir ayırım yaptığıdır. Sürekli Kaygı puanları ile bireyin öz değer puanları arasında önemli bir ilişki görülmesine karşın, durumluk kaygı puanlarıyla özdeğer puanları arasında böyle bir ilişki çıkmamıştır.<sup>62</sup>

### **3.MATERYAL VE YÖNTEM**

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örneklem, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile bunların geçerlik ve güvenirlik çalışması, verilerin toplanması için izlenen yol ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklerle ilgili açıklamalar yer almaktadır.

#### **3.1. Araştırmanın Yöntemi**

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel ve taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Çalışma, teorik ve uygulamalı olmak üzere iki aşamadan oluşmuştur. İlk aşamada, konuyla ilgili literatür taranmış, daha önce yapılmış araştırma sonuçları incelenmiştir. Elde edilen bilgiler incelenerek değişkenler açısından, tezin konusuyla ilgili detaylı bir teorik çerçeve hazırlanmıştır. İkinci aşamada ise, verilerin toplanmasında spielberger'in durumluluk kaygı envanteri ve tarafımızca hazırlanan anket sorularından oluşan ölçek kullanılmıştır.

#### **3.2. Evren ve Örneklem**

Çalışmanın evrenini, Türkiye Futbol Federasyonu Amatör İşler bölümüne Bağlı Türkiye Bayanlar Futbol Ligi Büyükler Kategorisinde yer alan 16 takımda oynayan 352 bayan futbolcularla, Ankara Süper Amatör kümede mücadele eden 12 takımda oynayan 264 erkek futbolcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise evren içinden random yöntemi kullanılarak seçilen 73 erkek, 50 kadın olmak üzere toplam 123 futbolcu oluşturmaktadır.

#### **3.3. Veri Toplama Aracı**

Bu araştırmada kullanılan veri toplama aracı olarak; araştırmacı tarafından geliştirilen soruların eklendiği durumluk ve kaygı envanteri kullanılmıştır. Anket soruları ilgili literatür taranarak elde edilen bilgiler doğrultusunda hazırlanarak alanın uzmanı kişilerin de fikri alınmıştır. Spielberger ve arkadaşları (1970) durumluluk ve sürekli kaygı envanterini geliştirmişlerdir. İki faktöre dayanan bu kaygı kuramı spielberger tarafından iki kez 1966 da ortaya atılmıştır. Durumluluk ve sürekli kaygı envanteri'nin Türkçe'ye adaptasyonu, Öner ve Le comte

tarafından (1976) geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları ise Öner (1977) tarafından yapılmıştır. Durumluluk kaygı envanteri'nin yurt dışındaki testin tekrarı güvenirlikleri 0.16 ile 0.54 arasında değişmektedir. Türkiye'de yapılan güvenirlik çalışmalarında Öner (1997) testin tekrarı güvenirliliğini 0.26 ile 0.68 arasında bulmuştur.<sup>70,74</sup>

Elde edilen verilerin analizinde, betimleyici. İstatistik kullanılmıştır, demografik bilgilerin çözümlenmesinde yüzde- frekansları alınmıştır, sosyo-demografik özelliklerle durumluluk kaygı düzeyine ilişkin görüşleri ise 0,5 anlamlılık düzeyinde x-kare testi ile yapılandırılmıştır.

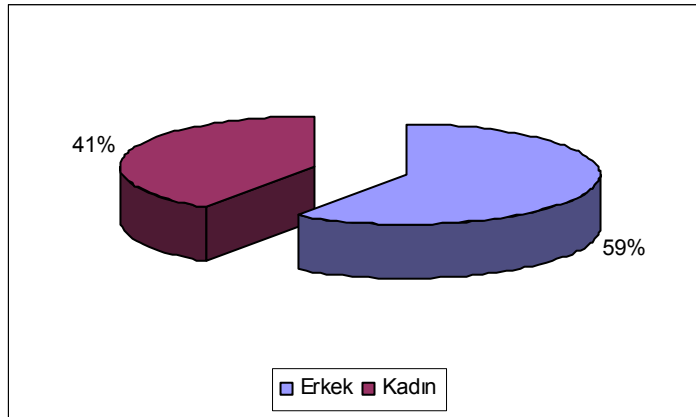
#### 4. BULGULAR

##### 4.1.Cinsiyet

TABLO 1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımları

| Değişken | F   | %    |
|----------|-----|------|
| Erkek    | 73  | 59,3 |
| Kadın    | 50  | 40,7 |
| Toplam   | 123 | 100  |

Tablo 1'e bakıldığında, Ankete katılanların %59'u erkek, %41'i kadındır.



Şekil 5. Cinsiyet Göre Dağılım Grafiği

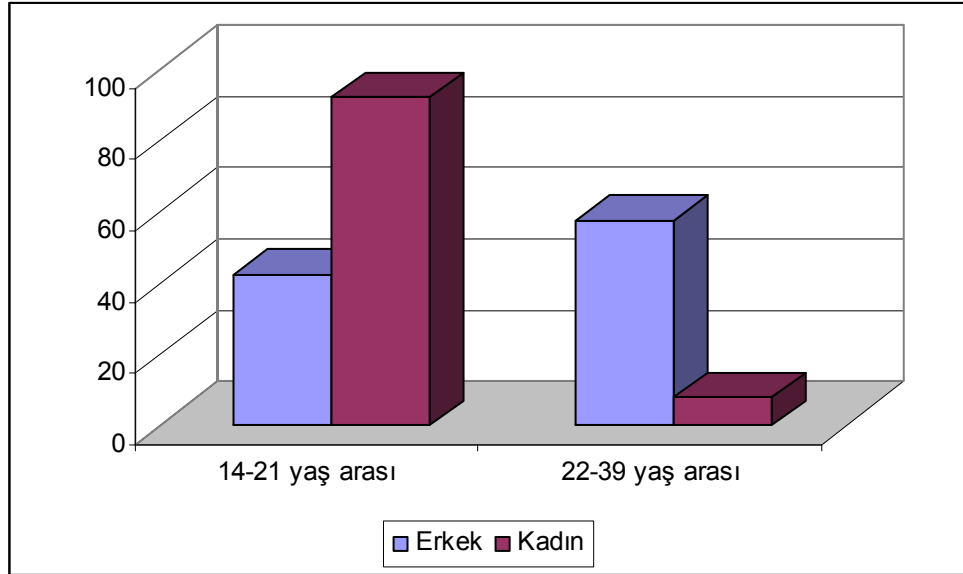
#### 4.2.Cinsiyete Göre Yaş Grubu

TABLO 2: Katılımcıların Cinsiyete Göre Yaş Gurubu Dağılımları

| Değişken |   | 14-21 yaş arası | 22-39 yaş arası | Toplam |
|----------|---|-----------------|-----------------|--------|
| Erkek    | F | 31              | 42              | 73     |
|          | % | 42,5            | 57,5            | 100    |
| Kadın    | F | 46              | 4               | 50     |
|          | % | 92              | 8               | 100    |
| Toplam   | F | 77              | 46              | 123    |
|          | % | 62,6            | 37,4            | 100    |

$$\chi^2 = 0,001 \text{ } p > .05$$

Tablo 2'deki verilere göre, araştırmada yer alan 50 kadın futbolcunun %92 gibi çok büyük bir kısmı 14–21 yaş aralığındadır, bu oran erkek futbolcularda %42,5'tir. 22–39 yaş aralığında erkek oranı daha fazla olup, oran %57,5'tir. Kadın oranı ise sadece %8 tespit edilmiştir. Cinsiyet ve yaş grupları arasında anlamlı bir fark göstermiştir.  $P < 0,05$



Şekil 6. Cinsiyete Göre Yaş Grubu Dağılım Grafiği

#### 4.3.Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyi

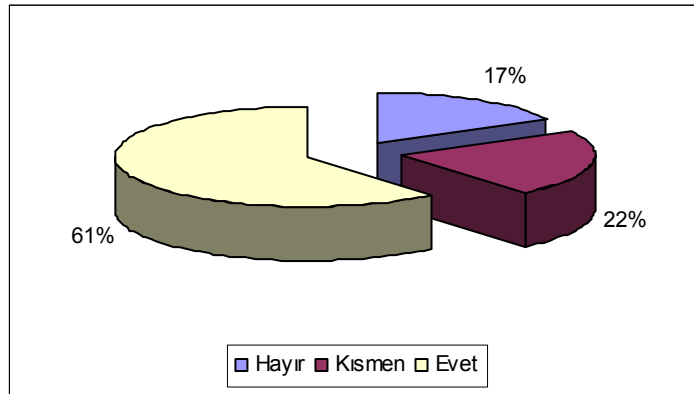
##### 4.3.1.Takımın puan cetvelindeki durumu beni etkiler

###### 4.3.1.1.Genel

TABLO 3: KatılımcılarınTakımlarının Puan Cetvelindeki Durumundan Etkilenmelerine İlişkin Görüşlerinin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 21  | 17,1 |
| Kısmen | 27  | 21,9 |
| Evet   | 75  | 61   |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 3'teki verilere göre, takımın puan cetvelindeki durumu beni etkiler sorusuna ankete katılanların %61'i tarafından evet cevabı verilmiştir, %22 kısmen ve %17 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 7. Katılımcıların Takımlarının Puan Cetvelindeki Durumundan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.1.2.Cinsiyete Göre

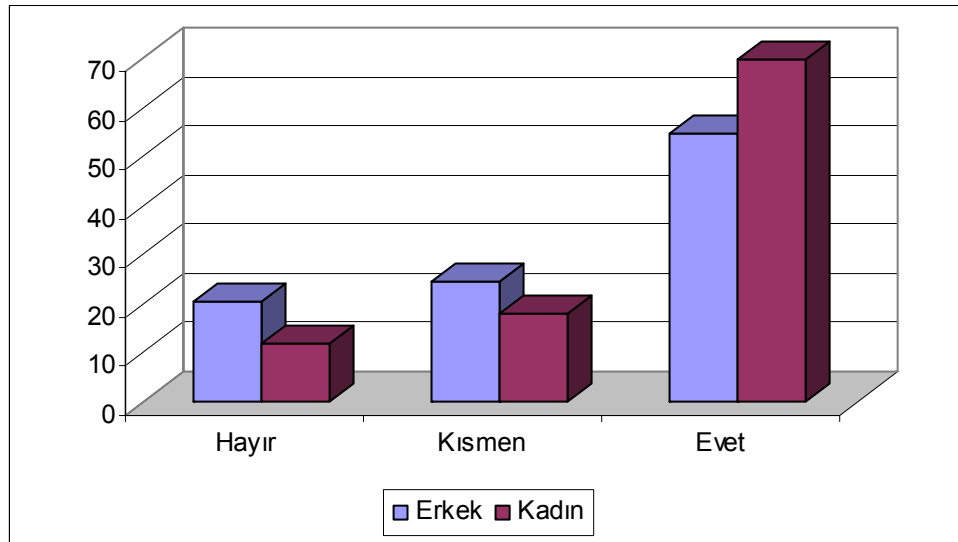
TABLO 4: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Takımlarının Puan Cetvelindeki Durumundan Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 15    | 18     | 40   | 73     |
|          | % | 20,5  | 24,7   | 54,8 | 100    |
| Kadın    | F | 6     | 9      | 35   | 50     |
|          | % | 12    | 18     | 70   | 100    |
| Toplam   | F | 21    | 27     | 75   | 123    |
|          | % | 17,1  | 21,9   | 61   | 100    |

$$\chi^2 = 0.224 \text{ } p > .05$$

Tablo 4’de bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %54,8 ile ve kadınlarda da %70 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı erkeklerde %24,7 ve kadınlarda %18, hayır cevabı ise erkeklerde %20,5 ve kadınlarda %12 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların takım puan cetvelindeki durumu etkilemesine ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 8. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Takımlarının Puan Cetvelindeki Durumundan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.1.3. Yaş Grubuna Göre

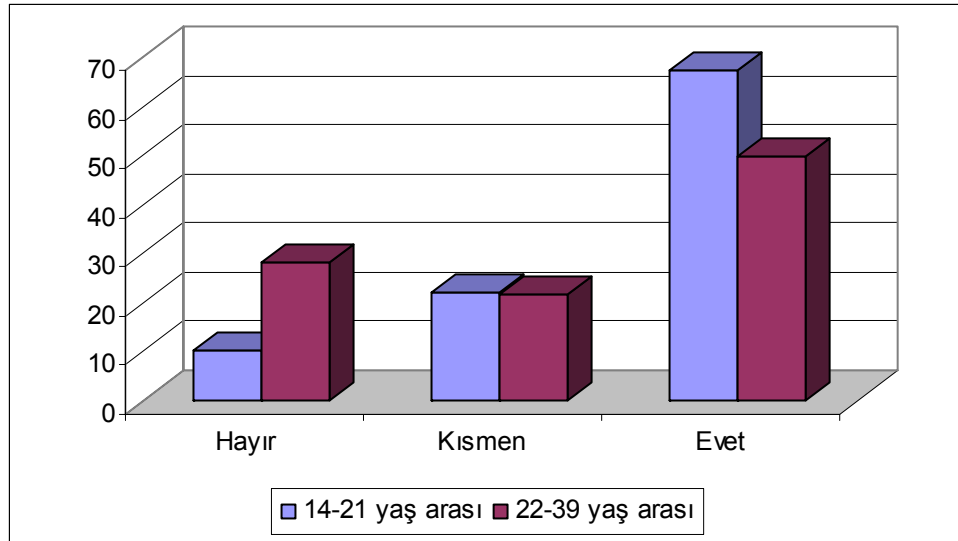
TABLO 5: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Takımlarının Puan Cetvelindeki Durumundan Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14-21 yaş arası | F | 8     | 17     | 52   | 77     |
|                 | % | 10,4  | 22,1   | 67,5 | 100    |
| 22-39 yaş arası | F | 13    | 10     | 23   | 46     |
|                 | % | 28,3  | 21,7   | 50   | 100    |
| Toplam          | F | 21    | 27     | 75   | 123    |
|                 | % | 17,1  | 21,9   | 61   | 100    |

$$\chi^2 = 0.033 \text{ } p > .05$$

Tablo 5 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14–21 yaş arası %67,5 ile ve 22–39 yaş arası %50 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %22,1 ve 22–39 yaş arası %21,7 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %10,4 ve 22–39 yaş arası %28,3 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların takım puan cetvelindeki durumu etkilemesine ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$



Şekil 9. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Takımlarının puan cetvelindeki durumundan etkilenmelerine ilişkin Dağılım Grafiği

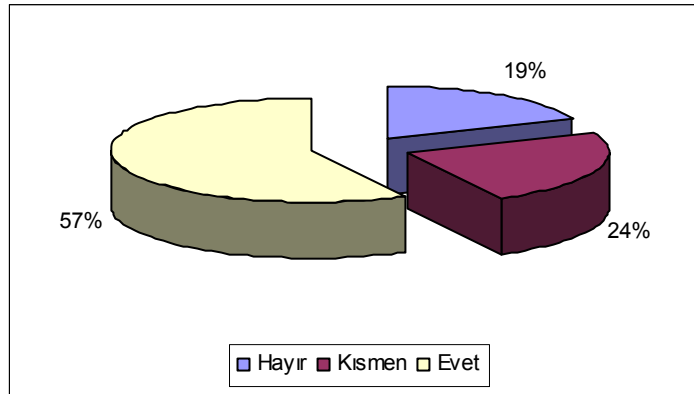
#### 4.3.2.Antrenörle olan ilişkim müsabaka performansımı etkiler

##### 4.3.2.1.Genel

TABLO 6: Katılımcıların Antrenörleriyle Olan İlişkilerinin Müsabaka Performansında Etkilenmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 23  | 18,7 |
| Kısmen | 29  | 23,6 |
| Evet   | 71  | 57,7 |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 6'deki verilere göre, „antrenörle olan ilişkim müsabaka performansımı etkiler“ sorusuna ankete katılanların %57,7'i tarafından evet cevabı verilmiştir, %23,6 kısmen ve %18,7 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 10. Katılımcıların antrenörleriyle olan ilişkilerinin müsabaka performansında etkilenmelerine ilişkin dağılım Grafiği

#### 4.3.2.2.Cinsiyete Göre

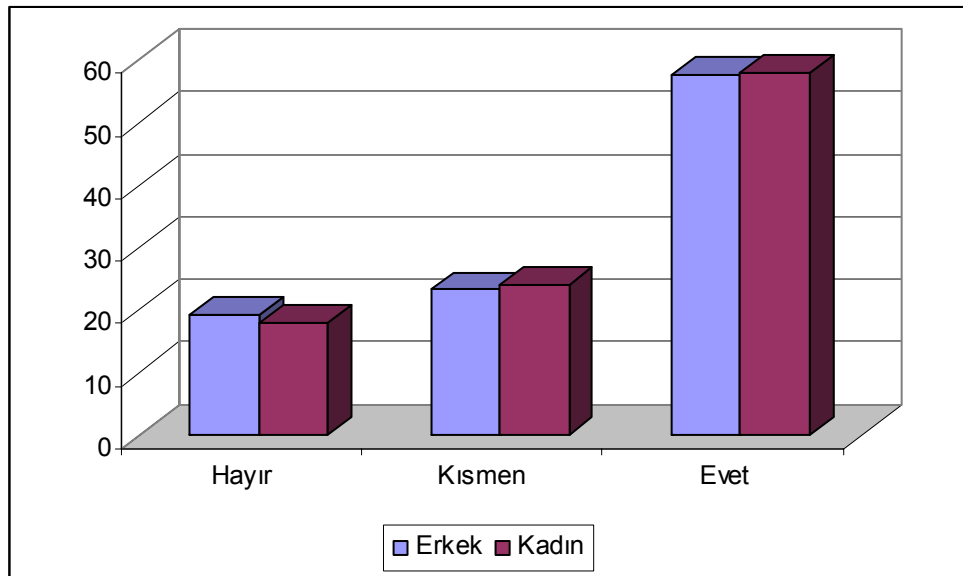
TABLO 7: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Antrenörleriyle Olan İlişkilerinin Müsabaka Performansında Etkilenmelerine ilişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 14    | 17     | 42   | 73     |
|          | % | 19,2  | 23,3   | 57,5 | 100    |
| Kadın    | F | 9     | 12     | 29   | 50     |
|          | % | 18    | 24     | 58   | 100    |
| Toplam   | F | 23    | 29     | 71   | 123    |
|          | % | 18,7  | 23,6   | 57,7 | 100    |

$$\chi^2 = 0.985 \text{ } p > .05$$

Tablo 7'ye bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %57,5 ile ve kadınlarda da %58 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı erkeklerde %23,5 ve kadınlarda %24, hayır cevabı ise erkeklerde %19,2 ve kadınlarda %18 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların antrenörle olan ilişkilerinin müsabaka Performansını etkilemesine ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 11. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Antrenörleriyle Olan İlişkilerinin Müsabaka Performansında Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.2.3. Yaş Grubuna Göre

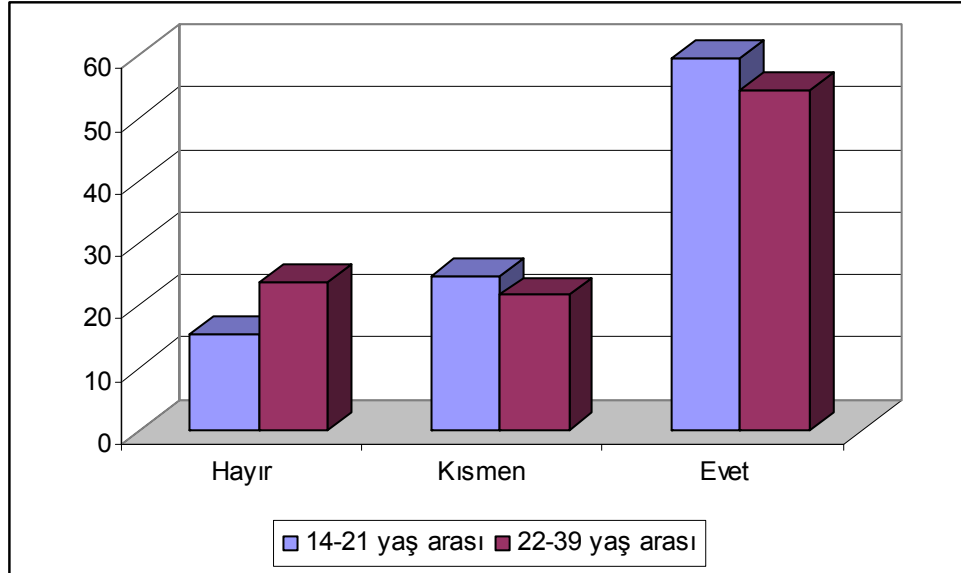
TABLO 8: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Antrenörleriyle Olan İlişkilerinin Müsabaka Performansında Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 12    | 19     | 46   | 77     |
|                 | % | 15,6  | 24,7   | 59,7 | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 11    | 10     | 25   | 46     |
|                 | % | 23,9  | 21,7   | 54,4 | 100    |
| Toplam          | F | 23    | 29     | 71   | 123    |
|                 | % | 18,7  | 23,6   | 57,7 | 100    |

$$X^2= 0.517 \text{ } p> .05$$

Tablo 8 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14–21 yaş arası %59,7 ile ve 22–39 yaş arası %54,4 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %24,7 ve 22–39 yaş arası %21,7, hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %15,6 ve 22–39 yaş arası %23,9 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların antrenörle olan ilişkilerinin müsabaka Performansını etkilemesine ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $P > 0,05$



Şekil 12. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Antrenörleriyle Olan İlişkilerinin Müsabaka Performansında Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

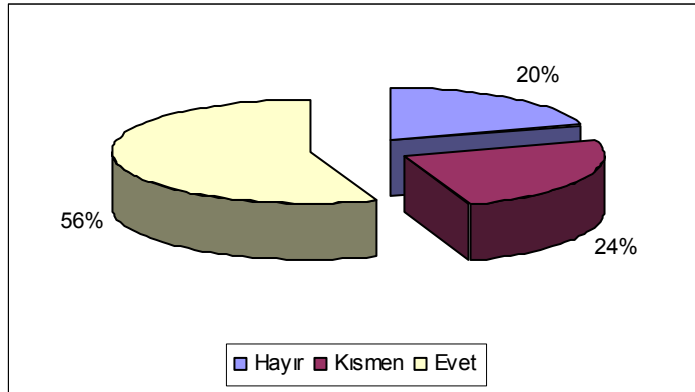
#### 4.3.3.Takım içindeki huzursuzluk beni olumsuz etkiler

##### 4.3.3.1.Genel

TABLO 9: Katılımcıların Takımlarının İçindeki Huzursuzluktan Etkilenmelerine İlişkin Görüşlerinin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 25  | 20,3 |
| Kısmen | 30  | 24,4 |
| Evet   | 68  | 55,3 |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 9'deki verilere göre, takım içindeki huzursuzluk beni olumsuz etkiler sorusuna ankete katılanların %55,3'i tarafından evet cevabı verilmiştir, %24,4 kısmen ve %20,3 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 13. Katılımcıların Takımlarının İçindeki Huzursuzluktan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.3.2.Cinsiyete Göre

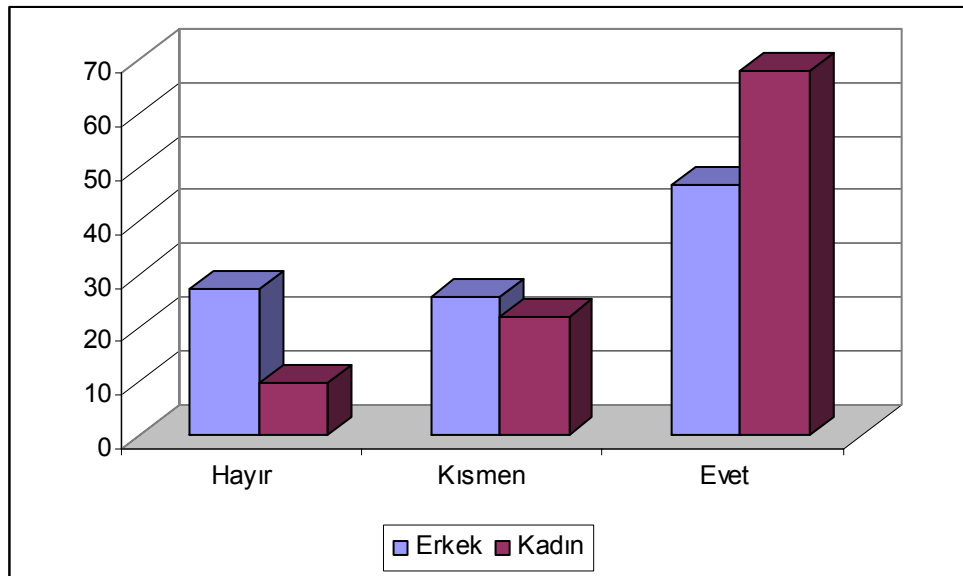
ABLO 10: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre takımlarının içindeki Huzursuzluktan Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 20    | 19     | 34   | 73     |
|          | % | 27,4  | 26     | 46,6 | 100    |
| Kadın    | F | 5     | 11     | 34   | 50     |
|          | % | 10    | 22     | 68   | 100    |
| Toplam   | F | 25    | 30     | 68   | 123    |
|          | % | 20,3  | 24,4   | 55,3 | 100    |

$$X^2= 0.029 \text{ } p> .05$$

Tablo 10'a bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %46,6 ile ve kadınlarda da %68 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı erkeklerde %26 ve kadınlarda %22, hayır cevabı ise erkeklerde %27,4 ve kadınlarda %10 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların takım içindeki huzursuzlukları sporcu etkilemesine ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$



Şekil 14. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Takımlarının İçindeki Huzursuzluktan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.3.3.Yaş Grubuna Göre

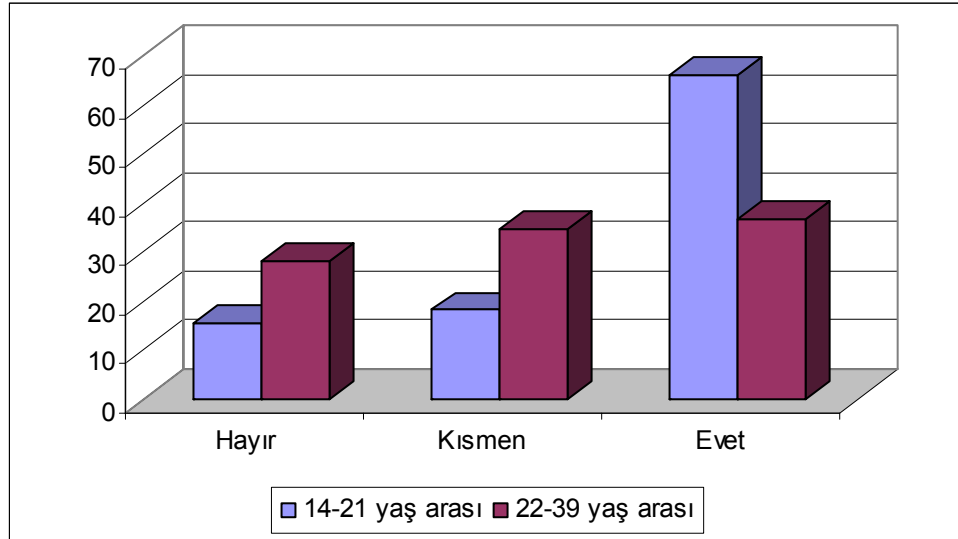
TABLO 11: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Takımlarının İçindeki Huzursuzluktan Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 12    | 14     | 51   | 77     |
|                 | % | 15,6  | 18,2   | 66,2 | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 13    | 16     | 17   | 46     |
|                 | % | 28,3  | 34,8   | 36,9 | 100    |
| Toplam          | F | 25    | 30     | 68   | 123    |
|                 | % | 20,3  | 24,4   | 55,3 | 100    |

$$\chi^2 = 0,007 \text{ } p > .05$$

Tablo 11 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14–21 yaş arası %66,2 ile ve 22–39 yaş arası %36,9 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %18,2 ve 22–39 yaş arası %34,8 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %15,6 ve 22–39 yaş arası %28,3 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların takım içindeki huzursuzlukları sporcu etkilemesine ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,0$



Şekil 15. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Takımlarının İçindeki Huzursuzluktan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

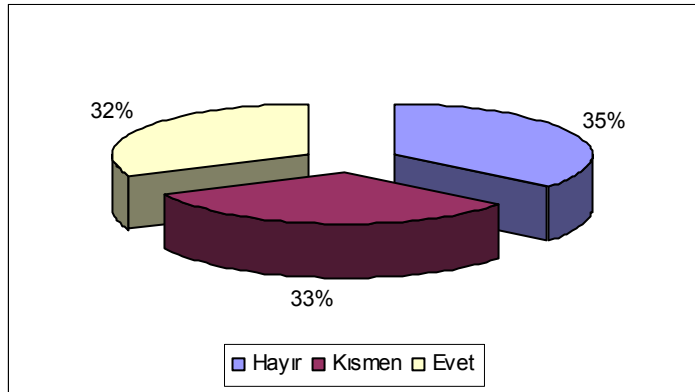
#### 4.3.4.Yedekte kalmak beni olumsuz etkiler

##### 4.3.4.1.Genel

TABLO 12: Katılımcıların Yedekte Kalmaktan Etkilenmelerine İlişkin Görüşlerinin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 44  | 35,8 |
| Kısmen | 40  | 32,5 |
| Evet   | 39  | 31,7 |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 12'deki verilere göre, yedekte kalmak beni olumsuz etkiler sorusuna ankete katılanların %31,7 tarafından evet cevabı verilmiştir, %32,5 kısmen ve %35,8 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 16. Katılımcıların Yedekte Kalmaktan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.4.2. Cinsiyete Göre

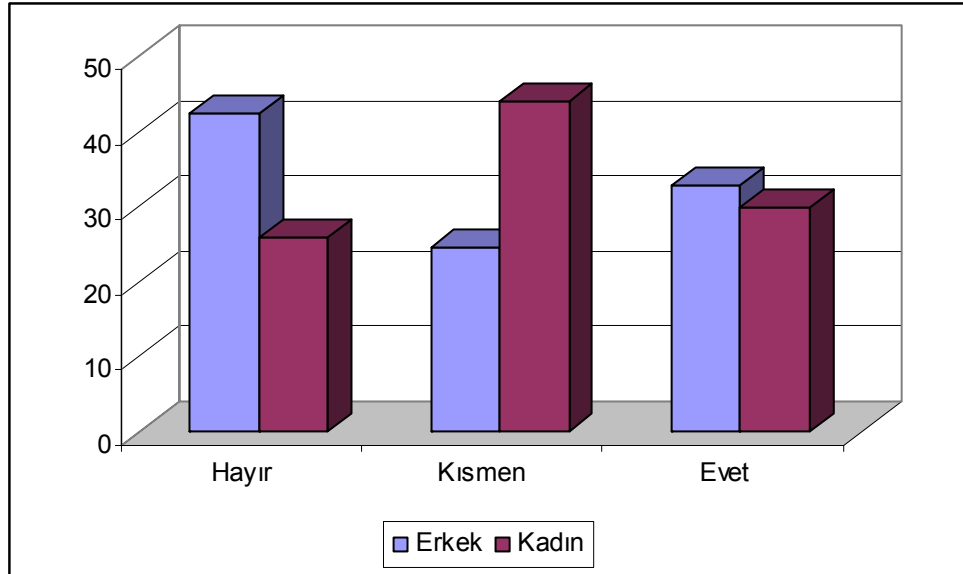
TABLO 13: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yedekte Kalmaktan Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 31    | 18     | 24   | 73     |
|          | % | 42,5  | 24,6   | 32,9 | 100    |
| Kadın    | F | 13    | 22     | 15   | 50     |
|          | % | 26    | 44     | 30   | 100    |
| Toplam   | F | 44    | 40     | 39   | 123    |
|          | % | 35,8  | 32,5   | 31,7 | 100    |

$$\chi^2 = 0,057 \text{ } p > .05$$

Tablo 13'e bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %32,9 ile ve kadınlarda da %30 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı erkeklerde %24,6 ve kadınlarda %44 hayır cevabı ise erkeklerde %42,5 ve kadınlarda %26 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yedekte kalmak sporcuyla olumsuz etkilemesine ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 17. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yedekte Kalmaktan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

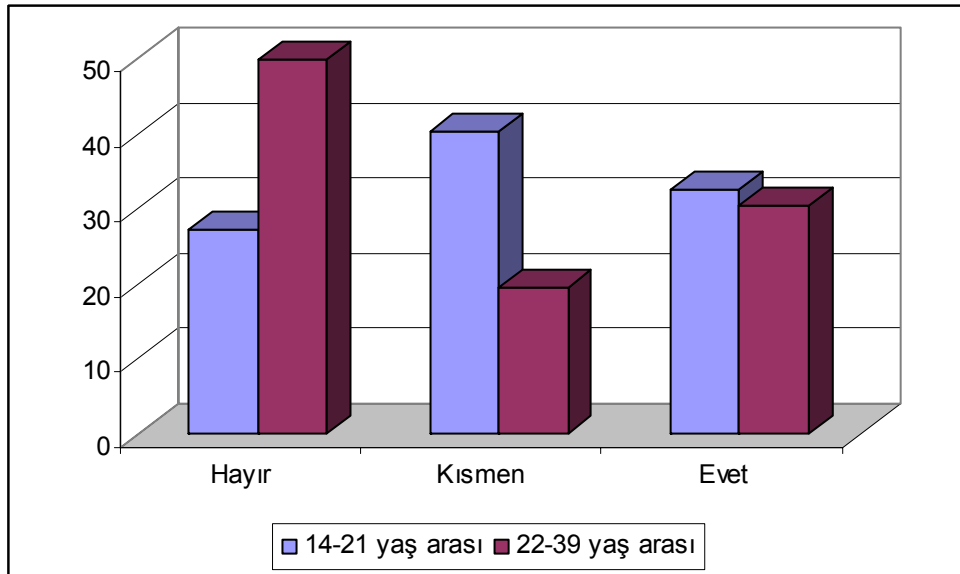
#### 4.3.4.3.Yaş Grubuna Göre

TABLO 14: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Yedekte Kalmaktan Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 21    | 31     | 25   | 77     |
|                 | % | 27,3  | 40,2   | 32,5 | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 23    | 9      | 14   | 46     |
|                 | % | 50    | 19,6   | 30,4 | 100    |
| Toplam          | F | 44    | 40     | 39   | 123    |
|                 | % | 35,8  | 32,5   | 31,7 | 100    |

$$\chi^2 = 0,018 \text{ } p > .05$$

Tablo 14 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14–21 yaş arası %32,5 ile ve 22–39 yaş arası %30,4 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %40,2 ve 22–39 yaş arası %19,6 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %27,3 ve 22–39 yaş arası %50 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yedekte kalmak sporcu olumsuz etkilemesine ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $P < 0,05$



Şekil 18. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Yedekte Kalmaktan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

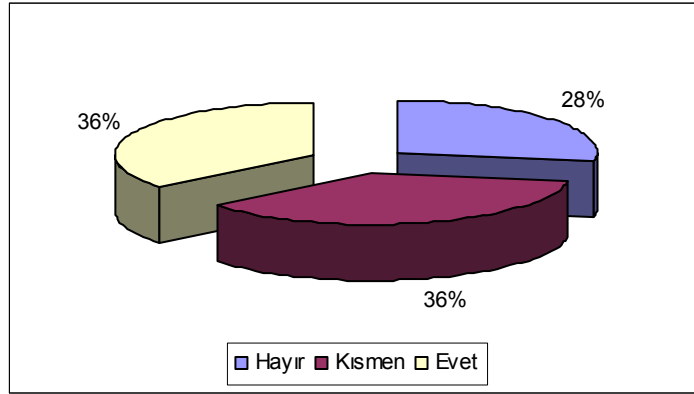
#### 4.3.5.Sakatlık sonrası müsabakaya çıkacak olmak beni endişelendirir

##### 4.3.5.1.Genel

TABLO 15: Katılımcıların Sakatlık Sonrası Müsabakaya Çıkmalarında Endişelenmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 34  | 27,6 |
| Kısmen | 45  | 36,6 |
| Evet   | 44  | 35,8 |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 15'teki verilere göre, sakatlık sonrası müsabakaya çıkacak olmak beni endişelendirir sorusuna ankete katılanların %35,8 tarafından evet cevabı verilmiştir, %36,6 kısmen ve %27,6 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 19. Katılımcıların Sakatlık Sonrası Müsabakaya Çıkmalarında Endişelenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.5.2.Cinsiyete Göre

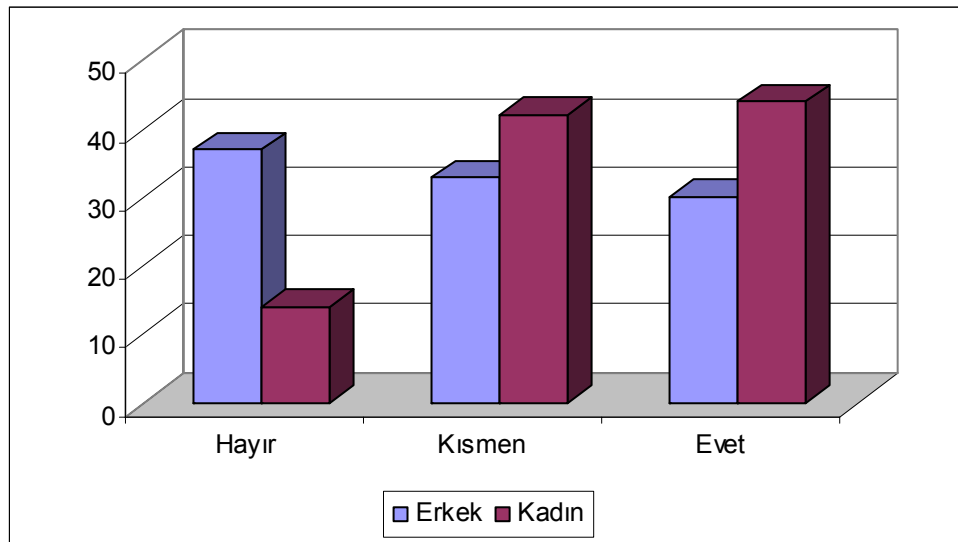
TABLO 16: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Sakatlık Sonrası Müsabakaya Çıkmalarında Endişelenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 27    | 24     | 22   | 73     |
|          | % | 37    | 32,9   | 30,1 | 100    |
| Kadın    | F | 7     | 21     | 22   | 50     |
|          | % | 14    | 42     | 44   | 100    |
| Toplam   | F | 34    | 45     | 44   | 123    |
|          | % | 27,6  | 36,6   | 35,8 | 100    |

$$X^2= 0,019 \text{ } p> .05$$

Tablo 16'ya bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %30,1 ile ve kadınlarda da %44 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı erkeklerde %32,9 ve kadınlarda %42, hayır cevabı ise erkeklerde %37 ve kadınlarda %14 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sakatlık sonrası müsabakaya çıkacak olması sporcunun endişelenmesine ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$



Şekil 20. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Sakatlık Sonrası Müsabakaya Çıkmalarında Endişelenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.5.3.Yaş Grubuna Göre

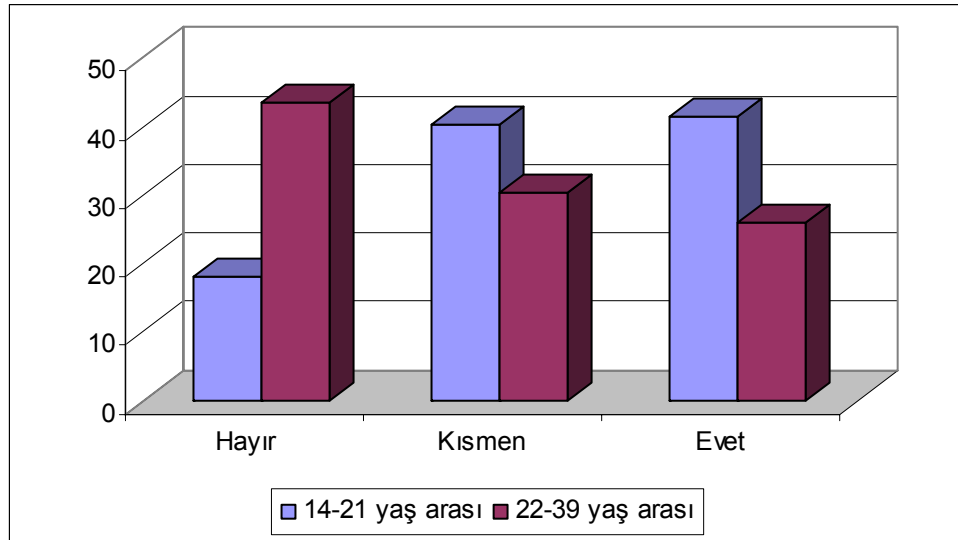
TABLO 17: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Sakatlık Sonrası Müsabakaya Çıkmalarında Endişelenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 14    | 31     | 32   | 77     |
|                 | % | 18,2  | 40,3   | 41,5 | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 20    | 14     | 12   | 46     |
|                 | % | 43,5  | 30,4   | 26,1 | 100    |
| Toplam          | F | 34    | 45     | 44   | 123    |
|                 | % | 27,6  | 36,6   | 35,8 | 100    |

$$\chi^2 = 0,009 \text{ } p > .05$$

Tablo 17 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14–21 yaş arası %41,5 ile ve 22–39 yaş arası %26,1 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %40,3 ve 22–39 yaş arası %30,4 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %18,2 ve 22–39 yaş arası %43,5 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların sakatlık sonrası müsabakaya çıkacak olması sporcunun endişelenmesine ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $P < 0,05$



Şekil 21. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Sakatlık Sonrası Müsabakaya Çıkmalarında Endişelenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

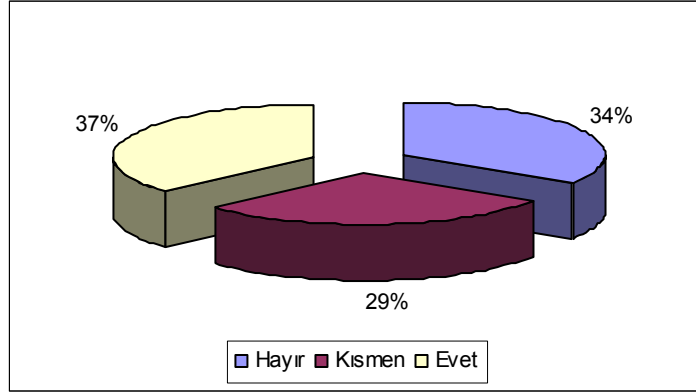
#### 4.3.6.Takım içindeki kişisel sorun bende olumsuz etki yaratır

##### 4.3.6.1.Genel

TABLO 18: Katılımcıların Takımlarının İçindeki Kişisel Sorundan Etkilenmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 42  | 34,1 |
| Kısmen | 36  | 29,3 |
| Evet   | 45  | 36,6 |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 18'deki verilere göre, takım içindeki kişisel sorun bende olumsuz etki yaratır sorusuna ankete katılanların %36,6 tarafından evet cevabı verilmiştir, %29,3 kısmen ve %34,1 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 22. Katılımcıların Takımlarının İçindeki Kişisel Sorundan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

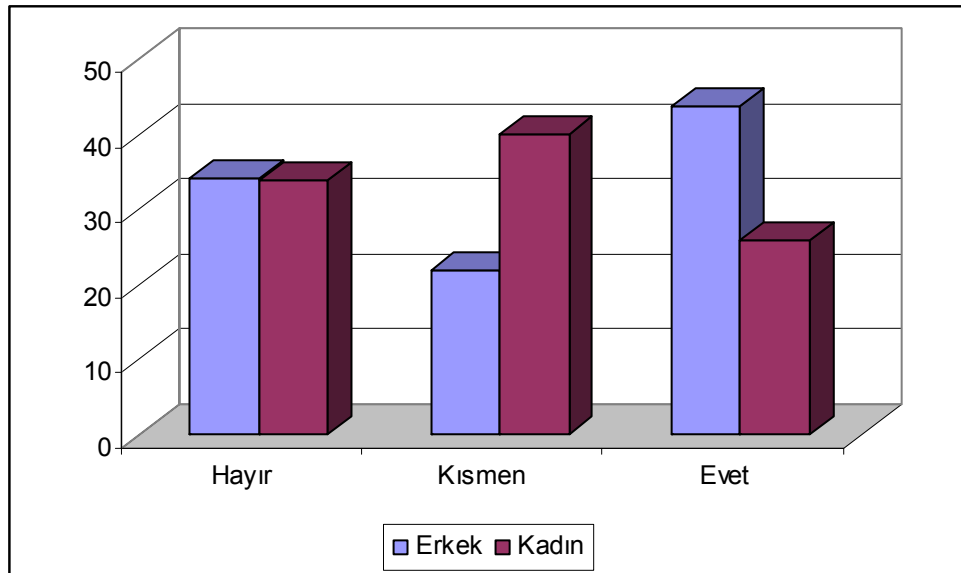
#### 4.3.6.2.Cinsiyete Göre

TABLO 19: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Takımların İçindeki Kişisel Sorundan Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 25    | 16     | 32   | 73     |
|          | % | 34,3  | 21,9   | 43,8 | 100    |
| Kadın    | F | 17    | 20     | 13   | 50     |
|          | % | 34    | 40     | 26   | 100    |
| Toplam   | F | 42    | 36     | 45   | 123    |
|          | % | 34,1  | 29,3   | 36,6 | 100    |

$$X^2 = 0,052 \text{ } p > .05$$

Tablo 19'a bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %43,8 ile ve kadınlarda da %26 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı erkeklerde %21,9 ve kadınlarda %40, hayır cevabı ise erkeklerde %34,3 ve kadınlarda %34 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların takım içindeki kişisel sorunları sporcuda olumsuz etki yaratmasına ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 23. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Takımların İçindeki Kişisel Sorundan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

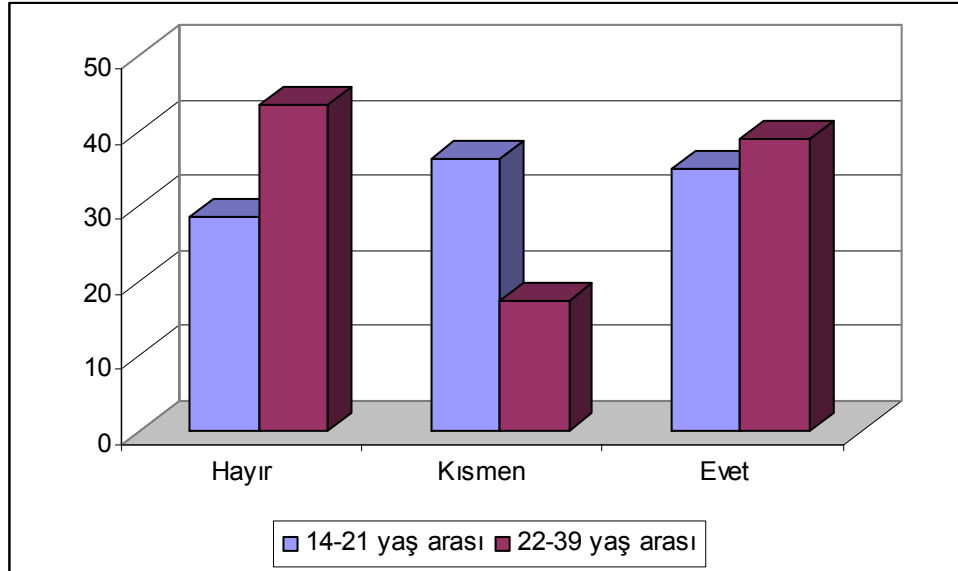
#### 4.3.6.3.Yaş Grubuna Göre

TABLO 20: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Takımların İçindeki Kişisel Sorundan Etkilenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 22    | 28     | 27   | 77     |
|                 | % | 28,6  | 36,3   | 35,1 | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 20    | 8      | 18   | 46     |
|                 | % | 43,5  | 17,4   | 39,1 | 100    |
| Toplam          | F | 42    | 36     | 45   | 123    |
|                 | % | 34,1  | 29,3   | 36,6 | 100    |

$$X^2= 0,062 \text{ } p> .05$$

Tablo 20 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14–21 yaş arası %35,1 ile ve 22–39 yaş arası %39,1 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %36,3 ve 22–39 yaş arası %17,4 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %28,6 ve 22–39 yaş arası %43,5 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların takım içindeki kişisel sorunları sporcuda olumsuz etki yaratmasına ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 24. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Takımların İçindeki Kişisel Sorundan Etkilenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

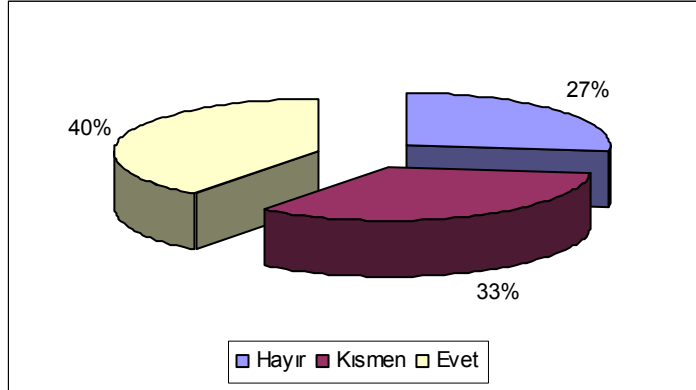
#### 4.3.7.Müsabaka öncesinde sakin olurum

##### 4.3.7.1.Genel

TABLO 21: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Sakin Olmalarına İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 33  | 26,8 |
| Kısmen | 41  | 33,3 |
| Evet   | 49  | 39,9 |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 21'deki verilere göre, müsabaka öncesi sakin olurum sorusuna ankete katılanların %39,9 tarafından evet cevabı verilmiştir, %33,3 kısmen ve %26,8 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 25. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Sakin Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.7.2.Cinsiyete Göre

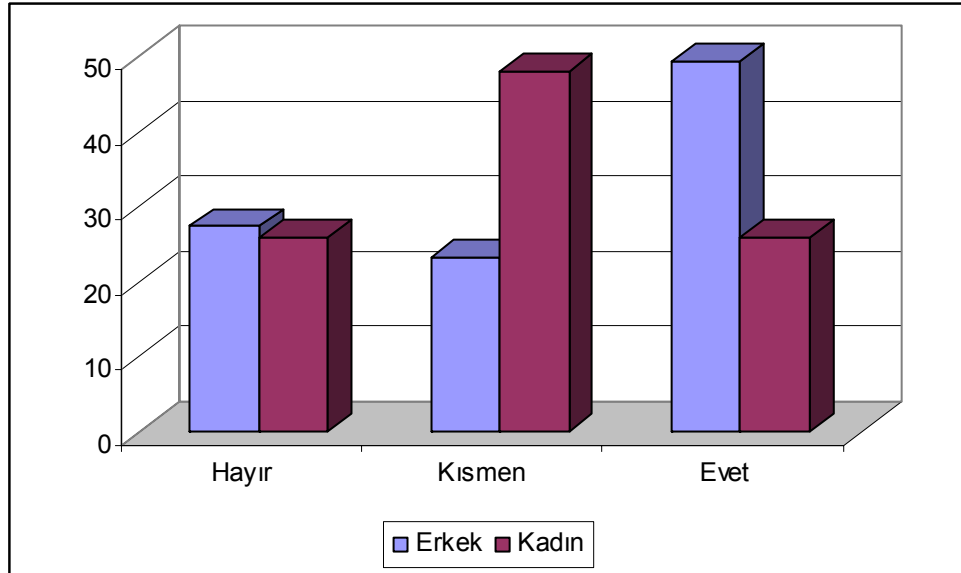
TABLO 22: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sakin Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 20    | 17     | 36   | 73     |
|          | % | 27,4  | 23,3   | 49,3 | 100    |
| Kadın    | F | 13    | 24     | 13   | 50     |
|          | % | 26    | 48     | 26   | 100    |
| Toplam   | F | 33    | 41     | 49   | 123    |
|          | % | 26,8  | 33,3   | 39,9 | 100    |

$$X^2= 0,009 \text{ } p> .05$$

Tablo 22'ye bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %49,3 ile ve kadınlarda da %26 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı erkeklerde %23,3 ve kadınlarda %48, hayır cevabı ise erkeklerde %27,4 ve kadınlarda %26 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde sakın olmaları sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$



Şekil 26. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sakin Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

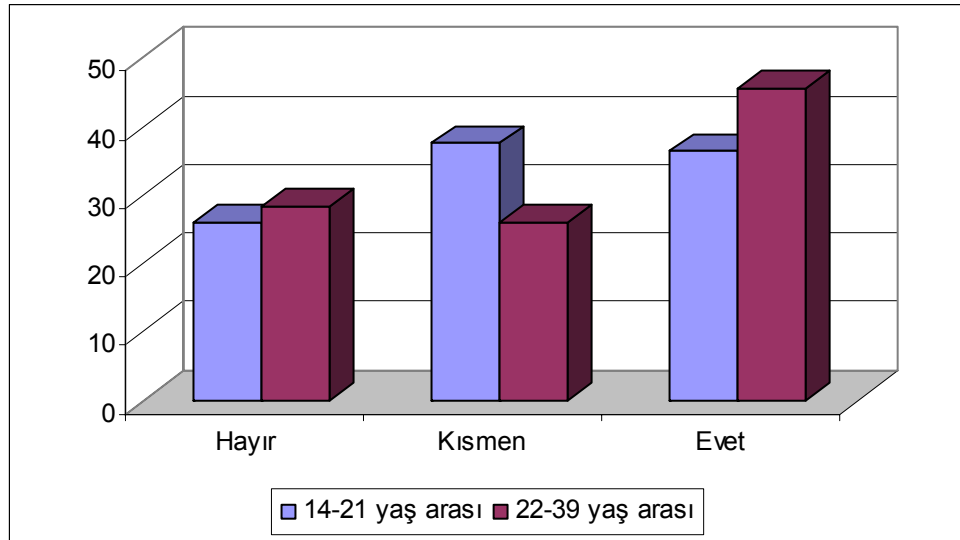
#### 4.3.7.3.Yaş Grubuna Göre

TABLO 23: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sakin Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 20    | 29     | 28   | 77     |
|                 | % | 26    | 37,6   | 36,4 | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 13    | 12     | 21   | 46     |
|                 | % | 28,3  | 26,1   | 45,6 | 100    |
| Toplam          | F | 33    | 41     | 49   | 123    |
|                 | % | 26,8  | 33,3   | 39,9 | 100    |

$$\chi^2 = 0.399 \text{ } p > .05$$

Tablo 23 incelendiğinde, yaş grubuna göre dağılıma bakıldığında 14–21 yaş arası %36,4 ile ve 22–39 yaş arası %45,6 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %37,6 ve 22–39 yaş arası %26,1 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %26 ve 22–39 yaş arası %28,3 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların müsabaka öncesinde sakın olmaları sporcuyu ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $P > 0,05$



Şekil 27. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sakin Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

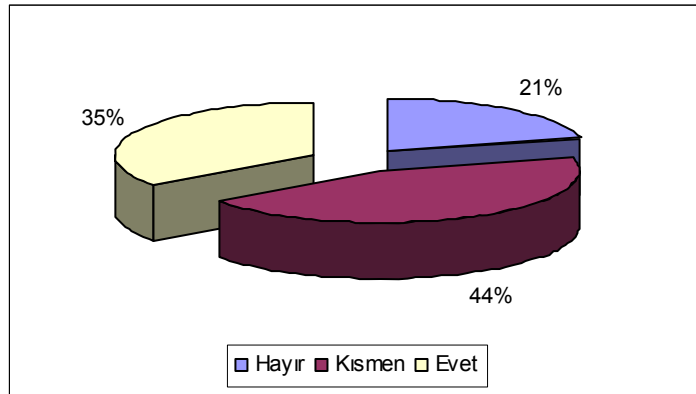
#### 4.3.8.Müsabaka öncesinde kendimi emniyette hissederim

##### 4.3.8.1.Genel

TABLO 24: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendini Emniyette Hissetmesine İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 26  | 21,1 |
| Kısmen | 54  | 43,9 |
| Evet   | 43  | 35   |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 24'teki verilere göre, müsabaka öncesi kendimi emniyette hissederim sorusuna ankete katılanların %35 tarafından evet cevabı verilmiştir, %43,9 kısmen ve %21,1 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 28. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendini Emniyette Hissetmesine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.8.2.Cinsiyete Göre

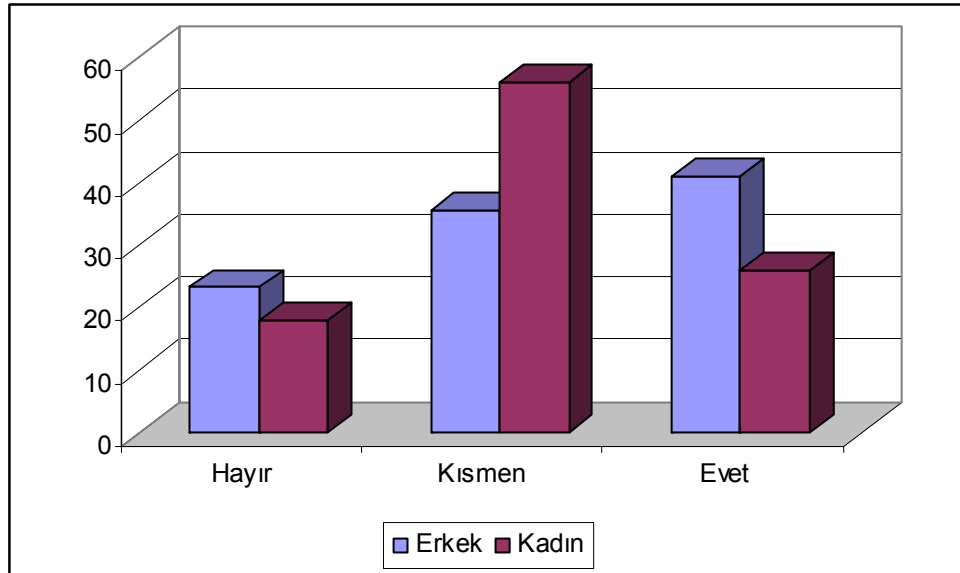
TABLO 25: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Emniyette Hissetmesine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 17    | 26     | 30   | 73     |
|          | % | 23,3  | 35,6   | 41,1 | 100    |
| Kadın    | F | 9     | 28     | 13   | 50     |
|          | % | 18    | 56     | 26   | 100    |
| Toplam   | F | 26    | 54     | 43   | 123    |
|          | % | 21,1  | 43,9   | 35   | 100    |

$$X^2= 0,077 \text{ } p> .05$$

Tablo 25'e bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %41,1 ile ve kadınlarda da %26 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı erkeklerde %35,6 ve kadınlarda %56,hayır cevabı ise erkeklerde %23,3 ve kadınlarda %18 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde kendilerini emniyette hissetmeleri sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 29. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Emniyette Hissetmesine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.8.3.Yaş Grubuna Göre

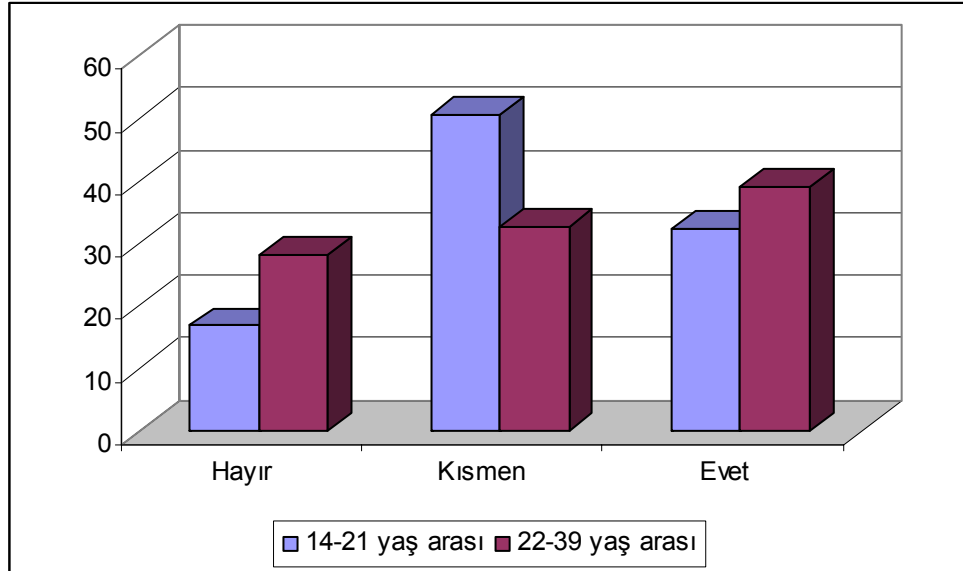
TABLO 26: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Emniyette Hissetmesine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 13    | 39     | 25   | 77     |
|                 | % | 16,9  | 50,6   | 32,5 | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 13    | 15     | 18   | 46     |
|                 | % | 28,3  | 32,6   | 39,1 | 100    |
| Toplam          | F | 26    | 54     | 43   | 123    |
|                 | % | 21,1  | 43,9   | 35   | 100    |

$$X^2= 0.119 \text{ p} > .05$$

Tablo 26 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14–21 yaş arası %32,5 ile ve 22–39 yaş arası %39,1 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %50,6 ve 22–39 yaş arası %32,6 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %16,9 ve 22–39 yaş arası %28,3 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde kendilerini emniyette hissetmeleri sporcuyla ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 30. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Emniyette Hissetmesine İlişkin Dağılım Grafiği

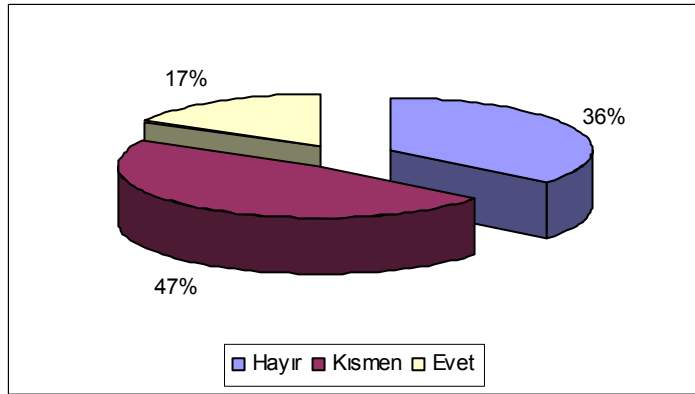
#### 4.3.9.Müsabaka öncesinde sinirlerim gergin olur

##### 4.3.9.1.Genel

TABLO 27: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Sinirlerinin Gergin Olmasına İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 44  | 35,8 |
| Kısmen | 58  | 47,1 |
| Evet   | 21  | 17,1 |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 27'deki verilere göre, müsabaka öncesinde sinirlerim gergin olur sorusuna ankete katılanların %17,1 tarafından evet cevabı verilmiştir, %47,1 kısmen ve %35,8 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 31. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Sinirlerinin Gergin Olmasına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.9.2.Cinsiyete Göre

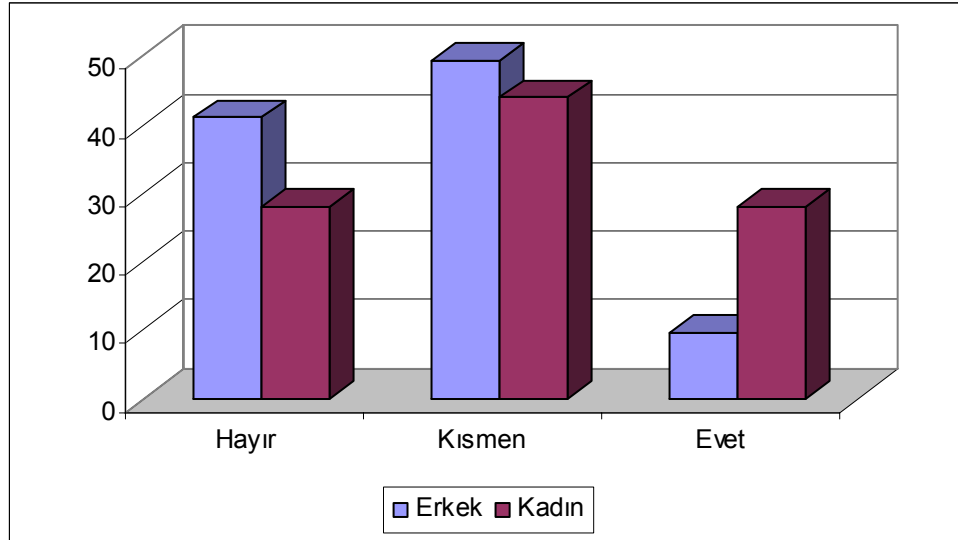
TABLO 28: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sinirlerinin Gergin Olmasına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 30    | 36     | 7    | 73     |
|          | % | 41,1  | 49,3   | 9,6  | 100    |
| Kadın    | F | 14    | 22     | 14   | 50     |
|          | % | 28    | 44     | 28   | 100    |
| Toplam   | F | 44    | 58     | 21   | 123    |
|          | % | 35,8  | 47,1   | 17,1 | 100    |

$$X^2= 0.024 \text{ } p> .05$$

Tablo 28'e bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %9,6 ile ve kadınlarda da %28 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı erkeklerde %49,3 ve kadınlarda %44, hayır cevabı ise erkeklerde %41,1 ve kadınlarda %28 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde sinirlerinin gergin olması sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$



Şekil 32. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sinirlerinin Gergin Olmasına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.9.3.Yaş Grubuna Göre

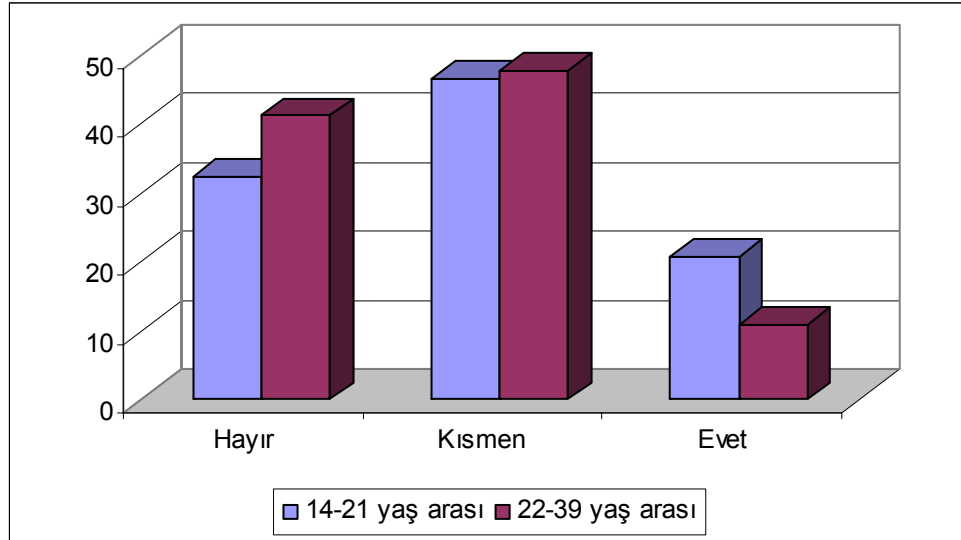
TABLO 29: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sinirlerinin Gergin Olmasına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 25    | 36     | 16   | 77     |
|                 | % | 32,5  | 46,7   | 20,8 | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 19    | 22     | 5    | 46     |
|                 | % | 41,3  | 47,8   | 10,9 | 100    |
| Toplam          | F | 44    | 58     | 21   | 123    |
|                 | % | 35,8  | 47,1   | 17,1 | 100    |

$$X^2= 0.318 \text{ p} > .05$$

Tablo 29 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14–21 yaş arası %20,8 ile ve 22–39 yaş arası %10,9 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %46,7 ve 22–39 yaş arası %47,8 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %32,5 ve 22–39 yaş arası %41,3 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde sinirlerinin gergin olması sporcuyla ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $P > 0,0$



Şekil 33. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sinirlerinin Gergin Olmasına İlişkin Dağılım Grafiği

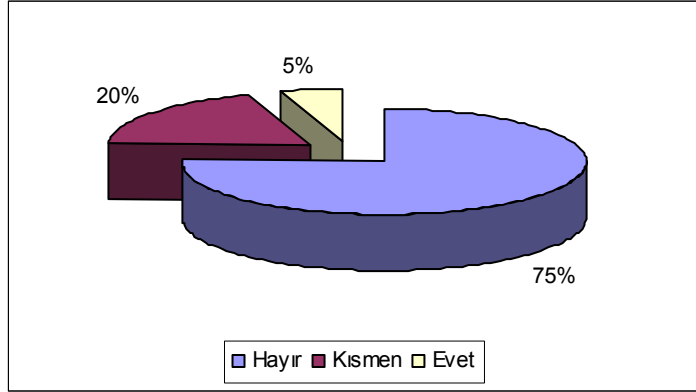
#### 4.3.10.Müsabaka öncesinde pişmanlık duygusu içinde olulum

##### 4.3.10.1.Genel

TABLO 30: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Pişmanlık Duygusu İçinde Olmalarına İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 93  | 75,6 |
| Kısmen | 24  | 19,5 |
| Evet   | 6   | 4,9  |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 30'daki verilere göre, müsabaka öncesinde pişmanlık duygusu içinde olulum sorusuna ankete katılanların %4,9 tarafından evet cevabı verilmiştir, %19,5 kısmen ve %75,6 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 34. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Pişmanlık Duygusu İçinde Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.10.2.Cinsiyete Göre

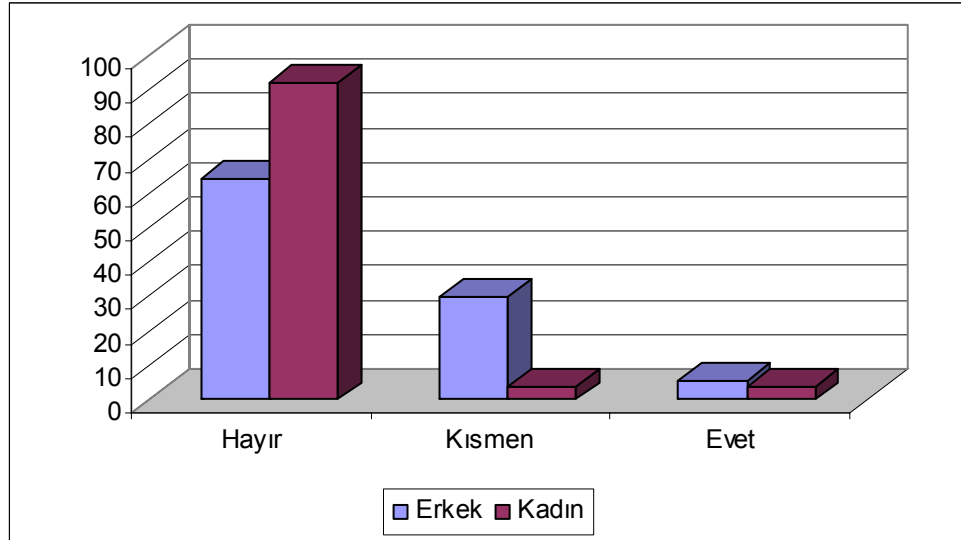
TABLO 31: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Pişmanlık Duygusu İçinde Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 47    | 22     | 4    | 73     |
|          | % | 64,4  | 30,1   | 5,5  | 100    |
| Kadın    | F | 46    | 2      | 2    | 50     |
|          | % | 92    | 4      | 4    | 100    |
| Toplam   | F | 93    | 24     | 6    | 123    |
|          | % | 75,6  | 19,5   | 4,9  | 100    |

$$X^2= 0,001 \text{ p} > .05$$

Tablo 31'e bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %5,5 ile ve kadınlarda da %4 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı erkeklerde %30,1 ve kadınlarda %4, hayır cevabı ise erkeklerde %64,4 ve kadınlarda %92 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde pişmanlık duygusu içinde olması sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $P < 0,05$



Şekil 35. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Pişmanlık Duygusu İçinde Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.10.3.Yaş Grubuna Göre

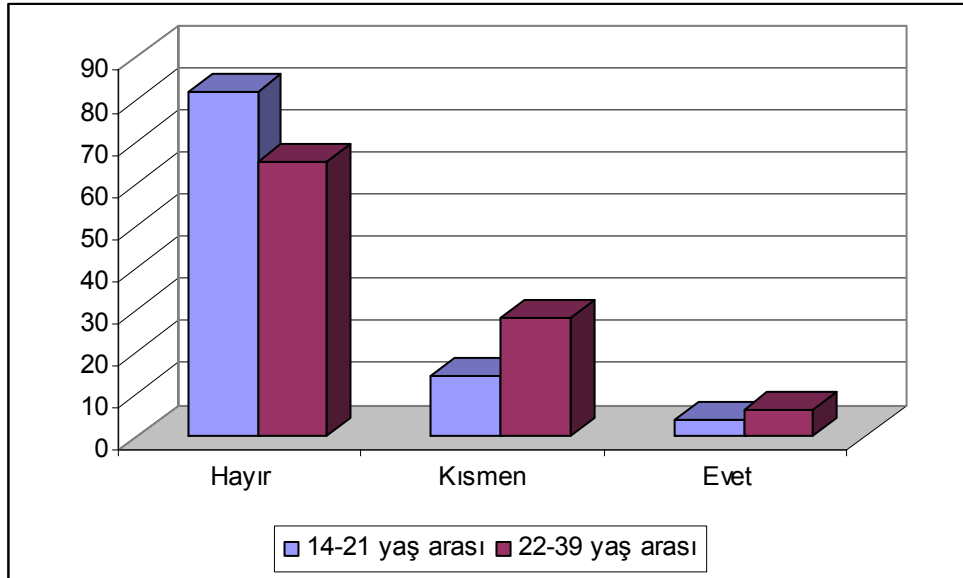
TABLO 32: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Pişmanlık Duygusu İçinde Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 63    | 11     | 3    | 77     |
|                 | % | 81,8  | 14,3   | 3,9  | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 30    | 13     | 3    | 46     |
|                 | % | 65,2  | 28,3   | 6,5  | 100    |
| Toplam          | F | 93    | 24     | 6    | 123    |
|                 | % | 75,6  | 19,5   | 4,9  | 100    |

$$\chi^2 = 0,114 \text{ } p > .05$$

Tablo 32 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14–21 yaş arası %3,9 ile ve 22–39 yaş arası %6,5 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %14,3 ve 22–39 yaş arası %28,8 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %81,8 ve 22–39 yaş arası %65,2 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde pişmanlık duygusu içinde olması sporcuyla ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 36. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Pişmanlık Duygusu İçinde Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

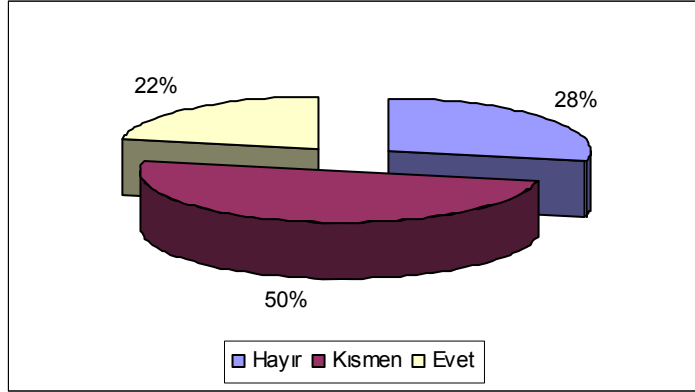
#### 4.3.11.Müsabaka öncesinde huzur içinde olurum

##### 3.11.1.Genel

TABLO 33: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Huzur İçinde Olmalarına İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 35  | 28,5 |
| Kısmen | 61  | 49,6 |
| Evet   | 27  | 21,9 |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 33'teki verilere göre, müsabaka öncesinde huzur içinde olurum sorusuna ankete katılanların %21,9 tarafından evet cevabı verilmiştir, %49,6 kısmen ve %28,5 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 37. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Huzur İçinde Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.11.2.Cinsiyete Göre

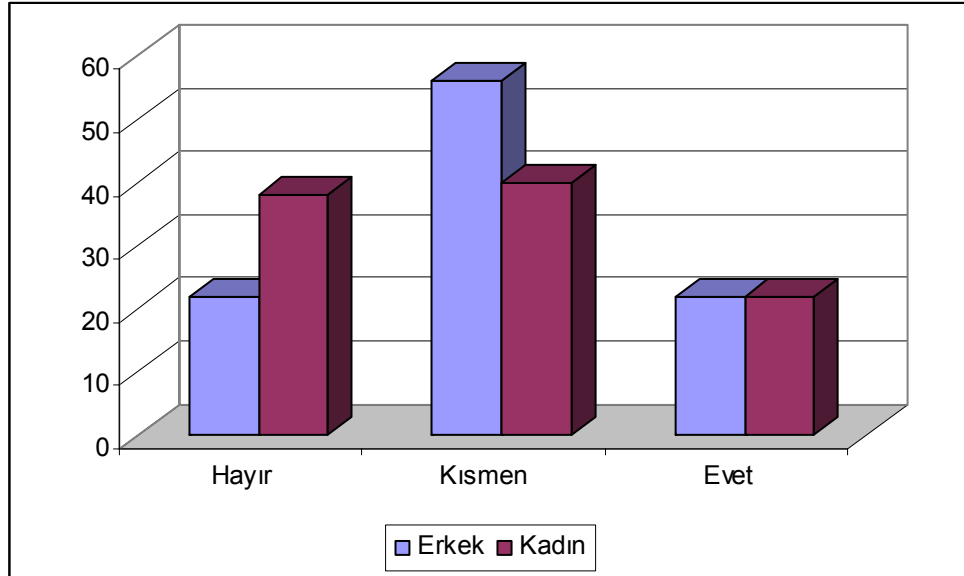
TABLO 34: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Huzur İçinde Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 16    | 41     | 16   | 73     |
|          | % | 21,9  | 56,2   | 21,9 | 100    |
| Kadın    | F | 19    | 20     | 11   | 50     |
|          | % | 38    | 40     | 22   | 100    |
| Toplam   | F | 35    | 61     | 27   | 123    |
|          | % | 28,5  | 49,6   | 21,9 | 100    |

$$\chi^2 = 0,119 \text{ } p > .05$$

Tablo 34'e bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %21,9 ile ve kadınlarda da %22 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı erkeklerde %56,2 ve kadınlarda %40 hayır cevabı ise erkeklerde %21,9 ve kadınlarda %30 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde huzur içinde olması sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 38. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Huzur İçinde Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

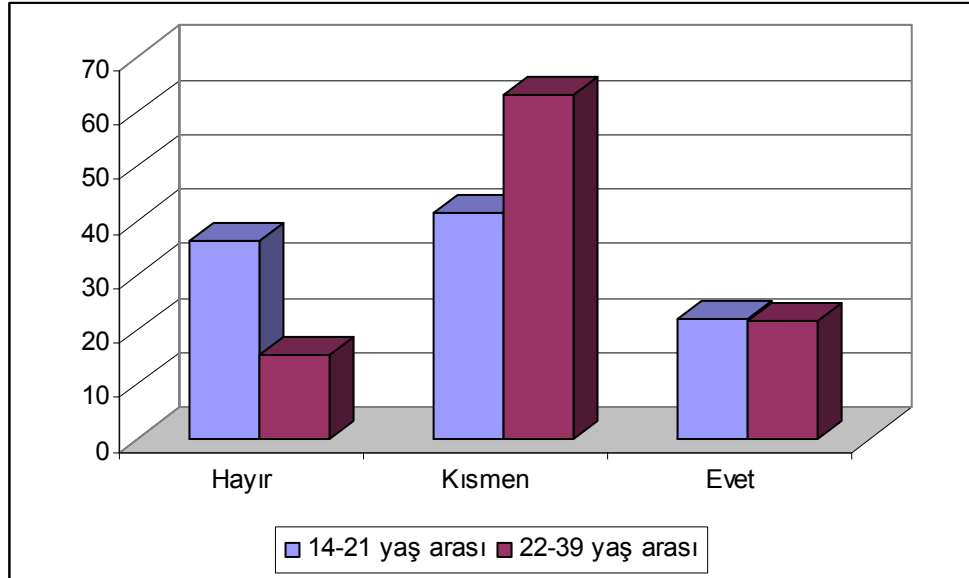
#### 4.3.11.3.Yaş Grubuna Göre

TABLO 35: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Huzur İçinde Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 28    | 32     | 17   | 77     |
|                 | % | 36,4  | 41,5   | 22,1 | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 7     | 29     | 10   | 46     |
|                 | % | 15,2  | 63,1   | 21,7 | 100    |
| Toplam          | F | 35    | 61     | 27   | 123    |
|                 | % | 28,5  | 49,6   | 21,9 | 100    |

$$\chi^2 = 0.027 \text{ } p > .05$$

Tablo 35 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14–21 yaş arası %22,1 ile ve 22–39 yaş arası %21,7 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %41,5 ve 22–39 yaş arası %63,1 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %36,4 ve 22–39 yaş arası %15,2 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların müsabaka öncesinde huzur içinde olması sporcuyla ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur.  $P < 0,05$



Şekil 39. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Huzur İçinde Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

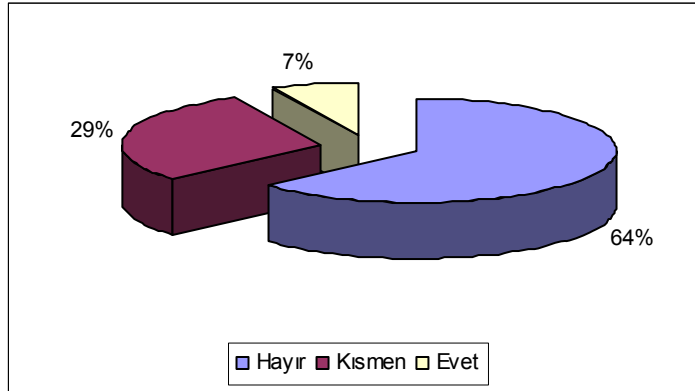
#### 4.3.12.Müsabaka öncesinde hiç keyfim olmaz

##### 4.3.12.1.Genel

TABLO 36: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Hiç Keyfi Olmamalarına İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 78  | 63,4 |
| Kısmen | 36  | 29,3 |
| Evet   | 9   | 7,3  |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 36'daki verilere göre, müsabaka öncesinde hiç keyfim olmaz sorusuna ankete katılanların %7,3 tarafından evet cevabı verilmiştir, %29,3 kısmen ve %63,4 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 40. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Hiç Keyfi Olmamalarına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.12.2.Cinsiyete Göre

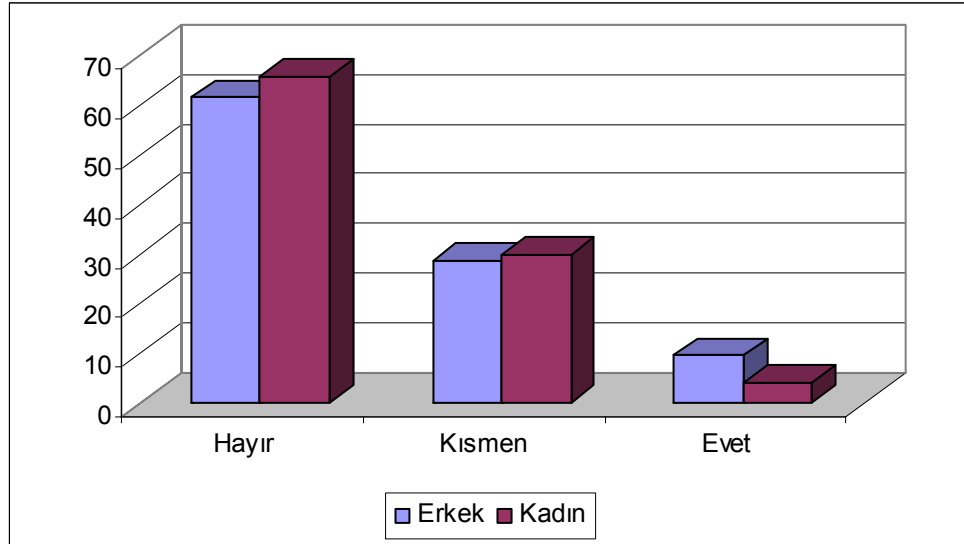
TABLO 37: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Hiç Keyfi Olmamalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 45    | 21     | 7    | 73     |
|          | % | 61,6  | 28,8   | 9,6  | 100    |
| Kadın    | F | 33    | 15     | 2    | 50     |
|          | % | 66    | 30     | 4    | 100    |
| Toplam   | F | 78    | 36     | 9    | 123    |
|          | % | 63,4  | 29,3   | 7,3  | 100    |

$$X^2= 0,504 \text{ } p> .05$$

Tablo 37'ye bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %9,6 ile ve kadınlarda da %4 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı erkeklerde %28,8 ve kadınlarda %30, hayır cevabı ise erkeklerde %61,6 ve kadınlarda %66 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde hiç keyfinin olmaması sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 41. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Hiç Keyfi Olmamalarına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.12.3.Yaş Grubuna Göre

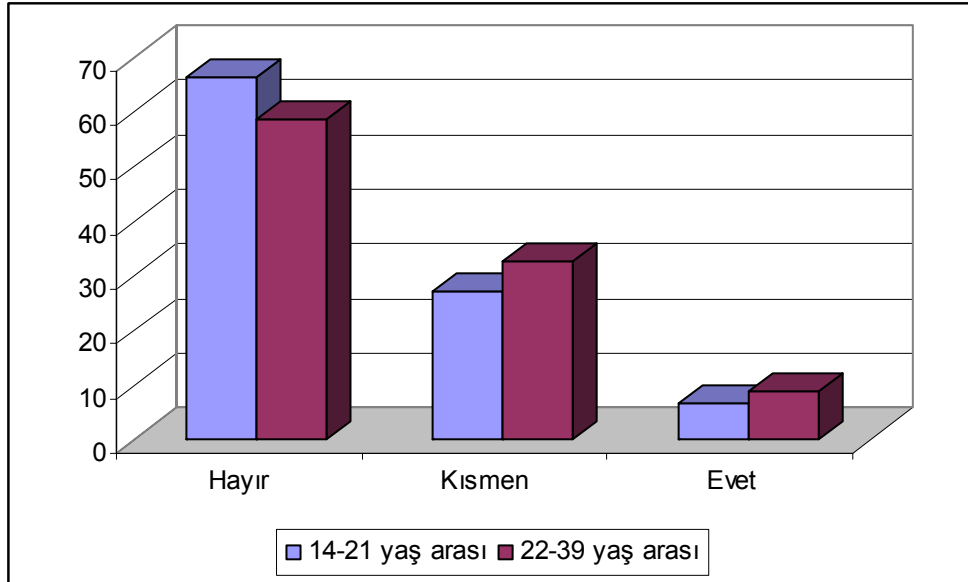
TABLO 38: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Hiç Keyfi Olmamalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 51    | 21     | 5    | 77     |
|                 | % | 66,2  | 27,3   | 6,5  | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 27    | 15     | 4    | 46     |
|                 | % | 58,7  | 32,6   | 8,7  | 100    |
| Toplam          | F | 78    | 36     | 9    | 123    |
|                 | % | 63,4  | 29,3   | 7,3  | 100    |

$$X^2= 0,695 \text{ } p> .05$$

Tablo 38 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14-21 yaş arası %6,5 ile ve 22-39 yaş arası %8,7 ile evet cevabı oranı verilmiştir Kısmen cevabı 14-21 yaş arası %27,3 ve 22-39 yaş arası %32,6 hayır cevabı ise 14-21 yaş arası %66,2 ve 22-39 yaş arası %58,7 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde hiç keyfinin olmaması sporcuyla ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 42. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Hiç Keyfi Olmamalarına İlişkin Dağılım Grafiği

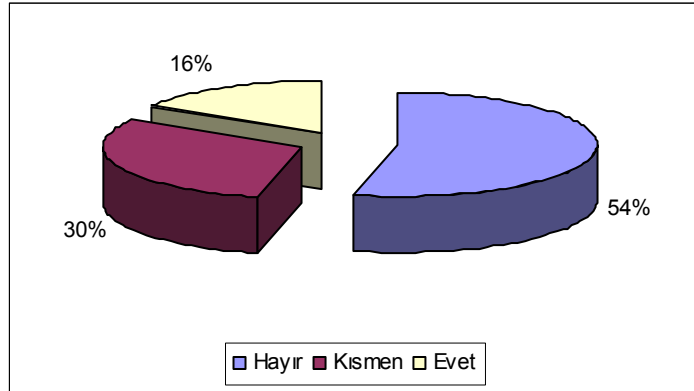
#### 4.3.13.Müsabaka öncesinde başıma geleceklerden endişe ederim

##### 4.3.13.1.Genel

TABLO 39: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Başına Geleceklerden Endişe Etmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 66  | 53,6 |
| Kısmen | 37  | 30,1 |
| Evet   | 20  | 16,3 |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 39'daki verilere göre, müsabaka öncesinde başıma geleceklerden endişe ederim sorusuna ankete katılanların %16,3 tarafından evet cevabı verilmiştir, %30,1 kısmen ve %53,6 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 43. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Başına Geleceklerden Endişe Etmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.13.2.Cinsiyete Göre

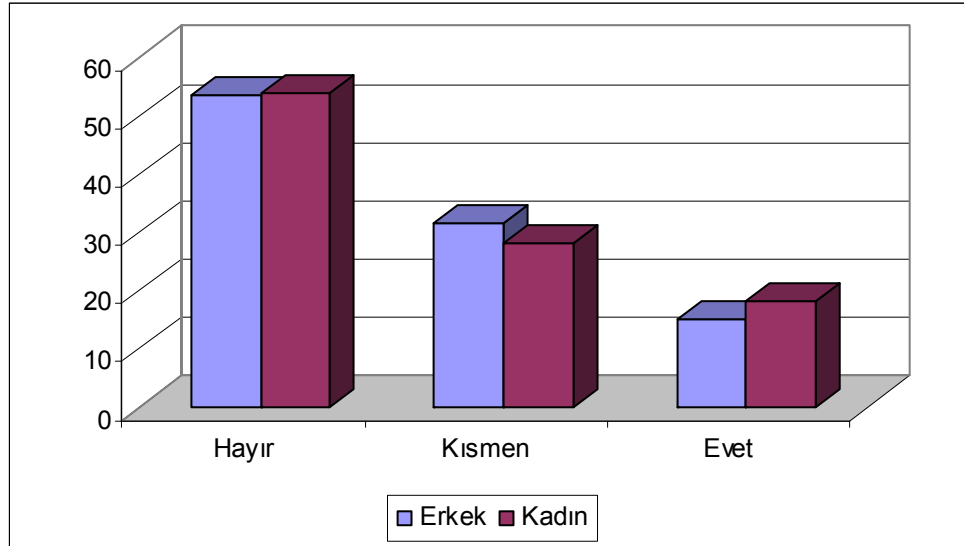
TABLO 40: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Başına Geleceklerden Endişe Etmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 39    | 23     | 11   | 73     |
|          | % | 53,4  | 31,5   | 15,1 | 100    |
| Kadın    | F | 27    | 14     | 9    | 50     |
|          | % | 54    | 28     | 18   | 100    |
| Toplam   | F | 66    | 37     | 20   | 123    |
|          | % | 53,6  | 30,1   | 16,3 | 100    |

$$X^2 = 0,869 \text{ } p > .05$$

Tablo 40'e bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %15,1 ile ve kadınlarda da %18 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı erkeklerde %31,5 ve kadınlarda %28, hayır cevabı ise erkeklerde %53,4 ve kadınlarda %54 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde başına geleceklerden endişe etmesi sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 44. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Başına Geleceklerden Endişe Etmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.13.3.Yaş Grubuna Göre

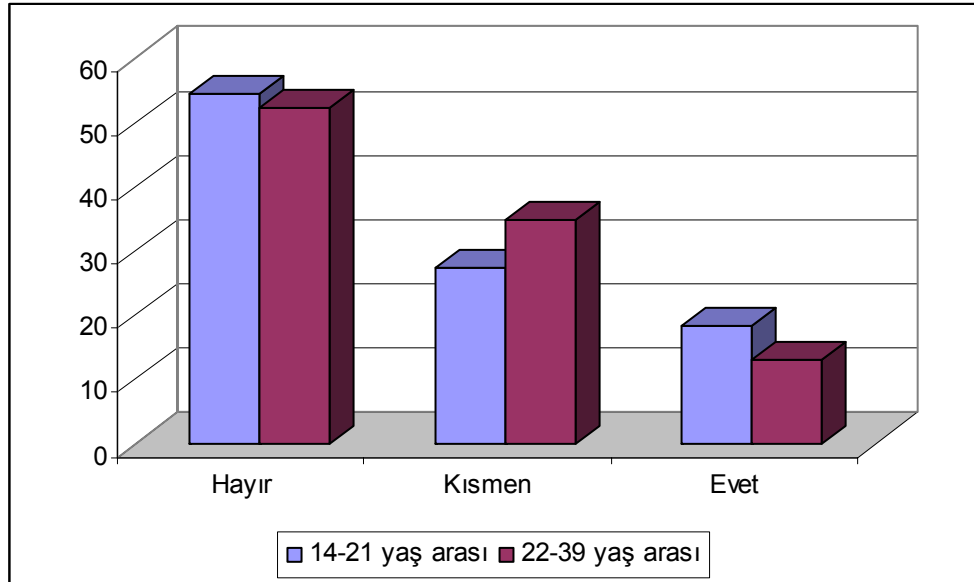
TABLO 41: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Başına Geleceklerden Endişe Etmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 42    | 21     | 14   | 77     |
|                 | % | 54,5  | 27,3   | 18,2 | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 24    | 16     | 6    | 46     |
|                 | % | 52,2  | 34,8   | 13,0 | 100    |
| Toplam          | F | 66    | 37     | 20   | 123    |
|                 | % | 53,6  | 30,1   | 16,3 | 100    |

$$\chi^2 = 0,595 \text{ } p > .05$$

Tablo 41 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14-21 yaş arası %18,2 ile ve 22-39 yaş arası %13,0 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı 14-21 yaş arası %27,3 ve 22-39 yaş arası %34,8, hayır cevabı ise 14-21 yaş arası %54,5 ve 22-39 yaş arası %52,2 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde başına geleceklerden endişe etmesi sporcuyla ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 45. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Başına Geleceklerden Endişe Etmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

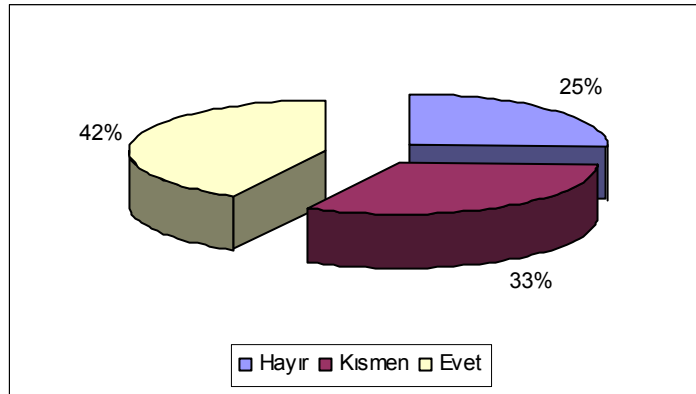
#### 4.3.14.Müsabaka öncesinde kendimi dinlenmiş hissederim

##### 3.14.1.Genel

TABLO 42: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendini Dinlenmiş Hissetmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 31  | 25,2 |
| Kısmen | 40  | 32,5 |
| Evet   | 52  | 42,3 |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 42'deki verilere göre, müsabaka öncesi kendimi dinlenmiş hissederim sorusuna ankete katılanların %42,3 tarafından evet cevabı verilmiştir, %32,5 kısmen ve %25,2 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 46. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendini Dinlenmiş Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.14.2.Cinsiyete Göre

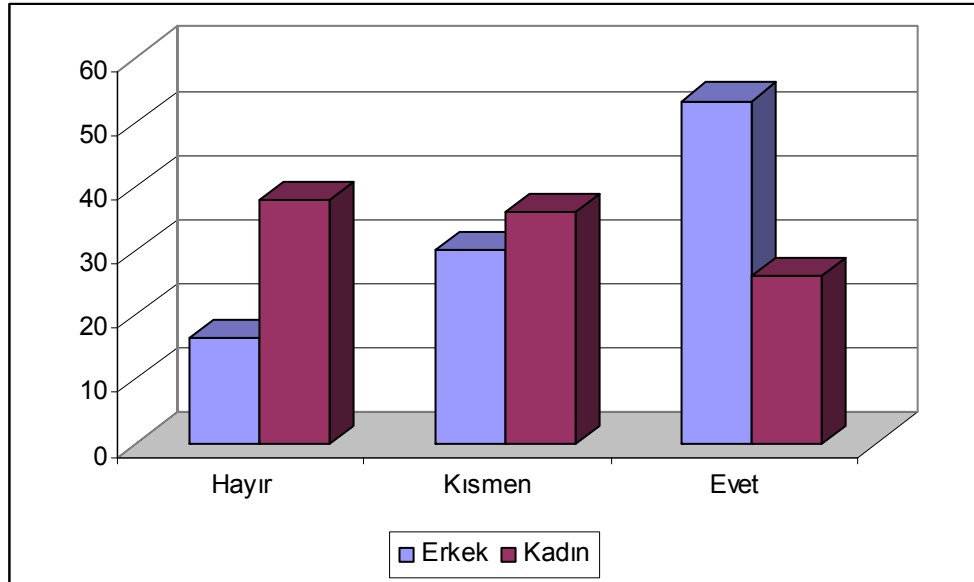
TABLO 43: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Dinlenmiş Hissetmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 12    | 22     | 39   | 73     |
|          | % | 16,5  | 30,1   | 53,4 | 100    |
| Kadın    | F | 19    | 18     | 13   | 50     |
|          | % | 38    | 36     | 26   | 100    |
| Toplam   | F | 31    | 40     | 52   | 123    |
|          | % | 25,2  | 32,5   | 42,3 | 100    |

$$\chi^2 = 0,004 \text{ } p > .05$$

Tablo 43'e bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %53,4 ile ve kadınlarda da %26 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı erkeklerde %30,1 ve kadınlarda %36, hayır cevabı ise erkeklerde %16,5 ve kadınlarda %38 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde kendini dinlenmiş hissetmeleri sporcuyu ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$



Şekil 47. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Dinlenmiş Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.14.3.Yaş Grubuna Göre

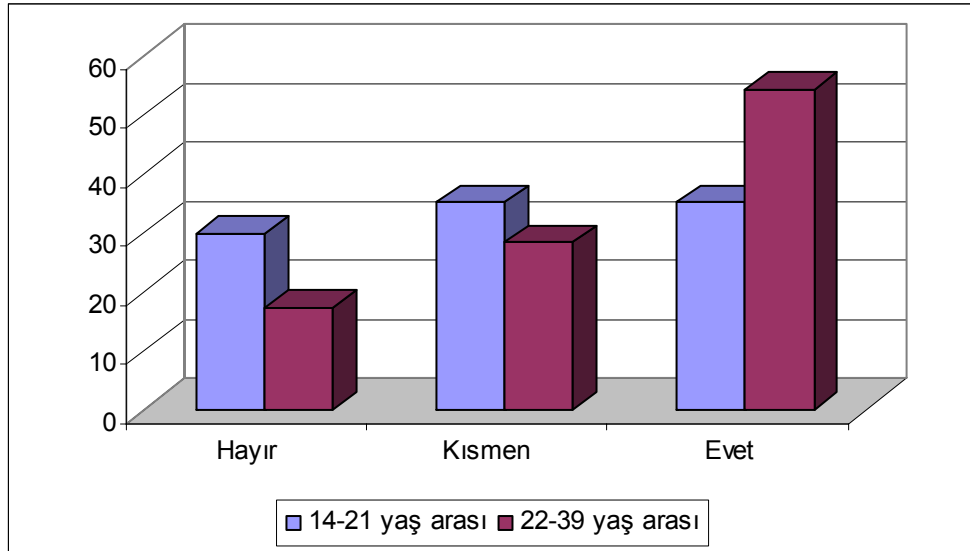
TABLO 44: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Dinlenmiş Hissetmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 23    | 27     | 27   | 77     |
|                 | % | 29,8  | 35,1   | 35,1 | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 8     | 13     | 25   | 46     |
|                 | % | 17,4  | 28,3   | 54,3 | 100    |
| Toplam          | F | 31    | 40     | 52   | 123    |
|                 | % | 25,2  | 32,5   | 42,3 | 100    |

$$X^2= 0.094 \text{ } p> .05$$

Tablo 44 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılım bakıldığında 14–21 yaş arası %35,1 ile ve 22–39 yaş arası %54,3 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %35,1 ve 22–39 yaş arası %28,3 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %29,8 ve 22–39 yaş arası %17,4 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde kendini dinlenmiş hissetmeleri sporcuyu ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 48. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Dinlenmiş Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

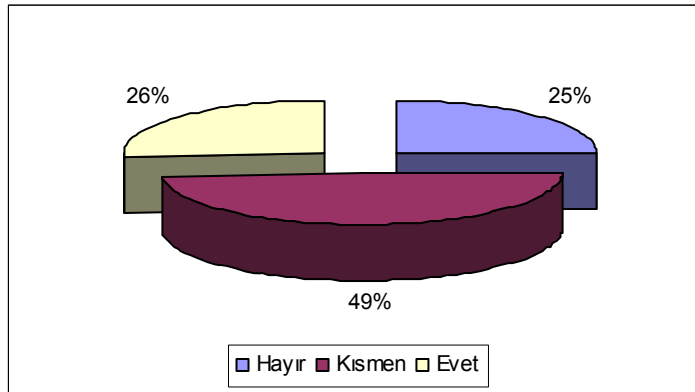
#### 4.3.15.Müsabaka öncesinde kaygılı olulum

##### 4.3.15.1.Genel

TABLO 45: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kaygılı Olmalarına İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 31  | 25,2 |
| Kısmen | 60  | 48,8 |
| Evet   | 32  | 26   |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo45'teki verilere göre, müsabaka öncesinde kaygılı olulum sorusuna ankete katılanların %26 tarafından evet cevabı verilmiştir, %48,8 kısmen ve %25,2 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 49. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kaygılı Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.15.2.Cinsiyete Göre

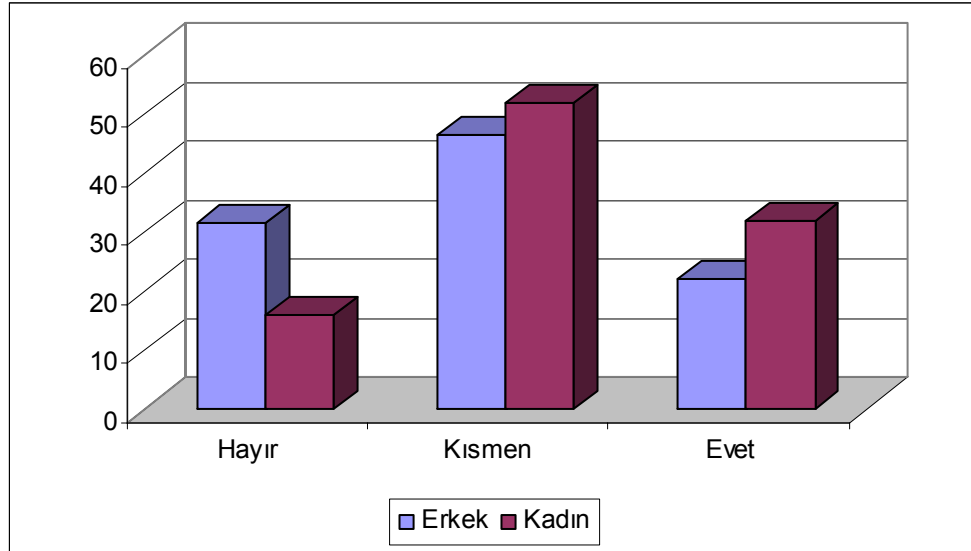
TABLO 46: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kaygılı Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 23    | 34     | 16   | 73     |
|          | % | 31,5  | 46,6   | 21,9 | 100    |
| Kadın    | F | 8     | 26     | 16   | 50     |
|          | % | 16    | 52     | 32   | 100    |
| Toplam   | F | 31    | 60     | 32   | 123    |
|          | % | 25,2  | 48,8   | 26   | 100    |

$$X^2= 0,124 \text{ } p> .05$$

Tablo 46'ya bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %21,9 ile ve kadınlarda da %32 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı erkeklerde %46,6 ve kadınlarda %52, hayır cevabı ise erkeklerde %31,5 ve kadınlarda %16 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde kaygılı olması sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 50. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kaygılı Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.15.3.Yaş Grubuna Göre

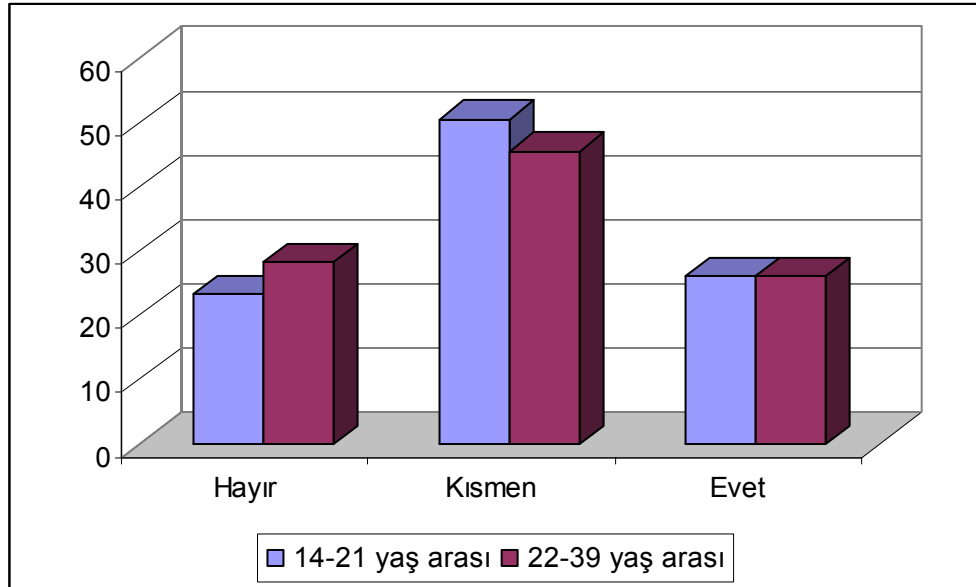
TABLO 47: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kaygılı Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 18    | 39     | 20   | 77     |
|                 | % | 23,4  | 50,6   | 26   | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 13    | 21     | 12   | 46     |
|                 | % | 28,3  | 45,6   | 26,1 | 100    |
| Toplam          | F | 31    | 60     | 32   | 123    |
|                 | % | 25,2  | 48,8   | 26   | 100    |

$$\chi^2 = 0,811 \text{ } p > .05$$

Tablo 47 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14-21 yaş arası %26 ile ve 22-39 yaş arası %26,1 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı 14-21 yaş arası %50,6 ve 22-39 yaş arası %45,6 hayır cevabı ise 14-21 yaş arası %23,4 ve 22-39 yaş arası %28,3 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde kaygılı olması sporcuyla ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 51. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kaygılı Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

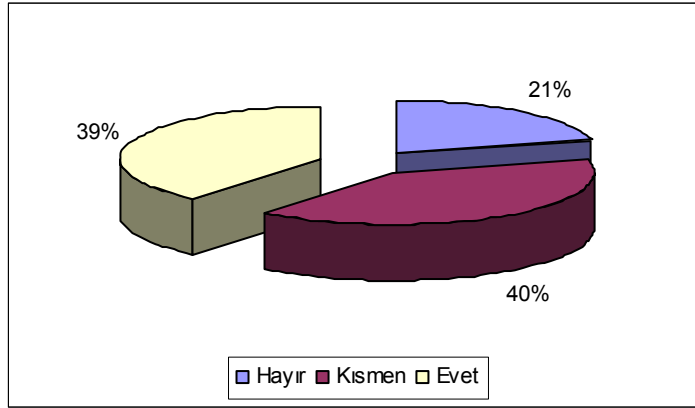
#### 4.3.16.Müsabaka öncesinde kendimi rahat hissederim

##### 4.3.16.1.Genel

TABLO 48: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendini Rahat Hissetmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 26  | 21,2 |
| Kısmen | 49  | 39,8 |
| Evet   | 48  | 39   |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 48'deki verilere göre, müsabaka öncesinde kendimi rahat hissederim sorusuna ankete katılanların %39 tarafından evet cevabı verilmiştir, %39,8kısmen ve %21,2hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 52. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendini Rahat Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.16.2.Cinsiyete Göre

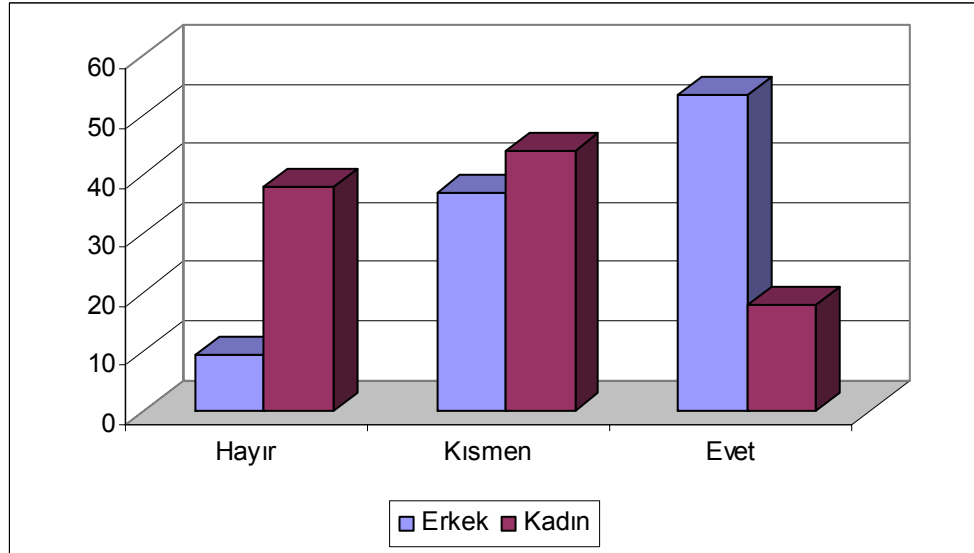
TABLO 49: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Rahat Hissetmelerine ilişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 7     | 27     | 39   | 73     |
|          | % | 9,6   | 37     | 53,4 | 100    |
| Kadın    | F | 19    | 22     | 9    | 50     |
|          | % | 38    | 44     | 18   | 100    |
| Toplam   | F | 26    | 49     | 48   | 123    |
|          | % | 21,2  | 39,8   | 26   | 100    |

$$X^2= 0.001 \text{ } p> .05$$

Tablo 49'a bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %53,4 ile ve kadınlarda da %18 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı erkeklerde %37 ve kadınlarda %44, hayır cevabı ise erkeklerde %9,6 ve kadınlarda %38 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde kendini rahat hissetmesi sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$



Şekil 53. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Rahat Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.16.3.Yaş Grubuna Göre

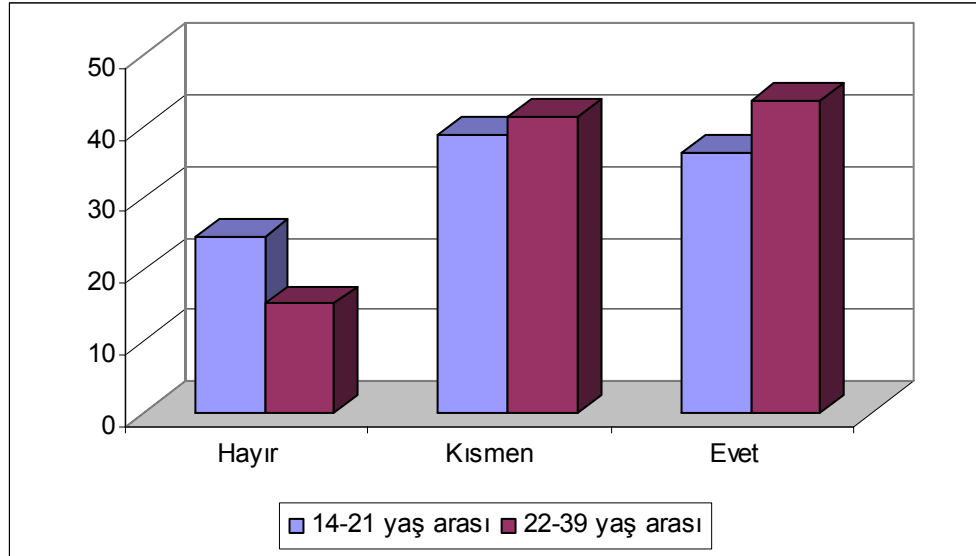
TABLO 50: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Rahat Hissetmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 19    | 30     | 28   | 77     |
|                 | % | 24,7  | 38,9   | 36,4 | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 7     | 19     | 20   | 46     |
|                 | % | 15,2  | 41,3   | 43,5 | 100    |
| Toplam          | F | 26    | 49     | 48   | 123    |
|                 | % | 21,2  | 39,8   | 39   | 100    |

$$X^2= 0,442 \text{ p} > .05$$

Tablo 50 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14–21 yaş arası %36,4 ile ve 22–39 yaş arası %43,5 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %38,9 ve 22–39 yaş arası %41,3 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %24,7 ve 22–39 yaş arası %15,2 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde kendini rahat hissetmesi sporcuyla ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 54. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Rahat Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

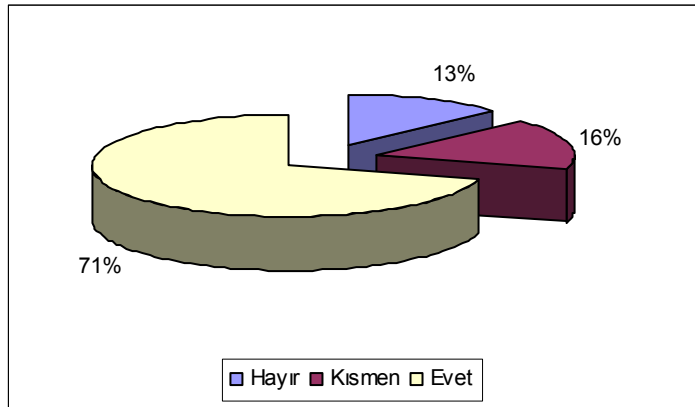
#### 4.3.17.Müsabaka öncesinde kendime güvenim vardır

##### 4.3.17.1.Genel

TABLO 51: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendine Güvenmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 16  | 13   |
| Kısmen | 20  | 16,3 |
| Evet   | 87  | 70,7 |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo51'deki verilere göre, müsabaka öncesinde kendime güvenim vardır sorusuna ankete katılanların %70,7 tarafından evet cevabı verilmiştir, %16,3 kısmen ve %13 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 55. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendine Güvenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.17.2.Cinsiyete Göre

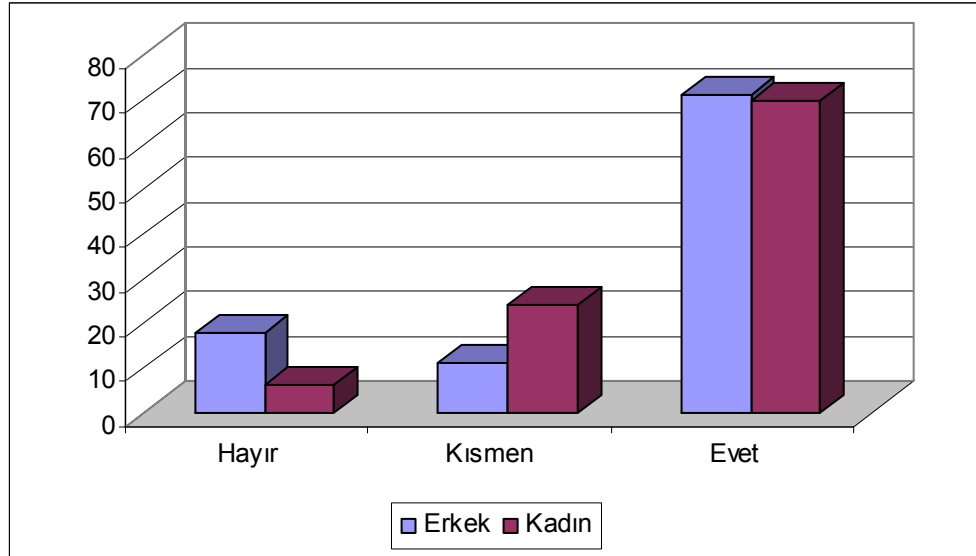
TABLO 52: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendine Güvenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 13    | 8      | 52   | 73     |
|          | % | 17,8  | 11     | 71,2 | 100    |
| Kadın    | F | 3     | 12     | 35   | 50     |
|          | % | 6     | 24     | 70   | 100    |
| Toplam   | F | 16    | 20     | 87   | 123    |
|          | % | 13    | 16,3   | 70,7 | 100    |

$$X^2 = 0.043 \text{ } p > .05$$

Tablo 52'ye bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %71,2 ile ve kadınlarda da %70 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı erkeklerde %11 ve kadınlarda %24 hayır cevabı ise erkeklerde %17,8ve kadınlarda %6 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde kendine güvenmesi sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$



Şekil 56. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendine Güvenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.17.3.Yaş Grubuna Göre

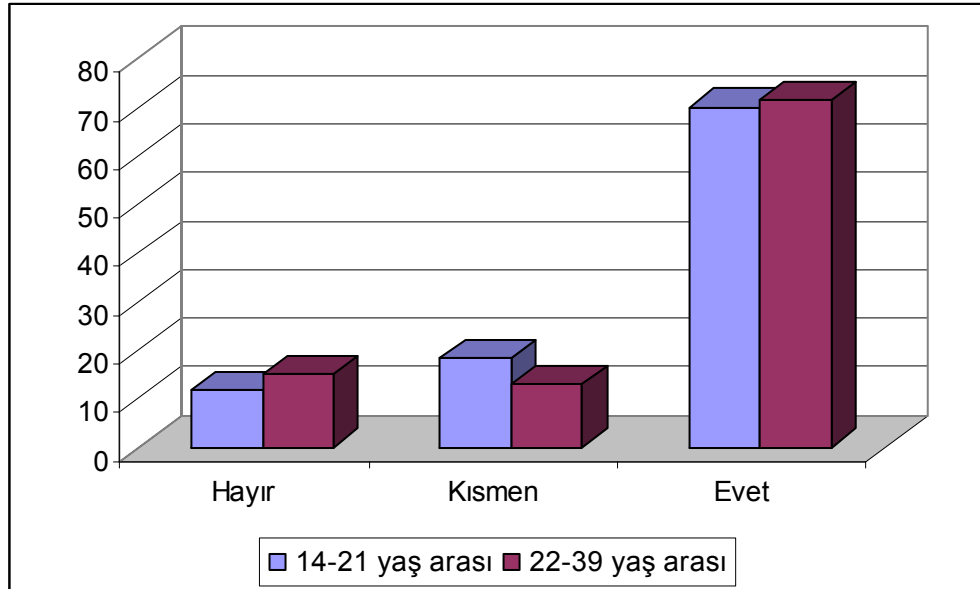
TABLO 53: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendine Güvenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 9     | 14     | 54   | 77     |
|                 | % | 11,7  | 18,2   | 70,1 | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 7     | 6      | 33   | 46     |
|                 | % | 15,2  | 13,1   | 71,7 | 100    |
| Toplam          | F | 16    | 20     | 87   | 123    |
|                 | % | 13    | 16,3   | 70,7 | 100    |

$$\chi^2 = 0,686 \text{ } p > .05$$

Tablo 53 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14–21 yaş arası %70,1 ile ve 22–39 yaş arası %71,7 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %18,2 ve 22–39 yaş arası %13,1 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %11,7 ve 22–39 yaş arası %15,2 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde kendine güvenmesi sporcuyla ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $P > 0,05$



Şekil 57. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendine Güvenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

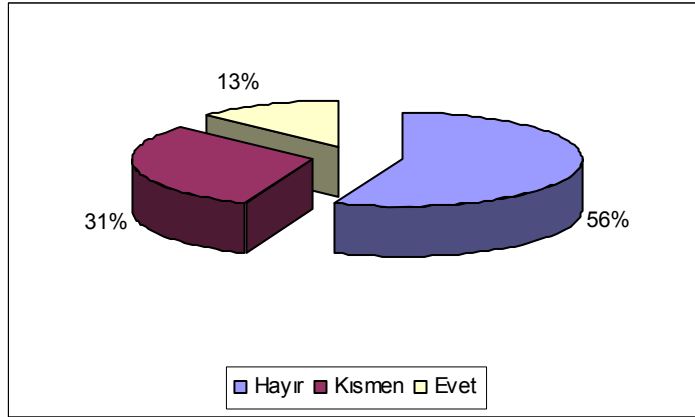
#### 4.3.18.Müsabaka öncesinde asabım bozulur

##### 3.18.1.Genel

TABLO 54: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Asabının Bozulmasına İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 69  | 56,1 |
| Kısmen | 38  | 30,9 |
| Evet   | 16  | 13   |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 54'teki verilere göre, müsabaka öncesinde asabım bozulur sorusuna ankete katılanların %13 tarafından evet cevabı verilmiştir, %30,9 kısmen ve %56,1 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 58. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Asabının Bozulmasına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.18.2.Cinsiyete Göre

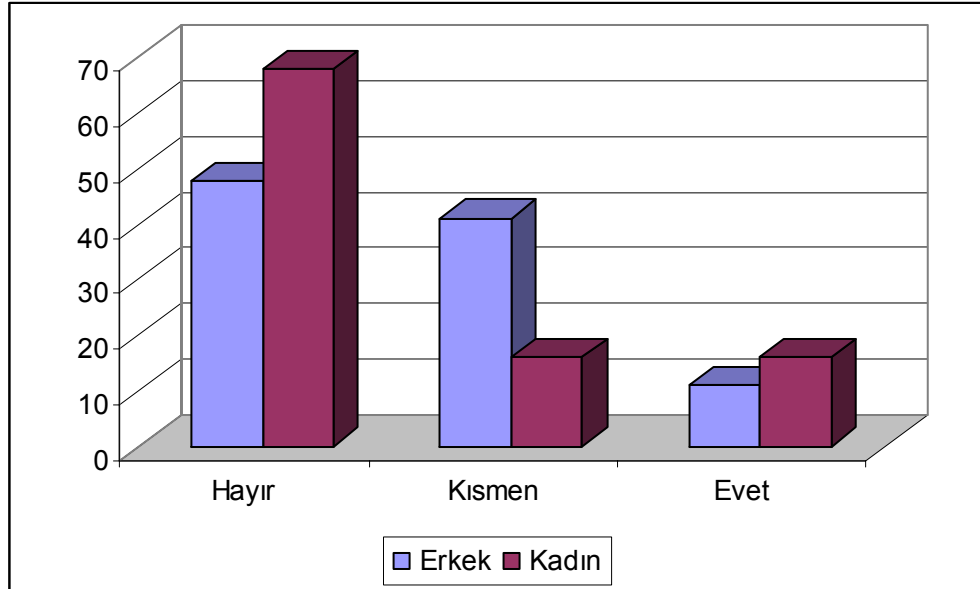
TABLO 55: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Asabının Bozulmasına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 35    | 30     | 8    | 73     |
|          | % | 47,9  | 41,1   | 11   | 100    |
| Kadın    | F | 34    | 8      | 8    | 50     |
|          | % | 68    | 16     | 16   | 100    |
| Toplam   | F | 69    | 38     | 16   | 123    |
|          | % | 56,1  | 30,9   | 13   | 100    |

$$\chi^2 = 0,013 \text{ } p > .05$$

Tablo 55'e bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %11 ile ve kadınlarda da %16 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı erkeklerde %41,1 ve kadınlarda %16,6 hayır cevabı ise erkeklerde %47,9 ve kadınlarda %68 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde asabının bozuk olması sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$



Şekil 59. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Asabının Bozulmasına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.18.3.Yaş Grubuna Göre

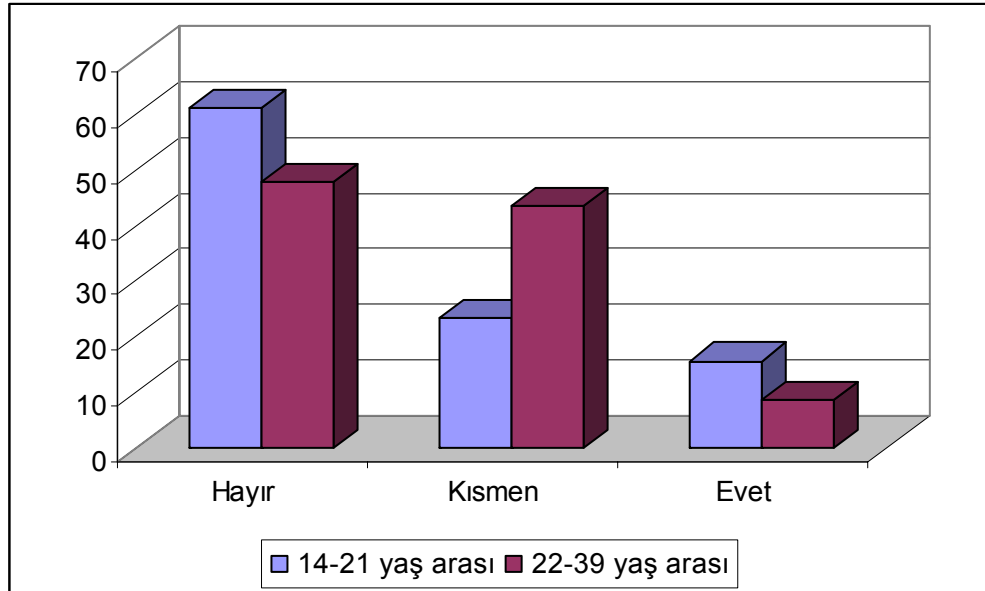
TABLO 56: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Asabının Bozulmasına ilişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kismen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14-21 yaş arası | F | 47    | 18     | 12   | 77     |
|                 | % | 61    | 23,4   | 15,6 | 100    |
| 22-39 yaş arası | F | 22    | 20     | 4    | 46     |
|                 | % | 47,8  | 43,5   | 8,7  | 100    |
| Toplam          | F | 69    | 38     | 16   | 123    |
|                 | % | 56,1  | 30,9   | 13   | 100    |

$$\chi^2 = 0,057 \text{ } p > .05$$

Tablo56 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14–21 yaş arası %15,6 ile ve 22–39 yaş arası %8,7 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kismen cevabı 14–21 yaş arası %23,4 ve 22–39 yaş arası %43,5 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %61 ve 22–39 yaş arası %47,8 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde asabının bozuk olması sporcuyla ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 60. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Asabının Bozulmasına İlişkin Dağılım Grafiği

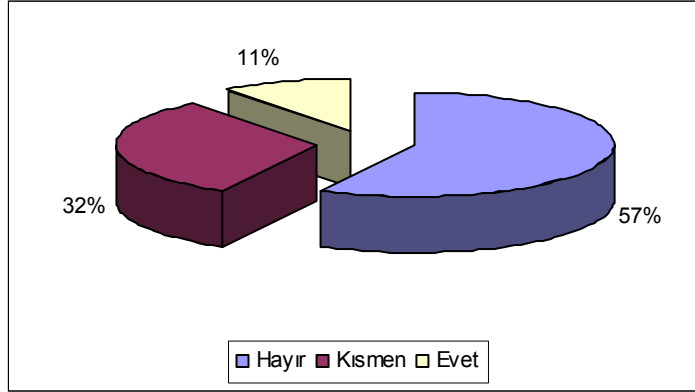
#### 4.3.19.Müsabaka öncesinde çok sinirliyimdir

##### 4.3.19.1.Genel

TABLO 57: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Çok Sinirlenmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 71  | 57,7 |
| Kısmen | 39  | 31,7 |
| Evet   | 13  | 10,6 |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 57'deki verilere göre, müsabaka öncesinde çok sinirliyimdir sorusuna ankete katılanların %10,6 tarafından evet cevabı verilmiştir, %31,7kısmen ve %57,7 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 61. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Çok Sinirlenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.19.2.Cinsiyete Göre

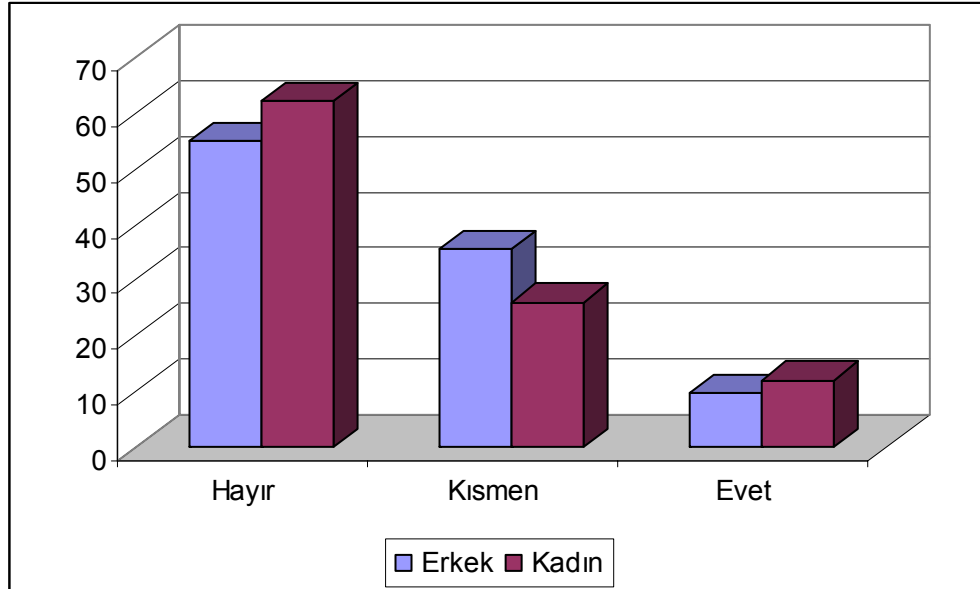
TABLO 58: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Çok Sinirlenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 40    | 26     | 7    | 73     |
|          | % | 54,8  | 35,6   | 9,6  | 100    |
| Kadın    | F | 31    | 13     | 6    | 50     |
|          | % | 62    | 26     | 12   | 100    |
| Toplam   | F | 71    | 39     | 13   | 123    |
|          | % | 57,7  | 31,7   | 10,6 | 100    |

$$X^2 = 0,523 \text{ } p > .05$$

Tablo 58'e bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %9,6 ile ve kadınlarda da %12 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı erkeklerde %35,6 ve kadınlarda %26, hayır cevabı ise erkeklerde %54,8 ve kadınlarda %62 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde çok sinirli olması sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 62. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Çok Sinirlenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.19.3.Yaş Grubuna Göre

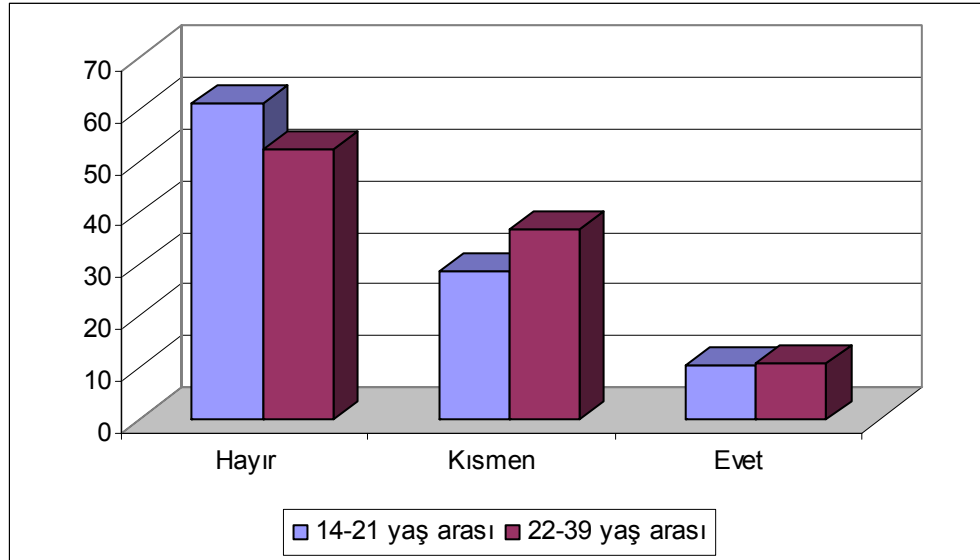
TABLO 59: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Çok Sinirlenmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14-21 yaş arası | F | 47    | 22     | 8    | 77     |
|                 | % | 61    | 28,6   | 10,4 | 100    |
| 22-39 yaş arası | F | 24    | 17     | 5    | 46     |
|                 | % | 52,2  | 36,9   | 10,9 | 100    |
| Toplam          | F | 71    | 39     | 13   | 123    |
|                 | % | 57,7  | 31,7   | 10,6 | 100    |

$$X^2= 0,595 \text{ } p> .05$$

Tablo 59 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14-21 yaş arası %10,4 ile ve 22-39 yaş arası %10,9 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı 14-21 yaş arası %28,6 ve 22-39 yaş arası %36,9 hayır cevabı ise 14-21 yaş arası %61,0 ve 22-39 yaş arası %52,2 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde çok sinirli olması sporcuyla ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 63. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Çok Sinirlenmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

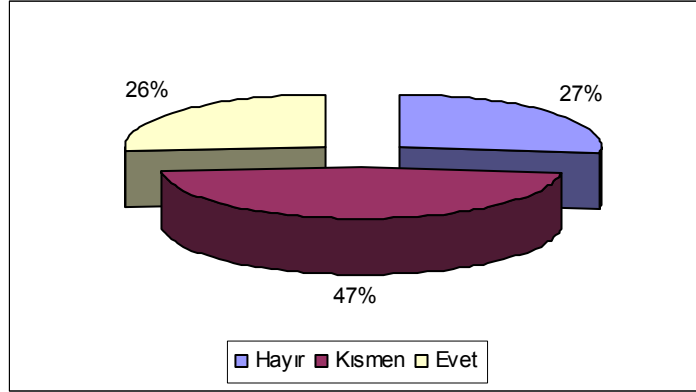
#### 4.3.20.Müsabaka öncesinde kendimi rahatlamış hissederim

##### 4.3.20.1.Genel

TABLO 60: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendini Rahatlamış Hissetmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 33  | 26,8 |
| Kısmen | 58  | 47,2 |
| Evet   | 32  | 26   |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo60'taki verilere göre, müsabaka öncesinde kendimi rahatlamış hissederim sorusuna ankete katılanların %26 tarafından evet cevabı verilmiştir, %47,2 kısmen ve %26,8 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 64. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Kendini Rahatlamış Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.20.2.Cinsiyete Göre

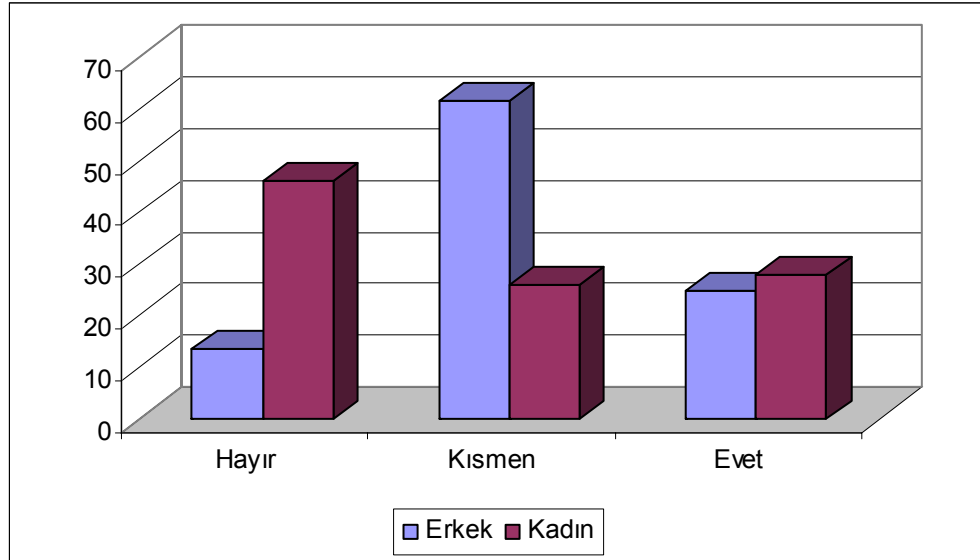
TABLO 61: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Rahatlamış Hissetmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 10    | 45     | 18   | 73     |
|          | % | 13,7  | 61,6   | 24,7 | 100    |
| Kadın    | F | 23    | 13     | 14   | 50     |
|          | % | 46    | 26     | 28   | 100    |
| Toplam   | F | 33    | 58     | 32   | 123    |
|          | % | 26,8  | 47,2   | 26   | 100    |

$$X^2= 0,001 \text{ } p> .05$$

Tablo 61’re bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %24,7 ile ve kadınlarda da %28 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı erkeklerde %61,6ve kadınlarda %26, hayır cevabı ise erkeklerde %13,7 ve kadınlarda %46 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde kendini rahatlamış hissetmesi sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$



Şekil 65. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Rahatlamış Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

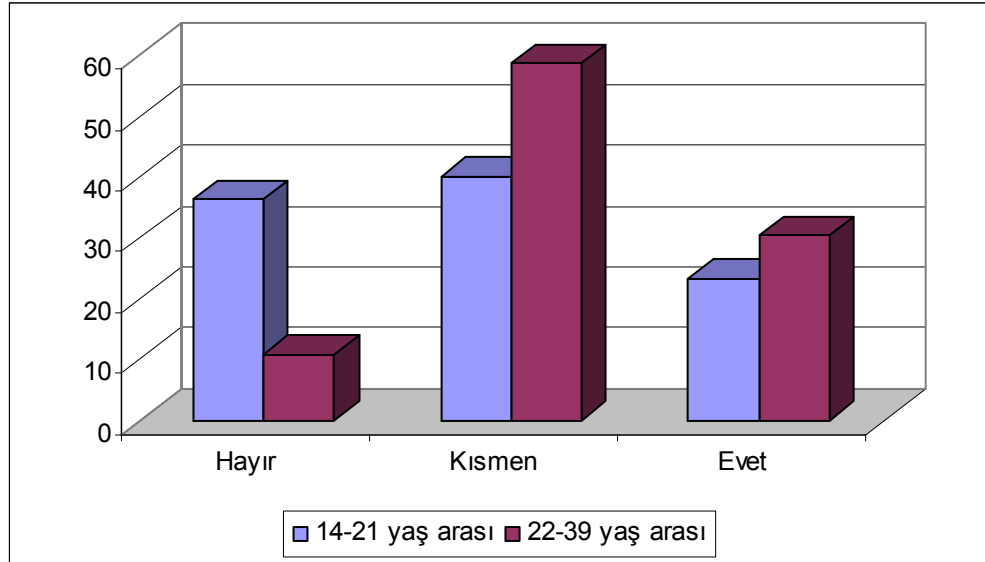
#### 4.3.20.3.Yaş Grubuna Göre

TABLO 62: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Rahatlamış Hissetmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 28    | 31     | 18   | 77     |
|                 | % | 36,4  | 40,2   | 23,4 | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 5     | 27     | 14   | 46     |
|                 | % | 10,9  | 58,7   | 30,4 | 100    |
| Toplam          | F | 33    | 58     | 32   | 123    |
|                 | % | 26,8  | 47,2   | 26   | 100    |

$$\chi^2 = 0,008 \text{ } p > .05$$

Tablo 62 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14-21 yaş arası %23,4 ile ve 22-39 yaş arası %30,4 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı 14-21 yaş arası %40,2 ve 22-39 yaş arası %58,7 hayır cevabı ise 14-21 yaş arası %36,4 ve 22-39 yaş arası %10,9 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların müsabaka öncesinde kendini rahatlamış hissetmesi sporcuyla ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$



Şekil 66. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Kendini Rahatlamış Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

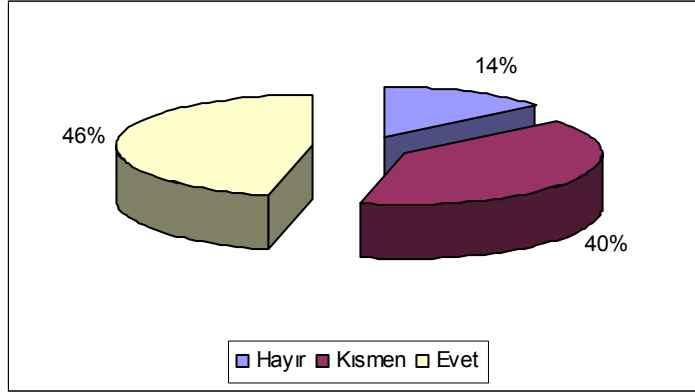
#### 4.3.21.Müsabaka öncesinde halimden memnun olurum

##### 4.3.21.1.Genel

TABLO 63: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Halinden Memnun Olmalarına İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 17  | 13,8 |
| Kısmen | 49  | 39,8 |
| Evet   | 57  | 46,4 |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo63'teki verilere göre, müsabaka öncesinde halimden memnun olurum sorusuna ankete katılanların %46,4 tarafından evet cevabı verilmiştir, %39,8 kısmen ve %13,8 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 67. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Halinden Memnun Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.21.2.Cinsiyete Göre

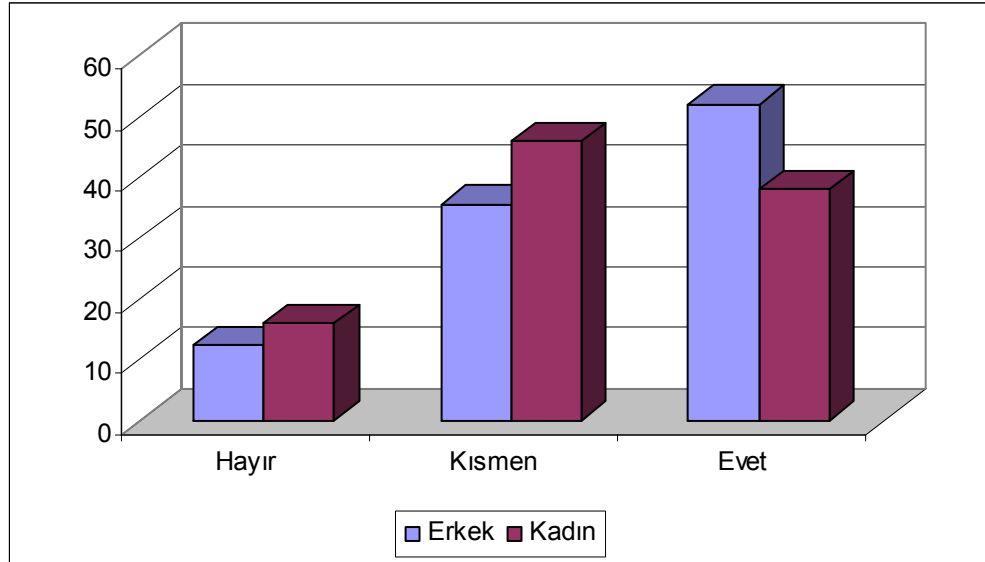
TABLO 64: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Halinden Memnun Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 9     | 26     | 38   | 73     |
|          | % | 12,3  | 35,6   | 52,1 | 100    |
| Kadın    | F | 8     | 23     | 19   | 50     |
|          | % | 16    | 46     | 38   | 100    |
| Toplam   | F | 17    | 49     | 57   | 123    |
|          | % | 13,8  | 39,8   | 46,4 | 100    |

$$X^2 = 0,308 \text{ } p > .05$$

Tablo 64’de bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %52,1 ile ve kadınlarda da %38 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı erkeklerde %35,6 ve kadınlarda %46, hayır cevabı ise erkeklerde %12,3 ve kadınlarda %16 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde halinden memnun olması sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 68. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Halinden Memnun Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.21.3.Yaş Grubuna Göre

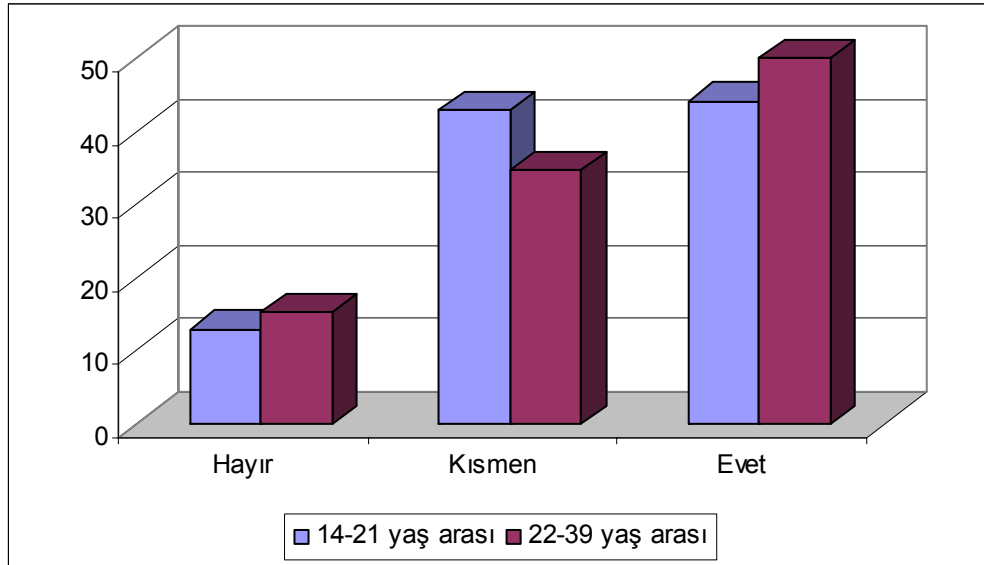
TABLO 65: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Halinden Memnun Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 10    | 33     | 34   | 77     |
|                 | % | 13    | 42,9   | 44,1 | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 7     | 16     | 23   | 46     |
|                 | % | 15,2  | 34,8   | 50   | 100    |
| Toplam          | F | 17    | 49     | 57   | 123    |
|                 | % | 13,8  | 39,8   | 46,4 | 100    |

$$\chi^2 = 0,675 \text{ } p > .05$$

Tablo65 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14-21 yaş arası %44,1 ile ve 22-39 yaş arası %50 ile evet cevabı verilme oranı en yüksektir. Kısmen cevabı 14-21 yaş arası %42,9 ve 22-39 yaş arası %34,8 hayır cevabı ise 14-21 yaş arası %13 ve 22-39 yaş arası %15,2 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde halinden memnun olması sporcuyla ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 69. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Halinden Memnun Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

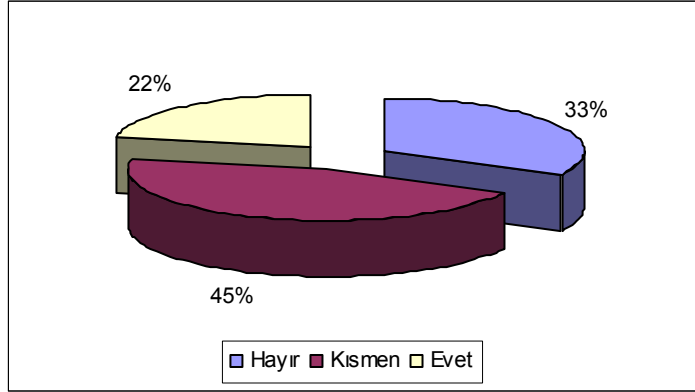
#### 4.3.22.Müsabaka öncesinde endişeli olurum

##### 4.3.22.1.Genel

TABLO 66: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Endişeli Olmalarına İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 40  | 32,5 |
| Kısmen | 56  | 45,5 |
| Evet   | 27  | 22   |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 66'daki verilere göre, müsabaka öncesinde endişeli olurum sorusuna ankete katılanların %22 tarafından evet cevabı verilmiştir, %45,5 kısmen ve %32,5 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 70. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Endişeli Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.22.2.Cinsiyete Göre

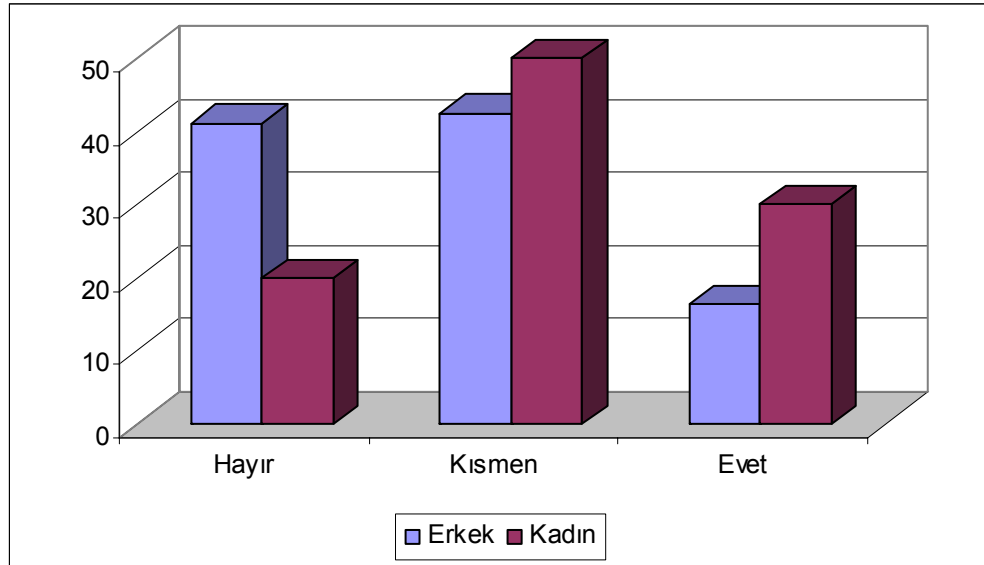
TABLO 67: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Endişeli Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 30    | 31     | 12   | 73     |
|          | % | 41,1  | 42,5   | 16,4 | 100    |
| Kadın    | F | 10    | 25     | 15   | 50     |
|          | % | 20    | 50     | 30   | 100    |
| Toplam   | F | 40    | 56     | 27   | 123    |
|          | % | 32,5  | 45,5   | 22   | 100    |

$$\chi^2 = 0,031 \text{ } p > .05$$

Tablo 67'ye bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %16,4 ile ve kadınlarda da %30 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı erkeklerde %42,5 ve kadınlarda %50 hayır cevabı ise erkeklerde %41,1 ve kadınlarda %20 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde endişeli olması sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$



Şekil 71. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Endişeli Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.22.3.Yaş Grubuna Göre

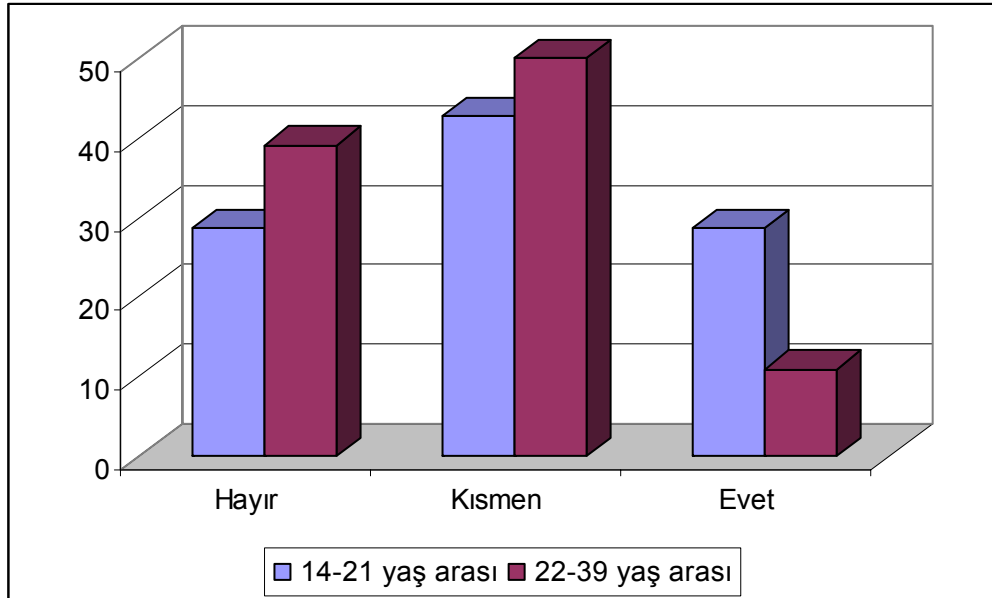
TABLO 68: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Endişeli Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14-21 yaş arası | F | 22    | 33     | 22   | 77     |
|                 | % | 28,6  | 42,8   | 28,6 | 100    |
| 22-39 yaş arası | F | 18    | 23     | 5    | 46     |
|                 | % | 39,1  | 50     | 10,9 | 100    |
| Toplam          | F | 40    | 56     | 27   | 123    |
|                 | % | 32,5  | 45,5   | 22   | 100    |

$$X^2= 0,067 \text{ } p> .05$$

Tablo68 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14-21 yaş arası %28,6 ile ve 22-39 yaş arası %10,9 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı 14-21 yaş arası %42,8 ve 22-39 yaş arası %50 hayır cevabı ise 14-21 yaş arası %28,6 ve 22-39 yaş arası %39,1 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde endişeli olması sporcuyla ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 72. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Endişeli Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

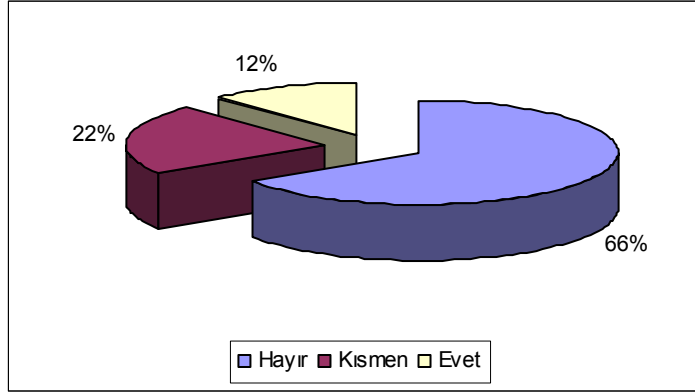
#### 4.3.23.Müsabaka öncesinde heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissederim

##### 4.3.23.1.Genel

TABLO 69: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Heyecandan Kendini Şaşkına Dönmüş Hissetmelerine İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 81  | 65,9 |
| Kısmen | 27  | 21,9 |
| Evet   | 15  | 12,2 |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 69'daki verilere göre, müsabaka öncesinde heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissederim sorusuna ankete katılanların %12,2 tarafından evet cevabı verilmiştir, %21,9 kısmen ve %61,9 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 73. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Heyecandan Kendini Şaşkına Dönmüş Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.23.2.Cinsiyete Göre

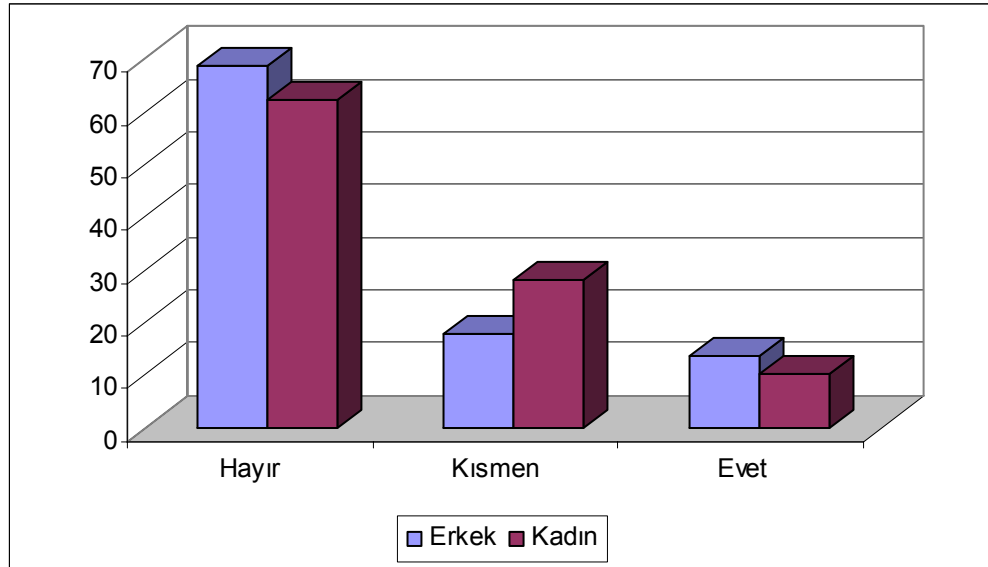
TABLO 70: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Heyecandan Kendini Şaşkına Dönmüş Hissetmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 50    | 13     | 10   | 73     |
|          | % | 68,5  | 17,8   | 13,7 | 100    |
| Kadın    | F | 31    | 14     | 5    | 50     |
|          | % | 62    | 28     | 10   | 100    |
| Toplam   | F | 81    | 27     | 15   | 123    |
|          | % | 65,9  | 21,9   | 12,2 | 100    |

$$\chi^2 = 0,382 \text{ } p > .05$$

Tablo 70'e bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %13,7 ile ve kadınlarda da %10 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı erkeklerde %17,8 ve kadınlarda %28, hayır cevabı ise erkeklerde %68,5 ve kadınlarda %62 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde heyecandan şaşkına dönmüş olması sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 74. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Heyecandan Kendini Şaşkına Dönmüş Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.23.3.Yaş Grubuna Göre

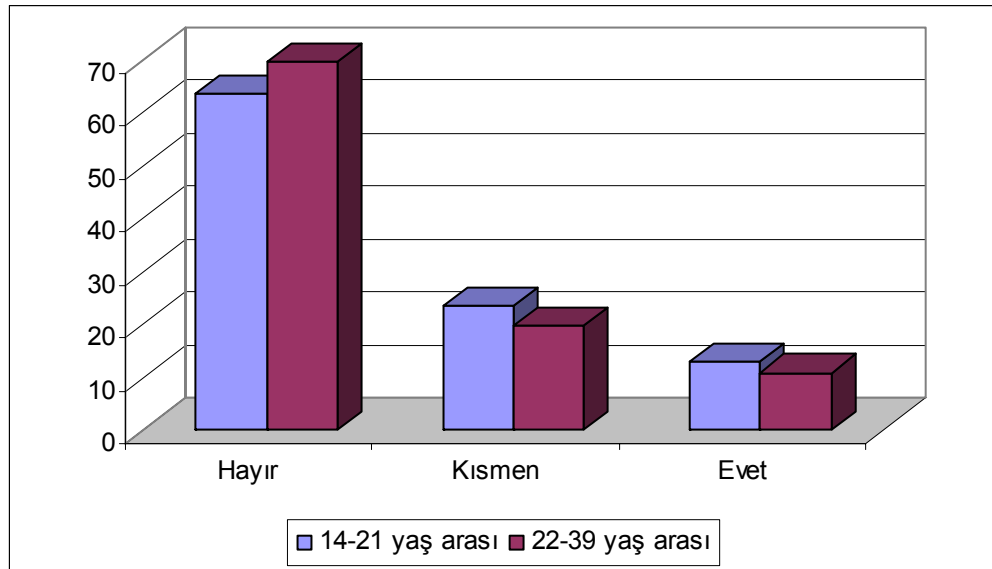
TABLO 71: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Heyecandan Kendini Şaşkına Dönmüş Hissetmelerine İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 49    | 18     | 10   | 77     |
|                 | % | 63,6  | 23,4   | 13   | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 32    | 9      | 5    | 46     |
|                 | % | 69,6  | 19,6   | 10,8 | 100    |
| Toplam          | F | 81    | 27     | 15   | 123    |
|                 | % | 65,9  | 21,9   | 12,2 | 100    |

$$\chi^2 = 0,798 \text{ } p > .05$$

Tablo71 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14-21 yaş arası %13 ile ve 22-39 yaş arası %10,8 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı 14-21 yaş arası %23,4ve 22-39 yaş arası %19,6 hayır cevabı ise 14-21 yaş arası %63,6 ve 22-39 yaş arası %69,6 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde heyecandan şaşkına dönmüş olması sporcuyla ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 75. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Heyecandan Kendini Şaşkına Dönmüş Hissetmelerine İlişkin Dağılım Grafiği

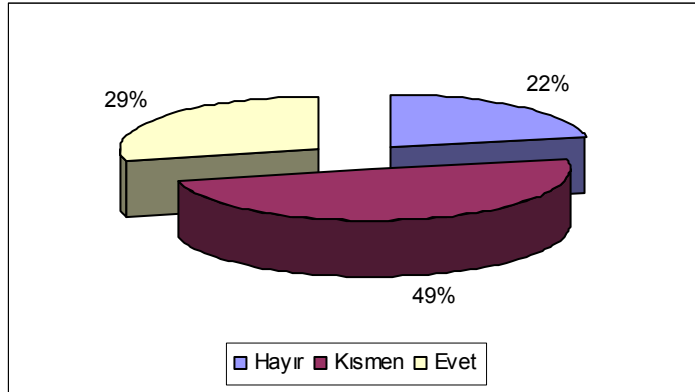
#### 4.3.24.Müsabaka öncesinde sevinçliyimdir

##### 4.3.24.1.Genel

TABLO 72: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Sevinçli Olmalarına İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 27  | 21,9 |
| Kısmen | 60  | 48,8 |
| Evet   | 36  | 29,3 |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo 72'deki verilere göre, müsabaka öncesinde sevinçliyimdir sorusuna ankete katılanların %29,3 tarafından evet cevabı verilmiştir, %48,8 kısmen ve %21,9 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 76. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Sevinçli Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.24.2.Cinsiyete Göre

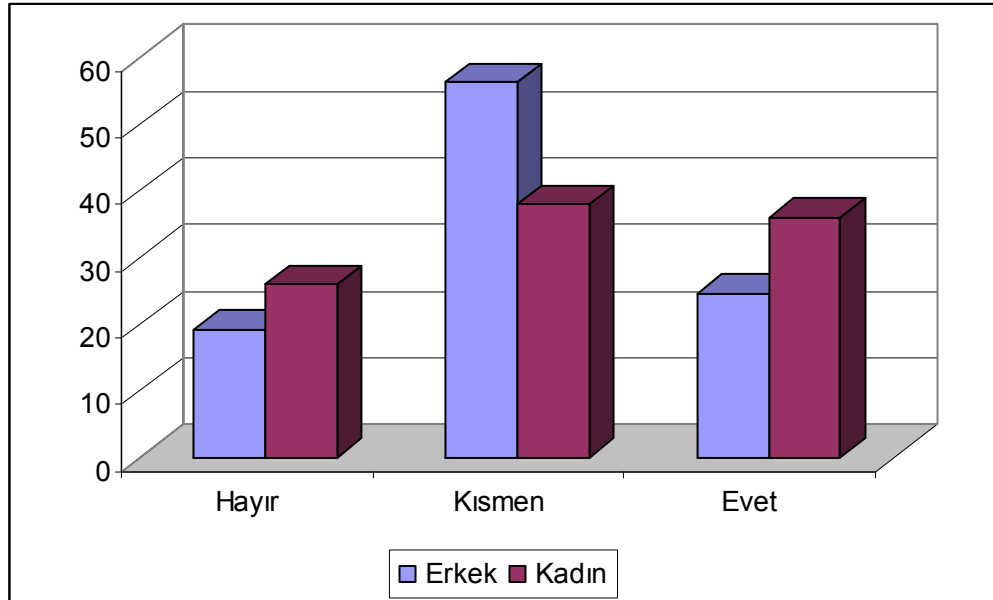
TABLO 73: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sevinçli Olmalarına ilişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 14    | 41     | 18   | 73     |
|          | % | 19,2  | 56,2   | 24,6 | 100    |
| Kadın    | F | 13    | 19     | 18   | 50     |
|          | % | 26    | 38     | 36   | 100    |
| Toplam   | F | 27    | 60     | 36   | 123    |
|          | % | 21,9  | 48,8   | 29,3 | 100    |

$$\chi^2 = 0,139 \text{ } p > .05$$

Tablo 73'e bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %24,6 ile ve kadınlarda da %36 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı erkeklerde %56,2 ve kadınlarda %38, hayır cevabı ise erkeklerde %19,2 ve kadınlarda %26 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde sevinçli olması sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 77. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sevinçli Olmalarına ilişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.24.3.Yaş Grubuna Göre

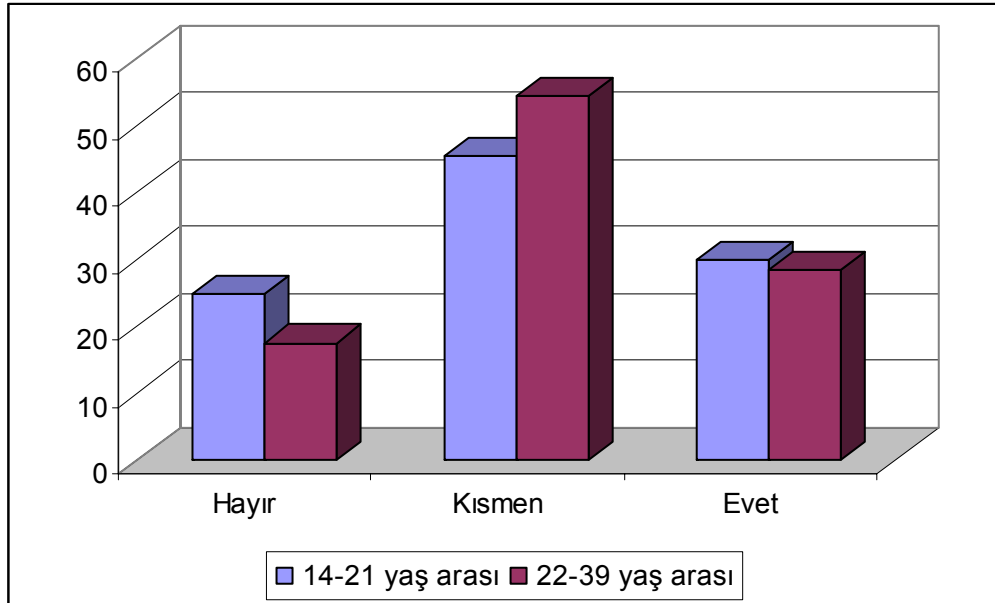
TABLO 74: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sevinçli Olmalarına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 19    | 35     | 23   | 77     |
|                 | % | 24,7  | 45,4   | 29,9 | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 8     | 25     | 13   | 46     |
|                 | % | 17,4  | 54,3   | 28,3 | 100    |
| Toplam          | F | 27    | 60     | 36   | 123    |
|                 | % | 21,9  | 48,8   | 29,3 | 100    |

$$\chi^2 = 0,552 \text{ } p > .05$$

Tablo 74 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14-21 yaş arası %29,9 ile ve 22-39 yaş arası %28,3 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı 14-21 yaş arası %45,4 ve 22-39 yaş arası %54,3 hayır cevabı ise 14-21 yaş arası %24,7 ve 22-39 yaş arası %17,4 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde sevinçli olması sporcuyla ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 78. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Sevinçli Olmalarına İlişkin Dağılım Grafiği

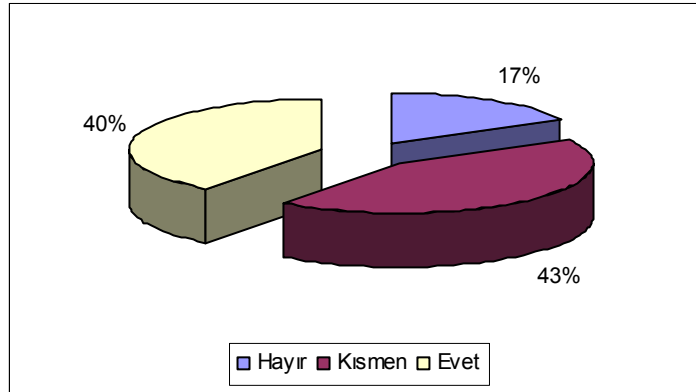
#### 4.3.25.Müsabaka öncesinde keyfim yerinde olur

##### 4.3.25.1.Genel

TABLO 75: Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Keyfinin Yerinde Olmasına İlişkin Görüşlerin Dağılımı

| Boyut  | F   | %    |
|--------|-----|------|
| Hayır  | 21  | 17,1 |
| Kısmen | 53  | 43,1 |
| Evet   | 49  | 39,8 |
| Toplam | 123 | 100  |

Tablo75'teki verilere göre, müsabaka öncesinde keyfim yerinde olur sorusuna ankete katılanların %39,8 tarafından evet cevabı verilmiştir, %43,1 kısmen ve %17,1 hayır cevabı tespit edilmiştir.



Şekil 79. Katılımcıların Müsabaka Öncesinde Keyfinin Yerinde Olmasına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.25.2.Cinsiyete Göre

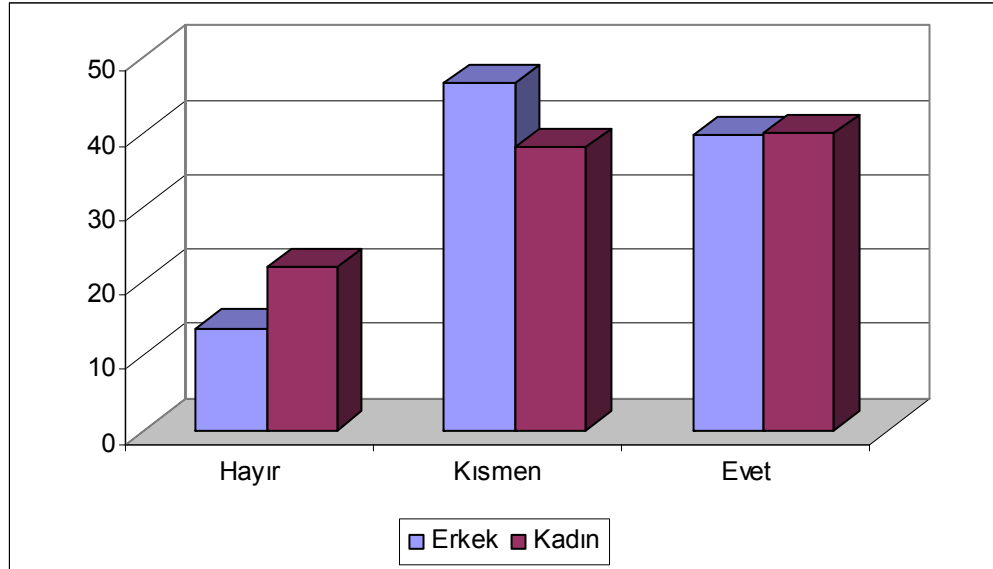
TABLO 76: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Keyfinin Yerinde Olmasına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|----------|---|-------|--------|------|--------|
| Erkek    | F | 10    | 34     | 29   | 73     |
|          | % | 13,7  | 46,6   | 39,7 | 100    |
| Kadın    | F | 11    | 19     | 20   | 50     |
|          | % | 22    | 38     | 40   | 100    |
| Toplam   | F | 21    | 53     | 49   | 123    |
|          | % | 17,1  | 43,1   | 39,8 | 100    |

$$X^2= 0,426 \text{ } p> .05$$

Tablo 76'ya bakıldığında, cinsiyete göre dağılıma bakıldığında erkeklerde %39,7 ile ve kadınlarda da %40 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı erkeklerde %46,6 ve kadınlarda %38 hayır cevabı ise erkeklerde %13,7ve kadınlarda %22 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde keyfinin yerinde olması sporcuyla ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 80. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Keyfinin Yerinde Olmasına İlişkin Dağılım Grafiği

#### 4.3.25.3.Yaş Grubuna Göre

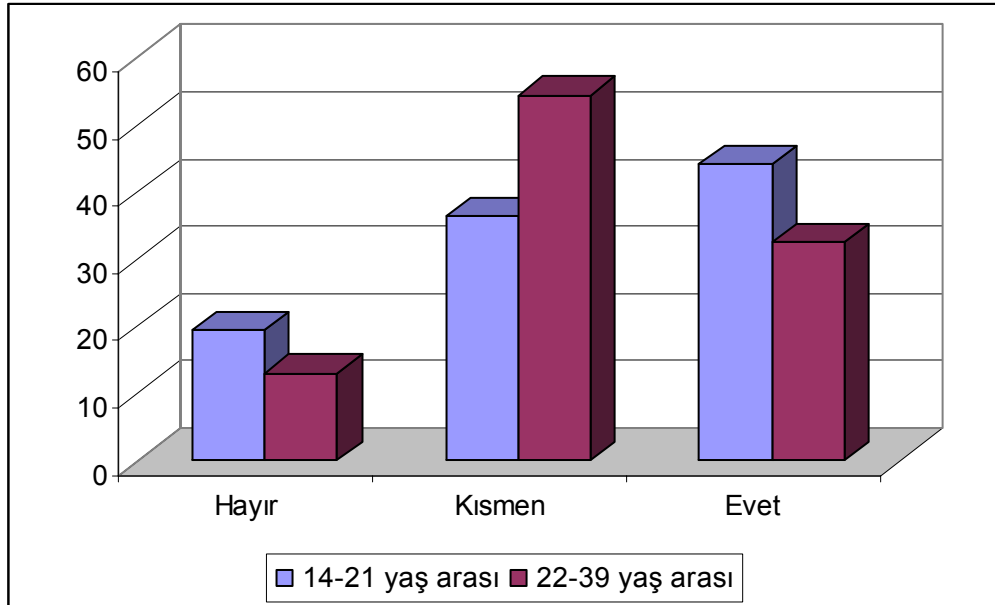
TABLO 77: Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Keyfinin Yerinde Olmasına İlişkin Betimsel Verilerin Dağılımı

| Değişken        |   | Hayır | Kısmen | Evet | Toplam |
|-----------------|---|-------|--------|------|--------|
| 14–21 yaş arası | F | 15    | 28     | 34   | 77     |
|                 | % | 19,5  | 36,4   | 44,1 | 100    |
| 22–39 yaş arası | F | 6     | 25     | 15   | 46     |
|                 | % | 13    | 54,4   | 32,6 | 100    |
| Toplam          | F | 21    | 53     | 49   | 123    |
|                 | % | 17,1  | 43,1   | 39,8 | 100    |

$$X^2= 0,148 \text{ p} > .05$$

Tablo 77 incelendiğinde, yaş Grubuna göre dağılıma bakıldığında 14-21 yaş arası %44,1 ile ve 22-39 yaş arası %32,4 ile evet cevabı oranı verilmiştir. Kısmen cevabı 14-21 yaş arası %36,4 ve 22-39 yaş arası %54,4 hayır cevabı ise 14-21 yaş arası %19,5 ve 22-39 yaş arası %13 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların müsabaka öncesinde keyfinin yerinde olması sporcuyla ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$



Şekil 81. Katılımcıların Yaş Grubu Değişkenine Göre Müsabaka Öncesinde Keyfinin Yerinde Olmasına İlişkin Dağılım Grafiği

## 5. TARTIŞMA

Çalışma kapsamına alınan futbolcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerini araştırmaktır. Bu amaçla Ankara ili genelinde rasgele olarak seçilen 123 futbolcuya çeşitli sorular yöneltilmiştir ve verdikleri cevaplar değerlendirilmiştir.

Çalışmaya katılan futbolcuların %59'u erkek, %41'i kadındır(Tablo 1).

Araştırmada yer alan 50 kadın futbolcunun büyük bir kısmı (%92) 14–21 yaş aralığındadır, bu oran erkek futbolcularda %42,5'tir. 22–39 yaş aralığında erkek oranı daha fazla olup, oran %57,5tir. Kadın oranı ise sadece (%8) olarak tespit edilmiştir.(Tablo 2).

Katılımcıların, takımın puan cetvelindeki durumu beni etkiler mi sorusuna ilişkin olarak katılımcıların, %61 evet, %22 kısmen, %17 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %54,8 kadınlarda ise %70 oranı ile evet şıkkının ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %24,7 ve kadınlarda %18, hayır cevabı ise erkeklerde %20,5 ve kadınlarda %12 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %67,5 ile ve 22–39 yaş arası %50 oranı ile evet şıkkının ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %22,1 ve 22–39 yaş arası %21,7 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %10,4 ve 22–39 yaş arası %28,3 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$ (Tablo 3,4,5)

Yurt içinde yapılan ilk çalışmada Çamlıyer (1984), Balkan atletizm şampiyonası öncesi ulusal atletizm takımı üzerinde bir araştırma yapmıştır.18 bayan 34 erkek sporcu üzerinde yaptığı araştırmasında sporcuların yarışma öncesi stresi, durumluk kaygının yükselmesi biçiminde yaşamadıklarını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik arz etmektedir.<sup>21</sup>

Konter (1997) yaptığı çalışmada futbolcuların kaygı düzeylerini üç grupta toplamıştır. Düşük-Orta (optimal-Yüksek). Orta

(optimal) kaygı düzeyini 31–47 puanları arasında olduğu belirtilmiştir. Araştırmadaki bulgular çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir.<sup>58</sup>

Futbolcuların, Antrenörle olan ilişkim müsabaka performansını etkiler mi sorusuna ilişkin olarak katılımcıların,%57,7 evet,%23,6 kısmen,%18,7 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %57,5, kadınlarda ise %58 oranı ile evet şikkının ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %23,5 ve kadınlarda %24, hayır cevabı ise erkeklerde %19,2 ve kadınlarda %18 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %59,7 ile ve 22–39 yaş arası %54,4 oranı ile evet cevabı ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %24,7 ve 22–39 yaş arası %21,7, hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %15,6 ve 22–39 yaş arası %23,9 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ . (Tablo 6,7,8)

Güleç ameliyat öncesi ortaya çıkan korku ve kaygının hastaların sosyoekonomik seviyeleri ile olan ilişkisini incelemiştir. Düşük ve yüksek sosyoekonomik seviyeden 80 Cerrahi hastasıyla, kontrol olarak kabul ettiği 80 Dâhiliye hastasının Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri puanlarını Gözlenen Anksiyete Belirtileri Formundan elde edilen puanlarla karşılaştırmıştır. Varyans analize tekniğinin kullanıldığı bu karşılaştırmada yüksek sosyoekonomik seviyeden gelen Cerrahi hastaların ve kadınların ameliyat öncesi kaygılarının diğerlerinden önemli seviyede daha yüksek Olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar bulgularımızı desteklemektedir.<sup>34</sup>

Ayrıca Tavacı oğlu ve Kara (1997), yaptıkları çalışmada genel kaygı düzeyi daha yüksek olan deneklerin, diğer deneklere oranla daha çabuk tepki gösterdiklerini ortaya koymuşlardır. Bu bilgiyi genel kaygı düzeyi daha yüksek olan bireylerin uyarılma eşiğinin daha düşük olduğu bilgisi ile uyumlu gözüktüğünü bildirmişlerdir. Bu bilgiler ışığında, sportif ortamda rakip takım tarafından engellemeye karşılaşan sporcuların, eğer genel kaygı düzeyleri yüksekse, diğerlerine göre daha çabuk saldırganlık eğilimi ve tepki gösterecekleri söylenebilir. Gene bu durumda da denek grubunun üst düzey ve profesyonel olmaları nedeniyle, gösterecekleri saldırganlık ve tepki sonucunda karşılaşacakları potansiyel yarar ve zararları önceden tahmin edebilir ve kendilerini yıkıcı saldırganlık eğilimi göstermeden frenleyerek, oyun kuralları dâhilinde, rakip oyuncuya zarar vermeden, sadece kendi amaçlarına ulaşmak için edilgin saldırganlık

eğilimi gösterebilirler. Bu da Tablo 16'da bulunan ilişkisinin bir nedeni olabilir. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik arz etmektedir.<sup>84</sup>

Tanenbaum ve Milgram (1978) yarışmalarda bazı gönüllü öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygılarını karşılaştırmışlardır. 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. Ayrıca durumluk kaygı ile yarışma stresinin neden olduğu kalp atış hızındaki artış arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Kalp atış sayısının hemen yarışma öncesi yarışmacının rahatladıktan sonrakinden çok daha yüksek olduğu ölçülmüştür. Araştırmadaki bulgular çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir.<sup>86</sup>

Çalışmaya katılan futbolcuların, takım içindeki huzursuzluk beni olumsuz etkiler mi sorusuna ilişkin olarak katılımcıların, %55,3 evet, %24,4 kısmen %20,3 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyete değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %46,6, kadınlarda ise %68 oranı ile evet cevabı ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %26 ve kadınlarda %22, hayır cevabı ise erkeklerde %27,4 ve kadınlarda %10 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %66,2 ile ve 22–39 yaş arası %36,9 oranı ile evet cevabı ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %18,2 ve 22–39 yaş arası %34,8 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %15,6 ve 22–39 yaş arası %28,3 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$ . (Tablo 9,10,11)

Terry ve Jackson (1985)'a göre sosyal değişim kuramı, her bireyin herhangi bir etkileşimdeki avantajları ve dezavantajları hesaplayabildikleri varsayımına dayanır. Diğer bir ifadeyle sporcu kuralları çiğneyip, saldırgan davranışta bulunmakla karşılaşacağı potansiyel yararlarla, potansiyel cezaları hesaplayacaktır. Sportif ortamda fazlasıyla yasal saldırgan davranan bir sporcuya verilen cezalar genellikle bir ödül gibi azdır. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik arz etmektedir.<sup>87</sup>

Katılımcıların, yedekte kalmak beni olumsuz etkiler mi sorusuna ilişkin olarak katılımcıların, %31,7 evet, %32,5 kısmen, %35,8 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %32,9 kadınlarda ise %30 oranı ile evet cevabı görülmektedir.

Kısmen cevabı erkeklerde %24,6 ve kadınlarda %44 hayır cevabı ise erkeklerde %42,5 ve kadınlarda %26 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %32,5 ile ve 22–39 yaş arası %30,4 oranı ile evet cevabı görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %40,2 ve 22–39 yaş arası %19,6 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %27,3 ve 22–39 yaş arası %50 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$ . (Tablo 12,13,14).

Kozacıoğlu düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeyi temsil eden üç İstanbul Lisesinden 150 öğrenci ve bu öğrencilerin ebeveynleri ile yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin kaygı düzeylerini Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri ile saptamıştır. Bulgular öğrenci grupları arasında kaygı ortalamaları ili önemli farklar olmamasına karşı, düşük sosyoekonomik düzeyi temsil eden öğrencilerde sürekli kaygı puanlarının diğerlerinden daha yüksek olma eğilimini gösterdiği şeklindedir. Bu sonuçlar bulgularımızı desteklemektedir.<sup>60</sup>

Futbolcuların, sakatlık sonrası müsabakaya çıkacak olmak beni endişelendirir mi sorusuna ilişkin olarak katılımcıların, %35,8 evet, %36,6 kısmen, %27,6 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %30,1 kadınlarda ise %44 oranı ile evet cevabı ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %32,9 ve kadınlarda %42, hayır cevabı ise erkeklerde %37 ve kadınlarda %14 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %41,5 ile ve 22–39 yaş arası %26,1 oranı ile evet cevabı ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %40,3 ve 22–39 yaş arası %30,4 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %18,2 ve 22–39 yaş arası %43,5 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$ . (Tablo 15,16,17).

Hollanda da çalışan Türk ailelerinin yabancı kültürle olan ve ebeveyn-çocuk ilişkilerini konu edinen “LeCompte ve LeCompic” adlı çalışmada araştırmacılar Türk çocuklarının Hollanda’daki psikolojik uyumlarını ve kültürle temas derecelerini önceden tahmin etmeye çalışmışlardır. Bulgular çocuğun uyumunu açıklamada en fazla katkısı olan değişkenlerin, çocuğun kaygı seviyesine ve ailenin çocukta sözel becerileri geliştirmeye ve eşitlik anlayışına ne kadar değer verdiğine bağlı olduğunu göstermiştir. Araştırmadaki bulgular çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir.<sup>62</sup>

Çalışmaya katılan futbolcuların, takım içindeki kişisel sorun bende olumsuz etki yaratır mı sorusuna ilişkin olarak katılımcıların, %36,6 evet, %29,3 kısmen, %34,1 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %43,8 kadınlarda ise %26 oranı ile evet cevabı ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %21,9 ve kadınlarda %40, hayır cevabı ise erkeklerde %34,3 ve kadınlarda %34 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $P > 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %35,1 ile ve 22–39 yaş arası %39,1 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %36,3 ve 22–39 yaş arası %17,4 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %28,6 ve 22–39 yaş arası %43,5 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ . (Tablo 18,19,20).

Kumral, ameliyat olan Genel Cerrahi hastalarındaki kaygı seviyesi ile ameliyat sonrası ağrı duygusu ve hasta — hemşire etkileşimi arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmasında, hastaların ameliyat öncesi, ameliyat sonrası ve taburcu olmadan kaygı dereceleri Durumluk Sürekli Kaygı Envanteriyle ölçmüştür. Hastaların sürekli kaygı seviyeleri ne olursa olsun ameliyata girmeden önceki durumluk kaygı seviyelerinde önemli yükselmeler olmuştur. Ameliyat stresi ortadan kalktıktan sonra, özellikle taburcu olmadan önce, Durumluk Kaygı puan ortalamalarında önemli bir düşme görülmüştür. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik arz etmektedir.<sup>46</sup>

Katılımcıların, müsabaka öncesi sakin olurma sorusuna ilişkin olarak katılımcıların, %39,9 evet, %33,3 kısmen, %26,8 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %49,3 kadınlarda ise %26 oranı ile evet cevabı ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %23,3 ve kadınlarda %48, hayır cevabı ise erkeklerde %27,4 ve kadınlarda %26 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $P < 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %36,4 ile ve 22–39 yaş arası %45,6 oranı ile evet cevabı ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %37,6 ve 22–39 yaş arası %26,1 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %26 ve 22–39 yaş arası %28,3 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $P > 0,05$ . (Tablo 21.22.23).

Morgan ve Hammer'in (1973) 29 güreşçi üzerinde yaptıkları sezon başında bir kez, tartı sırasında ikinci kez, müsabakadan hemen

önce üçüncü kez ve müsabakanın bitiminden sonra ilk beş dakika içinde dördüncü kez ölçme yapmışlardır. Sezon başında normal, tartı sırasında biraz artış görülmüş. Müsabaka öncesi yapılan durumluk kaygının ölçümünde yüksek düzeyde, müsabakadan sonra yapılan ölçme işleminde ise kaygı düzeyi çok düşük olarak bulunmuştur. Araştırmadaki bulgular çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir.<sup>67</sup>

Futbolcuların, müsabaka öncesi kendimi emniyette hissederim sorusuna ilişkin olarak katılımcıların,%35 evet, %43,9 kısmen, %21,1 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %41,1 kadınlarda ise %26 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %35,6 ve kadınlarda %56,hayır cevabı ise erkeklerde %23,3 ve kadınlarda %18 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ .Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %32,5 ile ve 22–39 yaş arası %39,1 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %50,6 ve 22–39 yaş arası %32,6 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %16,9 ve 22–39 yaş arası %28,3 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $P > 0,05$ .(Tablo 24.25.26).

Özbekçi (1989) ise “Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması” adlı çalışması ile Martens’in (1975) yarışma durumu kaygı ölçeğini (Sport Coznpetijtjon Anxiety) aynen kullanarak, farklı spor dallarında yaşanan stres durumlarındaki farklılıkları, bu spor dallarının her birinde duyulan stresin cinsiyete göre değişip değişmediğini, sporcunun yaşı ile düşük yada yüksek stres düzeyine sahip olması arasında bir bağlantı olup olmadığını tespit etmeye çalışmıştır. Çalışması sonucunda atletizm basketbol ve voleybolculara göre, müsabaka ortamı daha yoğun olarak yaşadıklarını bulmuştur. Ayrıca durumunda cinsiyet farkı göz önüne alınarak incelendiğinde, sporcuların yaşları ile müsabaka stres Zey1eri arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik arz etmektedir.<sup>71</sup>

Çalışmaya katılan futbolcuların, müsabaka öncesinde sinirlerim gergin olur sorusuna ilişkin olarak katılımcıların,%17,1 evet , %47,1 kısmen, %35,8 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %9,6 kadınlarda ise %28 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %49,3 ve kadınlarda %44, hayır cevabı ise erkeklerde %41,1 ve kadınlarda %28 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$ .Yaş Grubu

değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %20,8 ile ve 22–39 yaş arası %10,9 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %46,7 ve 22–39 yaş arası %47,8 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %32,5 ve 22–39 yaş arası %41,3 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $P > 0,05$ .(27.28.29).

Millillo (1976) durumluk kaygı seviyesi ile belli bir spor içinde gerekli yoğun devinim arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Durumluk kaygının maratoncularda yüksek, tenis oyuncularında ise daha az olduğunu bulmuştur Buna zıt olarak Morgan ve arkadaşları (Bahrke ve Morgari, 1978, Norgan, 1973; Morgan ve Hostman, 1976) tutarlı olarak çeşitli fiziksel aktivitenin bir fonksiyonu olarak durumluk kaygının azaldığını gözlemişlerdir ve benzer bulgular diğer araştırmacılar tarafından da rapor edilmiştir (Driscoll, 1975; Mitchum, 1976, Rhodes, 1980). Araştırmadaki bulgular çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir.<sup>66</sup>

Futbolcuların, müsabaka öncesinde pişmanlık duygusu içinde olurma sorusuna ilişkin olarak katılımcıların, %4,9 evet, %19,5 kısmen, %75,6 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %5,5 kadınlarda ise %4 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %30,1 ve kadınlarda %4, hayır cevabı ise erkeklerde %64,4 ve kadınlarda %92 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %3,9 ile ve 22–39 yaş arası %6,5 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %14,3 ve 22–39 yaş arası %28,8 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %81,8 ve 22–39 yaş arası %65,2 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların müsabaka, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ .(Tablo 30,31,32).

Hastalarla yapılan araştırmalarda LeCompte normal ve psikiyatrik bozukluğu olan bireyleri sürekli kaygı ve öz değer boyutlarına göre karşılaştırmak ve bu boyutlar arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla seri halinde dört çalışma yapmıştır. Araştırmacının esas konusu olan kaygı ile bireyin öz değeri arasındaki ilişki saptandıktan sonra bu ilişkinin değişik denek gruplarında tekrarlanarak güvenilirliği sınanmıştır. Bulgular araştırmacının beklentileri doğrultusunda olmuş, normal öğrenci ve tedavi gören psikonevrozlar dahil olmak üzere, yüksek kaygılı bireylerin cinsiyet ve sosyoekonomik düzeyleri ne olursa olsun öz değer seviyesi düşük çıkmıştır. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik arz etmektedir.<sup>62</sup>

Katılımcıların, müsabaka öncesinde huzur içinde oluru sorusuna ilişkin olarak katılımcıların,%21,9 ,evet, %49,6 kısmen, %28,5 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir.Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %21,9 kadınlarda ise %22 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %56,2 ve kadınlarda %40 hayır cevabı ise erkeklerde %21,9ve kadınlarda %30 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ .Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %22,1 ile ve 22–39 yaş arası %21,7 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %41,5 ve 22–39 yaş arası %63,1 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %36,4 ve 22–39 yaş arası %15,2 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur.  $p < 0,05$ .(Tablo 33,34,35)

Zülemyan, dokuzuncu sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı ve sürekli kaygı seviyesi yüksek olanların sınav kaygısını azaltmada bilişsel davranış değışt'51 bilişsel tedavi ve duyarsızlaştırma tedavisi şeklinde uygulanan tedavi yöntemlerinin etkinliğini incelediği çalışmasında, öğrencilerin kaygı seviyesini Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri'yle saptamıştır. Haftada bir saat olmak üzere sekiz hafta süreyle uygulanan üç tür tedavi sonucu, bilişsel davranış değıştirmesi yönteminin diğer yöntemlerden daha fazla kaygı azalmasına den olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar bulgularımızı desteklemektedir.<sup>95</sup>

Çalışmaya katılan futbolcuların, müsabaka öncesinde hiç keyfim olmaz sorusuna ilişkin olarak katılımcıların,%7,3 evet, %29,3 kısmen %63,4 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %9,6 kadınlarda ise %4 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %28,8ve kadınlarda %30, hayır cevabı ise erkeklerde %61,6 ve kadınlarda %66 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ .Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %6,5 ile ve 22–39 yaş arası %8,7 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %27,3 ve 22–39 yaş arası %32,6 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %66,2 ve 22–39 yaş arası %58,7 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ .(Tablo 36,37,38).

Gündüz (1985) yaptığı çalışmada başarılı ve başarısız sporcuların sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Bu sonuçlar bulgularımızı desteklemektedir.<sup>35</sup>

Futbolcuların, müsabaka öncesinde başıma geleceklerden endişe ederim sorusuna ilişkin olarak katılımcıların,%16,3 evet, %30,1 kısmen, %53,6 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %15,1 kadınlarda ise %18 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %31,5 ve kadınlarda %28, hayır cevabı ise erkeklerde %53,4 ve kadınlarda %54 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ .Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %18,2 ile ve 22–39 yaş arası %13,0 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %27,3 ve 22–39 yaş arası %34,8hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %54,5ve 22–39 yaş arası %52,2 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ .(Tablo 39,40,41).

Faults (1973), denekleri üç gruba ayırmıştır. Her grup yüksek, orta ve düşük olarak ayrı ayrı güdülenmiştir. Seyircili ve seyircisiz ortamda kaygı durumları ölçülmüş, sonuçta, yüksek düzeyde güdülenmiş grubun kaygı düzeyi yüksek bulunmuştur. Araştırmadaki bulgular çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir.<sup>26</sup>

Katılımcıların, müsabaka öncesi kendimi dinlenmiş hissederim sorusuna ilişkin olarak katılımcıların,%42,3 evet, %32,5 kısmen, %25,2 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %53,4 kadınlarda ise %26 oranı ile evet cevabı ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %30,1 ve kadınlarda %36, hayır cevabı ise erkeklerde %16,5 ve kadınlarda %38 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$ .Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %35,1ile ve 22–39 yaş arası %54,3 oranı ile evet cevabı ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %35,1 ve 22–39 yaş arası %28,3 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %29,8 ve 22–39 yaş arası %17,4 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ .(Tablo 42,43,44).

Çalışmaya katılan futbolcuların, müsabaka öncesinde kaygılı olurum sorusuna ilişkin olarak katılımcıların,%26 evet, %48,8 kısmen, %25,2 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %21,9 kadınlarda ise %32 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %46,6ve kadınlarda %52, hayır cevabı ise erkeklerde %31,5ve kadınlarda %16 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine

göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %26 ile ve 22–39 yaş arası %26,1 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %50,6 ve 22–39 yaş arası %45,6 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %23,4 ve 22–39 yaş arası %28,3 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ . (Tablo 45,46,47).

Futbolcuların, müsabaka öncesinde kendimi rahat hissedirim sorusuna ilişkin olarak katılımcıların, %39 evet, %39,8 kısmen, %21,2 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %53,4 kadınlarda ise %18 oranı ile evet cevabı ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %37 ve kadınlarda %44, hayır cevabı ise erkeklerde %9,6 ve kadınlarda %38 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %36,4 ile ve 22–39 yaş arası %43,5 oranı ile evet cevabı ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %38,9 ve 22–39 yaş arası %41,3 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %24,7 ve 22–39 yaş arası %15,2 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ . (Tablo 48,49,50).

Katılımcıların, müsabaka öncesinde kendime güvenim vardır sorusuna ilişkin olarak katılımcıların, %70,7 evet, %16,3 kısmen, %13 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %71,2 kadınlarda ise %70 oranı ile evet cevabı ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %11 ve kadınlarda %24 hayır cevabı ise erkeklerde %17,8 ve kadınlarda %6 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %70,1 ile ve 22–39 yaş arası %71,7 oranı ile evet cevabı ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %18,2 ve 22–39 yaş arası %13,1 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %11,7 ve 22–39 yaş arası %15,2 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $P > 0,05$ . (Tablo 51.52.53).

Harman (1968), Ulusal sporcularla kulüp sporcuları arasında 5ipt'iği araştırmasında, ulusal sporcuların daha az kaygılı olduklarını saptamıştır. Hardman, yetenekler arasında yaptığı araştırmasında ise, az yeteneklilerin daha kaygılı. Araştırmadaki bulgular çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir.<sup>41</sup>

Çalışmaya katılan futbolcuların, müsabaka öncesinde asabım bozulur sorusuna ilişkin olarak katılımcıların,%13 evet, %30,9 kısmen, %56,1 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %11 kadınlarda da %16 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %41,1 ve kadınlarda %16,6 hayır cevabı ise erkeklerde %47,9 ve kadınlarda %68 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$  Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %15,6 ile ve 22–39 yaş arası %8,7 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %23,4 ve 22–39 yaş arası %43,5 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %61 ve 22–39 yaş arası %47,8 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ .(Tablo 54,55,56).

LeCompte çalışmalarının diğer önemli bir bulgusu Durumluk Sürekli Kaygı Envanterinin iki kaygı türü arasında geçerli bir ayırım yaptığıdır. Sürekli Kaygı puanları ile bireyin öz değer puanları arasında önemli bir ilişki görülmesine karşın, durumluk kaygı puanlarıyla özdeğer puanları arasında böyle bir ilişki çıkmamıştır. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik arz etmektedir.<sup>62</sup>

Futbolcuların, müsabaka öncesinde çok sinirliyimdir sorusuna ilişkin olarak katılımcıların,%10,6 evet, %31,7 kısmen, %57,7 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %9,6 kadınlarda ise %12 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %35,6 ve kadınlarda %26, hayır cevabı ise erkeklerde %54,8 ve kadınlarda %62 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $P > 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %10,4 ile ve 22–39 yaş arası %10,9 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %28,6 ve 22–39 yaş arası %36,9 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %61,0 ve 22–39 yaş arası %52,2 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $P > 0,05$ .(Tablo 57.58.59).

Katılımcıların, müsabaka öncesinde kendimi rahatlamış hissederim sorusuna ilişkin olarak katılımcıların, %26 evet, %47,2 kısmen, %26,8 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %24,7 kadınlarda ise %28 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %61,6 ve kadınlarda %26, hayır cevabı ise erkeklerde %13,7 ve kadınlarda %46 oranında

olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %23,4 ile ve 22–39 yaş arası %30,4 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %40,2 ve 22–39 yaş arası %58,7 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %36,4 ve 22–39 yaş arası %10,9 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$ . (Tablo 60,61,62).

Çalışmaya katılan futbolcular, müsabaka öncesinde halimden memnun olurum sorusuna ilişkin olarak katılımcıların, %46,4 evet, %39,8 kısmen, %13,8 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %52,1 ile ve kadınlarda da %38 oranı ile evet cevabı ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %35,6 ve kadınlarda %46, hayır cevabı ise erkeklerde %12,3 ve kadınlarda %16 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, İlişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %44,1 ile ve 22–39 yaş arası %50 oranı ile evet cevabı ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %42,9 ve 22–39 yaş arası %34,8 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %13 ve 22–39 yaş arası %15,2 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $P > 0,05$ . (Tablo 63,64,65).

Futbolcuların, müsabaka öncesinde endişeli olurum sorusuna ilişkin olarak katılımcıların, %22 evet, %45,5 kısmen, %32,5 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %16,4 kadınlarda ise %30 oranı ile evet cevabı ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %42,5 ve kadınlarda %50 hayır cevabı ise erkeklerde %41,1 ve kadınlarda %20 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir.  $p < 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %28,6 ile ve 22–39 yaş arası %10,9 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %42,8 ve 22–39 yaş arası %50 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %28,6 ve 22–39 yaş arası %39,1 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $P > 0,05$  (Tablo 66.67.68).

Katılımcıların, müsabaka öncesinde heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissederim sorusuna ilişkin olarak katılımcıların, %12,2 evet, %21,9 kısmen %61,9 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet

değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %13,7 kadınlarda ise %10 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %17,8 ve kadınlarda %28, hayır cevabı ise erkeklerde %68,5 ve kadınlarda %62 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %13 ile ve 22–39 yaş arası %10,8 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %23,4 ve 22–39 yaş arası %19,6 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %63,6 ve 22–39 yaş arası %69,6 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $P > 0,05$ . (Tablo 69.70.71).

Çalışmaya katılan futbolcular, müsabaka öncesinde sevinçliyimdir sorusuna ilişkin olarak katılımcıların, %29,3 evet, %48,8 kısmen, %21,9 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %24,6 kadınlarda ise %36 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %56,2 ve kadınlarda %38, hayır cevabı ise erkeklerde %19,2 ve kadınlarda %26 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %29,9 ile ve 22–39 yaş arası %28,3 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %45,4 ve 22–39 yaş arası %54,3 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %24,7 ve 22–39 yaş arası %17,4 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ . (Tablo 72,73,74 ).

Futbolcuların, müsabaka öncesinde keyfim yerinde olur sorusuna ilişkin olarak katılımcıların, %39,8 evet, %43,1 kısmen, %17,1 hayır cevabı verdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkeklerde %39,7 kadınlarda ise %40 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı erkeklerde %46,6 ve kadınlarda %38 hayır cevabı ise erkeklerde %13,7 ve kadınlarda %22 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ . Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %44,1 ile ve 22–39 yaş arası %32,4 oranı ile evet cevabı olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %36,4 ve 22–39 yaş arası %54,4 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %19,5 ve 22–39 yaş arası %13 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.  $p > 0,05$ . (Tablo 75,76,77).

Çobanoğlu (1993) yaptığı çalışmada rakip takım sporcularının engellemeleri sonucu başarısızlığa uğrayan üst düzey sporcuların %87 oranında engellemeye karşılık vermek istediklerini belirtmiştir. Bu karşılık verme durumunda sporcunun başarısının etkilenip etkilemediğini belirlemek amacıyla oyuncuların saldırganlık düzeyleri ve maç başarıları ölçüldü. Tablo 3 incelendiğinde kullanılmış olan envanterin alt ölçeklerinden yıkıcı saldırganlık puanları ortalaması 27.51, atılganlık puanları ortalaması 45.87, edilgin saldırganlık puanları ortalaması 25.14 ve genel saldırganlık puanları ortalaması 98.53'tür. Araştırmadaki bulgular çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir.<sup>22</sup>

Singer (1975), denekleri a)Düşük kaygılı b)Yüksek kaygılı, c)Başarıyı isteyenler, d)Başarıyı umursamayanlar Olarak dört gruba ayırmıştır. Her gruba aynı düzeyde zor ve karmaşık bir beceriyi başarabilme görevi verilmiştir. Sonuçta, düşük kaygılılardan başarı gereksinimi yüksek olanlar başarılı Olurken, yüksek kaygılı ve başarı gereksinimi düşük olanlar başarısız olmuşlardır.Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik arz etmektedir.<sup>81</sup>

## 6. SONUÇ

Araştırmamıza kadın ve erkek oyuncular arasında zihinsel kaygı, kendine güven ve somatik kaygı özellikleri açısından farklılık bulunmuştur. Buna göre kadın futbol oyuncularının maç öncesinde, zihinsel kaygılarının erkeklere göre daha yüksek; kendine güven özelliklerinin erkeklere göre daha az; Somatik kaygı özelliklerinin de yine erkek oyunculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu sonuçlara göre Ediş'in çalışması ile yapılan çalışma arasında benzerlik görülmekte, Ediş'in elde ettiği sonuçlar araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçları desteklemektedir. Ediş çalışmasında bayanların bilişsel durumluk (zihinsel) kaygısının erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek bulmuştur. Yine aynı çalışmada bayanların erkeklere göre daha az güvenli olduğunu bulmuştur. Bu da yapılan çalışmada elde edilen sonuçları destekler niteliktedir.<sup>24</sup>

Yine yapılan başka bir çalışmada, voleybolcuların kaygı özelliklerinin düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Bu sonuç çalışmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir.<sup>40</sup>

Arseven ve Güven yaptıkları çalışmada sporcuların müsabaka öncesinde ve ortamında ankisyete (kaygı) düzeylerini araştırmışlardır. Elde ettikleri istatistiksel sonuca göre bayan sporcuların, kaygı özelliği bakımından erkek sporculara nazaran daha yüksek değerlere sahip olduğunu bulmuşlardır. Bu sonuçlar bulgularımızı desteklemektedir.<sup>6</sup>

Sonuç olarak bayan futbol oyuncuları, erkek futbol oyuncularına göre daha az kendine güvenli, daha fazla kaygılı, Erkek oyuncular da bayanlara göre daha fazla kendine güvenli daha az kaygılıdır.

## 7. ÖZET

Bu çalışmayla Bayan ve Erkek futbolcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin belirlenip karşılaştırılması ve bazı değişkenlerin etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmanın evrenini, Türkiye Futbol Federasyonu Amatör İşler bölümüne Bağlı Türkiye Bayanlar Futbol Ligi Büyükler Kategorisinde yer alan 16 takımda oynayan 352 bayan futbolcularla, Ankara Süper Amatör kümede mücadele eden 12 takımda oynayan 264 erkek futbolcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evren içinden random yöntemi kullanılarak seçilen 73 erkek, 50 kadın olmak üzere toplam 123 futbolcu oluşturmaktadır.

Bu araştırmada kullanılan veri toplama aracı olarak Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen durumluluk ve kaygı envanteri kullanılmış ve bu envanterin geçerlilik ve güvenlik çalışmaları ise Öner (1977) tarafından yapılmıştır. Durumluk ve kaygı envanteri kullanılmıştır. Anket soruları ilgili literatür taranarak elde edilen bilgiler doğrultusunda hazırlanarak alanın uzmanı kişilerin de fikri alınmıştır.

Elde edilen verilerin analizinde, betimleyici. İstatistik kullanılmıştır, demografik bilgilerin çözümlenmesinde yüzde- frekansları alınmıştır, sosyo-demografik özelliklerle durumluluk kaygı düzeyine ilişkin görüşleri ise 0,5 anlamlılık düzeyinde x-kare testi ile yapılandırılmıştır.

Sonuç olarak bayan futbol oyuncuları, erkek futbol oyuncularına göre daha az kendine güvenli, daha fazla kaygılı, Erkek oyuncular da bayanlara göre daha fazla kendine güvenli daha az kaygılıdır.

## 8. SUMMARY

The aim of this study is to define the anxiety levels of men and women football players before the start of game and make a comparison among them and also find out the effects of some parametric values. The population of this study has comprised the soccer players such as:

352 Women soccer players of 16 teams who are struggling in the Senior Category of Turkish Woman Soccer League administered by the Amateur Activities Section of Turkish Football Federation

264 Men soccer players of 12 teams who are struggling in the Ankara Super Amateur Football Division.

On the other hand, the sampling of this study has comprised 123 soccer players who are randomly selected in this population and consist of 73 men players and 50 women players.

Throughout this study, the inventory of state and anxiety which was developed by Spielberger and his co. workers (1970) has been a questionnaire involving the questions set forth by the researcher has been used as a tool of data collection where the validity and reliability studies of this inventory had been performed by Öner (1977). The questions which are posed in this questionnaire, have been prepared in the light of knowledge acquired by the screening of relevant literature texts and also the opinions of those persons who are considered to be the specialist of this field, have been taken in this regard.

The descriptive statistical methods have been used in the analytical process of acquired data and frequency rates have been accepted as the fundamental point. By giving the due consideration on the socio-demographic characteristics, the opinions regarding the level of anxiety felt in such instances, have been put forth after conducting a chi-square test at the at the significance level of 0.5

According to the achieved result, the women soccer players have a feeling of less self-confidence and are more anxious when compared with the men soccer players whereas the men soccer players had a feeling of more self-confidence and were less anxious.

## 9. Kaynaklar

1. ACAR, M. F. Kuramsal Temelleriyle Futbolda Çocuk ve Gençlerin Antrenmanları. İzmir: Meta Basım. (2000)
2. ACET, M. Futbol Seyircisini Fanatik ve Saldırgan Olmaya Yönelten Faktörler. (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara. (2001)
3. AKTAŞ, Z. Profesyonel Erkek Basketbolcuların Sosyal Uyum, Kaygı ve Saldırganlık Düzeyleri ile Maç Başarısı Arasındaki ilişkinin Araştırılması, Celal BAYAR Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, celal Bayar ün. Manisa,2003,S.19–20.
4. Anshel, M,H,Freedson, P, Hamill, J, Haywood, K, Harvot, M, Plowman, S. (Eds) Dictionary of the Spor and Exercise Sciences”. Champaign: Human Kinetics Books, (1991):p125.
5. ARACI, H. Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Bağırğan Yayınevi. (2000)
6. ARSEVEN, A, GÜVEN, Ö. Sporcuların Müsabaka Ortamındaki Anksiyete Düzeyleri; Spor Bilimleri 2. Ulusal Kongresi Bildirileri Kitabı, Hacettepe Universities, Ankara, (1992),s: 144–151.
7. Artok, F. Üniversiteler Arası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basket - bolcuların Maç Öncesi Durumluk kaygı Düzeylerini Performanslarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, C. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, (1994).
8. Aşçı, F. H, Gökmen, Bayan Hentbolcularda Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi Ve Atletik Yeterlilik ilişkisi Hacettepe Ün. Spor Bilimleri Dergisi, (1995). 6(2), 39–44.
9. Atabeyoğlu, C. Futbol, Cumhuriyet Dönemi Türkiye Ansiklopedisi. 8, İletişim Yayınları, (1985), 2198–2218.
10. ATKINSON, R; ATKINSON, R. Psikolojiye Giriş. İstanbul. Sosyal Yayınlar. (1995)

11. Başer, E. Uygulamalı Spor Psikolojisi. 3. Baskı, BağırğanYayımevi, s. 92, 93, 102, Kültür Ofset, Ankara, (1998).
12. BAŞER, E. Uygulamalı Spor Psikolojisi Performansı Sporunda Psikolojinin Rolü, Beden Terbiyesi Gençlik ve Spor Müdürlüğü Yayın No: 31, Ankara, (1986).
13. Blumenstein, B. "Sporda Zihinsel Antrenman "Spor Psikolojisi kurs Notları. G. S. G. M. Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı, Ankara, (2001), s. 105–110.
14. Cattell, R. B. (Ed) The Scientific Analysis of Personality, Baltimore, maryland: Penquin Press, (1967). p121.
15. Coşkun, M. samsun il Merkezinde Yaşayan Yaşlıların Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Bazı Sosyo-Ekonomik Etmenleri, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Tıp Uzmanlık Tezi. Samsun, (1998).
- 16-Cuceloğlu, D. (Ed) İnsan ve Davranışı, 3. Basım, İstanbul, Remzi Kitabevi, (1992):p 265–283–440–441.
17. Cüceloğlu, D. (Ed)İnsan ve Davranışı, 3. Basım, İstanbul, Remzi Kitabevi, (1992), p 265–283–440. 441.
- 18.Çağlar, E,Koruç, Z.Müسابaka kaygısının Dinledik Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi. H.Ü Spor Bilimleri Dergisi,(1997),8(3),19–29.
19. Çağlayan, H, Salim ve İ. B. FİŞEKÇİOĞLU. Futbol seyircisini Şiddete Yönelten Faktörler, Selçuk Ün. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (2004), (12), 127, 1.
20. Çakı, R. Bayan ve Erkek Voleybolcularda Müsabaka Öncesi ve Sonrası Bazı Davranış Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, (1998).

- 21.** ÇAMLIYER, H.” Stres Yaratan Faktörlerin Sportif Performansa Etkileri, “ (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi. (1984)
- 22.** Çobanoğlu, G. (Ed) Sporda Saldırganlık Olgusu ve Bu Olgunun Sportif Performans Üzerine Etkisi Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir, (1993): PP 22–30.
- 23.** Dursoy, İ. Futbol Teorisi. İstanbul, Boyut Kitapları. (2002).
- 24.** EDİŞ, A. D. Üst Düzey Voleybolcularda Beceri Performansı ve Yarışma kaygısı Ortadoğu Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (1994) ,s: 4–5.
- 25.** Elsner, B. Futbol Oyununun Karakteristiği Üzerine. R. HORAK ve başka. (Der), Futbol ve Kültürü, İstanbul: İletişim Yayınları, (1993), s. 27–37.
- 26.** FAULTS, R. “Arousal and Anxiety Correlates of Gymnastic Performance”, Research Quarterly, (1973) s 47(4), 586—589.
- 27.** ERKAL, M. Sosyolojik Açıdan Spor, Filiz Kitabevi, İstanbul, (1982).
- 28.** Ferah, A. Futbol Teknik Eğitim ve Öğretim. Neyir Matbaası. Ankara. (1993).
- 29.** FERAH, A. Sosyolojik Açıdan Spor. Filiz Kitabevi. İstanbul. (1993).
- 30.** FİŞEK, K. Devlet Yapısı Ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi, A. Ü. S. B. F. Yayınları, Ankara, (1982).
- 31.** Filiz, K. Sporcuların Müsabaka Öncesi Anksiyete Düzeylerinin Tespiti, Atatürk Üniversitesi BESYO BES Bilimleri Dergisi, 34. (1992).
- 32.** Gençtan, E. Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar. 8. Baskı, Remzi Kitabevi, Evrim Matbaacılık, s.11,159–169, İstanbul, (1992).
- 33.** Gill, L. D. Psychological Dynamics of Sport’. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, s. 118,119, 120, USA, (1986).
- 34.** Güleç C, Savaşır 1. Bir ölçek olarak “Gözlenen Anksiyete Belirtileri Formu” XV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bildiri Özetleri. İstanbul, (1979).

- 35.** Gündüz, N. (Ed) Orta dereceli okullarda değişik spor yaşı ve deneyimleri olan sporcu öğrencilerin sportif başarıları ile kaygı durumları arasındaki ilişkinin araştırılması, Doktora Tezi, (1985):PP 59-60-61.
- 36.** GÜNEŞ, Z. Spor ve Beslenme, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, ( 2000).
- 37.** Hançerlioğlu, O. (Ed)Ruhbilim Sözlüğü, İstanbul, Remzi Kitabevi, (1988): p223–224.
- 38.** HANÇEROĞLU, O. Ruhbilim Sözlüğü, Remzi Kitabevi, İstanbul, (1993), s: (276–278).
- 39.** Hasırcı, S. Spor Denetim Odağı(Başarıyla Başarısızlığı Etkileyen Nedenler). Bağırhan Yayınevi. Key Ofset. s. 9, 11, 15, 23, 24, Ankara, (2000).
- 40.** HAŞIL, N, TANELİ, B, ERDEN, G. Basketbol ve Voleybol Sporunu Yapan İki Grubun Kişilik ve Sosyo Ekonomik Özelliklerinin Karşılaştırılması (Bursa), Spor Bilimleri 2. Ulusal Kongresi Bildirileri Kitabı, Hacettepe Üniversitesi, Ankara ,(1992), s: 337–340.
- 41.** HARMAN, D. C. Motor Performance over Three Levels of Trait Anxiety and Stress”, J. of Motor Behavior, (1968)10(3), 169 -179.
- 42.** Hiçyılmaz, E. Futbol, Morpa Spor Ansiklopedisi. 2, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları. (1997).
- 43.** Hilgard, R. E. (Ed)Introduction to psychology, 2nd Edition, Harcourt. Brace And Co. New York, (1957), pp165.
- 44.** HİNDİSTAN, Y, S. (Çev.), Çocuklar ve Gençler İçin Futbol Antrenörlüğü, İstanbul, (1998).
- 45.** Horris, D. V. Sports psychology. leisure press, Champaign, Illinois, S. 29, 30, 34. USA, (1984).
- 46.** İkizler, C. Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayın Dağıtım, İstanbul, (1993), s: 66–72, 90.

- 47.** İNAL, A, N. Futbolda Eğitim ve Öğretim. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. (1998).
- 48.** İŞCAN, M. Türklerde Spor, İstanbul, (1988).
- 49.** Işık, E. Nevrozlar, Ankara, Hekimler Yayın Birliği, (1998).
- 50.** Jerrv, R, Asken, M. J. (Eds) The sport pschology The pscchological Heath of the Athete, Newyork. (1987): pp 199-204.
- 51.** Jones J. G. Competitive Anxiety in Sport. In European Perspecitives on Exercise and Sport Psychology, S. Biddle(Ed). Human kentics, London, (1995).
- 52.** KALYON, T, A. Özürlülerde Spor, Bağırğan Yayınevi, Ankara, (1997).
- 53.** KETEN, M. Türkiye’de Spor, Ankara, (1974) s:17.
- 54.** KOÇAK, M, EROL, E. Türkiye’de Bazı Profesyonel Futbol Kulüplerinde Alt Yapı Eğitimi,1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri İçinde, İ, YILDIRAN(Ed.), Sim Matbaacılık, Ankara, 26-27 Mayıs (2000), s. 213.
- 55.** Koç, M. Spor psikolojisine Giriş. Saray Medikal Yayıncılık, Dağaşan Matbaası, s. 98. 109. 112. 113, Bornova İzmir, (1994).
- 56.** Koludar, S. Futbolda Antrenörlük ve Eğitim-Öğretim İlkeleri. Ankara. Türk Tarih Kurumu Basımevi. (1988).
- 57.** Konter, E. Sporda Stres ve Performans. Saray Medikal Yayıncılık San. Ve Tic. Ltd. Şti. S. 8. 28. 46. 70. 71. 72, İzmir, (1996).
- 58.** Konter, E. Profesyonel Futbolcuların Yaş Gruplarının Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi, Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu, Bildiriler, Bağırğan Yayınları, Ankara (1997) s: 8 1–92.
- 59.** Koptagel, G. Tıpsal Psikoloji. Beta Basım Yayın Dağıtım A. Ş. İstanbul, (1984). S. 126, 127.

- 60.** Kozacıoğlu G. Çocukların Anksiyete Düzeyleri ile Annelerin Tutumları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, (1982).
- 61.** Kumral A. Durumluk — Sürekli Anksiyete, Postoperatif Ağrı ve Hemşirelik Etkileşiminin İlişkileri. Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, (1979).
- 62.** LeCompte W, LeCompte G. Culture Contact and Parent — Child Relations in Turkish Migrant Worker Families. Rapor: Special Research Grant No. 11 from Human Factors Panel of the NATO Scientific Committee, Ankara, 1981.
- 63.** Linn, L. (Ed)Diagnosis and psychiatry: Symptoms of psychiatric, Vol.1(A. M. Freeman, H. İ. Kaplan, B. J. Sadockeds)The williams and wilkins company, Baltimore, (1975): pp 723–825.
- 64.** Longo, D. C, Williams, R. A. (Eds)"Clinical Practice in Psychosocial Nursing, A. Publishing Division of Preutric Hall Inc, 1978.
- 65.** Martens, R. Competitive Anxiety In sport. Human kinetic Books. C. H. A. M. P. A. İ. G. N. s. 13, 14, Illinois, (1992).
- 66.** MILLILLO, M. D "A Study of Trait Anxiety, State Anxiety, Defense Mechanism and Personality in Three Individual Groups", University of Minnesota, Dissertation Abstracts, 36. 3058B. (1976).
- 67.** MORGAN, W. P. ve HAMMER, R. (1973) "Influence of Competitive Wrestling upon State Anxiety", Medicine and Science in Sports, 6, 58—61.
- 68.** ORTA, L. Dünya’da ve Türkiye’de Futbol Organizasyonları Analitik Bir Yaklaşım (Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul. (2001).
- 69.** Öner, N, Le, Compte, A. Süreksiz Durumluk Sürekli kaygı Envanteri ELKitabı. Bogaziçi Üniversitesi. Yayınları, İstanbul, (1983), s.1, 3.

- 70.** ÖNER, N. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği, Hacettepe üniversitesi, Doktora Tezi, Ankara, (1977).
- 71.** ÖZBEKÇİ, F.” Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırması.” (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Marmara Üniversitesi. (1989)
- 72.** Özcan, K. Yöneticilerde Karar Verme ile Kaygı ilişkileri, Marmara Ün. Fen Bilimleri Enstitüsü Teknoloji Eğitimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. (1999).
- 73.** ÖZGÜL, F. Beden Eğitim ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluluk ve Sürekli Kaygı düzeyleri, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas, (2003), s. 5.
- 74.** ÖZGÜVEN, E. İ. Psikolojik Testler, 3. Baskı, 340–342, Ankara, (1999).
- 75.** ÖZKÜÇÜK, M. Sevgili Futbol Sever, Futbol, T. F. F. Yayını, İstanbul, (Temmuz 1999), s. 2,7.
- 76.** ÖZTÜRK, F. Spor Bilimleri Sözlüğü. Türk Spor Vakfı Yayını, Ofset Tesisleri, Bursa, (2000), s.47, 48.
- 77.** ÖZTÜRK, O. Ruhsağlığı Bozuklukları. 7. Basım. Ankara, Hekimler Yayın Birliği. (2002).
- 78.** Pechiulis, D. (Ed) Anxiety, The American Journal of Nursing May. (1962)
- 79.** Sarıdoğan, M, E. Florido İnsan İlişkileri Becerileri Eğitim Modalinin Grup Üyelerinin Kaygı, Yalnızlık, Atılganlık, Kendini Açma Ve Empatik Beceri Düzeylerine Etkisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Doktora Tezi, Samsun, (1998).
- 80.** Satman, C, Oğülmüş, S, Müniroğlu, Ş. Ankara İlindeki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Seviyelerine Göre Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmiş, Uluslar Arası Spor Psikolojisi Sempozyumu Özet Kitabı, İzmir, (2001).

- 81.** Singer, RN. Sport Psychology. American Correcitive Therapy Jonrnal, USA, (1975).s.115,116.
- 82.** TAŞGIN, Ö. Fenerbahçe Futbol Seyircisinin Sosyal-Fkonomik Profili, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 5-15, 25-26, 33-34, Konya, (2000).
- 83.** Tavacıoğlu, L. "Kaygının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi". 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri, s. 47, 48, Mersin, (1997).
- 84.** Tavacıoğlu, L, Kora, K, Kanveli, D, Yazıcı, O, Ercan, H. Kaygının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi, Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, Bildiriler, Bağırhan Yayınları, Ankara.(1997). S:47–50.
- 85.** Tavacıoğlu, L. Spor Psikolojisi. Sporsal Kuram Dizisi 23, Bağırhan Yayınevi, s. 39, 40, 42, 44,Ankara, (1999).
- 86.** TENENBAUM, G. Ve MILGRAM, R.M. "Trait and State Anxiety in Israelli Student Athletes." Journal of Clinical Physiclology, (1978) s 34, 691 – 693.
- 87.** Terry, P.C.; Jackson, J.J. (Eds) The determinants and control of violence in sport, Quest, 37 (1),(1985):PP27-37
- 88.** Tiryaki, Ş. Spor Psikolojisi. Kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi, Yayın No:5, Üniversite Kitapları Eğitim Dizisi:1, s. 10, 11, 15, 16, Ankara, (2000).
- 89.** TÜRKÇE SÖZLÜK, Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Türk Dil Kurumu, Ankara, (1988).
- 90.** Urartu, Ü. Futbol Teknik Tektik Kondisyon. İstanbul: İnkılâp Kitabevi. (1987).
- 91.** VANAK, M, j. Brajit; Psychology and the superior Athlete, london, (1970), s: 7.

- 92.** Yetim, A. Sosyoloji ve Spor. Topkar Matbaacılık, s. 114, 117, Ankara, (2000).
- 93.** Yıldiran, İ. Tepük Futbol Mudur? XI. Yüzyıl Türk Spor Faaliyetlerinden “Tepük” Oyununun Mahiyeti Üzerine Bir Araştırma. Gazi Ün. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2, (1997).
- 94.** Yücesan, S, Sürücüoğlu, M, S, Akman, M. Taekwondocuların Besleme Alışkanlıkları ve Bilgileri Üzerine Bir Araştırma. Spor Hekimliği Dergisi, Cilt: 23, Sayı:2, s. 49, (1988).
- 95.** Zülemyan A. A Comparison of Cognitive Therapy: Modified Desensitization, Cognitive Behavior Modification and Control Groups for Reducing Anxiety. Yayınlanmamış Master Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul, (1979).

## 10. EKLER

### FUTBOLCULARIN MÜSABAKA ÖNCESİ KAYGI DÜZEYLERİNİ BELİRLEME ANKETİ

Değerli sporcu;

Bu formdaki soruların amacı, futbolcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerini araştırmaktır. Anketteki her soruyu dikkatle OKUYARAK, uygun gördüğünüz boşluğa (1) işareti koyunuz. Sizlerin ankete vereceği cevaplar sadece bu araştırma için kullanılacaktır.

Evereacağınız ciddi ve samimi cevaplar için teşekkür ederiz.

Yaş : .....

Cinsiyet

( ) Erkek

( ) Kadın

**1. Takımın puan cetvelindeki durumu beni etkiler.**

Evet ( ) Kısmen ( ) Hayır ( )

**2. Antrenörle olan ilişkim müsabaka performansımı etkiler.**

Evet ( ) Kısmen ( ) Hayır ( )

**3. Takım içindeki huzursuzluk beni olumsuz etkiler.**

Evet ( ) Kısmen ( ) Hayır ( )

**4. Yedekte kalmak beni olumsuz etkiler.**

Evet ( ) Kısmen ( ) Hayır ( )

**5. Sakatlık sonrası müsabakaya çıkacak olmak beni endişelendirir.**

Evet ( ) Kısmen ( ) Hayır ( )

**6. Takım içindeki kişisel sorun bende olumsuz etki yaratır.**

Evet ( ) Kısmen ( ) Hayır ( )

|    | MÜSABAKA ÖNCESİ KAYGI                                           | EVET | KISMEN | HAYIR |
|----|-----------------------------------------------------------------|------|--------|-------|
| 1  | Müşabaka öncesinde sakin olurum                                 |      |        |       |
| 2  | Müşabaka öncesinde kendimi emniyette hissederim                 |      |        |       |
| 3  | Müşabaka öncesinde sinirlerim gergin olur                       |      |        |       |
| 4  | Müşabak öncesinde pişmanlık duygusu içinde olurum               |      |        |       |
| 5  | Müşabaka öncesinde huzur içinde olurum                          |      |        |       |
| 6  | Müşabaka öncesinde hiç keyfim olmaz                             |      |        |       |
| 7  | Müşabaka öncesinde başıma geleceklerden endişe ederim           |      |        |       |
| 8  | Müşabaka öncesinde kendimi dinlenmiş hissederim                 |      |        |       |
| 9  | Müşabaka öncesinde kaygılı olurum                               |      |        |       |
| 10 | Müşabaka öncesinde kendimi rahat hissederim                     |      |        |       |
| 11 | Müşabaka öncesinde kendime güvenim vardır                       |      |        |       |
| 12 | Müşabaka öncesinde asabım bozulur                               |      |        |       |
| 13 | Müşabaka öncesinde çok sinirliyimdir                            |      |        |       |
| 14 | Müşabaka öncesinde kendimi rahatlamış hissederim                |      |        |       |
| 15 | Müşabaka öncesinde halimden memnun olurum                       |      |        |       |
| 16 | Müşabaka öncesinde endişeli olurum                              |      |        |       |
| 17 | Müşabaka öncesinde heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissederim |      |        |       |
| 18 | Müşabaka öncesinde sevinçliyimdir                               |      |        |       |
| 19 | Müşabaka öncesinde keyfim yerinde olur                          |      |        |       |

## **11-TEŞEKKÜR**

Bu çalışmayı yönlendiren ve çalışmanın bu aşamaya gelmesinde yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen danışman hocam sayın Doç. Dr. Emin KURU' ya ve yine bilgi ve tecrübeleriyle bu çalışmada bana yardım eden hocam Arş. Gör. Mustafa Yaşar ŞAHİN'e teşekkür eder; Ayrıca bu konuda araştırma yapacak olan meslektaşlarıma faydası olmasını dilerim.

## 12-ÖZGEÇMİŞ

Maitham H. Amen; (1980) yılında Irak Kerkük'e bağlı Tuzhurmatı ilçesinde doğdu. İlk orta ve lise öğretimini yine aynı ilçede yaptıktan sonra (1998) yılında Bağdat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Lisans eğitimine başladı ve (2003) yılında mezun oldu. Ankara'da (2005) yılında Gazi Üniversitesi (TÖMER) Türkçe dil öğrenme kursunda (A) kurusuyla başarılı oldu ve Irak Türkmen Kültür Merkezi tarafından ödüllendirildi. Aynı yıl Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans öğrenimine başladı.