



T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**TENİSÇİLERDE OPTİMAL DUYGU ARALIKLARININ BELİRLENMESİ:
IZOF MODELİ**

DOKTORA TEZİ

METİN YÜCEANT

DANIŞMAN

PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ

AKSARAY 2022

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

TENİSÇİLERDE OPTİMAL DUYGU ARALIKLARININ BELİRLENMESİ:
IZOF MODELİ

DOKTORA TEZİ

METİN YÜCEANT

DANIŞMAN
PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ

AKSARAY 2022

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 24 (yirmi dört) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Metin

Soyadı : YÜCEANT

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Tenisçilerde Optimal Duygu Aralıklarının Belirlenmesi: IZOF Modeli

İngilizce Adı: Determination of Optimal Emotion Ranges in Tennis Players: IZOF Model

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Metin YÜCEANT

İmza:

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

192243301 öğrenci numaralı Metin YÜCEANT tarafından hazırlanan “**Tenisçilerde Optimal Duygu Aralıklarının Belirlenmesi: IZOF Modeli**” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Danışman: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Aksaray Üniversitesi

.....

Üye: Doç. Dr. Mustafa Kayıhan ERBAŞ

Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Aksaray Üniversitesi

.....

Üye: Prof. Dr. Mustafa KARAHAN

Antrenörlük Eğitimi A.B.D., Aksaray Üniversitesi

.....

Üye: Prof. Dr. Rüçhan İRİ

Antrenörlük Eğitimi A.B.D., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

.....

Üye: Doç. Dr. Emin SÜEL

Antrenörlük Eğitimi A.B.D., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

.....

Tez Savunma Tarihi: 10/02/2022

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesinde, kıymetli bilgilerini bizlerle paylaşan, her zaman değerli zamanını ayırıp bizlere faydalı olabilmek için büyük bir sabır ve ilgiyle yardımcı olan, gerek eğitim gerekse hayat sürecinde yaşadığım tüm sorunlarda kapısını her zaman bizlere açan, gelecek akademik yaşantımda verdiği bilgiler ve sahip olduğu tecrübelerinden her fırsatta faydalanacağımı bildiğim, lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimim sürecimde desteğini her fırsatta hissettiğim, kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ'ye teşekkür ediyor ve şükranlarımı sunuyorum.

Ayrıca bu çalışmanın yürütülmesi sürecinde bilgi ve tecrübeleri ile bizlere her daim rehberlik yapan, Tez İzleme Komitesi (TİK) üyelerim Prof. Dr. Mustafa KARAHAN ve Doç. Dr. Mustafa Kayıhan ERBAŞ hocalarıma teşekkürü borç bilirim. Çalışmamın her aşamasında yanımda olan değerli arkadaşlarım Orhan Fatih BALANLI ve Yusuf Emre SENNA'ya ayrı ayrı teşekkür ederim.

Desteklerini bir gün olsun esirgemeyen ve hayatımın her alanında yanımda olan sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Metin YÜCEANT

Aksaray 2022

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
TENİŞÇİLERDE OPTİMAL DUYGU ARALIKLARININ
BELİRLENMESİ: IZOF MODELİ
(Doktora Tezi)

Metin Yüceant, Aksaray Üniversitesi 2022

ÖZET

Araştırma, bireysel optimal fonksiyon alanı (IZOF) model alınarak tenisçilerin optimal duygu aralıklarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinde optimal duygu aralıkları belirlenmiştir. Araştırma grubunu, Türkiye Tenis Federasyonu'nun faaliyet programında yer alan tenis müsabakalarına katılan toplam 40 lisanslı tenisçi oluşturmuştur.

Araştırmada veri toplama aracı olarak 'Kişisel Bilgiler Formu', 'Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği', 'Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri' ve 'Spor Kaygı Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama ve standart sapma tekniklerinden yararlanılmıştır. Ayrıca, ikili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar için t-testi ve çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Varyansın kaynağını belirlemek amacıyla da Tukey testinden yararlanılmıştır. Araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemede Pearson korelasyon katsayısı tekniğinden ve değişkenlerin yordayıcılığını belirlemek amacıyla da çoklu doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır.

Araştırmada grubundaki tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklıklarındaki geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası optimal duygu aralıklarında bireysel farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, araştırmada tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin orta seviye olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında yaş, spor yaşı, aile gelir düzeyi ve yaşadığı çevrede tenis kortunun bulunup bulunmaması değişkenleri açısından tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Araştırmada, tenisçilerin cinsiyet ve müsabaka zamanı değişkenleri açısından stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinde ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmada ayrıca, tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilirken; tenisçilerin stres düzeylerinin, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Bilim Kodu : 130105

Anahtar Kelimeler : Stres, kaygı, endişe, depresyon, konsantrasyon dağınıklığı

Sayfa Sayısı : 189

Danışman : Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ



AKSARAY UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCE
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT
DETERMINATION OF OPTIMAL EMOTION RANGES IN TENNIS
PLAYERS: IZOF MODEL
(Ph.D)

Metin Yüceant, Aksaray University 2022

ABSTRACT

The research was carried out to determine the optimal emotional range of tennis players by modeling the individual optimal function area (IZOF). In the study, the optimal emotional ranges of tennis players were determined in the levels of stress, anxiety, anxiety, depression and concentration disorganization. The research group consisted of 40 licensed tennis players who participated in the tennis competitions included in the activity program of the Turkish Tennis Federation.

‘Personal Information Form’, ‘Depression, Anxiety and Stress Scale’, ‘Spielberger State-Trait Anxiety Inventory’ and ‘Sports Anxiety Scale’ were used as data collection tools in the research. In the analysis of the data, arithmetic mean and standard deviation techniques from descriptive statistics were used. In addition, t-test for independent groups in pairwise comparisons and one-way analysis of variance (Anova) in multiple comparisons were used. Tukey test was used to determine the source of variance. In the study, Pearson correlation coefficient technique was used to determine the relationship between the variables and multiple linear regression analysis was used to determine the predictors of the variables.

In the study, it was determined that there were individual differences in the stress, anxiety, anxiety, depression and concentration disorganization of the tennis players in the study, retrospective, pre-competition and post-competition optimal emotional ranges. In addition, it was determined in the study that the stress, anxiety, worry, depression and concentration disorganization levels of tennis players were moderate. In addition, a significant difference was found in the stress, anxiety, worry, depression and concentration disorganization levels of tennis players in terms of age, sports age, family income level, and whether there is a tennis court in the area where they live. In the study, no significant difference was found in the levels of stress, anxiety, worry, depression and concentration disorganization in terms of gender and competition time variables of tennis players. In the study, it was also determined that there was a positive and significant relationship between the stress, anxiety, worry, depression and concentration disorganization levels of tennis players; It has been observed that the stress levels of tennis players are a significant predictor of anxiety, anxiety, depression and concentration disorganization.

Science Code : 130105
Key Words : Stress, anxiety, worry, depression, concentration disorganization
Page Number : 189
Supervisor : Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ



İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	1
1.1. Giriş.....	1
1.1.1. Problem Cümlesi.....	7
1.1.2. Alt Problemler	7
1.1.3. Araştırmanın Amacı	8
1.1.4. Araştırmanın Önemi.....	9
1.1.5. Araştırmanın Varsayımları	11
1.1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	11
1.1.7. Tanımlar	12
BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI.....	13
2.1. Sportif Performans	13
2.1.1. Performans Çeşitleri.....	14
2.1.2. Performansı Etkileyen Faktörler	14
2.1.3. Performansı Etkileyen Psikolojik Faktörler	20
2.2. Duygu.....	20
2.2.1. Optimal Duygu.....	22
2.2.2. Duygu Çeşitleri	26
2.2.3. Duygu ve Spor.....	30
2.2.4. Duygu ve Performans.....	33
2.3. Stres.....	34
2.3.1. Stres Türleri.....	38

2.3.2. Stresin Belirtileri	38
2.3.3. Stres ve Spor.....	41
2.3.4. Stresin Performansa Etkisi	44
2.4. Kaygı.....	45
2.4.1. Kaygı Türleri	46
2.4.2. Kaygının Nedenleri	47
2.4.3. Kaygının Belirtileri	48
2.4.4. Kaygı ve Spor.....	48
2.4.5. Kaygının Performansa Etkisi	49
2.5. Endişe.....	51
2.6. Depresyon	52
2.7. Konsantrasyon.....	54
2.8. IZOF Modeli	56
2.9. İlgili Araştırmalar.....	61
BÖLÜM III: YÖNTEM	66
3.1. Araştırma Modeli	66
3.2. Araştırma Grubu	66
3.3. Veri Toplama Araçları	68
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	68
3.3.2. Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-21)	68
3.3.3. Spielberger Durumluk - Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)	69
3.3.4. Spor Kaygı Ölçeği-2 (SAS).....	69
3.4. Verilerin Analizi	70
BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR	72
BÖLÜM V: TARTIŞMA.....	96
BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER.....	117
KAYNAKLAR	120
EKLER.....	166
TEZ DEĞERLENDİRME FORMU	172

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırma Grubunun Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı.....	66
Tablo 4.1. Erkek Tenisçilerin Geriye Dönük Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımı IZOF Aralıkları.....	70
Tablo 4.2. Erkek Tenisçilerin Müsabaka Öncesi Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımı IZOF Aralıkları.....	71
Tablo 4.3. Erkek Tenisçilerin Optimal Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımı Puanları.....	72
Tablo 4.4. Erkek Tenisçilerin Ortalama Optimal Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımı Puanları.....	73
Tablo 4.5. Erkek Tenisçilerin Müsabaka Sonrası Ortalama Optimal Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımı IZOF Aralıkları.....	74
Tablo 4.6. Kız Tenisçilerin Geriye Dönük Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımı IZOF Aralıkları.....	75
Tablo 4.7. Kız Tenisçilerin Müsabaka Öncesi Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımı IZOF Aralıkları.....	76
Tablo 4.8. Kız Tenisçilerin Optimal Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımı Puanları.....	77
Tablo 4.9. Kız Tenisçilerin Ortalama Optimal Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımı Puanları.....	78
Tablo 4.10. Kız Tenisçilerin Müsabaka Sonrası Ortalama Optimal Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımı IZOF Aralıkları.....	79
Tablo 4.11. Tenisçilerin Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımı Düzeyleri.....	80
Tablo 4.12. Tenisçilerin Cinsiyet Açısından Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımı Düzeyleri.....	81
Tablo 4.13. Tenisçilerin Yaş Açısından Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımı Düzeyleri.....	82
Tablo 4.14. Tenisçilerin Müsabaka Zamanı Açısından Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımı Düzeyleri.....	84
Tablo 4.15. Tenisçilerin Spor Yaşı Açısından Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımı Düzeyleri.....	85

Tablo 4.16. Tenisçilerin Aile Gelir Düzeyi Açısından Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılıklığı Düzeyleri.....	88
Tablo 4.17. Tenisçilerin Yaşadığı Çevrede Tenis Kortu Bulunması Açısından Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılıklığı Düzeyleri.....	90
Tablo 4.18. Tenisçilerin Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılıklığı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	92
Tablo 4.19. Tenisçilerin Stres Düzeylerinin Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılıklığı Üzerine Etkisi.....	93



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Optimal Duygu Durumunun Sporcular Üzerindeki Etkileri.....	23
Şekil 2.2. Optimal Performans Duygu Durumunun Grafiksel Gösterimi.....	24
Şekil 2.3. Duygu Durumu ile Motivasyon ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki...	32
Şekil 2.4. Kaygı ve Sportif Performans İlişkisi.....	49
Şekil 2.5. Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı.....	56
Şekil 2.6. Sporcular İçin Kaygı ve Optimum Performans İlişkisi.....	56



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

APA: American Psychological Association

DASÖ: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği

IZOF: Individual Zone of Optimal Functioning

NIH: National Institute of Mental Health

SAS: Spor Kaygı Ölçeği

SPSS: Sosyal Bilimler İstatistik Paketi

STAI: Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri

WHO: World Health Organization

F: F dağılımı

f: Frekans

N: Veri sayısı

Ort: Ortalama

SS: Standart Sapma

t: t değeri

X: Aritmetik ortalama

BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Giriş

Birbirinden farklı olarak bireysel veya takım şeklinde gerçekleştirilen pek çok spor çeşidi vardır. Bir sporcunun başka sporcu ile takım halinde karşılıklı mücadele ya da etkileşime girmeden gerçekleştirdiği spor dalları “bireysel sporlar” şeklinde ifade edilmektedir. Bireysel şekilde yapılan spor branşları içerisinde raket sporlarının popülerliğini her geçen gün biraz daha artmaktadır. Zira; sporcuların kendi aralarında ve birbirleriyle temassız olarak yaptığı tenis, squash, masa tenisi, badminton gibi spor branşları bu raket sporlarından bazılarıdır (Karadağ ve Erdoğan, 2017). Bireysel olarak gerçekleştirilen ve yoğun bir güç gerektiren, özellikle son yıllarda Dünya’da ve Türkiye’de popülaritesi git gide artan, oynayanlara yüksek düzeyde keyif vermesi nedeniyle en çok tercih edilen sporların başında Tenis gelmektedir. Gerek uluslararası gerek ulusal düzeyde önemli bir katılımcı sayısına sahip olan tenis sporunda her yıl dünyanın çeşitli ülkelerinde turnuvalar düzenlenmekte, turnuvalara yüksek sayıda sporcu katılmaktadır (Pluim, Miller, Dines, Renstrom, Windler, Norris ve Martin, 2007).

Spora son dönemlerde yeni yaklaşımlar geliştirilmiştir (Gündoğdu, 2017). Spor gerek serbest zaman değerlendirme aktivitesi olarak gerekse önemli bir gelir kaynağı olarak büyük öneme sahiptir. Tenis hızla gelişme göstererek popüler spor branşları arasında yer edinmiştir. Gerçekleştirilen turnuvalarda oynamanın hissettirdiği duyguyu tatmak için bireyler tenis oyununa daha çok vakit ayırmaya başlamışlardır. Tenis oyununa karşı söz konusu yoğun ilgi ve profesyonelleşmenin artması, oyunun kuralları ile ilgili bilimsel araştırmaların zorunluluğunu gerekli kılmaktadır. Artık tenis sadece bir oyun değil aynı zamanda profesyonel bir spor branşı halini almıştır. Son dönemlerde tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de popülaritesi hızla artan tenis sporu, okullara ve tabana yayılarak hızlı bir gelişim göstermekte; sağladığı sosyalleşme ve yüksek gelir elde etme ihtimali ile de bu spora olan ilgi her geçen gün biraz daha artmaktadır. Özellikle uluslararası düzeyde ele alındığında elit tenisçilerin yüksek gelir elde etmesine imkân sağlaması bakımından tenis sporuna katılım giderek artış göstermektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda da yüksek gelir sağlaması nedeniyle dünya çapında tenis sporuna katılımın arttığı ve yüksek gelir düzeyinin tenisçileri motive eden bir unsur olduğu belirtilmektedir (Filipcic, Panjan, Reid, Crespo ve Sarabon, 2013).

Yaşadığımız dönemde raket sporları dâhilinde en fazla oynanan ve popüler olan kort tenisi, dünya genelinde yüz binlerce bireyin oynadığı olimpik bir branş haline gelmiştir. Eskiden sadece üst kesimin oynadığı tenis oyunu, zaman içerisinde bu kalıplarından sıyrılarak halk arasında hızla yayılım göstermeye başlamıştır. Tenis, karşılaşma boyunca yüksek oranda koşu egzersizleri içeren, koordinatif niteliklerin yoğun olduğu ve bütün beden hareketleriyle hızlı yön değiştirme becerisi gerektiren bir spor dalıdır (Karadağ ve Erdoğan, 2017; Fernandez-Fernandez, Ulbricht ve Ferrauti, 2014). Bu nedenle tenis sporu yüksek düzeyde fiziksel ve motorsal beceri gerektiren bir spor dalı olarak değerlendirilmekte, tenis oyuncularının fiziksel ve motorsal performans düzeylerini geliştirmeleri gerektiğine vurgu yapılmakta (Ulbricht, Fernandez-Fernandez, Mendez-Villanueva ve Ferrauti, 2016; Meckel, Hophy, Dunskey ve Eliakim, 2015) ve antrenman modellerinin tenisçilerde fiziksel ve motorsal performans düzeylerine göre tasarlanması gerekliliği ifade edilmektedir (Kilit ve Arslan, 2017).

Çağımızda daha nitelikli fiziksel egzersizlerin gerçekleştirilmesine katkıda bulunabilecek psikolojik olguların neler olabileceğini iyi bir şekilde anlayabilmemiz için performans ile alakalı psikolojik yapıları bilmek konunun kavranması bakımından son derece önemlidir. Spor faaliyetlerinin gelişimine faydalı olacak optimal performans duygu durumu kişinin içinde yer aldığı durumdan keyif almasını ve bireyin yaptığı faaliyetlerin içinde kalmasını sağlayacaktır. Dolayısıyla optimal performans duygu durumu kavramı yaşadığımız dönemde her geçen gün önem kazanan ve her daim güncelliğini koruyan bir terimdir. Sporunun başarılı olmasında öneme sahip unsurlardan birisidir. Sportif performansın artırılmasında sporunun nasıl bir duygu halinde olması gerektiği noktasında sporcuya yön vermektedir (Kahya, 2019).

Duygu, bireylerin davranış ve düşüncelerine doğrudan etki eden, herhangi bir durum karşısında meydana gelen ani veya kısa süren duygulanım durumu olarak ifade edilmektedir. Duyguları, standart bir tanım kapsamına sığdırmaya çalışmak son derece güçtür (Koçak ve Kayıklık, 2019). Bu nedenle alanyazında duygu kavramına yönelik ortak bir tanımın yer almadığı göze çarpmaktadır (Cabanac, 2002; Izard, 2010). Alanyazında ortak bir tanımlı olmayan duygu kavramına ilişkin olarak gerek sözlüklerde gerekse de psikoloji literatüründe duygu kavramına ilişkin bazı tanımlar yapıldığı görülmektedir (Gendron, 2010). Türk Dil Kurumu Sözlüğünde (2011) duygu kavramı “duyular ile algılama, belirli bir nesne ya da olayı bireylerin iç dünyasında algılama biçimleri, nesne ya da olayları estetik ve ahlaki yönden değerlendirme becerisi, insanların kendilerine özgü ruhsal hareketleri” şeklinde

tanımlanmıştır (Bozkurt, 2014). Larousse Sözlüğünde (1990) duygu kavramı “aniden gelişen ve insanlarda farklı psikolojik durumların (korku, mutluluk, zevk vb.) ortaya çıkmazına semin hazırlayan olgu” şeklinde tanımlanırken, Oxford İngilizce Sözlükte (1987) duygu kavramı “insanların bilişsel yapılarından ve iradelerinden farklı olarak ortaya çıkan mental hisler (acı, arzu, umut vb.)” şeklinde tanımlanmıştır (Cabanac, 2002). Duygular pozitif ve negatif duygu olmak üzere bireyler tarafından farklı şekillerde algılanabilmektedir (MacIntyre ve Vincze, 2017). Özellikle sporcuların duyguları ve bu duyguları zihinde nasıl yorumladıkları onların üstü düzey bir performans sergileyebilmesinde önemli bir faktördür. Performansa etki eden temel duyguların başında ise stres, kaygı, endişe, depresyon vb. gibi duygusal durumlar gelmektedir.

Stres terimi, Latince'de "Estrictia", eski Fransızca'da "Estrece" kelimelerinden günümüze gelmiş ve anlamı her ne kadar karmaşık olsa da geniş kullanıma sahip bir terim olarak ifade edilmektedir (Bhadauriya ve Tripathi, 2018; Büber, 2020). Stres kavramını tıp ve psikoloji kaynaklarında ilk defa Selye kullanmıştır. 1950 lere dek stres, organizmada fizyolojik ve fizyopatolojik farklılıklar yaratan uyaran olarak kabul edilmekteydi. 1952 de Kanadalı fizyolog Selye, stresi uyaranlara karşı organizmanın gösterdiği cevap olarak ifade etmiştir (Selye, 1952). Selye ayrıca stresi, herhangi bir değişim talebine vücudun spesifik olmayan tepkisi olarak açıklamıştır (Al-Hatamleh, Ismail, Al-Shajrawi ve Ariff, 2019; Fink, 2016). Stres, kişilerin fiziksel sağlığına, başkalarıyla olan ilişkilerine, taleplerine ve beklentilerin derecesine bağlı olarak değişen duygulardır (Soliman, 2014). Bireyin günlük yaşamına farklı şekillerde gelen ve organizmanın fiziksel, zihinsel ve duygusal taleplere yeterince cevap verememesinin sonucunu ifade eden biyopsikososyal bir modeldir (Al-Sowygh, 2013; Kwaah ve Essilfie, 2017). Kazimi ve Kazimi (2020) stresi bireylerde bedensel veya zihinsel gerilime neden olan ve bireyi sinir ve endokrin sisteminin karmaşık bir reaksiyonu olan “*savaş ya da kaç*” noktasına getiren fiziksel, zihinsel veya duygusal bir faktör olarak tanımlamıştır. Stresin bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde önemli etkilere sahip olduğu bilinmektedir (Bhadauriya ve Tripathi, 2018). Özellikle sporcularda algılanan stres düzeyinin, onların fiziksel performansına, enerji düzeylerine ve başarılarına olumsuz yönde etki edebilmektedir. Çünkü stres düzeyi mental yapıyı olumsuz yönde etkileyerek sporcuların performansını düşürebilmektedir. Yapılan çalışmalarda da genellikle stres düzeyi yüksek olan sporcularda mental sağlık sorunlarının yaygın olduğu ve buna bağlı olarak performansında olumsuz yönde etkilendiği belirtilmektedir (Gerber, 2018; Singh, 2017; De Francisco, Arce, Vilchez ve Vales, 2016).

Kaygı, TDK'nın Güncel Türkçe Sözlüğü'nde "endişe, tasa ve üzüntü duyulan fikirler" olarak ifade edilmektedir (Karakuş-Tayşi ve Taşkın, 2018). Kaygı, nedeni belirsiz olan ve bu belirsizliğe bağlı olarak oluşan korku duygusu olarak tanımlanmaktadır (Armstrong, Birnie-Lefcovitch ve Ungar, 2005). Kaygı, normal şartlarda korku duygusu uyandırmaması gereken bir takım uyarıların, bireylerde korku tepkilerine neden olması halidir. Kaygı, baskı altında bir görevin yerine getirilmesiyle ilgili olarak, algılanan strese tepki olarak hoş olmayan bir psikolojik durum olarak tanımlanır (Cheng, Hardy ve Markland, 2009). Kaygı, çoğu zaman tanımlanması güç, anlaşılması zor, çoğu zaman da kavram kargaşası içinde gözden kaçırılan, ancak tespiti son derece önemli bir durumdur (Erbaş ve Küçük, 2012). Kaygı, birçok alanda olduğu gibi sporda derinden ilişkilidir ve özellikle sporcuların performanslarını gerçekleştirirken onların başarıya odaklanmalarına yardımcı olabilmektedir (Khan ve diğerleri, 2017). Ghosh ve Sarma (2019) sporcuların spor aktivitelerine katılırken çok endişeli olmaması ve kaygı düzeyinin çok düşük olmaması gerektiğini belirtmekte ve ölçülü olduğu sürece sporda kaygının her zaman kötü olmadığını ifade etmektedir.

Endişe, sonucu belli olmayan fakat olumsuz şekilde sonlanacağına inanılan gelecekteki olaylara ilişkin hissedilen kaygıya eşlik eden bilişsel bir faaliyettir. Endişe duyulan bir sorunla başa çıkılabilmesi için güdülenmeyi sağlar. Endişe, bir problemin çözülmesine yoğunlaşamaz ya da uygun bir çözüme ulaşamazsa yapıcı olmayan bir süreç olarak değerlendirilir (Çetinay-Aydın, 2018). Shearer ve Gordon (2006) endişeyi “belirsizliğe karşı verilen normal bir tepki” olarak tanımlamışlardır. Yapılan tanımlar endişenin her ne kadar günlük hayatta karşılaşılan sıradan bir tepki olduğunu gösterse de uzun süreli endişe durumu birçok psikolojik sağlık sorununun ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Heiden ve Broeke, 2009). Endişe olgusu kaygı ile yakından ilişkili bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Yılmaz, 2015). Endişe genellikle belirsizliğe karşı ortaya çıkan tahammülsüzlük duygusuna paralel olarak kendini göstermektedir (Karataş ve Uzun, 2018). Bunun yanında insanlarda stres düzeyinin yüksek olması da endişe oluşumuna zemin hazırlamaktadır (Çiftçi ve diğerleri, 2013).

Son yıllarda toplumlarda mental sağlık sorunlarının arttığı, mental sağlık sorunlarının birçok ülkede yaygın bir halk sağlığı problemi haline geldiği belirtilmektedir (Salman, Al-Lami ve Rhemah, 2016; WHO, 2017). Yaygın mental sağlık sorunlarının başında stres, kaygı ve özellikle de depresyon gibi duygu durum bozuklukları gelmektedir. Depresyon, her yaştan bireyde görülebilen ciddi bir ruhsal bozukluk olup, kişinin üretkenliğini ve başkalarıyla geçinme yeteneğini etkileyen tıbbi bir hastalıktır (Kisch, Leino ve Silverman, 2005; Pratt ve

Brody, 2008). Depresif ruh hali, suçluluk duyguları, düşük öz değer, düzensiz uyku, iştahsızlık ve yetersiz konsantrasyon ile birlikte kendini gösteren yaygın bir zihinsel bozukluk olarak ifade edilmektedir (Bhowmik, Kumar, Srivastava, Paswan ve Dutta, 2012). Bireylerin hislerine, davranışlarına ve düşüncelerine olumsuz yönde etki eden depresyon, sürekli üzüntü haline, ilgi kaybına ve keyif veren durumlardan keyif alamamaya neden olur (Bal ve Aras, 2020). Bireylerin gerek sağlığına gerekse yaşam kalitesine doğrudan etkisi olan depresyonun olumsuz sonuçlarını en aza indirmek ve özellikle sağlıklı bireylerin depresyona girmelerine engel olabilmek için bazı önlemlerin alınması gerekmektedir. Bunların başında da egzersiz ve spor etkinliklerine katılım gelmektedir. Çünkü düzenli olarak egzersiz ve spor etkinliklerine katılımın, depresyon belirtilerini azalttığı ve mental olarak bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkı sağladığı bilinmektedir (Cicek ve diğerleri, 2015; Matamoros, Conesa, Stubbs ve Vancampfort, 2016; Schuch, Vancampfort, Rosenbaum, Richards ve Stubbs, 2016).

Sporcuların başarılı ve üst düzey bir performans sergileyebilmesinde temel duygular kadar onların yaptıkları işe odaklanabilmesi ve konsantrasyonu ne kadar iyi sağladığı da önemli bir husustur. Dikkat süreçlerinden biri olan konsantrasyon, sporda başarılı bir performans için gerekli olan en önemli bileşenlerdendir. Konsantrasyon “verilen sinyallere dikkati odaklama ve durum farkındalığı” şeklinde tanımlanmaktadır (Rodrigues, Martins, Gomes, Lemos ve Scoss, 2016). Diğer bir ifadeyle konsantrasyon “dikkat dağıtan unsurları göz ardı ederek mevcut işe odaklanma” biçimidir (Moran ve Toner, 2018). Wilson, Peper ve Schmid (2006) konsantrasyonu, iç ve dış uyaranlardan rahatsız olmama ve etkilenmeme yeteneği olarak tanımlamıştır. Weinberg ve Gould (2011) ise egzersiz ve spor ortamındaki önemine göre konsantrasyonu “çevredeki uygun ipuçlarına odaklanma, odaklanmış dikkatin uzun süre korunabilmesi, durumun farkında olma, gerektiğinde dikkat odağının değiştirilebilme” olarak ifade etmektedir. Dolayısıyla sporcuların iyi bir performans sergileyebilmesi ve onların sportif performansının olumlu yönde etkilenebilmesi bakımından konsantrasyon düzeyinin yüksek olması son derece önemli bir husustur.

Sporcuların iyi bir performans sergileyebilmesinde stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon gibi temel duygu ve durumların her ne kadar önemli olduğu bilinse de, onların hangi optimal aralık içerisinde bu duygulara sahip olduğu ayrıca üzerinde durulması gereken bir konudur. Bu bağlamda sporcuların hangi optimal duygu aralığı içerisinde en iyi performansı gösterdiğini açıklamak için IZOF modeli geliştirilmiştir.

IZOF (*Individual Zone of Optimal Functioning*), uyarılma düzeyi ve sportif performans arasındaki ilişkiyi açıklamada kullanılan bir modeldir. IZOF modeli, sporda yüksek başarı elde etmek için Yuri Hanin tarafından geliştirilmiş, sporcuların duygu durumlarına odaklanan, onların duygu düzeylerinin performanslarına büyük ölçüde etki ettiğini savunan bir yaklaşımdır (Karagözoğlu, 2018). Diğer bir ifadeyle IZOF modeli uyarılmışlık düzeyi ile sportif performans arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla geliştirilen kuramsal modellerden birisidir (Doğan, 2016). Ruiz, Raglin ve Hanin (2015) ve Kamata, Tenenbaum ve Hanin (2002)'e göre IZOF modeli sporcularda performans ile duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelemekte yaygın olarak kullanılan bir modeldir. Bu model sporcunun hangi optimal duygu alanı içerisinde en iyi performansı gösterdiğini tanımlamak için geliştirilmiştir. Hanin (1980, 1986, 1997)'e göre yeterli kaygı alanına sahip sporcular en iyi performanslarını göstermektedir ve bu alan dışında olan sporcular ise kötü performans ortaya çıkarmaktadır (Weinberg ve Gould, 2011). Dolayısıyla IZOF modeli insanların, kaygıyı ortaya çıkaracak durumlar karşısında farklı tepkiler verdiğini ifade etmektedir. Bu kapsamda bazı insanlar kaygı düzeyleri düşük iken, bazı insanlar ise kaygı düzeyleri yüksek iken başarılı olabilmektedir (Hanin, 1997). IZOF, insanların duygu düzeyleri ile sportif performansları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu açıklarken, sporcuların istenilen düzeyde performans sergilemeleri için tercih edilen duygu düzeyinin olduğunu belirtmektedir. Başka bir ifade ile IZOF, bir sporcu yüksek ya da düşük düzeyde kaygı, stres veya endişe yaşıyorsa söz konusu durumun sporcuların uygun duygu düzeyinde olmadığını ve bu durumun onların performansına olumsuz yönde etki edeceğini ifade etmektedir.

Diğer spor dallarında olduğu gibi tenis sporunda da oyuncular farklı güdüler ve amaçlar ile tenis sporuna yönelmektedir (Kaman ve diğerleri, 2017). Bu durum tenis sporcularında optimal duygu durumunun oyuncular arasında farklılık göstermesine, buna paralel olarak oyuncuların performanslarının farklı düzeyde şekillenmesine zemin hazırlamaktadır. Bu noktada tenis oyuncularında optimal duygu durumu ile ilgili değişkenlerin incelenmesi gerekliliği ortaya çıkmış, yapılan bu çalışmada da tenis oyuncularında optimal duygu durumu ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Spor performansını ciddi düzeyde etkileyen optimal duygu durumu ve diğer psikolojik terimlerinin bir arada değerlendirildiği araştırmalarla Türkiye'de pek sık karşılaşılmaması bu araştırmaya yön vermiştir. Ayrıca bu çalışma, IZOF teorisi model alınarak gerçekleştirilmesi bakımından spor ve egzersiz psikolojisi alan yazınına önemli katkılar sağlayacaktır.

1.1.1. Problem Cümlesi

Tenisçilerin optimal duygu düzeyleri hangi aralıktadır?

1.1.2. Alt Problemler

Araştırmanın temel problemi doğrultusunda aşağıda belirtilen alt problemlere yanıtlar aranmıştır.

1. Araştırma grubunda yer alan tenisçilerin geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası optimal;
 - a) Stres düzeyleri hangi aralıktadır?
 - b) Kaygı düzeyleri hangi aralıktadır?
 - c) Endişe düzeyleri hangi aralıktadır?
 - d) Depresyon düzeyleri hangi aralıktadır?
 - e) Konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri hangi aralıktadır?
2. Araştırma grubunda yer alan tenisçilerin;
 - a) Stres düzeyleri nasıldır?
 - b) Kaygı düzeyleri nasıldır?
 - c) Endişe düzeyleri nasıldır?
 - d) Depresyon düzeyleri nasıldır?
 - e) Konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri nasıldır?
3. Araştırma grubunda yer alan tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinde;
 - a) Cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - b) Yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - c) Müsabaka zamanı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - d) Spor yaşı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - e) Aile gelir durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - f) Yaşadığı çevrede tenis kortunun bulunması değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Araştırma grubunda yer alan tenisçilerin stres düzeyleri ile;
 - a) Kaygı düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?
 - b) Endişe düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?
 - c) Depresyon düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?
 - d) Konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?

5. Araştırma grubunda yer alan tenisçilerin stres düzeyleri;
- a) Kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?
 - b) Endişe üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?
 - c) Depresyon üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?
 - d) Konsantrasyon dağınıklığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?

1.1.3. Araştırmanın Amacı

Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesi ve gündelik yaşamda bedensel etkinliklerin azalması, insanları bazı sağlık sorunlarıyla karşı karşıya getirmiştir. Yaşanan bu sağlık sorunlarının çözüm sürecinde ise sporun, insan tabiatında mevcut olan hareket kavramıyla beraber irdelenmesi bu sağlık sorunlarının çözümünde son derece etkili olduğu bilinmektedir. Ayrıca yaşadığımız dönemde spor performansı olarak nitelendirilen hareket kavramı sağlıklı yaşam fikriyle eşgüdümlü şekilde önemi her geçen gün artan bir olgu haline gelmiştir. Bu kavram, spor bilimi alanında araştırma yapan bilim insanlarının bütün ilgilerini bu alana yönlendirmesinde etkili olmuştur. Dolayısıyla bu konuda yapılan çalışmaların önemli olduğu düşünülmektedir. Spor faaliyetlerinin geliştirilmesi konusunda yapılan bu araştırmalar spora olan ilgiyi her geçen gün artırmıştır. Spora yönelik ilginin artması sportif başarının da artmasına zemin hazırlamıştır. Bununla birlikte, sportif başarıya etki eden bir takım faktörler de önem kazanmıştır. Bu faktörlerden belki de en dikkat çeken spor ile psikoloji arasındaki ilişkidir. Sporcuların pek çoğu spor performansı için ihtiyaç duyulan sportif taktik, teknik, beceri ve fiziksel kapasiteye hâkim olsalar dahi kişinin içinde yer aldığı psikolojik şartlar sporcunun performansı üzerinde son derece önemlidir (Kahya, 2019). Bu bağlamda spor yapan kişilerin sportif performans başarısı ve gelişiminde kişinin optimal duygu durumları dikkate alınması gerekmektedir (Kesler, 2020).

Alan yazında mevcut verilere göre yaşadığımız dönemin şartlarında fiziksel faaliyet ortamlarında başarılı performansa eşlik eden psikolojik etkinliklerin anlaşılması temel bir önceliğe sahiptir. Performansın niteliğine katkıda bulunacak psikolojik süreçlerin neler olabileceğini bulmak adına optimal duygu konusunda psikolojik yapıları incelemek son derece önemlidir (Seleciler ve Türkmen, 2020). Literatürde özellikle yurt dışında tenis oyuncularında optimal duygu durumu üzerinde birçok çalışma yapıldığı görülmektedir (Koehn, 2012; Koehn, Morris ve Watt, 2012; Sardon, Mazaulan ve Mohamed, 2016; Wolf, Brölz, Keune, Wesa, Hautzinger, Birbaumer ve Strehl, 2015). Buna karşılık ülkemizde tenis oyuncularında optimal duygu durumunun ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu

görülmektedir. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada tenis oyuncularının optimal duygu durumu ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Ayrıca Hanin, yarışma öncesi duygu düzeyleri optimal duygu alanı (IZOF aralığı) içinde olan sporcuların, optimal duygu alanı dışında olan sporculardan daha iyi performans göstereceklerini belirtmiştir. Buna göre başarılı performans gösteren sporcuların duygu düzeylerinin optimale yakın olduğunu söylemek mümkündür. Yarışma öncesi duygu düzeyleri IZOF aralığı dışında ise Hanin buna bağlı olarak performansında düşeceğini belirtmiştir (Hanin, 1978; Hanin, 2003; Raglin, 1992). Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, IZOF teorisi model alınarak sporcuların duygu durumlarının incelendiği çalışmalara rastlamak mümkündür (Bertollo, Bortoli, Gramaccioni, Hanin, Comani ve Robazza, 2013; Bortoli, Messina, Zorba ve Robazza, 2012; Cottyn, De Clercq, Crombez ve Lenoir, 2012; Davis ve Cox, 2002; Dolleens, 2011; Martinent, 2012; Pellizzari, Bertollo ve Robazza, 2011; Pons, Balaguer ve Garcia-Merita, 2001; Robazza ve diğerleri, 2012; Ruiz ve Hanin, 2011; Ruiz ve Hanin, 2012; Yılmaz, 2005). Ancak tenisçilerin optimal duygu aralıklarının incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebepten dolayı bu çalışmanın amacı, IZOF teorisi model alınarak tenisçilerin optimal duygu aralıklarını belirlemek olmuştur.

1.1.4. Araştırmanın Önemi

Gün geçtikçe artan spor farkındalığı ile birlikte, sporun etkilediği ve etkilendiği faktörlerin gitgide daha önemli olduğu çağımızda; spor ile psikoloji arasındaki ilişki de her geçen gün ehemmiyet kazanmaktadır. Sporcuların mevcut psikolojik durumlarının ve sporculuk hayatlarının, sosyal hayatlarına etkileri de araştırma konusu olmuştur (Birsin-Yıldız ve diğerleri, 2015). Ayrıca son dönemlerde beden eğitimi ve spor dalında yapılan araştırmalar öğrencilerin fiziksel performansının yanı sıra eğitim-öğretim ortamlarındaki duygu durumları, güdülenmeleri ve psikolojik süreçleri üzerinde yoğunlaşmıştır. Buna karşılık optimal duygu durumu ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalarda da genellikle, optimal duygu durumu ile duygusal özellikler (Lane, Thelwell ve Devonport, 2009) ve sportif performans ilişkisinin (Jackson, Thomas, Marsh ve Smethurst, 2001; Pates, Oliver ve Maynard, 2001; Nadler, Rabi ve Minda, 2010) incelendiği görülmektedir. Ancak optimal duygu durumu ile alakalı spor alanında yapılan araştırmalar özellikle Türkiye’de oldukça sınırlıdır (Burucu, 2019). Dolayısıyla yapılan bu araştırmanın, alana katkılar sağlaması bakımından önemli olduğu düşünülmüştür.

Anderson, Hanrahan ve Mallett (2014) başarılı sporcuların performanslarının altında yatan duygu durumlarının anlaşılmasının önemli olduğunu ileri sürmüştür. Gardner ve Moore (2012) da en iyi performansın altında yatan nedenlerin anlaşılması için sporcuların duygu durumlarını tanımlamak gerektiğini belirtmiştir. Duygu belirli bir duruma karşı meydana gelen ani ve kısa süren duygulanım durumudur. Duygu dışardan gelen uyarıcılara karşı bireylerin içinde bulunduğu sosyal çevreye uyumunu sağlayan ve onların yaşamlarını sürdürebilmeleri için ihtiyaç duyduğu kısa süreli yoğun hisler olarak ifade edilmektedir (Goleman, 2016). Duygular, sporcuların performansına doğrudan etki eden faktörlerdendir. Dolayısıyla sporcuların duygu durumları ve duyguları zihinde nasıl yorumladıkları onların sportif anlamda etkili, verimli ve üst düzey bir performans sergileyebilmesinde son derece önemlidir. Bu nedenle IZOF teorisi model alınarak yapılan çalışmanın, sporcuların duygu durumlarının ve bu duyguları hangi düzeyde algıladıklarının araştırılması bakımından önemli olduğu görülmektedir.

Diğer spor dallarında olduğu gibi tenis sporunda da oyuncuların fiziksel özelliklerinin yanında sahip oldukları psikolojik özellikler de performans düzeyleri üzerinde önemli bir belirleyici olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle tenis sporcularında performansı etkileyen psikolojik değişkenlerin iyi bilinmesi hem tenisçilerin performanslarının artırılmasında hem de antrenörlerin zihinsel antrenman modellerini şekillendirmelerinde önemli bir yere sahiptir. Tenis oyununda yüksek yoğunlukta yüklenmelerin yapıldığı göz önünde bulundurulduğu zaman fiziksel performansın geliştirilmesinin yanında, oyuncuların müsabaka boyunca daha etkili ve verimli bir performans gösterebilmesi için psikolojik yapılarının da güçlendirilmesi gerekmektedir. Bunun sağlanabilmesi için öncelikli olarak tenis oyuncularında performansı etkileyen psikolojik unsurların iyi bilinmesi ve tenis oyuncularının mevcut psikolojik yapılarının incelenmesi gerekmektedir. Çünkü tenis sporunda psikolojik unsurlar performansı etkilemekte olup, literatürde yer alan çalışma bulguları da (Cervello, Santos, Calvo, Jimenez ve Iglesias, 2007; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios ve Theodorakis, 2008; Koehn ve Morris, 2012) bu görüşü desteklemektedir. Sportif performansı etkileyen psikolojik unsurların başında sahip olunan optimal duygu durumunun geldiği göz önünde bulundurulduğu zaman, tenis oyuncularında optimal duygu durumunun incelenmesi ve optimal duygu durumunu etkileyen faktörlerin belirlenmesinin, önemli bir çalışma konusu olduğu düşünülmüştür.

Bu kapsamda yapılan bu araştırma, literatüre önemli katkılar sağlaması ve tenisçilerin hangi duygu aralığı içerisinde en iyi performansı gösterdiklerini öğrenebilmeleri açısından

önemlidir. Araştırma ile optimal duygu aralığının sporcu performansı açısından önemi daha iyi kavranacak olup sporcuların optimal duygu aralığı dışında bir duyguya sahip olmaları durumunda nasıl bir psikolojik hazırlık yapmaları gerektiğini belirleyebilmelerine yardımcı olacaktır. Ayrıca konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, IZOF teorisi model alınarak tenisçilerin duygu aralıklarının incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamış olması bakımından önemli bir çalışma konusu olarak değerlendirilmiştir.

1.1.5. Araştırmanın Varsayımları

- a) Araştırmada tenisçilerin optimal duygu aralıkları ile stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu,
- b) Ölçeklerin optimal duygu aralıkları ile stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerini belirleyecek yeterliliğe ve niteliklere sahip bir ölçme aracı olduğu,
- c) Ölçeklerde yer alan ifadelerin katılımcılar tarafından doğru olarak anlaşıldığı,
- d) Araştırmaya katılan tenisçiler tarafından anket formlarının objektif olarak doldurulduğu,
- e) Ölçeklerin uygulanması sırasında tüm şartların bütün katılımcılar için eşit olduğu,
- f) Araştırmada örneklemin evreni yeterli oranda temsil ettiği,
- g) Araştırmada yararlanılan kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.

1.1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- a) Araştırma bulguları zaman açısından 2020-2021 sezonu ile,
- b) Araştırma Türkiye Tenis Federasyonu faaliyet programında yer alan 14 yaş, 16 yaş ve büyükler haftaiçi tenis turnuvasına katılan 20'si kız, 20'si erkek olmak üzere toplam 40 lisanslı tenis sporcusu ile,
- c) Verilerin toplanmasında kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler ile,
- d) Araştırmada kullanılmak üzere toplanan verilerin geçerlik süresi, ölçeklerin uygulandığı tarihler ile,
- e) Araştırma konu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan sağlanan bilgiler ile,

f) Araştırma konu açısından tenisçilerin optimal duygu aralıklarının belirlenmesi ve stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin ölçülmesi ile sınırlandırılmıştır.

1.1.7. Tanımlar

Duygu: Herhangi bir duruma karşı ortaya çıkan ani veya kısa süreli duygulanım durumudur (Yüceant, Ünlü ve Balanlı, 2019).

Optimal Duygu: Kişinin dâhil olduğu etkinliği üst düzey performans ile sergilemesine yardımcı olan psikolojik bir faktördür (Jackson ve Eklund, 2002).

Stres: Bireylerin fiziksel sağlığına, başkalarıyla olan ilişkilerine, çevrenin taleplerine ve beklentilerin derecesine bağlı olarak değişen bir duygu durumudur (Soliman, 2014).

Kaygı: Baskı altında bir görevin yerine getirilmesiyle ilgili algılanan strese tepki olarak hoş olmayan bir psikolojik durum olarak tanımlanır (Cheng, Hardy ve Markland, 2009).

Endişe: Gelecekte olumsuz olayların olabileceğine yönelik sürekli olarak bilince gelen istenmeyen düşünceler ve belirsizliğe karşı verilen bir tepki olarak ifade edilmektedir (Hirsch ve Mathews, 2012; Shearer ve Gordon, 2006).

Depresyon: Depresif ruh hali, suçluluk duyguları, düşük öz değer, düzensiz uyku, iştahsızlık ve yetersiz konsantrasyon ile birlikte kendini gösteren, bireylerde sürekli üzüntü ve ilgi kaybına neden olan yaygın bir zihinsel bozukluk olarak ifade edilmektedir (Bal ve Aras, 2020; Bhowmik, Kumar, Srivastava, Paswan ve Dutta, 2012).

Konsantrasyon: Dikkat dağıtan unsurları göz ardı ederek mevcut işe odaklanma veya durum farkındalığı olarak tanımlanmaktadır (Moran ve Toner, 2018; Rodrigues, Martins, Gomes, Lemos ve Scoss, 2016).

IZOF (*Individual zone of optimal function-Bireysel optimal fonksiyon alanı*): Sporcularda performans ile duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelemekte yaygın olarak kullanılan bir modeldir (Kamata, Tenenbaum ve Hanin, 2002; Ruiz, Raglin ve Hanin, 2015).

IZOF Aralıklarının Hesaplanması: Sporcuların IZOF aralıklarını belirlerken sporculardan müsabakada elde edilen puanlara, “0,5” standart sapmaya karşılık geldiği kabul edilen 4 puan eklenip çıkartılarak IZOF aralıkları belirlenir (Hanin, 1986; Hanin, 1989; Pons, Balaguer ve Garcia-Merita, 2001; Randle ve Weinberg, 1997; Raglin, 1992).

BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI

Bu bölümde araştırmanın içeriği ile ilgili konu ve kavramların detaylı bir şekilde açıklanmasına yer verilmiştir.

2.1. Sportif Performans

Yaşadığımız dönemde popüler spor branşlarında rekabetin büyümesi, mesafeyi minimum sürede tamamlayabilme, en yüksek noktaya sıçrayabilme veya maksimum gücü uygulayabilme gibi belirgin sporcu niteliklerinin ön planda yer almasına ortam sağlamıştır. Böyle bir rekabet ortamında sporcuların verimliliklerinin onda bir oranında dahi geliştirilmesinin önemi son derece fazladır. Bu çerçevede günümüzde sporcu performansının artırılması noktasında antrenman biliminde yeni yöntem ve kuramların geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır (Tütüncü, 2017). Bu kapsamda son yıllarda sportif performansı arttırmaya yönelik yeni antrenman modellerinin geliştirildiği görülmektedir. Yapılan çalışmalarda genellikle düzenli olarak uygulanan antrenman programlarının sportif performans parametrelerini arttırdığı görülmektedir (Gentil ve Bottaro, 2013; Marta ve diğerleri, 2012; Camargo ve diğerleri, 2018; Tran ve diğerleri, 2015; Hammami ve diğerleri, 2017).

Bazı spor branşlarının mevcut karakteristik nitelikleri dolayısıyla, sporcuların bir takım motorsal ve fizyolojik performans parametrelerinin yüksek olması gerekmektedir. Söz gelimi; futbolda çeviklik ve hız performansı önemli birer performans unsurudur (Erikoğlu, 2015). Ayrıca sportif faaliyetlerle ilgilenen bireyler karşılaşma sırasında ya da antrenman esnasında kaygı, heyecan, stres gibi psikolojik duygular yaşadığında kişilerin performansının kalitesini olumlu veya olumsuz etkilemektedir. Sporcuların becerileri ve öğrendikleri taktik becerilerin yanı sıra, o esnadaki psikolojik durumları da performans kalitesini belirleyen faktörlerdendir (Kesler, 2020). Literatürde yer alan çalışma bulguları da (McCormick ve diğerleri, 2015; Abdullah ve diğerleri, 2016; Bali, 2015) sporda performansın fiziksel ve motorsal parametrelerin yanında bazı psikolojik unsurlardan etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bu kapsamda sporda performansın fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerin yanında psikolojik bileşenlerden meydana geldiği söylenebilir.

2.1.1. Performans Çeşitleri

Sportif açıdan ele alındığı zaman temel performans türlerinin başında fiziksel performans gelmektedir. Fiziksel performans temel motorsal becerilerden meydana gelmekte olup, söz konusu motorsal beceriler kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon şeklinde sıralanmaktadır (Kayhalak, 2018). Söz konusu motorsal performans parametreleri sporcuların gerek antrenman gerekse de müsabaka sürecinde fiziksel performanslarını doğrudan etkileyen bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Suchomel ve diğerleri, 2016; Suchomel ve diğerleri, 2018; Mujika ve diğerleri, 2016).

Sporcuların performansları sadece fiziksel açıdan değil, aynı zamanda psikolojik açıdan da ele alınmaktadır. Çünkü psikolojik yapı da sporcuların elde edecekleri başarı üzerinde önemli bir unsurdur. Bu nedenle literatürde tarihsel süreç içerisinde spor psikolojisi alanı ortaya çıkmıştır. Abakay'a (2019) göre spor psikolojisi "sporcuların bireysel özelliklerini ve performans gelişimlerini arttırmak için egzersiz alanında uygulanan çalışmaları ve geliştirilen kuramları kapsayan bir bilim dalı" olarak tanımlanmaktadır.

2.1.2. Performansı Etkileyen Faktörler

Tüm sporcu ve antrenörlerin esas amacı, maksimum performans düzeyine ulaşmaktır. Maksimum performansa ulaşmada bilimsel kuralların kullanımı da bu bakımdan son derece önemlidir (Karacabey, 2013). Bunun sağlanabilmesi için öncelikli olarak sportif performansı etkileyen değişkenlerin iyi bilinmesi gerekmektedir. Sportif performans içsel etmenlerin genel olarak kişide genlerle gelen ancak zaman içerisinde küçük değişimlerle farklılık gösterebilen ve dışarıdan sınırlı etkiye sahip ya da hiç etkilemeyen unsurlar olduğundan, performansa ilişkin etkilerini tespit ederek, yapılması gereken değişimlerin tamamını önceden tahmin edebilmek olanaksızdır. Ayrıca, dışsal etkenlerin; bireyin fizyolojik yapısından değil de, dışarıdan gelen ve dolaylı olarak sportif performansı psikik ya da fiziksel bileşenler vasıtası ile etkileyen unsurlar olduğundan dışsal unsurları etkilememiz, içsel unsurlara kıyasla daha fazladır. Bu etkenlerden çoğu uygun koşullar hazırlanarak ya da bir takım müdahaleler gerçekleştirilerek değişikliğe uğratılabilir ya da onları değiştirmek olanaklı hale getirilebilir (Samur, 2018). Literatürde yapılan çalışmalarda performansı etkileyen faktörlerin içsel ve dışsal faktörler olmak üzere iki farklı şekilde yer aldığı görülmektedir (Bayraktar ve Kurtoglu, 2009). Sporcuların performansını etkileyen faktörlerden içsel faktörler aşağıda maddeler halinde açıklanmıştır.

- **Cinsiyet:** Egzersize uyum sağlama bakımından kadın ve erkekler arasında bir takım farklar bulunmaktadır. Vücut kompozisyonu, hormonal düzen, kas kitlesi ve oksijen kapasitesi bu farklardan bazılarıdır. Bu nedenle gerek antrenmanlar gerekse sportif faaliyetler kadın ve erkekler için ayrı ayrı düzenlenmekte ve organize edilmektedir. Kadın ve erkeklerin yarışmalarda karşılaştırılmamasının en önemli nedeni cinsiyetin sportif performansın bileşenlerinden olan fiziksel ve zihinsel performans üzerine etkilerinin olduğunun bilinmesidir (Bayraktar ve Kurtoglu, 2009; Sporbilim, 2012).
- **Yaş:** Sporcuların yaşı ile fiziksel ve psişik gelişimi yetişkinlik dönemine kadar sürekli bir ilişki halindedir ve yaşın performansa büyük bir etkisi vardır. Aerobik/anaerobik kapasitede, fizik gücünde ve dayanıklılıkta ortaya çıkan değişikliklere ek olarak motor becerilerde de yaşla birlikte değişikliklerin görüldüğü bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda da bazı atletik özelliklerde yaşla birlikte gerilemelerin olduğu belirtilmektedir. Özellikle yaş ilerledikçe kuvvet ve dayanıklılıkta performans değerlerinin azaldığı görülmektedir (Samur, 2018).
- **Motorsal Beceriler:** Sporda performansı etkileyen motorsal becerilerin başında kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik ve çeviklik gelmektedir (Kayhalak, 2018).
- **Kuvvet:** Kuvvet özelliği kasların herhangi bir dirence karşı koyabilme yeteneğini ifade etmektedir. Sportif açıdan ele alındığı zaman kuvvet özelliği sporcuların performanslarını etkileyen en önemli motorsal beceriler arasında yer almaktadır (Günay ve diğerleri, 2019).
- **Sürat:** Sürat becerisi belirli bir mesafeyi kısa sürede kat edebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Göral ve Göral, 2015). Sürat becerisini etkileyen temel değişkenlerin başında ruhsal durum, kas tipi ve esnekliği, yaş, boy uzunluğu ve kassal esneklik düzeyi gelmektedir (Kayhalak, 2018).
- **Dayanıklılık:** Sporcuların kardiyovasküler sistemlerinin gelişimine paralel olarak iş yapabilme kapasitesinin artması “dayanıklılık” olarak tanımlanmaktadır. Dayanıklılık düzeyi geliştikçe sporcuların oksijen kullanım kapasiteleri yükselmekte ve yorgunluğa karşı dirençleri artmaktadır (Bompa ve Haff, 2015).
- **Esneklik:** Sporcularda eklem hareket açıklığı “esneklik” olarak tanımlanmaktadır. Esneklik becerisi bazı içsel ve dışsal unsurlardan etkilenmekte olup, esnekliği etkileyen

temel değişkenlerin başında yaş, kassal kuvvet düzeyi, deri yapısı, eklem yüzeyi, eklem kapsülü ve bağları gelmektedir (Kayhalak, 2018).

- **Çeviklik:** Kavramsal açıdan çeviklik “ ki nokta arasında hareket halinde olan vücut yönünü olabildiğince kolay, kontrollü, hızlı ve akıcı olarak değiştirebilme becerisi” olarak açıklanmaktadır (şahin, 2016). Çeviklik kavramı bir başka deyişle “belirli bir uyarıcıya cevap olarak vücudun ansızın yön değiştirmesi veya hareket etmesi” şeklinde ifade edilmektedir (Paul, Gabbett ve Nassis, 2016). Müsabakaya yönelik spor branşlarında sporcuların rakiplerine göre yarışma süresince performans yönünden bir adım  nde olmaları karşılaşma sonucunu etkileyebilmektedir. Bu bağlamda sprint  evikliği sporcuların rakiplerine karşı üstünlük elde etmelerinde önemli bir motorsal beceri olarak nitelendirilmektedir (Ceylan ve diğerleri, 2016). Özbay ve diğerlerine (2018) göre çeviklik, uyaran etkene yönelik olarak verilen tepki, bütün vücudun katılımını gerekli kılan, hızlı hareket edebilme, yön değiştirme ve dengeyi koruma gibi yetileri uyumlu olarak gerçekleştirebilme becerisi olarak ifade edilebilir. Çeviklik, diğer sportif yeteneklere kıyasla daha karmaşıktır. Bu terimin kapsamı, geliştirilmesi, analizi ve değerlendirilmesine ilişkin pek çok farklı fikir ortaya atılmıştır. Geçmişte hız ve yön değiştirme gibi yetenekleri kapsayan, daha önce planlanmış faaliyetler olarak nitelendirilen çeviklik kavramı, günümüzde yapılan çalışmalarda karar verme ve algılama gibi bilişsel etkenlerin çeviklik kavramının altında yer alan etkenleri meydana getirdiklerine dikkat çekilmektedir. Çeviklik performansına ilişkin yapılan tanım ve değerlendirmeler spora özel farklılıklar barındırabilmektedir. Ayrıca  eviklik yetisini ölçmek için pek çok farklı çeviklik ortaya atılmıştır, fakat bu testlerin tasarımı, mesafesi, süresi ve geçerliğine ilişkin kabul görmemiş bazı konular mevcuttur. Ayrıca  eviklik performansının spor başarısındaki önemi herkesçe kabul edilse de geliştirilmesine ilişkin yeterince bilgi bulunmamaktadır.
- **Fizyolojik Unsurlar:** Sporda performansı etkileyen fizyolojik parametrelerin başında aerobik ve anaerobik kapasite gelmekte olup, aerobik ve anaerobik kapasite ile sportif performans arasındaki ilişkinler aşağıda açıklanmıştır.
- **Aerobik Kapasite:** Birçok spor branşında performansı etkileyen faktörlerin başında aerobik kapasite yer almaktadır. Literatürde yer alan çalışma bulguları da (Boullosa ve diğerleri, 2013; Sanders ve diğerleri, 2017) aerobik kapasitenin sportif performansı etkilediği görüşünü desteklemektedir. Aerobik kapasitenin dikkat çektiği spor branşları

oksijen varlığında büyük kas kitlelerinin uzun süreli, sürekli ve ritmik aktivitesidir (yürüme, kırkayağı, koşma ve bisiklet vb.). Aerobik kapasite, dayanıklılık antrenmanı yapan sporcularda, respiratuar ve kardiyovasküler dayanıklılığı ifade etmekle beraber; pulmoner kardiyovasküler ve nöromusküler sistemlerin işlevsel bütünleşmesinin bir kanıtı olarak da değerlendirilmektedir. Ayrıca kan hacmi ile alyuvar sayısı, kan damarlarının kapasitesi, kandaki hemoglobin seviyesi ve kassal hücrelerin egzersiz sürecinde oksijenden faydalanma kapasitesi de önemli faktörler arasında değerlendirilmektedir (Budak, 2015).

- **Anaerobik Kapasite:** Sporcuların oksijen kullanım kapasitelerinin üzerinde yüklenmeleri sonucunda devreye giren kapasite “anaerobik kapasite” olarak tanımlanmaktadır. Anaerobik yüklenmeler sonunda organizmada laktik asit birikimi arttığı için sporcuların performansı düşmektedir (Budak, 2015). Bu nedenle sporcuların anaerobik kapasitelerinin geliştirilmesi, yüksek yüklenmelerin olduğu spor dallarında performansın geliştirilmesi için önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Literatürde yer alan araştırma bulguları da anaerobik kapasiteyi geliştirmeye yönelik antrenmanların anaerobik kapasiteyi ve buna paralel olarak sportif performansı geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Arazi ve diğerleri, 2017; Foster ve diğerleri, 2015; Jagim ve diğerleri, 2016; Mazurek ve diğerleri, 2014; Seo ve diğerleri, 2015; Stevens ve diğerleri, 2015).
- **Algılanan Stres:** Sportif performansın söz konusu olduğu durumlarda sporcuların psikolojik durumlarının belirlenmesiyle ilişkili olarak yapılan araştırmalar dikkati çekmektedir. Özellikle sporcuların performansını hemen hemen olumsuz yönde etkileyen stres durumlarının belirlenmesine ilişkin çalışmalar sürekli yenilenmektedir. Bunun altında yatan sebeplerin başında stresin performansı etkilemesi yer almaktadır (Kesler, 2020).
- **Motivasyon:** Motivasyon son derece belirgin bir etkidir. Aynı zamanda performansı olumlu ve olumsuz açıdan etkilemektedir (Kesler, 2020).
- **Zihinsel Antrenmanlar:** Sporda başarılı olmanın temelinde bazı etkenler yer almaktadır. Bunlar zihinsel, tekniksel, taktiksel ve fiziksel etkenlerdir (Benz ve diğerleri, 2016; Mazer ve diğerleri, 2013; Bekiari ve Sympas, 2015; Lewthwaite ve Wulf, 2017).
- **Konsantrasyon:** Sporcuların antrenman ya da müsabakaya konsantre olmaları sportif performansı olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle sporculara antrenmanlarda

konsantrasyonu geliştirici çalışmalar yapılması gerektiği belirtilmektedir (Lewthwaite ve Wulf, 2017).

- **Uyarılmışlık:** Antrenman esnasında, başarı ve başarısızlığını algılamada uyarılmışlık seviyesi önemlidir. Uyarılmışlık düzeyi yüksek olan sporcular antrenmanlara daha fazla katılım sağladıkları için fiziksel performansları daha yüksek olmaktadır (Erdoğan ve diğerleri: 2014).

Sporcularda performansı etkileyen içsel faktörlerin yanında bazı dışsal unsurlar da performans üzerinde belirleyici olabilmektedir. Sporcularda performansı etkileyen dışsal unsurlar aşağıda maddeler halinde açıklanmıştır (Samur, 2018).

- **Antrenman Yeri:** Antrenman yapılan yerin, sporcu bireylerin antrenman esnasında verimliliklerini psikolojik yönden etkilediği bilinmektedir (zemin ve saha şartları, ortam ısısı, ışık seviyesi vb.).
- **Antrenör Faktörü:** Antrenörlerin spor yapan bireylerin performans düzeylerini karşılaşma esnasında psikolojik açıdan etkiledikleri ve sosyal bir etken oldukları, ayrıca antrenörlerin sporcunun verimliliğinin artmasında asıl sebeplerden biri oldukları ifade edilmektedir.
- **Antrenman Teknikleri ve Materyalleri:** Antrenman teknikleri ve materyal eksikliğinde sporcunun performans düzeyini etkileyen psikolojik etkenlerden olabilmektedir.
- **Sosyo-Ekonomik Durum:** Sosyo-ekonomik durum özellikle sporcuların antrenmanlara katılımlarını etkileyerek sportif performans üzerinde belirleyici olabilmektedir.
- **Beden Dili:** Antrenörün beden dilini kullanması sporcu bireyi başarı ve başarısızlığa götürmede ve karşılaşmada performans düzeyini psikolojik açıdan etkilemektedir.
- **Seyirci:** Seyirci sosyal etken yönünden karşılaşma esnasında sporcuyu gerek olumlu gerekse olumsuz açıdan etkilemektedir.
- **Aile:** Aile unsuru sportif performansı ve spora katılımı etkileyen sosyal bir değişkendir.
- **Arkadaş Desteği:** Özellikle karşılaşma sırasında arkadaş desteği performansa olan olumlu katkısı açısından son derece önemlidir.
- **İletişim:** Sporcuların antrenman ve müsabakalarda özellikle antrenörleri ile sağlıklı iletişim kurabilmeleri sportif performansı olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca

antrenörler ile iletişim sporcuların psikolojik performansları üzerinde de önemli bir belirleyici olarak değerlendirilmektedir.

- **Uyku Düzeni:** Sporcularda uyku düzeni sportif performansı etkileyen bir değişken olarak kabul edilmekle beraber, yapılan araştırma bulguları da uyku düzeninin sporcularda performansı doğrudan etkileyen bir değişken olduğu görüşünü desteklemektedir. Bunun yanında yapılan araştırma bulguları yüksek düzeyde sportif performans için yeterli seviyede uykuya gereksinim duyulduğunu göstermektedir (Thun ve diğerleri, 2015; Watson, 2017; Andrade ve diğerleri, 2016; Simpson ve diğerleri, 2016).
- **Ergonomi:** Tüm branşların tesis, materyal ve malzemelerinin ergonomik olarak incelenip üretilmesi sportif performansı maksimum düzeye çıkaracaktır. Bunun yanı sıra sağlanan güvenli spor ortamı ile beraber kitlelerin spora dair yaklaşımlarının da artacağını söylemek mümkündür. Sporda ergonomi terimi salt mekanik bir olgu olmamasının yanı sıra insan doğası ve sporcu psikolojisinin de güçlendirilmesine yardımcı olmaktadır (Atalay ve diğerleri, 2014).
- **Beslenme:** Beslenme, bireylerin büyüme ve gelişme potansiyeline ulaşabilmeleri, hastalıklara karşı korunmaları ve kaliteli bir yaşam sürmeleri adına temel bir gereksinimdir. Beslenme bireyin anne karnında geçirdiği süreçle başlayarak yaşlılık dönemine kadar insan yaşamının her evresinde öneme sahiptir (Şanlıer, 2017). Sağlıklı beslenme farklı gıda maddeleri ile dengeli şekilde beslenerek, tüm gıdaları kişinin gereksinimi olduğu kadarıyla tüketmesi ve ideal beden ağırlığını korumasıdır. Sağlıklı beslenme alışkanlığı henüz anne karnındayken başlamalı ve bireyin yaşamı boyunca vücudun büyümesi, kendini yenilemesi, çalışması ve kronik hastalıkların engellenmesi adına devam ettirilmelidir. Bu faaliyetlerin sürekliliği için ihtiyaç duyulan besin ve enerji kaynaklarının yeteri kadar vücuda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanımı yeterli ve dengeli beslenme olarak nitelendirilmektedir. Yani yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı beslenme olarak değerlendirilmektedir (Batmaz, 2018). Sağlıklı yaşam ve büyüme gelişme süreçlerinin sağlıklı olmasının yanında sportif performansın yüksek düzeyde olmasında da beslenmenin büyük bir önemi bulunmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda da beslenme ile sportif performans arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Logue ve diğerleri, 2018; Thomas ve diğerleri, 2016; Garthe ve diğerleri, 2013; Guest ve diğerleri, 2019; Rossi ve diğerleri, 2017).

2.1.3. Performansı Etkileyen Psikolojik Faktörler

Sporcuların performanslarını etkileyen unsurların başında fiziksel performans parametreleri gelmekle beraber, bazı psikolojik unsurlar da sporcuların performanslarını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Bunun yanında psikolojik unsurlar metabolik ve hormonal yapı üzerinde de etki yaparak sportif performans şekillendirmektedir. Sporcuların performanslarını etkileyen psikolojik faktörler aşağıda maddeler halinde açıklanmıştır (Erdoğan ve diğerleri, 2014; Hegazy ve diğerleri, 2015; Slimani ve diğerleri, 2016; Slimani ve diğerleri, 2018; Schiphof-Godart ve diğerleri 2018; Penna ve diğerleri, 2018; Staiano ve diğerleri, 2018; Pageaux ve Lepers, 2018).

- Antrenörlerin kullandıkları beden dili,
- Sporcuların uyarılmışlık düzeyleri,
- Seyirci baskısı,
- Psikolojik açıdan yorgun olma,
- Aile yapısı ve ailenin sporcuya sağladığı sosyal destek,
- Arkadaş desteği,
- Konsantrasyon düzeyi,
- Antrenörler ya da takım arkadaşları ile iletişim düzeyi,
- Yüksek ya da düşük motivasyon ve güdülenme düzeyi,
- Psikolojik/zihinsel antrenman yapma durumu.

Yukarıda yer alan bilgilerde de görüldüğü gibi sporcularda performansı etkileyen birçok psikolojik faktör bulunmaktadır. Yukarıda yer alan psikolojik unsurların yanında literatürde yer alan çalışmalarda stres, kaygı ve endişe gibi faktörlerin de sportif performans üzerinde önemli birer belirleyici olduğu rapor edilmiştir (Nicholls ve diğerleri, 2012; Neil ve diğerleri, 2011; Robazza ve Bortoli, 2007; Wilson ve diğerleri, 2013).

2.2. Duygu

Duyguları ile hayatına yön veren kişinin, davranış ve düşüncelerinin değişmesi son derece güçtür. Bu nedenle duygu kavramının tanımlanması önemli bir konudur. Duygular genellikle bir takım ifadelerle aktarılmaya çalışılsa da temel olarak cinsiyete, kültüre hatta duruma bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Dolayısıyla duyguları standart bir tanım kapsamına

sığdırmaya çalışmak son derece güçtür (Koçak ve Kayıklık, 2019). Bu nedenle literatürde duygu kavramına yönelik ortak bir tanımın yer almadığı göze çarpmaktadır (Cabanac, 2002; Izard, 2010).

Alanyazında ortak bir tanımı olmayan duygu kavramı ile ilgili gerek sözlüklerde gerekse de psikoloji literatüründe bazı tanımlar yapıldığı görülmektedir (Gendron, 2010). Türk Dil Kurumu Sözlüğünde (2011) duygu kavramı “duyular ile algılama, belirli bir nesne ya da olayı bireylerin iç dünyasında algılama biçimleri, nesne ya da olayları estetik ve ahlaki yönden değerlendirme becerisi, insanların kendilerine özgü ruhsal hareketleri” şeklinde tanımlanmıştır (Bozkurt, 2014). Larousse Sözlüğünde (1990) duygu kavramı “aniden gelişen ve insanlarda farklı psikolojik durumların (korku, mutluluk, zevk vb.) ortaya çıkmasına zemin hazırlayan olgu” şeklinde tanımlanırken, Oxford İngilizce Sözlükte (1987) duygu kavramı “insanların bilişsel yapılarından ve iradelerinden farklı olarak ortaya çıkan mental hisler (acı, arzu, umut vb.)” şeklinde tanımlanmıştır (Cabanac, 2002). Öznel hislerin psikolojik durumu veya karakteristik yapıdaki psikolojik canlanma düşüncesi ve davranışlar, duygu olarak ifade edilmektedir (Peterson, 2006). Diğer tanıma göre duygu “kişi, olay ya da nesnelere karşı kazanılan deneyimler sonucunda insanda ortaya çıkan his” şeklinde tanımlanmıştır (Doğa ve Özdevecioğlu, 2009). Yapılan tanımdan da anlaşılacağı gibi duygular aslında bir sürecin kavramsallaştırılmasıdır. Bu süreç bir uyarıcı sonucunda ortaya çıkmakta, daha sonra söz konusu uyarıcının farkına varılması, algılanması, kodlanması ve bunlarla beraber geliştirilecek tepki için ihtiyaç duyulacak hazırlıkların yapılması ve sonucunda tepkinin ortaya konmasıdır. Bir başka deyişle duygu fizyolojik uyarılmanın, bilişsel değerlendirmelerin ve uyarıcıya tepki şeklinde geliştirilen tutumların bütünlüğü bakımından fiziksel ve zihinsel değişiklikleri anlatmaktadır (Vatan, 2014).

Birey, doğumdan ölüme dek devam eden hayatında davranışlarına yön verirken, bu aşamada birçok unsurun etkisinde kalmaktadır. Duygular, insan tutumlarının temelindeki bu etkenlerden yalnızca bazılarıdır. Bireyi etkileyen unsurlar gelişimsel açıdan çevresel ve kalıtsal olarak iki temel başlıkta irdelenmektedir. Duyguların çevresel veya kalıtsal hangi kategoride yer aldığı konusu ise henüz tam anlamı ile kesinlik kazanmamıştır. Ancak hem çevresel hem de kalıtsal nitelikleriyle beraber, duygu ve heyecanların insan davranışlarındaki etkisi son derece önemlidir. Pek çok davranışın motivasyonunda ya da sonucunda herhangi bir duygunun izlerine rastlanabilir (Koçak ve Kayıklık, 2019). Bunun yanında duygular akademik açıdan başarılı olmada, öğrenme süreçlerinde ve karşılaşılan

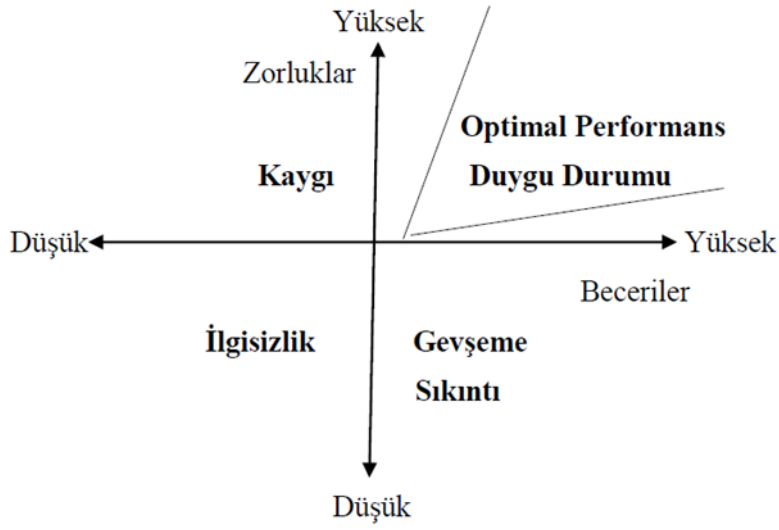
problemlerin çözümünde önemli bir yere sahiptir (Noyes ve diğerleri, 2015; Tzohar-Rozen ve Kramarski, 2014).

Bireyi eylem konusunda motive eden süreçler olarak duygular, çeşitli şekillerde tutumlara yansiyarak farklı duygu durumlarının gelişmesine ortam sunmaktadır. Bu duygu durumlarının tam anlamı ile algılanıp ifade edilebilmesi için, duygunun gerek psikolojik gerekse fizyolojik temellerine odaklanmak gerekebilir. Bu bağlamda tek taraflı bir anlama gayreti, eksik veya yanlış bir sonuçla karşılaşma riskini beraberinde getirmektedir (Koçak ve Kayıklık, 2019). Bunun yanında duygular insan yaşamını birçok açıdan etkilemektedir ve bu noktada insan davranışlarını anlamak için insanların duygusal özelliklerinin ele alınması gerektiği söylenebilir (Izard, 2009).

2.2.1. Optimal Duygu

Yaşadığımız dönemin koşullarında fiziksel faaliyet ortamlarında başarılı performansa eşlik eden psikolojik faktörlerin anlaşılması temel bir önceliğe sahiptir. Performansın kalitesine katkıda bulunacak psikolojik süreçlerin neler olabileceğini bulmak için optimal duygu konusuna ilişkin psikolojik yapıları değerlendirmek araştırmacıların ilgi odağı haline gelmektedir. Geniş bir perspektiften bakıldığında optimal duygu durumu, sporla veya farklı bir ifadeyle fiziksel faaliyetle güçlü bir ilişkiye sahiptir (Seleciler, 2019). Çünkü optimal duygu durumu, kişinin dâhil olduğu etkinlikte üst düzey bir kapasite sergilemesine yardımcı olan psikolojik bir faktördür (Jackson ve Eklund, 2002). Asakawa (2004), optimal duygu durumunu; bireyin gerçekleştirdiği aktivite esnasında yeterli olduğu kanısına varması ile beraber göreve yoğunlaşıp yüksek düzeyde motive ettiği ve keyif aldığı anlarda gelişen optimal zihin durumu şeklinde ifade edilmiştir (Asakawa, 2004). Optimal duygu durumuyla ilgili literatür kapsamındaki araştırmalar 1975 yılında Csikszentmihalyi tarafından yapılmıştır (Csikszentmihalyi, 1975). Bu araştırmalarda çeşitli spor ve boş zaman etkinliklerinde gerçekleşen eğlenme ve haz arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir (Ada ve diğerleri, 2012; Carter ve diğerleri, 2013). Bu alanda yapılan çalışmalar özellikle 1990'lı yılların başlarından itibaren hız kazanmıştır (Swann, 2016).

Optimal kelimesi; en uygun, en etkili anlamlarına gelmektedir (Umuzdaş ve diğerleri, 2020). İngilizce karşılığı “flow” olan optimal duygu durum kavramı ise Türkçe literatüründe akış deneyimi olarak da ifade edilmektedir. Ancak Türkiye’de yapılan çalışmalarda bu kavram optimal duygu durumu şeklinde tercih edilmektedir (Burucu, 2019).

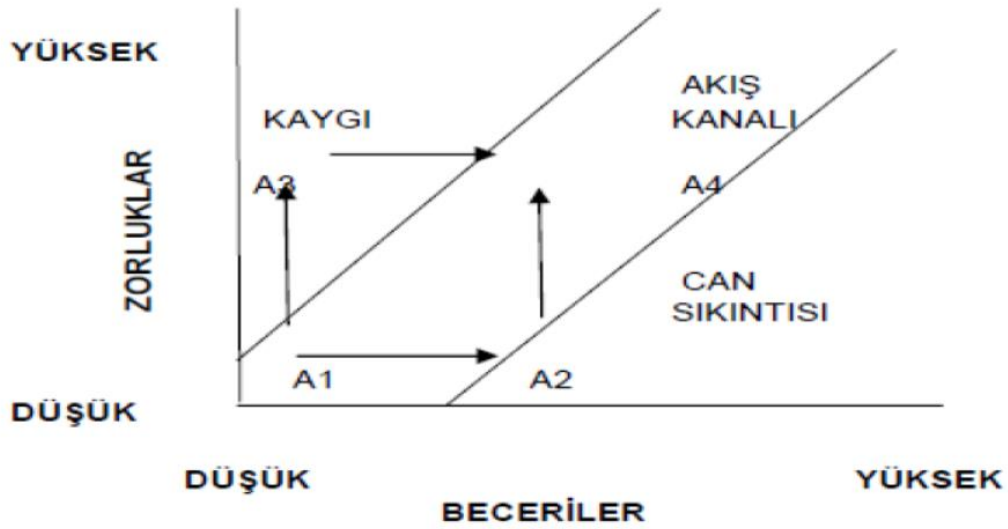


**Şekil 2.1. Optimal duygu durumunun sporcular üzerindeki etkileri
(Csikszentmihalyi, 1990)**

Şekilde yer alan verilere göre optimal duygu durumu modeli dört farklı durumla sonuçlanır. Bunlar:

1. Sadece algılanan güçlük düzeyinin ve becerilerin yüksek olduğu durumlarda dengeli bir performans duygu durumu (flow) söz konusudur.
2. Algılanan güçlük düzeyi düşük, ancak beceriler yüksekse bireyler sıkılır ve bıkkınlık hissederler.
3. Algılanan güçlük düzeyi düşük beceri de düşük seviyede ise aktiviteye ilişkin ilgisizlik artar.
4. Son olarak yüksek zorluk olarak nitelendirilen durum var ve becerilerde de düşük düzey mevcutsa kaygı vardır (Csikszentmihalyi, 1990). Seleciler'e (2019) göre de sporcu yüksek yetenek ve yüksek performans düzeyine sahip ise verilen görevin güçlüğü durumunda, optimal performans tecrübesini yaşamakta ve optimal performans duygu durum seviyesine ulaşmış bulunmaktadır.

Optimal performans duygu durumu, kişiyi daha yüksek performans seviyelerine çıkarır ve daha öncesinde hayal bile edilmemiş bilinç durumlarına götürür. Csikszentmihalyi (1990) bu durumu bir grafik üzerinde aşağıdaki örnekle ifade etmiştir:



Şekil 2.2. Optimal performans duygu durumunun grafiksel gösterimi
(Csikszentmihalyi, 1990)

Yukarıda verilen şekil bir aktiviteyi (şekilde tenis maçını) göstermektedir. Optimal performans duygu durumunun teorik olarak en önemli iki açısını ifade eden zorluklar grafiğın dikey, beceriler ise yatay ekseninde verilmektedir. A harfi, tenis oynamayı öğrenen bir erkek çocuk olan Alex'i ifade etmektedir. Alex (A1), tenis oynamaya yeni başladığında, hiçbir yeteneği bulunmamaktadır ve yaşadığı tek güçlük topa vurarak onu filenin üzerinden atmaktır. Bu çok zor bir iş olmasa da büyük ihtimalle Alex'e göre keyifli olacaktır, zira zorluk düzeyi, gelişmemiş olan yeteneklerine uygundur. Dolayısıyla bu noktada Alex muhtemelen optimal performans duygu durumunda olacaktır. Bir müddet sonra, çalışmayı sürdürürse yetenekleri de gelişecek ve Alex sadece topu filenin üzerinden atmaktan sıkılacaktır (A2). Bir diğer olasılık ise daha antrenmanlı bir rakiple karşı karşıya kalacak ve bu kez de topu havaya atmaktan çok daha zor işler olduğunu fark edecektir; bu bağlamda, kendi performansıyla ilgili kaygı yaşamaya başlayacaktır (A3). Kaygı ve can sıkıntısı olumlu deneyimler olmadığı için Alex, optimal performans duygu durumuna geri dönme arzusu duyacaktır. Alex sıkılmışsa ve tekrar optimal performans duygu durumunda olmak istiyorsa, temelde tek seçeneği mevcuttur: Karşı karşıya kaldığı zorlukları çoğaltmaktır. Alex, kendisinden biraz daha ileri bir rakibi yenmek gibi, yeteneklerine uygun daha zor ve yeni bir hedef belirleyerek tekrar optimal performans duygu durumuna geçecektir (A4) (Csikszentmihalyi, 1990).

Şayet Alex kaygılı ise (A3), tekrar optimal performans duygu durumuna erişmesi için yeteneklerini geliştirmesi gerekmektedir. Teorik olarak karşı karşıya kaldığı zorlukları da azaltabilir ve başladığı yerdeki optimal performans duygu durumuna (A1) dönebilir, fakat uygulamada bireyin güçlüklerin varlığından bilgi sahibi olduktan sonra onları göz ardı etmesi güç bir durumdur. Grafik, hem A1, hem de A4 Alex'in optimal performans duygu durumunda olduğu durumlara yer vermektedir. İkisi de aynı düzeyde keyifli olmakla beraber, birbirlerinden son derece ayrıdır, zira A4, A1'den daha karmaşık bir deneyimdir. Bunun sebebi ise, daha çok güçlük barındırması ve oyuncudan daha çok kabiliyet istemesidir. Ancak, eğlenceli ve karmaşık olmasına rağmen A4'de sabit bir durumu ifade etmez. Alex oynamayı sürdürdükçe ya o seviyede bulduğu eski olanaklardan sıkılacak veya kısmen düşük beceriler dolayısıyla kaygı yaşayacak ve hayal kırıklığı yaşayacaktır. Böylelikle keyif alma duygusu onu tekrar optimal performans duygu durumuna itecek, ancak bu kez A4'ten bile daha yüksek karmaşıklık seviyesine ulaştıracaktır (Csikszentmihalyi, 1990).

Alanyazında mevcut veriler ve deneysel araştırma verileri ele alındığında egzersize eğilim göstermede ve egzersize katılımda devamlılığın sağlanmasında optimal duygu durumunun önemli bir yeri olduğu ifade edilmektedir (İlhan, 2017).

Optimal duygu durumu zihinsel antrenmanlar ile geliştirilebilmektedir. Literatürde farklı spor dallarında yer alan sporcular üzerinde yapılan deneysel çalışma bulguları da bu görüşü desteklemektedir. Koehn, Morris ve Watt (2014)'ın çalışması ele alındığında zihinsel antrenman modellerinden olan zihinde canlandırma antrenmanlarının 13-15 yaş grubu dört erkek tenis oyuncunun sürekli optimal performans duygu durumu ve spor dalına özgü teknik performans üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Erkek tenis oyuncularına altı haftalık süre boyunca zihinde canlandırma antrenmanı uygulanmış, çalışmaya başlamadan önce ve altı haftalık antrenman programının sona ermesinde sporcuların optimal performans duygu durumları ve spor dalına özel bir takım teknik yetileri analiz edilmiştir. Sonuç bölümünde dört erkek tenis oyuncusundan üçünün optimal performans duygu durumu seviyelerinde istatistiki olarak anlamlı bir artış yaşandığı belirlenirken, araştırma kapsamındaki tüm tenis oyuncularının spor dalına ilişkin teknik yetilerinde pozitif açıdan gelişme olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.2. Duygu Çeşitleri

Duygu ile ilgili alanyazına bakıldığında, pozitif ve negatif olmak üzere duygunun farklı şekillerde sınıflandırıldığı gözlenmiştir (Kuyumcu, 2012; Yüceant, Ünlü ve Balanlı, 2019). Psikoloji biliminde yaygın olarak ele alınan duyguların başında haz, korku, travmatik yaşantı, klasik koşullanma, taklit, nefret, kaygı, öfke, mutluluk, üzüntü ve saldırganlık duyguları gelmekte olup, bu duyguların bazıları günlük hayatta pozitif duygu, bazı duygular ise negatif duygu olarak bilinmektedir. Aşağıda pozitif ve negatif duygular ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

Mutluluk: Hayatın pozitif açıdan sürdürülmesini sağlayan, yaşama arzusunu güçlendiren tüm bireylerin hissetmek istediği güzel bir duygudur. Gerçekleşmesi istenilen bir durumun olması ile gelişen, çoğunlukla bireyi gülümseten, oldukça iyi hissettiren duygudur (Bozkurt, 2014). Mutluluk kavramı en basit anlamı ile yaşanan bir duygu veya his coşkusu olarak ifade edilmektedir. Esas anlamda bireyin mutluluk düzeyi; çoğunlukla hayatın tümünü ne oranda pozitif yaşadığı şeklinde ifade edilebilir. Ayrıca mutluluk, kişinin yaşamını kişisel bakış açısına göre, rahat ve güvenilir olarak yaşama düzeyidir. Mutluluk seviyesini etkileyen çok fazla faktör bulunmaktadır. Bu faktörler bireyler arasında değişiklik gösterebileceği gibi, bölgesel olarak veya diğer ilkelere sahip toplumlarda farklılık oluşturabilecektir (Öndes, 2019). Bunun yanında mutluluk düzeyinin yüksek olması insanların psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkileyen bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Abdel-Khalek, 2006; Veenhoven, 2008).

İyimserlik: İnsanların gelecek yaşamlarında başlarına iyi şeyler geleceğini düşünmeleri “iyimserlik” olarak tanımlanmaktadır. Tanımdan da anlaşılacağı gibi iyimserlik bireyin psikolojik iyi oluşu ile yakından ilişkili bir kavramdır (Carver ve diğerleri, 2010). Bu kapsamda iyimserlik düzeyi yüksek olan bireylerde yaşam doyumu ve mutluluk düzeyinin de yüksek olması beklenmektedir (Sürücü, 2016).

Taklit: Bir eylemin ya da nesnenin aynısını yapma eğilimi taklit etme şeklinde tanımlanmaktadır. Tanımdan da anlaşılacağı gibi taklit kavramı ilgili nesne ya da eyleme benzeme yeteneğini ifade etmektedir (Tetikçi, 2017).

Korku: Bir tehdit ya da tehlike olasılığı karşısında hissedilen ürkütücü his “korku” olarak ifade edilmektedir (Bozkurt, 2014). Korku olumsuz bir duygu olduğu için insanların psikolojik yapılarını olumsuz yönde etkileyen bir duygu olarak değerlendirilmektedir (Stafford ve diğerleri, 2007; Giorgi ve diğerleri, 2014).

Travmatik Yaşantılar: Kavramsal açıdan ele alındığı zaman travmatik yaşantı “savaş, kaza, yakınının ölmesi, doğal afetler, kişisel bir eşyanın kaybolması, kişilerarası çatışmalar, sevilen bir insandan ayrılma gibi olumsuz yaşam koşullarına maruz kalma” olarak tanımlanmaktadır (Doğru, 2019). Olumsuz yaşam koşullarına maruz kalınması insanlarda hem fiziksel hem de metabolik ve psikolojik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına ve zararlı alışkanlıklara yönelmeye zemin hazırlamakta olup, literatürde yer alan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Pizarro ve diğerleri, 2006; Khoury ve diğerleri, 2010; Iorio ve diğerleri, 2014).

Klasik Koşullanma: Bireyin koşulsuz uyarıcılara verdikleri doğal tepkiler ile koşulsuz uyarıcılar ile birlikte devreye giren nötr uyarıcılara tepki vermeleri klasik koşullanma olarak tanımlanmaktadır. Klasik koşullanmada bireyin için herhangi bir anlam ifade etmeyen işaretler koşulsuz uyarıcılar ile birlikte bir anlam ifade etmeye başlamaktadır (Bayrakdar, 2018).

Nefret: Bir şeyi ya da bir kimseyi beğenmemekten, kötü olarak nitelendirmekten doğan itici duygu, iğrenç bulup tikslenme hali “nefret” şeklinde açıklanmaktadır (Bozkurt, 2014). Küçük yaşlardan itibaren bireyde nefret duygusunun gelişmesi zamanla zorba davranışlar sergilenmesine neden olmaktadır (Englander, 2007).

Kaygı: Kaygı, bireyin içinde yer aldığı durum itibariyle bireyi rahatsız eden bir duygu durumudur. Kaygının seviyesi tutumların doğru yansıtılması yönünden son derece önemlidir. Az kaygının tutumu göstermede göz önünde bulundurmama durumu yaratması aşırı kaygının da davranışta hata yapma düzeyini artırması kaygı seviyesinin ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Kahya, 2019). Kaygı düzeyinin artması ve sürekli hale gelmesi kaygı bozukluğunun ortaya çıkmasına zemin hazırlamakta olup, kaygı bozukluğunun günümüz toplumlarında yaygın görülen bir duygudurum bozukluğu olduğu belirtilmektedir (McNaughton, 2017). Kaygı bozuklukları zamanla farklı psikolojik sorunların da ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Rector ve diğerleri, 2007; El-Guebaly ve diğerleri, 2006).

Yalnızlık: Yalnızlık olgusu son yıllarda olumsuz psikolojik kavramlar arasında üzerinde en fazla durulan kavramlar arasında yer almaktadır. Günümüzde özellikle batı toplumlarında yalnızlık duygusu yaşayan insan sayısında ciddi bir artış meydana gelmesi, araştırmacılarının dikkatini çekmekte konuya olan ilgiyi arttırmaktadır (Yabancı, 2019). Kavramsal açıdan değerlendirildiği zaman yalnızlık; insan bilincinin ve duygularının kendi

üzerine yoğunlaşarak, dış dünya ile bağlılığını bitirmesi sonucunda, kendi oluşturduğu kozanın dışına çıkamaması şeklinde tanımlanmaktadır (Armağan, 2014). Yalnızlık düzeyi arttıkça birey alkol, sigara ve internet bağımlılığı gibi zararlı alışkanlıklara yönelmektedir (Bian ve Leung, 2014; Tao ve Zhong, 2014; McKay ve diğerleri, 2017). Bunun yanında yalnızlık düzeyi arttıkça bireyde depresyon ve kaygı gibi duygudurum bozuklukları ortaya çıkabilmektedir (Donovan ve diğerleri, 2017; Zhao ve diğerleri, 2018; Zawadzki ve diğerleri, 2013).

Üzüntü: Acıklı, beğenilmeyen ya da olması istenmeyen bir şeyin kişide yarattığı can sıkıcı duygu ve ruhsal tedirginlik “üzüntü” olarak açıklanmaktadır (Bozkurt, 2014).

Öfke: Öfke olgusu yaşamın her alanında karşılaştığımız bir durum olmanın yanı sıra (Aydın, 2019), kavram olarak değerlendirildiğinde direnme, incinme, haksızlık vb. duyguların yarattığı, bireyin saldırgan dürtülerinin ortaya çıkmasına neden olabilen şiddetli gazap, kızgınlık, hiddet ve duygu durumu “öfke” olarak açıklanmaktadır (Bozkurt, 2014).

Günlük hayatta oldukça yoğun şekilde yaşanan öfke duygusu, herkesçe hissedilen fakat yoğunluk düzeyi sosyal ilişkiler sonucunda kişiler arasında farklılık sergileyen evrensel bir duygudur. Bu duygu ile baş edilmediğinde kişiler arası iletişim de istenilmeyen sonuçlar doğurmaktadır (Bozkurt, 2017). Bununla beraber öfkenin gelişmesi bazı fizyolojik, davranışsal ve zihinsel tepkilerin de gelişmesine neden olmaktadır. Öfkeye bağlı olarak insan vücudunda gelişen tepkiler aşağıdaki gibi ifade edilmektedir;

- Fizyolojik etkileri: Bireyin kan şekeri yükselerek beraberinde nabızı ve kan basıncı artar, zorlanarak ve sık nefes alır, baş, sırt ve boyun ağrısına sebep olur.
- Zihinsel etkileri: Öfkeli bireyin konsantrasyonu bozulur, verimliliği düşer, uykusuzluk, dikkat eksikliği ve unutkanlık ortaya çıkar.
- Davranışsal tepkiler: Öfkeli birey huzursuzdur, aceleci davranışlar sergiler, yemeğini hızla yer, sakinleşmek için ilaç, alkol ve sigara kullanabilir (Özkonak, 2015). Bunun yanında öfke düzeyi yüksek olan bireylerde saldırganlık eğilimi de bulunmaktadır (Tiedens, 2001).

Saldırganlık: Saldırganlık, bir canlının diğer bir varlığa zarar vermesi olarak ifade edilebilir. Saldırgan tutumlar; bir eşyayı fırlatıp atmak olabileceği gibi bir insanı yaralamak kendi vücuduna zarar vermek, bir insanı tehdit etmek, bir bireyi toplum içinde diğer insanların yanında küçük düşürmek, bir başkasına küfretmeye veya onu yok saymaya kadar uzanan

geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Saldırganlık, bir ya da birkaç canlının bir ya da birden çok canlıya psikolojik ve bedensel olarak zarar vermesidir. Saldırganlık neticesinde saldırıya maruz kalan bireyde ruhsal ve fiziksel tahribat gelişir (Çolakoğlu ve Solak, 2014).

Saldırganlık, gündelik yaşamda popüler bir terimdir. Öyle ki her gün hem görsel hem de yazılı medyada bu kavrama ilişkin oldukça fazla haber bulunmakta ve bu haberlerin bazıları kamuoyu gündeminde yer etmektedir. Saldırganlık kavramı failleri ve mağdurları ile bireyin olduğu her yerde mevcuttur (Ulu ve İkis, 2016). Zira insanlar hayatın her döneminde çeşitli sorunlar yaşamışlardır. Bu sorunlar için çeşitli çözüm yöntemleri geliştirebilmişlerdir. Yaşadığımız dönemin değişen ve gelişen şartları sürekli yeni sorunları ve bu sorunlara çözüm seçenekleri getirmiştir. Saldırganlık bireylerde her dönemde mevcut olan bir durumdur. Değişen ve gelişen yüzyılın koşulları dolayısıyla bireylerde saldırgan tutumlara yol açan etkenler, saldırganlığın çeşitleri ve saldırganlığın ifade biçim de sürekli değişiklik gösterebilmektedir (Gündoğan, 2016).

Yapılan saldırganlık tanımları, saldırganlık davranışının sadece fiziksel bir davranışı kapsadığını yansıtsa da, fiziksel yönü kadar gündelik yaşamda sık sık rastlanabilen ve ilişkisel saldırganlık olarak nitelendirilen dedikodu, alay etme, dışlama gibi tutumları kapsayan ilişkisel boyutta da görülebilmektedir (İkiz, 2015). Saldırganlık türüne göre insanların sergileyecekleri davranış biçimleri de farklılık göstermekte, kadın ve erkeklerde saldırganlık davranışları arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır (Lee, 2009; Munoz ve diğerleri, 2008). Bununla birlikte saldırgan davranışın gelişimini ve bireylerin sabır eğilimlerini etkileyen bireysel ya da sosyal pek çok etken mevcuttur. Saldırganlığın minimuma indirilmesi ve sabır eğilimlerinin olumlu açıdan gelişimi ve bunlarla ilişkili olarak bir bilinç yaratılması gerekmektedir (Eliöz ve diğerleri, 2019).

Şiddet: Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından, “fiziksel güç veya iktidarın bilinçli bir tehdit ya da gerçeklik olarak bir başkasına uygulanması halinde maruz kalan bireyde can kaybı, yaralanma ve psikolojik hasara yol açması veya neden olma riskinin olması” olarak açıklanmaktadır (Polat, 2016). Şiddet duygusu günümüzde birçok alanda ve olayda karşımıza çıkmaktadır: Medyada şiddet, devrim şiddeti, aile içi şiddet, siyasette şiddet, trafikte şiddet, sağlıkta şiddet, terör şiddeti, askeri veya polis şiddeti, futbolda şiddet gibi. Gündelik hayatımızın popüler konularından biri olan şiddetle, bireylerin bulunduğu birçok ortamda karşılaşması olanaklıdır: Kurum, sokak, okul, işyeri gibi. Bu bağlamda şiddet kavramı farklı disiplinler kapsamına girmektedir: Kriminoloji, kadın çalışmaları, sağlık,

siyaset, suç bilimleri, biyoloji, felsefe, hukuk, din, sosyoloji, psikoloji gibi. Şiddet olgusu hem kişiler arası hem de kolektif şiddet şeklinde görülebilmektedir (Bal, 2014). Şiddet olayları azalmaktan çok gün geçtikçe artmakta ve kimi durumlarda yıkıcı sonuçlar doğurabilen toplumsal bir problem olarak değerlendirilmektedir (Taşdemir-Afşar, 2015).

Şiddet duygusu sadece fiziksel olarak değil, cinsel, duygusal ve ekonomik olarak da sergilenen bir duygu biçimidir. Fiziksel şiddet, şiddete maruz kalan kişinin canının yanmasına, yara almasına ya da yaşamını yitirmesine yol açan, kasıtlı olarak yapılan davranış ya da tutumlardır. Cinsel şiddet birçok çağdaş kültürde ciddi bir sosyal sorun olup, bir bireyin, bir başka bireyi kendi cinsel gereksinim veya taleplerini doyum için cinsel obje olarak kullanması ya da kullanmasına olanak tanınmasıdır (Kipane, 2018; Muehlenhard ve Peterson, 2004). Bu bağlamda cinsel şiddet, zorlayıcı ve yıkıcı cinsel edinimler yoluyla işlenen bir şiddet suçudur. Saldırganın gayesi sadece mağdur bireyin cinselliğinden yararlanmak değil mağdura zarar vermek, utandırmak, ona boyun eğdirmek, zorlamak, kontrol etmektir. Cinsel saldırı, her yaş aralığında ve cinsiyet farklılığı olmaksızın işlenen bir suçtur. Saldırıya maruz kalanlar ise kadınlar, çocuklar, yaşlılar, zihinsel ve bedensel yetersizliği bulunan kimseler ve beraberinde erkekler olmak üzere herkeştir. Ancak en fazla cinsel şiddete maruz kalanlar kadın ve çocuklardır (Polat, 2016). Cinsel şiddet sonucunda mağdur bireylerde önemli psikolojik problemler ve sosyal sorunlar baş göstermektedir (Temel ve Şişman, 2013). Duygusal şiddet; duyguları veya duygusal ihtiyaçları kullanarak diğer insanlar üzerinde baskı yaratma olarak ifade edilmektedir. Ekonomik şiddet ise parayı kazanan kişinin eşini para konusunda kısıtlaması ya da kontrol etmesi anlamına gelmektedir. Ayrıca eşin çalışmasını engellemek veya evin ihtiyaçlarını karşılayacak düzeyde para kullanmamak da ekonomik şiddet kapsamında nitelendirilmektedir (Araç ve Şulam, 2015).

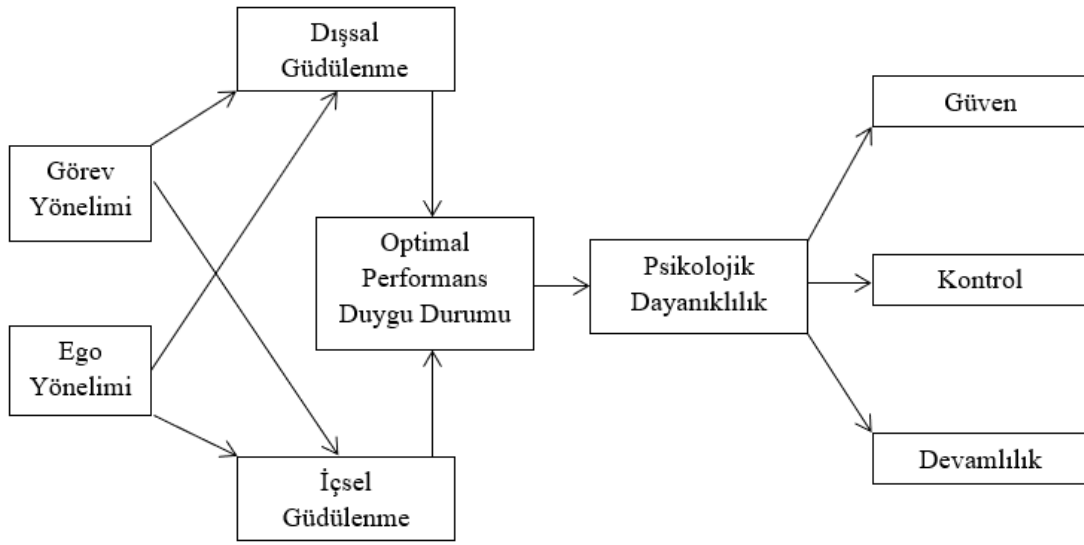
2.2.3. Duygu ve Spor

Yaşadığımız dönemde sportif performansın artırılmasında beslenme, fiziksel, fizyolojik vb. unsurların performans üzerindeki etkilerinin yanında zihinsel-psikolojik süreçlerinde sportif performans üzerindeki etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Sporcuların spor performansından önce, spor performansı sırasında hissettikleri bir takım duygu karmaşıklıkları sporcunun performansını olumsuz açıdan etkilemektedir. Bu psikolojik etkenlerin başında optimal duygu durumu yer almaktadır (Kahya, 2019). Çünkü optimal performans duygu durumu sporcuların içsel anlamda motive olmalarına yardımcı olurken aynı zamanda yaptıkları etkinliklere yoğunlaşabilmelerine de katkıda bulunmaktadır (Altıntaş, 2015). Literatürde yer

alan çalışmalarda da insanların duygusal özellikleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Moneta'ya (2004) göre, optimal performans duygu durumuyla alakalı kurama bağlı olarak, bireylerin dahil oldukları etkinliklerde ortaya koyacakları performans seviyesi üzerinde psikolojik algıları önemli bir belirleyici durumundadır. Bir bireyin dâhil olacağı etkinliği yüksek bir performansla yapamayacağını düşündüğünde, kaygı seviyesi artmakta ve yapacağı etkinlik kendisi adına sıkıcı görünmeye başlamaktadır.

Optimal performans duygusu yüksek kişiler yaptıkları işleri ya da dâhil oldukları etkinlikleri keyifle yapmaya eğilimlidirler. Ayrıca, optimal performans duygu durumu yüksek kişiler kendilerine verilen sorumlulukları zorlanmaksızın gerçekleştirdiklerini düşünürler. Bunun yanı sıra optimal performans duygusu yüksek bireylerde görevle bütünleşme ve bütün eylemleri kontrollü olarak yapma yetisi yüksektir. Bu durum, kişinin gerçekleştirdiği etkinlikteki eylemleri otomatik olarak yapmasına, özgüvenin yüksek olmasına ve başarılı olmak için mümkün olabildiğince en iyi performansı göstermesine yardımcı olmaktadır (Fournier ve diğerleri, 2007). Literatürde yer alan araştırma sonuçları da duygu durumu ile sportif performans arasında anlamlı bir ilişki olduğu görüşünü desteklemektedir. Stavrou ve diğerleri (2007) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada sporcularda optimal duygu durumu yükseldikçe sergilenen performans düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Norsworthy ve diğerleri (2007) tarafından yapılan çalışmada da sporculara verilen duygu geliştirme antrenman programının sporcularda performansı arttırdığı rapor edilmiştir. Bu kapsamda yapılan araştırma bulgularının spor ve duygu arasında ilişki olduğunu ortaya koyduğu söylenebilir.

Sportif performansın yanında duygu durumu kişinin ilgili spor branşına motivasyonu ve psikolojik dayanıklılığını yükseltmektedir. Duygu durumu ile güdülenme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki aşağıda sunulmuştur (Altıntaş, 2015).



Şekil 2.3. Duygu durumu ile motivasyon ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki (Altıntaş, 2015)

Şekilde yer verildiği gibi geniş bir açıdan ele alındığında optimal performans duygu durumu, sporla veya farklı bir ifadeyle fiziksel egzersizle güçlü bir ilişkiye sahiptir. Zaten optimal performans duygu durumu teriminin de geliştirilmesi sürecinde ortaya atılan temel sonuçlar spora katılım ile duygu durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Yine yapılan araştırma bulguları sporcularda optimal duygu durumunun spora katılımın yanında sporcuların farklı psikolojik yönlerini de olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Birsin-Yıldız ve diğerleri, 2015; Yanar ve diğerleri, 2017). Birsin-Yıldız ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmada sporcularda optimal duygu durumu ile yaşam tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 131 erkek ve 76 kadın olmak üzere toplam 207 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda sporcularda optimal duygu durumu ile yaşam tatmini arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu, bu kapsamda sporcuların optimal duygu durumları arttıkça yaşam tatminlerinin de yükseldiği bulunmuştur. Burucu (2019) tarafından yapılan çalışmada ortaokul öğrencilerinde beden eğitimi ve spor derslerinde güdülenme düzeyi ile optimal duygu durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 296 kadın ve 269 erkek olmak üzere toplam 566 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerinde içsel ve dışsal güdülenme düzeyleri ile optimal duygu durumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Aydın (2017) tarafından yapılan araştırmada egzersiz katılımcılarında optimal duygu durumu ile psikolojik dayanıklılık ve güdülenme arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 151 erkek ve 149 kadın olmak üzere toplam 300 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda düzenli olarak egzersiz yapan

üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık düzeyi ile optimal duygu durumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bunun yanında öğrencilerin egzersize yönelik güdülenme düzeyleri arttıkça optimal duygu durumlarının da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Boudreau ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada da rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin etkinliklere katılım motivasyonlarını açıklayan değişkenler içerisinde optimal duygu durumunun önemli bir yere sahip olduğu ifade edilmiştir.

2.2.4. Duygu ve Performans

Beceri düzeyi ve rekabetle paralel şekilde gelişen duygusal olgulardan biri olan optimal performans duygu durumu, maksimum kapasiteye ulaşılmasına yardımcı olmaktadır. Bu çerçevede optimal performans duygu durumundaki sporcuların kapasitelerini zorlama düzeyleri yükselmektedir (Kelecek, 2013). Bunun temelinde yatan nedenlerin başında duygu durumunun sporcularda psikolojik dayanıklılığı geliştirmesi yatmaktadır. Literatürde yer alan araştırma bulguları da sporcularda ve egzersiz katılımcılarında optimal performans duygu durumunun psikolojik dayanıklılığı arttırdığı görüşünü desteklemektedir. Madigal ve diğerlerinin (2013) yapmış olduğu çalışmada ruhsal dayanıklılığı ölçeği geliştirmiş olması ve ruhsal dayanıklılık ölçeğinin optimal performans duygusunun hali ile ilişkisinin tespiti hedeflenmiştir. Çalışma sonrasında minimum 10 senelik spor deneyimi olan 18 ile 35 yaş aralığındaki sporcu bireylerde ruhsal dayanıklılık ile optimal performans duygu hali arasında istatistik şeklinde anlam yüklü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Carter (2013)'in yapmış olduğu çalışmada maraton sporcusu bireylerde psikolojik dayanıklılıkla optimal performans duygu hali arasında olan ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Çalışmada psikolojik dayanıklılıkla optimal performans duygu hali arasındaki olumlu şekilde anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkmıştır, maraton sporcusu bireylerde optimal performans duygu hali arttığı sürece psikolojik dayanıklılık seviyesinin de arttığı tespit edilmiştir. Literatürde yer alan bu çalışmalarda elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman sporcularda özellikle olumlu duyguların (psikolojik dayanıklılık, optimal duygu durumu) sportif performans üzerinde önemli birer psikolojik belirleyici olduğu görülmektedir.

Duygu durumu performansı olumlu yönde etkilemekte olup, bunun temelinde yatan nedenlerden birisinin de optimal duygu durumunun sporcuların kendine güven duygularını arttırması gösterilmektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada farklı spor dalları ile ilgilenen bireylerde optimal duygu durumu ile kendine güven duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya farklı spor dalları ile ilgilenen toplam 345 sporcu katılmıştır. Çalışmanın sonunda sporcuların optimal duygu durumları arttıkça kendilerine

güven duyma düzeylerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır (Karakaş, 2017). Tenisçiler üzerinde bu konuda yapılan diğer bir çalışmada da sporcuların duygu durumlarının yarışma esnasında motivasyon düzeyini etkilediği, bu durumun da sportif performans üzerinde önemli bir belirleyici olduğu rapor edilmiştir (Yanar ve diğerleri, 2017). Genç tenis sporcuları üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada sporcuların optimal duygu durumları ile şut performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 66 genç tenis oyuncusu katılmıştır. Çalışmanın sonunda sporcuların optimal duygu durumları ile şut performansları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu, bu kapsamda optimal duygu durumu arttıkça tenisçilerin şut performanslarının da yükseldiği tespit edilmiştir (Koehn ve diğerleri, 2013).

2.3. Stres

Stres terimi, Latince'de "Estrictia", eski Fransızca'da "Estrece" kelimelerinden günümüze gelmiş ve anlamı her ne kadar karmaşık olsa da geniş kullanıma sahip bir terim olarak ifade edilmektedir (Bhadauriya ve Tripathi, 2018; Büber, 2020). Bu terim, 17. Yüzyılda “felaket, müsibet, tasa, keder, elem” anlamlarını karşılamıştır. 18. ve 19. Yüzyılda ise teriminin ifadesi değişmiş ve organizmaya, nesnelere ve ruhsal yapıya dair “güç, zor, baskı” gibi anlamları ifade etmeye başlamıştır. Daha sonra ise stres terimi ögenin veya organizmanın tümüne ya da var oluş durumuna karşı uygulanan güç biçiminde organizmanın edilgen olduğu bir anlamdan çıkarak, organizma ya da ögenin uygulanan bu güce göstermiş olduğu direnci de anlamı içinde yer alan bir terim haline gelmiştir (Eşsizoğlu, 2013). 21. Yüzyıla gelindiği zaman ise stres olgusu Dünya Sağlık Örgütü tarafından dünyanın en büyük salgın hastalığı olarak anılmaya başlanmıştır (Fink, 2017).

Kimilerine göre çok doğru olmayan bir tanımlama ile “günümüzün hastalığı” biçiminde anlamlar atfedilmeye çalışılan stres, birden fazla bilimsel disiplinin ilgi odağı haline gelen bir terimdir. İsminden, sağlık bilimlerinden mühendislik bilimlerine ve oradan da toplumsal bilimlere dek dayanan geniş çaplı bir yelpazede söz ettirmektedir (Eşsizoğlu, 2013; Doğan ve Eser, 2013). Halk sağlığı açısından ele alındığı zaman ise stres olgusu yaygınlık düzeyi yüksek bir psikolojik sağlık sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan araştırma bulguları da birçok toplumda stresin yaygın olduğunu ortaya koymaktadır (Yusoff, Rahim ve Yaacop, 2010; Egan ve diğerleri, 2011; Sani ve diğerleri, 2012).

Türk Dil Kurumu sözlüğünde stres kavramı “ruhsal gerilim” olarak ifade edilmektedir (Işıklı, 2013a). Çağımızdaki anlamı ile stres kavramını tıp ve psikoloji kaynaklarında ilk

defa Selye kullanmıştır. 1950 lere dek stres, organizmada fizyolojik ve fizyopatolojik farklılıklar yaratan uyaran olarak kabul edilmekteydi. 1952 de Kanadalı fizyolog Selye, stresi uyaranlara karşı organizmanın gösterdiği cevap olarak ifade etmiştir (Selye, 1952). Selye, açıklamasında stres için “organizmanın her türlü değişmeye dair özel olmayan tepkisi” tanımını kullanmıştır (Eşsizoglu, 2013; Aksaray, 2013; Tekin ve diğerleri, 2019). Selye ayrıca stresi, herhangi bir değişim talebine vücudun spesifik olmayan tepkisi olarak açıklamıştır (Al-Hatamleh, Ismail, Al-Shajrawi ve Ariff, 2019; Fink, 2016). Bununla birlikte literatürde araştırmacıların stres kavramına ilişkin olarak birçok tanım yaptığı görülmektedir. Soliman (2014) stresi “kişilerin fiziksel sağlığına, başkalarıyla olan ilişkilerine, taleplerine ve beklentilerin derecesine bağlı olarak değişen duygular” olarak tanımlamıştır. Al-Sowygh (2013) ve Kwaah ve Essilfie (2017) stresi “bireyin günlük yaşamına farklı şekillerde gelen ve organizmanın fiziksel, zihinsel ve duygusal taleplere yeterince cevap verememesinin sonucunu ifade eden biyopsikososyal bir model olarak açıklamıştır. Kazimi ve Kazimi (2020) stresi “bireylerde bedensel veya zihinsel gerilime neden olan ve bireyi, sinir ve endokrin sisteminin karmaşık bir reaksiyonu olan “*savaş ya da kaç*” noktasına getiren fiziksel, zihinsel veya duygusal bir faktör” olarak tanımlamıştır. Sudani ve Budzynska (2015) stresi “bireyin problemlerle başa çıkma yeteneği ile çevrenin talepleri arasındaki dengesizlik” olarak açıklamıştır. Samelko ve Tomaszewski (2020) stresi “sosyal çevre tarafından belirlenen yüksek beklentilere bağlı olarak hissedilen baskı” olarak tanımlamıştır. Akçakaya ve Erden (2014) stresi “bedenin türlü uyaranlara verdiği özgül olmayan yanıt” biçiminde ifade etmiştir. Doğan ve Eser (2013) stresi “bireyin üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik hali” şeklinde ifade etmiştir. Gökpınar’a (2018) göre stres; vücudun bedensel ve psikolojik sınırının zorlanması ile gelişme gösteren, farklı ruhsal ve fiziksel belirtiler ile farkına varılan ve bireyin kısa ya da uzun süreli biçimde uyumunu bozan bir durum olarak ifade edilmiştir. Aytaç’a (2015) göre stres, bireylerin huzuru ve esenliği için tehdit unsuru ve uyaran olarak nitelendirilen olaylara karşı verilen, belirsiz fizyolojik ve psikolojik bir etki veya insanların yoğun baskıya karşı sergiledikleri bir tepki olarak nitelendirilebilir.

Yapılan tanımlardan da anlaşılacağı üzere stres iki farklı biçimde açıklanabilir: Uyaran ve tepki. Uyaran karşı karşıya geldiğimiz bir olay sonucu gelişmesi durumu, tepki ise karşılaştığımız olaya dair kimi zaman da kendi zihnimizde geliştirdiğimiz asıl olmayan, olmasından kaygı duyduğumuz tehditlere karşı sergilediğimiz ruhsal ya da fiziksel cevaptır (Oflaz, 2018). Bununla birlikte stresle ilgili yapılan tanımlar incelendiği zaman stres

tanımlarının ortak noktaları aşağıdaki gibi özetlenmektedir (Holliday ve Gould, 2016; Eşsizozğlu, 2013; Işıklı, 2013a);

1. Stres, birey ve dış çevrenin iletişimi neticesinde ortaya çıkar.
2. Streste, bir tehlike veya tehditten bahsedilir. Bu tehlikenin önemi bireyin değerlendirmesine bağlı bir durumdur.
3. Stres, organizmanın yalnızca bir kısmını değil tamamını etkiler.
4. Stres, kontrolü sağlanabilir bir tepki değildir. Yani stres sebebi ile oluşan fizyolojik değişiklikler bireyin kendi iradesiyle başlatılıp yine kendi iradesi ile durdurulamaz.
5. Stres pozitif veya negatif oluşu göz önüne getirilmeksizin her çeşit etkene karşı bedenin verdiği tepkidir.
6. İnsanların hayatında meydana gelen olumlu ya da olumsuz değişimler farklı düzeyde strese neden olmaktadır.

Stres olgusu son yıllarda toplumlarda yaygın olarak görülmekle beraber (Balcı, 2014), stres olgusu günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası konumundadır (Özel ve Bay-Karabulut, 2018; Grekin ve O'Hara, 2014). Literatürde yer alan çalışma bulguları da (Wahed ve diğerleri, 2017; McLaughlin ve diğerleri, 2015) toplumlarda genellikle yetişkin bireylerde stres yaygınlığının yüksek olduğunu göstermektedir. Buna karşılık stres kavramı yeni popülerlik kazanmış bir kavram değildir. Çağımızda bireylerin yaşamını olumsuz yönde etkileyen stres tarihin en eski dönemlerinden beri insan hayatında var olmuş bir olgudur. Nitekim tarih öncesinde bireyler vahşi hayvanlardan korunma, savaşlar, salgın hastalıklar ve yiyecek bulma gibi birden fazla konuda stres altına girmişlerdir (Akbaş, 2018). Görüldüğü üzere insanoğlu önce diğer organizmalar için, deneyimlenen bir olgudur. Çünkü stres ve strese verilen cevap bu bölümün ilerideki kısımlarında üzerinde durulacağı gibi insan türünün hayatta kalma ve neslini sürdürme insan dışındaki başka canlı organizmalar için de geçerlidir. Evrimsel ve tarihsel gelişim içerisinde stres öğeleri değişse bile organizmanın stres etmenine vermiş olduğu temel cevap çok fazla değişikliğe uğramamıştır. Stresin birey hayatının bu denli vazgeçilmez bir parçası olması, stresin bireyin değişen şartlara uyum sağlamasının önemli bir bölümü olmasından kaynaklanmaktadır (Eşsizozğlu, 2013).

Stres süreci alarm aşaması, direnme aşaması ve tükenme aşaması olmak üzere üç aşamadan meydana gelmektedir. Alarm aşaması stresin ilk algılandığı aşamadır. Alarm aşamasında strese sebep olan faktörler ve bunların yoğunluğu arttığı ölçüde stres eğrisi normal direnç

düzeyinin üzerine çıkarak normal tutumdan sapmanın ilk belirtileri verilmeye başlanmaktadır. Şayet bu aşamanın sonunda savunma mekanizması performans sergileyebilirse vücut normale döner. Stres durumunun sürmesi halinde direnme aşamasına geçilmektedir. Bu aşamada strese sebep olan etkenlere uyum sağlanırsa, yitirilen enerji tekrar kazanılmaya başlanmakta, alarm aşamasında meydana gelen zararlar onarılmakta ve beden normale dönmektedir. Direnme aşamasında stresin ortadan kaybolmadığı ve tesirinin sürdüğü durumlarda vücut tükenme aşamasına girmektedir (Balcı, 2014; Akbaş, 2018; Altun, 2017). Kişi tükenme sürecine geçtiğinde stres kısa süreli olmaktan çok daha uzun süreli tesirini devam ettirmektedir. Bu uzun süreli olarak devam eden şiddet ise bireyi duygusal, psikolojik ve bedensel anlamda tükenmişliğe itmektedir. Farklı bir deyişle birey tükenme sürecinde yaşadığı stresle baş edemeyerek ümitsizliğe kapılmaktadır (Senemoğlu, 2017). Tükenme aşamasından başarılı bir biçimde çıkamayan ve stresi kronik bir biçimde yaşayan insanlarda zamanla kaygı bozukluğu ve depresyon gibi psikolojik sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Bekhat ve Neigh, 2018).

Strese yol açan unsurlar içsel ve dışsal uyarıcılarla kişinin istekleri doğrultusunda meydana gelmektedir (Balcı, 2014). Bu çerçevede strese yol açan etkenler çevresel ve bireysel unsurlar şeklinde ikiye ayrılmaktadır. Bireysel stres kaynaklarının başında bireylerin gereksinimleri, talepleri, hayallerinin yanında ekonomik sorunları, bireysel nitelikleri, huylar, karakterleri, becerileri gelmektedir. Çevresel stres kaynaklarının ilk sırasında ise çevrede yaşanan değişimler ve değişiklikler de strese neden olabilmektedir. İşsizlik, dedikodu, trafik karmaşası, siyasi değişimler, salgınlar, mesleki ve akademik kaygılar, hastalıklar, teknoloji alanındaki değişimler, afetler, radyasyon, çalışma yaşamında iş yoğunluğu, toprak-su-hava kirliliği gibi unsurlar gelmektedir (Abebe ve diğerleri, 2018; Akbaş, 2018; Akten, 2018; Alawad ve diğerleri, 2014; Alosaimi ve diğerleri, 2015; Aydın-Yıldırım ve diğerleri, 2018; Calvarese, 2015; Choi ve diğerleri, 2013; Efilti ve Çetin-Özden, 2015; Işıklı, 2013a; Kim ve diğerleri, 2013; Senemoğlu, 2017; Santiago ve diğerleri, 2011). Strese yol açan bu çevresel ve bireysel unsurlar “stresör” olarak ifade edilmektedir (Işıklı, 2013b). Strese neden olan unsurlar bireyden bireye farklılık göstermektedir. Söz gelimi, aynı toplumsal ve fiziksel ortamda kimi bireyler oldukça stresli ve gergin, kimi bireyler de daha mutlu ve rahat olabilir. Buna göre stres, bireysel (kişiye özgü) bir durumdur. Herhangi bir kişi üzerinde strese neden olabilen bir durum, farklı bir kişi üzerinde strese yol açmayabilir (Doğan ve Eser, 2013).

Bireyler stres faktörleriyle karşılaştıklarında mücadele içine girerler. Bu durumda stresle başa çıkma kavramı gelişir. Stresle baş etme, bireyin kaynaklarının üzerinde veya onu zorlayan, tüketen olarak nitelendirilen kendine özgü iç ve dış talepler arasındaki çatışmalarla baş etmek için davranışsal, duygusal, fiziksel ve psikolojik uğrasılardır (Balcı, 2014). Bireylerin stres şartları altında yaşamlarını devam ettirmeyi öğrenmeleri ve olumsuz yansımalarını en aza indirmeleri için nasıl yöneteceklerini bilmeleri oldukça öneme sahiptir. Stresin yönetilebilmesi açısından, stresin ne anlama geldiğinin, nasıl geliştiğinin, etki ve sonuçlarının neler olabileceğinin, stresle baş etmek için ihtiyaç duyulanların bilinmesi de oldukça dikkat çeken bir diğer ayrıntıdır. Etkili bir stres yönetimi, bireyin fiziksel ve ruhsal dengesini korumasında yardımcı olurken; problem çözme ve karar verme yetisinin artmasına ve günlük yaşamda verimin de artmasına olanak tanır (Özel ve Bay-Karabulut, 2018).

2.3.1. Stres Türleri

Genel olarak stres türleri kısa ve uzun süreli stres ile olumlu ve olumsuz stres olmak üzere dört gruba ayrılmaktadır. Kısa süreli stres geçici bir özelliğe sahip iken, uzun süreli streste bireyin belirli bir süre strese maruz kalması söz konusudur. Kısa süreli streste birey stresin kaynağına odaklanarak kısa sürede stresin üstesinden gelebilmektedir. Uzun süreli streste ise bireyin stres yaratan unsurlar karşısında tükenmesi ve vücut dengesinin bozulması söz konusudur. Olumlu stres bireyi motive eden ve bireysel açıdan kişiye fayda sağlayan bir stres türü iken, olumsuz stres bireyin günlük hayatını olumsuz yönde etkilemektedir (Tekin, 2010). Örneğin; iş yaşamında bireyin olumlu stres düzeyinin yüksek olması hem işini daha fazla sevmesine hem de daha sağlıklı bir hayata sahip olmasına katkı sağlamaktadır (Jarinto, 2010). Buna karşılık olumsuz stresin yüksek olması bireyin gerek iş ve aile yaşamında gerekse de sosyal hayatında birtakım psikolojik sorunlarla karşılaşmasına (Stoeva ve diğerleri, 2002), bunun yanında stres düzeyi düşük bireylere göre daha fazla depresif semptom göstermesine neden olmaktadır (Goodman ve Crouter, 2009). Bu nedenle uzun süreli ve olumsuz stresin insanlar tarafından kontrol altına alınması önemli bir konudur (Tekin, 2010).

2.3.2. Stresin Belirtileri

Alanyazında yer alan çalışmalarda da görüldüğü üzere stresin temel belirtileri dört başlık altında toplanmaktadır. Stresin belirtileri ile alt belirtileri aşağıdaki gibi sıralanmıştır;

1. Stresin fiziksel belirtileri:

- Baş ağrısının ortaya çıkması,
- Aşırı düzeyde terleme,
- Mide sorunlarının ortaya çıkması,
- Cilt soyulmalarının ortaya çıkması,
- Kilo alma ya da kilo kaybetme,
- Uyku sorunlarının ortaya çıkması,
- Nefes darlığı gözlenmesi,
- Enerji düzeyinin düşmesi,
- Sa dökölmesi,
- Kassal ağrıların ortaya çıkması,
- Yorgunluk hissi,
- Yüksek tansiyon ya da kalp krizi (Farias ve diğerleri, 2011; David Sam Jayakumar ve Sulthan, 2013).

2. Stresin zihinsel belirtileri:

- Odaklanma konusunda zorluklar yaşama,
- Başka insanları yanlış anlama,
- Anımsama konusunda zorluklar yaşama,
- Zihinsel karışıklık yaşama,
- Hata yapmanın artması,
- Düşüncelerin birbiri ile yarışması hali,
- Karar verme konusunda zorluk yaşama,
- Tekrarlanan düşüncelerin ortaya çıkması,
- Sürekli olarak olumsuz düşüncelere kapılma,
- Aşırı düzeyde hayal kurma eğilimi (APA, 2008; Braham, 1998; Cheung ve Yip, 2015; İzgördü, 2018).

3. Stresin duygusal belirtileri:

- Zihinde bulanıklık,
- Kaygı ve sürekli endişe hali,
- Üzüntülü olma,
- Sinirli olma,
- İlgi kaybı,
- Huzursuz olma,
- Özgüven kaybı,
- Kızgınlık, öfke ve düşmanlık duygularının ortaya çıkması,
- Ruh halinde ani değişimler,
- Sabırsız olma,
- Duygu durum duyarlılığının yükselmesi,
- Duygusal açıdan tükenme hissi,
- Beklenmeyen durumlara ani tepkiler verme (Braham, 1998; David Sam Jayakumar ve Sulthan, 2013; İzgördü, 2018).

4. Stresin sosyal belirtileri:

- İnsanlara olan güvenin azalması,
- Kendini insanlardan uzaklaştırma,
- Başkaları ile olan iletişimde zayıflama,
- Hataları başkalarında arama,
- Başka insanları suçlayıcı davranışlar sergileme,
- Randevuları iptal etme ya da kısa sürede erteleme,
- Savunucu bir tutum sergilemeye başlama (David Sam Jayakumar ve Sulthan, 2013; İzgördü, 2018).

David Sam Jayakumar ve Sulthan (2013) tüm bunlara ek olarak stresin, az ya da çok yemek, bireysel sorumlulukları ihmal etmek, sigara ve alkol gibi sağlığı olumsuz yönde etkilediği

bilinen mamülleri daha sık kullanmak, diş gıcırdatmak, çene kenetlemek ve egzersiz ya da alışveriş gibi alışkanlıklarda aşırıya kaçmak gibi davranışsal belirtilerinin de olduğundan bahsetmiştir.

2.3.3. Stres ve Spor

Hayatımızın bir ögesi olan stresle baş edilemediği hallerde, bireyde ruhsal ve fiziksel açıdan olumsuz sonuçlar gelişebilmektedir. Kişi ansızın strese neden olan unsurlara karşı olumlu başa çıkma teknikleri geliştirebildiğinde kapasitesini artırmakta ve stresi olumlu şekilde kullanmaktadır. Ancak başa çıkma tekniklerinin yeterli olmaması, stresin uzun vadeli devamlılığı durumunda bireyde fizyolojik duygusal ve zihinsel açıdan olumsuz sonuçlar gelişebilmektedir (Akçakaya ve Erden, 2014; Güleç, 2013). Literatürde yer alan çalışma sonuçları da (Schneiderman ve diğerleri, 2005) stresin psikolojik yapıyı olumsuz yönde etkilediği görüşünü desteklemektedir. Bunun yanında günlük hayatta sedanter bireylerin yaşadıkları stres düzeyi ne kadar fazla ise sporcularda da algılanan stres düzeyi yüksek olabilmektedir (Acar, 2019). Bu nedenle sporcuların stres düzeylerinin sezon öncesinde, sezon esnasında ve sezon sonunda testler yapılarak kontrol edilmesi ve sporcuların spor psikologları eşliğinde antrenman yapmaları ve müsabakalara hazırlanmaları önerilmektedir (İmamoğlu-Kaya, 2019).

Sedanter bireylerde fiziksel aktivite amaçlı spora katılım stres düzeyini ve stresle başa çıkma stratejilerini olumlu yönde etkilemekte olup, yapılan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Mumcu, 2019; Karabağ, 2019; Ishii ve Osaka, 2010; Asztalos ve diğerleri, 2012). Bununla birlikte sporcularda sedanter bireyler ile kıyaslandığı zaman stres düzeyinin yüksek olmasının temelinde yatan birçok neden bulunmaktadır. Sporcularda strese neden olan faktörlerin başında müsabaka esnasında hata yapma korkusu, müsabakalara yeterli düzeyde hazırlanmama, gerçekçi olmayan sportif hedefler belirleme, beklentilerin yüksek olması, algılanan desteğin yetersiz olması, antrenör ile yetersiz iletişim, kendisini başka sporcular ile kıyaslama, başarısız olma korkusu, yorgunluk ve kazanma baskısı gelmektedir (Acar, 2019). Ayrıca sporcuların cinsiyeti, sahip oldukları spor dallarının karakteristik yapısı, problem çözme yetenekleri ve spora katılım düzeyleri gibi faktörlerinde stres düzeyini etkilediği bilinmektedir.

Sporcularda stres düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte olup, genellikle kadın sporcularda stres düzeyi erkek sporculardan daha yüksektir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında kadınlarda strese neden olan unsurların erkeklerden daha

fazla olmasının yattığı belirtilmektedir. Yapılan çalışma bulguları da sporcularda stres düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı görüşünü desteklemektedir. Rekreatif amaçlı spor etkinliklerine katılan bireyler üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada cinsiyete göre stres düzeyinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 725 erkek ve 498 kadın üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonunda erkek öğrenciler ile kıyaslandığı zaman kadın öğrencilerde algılanan stres düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Hızıroğlu, 2018). Takım sporları ile bireysel spor dallarında mücadele eden sporcular üzerinde yapılan diğer bir çalışmada sporcuların stres algılarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 300 takım sporu ve 300 bireysel spor dalı ile ilgilenen toplam 600 sporcu katılmıştır. Çalışmanın sonunda stres algısının erkek sporcular lehine yüksek olduğu bulunmuştur (Azad-Mohammed, 2019). Bunun yanında yapılan çalışmalarda sporcuların stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemlerin de cinsiyete göre bazı farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Futbol ve voleybol sporları ile ilgilenen sporcular üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada erkek sporcular ile kıyaslandığı zaman kadın sporcuların stresle başa çıkmada hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme ve zihinsel analiz stratejilerini erkek sporculardan daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir (Başakçioğlu, 2019).

Spor dallarının sahip oldukları karakteristik özellikler birbirinden farklı olduğu için sporcuların stres düzeyleri ilgilendikleri spor dalına göre bazı farklılıklar gösterebilmektedir. Buna paralel olarak sporcuların stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemler de spor dallarına göre farklılık göstermekte olup, yapılan çalışma bulguları da bu görüşü destekler niteliktedir. Futbol ve voleybol sporcuları üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada stresle başa çıkmada voleybolcuların hayal etme, çaba sarf etme, zihin kontrolü, destek arama, gevşeme ve zihinsel çaba sarf etme stratejilerini futbolculardan daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir (Başakçioğlu, 2019).

Sporcularda stres oluşumunu etkileyen diğer bir değişken sporcuların problem çözme yetenekleridir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında problem çözme yeteneği gelişmiş olan sporcuların stresle başa çıkma becerilerinin de gelişmiş olması yatmaktadır. Problem çözme becerisi düşük düzeyde olan sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinde karamsarlık ve umutsuzluk yaşama düzeyleri yükselmektedir. Buna karşılık problem çözme yeteneği gelişmiş olan sporcular stres yaratan unsurlar karşısında bilişsel yöntemler ile alternatif stresle başa çıkma stratejileri geliştirebilmektedir (Acar, 2019).

Görüldüğü gibi sporcularda stres düzeyini etkileyen birçok değişken bulunmakta olup, sedanter bireyler ile kıyaslandığı zaman sporcuların stres düzeyleri bazen yüksek olabilmektedir. Buna karşılık sağlıklı yaşam için spora katılım stres düzeyi üzerinde olumlu etki yaratmaktadır. Literatürde farklı yaş gruplarında yer alan bireyler üzerinde yapılan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir. Fetzner ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmada stres bozukluğu olan bireylerde spora katılımın stres semptomları üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 33 stres bozukluğu olan birey katılmış, katılımcılar sekiz haftalık aerobik antrenman programına dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda antrenman programı öncesindeki test skorları ile kıyaslandığı zaman katılımcıların son test stres düzeylerinde anlamlı azalma meydana geldiği tespit edilmiştir. Gerber ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmada sağlıklı üniversite öğrencilerinde aerobik antrenman, toplu sporlar, dans ve ağırlık kaldırma antrenmanlarına katılımın algılanan stres düzeyi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya katılan 250 öğrenciye uygulanan antrenman programlarının sonunda stres düzeyinde anlamlı azalmalar meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Sherwood ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmada kalp hastalarında antrenmana katılımın stresle başa çıkma ve stres yönetimi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, 134 kalp hastasının katıldığı çalışmanın sonunda antrenmana katılıma paralel olarak hastaların stres yönetimlerinin geliştiği rapor edilmiştir. Klaperski ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırmada yetişkin sağlıklı erkek bireylerde antrenmanın stres üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 149 sağlıklı erkek birey katılmıştır. Çalışmaya katılan bireylere 12 hafta boyunca antrenman programı uygulanmış, çalışmanın başlangıcında ve çalışma tamamlandığı zaman katılımcıların stres düzeyleri ölçülmüştür. Uygulanan antrenman programının sonunda ön test ölçümleri ile kıyaslandığı zaman son test stres düzeylerinde anlamlı bir azalma meydana geldiği tespit edilmiştir. Childs ve Wit (2014) tarafından yapılan araştırmada sağlıklı yetişkin bireylerde düzenli antrenmanın duygusal iyi olma ve stres düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 111 kadın ve erkek katılmıştır. Çalışmanın sonunda sağlıklı kadın ve erkek yetişkinlere uygulanan orta şiddette antrenman programının duygusal yapı ve stres üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu bulunmuştur.

2.3.4. Stresin Performansa Etkisi

Stresin bireylerin fiziksel ve psikolojik sağılığı üzerinde önemli etkilere sahip olduğu bilinmektedir (Bhadauriya ve Tripathi, 2018). Sporcularda da algılanan stres düzeyi fiziksel performansın yanında sporcuların enerji düzeylerine, elde edecekleri başarı ve maddi kaynaklara, sahip oldukları kişisel zevk ve eğlencelerine olumsuz yönde etki etmektedir. Bunun yanında stres düzeyi yükseldikçe sporcular kendilerini sportif anlamda yetersiz görmekte ve özgüven düzeyleri düşmektedir (Başakçioğlu, 2019). Sporcularda stres düzeyi mental yapıyı da olumsuz yönde etkileyerek sporcuların performansını düşürmektedir. Yapılan çalışmalarda da genellikle stres düzeyi yüksek olan sporcularda mental sağılık sorunlarının yaygın olduğu belirtilmektedir (Gerber, 2018; Singh, 2017; De Francisco ve diğeri, 2016).

Stres düzeyi sporcuların performansları ile doğrudan ilişkili olup onların uzun yıllar antrenman yaparak geliştirdikleri performanslarını verimli bir biçimde sergilemelerine engel olmaktadır (Hanton, Fletcher ve Coughlan, 2005). Stresin yüksek olmasının sporcularda sakatlığa neden olabileceğine ilişkin bulgular da bulunmaktadır. Bu kapsamda sporcularda stres olgusu sportif performansı olumsuz yönde etkileyerek sporcuların sürantrenman yaşamalarına zemin hazırlamaktadır. Strese bağılı olarak ortaya çıkan sürantrenman durumu da sporcuların gerek antrenman gerekse de müsabakalarda düşük düzeyde performans sergilemelerine neden olmaktadır. Bu nedenle stresin zararları hem sporcular hem de antrenörler ve kulüp yöneticileri açısından üzerinde önemle durulması gereken bir konu olarak değerlendirilmektedir (Altungöl, 2006). Bunun yanında sporcularda yüksek stres düzeyi sportif performansı olumsuz yönde etkilediğı için sporcuların stresle başa çıkmada geliştirdikleri stratejiler de spor ve stres arasındaki ilişkiyi şekillendirmektedir (Başakçioğlu, 2019). Literatürde yer alan araştırma bulguları da stresin gerek spora katılım gerekse de sportif performans üzerinde etkili bir parametre olduğu görüşünü desteklemektedir. Alanyazında stresin spor üzerindeki etkilerinin incelendiğı farklı çalışmalarda da stresin sportif performansı, spora katılımı ve bunun yanında antrenman devamlılığını etkileyen önemli bir unsur olduğu görölmüştür (Stults-Kolehmainen ve Sinha, 2014).

2.4. Kaygı

TDK'nın Güncel Türkçe Sözlüğü'nde kaygı terimi "endişe, tasa ve üzüntü duyulan fikirler" olarak ifade edilmektedir (Karakuş-Tayşi ve Taşkın, 2018). Kaygı bazı zamanlarda bireyler yönünden yararlı sonuçlar meydana getiren bir kavram olarak ifade edilmektedir. Kaygının hangi hallerde yararlı veya zararlı olduğunu algılayabilmek adına kaygının düzeyinin ve başarılması hedeflenen işin zorluk seviyesinin son derece iyi bilinmesine gerek duyulmaktadır (Melanlıoğlu ve Demir, 2013).

Nasıl yaşanmış olursa olsun kaygı ve beraberindeki çaresizlik hisleri, günlük yaşamın yükümlülüklerini yerine getirebilmek adına gereksinim duyulan beceriyi geliştirememiş ve gerçek benliğinden uzaklaşmış olmanın göstergesidir. Bu becerilerden yoksun bir insan hazır olmadığı bir dünyada yetersizlik ve güvensizlik hissine kapılır. Esasında çocukluk evrelerinden bu yana mevcut olan sürekli ve hafif kaygı düzeyi, günlük hayatta yaşanan yeni durumların ortaya çıkardığı ek zorlamalar durumunda artış gösterebilir. Kaygılı kişi, genellikle çevresindeki bireylerden de kendini soyutladığı için ihtiyaç duyduğu sevgi ve destekten yoksundur. Bu nokta da çaresizliğinin ve esasında kontrolünde güçlük yaşadığı olumsuz duyguların daha da pekiştirilmesine zemin hazırlar (Akınalp, 2013). Bu açıdan ele alındığı zaman kaygı olgusu insan yaşamını olumsuz yönde etkileyen bir duygu durum bozukluğudur. Buna karşılık yapılan araştırmalarda toplumlarda kaygı düzeyinin giderek arttığı ve kaygı bozukluklarına bağlı hastalıkların artış gösterdiği belirtilmektedir (Abbo ve diğerleri, 2013; Wood ve diğerleri, 2012; Maideen ve diğerleri, 2015; Gong ve diğerleri, 2014; Remes ve diğerleri, 2016). Literatürde yer alan bu bilgilere göre insanların günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlara paralel olarak farklı düzeylerde kaygı yaşadıkları, kaygı ile ilişkili sağlık sorunlarının da giderek artış gösterdiği söylenebilir.

Kaygı, bir uyarana bağlı şekilde ya da ondan bağımsız korku ve endişe ile belirlenen, nörokimyasal, nöroendokrin, davranışsal cevapları tetikleyen emosyondur (Çetinay-Aydın, 2017). Evrimsel olarak kaygının faydalı ve makul etkileri bulunmaktadır. Kaygı cevapları hızlandırır, stresli durumlarla baş edilebilmesini sağlar ve sonlanır. Ancak bu emosyonel tepkiler, yoğun ve kalıcı olduğunda, nötral uyarana uzamış ya da yetersiz yanıtlar mevcutsa hatta stres kaynağı olmaksızın gelişirse patolojik kaygı belirleyicisi olabilir.

Kaygı, bireyin içinde yer aldığı duygu halidir. Tüm duygularda olduğu üzere betimlemesi kolay değildir ve çoğu kişi tarafından çeşitli şekillerde hissedilebilir. Çoğu zaman korkuya, kötü bir durum gelişecekmiş gibi bir kaygı durumu ya da nedeni belirsiz bir şey dolayısıyla

çevresini sarmış gibi hissedilen bir zorlamaya benzetilebilir. Ağır olmayan bir tedirginlik duygusu, gerginlik, huzursuzluk da gelişebilir. Panik hallerinde ya da fobilerde olduğu üzere açık bir korku gibi bir durum yaratabilir. Bu da kişide rahatsız edici bir durum yaratabilmektedir (Kahya, 2019).

2.4.1. Kaygı Türleri

Kaygının ortaya çıkmasında etkili olan unsurlar, beraberinde kaygı durumlarının şekil almasına yol açmaktadır. Ayrıca kaygının bireyde bıraktığı bazı psikolojik izler bireyler arasında değişiklik göstermekle birlikte ortak nitelikleri de içine almaktadır. Kaygının ortaya çıkış biçimi ve süresi bireyin içinde yer aldığı kaygı durumunu ifade etmektedir (Kahya, 2019). Ortaya çıkış biçimine ve yaşama sürelerine göre kaygı türleri durumluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayrılmaktadır (Öner ve LeCompe, 1983). Söz konusu kaygı türleri aşağıda açıklanmıştır.

Durumluk kaygı, bireyin mevcut stresli halinden kaynaklı olarak hissedilen korku durumudur. Durumluk kaygı, sürekli kaygı ile durumsal tehdit arasındaki etkileşimden kaynaklanır (Murray ve Janelle, 2003). Fizyolojik açıdan karşılaşılan bu tür kaygıda uyarılma neticesinde gelişen titreme, kızarma, terleme ve sararma gibi değişiklikler yaşanabilmektedir (Cesur, 2017). Yüksel'e (2014a) göre durumluk kaygı, kişinin kaygı düzeyinde durumsal değişimlere bağlı olarak gelişen kalıcı olmayan değişimler anlamına gelir. Farklı bir deyişle, tehlike veya risk içeren durum karşısında kişinin sergilediği geçici duygusal tepkidir. Yapılan tanımlardan da çıkarılabileceği üzere durumluk kaygı, bireyin kaygı seviyesinde durumsal değişikliklerden kaynaklı olarak gerçekleşen geçici değişimleri ifade eder. Farklı bir ifadeyle, stres ya da tehlike arz eden durum karşısında bireyin gösterdiği geçici duygusal tepkidir (Yüksel, 2014b). Gupta ve diğerleri (2006) durumluk kaygıyı "geçici duygusal durum ile karakterize olan, bilinçli olarak algılanan gerginlik hissi ve endişe" şeklinde tanımlamıştır.

Diğer bir kaygı türü ise sürekli kaygıdır. Kavramsal açıdan ele alındığı zaman sürekli kaygı "strese neden olan tehlikeli ya da tehdit edici unsurların algılanması ve söz konusu tehditlere karşı durumluluk duygusal tepki yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması" şeklinde tanımlanmaktadır (Özgüven, 2000). Günümüzde insanların durumluk ya da sürekli kaygı düzeyleri Spielberger tarafından geliştirilmiş olan Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ile belirlenebilmektedir (Balsamo ve diğerleri, 2013). Kavramsal açıdan ele alındığı zaman

sürekli kaygı bireyin uzun süre kaygıya maruz kalması sonucunda ortaya çıkan ve kaygının sabit bir hal alması durumudur (Gupta ve diğerleri, 2006).

2.4.2. Kaygının Nedenleri

İlk kez psikanalitik yaklaşımın kurucusu olan Freud'un irdelediği kaygı kavramı, nevrotik bir durum olarak ifade edilmekte ve temelde ise id'in iç tepkilerini baskılamayı kapsamaktadır. Normal kişilerle nevrotik kaygı duyanların yaşadıkları kaygı birbirlerinden farklıdır. Normal kişilerin hissettikleri kaygı "gerçekçi kaygı" şeklinde ifade edilmekte ve bu kaygıyı anlaşılır ve mantıklı olarak kabullenmektedir. Söz konusu kaygı hayatı sürdürmek adına korunma içgüdüsünün belirtisi olarak değerlendirilir. Nevrotik kaygının ise herhangi bir kaynağı bulunmamaktadır. Mantıktan uzak ve sebepsizdir. Psikanalitik yaklaşımın savunucularından Otto Rank, ilk kaygının kişinin dünyaya gelmesiyle beraber ortaya çıktığını vurgular ve bireyin rahat şartlardan emek harcayacağı bir ortama geçtiğini anlatır. Bastırılmak istenen bu kaygı, kişinin yaşamındaki etkisini çeşitli olaylarda gün yüzüne çıkararak, tutumlarına yansiyarak, kişideki varlığını devam ettirir. Yani kişinin hayatı boyunca hissedeceği tüm kaygı durumları ilk kaygının yansımaları olarak ortaya çıkar (Tokgöz, 2017).

Shri (2010) kaygıya neden olan faktörleri biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörler olarak üç gruba ayırmıştır. Biyolojik faktörler; kalıtım, nörotransmitter dengesizliği, hastalık, ilaçlar, beslenme, psikolojik faktörler; kişilik özellikleri, düşük benlik saygısı, bilişsel uyumsuzluk, olumsuz duygular, kişisel ve/veya kişisel çatışmalar, gelişimsel krizler, durumsal faktörlerin algılanması, sosyal faktörler ise olumsuz yaşam deneyimleri, sosyal destek eksikliği, iş stresi, sosyal becerilerin eksikliği, değerlerin değişmesi, toplumsal normların çatışması, terörizm, doğal afetler şeklinde sıralanmaktadır. Bu kapsamda kaygının temel nedenleri sadece günlük hayatta sosyal ve çevresel faktörlerden değil, aynı zamanda biyolojik unsurlardan da meydana gelmektedir.

Görüldüğü gibi kaygıya neden olan çeşitli faktörler bulunmaktadır. Kaygı, bazı insanlarda son derece yavaş gelişen uzun müddet süren stresin ardından; bazılarında, yaşamlarının yönünü tam olarak kontrol altına alamadıklarını düşündüklerinde, bazılarında, daha önce yaşadıkları stresli durumlarla gelecekte de karşılaşmakta tedirgin olduklarında; bazılarında ise, genetik bir yatkınlık olduğundan gelişir. Bu çerçevede, kaygının sadece tek bir nedeni yoktur. Çeşitli kaygı nedenlerini "bireysel" ve "çevresel" şekilde iki başlıkta incelemek mümkündür (Tunç ve Özen-Kutanis, 2015).

2.4.3. Kaygının Belirtileri

Kaygı ile ilgili çeşitli belirtiler vardır. Bu belirtiler insan vücudu tarafından verilen tepkilere göre kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Kaygının temel belirtilerinin başında zihinsel belirtiler gelmektedir. Tokinan'a (2014) göre kaygının zihinsel göstergelerinin başında performansa ilişkin düşünceler dolayısıyla konsantrasyon kaybı, kendine güven eksikliği, yanlış yapmaktan korkma, yetersizlik duygusu, bilinç kaybı, hafıza kaybı, yanlışların doğurduğu sonuçları ile alakalı kaygılanma, kasların gerilimini hissetme, korku korkusu, statü yitirme hissi, "katastrofik durum", performansı sergileyen ve kendini izleyen şeklinde benlik bölünmesi gelmektedir.

Kaygının diğer belirtileri arasında davranışsal belirtiler gelmektedir. Kaygının davranışsal göstergelerinin başında, monotonlaşmış davranışları yıkma eğilimi, uyku bozuklukları, performansın yavaşlaması ve durması, kolay yorulma, performans yanlışları, dudaklarda nemlenme, ifadesiz bir yüz şekli, düşük omuzlar, titreme, ses titremesi, güçsüzlük gibi belirtiler vardır (Adwas ve diğerleri, 2019).

Kaygının zihinsel ve davranışsal belirtilerinin yanında bazı fizyolojik belirtileri de bulunmaktadır. Tuvalet gereksinimi, ellerde ve parmaklarda ciddi gerginlik hissi, midedeki dalgalanmalar, soğuk eller, ağız kuruluğu, terli avuçlar, hastalık hissi, kenarda hissetmek, baş dönmesi, nabız artışı, nefes darlığı, bulantı, terleme, nefes alışverişinin hızlanması gibi belirtiler, kaygının fizyolojik göstergeleridir (Tokinan, 2014, Anxiety UK, 2012).

2.4.4. Kaygı ve Spor

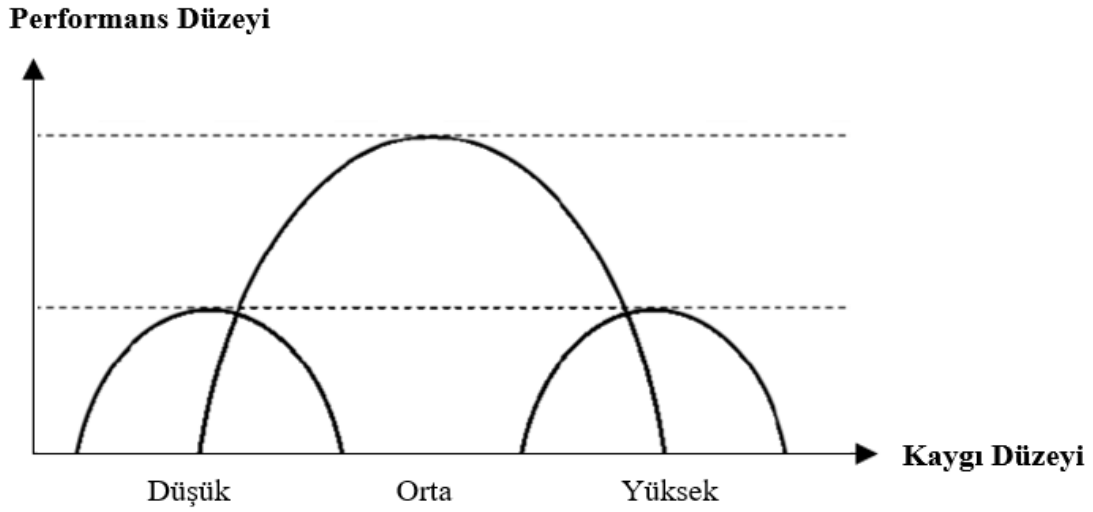
Khan ve diğerleri (2017)'ne göre spor ve kaygı birbiriyle derinden ilişkilidir ve kaygı her zaman sporda olumsuz sonuçlara neden olmamakta hatta sporcuların performanslarını gerçekleştirirken onların başarıya odaklanmalarına da yardımcı olabilmektedir. Farklı spor aktivitelerine katılırken bireylerin bir takım tedirginlik ve korku yaşadıkları görülmektedir. Ghosh ve Sarma (2019) bu gibi durumlarda sporcuların çok endişeli olmaması ve kaygı düzeyinin çok düşük olmaması gerektiğini belirtmekte ve ölçülü olduğu sürece sporda kaygının her zaman kötü olmadığını ifade etmektedir. Ancak kaygının ölçülü olmaması durumunda yani yüksek düzeyde kaygı yaşayan sporcuların, sürekli hastalanabildiği, kas gerginliği yaşayabildiği, saldırgan davranışlar sergileyebildiği, uyku sorunları yaşayabildiği, özgüven eksikliği yaşayabildiği ve hatta sporu bırakabildiği görülmektedir (Cox, 2012; Weinberg ve Gould, 2011).

Kaygı ile sportif faaliyetlerin ilişkisini bilmek, spor biliminin ve bu konuyla ilgili çalışma yapanların uzun süredir dikkatini çeken bir konu olmuştur. Sporcuların müsabakadan önce ve müsabaka sonrası nasıl bir kaygı hissettikleri ve hissettikleri bu kaygı haliyle başa çıkabilmeleri konunun alt yapısını meydana getirmektedir. Sportif performansın artırılmasında zihinsel süreçler ve bunlara etki eden unsurlar içinde bulunduğumuz dönemde önemi her geçen gün artan bir durum halini almıştır (Kahya, 2019). Bu noktada sporcularda kaygı düzeyi ile ilişkili faktörlerin ve sporcularda kaygı ile sportif performans arasındaki ilişkinin ele alındığı birçok çalışma yapıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda genellikle yarışma kaygısı ile performans ve yarışma motivasyonu arasındaki ilişkilerin ele alındığı görülmektedir (Craft ve diğerleri, 2003; Khan ve diğerleri, 2011).

Performans sporcularında kaygı düzeyinin yüksek olması performansı olumlu ya da olumsuz yönde etkilerken, sedanter bireylerde spora katılım algılanan kaygı düzeyinin en aza indirilmesinde önemli bir yere sahiptir. Nitekim literatürde farklı yaş gruplarında yer alan bireyler üzerinde yürütülen çalışmalarda düzenli spora katılımın kaygı düzeyinin düşmesine katkı sağladığı bulgularına ulaşılmıştır. Blanck ve diğerleri (2018) tarafından yapılan çalışmada spora katılımın kaygı düzeyi üzerindeki etkilerine ilişkin meta-analiz çalışması yapılmış, çalışmanın sonunda insanların spora katılım düzeyleri arttıkça kaygı seviyelerinin düştüğü rapor edilmiştir. Skrove ve diğerleri (2013) tarafından ergenlik döneminde bulunan bireyler üzerinde yapılan diğer bir çalışmada da ergenlerde fiziksel aktivite ve spora katılım düzeyi azaldıkça günlük hayatta algılanan kaygı düzeyinin yükseldiği tespit edilmiştir.

2.4.5. Kaygının Performansa Etkisi

Kaygı, spor ve performans ortamlarında yaygın olarak kullanılan hoş olmayan duygular olarak ifade edilmekte ve özellikle sportif performans üzerinde önemli bir etkisinin olduğu belirtilmektedir (Palazzolo, 2019; Zhang, Woodman ve Roberts, 2018). Başka bir ifade ile sporcularda kaygı düzeyi ile sergilenen performans arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ve söz konusu ilişkiyi açıklamaya yönelik ifadeler aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.



Şekil 2.4. Kaygı ve sportif performans ilişkisi (Kahya, 2019)

Şekilde ifade edildiği üzere uygun seviyede kaygının sporcunun performansına pozitif açıdan katkıda bulunduğu dikkati çekmektedir. Sporcu bireyin performans seviyesini tespit etmede esas faktörlerden birisi de sporcunun mevcut ortamdaki kaygı durumudur. Karşılaşma öncesi yaşanan kaygı düzeyinin çok yüksek ya da çok düşük seviyede olması performansı olumsuz yönde etkilemektedir (Kahya, 2019).

Sporcunun performans düzeyini negatif yönde etkileyebilecek düzeyde yüksek olan kaygı ve stres; psikolog, psikiyatrist ve bu konuyla ilgilenen uzmanlar tarafından farklı yöntemlerle uygun seviyeye çekilebilmektedir. Kaygı ve stres seviyesini düşürmede faydalanan psikolojik tedavi metotları arasında ise davranışçı kuramlarla zihinsel kuramların son derece popüler olduğu dikkati çekmektedir. Kaygı ve stres seviyesinin düşürülmesinde bu kuramlardan sadece birinden faydalanılabileceği üzere farklı metotların bir araya getirilmesinden oluşan çok bileşenli tekniklerden de faydalanılmaktadır. Sporcuların kaygı ve stres seviyelerini ayarlayabilmelerine yardımcı olabilecek metotlara alışık olmaları, onların performanslarını geliştirmede önemli bir faktördür (Kahya, 2019). Bu noktada sporcularda performansı geliştirmek için kaygı kontrolünün sağlanması gerekmektedir. Sporcularda kaygı kontrolünün sağlanması, kaygı düzeyinin en aza indirilmesi ve psikolojik açıdan sporcuların antrenman ve müsabakalara hazır hale gelmeleri için zihinsel antrenmanlardan yararlanılmaktadır. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda zihinsel antrenman modellerinin sporcularda kaygı düzeyini azalttığını ve sporcuların performanslarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Osborne ve diğerleri, 2014).

Literatürde yer alan bilgiler ve konu ile ilgili yapılan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman sporcularda kaygı düzeyinin performans üzerinde önemli bir belirleyici olduğu görülmekte olup, kaygı düzeyinin yüksek olmasının performansı olumsuz yönde etkilediği göze çarpmaktadır (Khan ve diğerleri, 2017). Ancak performans düzeyi sporcuların kendi kaygı düzeylerinin yanında antrenörlerinin kaygı düzeyinden de etkilenmektedir. Literatürde bu konuda yapılan bir çalışmada antrenörlerde algılanan kaygı düzeyinin sporcularda performansı etkileyen önemli bir değişken olduğu rapor edilmiştir (Mottaghi ve diğerleri, 2013).

2.5. Endişe

Endişe, sonucu belirsiz fakat olumsuz şekilde sonuçlanacağına inanılan gelecekteki olaylarla ilgili duyum şeklinde ifade edilebilir. Endişe yoğun olursa birey tehlikeye yönelik ipuçlarını sağlıklı şekilde irdeleyemediği için tehdit unsuru durumu olmayandan ayırt etme yetisini kaybedebilmektedir (Burhanoglu, 2019). Farklı bir deyişle; sonucu belli olmayan fakat olumsuz şekilde sonlanacağına inanılan gelecek olaylara ilişkin hissedilen kaygıya eşlik eden bilişsel bir faaliyettir. Endişe duyulan bir sorunla başa çıkılabilmesi için güdülenmeyi sağlar. Endişe ile bir problemin çözülmesine yoğunlaşamaz ya da uygun bir çözüme ulaşamazsa yapıcı olmayan bir süreç olarak değerlendirilir (Çetinay-Aydın, 2018). Shearer ve Gordon (2006) endişeyi “belirsizliğe karşı verilen normal bir tepki” olarak tanımlamışlardır. Yapılan tanımlar endişenin her ne kadar günlük hayatta karşılaşılan sıradan bir tepki olduğunu gösterse de uzun süreli endişe durumu birçok psikolojik sağlık sorununun ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Heiden ve Broeke, 2009).

Endişe olgusu kaygı ile yakından ilişkili bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Yılmaz, 2015). Endişe genellikle belirsizliğe karşı ortaya çıkan tahammülsüzlük duygusuna paralel olarak kendini göstermektedir (Karataş ve Uzun, 2018). Bunun yanında insanlarda stres düzeyinin yüksek olması da endişe oluşumuna zemin hazırlamaktadır (Çiftçi ve diğerleri, 2013).

Endişenin belirtileri bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtiler olarak üç grupta ele alınmaktadır. Bilişsel belirtiler: Gerçeklik hissinde değişme, fiziksel zarara uğrayacağı kaygısı, odaklanma zorluğu, dikkat dağınıklığı, çevrenin değişiyor gibi anlaşılmaması, kötü bir haber alacağı beklentisi, çıldırma hissi, kontrolünü kaybetme duygusu şeklindedir. Duygusal (affektif) belirtiler: Panik hali, alarm hissi, çaresizlik, tahammülsüzlük, sinirlilik, korku, endişe, huzursuzluk şeklindedir. Davranışsal belirtiler: Kaygıya neden olan durumlardan

kaçınma davranışı, kolay yorulma, çabuk irkilme, dona kalmadır. Fizyolojik belirtiler: Dolaşım sisteminde; kalp atım hızında artış veya çarpıntı, tansiyonda değişimler, göğüste ağrı ya da rahatsızlık duygusu. Solunum sisteminde; boğulma hissi, boğazda düğümlenme, hava açlığı, nefes darlığı. Sık idrara çıkma, karın ağrısı, ishal, kusma, bunaltı, yutmada zorluk. Cilt belirtileri olarak ürperme, uyuşma, gevşeyememe, yerinde duramama, titreme, soğuk ya da sıcak basması, yüzde kızarıklık terleme şeklindedir (Çiftçi ve diğerleri, 2013). Endişeden kurtulmanın yollarının başında ise eğitim alma, empati ve sosyal destek alma ve zamana bırakma gibi yöntemler gelmektedir (Shearer ve Gordon, 2006).

2.6. Depresyon

Depresyon kavramı “üzüntü ile karakterize olan, psikolojik uyumsuzluk” olarak tanımlanmaktadır (Bernard, 2018). Dünya Sağlık Örgütü depresyonu “üzüntü, yorgunluk, ilgi kaybı ve iştahsızlık gibi belirtilerin olduğu bir duygu durum bozukluğu” şeklinde tanımlanmaktadır (Doktorchik ve diğerleri, 2019). Diğer bir tanıma göre depresyon “umutsuzluk ve üzüntülü ruh haliyle karakterize psikiyatrik bir bozukluk” olarak ifade edilmektedir (Bartha, Parker, Thomson ve Kitchen, 2013). Ortaya çıkma biçimi, davranışlarda görülen problem süreleri ve psikolojik etkileri bakımından depresyonu birçok sınıfa ayırmak mümkündür. Örneğin; en az iki hafta boyunca devam eden, yaşamdan zevk almama, yeme, çalışma ve uyku bozuklukları ile karakterize olan depresyon türü “majör depresyon” olarak tanımlanmaktadır. Söz konusu depresif belirtilerin en az iki yıl ve daha uzun sürmesi “kalıcı depresif bozukluk” şeklinde tanımlanmaktadır. Yaşamı olumsuz yönde etkileyen travmatik olaylara paralel olarak ortaya çıkan ve halüsinasyonlar görme ile karakterize depresyon ise “psikotik depresyon” olarak tanımlanmaktadır (NIH, 2016).

Son yıllarda toplumlarda mental sağlık sorunlarının arttığı, mental sağlık sorunlarının birçok ülkede yaygın bir halk sağlığı problemi haline geldiği belirtilmektedir (Salman, Al-Lami ve Rhemah, 2016). Yaygın mental sağlık sorunlarının başında stres, kaygı ve özellikle de depresyon gibi duygu durum bozuklukları gelmektedir. Bu sağlık sorunlarına “yaygın” ifadesinin eklenmesinin altında, söz konusu sağlık sorunlarının birçok ülkede yaygın olarak görülmesi yatmaktadır (WHO, 2017). Literatürde farklı ülkelerde yapılan araştırma bulguları da depresyon görülme sıklığının yüksek olduğunu göstermektedir (Murphy ve Hankerson, 2018). Rotenstein ve diğerleri (2016) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada tıp fakültesi öğrencilerinde depresyon yaygınlığının incelenmesi amaçlanmış, araştırma kapsamında Embase, Eric, Medline, Psycarticles and Psycinfo veri tabanlarında konu ile ilgili yapılan ve 43 farklı ülkede gerçekleştirilen 183 makalenin içerik analizi yapılmıştır.

Araştırmanın sonunda öğrencilerde depresyon ya da depresif belirti görülme ortalamasının %22.7 olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında elde edilen sonuçlara göre öğrencilerde depresyon görülme sıklığının %9.3 ile %55.9 arasında değiştiği rapor edilmiştir. Lim ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmada yetişkin bireylerde 1994-2014 yılları arasında depresyon yaygınlığının incelenmesi amaçlanmış, araştırma kapsamında konu ile ilgili yapılan 90 makalenin içerik çözümlemesi yapılmıştır. Araştırmanın sonunda yetişkin bireylerde depresyon görülme oranının %12.9 olduğu, depresyon görülme yaygınlığının yıllara göre anlamlı farklılık gösterdiği (2004 yılında %15.4, 2014 yılında %17.3), erkekler ile kıyaslandığı zaman kadınlarda depresyon görülme oranının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Brody, Pratt ve Hughes (2018) tarafından yapılan çalışmada Amerika Birleşik Devletlerinde 20 yaş ve üzeri bireylerde 2013-2016 yılları arasında depresyon görülme yaygınlığının incelenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda 20 ve üzeri yaş grubunda yer alan bireylerde depresyon görülme oranının %8.1 olduğu, kadınlarda depresyon görülme oranının %95 olduğu, erkeklerde ise bu oranın %5 düzeyinde olduğu rapor edilmiştir.

Diğer mental sağlık sorunlarında olduğu gibi depresyonda da semptomlar hafiften şiddetliye doğru gidebilmekte, depresyonun görülme süresi de değişkenlik gösterebilmektedir. Depresyon tıbbi yöntemler ve testler ile tespit ve teşhis edilebilen bir problem olmakla beraber, insanların günlük hayatta sık sık yaşadığı korku, stres ve üzüntü gibi duygulardan farklı bir yapıya sahiptir (WHO, 2017). Bu nedenle ileri düzey depresyon hastalarında tedavi sürecinde nörobiyolojik yaklaşımların geliştirildiği ve uygulandığı görülmektedir (Culpepper, Muskin ve Stahl, 2015).

Depresyona neden olan birçok unsur bulunmakla beraber, depresyona neden olan unsurların başında zorbalığa maruz kalma, aile sorunları, sağlıkla ilişkili kaygılara sahip olma, düşük beden imajı, madde bağımlılığı, yakını kaybetme, meslek yaşamında yaşanan sorunlar, akademik konularda sorun yaşama, ekonomik açıdan sorunlara sahip olma, ayrımcılığa uğrama, fiziksel ya da cinsel istismara maruz kalma gibi unsurlar gelmektedir (Yusof, Lin ve Guerin, 2017). Demografik değişkenler ve yaşam olayları depresyona neden olan unsurların başında yer alsa da depresyona neden olan bilişsel ve sinirsel süreçlerin de olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle depresyonu tetikleyen bilişsel ve sinirsel süreçlerin belirlenmesine yönelik çalışmalar yapılması gerektiği belirtilmektedir (Hammen, 2018).

Bireylerin gerek sağlığına gerekse yaşam kalitesine doğrudan etkisi olan depresyonun olumsuz sonuçlarını en aza indirmek ve özellikle sağlıklı bireylerin depresyona girmelerine engel olabilmek için bazı önlemlerin alınması gerekmektedir. Bunların başında da egzersiz

ve spor etkinliklerine katılım gelmektedir. Literatürde farklı yaş grupları üzerinde gerçekleştirilen araştırma bulguları düzenli olarak egzersiz ve spor aktivitelerine katılımın depresyon belirtilerini azalttığını ortaya koymaktadır (Schuch, Vancampfort, Rosenbaum, Richards ve Stubbs, 2016; Matamoros- Catalan, Conesa-Gomez, Stubbs ve Vancampfort, 2016; Cicek ve diğerleri, 2015). Buna karşılık elit düzeyde spor yapan bireylerde de farklı unsurlara paralel olarak depresyon görülebilmektedir. Sporcularda depresyona neden olan unsurların başında sakatlanma (Vargas, Rabinowitz, Meyer ve Arnett, 2015), aşırı yüklenme, spor dalına özgü gereksinimlerin zorlu olması (Nixdorf, Frank ve Beckmann, 2015) gibi faktörlerin geldiği belirtilmektedir.

2.7. Konsantrasyon

Kavramsal açıdan ele alındığı zaman konsantrasyon “verilen sinyallere dikkati odaklama ve durum farkındalığı” şeklinde tanımlanmaktadır (Rodrigues ve diğerleri, 2016). Diğer bir ifadeyle konsantrasyon “dikkat dağıtan unsurları göz ardı ederek mevcut işe odaklanma” biçiminde tanımlanmaktadır (Moran ve Toner, 2018). Dikkat ve konsantrasyon gibi bilişsel beceriler insanların günlük hayatlarında sahip oldukları en önemli beceriler arasında yer almaktadır. Hatta dikkat ve konsantrasyon insanların hayatlarında en güçlü varlıkları arasında yer almakta olup, doğru kullanıldıkları zaman insanlara birçok konuda avantaj sağlamaktadırlar. Buna karşılık insanların söz konusu becerilerde ustalaşmasının oldukça zor olduğu belirtilmektedir (Lamba ve diğerleri, 2014). Günlük hayatta uygulanacak bazı eylemler ve yaşam tarzı değişiklikleri konsantrasyonun geliştirilmesine ya da üst seviyeye çıkarılmasına destek olmaktadır. Söz konusu eylemlerin başında yapılacak eylemlerde motivasyonu yüksek tutma, hedef belirleme çalışmaları yapma, düzenli çalışma rutini belirleme, nefes ve gevşeme egzersizleri yapma, hafıza oyunları oynama, fiziksel aktiviteye yönelerek enerji düzeyini yükseltme, kitap okuma alışkanlıklarını geliştirme, beslenmeye ve genel sağlığa dikkat etme gibi davranışlar sergileme gelmektedir (Akyol, 2016). İnsanların konsantrasyon düzeylerini geliştirmeye yönelik etkinliklere katılmaları günlük yaşam için önemli bir yere sahiptir. Çünkü dikkat ve konsantrasyon becerileri gelişmiş olan bireyler yakın çevrelerinde olup biten olayları kolayca algılayabilmektedirler (Zagoruyko ve Komodakis, 2017).

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman konsantrasyon olgusunun insan yaşamını etkileyen, bu nedenle geliştirilmesi gereken bir özellik olduğu göze çarpmaktadır. Konsantrasyon olgusu hayatın birçok alanında olduğu gibi spor alanında da üzerinde sıklıkla durulan bir konudur. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında konsantrasyon ve sportif

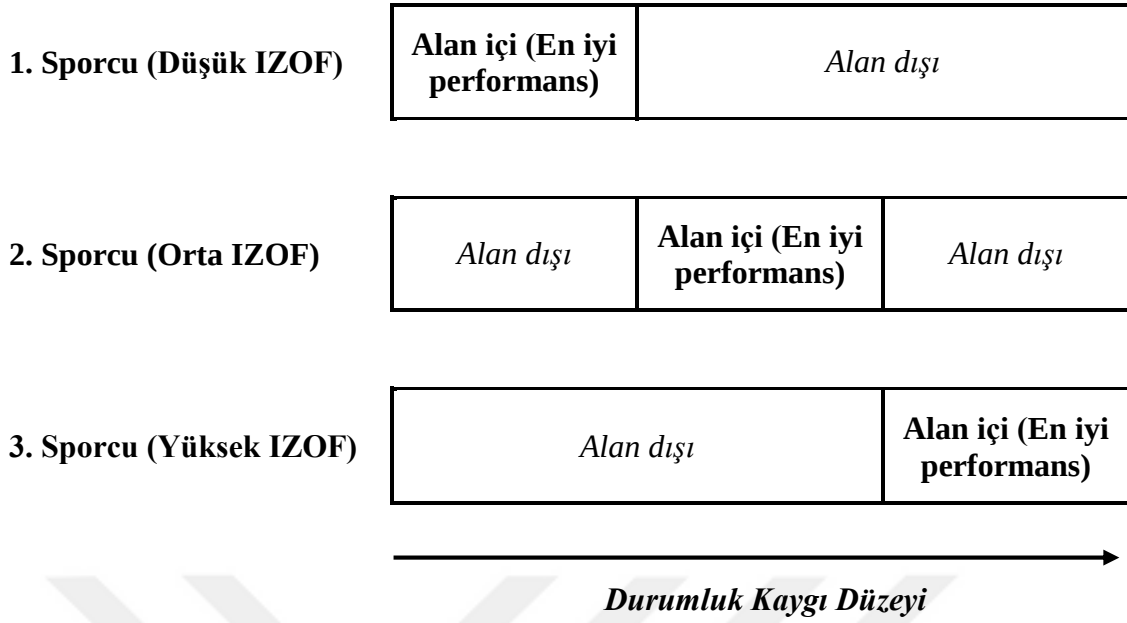
performans arasında anlamlı bir ilişki olması gelmektedir. Akandere ve diğerleri (2018)'ne göre, sporcularda antrenman ve müsabakalarda başarılı olmak için yüksek bir konsantrasyon becerisine sahip olmak önemlidir. Bu nedenle sporcularda konsantrasyon düzeyini geliştirmek amacıyla zihinsel antrenmanlar yapılmaktadır. Zihinsel antrenman modelleri ile sporcuların hem konsantrasyon düzeyleri geliştirilmekte hem de spor dalına göre becerileri ve öğrenmek istedikleri teknik özellikler gelişmektedir. Özellikle zihinde canlandırma antrenmanları ile sporcu vücudunu kullanmadan hareketi zihninde rahatça yapmaktadır. Hareketin mükemmelliği zihinde sağlandıktan sonra hareketi uygulamaya dökmek daha kolaydır. Çünkü zihinde canlandırma antrenmanları ile sporcu hareketi uygulamaya taşırken yüksek konsantrasyon düzeyine ulaşmaktadır.

Sporcularda konsantrasyon düzeyinin yüksek olması sportif performansı olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle son yıllarda sporcularda konsantrasyon düzeyini geliştirmeye yönelik çalışmaların sportif performans üzerindeki etkilerinin ele alındığı birçok araştırma yapıldığı göze çarpmaktadır. Uludağ ve diğerleri (2016) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada dart sporunda mücadele eden sporcularda imgeleme ve konsantrasyon antrenmanının atış performansı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan sporcular konsantrasyon antrenman grubu, imgeleme antrenmanı grubu ve kontrol grubu olarak üçe ayrılmıştır. Araştırmanın sonunda imgeleme ve konsantrasyon antrenmanlarına katılan sporcuların performanslarında anlamlı olmamakla beraber artış meydana geldiği rapor edilmiştir. Nagano ve Nagano (2015) tarafından yapılan araştırmada da mental konsantrasyon ile motor performans arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada mental konsantrasyonun motor performans ile yakından ilişkili bir olgu olduğu tespit edilmiştir. Sporcularda mental antrenmanın konsantrasyon üzerinde olumlu etkileri olsa da konsantrasyon düzeyinin yüksek olması başlı başına performans üzerinde belirleyici değildir. Çünkü konsantrasyon düzeyi farklı psikolojik ve bilişsel unsurlar ile eşgüdümlü çalıştığı zaman sporcuların performansını olumlu yönde etkilemektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada müsabakalarda yüksek konsantrasyona sahip olma ve psikolojik baskıyı en aza indirmek için sporcunun psikolojik sağlamlık düzeyinin de yüksek olması gerektiği belirtilmiştir (Al Jubouri ve Al Qaisi, 2016).

2.8. IZOF Modeli (Individuals Zone of Optimal Function-Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı)

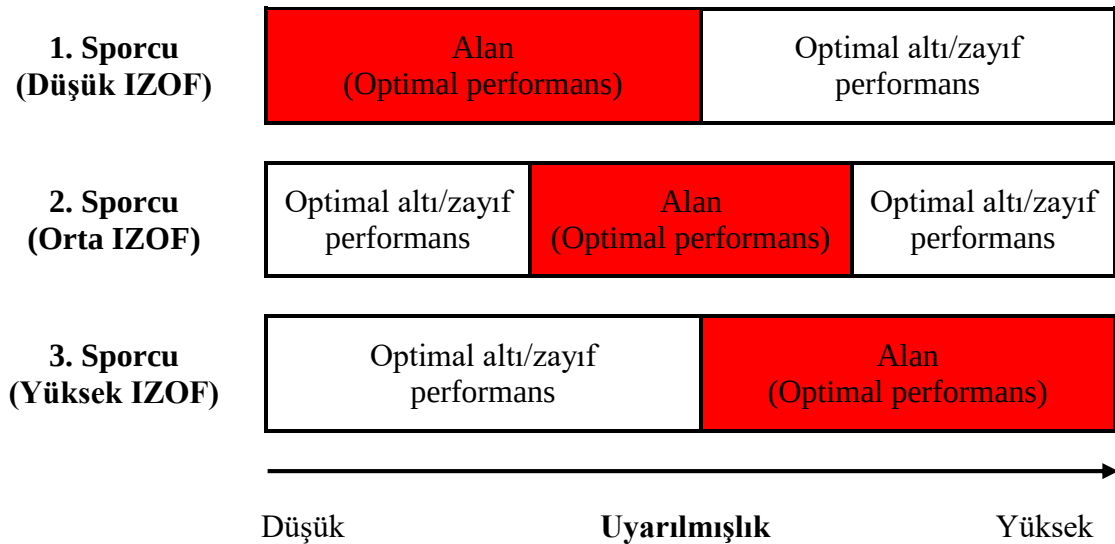
Sporcuların duygusal özelliklerinin sportif performans ile ilişkisi uzun yıllardır spor psikolojisi alanında yaygın olarak araştırılan bir konudur. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında sporcuların yüksek performans sergilemeleri için duygularının belirli sınırlar içinde kalması gerektiği yatmaktadır. Sporcuların bazı müsabakalarda yüksek, bazı müsabakalarda ise düşük düzeyde performans sergilemelerinin temelinde yatan nedenlerin başında sporcuların duygularını kontrol edememeleri yatmaktadır (Ertürk, 2013). Bu durum sporcularda duygu durumu ile performans arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik modellerin geliştirilmesine zemin hazırlamıştır. Bu noktada bireysel optimal fonksiyon alanı uyarılma düzeyi ve sportif performans arasındaki ilişkiyi açıklamada kullanılan bir modeldir. IZOF modeli, sporda yüksek başarı elde etmek için Yuri Hanin tarafından geliştirilmiş, sporcuların duygu durumlarına odaklanan, onların duygu düzeylerinin performanslarına büyük ölçüde etki ettiğini savunan bir yaklaşımdır (Karagözoğlu, 2018). Diğer bir ifadeyle IZOF modeli uyarılmışlık düzeyi ile sportif performans arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla geliştirilen kuramsal modellerden birisidir (Doğan, 2016).

IZOF, insanların kaygıya neden olan durumlar karşısında farklı tepkiler ortaya koyduğunu göstermektedir. Bu kapsamda bazı insanlar kaygı düzeyleri düşükken, bazı insanlar ise kaygı düzeyleri yüksek iken başarılı olabilmektedir (Hanin, 1997). Hanin (1989) araştırmalarında bazı sporcuların en iyi performansını durumluk kaygıları düşük seviyedeyken, bazıları orta seviyedeyken, bazıları ise yüksek seviyedeyken gösterdiklerini belirtmiştir (Weinberg ve Gould, 2011).



Şekil 2.5. Bireysel optimal fonksiyon alanı (Weinberg ve Gould, 2011)

IZOF, insanların kaygı düzeyleri ile sportif performansları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu açıklarken, sporcuların istenilen düzeyde performans sergilemeleri için tercih edilen endişe düzeyi olduğunu belirtmektedir. Bir sporcu yüksek ya da düşük düzeyde endişe yaşıyorsa söz konusu durum sporcunun uygun endişe düzeyinde olmadığı için performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Hanin (1997) üç farklı kaygı düzeyine sahip sporcu için optimum performans bölgelerini aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi açıklamıştır (Acar, 2019).



Şekil 2.6. Sporcular için kaygı ve optimum performans ilişkisi (Acar, 2019)

Şekilde görüldüğü gibi IZOF modeline göre sporcularda kaygı düzeyi performans bölgesini etkilemektedir. Burada ifade edilen “Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı” sporcuların kendilerine özgü duygu deneyimleri ile sportif performans düzeyleri arasındaki ilişkiyi ifade

etmektedir (Ertürk, 2013). Şekilde kaygı düzeyine ek olarak IZOF modeli sporculara faydalı ya da zararlı olan duyguları da açıklamaya çalışmaktadır. Geçmiş dönemlerde sporcular için duygular olumlu ya da olumsuz olarak tanımlanırken, Hanin (1997) spor ortamında duyguları optimal ve işlevsiz duygular ile yararlı ve yararsız duygular arasında ayırım yapılması gerektiğini öne sürmüştür. Örneğin; bazı sporcular için heyecanlı olmak düşük sportif performans ile sonuçlanırken, bazı sporcular için öfke düzeyinin yükselmesi performansı olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle IZOF modeli sporcuların müsabakalardan önce mükemmel duygusal duruma nasıl ulaşabileceklerini açıklamada önemli bir yere sahiptir (Acar, 2019). Hanin (2007) tarafından yapılan çalışmada da sporcuların optimal düzeyde performans sergilemelerinde duyguların önemli bir yere sahip olduğu belirtilmiş, sporcunun duygularının optimal bölgede olmasının sportif performansı yükselttiği, duyguların optimal sınırın dışında olmasının ise düşük sportif performansa zemin hazırladığı belirtilmiştir. Bu yönüyle IZOF modeli sporcularda performans ile duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelemekte yaygın olarak kullanılan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Ruiz ve diğerleri, 2015; Kamata ve diğerleri, 2002).

Spor psikolojisi alanında duygular ile performans arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik geliştirilen kuramlarda genellikle olumsuz duyguların performansı da olumsuz yönde etkileyeceği belirtilmektedir. Bu noktada Hanin (1997) tarafından geliştirilen IZOF modeli diğer spor psikolojisi kuramlarından ayrılmaktadır. Çünkü Hanin (1997) tarafından geliştirilen IZOF modeli sporcularda olumsuz duyguların da yüksek performansa zemin hazırlayabileceğini savunmaktadır. Dolayısıyla IZOF modeli ile Hanin, olumsuz duyguların her zaman sporculara zarar vermeyeceğini ve performanslarını olumlu yönde etkileyebileceğini savunmuştur (Doğan, 2016).

Hanin (1997) performans ile duygular arasındaki ilişkiyi beş boyuttan meydana gelen psiko-sosyal yapı içinde ele almıştır. Söz konusu alt boyutlar yoğunluk, içerik, bizim, zaman ve bağlam şeklinde sıralanmakta olup, alt boyutlara ilişkin kuramsal açıklamalar aşağıda açıklanmıştır (Hanin, 1997; Hanin, 2000; Hanin ve Stambulova, 2002);

Yoğunluk: Hanin (1997) duygu durumunu alan içi ve dışı kavramlar ile açıklamaya çalışmış, duygu yoğunluğunun sırasını belirlemek amacıyla optimal, nötr ya da fonksiyonel olmayan etkiler üretmiştir. Eğer sporcunun gerçek duygu düzeyi önceden belirlenmiş olan optimal alana yakın ya da optimal alan içinde ise sporcunun yüksek performans sergilemesi söz konusudur. Ancak sporcunun duygu durumu optimal alanın dışında ya da çok uzağında ise sporcunun düşük performans sergilemesi söz konusu olacaktır.

İçerik: İçerik alt boyutu sporcuların duygu düzeylerini kolaylaştırıcı/zorlaştırıcı ya da optimal/optimal olmayan şeklinde etiketlemekten oluşmaktadır. Alternatif bir yaklaşım olan sporcuya yönelik bireysel duygu içeriği birbirine yakın ve bağımsız unsurlar ekseninde şekillenmektedir. Olumlu-olumsuz ya da pozitif/negatif duygular performans üzerinde optimal ya da optimal olmayan etkilere sahiptir.

Biçim: Sporcuların psiko-sosyal durumları yedi biçimde (iletişim, performans, davranışsal, bedensel, motivasyonel, duyuşsal, bilişsel) ifade edilmektedir. Sporcunun performansını etkileyen her biçim birbiri ile yakından ilişkili olup, söz konusu biçimler sporcuların performans düzeyleri hakkında bilgi edinmeye katkı sağlamaktadır. Bu nedenle IZOF modelinde performans ile ilişkili duygu durum özellikleri kavramsallaştırılmıştır.

Zaman: Sportif performansı etkileyen duygu biçimleri müsabaka öncesinde, esnasında ve sonrasında farklı biçimlerde gözlemlenmektedir. Sporcularda duygu deneyiminin uzun süreli olması ise optimal ve fonksiyonel olmayan durumların gelişiminin araştırılmasına zemin hazırlamaktadır. Yapılan araştırmalarda ortaya konulan hipotezlere göre fonksiyonel olmayan ve optimal duygular kaynakların kullanılabilirlik düzeyleri ile etkili/etkisiz iyileşimi ve kullanımı yansıtmaktadır.

Bağlam: Duygu yoğunluğu ve içeriğine etki eden çevresel faktörler bağlam alt boyutunu oluşturmaktadır. Örneğin; sporcunun ulusal ya da uluslararası bir etkinlikte yarışıyor olması duygu durumunu etkilemektedir. Bunun yanında yaşanan bölgenin kültürel özellikleri de sporcuların duygusal yönleri üzerinde belirleyici olabilmektedir (Hanin, 1997; Ertürk, 2013).

IZOF modeline göre yürütülen ve sporcuların duygu düzeyleri ile performans durumları arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalarda sporcuların genellikle kaygı düzeyleri ile sportif performans düzeyleri arasındaki ilişkinin ele alındığı göze çarpmaktadır (Randle ve Weinberg, 1997). Ancak literatürde yer alan bazı çalışmalarda IZOF modelinin duygu durumu ile performans arasındaki ilişkiyi test etmede yetersiz olduğu görülmüştür. Sportif performans ve duygu durumu arasındaki ilişkinin belirlenmesinde IZOF modelinin yetersiz olduğu durumlarda alternatif olarak geriye hatırlatma tekniği (retrospektif yöntem) kullanılmaktadır. Bu teknik sporcuların yüksek düzeyde performans sergilemeden önce kendi kaygı seviyelerini hatırlamalarını kapsamaktadır. Bu tekniğe göre sporculara “En yüksek düzeyde sportif performansı sergilemeden önce kendinizi psikolojik açıdan nasıl hissettiniz?” sorusu yöneltilmektedir. Bu sorular Spilberger tarafından hazırlanan kaygı

anketinde mevcuttur. Sporcularda IZOF'u belirleyebilmek için sporcuların hatırladıkları kaygı düzeyine 4 puan eklenip çıkartılmaktadır. Sporcularda IZOF düzeyini belirlemede gerçek değerlere ulaşamadığı hallerde bu yöntemden yararlanılmaktadır (Raglin, 1992).

Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı (IZOF; Individual Zone of Optimal Functional) kuramının ortaya çıkmasının temelinde yatan nedenlerin başında spor psikolojisi alanında yapılan çalışmaların artması, stres ve kaygı gibi sportif performans etkileyen unsurların derinlemesine analiz edilme amacı yatmaktadır. Kuram, sporcuların sergiledikleri performans etkileyen bazı duygusal özellikler olduğunu göstermesi bakımından da spor psikolojisi ile yakından ilişkili bir kuramdır (Urfa ve Aşçı, 2019). Yukarıda yer alan bilgilerden de anlaşılacağı gibi spor psikolojisinde duygular ile sportif performans arasındaki ilişkiyi belirlemede yaygın olarak kullanılan IZOF modelinin temel amacı; sporcuların yüksek ya da düşük düzeyde performans sergiledikleri zaman müsabaka esnasında hissettikleri duyguları hatırlamalarını, söz konusu duyguların yoğunluk düzeylerini puanlamayı, elde edilen veriler ile sporcuların duygusal profillerini çıkarmaktır (Turan-Ağca, 2019).

Hanin (1997) tarafından geliştirilmiş olan IZOF modeli son yıllarda sporcularda duygu durumu ile sportif performans arasındaki ilişkinin incelenmesinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Yapılan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman farklı spor dallarında yer alan sporcularda IZOF modelinin kullanıldığı çalışmalarda duygu durumu ile sportif performans arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiştir (Nogueira ve diğerleri, 2019; Doğan, 2016). Jokela ve Hanin (1999) tarafından yapılan çalışmada sporcularda IZOF modeline göre duygu durumu ile sportif performans arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada literatürde derleme çalışmalarda yaygın olarak kullanılan meta-analiz modelinden yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında konu ile ilgili olarak 1978 ve 1997 yılları arasında gerçekleştirilen 19 çalışmanın (n=6387) içerik analizi yapılmıştır. Yapılan içerik analizinin sonunda sporcularda yüksek düzeyde öfke durumunun söz konusu olduğu hallerde müsabakaya daha iyi odaklandıkları tespit edilmiştir. Aynı çalışmada sporcuların yüksek öfke düzeyine sahip olduklarında bu durumun performansı olumsuz yönde etkilemediğini düşündükleri belirlenmiş, öfke düzeyinin yüksek olmasının sporcuların müsabakaya hazır olduğunu gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Hanin ve Syrja (1995) tarafından yapılan ve 17-21 yaş grubunda bulunan olimpiik futbolcularda IZOF modeline göre duygu durum özellikleri ile sportif performans arasındaki ilişki ele alınmış, çalışmada duygusal parametrelerin sportif performans üzerinde önemli birere belirleyici

olduğu tespit edilmiştir. Middleton (2016) tarafından yapılan çalışmada yüzücülerin IZOF modeline göre antrenman yapmalarının, antrenmanlarda duygu durumlarını olumlu yönde etkileyen müzikler dinlemelerinin sportif performansı geliştirmeye destek olduğu rapor edilmiştir.

2.9. İlgili Araştırmalar

Literatürde IZOF modeline ilişkin kavramsal bilgilere yer verildikten sonra IZOF modelinin daha iyi anlaşılması için bu modelin kullanıldığı bazı araştırma bulgularına yer verilmesi oldukça önemlidir (Doğan, 2016). Bu kapsamda gerek sporcularda duygu durumu gerekse de IZOF modelinin ele alındığı bazı araştırma bulguları aşağıda özetlenmiştir.

Randle ve Weinberg (1997), 13 kadın softbol oyuncusunun katıldığı araştırmasında kaygı ve performans arasındaki ilişkiyi inceleyebilmek amacıyla IZOF modelinden faydalanmış ve ölçüm aracı olarak Martens ve diğerleri tarafından geliştirilen Yarışma Durumluk Kaygı Envanterini (CSAI-2) kullanmıştır. Araştırmada farklı yarışmalar için her bir sporcunun ayrı ayrı optimal kaygı puanları hesaplanmış ve sporcuların en iyi performansı sergilediği IZOF aralıkları bulunmuştur. Yapılan incelemelerde sporcuların IZOF aralıklarında bireysel farklılıkların olduğu sonucuna varılmıştır.

Hanin ve Syrja (1996), lisede öğrenim gören 15 yüzücünün katıldığı araştırmasında, IZOF kuramını test etmek amacıyla, yarışmadan 24 saat önce ve 1 saat önce aldıkları ölçümler sonrasında her bir sporcunun ayrı ayrı optimal kaygı puanlarını hesaplamış ve sporcuların kaygı aralıklarını belirlemiştir. Yapılan incelemede sporcuların en iyi performansı sergilediği IZOF aralıklarında bireysel farklılıkların olduğu sonucuna varılmıştır.

Gould ve Krane (1992), 11 sporcu ile birlikte gerçekleştirdiği araştırmasında, sporcuların farklı yarışmalardan elde ettikleri yarışma sonucu değerlerine göre IZOF aralıklarını belirlemiş ve IZOF aralığı içinde olan sporcuların daha iyi performans gösterdiği sonucuna varmışlardır.

Jokela ve Hanin (1997), IZOF modeli ile ilgili 16 farklı araştırmayı ele alarak bir meta analizi yapmış ve yapılan incelemede Hanin'in ortaya koyduğu IZOF modeline deneysel açıdan iyi bir destek sağlanmıştır. Buna göre, kaygı düzeyleri IZOF alanı içinde olan sporcuların performansları, IZOF alanı dışında olan sporculara göre daha iyi olduğu gözlenmiştir.

Hanin (1980), 10 profesyonel haltercinin katıldığı araştırmasında, sporcuların yarışma öncesi kaygı puanlarını incelemiş ve yarışma öncesi optimal kaygı düzeyleri IZOF aralığı

dışında olan sporcuların performansı en kötü olan sporcular olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada, sporcuların en iyi performanslarını durumluk kaygı için IZOF aralığı içinde gösterdikleri tespit edilmiştir. Bu sonucun da IZOF kuramını desteklediği belirtilmiştir.

Raglin ve Turner (1993), farklı liglerde oynayan 68 sporcunun katıldığı araştırmasında kaygı ve performans arasındaki ilişkiyi inceleyebilmek amacıyla IZOF modelinden faydalanmış ve ölçüm aracı olarak Spielberger'in Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden yararlanmıştır. Araştırmada sporculardan üç farklı yarışma için, yarışmadan 1 saat önce ölçümler alınmıştır. Elde edilen sonuçlar IZOF aralığı içerisinde olan sporcuların, IZOF aralığı dışında olan sporculara oranla daha iyi performans gösterdiklerini ortaya koymuştur.

Raglin, Morgan ve Wise (1990), 15 yüzücünün katıldığı araştırmasında IZOF kuramını test etmişler ve her bir sporcudan yarışmadan 24 saat ve 1 saat önce olmak üzere iki farklı zamanda optimal durumluk kaygı puanı elde etmişlerdir. Yapılan incelemede optimal kaygı düzeyleri IZOF aralığı içinde olan sporcuların daha iyi performans gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Imlay, Cards, Stanbrough, Dreiling ve O'Connor (1995), sporcuların yedi farklı yarışma öncesinde durumluk kaygı düzeylerini değerlendirdiği araştırmasında, optimal kaygı düzeyleri IZOF aralığı içinde olan sporcuların daha başarılı performans gösterdiğini belirtmiştir.

Dennis, Bartsokas, Lewthwaite ve Palin (1993), cimnastikçiler ile birlikte gerçekleştirdiği araştırmasında sporcuların bedensel kaygı düzeylerini ele alarak IZOF aralıklarını belirlemiş ve en iyi performansı bedensel kaygı düzeyi IZOF aralığı içerisinde olan sporcuların gösterdiğini tespit etmişlerdir.

Yılmaz (2005), sporcularda durumluk yarışma kaygısı bileşenleri ve durumluk kaygının IZOF aralıklarını karşılaştırdığı araştırmasında, optimal kaygı düzeyleri IZOF aralığı içinde olan sporcuların daha iyi performans gösterdikleri sonucuna varmıştır.

Seleciler ve Türkmen (2020) tarafından yapılan çalışmada dansçılarda optimal duygu durumu ile ilişkili demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 58 kadın ve 91 erkek olmak üzere toplam 149 birey katılmıştır. Çalışmanın sonunda katılımcıların optimal duygu durumu düzeylerinin hem yaş grubu hem de cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Nogueira ve diğerkleri (2019) tarafından yapılan çalışmada voleybolcularda IZOF modeline göre duyguların sportif performans üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya yedi erkek voleybolcu katılmıştır. Çalışmanın sonunda IZOF modeline göre voleybolcularda kaygı ve öz yeterlik düzeyinin sportif performans üzerinde önemli belirleyiciler olduğu rapor edilmiştir.

Sümer (2019) tarafından yapılan çalışmada sporcularda optimal duygu durumu ile ilişkili olan demografik değişkenlerin incelenmesi, bunun yanında antrenör ve sporcu iletişim düzeyi ile optimal duygu durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 312 erkek ve 216 kadın olmak üzere toplam 528 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda sporcu ve antrenör arasındaki iletişimin kalitesinin optimal duygu durumu üzerinde önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında sporcuların optimal duygu durumlarının spor yapma yaşı, aynı antrenör ile çalışma süresi, antrenör yaşı ve haftalık spor yapma sıklığı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Kahya (2019) tarafından yapılan çalışmada spor lisesi öğrencilerinde optimal duygu durumu ve kaygı düzeyinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 985 spor lisesi öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin optimal duygu durumlarının yaş grubu, öğrenim görülen sınıf düzeyi, spor yapılan gün sayısı ve spor dalı (takım sporları, ferdi sporlar) değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği, bunun yanında öğrencilerin sporda kaygı düzeylerinin de demografik değişkenlere göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Middleton (2016) tarafından yapılan çalışmada yüzme sporcularında IZOF temelli antrenman programına katılımın sportif performans üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, bu kapsamda sporcular beş haftalık IZOF temelli müzik eğitime katılmıştır. Çalışma kapsamında sporcular antrenmanlarda kendilerini motive eden müzikler dinlemişler, çalışmanın sonunda araştırmaya katılan yüzücülerde duygu durumlarını olumlu yönde etkileyen müzikler dinleyerek çalışmalarının performanslarını geliştirmeye katkı sağladığı rapor edilmiştir.

Aydın (2017) tarafından yapılan çalışmada egzersiz katılımcılarında optimal duygu durumu ile psikolojik dayanıklılık ve güdülenme ilişkisinin incelenmesi, bunun yanında optimal duygu durumu ile ilişkili demografik özelliklerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya düzenli olarak egzersiz yapan 300 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda egzersiz katılımcıların optimal duygu durumu ile psikolojik dayanıklılık ve güdülenme

arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında egzersiz katılımcılarında optimal duygu durumunun haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş, haftalık egzersize katılım sıklığı arttıkça katılımcıların optimal duygu durumlarının da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yanar ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmada tenisçilerde başarı motivasyonu ile optimal duygu durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır, araştırmada tenisçilerde optimal duygu durumu yükseldikçe başarı motivasyonunun da arttığı bulunmuştur. Bunun yanında tenisçilerde optimal duygu durumunun yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, buna karşılık spor yapma yılı ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Doğan (2016) tarafından yapılan çalışmada sporcularda IZOF modeline göre uyarılmışlık ve sportif performans arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 20 profesyonel futbolcu katılmış, çalışmanın sonunda sporcularda duygusal zekâ düzeyi ile duygusal uyarılmışlık arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada yumuşak başlı kişilik özelliğine sahip sporcularda hoş yüksek ve hoş düşük uyarılmışlık düzeylerinde verilen tepki süreleri ile negatif yönde ilişkili olduğu rapor edilmiştir.

Ragap (2015)'ın yapmış olduğu çalışmada yaş ortalaması 20 olan erkek hentbol oyuncularında psikolojik dayanıklılık egzersizinin sportif performans üzerine yansımalarının değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Araştırma kapsamına dâhil olan hentbol oyuncuları kontrol ve deney grubu şeklinde ikiye ayrılmış, deney grubunda olan hentbol oyuncularına 8 haftalık süre boyunca haftalık 3'er gün olmak üzere psikolojik dayanıklılık egzersizi uygulanmış, bu aşamada kontrol grubunda yer alan sporcular mevcut antrenman programlarını sürdürmüşlerdir. Araştırma sonucunda kontrol grubunda yer alan hentbol oyuncularıyla karşılaştırıldığında psikoloji dayanıklılık antrenmanlarına katılan oyuncuların spor branşına özgü performans değerlerinde dikkat çeken bir artış yaşandığı sonucuna varılmıştır.

Altıntaş ve diğerleri (2013)'nin yapmış olduğu çalışma kapsamında elit sporcularda durumsal motivasyon ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Çalışma kapsamına 55 kadın ve 167 erkek olmak üzere toplam 222 elit sporcu dahi olmuştur. Çalışma sonucunda elit sporcuların özdeşimle düzenleme ve içsel güdülenme oranları ile optimal performans duygu durumları arasında

istatistiki anlamdan bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca sporcuların dışsal düzenleme ve motive olamama oranları ile optimal performans duygu durumları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ulaşılan sonuçlar paralelinde sporcularda motivasyonun optimal performans duygu durumu üzerinde önemli bir etken olduğu, içsel güdülenmenin optimal performans duygu durumunun oluşmasını kolaylaştırdığı, buna karşın dışsal motivasyonun optimal performans duygu durumunun oluşmasını engellediğine dikkat çekilmiştir.



BÖLÜM III: YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde araştırmanın modeline, araştırma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin analizine ve analizinde yararlanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, tenisçilerin optimal duygu aralıklarını, geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası elde edilen verilere göre belirlemek amacıyla deneysel araştırma desenlerinden yarı deneysel yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bilimsel yöntemler içerisinde deneysel araştırmalar, kesin sonuçların elde edilmesinde en etkili araştırmalar olarak belirtilmektedir (Bekereci ve Yazıcı, 2017). Araştırmacılar deneysel araştırmalarda karşılaştırılabilir işlemler uygular ve daha sonra bu işlemlerin etkilerini inceler. Deneysel model ile tasarlanan çalışmalarda daima bir kıyaslama söz konusudur (Karasar, 2016). Ancak neden sonuç ilişkisi açısından deneysel desenler genellenebilir sonuçlar elde etmede diğer desenlere göre eksik kalabilir ve böylesi düzenlemelerle yapılan çalışmalara da yarı deneysel araştırmalar denir (Can, 2016). Dolayısıyla yapılan bu çalışmadaki nicel verilerin elde edilmesinde ön test ve son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Yarı deneysel yöntem, eşit olmayan “ön test ve son test” kontrol gruplu yöntem olarak ifade edilir (Karakuş ve Başibüyük, 2009). Karasar (2016)’a göre yarı deneysel modeller; tek grup son test, tek grup ön test-son test ve karşılaştırmalı eşitlenmemiş grup son test modeli olmak üzere üç grupta değerlendirilir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Türkiye Tenis Federasyonu'nun faaliyet programında yer alan tenis müsabakalarına katılan 20'si kız, 20'si erkek olmak üzere toplam 40 lisanslı tenisçi oluşturmuştur. Müsabakalarda en iyi performansı sergileyerek oynadığı maçlarda galip gelen yarı elit tenisçiler araştırma grubu olarak belirlenmiştir. Araştırma 14 Yaş Haftaıçi, 16 Yaş Haftaıçi ve Büyükler Haftaıçi tenis müsabakalarında gerçekleştirilmiştir.

Araştırma grubunun “cinsiyet, yaş, müsabaka zamanı, spor yaşı, aile gelir düzeyi ve yaşadığı çevrede tenis kortunun bulunması” değişkenlerine göre dağılımı Tablo 3.1.’de detaylıca özetlenmiştir.

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan gerekli onaylar alınmıştır. Ayrıca araştırmanın Türkiye Tenis Federasyonu'nun faaliyet programında yer alan tenis müsabakalarına katılan tenisçiler ile birlikte gerçekleştirilebilmesi amacıyla Türkiye Tenis Federasyonu'ndan gerekli araştırma izni alınmıştır.

Tablo 3.1. Araştırma Grubunun Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı

Cinsiyet	f	%
Erkek	20	50
Kız	20	50
Yaş	f	%
11-14	17	42.5
15-18	13	32.5
19 ve üzeri	10	25
Müsabaka Zamanı	f	%
Geriye dönük	40	33.3
Müsabaka öncesi	40	33.3
Müsabaka sonrası	40	33.3
Spor Yaşı	f	%
0-5 yıl	17	42.5
6-10 yıl	13	32.5
11 yıl ve üzeri	10	25
Aile Gelir Düzeyi	f	%
Düşük	10	25
Orta	12	30
Yüksek	18	45
Yaşadığı Çevrede Tenis Kortunun Bulunması	f	%
Evet	28	70
Hayır	12	30

Tablo 3.1.'de araştırma grubunda yer alan tenisçilerin cinsiyet, yaş, müsabaka zamanı, spor yaşı, aile gelir düzeyi ve yaşadığı çevrede tenis kortunun bulunması değişkenleri açısından dağılımına yer verilmiştir. Buna göre araştırma grubunu 20 (%50)'si erkek, 20 (%50)'si kız olmak üzere toplam 40 lisanslı yarı elit tenisçi oluşturmuştur. Araştırma grubunda yer alan tenisçilerin yaş değişkenine göre dağılımı incelendiğinde 17 (%42.5)'sinin 11-14 yaş, 13 (%32.5)'ünün 15-18 yaş, 10 (%25)'unun 19 ve üzeri yaş aralığında olduğu görülmüştür. Müsabaka zamanı değişkenine göre bakıldığında 40 (% 33.3) sporcunun hem geriye dönük hem müsabaka öncesi hem de müsabaka sonrası olmak üzere farklı zamanlarda araştırmaya katıldığı görülmektedir. Araştırma grubunda yer alan tenisçilerin spor yaşı değişkeni açısından dağılımı incelendiğinde 17 (%42.5)'sinin 0-5 yıl, 13 (%32.5)'ünün 6-10 yıl, 10 (%25)'unun ise 11 yıl ve üzeri tenis oynadığı belirlenmiştir. Aile gelir düzeyi açısından

bakıldığında tenisçilerin 10 (%25)'unun aile gelir düzeyini düşük, 12 (%30)'sinin orta, 18 (%45)'inin yüksek olarak belirttiği görülmüştür. Yaşadığı çevrede tenis kortunun bulunmasına göre dağılım incelendiğinde tenisçilerin 28 (%70)'inin evet cevabını vererek yaşadığı çevrede tenis kortunun bulunduğunu, 12 (%30)'sinin ise hayır cevabını vererek yaşadığı çevrede tenis kortunun bulunmadığını belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanmasında, araştırma grubunda yer alan tenisçilerin sosyo-demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ayrıca araştırmanın temel problemini teşkil eden tenisçilerin optimal duygu aralıklarını belirlemek amacıyla “Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-21), Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) ve Spor Kaygı Ölçeği (SAS)” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya dâhil olan tenisçilere ait kişisel bilgileri tespit edebilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Tenisçilerin optimal duygu düzeylerini etkileyeceği düşünülen değişkenlerin yer aldığı ölçme aracı cinsiyet, yaş, spor yaşı, aile gelir durumu ve yaşadığı çevrede tenis kortunun bulunup bulunmadığı ile ilgili sorular sorulmuştur.

3.3.2. Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-21): Araştırmada tenisçilerin stres ve depresyon düzeylerini incelemek amacıyla Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği kullanılmıştır. Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen DASÖ-21' nün Türkçe uyarlaması; geçerlik ve güvenirlik çalışması Yıldırım, Boysan ve Kefeli (2018) tarafından yapılmıştır. DASÖ, depresyon, anksiyete ve stres olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmakta olup, araştırmada bu alt boyutlardan stres ve depresyon boyutları ele alınmıştır. Ölçek bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş 21 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin, 3, 5, 10, 13, 16, 17 ve 21'inci maddesi depresyonu ölçmekte olup 13. madde de “kendimi morali bozuk ve canı sıkkın hissettim” ifadesi yer almaktadır; 2, 4, 7, 9, 15, 19 ve 20'nci maddesi anksiyeteyi ölçmekte olup 15. madde de “kendimi paniklemeye yakın hissettim” ifadesi yer almaktadır; 1, 6, 8, 11, 12, 14 ve 18'inci maddesi ise stresi ölçmekte olup 6. madde de “olaylara aşırı tepki vermeye meyilliydim” ifadesi yer almaktadır. 4'lü likert tipindeki ölçek “Hiçbir zaman (0), Bazen (1), Oldukça sık (2) ve Her zaman (3)” ifadelerinden oluşmaktadır. Bu araştırmada DASÖ için cronbach alpha

güvenirlik katsayısı 0.89 olarak hesaplanmış olup, ölçeğin alt boyutlarından olan depresyon için alpha katsayısı 0.81 ve stres için ise 0.85 olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Spielberger Durumluk - Sürekli Kaygı Envanteri (STAI): Araştırmada tenisçilerin durumluk kaygılarını incelemek amacıyla Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Spielberger, Gorsuch ve Lushene (1970) tarafından geliştirilen STAI'nın Türkçe uyarlaması; geçerlik ve güvenirlik çalışması Öner ve LeCompe (1983) tarafından yapılmıştır. Bireylerin durumluk kaygılarını belirlemeye yönelik ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. 4'lü likert tipindeki ölçekte “Hiç (1), Biraz (2), Çok (3) ve Tamamıyla (4)” ifadeleri yer almaktadır. Ölçek, olumsuz duyguları dile getiren doğrudan ifadeler ve olumlu duyguları dile getiren tersine dönmüş ifadeler olmak üzere iki farklı ifadeden oluşmaktadır. Ölçeğin 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 ve 18'inci maddesi doğrudan ifadeler olup 9. madde de “şu anda kaygılıyım” ifadesi yer almaktadır; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20'nci maddesi ise tersine dönmüş ifadeler olup 10. madde de “kendimi rahat hissediyorum” ifadesi yer almaktadır. Ölçeğin puanlanmasında doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin her biri için iki ayrı anahtar hazırlanmıştır. Böylece bir anahtarla doğrudan ifadelerin, ikinci anahtarla tersine dönmüş ifadelerin toplam ağırlıkları saptanmıştır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan, ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkartılmıştır. Elde edilen bu sayıya önceden belirlenmiş ve değişmeyen bir değer olan 50 puan eklenmiştir. Bu işlemlerin ardından elde edilen değer bireyin durumluk kaygı puanını göstermektedir. Ölçeğin 20 maddeden oluşmasına bağlı olarak elde edilen değer 20 ile 80 arasında değişebilmektedir. Puanın düşük olması durumluk kaygının düşük olduğunu, yüksek olması ise durumluk kaygının yüksek olduğunu göstermektedir (Öner ve LeCompe, 1983). Bu araştırmada ayrıca durumluk kaygı için cronbach alpha güvenirlik katsayısı hesaplanmış ve alpha değeri 0.86 olarak belirlenmiştir.

3.3.4. Spor Kaygı Ölçeği-2 (SAS): Araştırmada tenisçilerin endişe ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerini incelemek amacıyla Spor Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Smith, Smol ve Schutz (1990) tarafından geliştirilen, Smith, Smol, Cumming ve Grossbard (2006) tarafından revize edilen SAS'ın, Türkçe uyarlaması; geçerlik ve güvenirlik çalışması Akyol, Altıntaş, Sezer ve Aşçı (2016) tarafından yapılmıştır. Spor Kaygı Ölçeği, somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığı olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmakta olup, araştırmada bu alt boyutlardan endişe ve konsantrasyon dağınıklığı boyutları ele alınmıştır. Ölçek, sporcuların somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş 15 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin 2, 6, 10, 12 ve 14'üncü maddesi somatik

kaygıyı ölçmekte olup 10. madde de “kaslarımın titrediğini hissederim” ifadesi yer almaktadır; 3, 5, 8, 9 ve 11’inci maddesi endişeyi ölçmekte olup 9. madde de “kötü oynayacağım diye endişelenirim” ifadesi yer almaktadır; 1, 4, 7, 13 ve 15’inci maddesi ise konsantrasyon dağınıklığını ölçmekte olup 4. madde de “yapmam gereken şeye odaklanmakta zorlanıyorum” ifadesi yer almaktadır. 4’lü likert tipindeki ölçek “Hiç (1), Biraz (2), Fazla (3) ve Çok fazla (4)” ifadelerinden oluşmaktadır. Bu araştırmada Spor Kaygı Ölçeği için cronbach alpha güvenirlik katsayısı 0.85 olarak hesaplanmış ve ölçeğin alt boyutlarından endişe için 0.80, konsantrasyon dağınıklığı için 0.79 olarak belirlenmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada müsabakalarda en iyi performansı sergileyerek oynadığı maçları kazanan tenisçilerden geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası olmak üzere üç farklı zamanda veriler toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmış ve anlamlılık derecesi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Araştırmada normalliğin sınanması amacıyla Shapiro-Wilk (S-W) testi kullanılmış ve çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) -1.5,+1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013), -2,+2 (George ve Mallery, 2010) katsayılarına başvurulmuştur. Yapılan incelemede verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür ($p>0.05$). Bununla birlikte çarpıklık-basıklık katsayılarının stres (.745; -.675), kaygı (.114; -.090), endişe (.500; -.789), depresyon (-.026; -.147) ve konsantrasyon dağınıklığı (.209; -.116) için belirlenen aralıklar da (± 1.5 ; ± 2) olduğu tespit edilmiş ve verilerin normalliği sağlanmıştır. Araştırmaya katılan tenisçilerin optimal duygu aralıklarını belirlemek için tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama ve standart sapma tekniklerinden yararlanılmıştır. Sporcuların IZOF aralıklarını belirlerken sporculardan geriye dönük ve müsabakadan önce elde edilen puanlarına, “0,5” standart sapmaya karşılık geldiği kabul edilen ± 4 puan eklenip çıkartılarak IZOF aralıkları belirlenmiştir. Hanin, bireylerden elde edilen puanlara ± 4 puanın eklenmesi veya çıkarılmasıyla IZOF aralıklarının hesaplanabileceğini belirtmiştir (Hanin, 1986; Hanin, 1989; Pons, Balaguer ve Garcia-Merita, 2001; Randle ve Weinberg, 1997; Raglin, 1992). Ayrıca sporculardan geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası olmak üzere farklı zamanlarda elde edilen puanlar toplanıp üçe bölünerek ortalama Optimal puanlar hesaplanmıştır. Daha sonra Optimal puanların standart sapması hesaplanmış ve ikiye bölünmüştür. Belirlenen standart sapma değerinin sporcuların Optimal puanlarına eklenip çıkartılması ile IZOF aralıkları belirlenmiştir (Yılmaz, 2005). Tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin; cinsiyet, yaş, müsabaka zamanı, spor yaşı, aile gelir durumu ve

yaşadığı çevrede tenis kortunun bulunması değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla parametrik testlerden t-testi ile tek yönlü varyans analizi (Anova) tekniği kullanılmıştır. Varyansın kaynağını belirlemek amacıyla da Tukey testinden yararlanılmıştır. Araştırmada ayrıca tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon kat sayısı analizi tekniği kullanılmış olup birbiri üzerinde nasıl bir yordayıcı olduğunu tespit etmek amacıyla ise regresyon tekniğinden yararlanılmıştır.



BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ve bu bulgulara ilişkin yorumların yer aldığı tablolara yer verilmiştir.

Araştırma grubunda yer alan erkek tenisçilerin geriye dönük optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımı düzeylerine göre IZOF aralığı her bir sporcu için tek tek incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Erkek Tenisçilerin Geriye Dönük Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımı IZOF Aralıkları

	Stres	Kaygı	Endişe	Depresyon	Konsantrasyon D.
1. Sporcu	0 – 8	21 – 29	2 – 10	0 – 8	2 – 10
2. Sporcu	0 – 8	21 – 29	3 – 11	1 – 9	2 – 10
3. Sporcu	1 – 9	21 – 29	2 – 10	2 – 10	3 – 11
4. Sporcu	2 – 10	20 – 28	2 – 10	2 – 10	3 – 11
5. Sporcu	1 – 9	20 – 28	3 – 11	2 – 10	3 – 11
6. Sporcu	1 – 9	22 – 30	2 – 10	2 – 10	2 – 10
7. Sporcu	1 – 9	21 – 29	4 – 12	5 – 13	5 – 13
8. Sporcu	2 – 10	21 – 29	2 – 10	3 – 11	5 – 13
9. Sporcu	2 – 10	21 – 29	4 – 12	1 – 9	6 – 14
10. Sporcu	3 – 11	21 – 29	5 – 13	2 – 10	5 – 13
11. Sporcu	7 – 15	36 – 44	7 – 15	5 – 13	6 – 14
12. Sporcu	8 – 16	36 – 44	7 – 15	6 – 14	8 – 16
13. Sporcu	8 – 16	36 – 44	7 – 15	6 – 14	8 – 16
14. Sporcu	6 – 14	36 – 44	9 – 17	5 – 13	9 – 17
15. Sporcu	8 – 16	37 – 45	7 – 15	5 – 13	7 – 15
16. Sporcu	6 – 14	38 – 46	9 – 17	5 – 13	9 – 17
17. Sporcu	9 – 17	39 – 47	9 – 17	8 – 16	9 – 17
18. Sporcu	13 – 21	72 – 80	14 – 22	6 – 14	8 – 16
19. Sporcu	14 – 22	70 – 78	13 – 21	7 – 15	8 – 16
20. Sporcu	15 – 23	71 – 79	15 – 23	7 – 15	9 – 17

Tablo 4.1.'de araştırma grubunda yer alan erkek tenisçilerin geriye dönük optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımı düzeylerine göre IZOF aralığını belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama ve standart sapma tekniklerinden yararlanılmış ve sporculardan geriye dönük elde edilen puanlarına 0,5 standart sapmaya karşılık geldiği kabul edilen ± 4 puan eklenip çıkartılarak IZOF aralıkları bulunmuştur. Yapılan incelemede erkek tenisçilerin geriye dönük stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımı IZOF aralıklarında bireysel farklılıkların olduğu görülmüştür.

Araştırma grubunda yer alan erkek tenisçilerin müsabaka öncesi optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı düzeylerine göre IZOF aralığı her bir sporcu için tek tek incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.2.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Erkek Tenisçilerin Müsabaka Öncesi Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılıklığı IZOF Aralıkları

	Stres	Kaygı	Endişe	Depresyon	Konsantrasyon D.
1. Sporcu	1 – 9	20 – 28	2 – 10	1 – 9	2 – 10
2. Sporcu	1 – 9	20 – 28	2 – 10	1 – 9	3 – 11
3. Sporcu	1 – 9	20 – 28	3 – 11	1 – 9	3 – 11
4. Sporcu	1 – 9	20 – 28	2 – 10	2 – 10	3 – 11
5. Sporcu	1 – 9	20 – 28	3 – 11	1 – 9	4 – 12
6. Sporcu	1 – 9	22 – 30	2 – 10	2 – 10	2 – 10
7. Sporcu	1 – 9	22 – 30	2 – 10	2 – 10	2 – 10
8. Sporcu	2 – 10	21 – 29	4 – 12	1 – 9	5 – 13
9. Sporcu	2 – 10	21 – 29	4 – 12	2 – 10	4 – 12
10. Sporcu	3 – 11	21 – 29	6 – 14	3 – 11	6 – 14
11. Sporcu	4 – 12	36 – 44	7 – 15	5 – 13	8 – 16
12. Sporcu	8 – 16	36 – 44	7 – 15	6 – 14	8 – 16
13. Sporcu	8 – 16	36 – 44	7 – 15	6 – 14	8 – 16
14. Sporcu	7 – 15	36 – 44	8 – 16	8 – 16	8 – 16
15. Sporcu	5 – 13	37 – 45	10 – 18	8 – 16	10 – 18
16. Sporcu	7 – 15	39 – 47	8 – 16	8 – 16	8 – 16
17. Sporcu	8 – 16	39 – 47	10 – 18	6 – 14	9 – 17
18. Sporcu	15 – 23	72 – 80	14 – 22	7 – 15	8 – 16
19. Sporcu	15 – 23	70 – 78	13 – 21	7 – 15	8 – 16
20. Sporcu	14 – 22	71 – 79	16 – 24	8 – 16	9 – 17

Tablo 4.2.'de araştırma grubunda yer alan erkek tenisçilerin müsabaka öncesi optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı düzeylerine göre IZOF aralığını belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama ve standart sapma tekniklerinden yararlanılmış ve sporculardan müsabaka öncesi elde edilen puanlarına 0,5 standart sapmaya karşılık geldiği kabul edilen ± 4 puan eklenip çıkartılarak IZOF aralıkları bulunmuştur. Yapılan incelemede erkek tenisçilerin müsabaka öncesi stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı IZOF aralıklarında bireysel farklılıkların olduğu görülmüştür.

Araştırma grubunda yer alan erkek tenisçilerin müsabaka sonrası optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı düzeylerine göre IZOF aralığının her bir sporcu için tek tek incelenebilmesi için sporculardan geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası olmak üzere üç farklı zamanda elde edilen optimal puanlar Tablo 4.3.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Erkek Tenisçilerin Optimal Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılıklığı Puanları

	Stres			Kaygı			Endişe			Depresyon			Konsantrasyon D.		
	1*	2*	3*	1*	2*	3*	1*	2*	3*	1*	2*	3*	1*	2*	3*
1.S.	4	5	5	25	24	24	6	6	5	4	5	4	6	6	6
2.S.	4	5	5	25	24	24	7	6	5	5	5	5	6	7	5
3.S.	5	5	5	25	24	24	6	7	6	6	5	4	7	7	6
4.S.	6	5	6	24	24	24	6	6	6	6	6	5	7	7	6
5.S.	5	5	6	24	24	24	7	7	6	6	5	8	7	8	7
6.S.	5	5	5	26	26	24	6	6	5	6	6	7	6	6	7
7.S.	5	5	6	25	26	26	8	6	6	9	6	5	9	6	6
8.S.	6	6	5	25	25	24	6	8	8	7	5	6	9	9	6
9.S.	6	6	5	25	25	25	8	8	7	5	6	5	10	8	9
10.S.	7	7	6	25	25	24	9	10	10	6	7	7	9	10	10
11.S.	11	8	10	40	40	40	11	11	12	9	9	9	10	12	11
12.S.	12	12	12	40	40	40	11	11	12	10	10	11	12	12	12
13.S.	12	12	10	40	40	40	11	11	13	10	10	9	12	12	13
14.S.	10	11	12	40	40	40	13	12	11	9	12	9	13	12	11
15.S.	12	9	9	41	41	40	11	14	12	9	12	11	11	14	11
16.S.	10	11	11	42	43	40	13	12	12	9	12	11	13	12	11
17.S.	13	12	10	43	43	43	13	14	15	12	10	10	13	13	11
18.S.	17	19	15	76	76	76	18	18	16	10	11	10	12	12	11
19.S.	18	19	16	74	74	74	17	17	17	11	11	9	12	12	11
20.S.	19	18	18	75	75	73	19	20	18	11	12	10	13	13	11

S.: Sporcu 1: Geriye Dönük 2*: Müsabaka Öncesi 3*: Müsabaka Sonrası*

Tablo 4.3.'te araştırma grubunda yer alan erkek tenisçilerin müsabaka sonrası optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı düzeylerine göre IZOF aralığının her bir sporcu için tek tek incelenebilmesi için sporculardan geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası olmak üzere üç farklı zamanda elde edilen optimal puanlar gösterilmiştir.

Araştırma grubunda yer alan erkek tenisçilerin müsabaka sonrası optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı düzeylerine göre IZOF aralığının belirlenebilmesi için sporculardan geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası olmak üzere farklı zamanlarda elde edilen optimal puanların ortalaması Tablo 4.4.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Erkek Tenisçilerin Ortalama Optimal Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımlığı Puanları

	Stres	Kaygı	Endişe	Depresyon	Konsantrasyon D.
1. Sporcu	4.66	24.33	5.66	4.33	6
2. Sporcu	4.66	24.33	6	5	6
3. Sporcu	5	24.33	6.33	5	6.66
4. Sporcu	5.66	24	6	5.66	6.66
5. Sporcu	5.33	24	6.66	6.33	7.33
6. Sporcu	5	25.33	5.66	6.33	6.33
7. Sporcu	5.33	25.66	6.66	6.66	7
8. Sporcu	5.66	24.66	7.33	6	8
9. Sporcu	5.66	25	7.66	5.33	9
10. Sporcu	6.66	24.66	9.66	6.66	9.66
11. Sporcu	9.66	40	11.33	9	11
12. Sporcu	12	40	11.33	10.33	12
13. Sporcu	11.33	40	11.66	9.66	12.33
14. Sporcu	11	40	12	10	12
15. Sporcu	10	40.66	12.33	10.66	12
16. Sporcu	10.66	41.66	12.33	10.66	12
17. Sporcu	11.66	43	14	10.66	12.33
18. Sporcu	17	76	17.33	10.33	11.66
19. Sporcu	17.66	74	17	10.33	11.66
20. Sporcu	18.33	74.33	19	11	12.33

Tablo 4.4.'te araştırma grubunda yer alan erkek tenisçilerin müsabaka sonrası optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımlığı düzeylerine göre IZOF aralığının her bir sporcu için ayrı ayrı incelenebilmesi için sporculardan geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsaba sonrası olmak üzere üç farklı zaman aralığında ölçülen puanların toplanıp üçe bölünmesi ile elde edilen ortalama optimal puanlara yer verilmiştir. Daha sonra IZOF aralıklarını belirleyebilmek amacıyla tüm sporcuların ortalama optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımlığı puanlarının standart sapması hesaplanarak ikiye bölünmüştür. Yapılan bu işlemin ardından elde edilen değerler stres için 2.26, kaygı için 8.81, endişe için 2.10, depresyon için 1.21 ve konsantrasyon dağılımlığı için 1.28 olarak belirlenmiştir.

Araştırma grubunda yer alan erkek tenisçilerin müsabaka sonrası ortalama optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımlığı puanlarına göre IZOF aralığı her bir sporcu için tek tek incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.5.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.5. Erkek Tenisçilerin Müsabaka Sonrası Ortalama Optimal Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılıklığı IZOF Aralıkları

	Stres	Kaygı	Endişe	Depresyon	Konsantrasyon D.
1. Sporcu	2.40-6.92	15.52-33.14	3.56-7.76	3.12-5.54	4.72-7.28
2. Sporcu	2.40-6.92	15.52-33.14	3.90-8.10	3.79-6.21	4.72-7.28
3. Sporcu	2.74-7.26	15.52-33.14	4.23-8.43	3.79-6.21	5.38-7.94
4. Sporcu	3.40-7.92	15.19-32.81	3.90-8.10	4.45-6.87	5.38-7.94
5. Sporcu	3.07-7.59	15.19-32.81	4.56-8.76	5.12-7.54	6.05-8.61
6. Sporcu	2.74-7.26	16.52-34.14	3.56-7.76	5.12-7.54	5.05-7.61
7. Sporcu	3.07-7.59	16.85-34.47	4.56-8.76	5.45-7.87	5.72-8.28
8. Sporcu	3.40-7.92	15.85-33.47	5.23-9.43	4.79-7.21	6.72-9.28
9. Sporcu	3.40-7.92	16.19-33.81	5.56-9.76	4.12-6.54	7.72-10.28
10. Sporcu	4.40-8.92	15.85-33.47	7.56-11.76	5.45-7.87	8.38-10.94
11. Sporcu	7.40-11.92	31.19-48.81	9.23-13.43	7.79-10.21	9.72-12.28
12. Sporcu	9.74-14.26	31.19-48.81	9.23-13.43	9.12-11.54	10.72-13.28
13. Sporcu	9.07-13.59	31.19-48.81	9.56-13.76	8.45-10.87	11.05-13.61
14. Sporcu	8.74-13.26	31.19-48.81	9.90-14.10	8.79-11.21	10.72-13.28
15. Sporcu	7.74-12.26	31.85-49.47	10.23-14.43	9.45-11.87	10.72-13.28
16. Sporcu	8.40-12.92	32.85-50.47	10.23-14.43	9.45-11.87	10.72-13.28
17. Sporcu	9.40-13.92	34.19-51.81	11.90-16.10	9.45-11.87	11.05-13.61
18. Sporcu	14.74-19.26	67.19-84.81	15.23-19.43	9.12-11.54	10.38-12.94
19. Sporcu	15.40-19.92	65.19-82.81	14.90-19.10	9.12-11.54	10.38-12.94
20. Sporcu	16.07-20.59	65.52-83.14	16.90-21.10	9.79-12.21	11.05-13.61

Tablo 4.5.'te araştırma grubunda yer alan erkek tenisçilerin müsabaka sonrası ortalama optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı düzeylerine göre IZOF aralığını belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama ve standart sapma tekniklerinden yararlanılmış ve tüm sporcuların ortalama optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı puanlarının standart sapmasının hesaplanarak ikiye bölünmesi ile elde edilen değerlerin (*Stres: 2.26, Kaygı: 8.81, Endişe: 2.10, Depresyon: 1.21, Konsantrasyon Dağılıklığı: 1.28*), ortalama optimal puanlara eklenip çıkartılması ile IZOF aralıkları bulunmuştur. Yapılan incelemede erkek tenisçilerin müsabaka sonrası ortalama optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı IZOF aralıklarında bireysel farklılıkların olduğu görülmüştür.

Araştırma grubunda yer alan kız tenisçilerin geriye dönük optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı düzeylerine göre IZOF aralığı her bir sporcu için tek tek incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.6.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Kız Tenisçilerin Geriye Dönük Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılıklığı IZOF Aralıkları

	Stres	Kaygı	Endişe	Depresyon	Konsantrasyon D.
1. Sporcu	1 – 9	20 – 28	1 – 9	1 – 9	3 – 11
2. Sporcu	1 – 9	20 – 28	2 – 10	1 – 9	2 – 10
3. Sporcu	1 – 9	20 – 28	4 – 12	1 – 9	1 – 9
4. Sporcu	1 – 9	20 – 28	3 – 11	1 – 9	5 – 13
5. Sporcu	1 – 9	22 – 30	4 – 12	1 – 9	3 – 11
6. Sporcu	1 – 9	22 – 30	5 – 13	3 – 11	5 – 13
7. Sporcu	1 – 9	22 – 30	6 – 14	2 – 10	6 – 14
8. Sporcu	1 – 9	23 – 31	5 – 13	1 – 9	4 – 12
9. Sporcu	2 – 10	23 – 31	6 – 14	3 – 11	6 – 14
10. Sporcu	8 – 16	36 – 44	7 – 15	5 – 13	7 – 15
11. Sporcu	8 – 16	36 – 44	7 – 15	5 – 13	7 – 15
12. Sporcu	8 – 16	37 – 45	7 – 15	5 – 13	7 – 15
13. Sporcu	5 – 13	38 – 46	9 – 17	6 – 14	10 – 18
14. Sporcu	6 – 14	38 – 46	7 – 15	6 – 14	8 – 16
15. Sporcu	8 – 16	38 – 46	9 – 17	5 – 13	7 – 15
16. Sporcu	7 – 15	38 – 46	9 – 17	5 – 13	9 – 17
17. Sporcu	15 – 23	72 – 80	14 – 22	6 – 14	8 – 16
18. Sporcu	15 – 23	72 – 80	14 – 22	8 – 16	8 – 16
19. Sporcu	12 – 20	72 – 80	13 – 21	6 – 14	8 – 16
20. Sporcu	13 – 21	71 – 79	14 – 22	7 – 15	9 – 17

Tablo 4.6.'da araştırma grubunda yer alan kız tenisçilerin geriye dönük optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı düzeylerine göre IZOF aralığını belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama ve standart sapma tekniklerinden yararlanılmış ve sporculardan geriye dönük elde edilen puanlarına 0,5 standart sapmaya karşılık geldiği kabul edilen ± 4 puan eklenip çıkartılarak IZOF aralıkları bulunmuştur. Yapılan incelemede kız tenisçilerin geriye dönük stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı IZOF aralıklarında bireysel farklılıkların olduğu görülmüştür.

Araştırma grubunda yer alan kız tenisçilerin müsabaka öncesi optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı düzeylerine göre IZOF aralığı her bir sporcu için tek tek incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.7.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Kız Tenisçilerin Müsabaka Öncesi Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımı IZOF Aralıkları

	Stres	Kaygı	Endişe	Depresyon	Konsantrasyon D.
1. Sporcu	1 – 9	20 – 28	2 – 10	1 – 9	2 – 10
2. Sporcu	1 – 9	20 – 28	2 – 10	1 – 9	2 – 10
3. Sporcu	1 – 9	20 – 28	3 – 11	1 – 9	3 – 11
4. Sporcu	2 – 10	20 – 28	6 – 14	1 – 9	3 – 11
5. Sporcu	2 – 10	22 – 30	2 – 10	2 – 10	6 – 14
6. Sporcu	2 – 10	22 – 30	5 – 13	1 – 9	5 – 13
7. Sporcu	2 – 10	22 – 30	4 – 12	2 – 10	5 – 13
8. Sporcu	1 – 9	23 – 31	4 – 12	2 – 10	4 – 12
9. Sporcu	3 – 11	23 – 31	5 – 13	2 – 10	4 – 12
10. Sporcu	8 – 16	36 – 44	7 – 15	5 – 13	7 – 15
11. Sporcu	8 – 16	36 – 44	7 – 15	5 – 13	7 – 15
12. Sporcu	4 – 12	37 – 45	7 – 15	8 – 16	7 – 15
13. Sporcu	8 – 16	38 – 46	9 – 17	7 – 15	10 – 18
14. Sporcu	5 – 13	38 – 46	7 – 15	8 – 16	10 – 18
15. Sporcu	7 – 15	38 – 46	9 – 17	4 – 12	7 – 15
16. Sporcu	8 – 16	38 – 46	7 – 15	7 – 15	11 – 19
17. Sporcu	15 – 23	72 – 80	14 – 22	7 – 15	8 – 16
18. Sporcu	15 – 23	72 – 80	14 – 22	8 – 16	9 – 17
19. Sporcu	14 – 22	70 – 78	14 – 22	7 – 15	8 – 16
20. Sporcu	14 – 22	70 – 78	15 – 23	7 – 15	9 – 17

Tablo 4.7.'de araştırma grubunda yer alan kız tenisçilerin müsabaka öncesi optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımı düzeylerine göre IZOF aralığını belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama ve standart sapma tekniklerinden yararlanılmış ve sporculardan müsabaka öncesi elde edilen puanlarına 0,5 standart sapmaya karşılık geldiği kabul edilen ± 4 puan eklenip çıkartılarak IZOF aralıkları bulunmuştur. Yapılan incelemede kız tenisçilerin müsabaka öncesi stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımı IZOF aralıklarında bireysel farklılıkların olduğu görülmüştür.

Araştırma grubunda yer alan kız tenisçilerin müsabaka sonrası optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımı düzeylerine göre IZOF aralığının her bir sporcu için tek tek incelenebilmesi için sporculardan geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası olmak üzere üç farklı zamanda elde edilen optimal puanlar Tablo 4.8.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Kız Tenisçilerin Optimal Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılıklığı Puanları

	Stres			Kaygı			Endişe			Depresyon			Konsantrasyon D.		
	1*	2*	3*	1*	2*	3*	1*	2*	3*	1*	2*	3*	1*	2*	3*
1.S.	5	5	5	24	24	24	5	6	5	5	5	4	7	6	5
2.S.	5	5	5	24	24	24	6	6	6	5	5	5	6	6	7
3.S.	5	5	5	24	24	24	8	7	9	5	5	5	5	7	6
4.S.	5	6	5	24	24	24	7	10	6	5	5	6	9	7	8
5.S.	5	6	5	26	26	25	8	6	7	5	6	5	7	10	9
6.S.	5	6	5	26	26	25	9	9	7	7	5	5	9	9	8
7.S.	5	6	6	26	26	25	10	8	7	6	6	5	10	9	7
8.S.	5	5	6	27	27	26	9	8	6	5	6	6	8	8	9
9.S.	6	7	6	27	27	26	10	9	10	7	6	6	10	8	8
10.S.	12	12	9	40	40	40	11	11	13	9	9	10	11	11	12
11.S.	12	12	8	40	40	39	11	11	13	9	9	11	11	11	10
12.S.	12	8	9	41	41	39	11	11	12	9	12	10	11	11	11
13.S.	9	12	12	42	42	41	13	13	11	10	11	9	14	14	11
14.S.	10	9	12	42	42	40	11	11	13	10	12	8	12	14	13
15.S.	12	11	10	42	42	41	13	13	12	9	8	11	11	11	14
16.S.	11	12	11	42	42	41	13	11	13	9	11	10	13	15	14
17.S.	19	19	16	76	76	76	18	18	17	10	11	9	12	12	11
18.S.	19	19	17	76	76	74	18	18	18	12	12	10	12	13	12
19.S.	16	18	17	76	74	72	17	18	17	10	11	9	12	12	11
20.S.	17	18	17	75	74	72	18	19	17	11	11	10	13	13	12
<i>S.: Sporcu 1*: Geriye Dönük 2*: Müsabaka Öncesi 3*: Müsabaka Sonrası</i>															

Tablo 4.8.'de araştırma grubunda yer alan kız tenisçilerin müsabaka sonrası optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı düzeylerine göre IZOF aralığının her bir sporcu için tek tek incelenebilmesi için sporculardan geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası olmak üzere üç farklı zamanda elde edilen optimal puanlar gösterilmiştir.

Araştırma grubunda yer alan kız tenisçilerin müsabaka sonrası optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı düzeylerine göre IZOF aralığının belirlenebilmesi için sporculardan geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası olmak üzere farklı zamanlarda elde edilen optimal puanların ortalaması Tablo 4.9.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.9. Kız Tenisçilerin Ortalama Optimal Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılıklığı Puanları

	Stres	Kaygı	Endişe	Depresyon	Konsantrasyon D.
1. Sporcu	5	24	5.33	4.66	6
2. Sporcu	5	24	6	5	6.33
3. Sporcu	5	24	8	5	6
4. Sporcu	5.33	24	7.66	5.33	8
5. Sporcu	5.33	25.66	7	5.33	8.66
6. Sporcu	5.33	25.66	8.33	5.66	8.66
7. Sporcu	5.66	25.66	8.33	5.66	8.66
8. Sporcu	5.33	25.66	7.66	5.66	8.33
9. Sporcu	6.33	25.66	9.66	6.33	8.66
10. Sporcu	11	40	11.66	9.33	11.33
11. Sporcu	10.66	39.66	11.66	9.66	10.66
12. Sporcu	9.66	40.33	11.33	10.33	11
13. Sporcu	11	41.66	12.33	10	13
14. Sporcu	10.33	41.33	11.66	10	13
15. Sporcu	11	41.66	12.66	9.33	12
16. Sporcu	11.33	41.66	12.33	10	14
17. Sporcu	18	76	17.66	10	11.66
18. Sporcu	18.33	75.33	18	11.33	12.33
19. Sporcu	17	74	17.33	10	11.66
20. Sporcu	17.33	73.66	18	10.66	12.66

Tablo 4.9.'da araştırma grubunda yer alan kız tenisçilerin müsabaka sonrası optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı düzeylerine göre IZOF aralığının her bir sporcu için ayrı ayrı incelenebilmesi için sporculardan geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası olmak üzere üç farklı zaman aralığında ölçülen puanların toplanıp üçe bölünmesi ile elde edilen ortalama optimal puanlara yer verilmiştir. Daha sonra IZOF aralıklarını belirleyebilmek amacıyla tüm sporcuların ortalama optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı puanlarının standart sapması hesaplanarak ikiye bölünmüştür. Yapılan bu işlemin ardından elde edilen değerler stres için 2.39, kaygı için 9.52, endişe için 2.02, depresyon için 1.21 ve konsantrasyon dağılıklığı için 1.24 olarak belirlenmiştir.

Araştırma grubunda yer alan kız tenisçilerin müsabaka sonrası ortalama optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı puanlarına göre IZOF aralığı her bir sporcu için tek tek incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.10.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.10. Kız Tenisçilerin Müsabaka Sonrası Ortalama Optimal Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımlığı IZOF Aralıkları

	Stres	Kaygı	Endişe	Depresyon	Konsantrasyon D.
1. Sporcu	2.61-7.39	14.48-33.52	3.31-7.35	3.45-5.87	4.76-7.24
2. Sporcu	2.61-7.39	14.48-33.52	3.98-8.02	3.79-6.21	5.09-7.57
3. Sporcu	2.61-7.39	14.48-33.52	5.98-10.02	3.79-6.21	4.76-7.24
4. Sporcu	2.94-7.72	14.48-33.52	5.64-9.68	4.12-6.54	6.76-9.24
5. Sporcu	2.94-7.72	16.14-35.18	4.98-9.02	4.12-6.54	7.42-9.90
6. Sporcu	2.94-7.72	16.14-35.18	6.31-10.35	4.45-6.87	7.42-9.90
7. Sporcu	3.27-8.05	16.14-35.18	6.31-10.35	4.45-6.87	7.42-9.90
8. Sporcu	2.94-7.72	16.14-35.18	5.64-9.68	4.45-6.87	7.09-9.57
9. Sporcu	3.94-8.72	16.14-35.18	7.64-11.68	5.12-7.54	7.42-9.90
10. Sporcu	8.61-13.39	30.48-49.52	9.64-13.68	8.12-10.54	10.09-12.57
11. Sporcu	8.27-13.05	30.14-49.18	9.64-13.68	8.45-10.87	9.42-11.90
12. Sporcu	7.27-12.05	30.81-49.85	9.31-13.35	9.12-11.54	9.76-12.24
13. Sporcu	8.61-13.39	32.14-51.18	10.31-14.35	8.79-11.21	11.76-14.24
14. Sporcu	7.94-12.72	31.81-50.85	9.64-13.68	8.79-11.21	11.76-14.24
15. Sporcu	8.61-13.39	32.14-51.18	10.64-14.68	8.12-10.54	10.76-13.24
16. Sporcu	8.94-13.72	32.14-51.18	10.31-14.35	8.79-11.21	12.76-15.24
17. Sporcu	15.61-20.39	66.48-85.52	15.64-19.68	8.79-11.21	10.42-12.90
18. Sporcu	15.94-20.72	65.81-84.85	15.98-20.02	10.12-12.54	11.09-13.57
19. Sporcu	14.61-19.39	64.48-83.52	15.31-19.35	8.79-11.21	10.42-12.90
20. Sporcu	14.94-19.72	64.14-83.18	15.98-20.02	9.45-11.87	11.42-13.90

Tablo 4.10.'da araştırma grubunda yer alan kız tenisçilerin müsabaka sonrası ortalama optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımlığı düzeylerine göre IZOF aralığını belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama ve standart sapma tekniklerinden yararlanılmış ve tüm sporcuların ortalama optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımlığı puanlarının standart sapmasının hesaplanarak ikiye bölünmesi ile elde edilen değerlerin (*Stres: 2.39, Kaygı: 9.52, Endişe: 2.02, Depresyon: 1.21, Konsantrasyon Dağılımlığı: 1.24*), ortalama optimal puanlara eklenip çıkartılması ile IZOF aralıkları bulunmuştur. Yapılan incelemede kız tenisçilerin müsabaka sonrası ortalama optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımlığı IZOF aralıklarında bireysel farklılıkların olduğu görülmüştür.

Araştırma grubunda yer alan tenisçilerin, durumluk kaygı envanterinden, spor kaygı ölçeği ile depresyon, anksiyete ve stres ölçeğinden, geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası elde edilen ortalamaları Tablo 4.11.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.11. Tenisçilerin Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılıklığı Düzeyleri

		N	X	SS
Geriye Dönük	Stres	40	9.55	4.85
	Kaygı	40	39.50	18.28
	Endişe	40	10.80	4.04
	Depresyon	40	7.95	2.33
	Konsantrasyon D.	40	10.00	2.53
Müsabaka Öncesi	Stres	40	9.65	4.91
	Kaygı	40	39.40	18.18
	Endişe	40	10.82	4.22
	Depresyon	40	8.27	2.81
	Konsantrasyon D.	40	10.12	2.73
Müsabaka Sonrası	Stres	40	9.07	4.26
	Kaygı	40	38.67	17.93
	Endişe	40	10.52	4.23
	Depresyon	40	7.72	2.41
	Konsantrasyon D.	40	9.47	2.60

Tablo 4.11.'de tenisçilerin geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı düzeyi sonuçlarına yer verilmiştir. Tenisçilerden geriye dönük algılanan stres $X=9.55\pm4.85$, kaygı $X=39.50\pm18.28$, endişe $X=10.80\pm4.04$, depresyon $X=7.95\pm2.33$ ve konsantrasyon dağılıklığı $X=10.00\pm2.53$ olarak hesaplanmıştır. Müsabaka öncesi algılanan stres $X=9.65\pm4.91$, kaygı $X=39.40\pm18.18$, endişe $X=10.82\pm4.22$, depresyon $X=8.27\pm2.81$ ve konsantrasyon dağılıklığı $X=10.12\pm2.73$ olarak belirlenmiştir. Müsabaka sonrası ise algılanan stres $X=9.07\pm4.26$, kaygı $X=38.67\pm17.93$, endişe $X=10.52\pm4.23$, depresyon $X=7.72\pm2.41$ ve konsantrasyon dağılıklığı $X=9.47\pm2.60$ olarak hesaplanmıştır.

Tenisçilerin cinsiyet değişkeni açısından geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.12.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.12. Tenisçilerin Cinsiyet Değişkeni Açısından Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımlığı Düzeyleri

		Cinsiyet	N	X	SS	t	sd	p
Geriye Dönük	Stres	Kız	20	9.75	5.02	0.258	38	0.798
		Erkek	20	9.35	4.79			
	Kaygı	Kız	20	41.00	19.27	0.514	38	0.610
		Erkek	20	38.00	17.61			
	Endişe	Kız	20	11.30	3.96	0.778	38	0.442
		Erkek	20	10.30	4.16			
	Depresyon	Kız	20	7.90	2.35	0.134	38	0.894
		Erkek	20	8.00	2.36			
	Konsantrasyon D.	Kız	20	10.15	2.49	0.371	38	0.713
		Erkek	20	9.85	2.62			
Müsabaka Öncesi	Stres	Kız	20	10.05	5.05	0.510	38	0.613
		Erkek	20	9.25	4.86			
	Kaygı	Kız	20	40.85	18.99	0.499	38	0.620
		Erkek	20	37.95	17.70			
	Endişe	Kız	20	11.15	4.20	0.481	38	0.633
		Erkek	20	10.50	4.33			
	Depresyon	Kız	20	8.30	2.84	0.055	38	0.956
		Erkek	20	8.25	2.86			
	Konsantrasyon D.	Kız	20	10.35	2.75	0.515	38	0.610
		Erkek	20	9.90	2.77			
Müsabaka Sonrası	Stres	Kız	20	9.30	4.50	0.330	38	0.744
		Erkek	20	8.85	4.12			
	Kaygı	Kız	20	39.90	18.63	0.427	38	0.671
		Erkek	20	37.45	17.60			
	Endişe	Kız	20	10.95	4.22	0.630	38	0.532
		Erkek	20	10.10	4.30			
	Depresyon	Kız	20	7.70	2.43	0.065	38	0.949
		Erkek	20	7.75	2.46			
	Konsantrasyon D.	Kız	20	9.90	2.61	1.034	38	0.308
		Erkek	20	9.05	2.58			

Tablo 4.12’de araştırma grubunda yer alan tenisçilerin cinsiyet değişkeni açısından geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımlığı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda tenisçilerin cinsiyet değişkeni açısından stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımlığı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tenisçilerin yaş değişkeni açısından geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımlığı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.13.’te gösterilmiştir.

Tablo 4.13. Tenisçilerin Yaş Değişkeni Açısından Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımlı Düzeyleri

		Yaş	N	X	SS	F	sd	p	Tukey
Geriyeye Dönük	Stres	11-14	17	5.05	0.55	1.055	2	0.002	I-II
		15-18	13	10.38	2.02		37		I-III
		19 üzeri	10	16.10	3.03		39		II-III
		Toplam	40	9.55	4.85				
	Kaygı	11-14	17	25.00	0.93	7.101	2	0.004	I-II
		15-18	13	38.46	5.60		37		I-III
		19 üzeri	10	65.50	16.00		39		II-III
		Toplam	40	39.50	18.28				
	Endişe	11-14	17	7.17	1.38	1.005	2	0.002	I-II
		15-18	13	11.23	1.16		37		I-III
		19 üzeri	10	16.40	2.41		39		II-III
		Toplam	40	10.80	4.04				
	Depresyon	11-14	17	5.70	1.15	6.158	2	0.003	I-II
		15-18	13	8.92	1.18		37		I-III
		19 üzeri	10	10.50	1.08		39		II-III
		Toplam	40	7.95	2.33				
	Konsantrasyon D.	11-14	17	7.52	1.54	5.204	2	0.004	I-II
		15-18	13	11.46	1.39		37		I-III
		19 üzeri	10	12.30	0.67		39		
		Toplam	40	10.00	2.53				
Müsabaka Öncesi	Stres	11-14	17	5.35	0.49	9.283	2	0.002	I-II
		15-18	13	10.00	2.04		37		I-III
		19 üzeri	10	16.50	3.37		39		II-III
		Toplam	40	9.65	4.91				
	Kaygı	11-14	17	24.88	1.05	7.153	2	0.004	I-II
		15-18	13	38.53	5.66		37		I-III
		19 üzeri	10	65.20	15.80		39		II-III
		Toplam	40	39.40	18.18				
	Endişe	11-14	17	7.05	1.24	8.897	2	0.002	I-II
		15-18	13	11.30	1.25		37		I-III
		19 üzeri	10	16.60	2.91		39		II-III
		Toplam	40	10.82	4.22				
	Depresyon	11-14	17	5.41	0.50	7.021	2	0.003	I-II
		15-18	13	10.07	2.01		37		I-III
		19 üzeri	10	10.80	1.13		39		
		Toplam	40	8.27	2.81				
	Konsantrasyon D.	11-14	17	7.41	1.27	5.787	2	0.004	I-II
		15-18	13	11.76	1.69		37		I-III
		19 üzeri	10	12.60	1.07		39		
		Toplam	40	10.12	2.73				
Müsabaka Sonrası	Stres	11-14	17	5.29	0.46	7.131	2	0.002	I-II
		15-18	13	9.69	2.13		37		I-III
		19 üzeri	10	14.70	3.12		39		II-III
		Toplam	40	9.07	4.26				
	Kaygı	11-14	17	24.47	0.71	7.128	2	0.004	I-II
		15-18	13	37.61	5.63		37		I-III
		19 üzeri	10	64.20	15.61		39		II-III
		Toplam	40	38.67	17.93				
	Endişe	11-14	17	6.29	1.10	1.628	2	0.002	I-II
		15-18	13	11.84	1.06		37		I-III
		19 üzeri	10	16.00	2.05		39		II-III
		Toplam	40	10.52	4.23				
	Depresyon	11-14	17	5.29	1.04	6.276	2	0.003	I-II
		15-18	13	9.30	1.60		37		I-III
		19 üzeri	10	9.80	0.63		39		
		Toplam	40	7.72	2.41				
	Konsantrasyon D.	11-14	17	6.88	1.31	5.990	2	0.004	I-II
		15-18	13	11.07	1.32		37		I-III
		19 üzeri	10	11.80	1.22		39		
		Toplam	40	9.47	2.60				

Tablo 4.13.'te araştırma grubunda yer alan tenisçilerin yaş değişkeni açısından geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımlığı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) tekniği uygulanmış ve varyansın kaynağını belirleyebilmek için Tukey testinden yararlanılmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda tenisçilerin yaş değişkeni açısından geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımlığı düzeylerinde yaşı 19 ve üzeri olan tenisçilerin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Yaşları **19 ve üzeri** (Stres: $X=16.10\pm3.03$, Kaygı: $X=65.50\pm16.00$, Endişe: $X=16.40\pm2.41$, Depresyon: $X=10.50\pm1.08$, Konsantrasyon D.: $X=12.30\pm0.67$) olan tenisçilerin geriye dönük stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımlığı düzeylerinin, yaşları **11-14** aralığında (Stres: $X=5.05\pm0.55$, Kaygı: $X=25.00\pm0.93$, Endişe: $X=7.17\pm1.38$, Depresyon: $X=5.70\pm1.15$, Konsantrasyon D.: $X=7.52\pm1.54$) ve yaşları **15-18** aralığında (Stres: $X=10.38\pm2.02$, Kaygı: $X=38.46\pm5.60$, Endişe: $X=11.23\pm1.16$, Depresyon: $X=8.92\pm1.18$, Konsantrasyon D.: $X=11.46\pm1.39$) olan tenisçilerden yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Yaşları **19 ve üzeri** (Stres: $X=16.50\pm3.37$, Kaygı: $X=65.20\pm15.80$, Endişe: $X=16.60\pm2.91$, Depresyon: $X=10.80\pm1.13$, Konsantrasyon D.: $X=12.60\pm1.07$) olan tenisçilerin müsabaka öncesi stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımlığı düzeylerinin, yaşları **11-14** aralığında (Stres: $X=5.35\pm0.49$, Kaygı: $X=24.88\pm1.05$, Endişe: $X=7.05\pm1.24$, Depresyon: $X=5.41\pm0.50$, Konsantrasyon D.: $X=7.41\pm1.27$) ve yaşları **15-18** aralığında (Stres: $X=10.00\pm2.04$, Kaygı: $X=38.53\pm5.66$, Endişe: $X=11.30\pm1.25$, Depresyon: $X=10.07\pm2.01$, Konsantrasyon D.: $X=11.76\pm1.69$) olan tenisçilerden yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Yaşları **19 ve üzeri** (Stres: $X=14.70\pm3.12$, Kaygı: $X=64.20\pm15.61$, Endişe: $X=16.00\pm2.05$, Depresyon: $X=9.80\pm0.63$, Konsantrasyon D.: $X=11.80\pm1.22$) olan tenisçilerin müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılımlığı düzeylerinin, yaşları **11-14** aralığında (Stres: $X=5.29\pm0.46$, Kaygı: $X=24.47\pm0.71$, Endişe: $X=6.29\pm1.10$, Depresyon: $X=5.29\pm1.04$, Konsantrasyon D.: $X=6.88\pm1.31$) ve yaşları **15-18** aralığında (Stres: $X=9.69\pm2.13$, Kaygı: $X=37.61\pm5.63$, Endişe: $X=11.84\pm1.06$, Depresyon: $X=9.30\pm1.60$, Konsantrasyon D.: $X=11.07\pm1.32$) olan tenisçilerden yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tenisçilerin müsabaka zamanı değişkeni açısından stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.14.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.14. Tenisçilerin Müsabaka Zamanı Değişkeni Açısından Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağınıklığı Düzeyleri

	Müsabaka Zamanı	N	X	SS	F	sd	p	Tukey
Stres	G.D.	40	9.55	4.85	0.172	2	0.842	-
	M.Ö.	40	9.65	4.91		117		
	M.S.	40	9.07	4.26		119		
	Toplam	120	9.42	4.65				
Kaygı	G.D.	40	39.50	18.28	0.025	2	0.976	-
	M.Ö.	40	39.40	18.18		117		
	M.S.	40	38.67	17.93		119		
	Toplam	120	39.19	17.98				
Endişe	G.D.	40	10.80	4.04	0.064	2	0.938	-
	M.Ö.	40	10.82	4.22		117		
	M.S.	40	10.52	4.23		119		
	Toplam	120	10.71	4.13				
Depresyon	G.D.	40	7.95	2.33	0.477	2	0.622	-
	M.Ö.	40	8.27	2.81		117		
	M.S.	40	7.72	2.41		119		
	Toplam	120	7.98	2.52				
Konsantrasyon D.	G.D.	40	10.00	2.53	0.690	2	0.503	-
	M.Ö.	40	10.12	2.73		117		
	M.S.	40	9.47	2.60		119		
	Toplam	120	9.86	2.61				

G.D.: Geriye Dönük M.Ö.: Müsabaka Öncesi M.S.: Müsabaka Sonrası

Tablo 4.14'de araştırma grubunda yer alan tenisçilerin müsabaka zamanı değişkeni açısından stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda tenisçilerin müsabaka zamanı değişkeni açısından stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tenisçilerin spor yaşı değişkeni açısından geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.15.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.15. Tenisçilerin Spor Yaşı Değişkeni Açısından Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımlı Düzeyleri

		Spor Yaşı	N	X	SS	F	sd	p	Tukey
Geriye Dönük	Stres	0-5 yıl	17	5.05	0.55	1.055	2	0.002	I-II
		6-10 yıl	13	10.38	2.02		37		I-III
		+11 yıl	10	16.10	3.03		39		II-III
		Toplam	40	9.55	4.85				
	Kaygı	0-5 yıl	17	25.00	0.93	7.101	2	0.004	I-II
		6-10 yıl	13	38.46	5.60		37		I-III
		+11 yıl	10	65.50	16.00		39		II-III
		Toplam	40	39.50	18.28				
	Endişe	0-5 yıl	17	7.17	1.38	1.005	2	0.002	I-II
		6-10 yıl	13	11.23	1.16		37		I-III
		+11 yıl	10	16.40	2.41		39		II-III
		Toplam	40	10.80	4.04				
	Depresyon	0-5 yıl	17	5.70	1.15	6.158	2	0.003	I-II
		6-10 yıl	13	8.92	1.18		37		I-III
		+11 yıl	10	10.50	1.08		39		II-III
		Toplam	40	7.95	2.33				
	Konsantrasyon D.	0-5 yıl	17	7.52	1.54	5.204	2	0.004	I-II
		6-10 yıl	13	11.46	1.39		37		I-III
		+11 yıl	10	12.30	0.67		39		
		Toplam	40	10.00	2.53				
Müsabaka Öncesi	Stres	0-5 yıl	17	5.35	0.49	9.283	2	0.002	I-II
		6-10 yıl	13	10.00	2.04		37		I-III
		+11 yıl	10	16.50	3.37		39		II-III
		Toplam	40	9.65	4.91				
	Kaygı	0-5 yıl	17	24.88	1.05	7.153	2	0.004	I-II
		6-10 yıl	13	38.53	5.66		37		I-III
		+11 yıl	10	65.20	15.80		39		II-III
		Toplam	40	39.40	18.18				
	Endişe	0-5 yıl	17	7.05	1.24	8.897	2	0.002	I-II
		6-10 yıl	13	11.30	1.25		37		I-III
		+11 yıl	10	16.60	2.91		39		II-III
		Toplam	40	10.82	4.22				
	Depresyon	0-5 yıl	17	5.41	0.50	7.021	2	0.003	I-II
		6-10 yıl	13	10.07	2.01		37		I-III
		+11 yıl	10	10.80	1.13		39		
		Toplam	40	8.27	2.81				
	Konsantrasyon D.	0-5 yıl	17	7.41	1.27	5.787	2	0.004	I-II
		6-10 yıl	13	11.76	1.69		37		I-III
		+11 yıl	10	12.60	1.07		39		
		Toplam	40	10.12	2.73				
Müsabaka Sonrası	Stres	0-5 yıl	17	5.29	0.46	7.131	2	0.002	I-II
		6-10 yıl	13	9.69	2.13		37		I-III
		+11 yıl	10	14.70	3.12		39		II-III
		Toplam	40	9.07	4.26				
	Kaygı	0-5 yıl	17	24.47	0.71	7.128	2	0.004	I-II
		6-10 yıl	13	37.61	5.63		37		I-III
		+11 yıl	10	64.20	15.61		39		II-III
		Toplam	40	38.67	17.93				
	Endişe	0-5 yıl	17	6.29	1.10	1.628	2	0.002	I-II
		6-10 yıl	13	11.84	1.06		37		I-III
		+11 yıl	10	16.00	2.05		39		II-III
		Toplam	40	10.52	4.23				
	Depresyon	0-5 yıl	17	5.29	1.04	6.276	2	0.003	I-II
		6-10 yıl	13	9.30	1.60		37		I-III
		+11 yıl	10	9.80	0.63		39		
		Toplam	40	7.72	2.41				
	Konsantrasyon D.	0-5 yıl	17	6.88	1.31	5.990	2	0.004	I-II
		6-10 yıl	13	11.07	1.32		37		I-III
		+11 yıl	10	11.80	1.22		39		
		Toplam	40	9.47	2.60				

Tablo 4.15.'te araştırma grubunda yer alan tenisçilerin spor yaşı değişkeni açısından geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) tekniği uygulanmış ve varyansın kaynağını belirleyebilmek için Tukey testinden yararlanılmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda tenisçilerin spor yaşı değişkeni açısından geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinde spor yaşı 11 yıl ve üzeri olan tenisçilerin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Spor yaşı **11 yıl ve üzeri** (Stres: $X=16.10\pm3.03$, Kaygı: $X=65.50\pm16.00$, Endişe: $X=16.40\pm2.41$, Depresyon: $X=10.50\pm1.08$, Konsantrasyon D.: $X=12.30\pm0.67$) olan tenisçilerin geriye dönük stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin, spor yaşı **0-5 yıl** aralığında (Stres: $X=5.05\pm0.55$, Kaygı: $X=25.00\pm0.93$, Endişe: $X=7.17\pm1.38$, Depresyon: $X=5.70\pm1.15$, Konsantrasyon D.: $X=7.52\pm1.54$) ve **6-10 yıl** aralığında (Stres: $X=10.38\pm2.02$, Kaygı: $X=38.46\pm5.60$, Endişe: $X=11.23\pm1.16$, Depresyon: $X=8.92\pm1.18$, Konsantrasyon D.: $X=11.46\pm1.39$) olan tenisçilerden yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Spor yaşı **11 yıl ve üzeri** (Stres: $X=16.50\pm3.37$, Kaygı: $X=65.20\pm15.80$, Endişe: $X=16.60\pm2.91$, Depresyon: $X=10.80\pm1.13$, Konsantrasyon D.: $X=12.60\pm1.07$) olan tenisçilerin müsabaka öncesi stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin, spor yaşı **0-5 yıl** aralığında (Stres: $X=5.35\pm0.49$, Kaygı: $X=24.88\pm1.05$, Endişe: $X=7.05\pm1.24$, Depresyon: $X=5.41\pm0.50$, Konsantrasyon D.: $X=7.41\pm1.27$) ve **6-10 yıl** aralığında (Stres: $X=10.00\pm2.04$, Kaygı: $X=38.53\pm5.66$, Endişe: $X=11.30\pm1.25$, Depresyon: $X=10.07\pm2.01$, Konsantrasyon D.: $X=11.76\pm1.69$) olan tenisçilerden yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Spor yaşı **11 yıl ve üzeri** (Stres: $X=14.70\pm3.12$, Kaygı: $X=64.20\pm15.61$, Endişe: $X=16.00\pm2.05$, Depresyon: $X=9.80\pm0.63$, Konsantrasyon D.: $X=11.80\pm1.22$) olan tenisçilerin müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin, spor yaşı **0-5 yıl** aralığında (Stres: $X=5.29\pm0.46$, Kaygı: $X=24.47\pm0.71$, Endişe: $X=6.29\pm1.10$, Depresyon: $X=5.29\pm1.04$, Konsantrasyon D.: $X=6.88\pm1.31$) ve **6-10 yıl** aralığında (Stres: $X=9.69\pm2.13$, Kaygı: $X=37.61\pm5.63$, Endişe: $X=11.84\pm1.06$, Depresyon: $X=9.30\pm1.60$, Konsantrasyon D.: $X=11.07\pm1.32$) olan tenisçilerden yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tenisçilerin aile gelir düzeyi değişkeni açısından geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.16.'da gösterilmiştir.



Tablo 4.16. Tenisçilerin Aile Gelir Düzeyi Değişkeni Açısından Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılımlığı Düzeyleri

	Aile Gelir	N	X	SS	F	sd	p	Tukey
Geriyeye Dönük	Stres	Düşük	10	16.10	3.03			
		Orta	12	10.66	1.82			I-II
		Yüksek	18	5.16	0.70	1.140	0.002	I-III
		Toplam	40	9.55	4.85			II-III
	Kaygı	Düşük	10	65.50	16.00			
		Orta	12	39.58	4.05			I-II
		Yüksek	18	25.00	0.90	7.804	0.003	I-III
		Toplam	40	39.50	18.28			II-III
	Endişe	Düşük	10	16.40	2.41			
		Orta	12	11.41	0.99			I-II
		Yüksek	18	7.27	1.40	1.033	0.002	I-III
		Toplam	40	10.80	4.04			II-III
	Depresyon	Düşük	10	10.50	1.08			
		Orta	12	9.16	0.83			I-II
		Yüksek	18	5.72	1.12	8.005	0.004	I-III
		Toplam	40	7.95	2.33			II-III
	Konsantrasyon D.	Düşük	10	12.30	0.67			
		Orta	12	11.66	1.23			I-III
		Yüksek	18	7.61	1.53	5.726	0.003	II-III
		Toplam	40	10.00	2.53			
Müsabaka Öncesi	Stres	Düşük	10	16.50	3.37			
		Orta	12	10.25	1.91			I-II
		Yüksek	18	5.44	0.61	9.819	0.002	I-III
		Toplam	40	9.65	4.91			II-III
	Kaygı	Düşük	10	65.20	15.80			
		Orta	12	39.66	4.11			I-II
		Yüksek	18	24.88	1.02	7.882	0.003	I-III
		Toplam	40	39.40	18.18			II-III
	Endişe	Düşük	10	16.60	2.91			
		Orta	12	11.41	1.24			I-II
		Yüksek	18	7.22	1.39	8.360	0.002	I-III
		Toplam	40	10.82	4.22			II-III
	Depresyon	Düşük	10	10.80	1.13			
		Orta	12	10.33	1.87			I-III
		Yüksek	18	5.50	0.61	8.251	0.004	II-III
		Toplam	40	8.27	2.81			
	Konsantrasyon D.	Düşük	10	12.60	1.07			
		Orta	12	11.91	1.67			I-III
		Yüksek	18	7.55	1.38	5.483	0.003	II-III
		Toplam	40	10.12	2.73			
Müsabaka Sonrası	Stres	Düşük	10	14.70	3.12			
		Orta	12	10.00	1.90			I-II
		Yüksek	18	5.33	0.48	8.104	0.002	I-III
		Toplam	40	9.07	4.26			II-III
	Kaygı	Düşük	10	64.20	15.61			
		Orta	12	38.75	4.04			I-II
		Yüksek	18	24.44	0.70	7.883	0.003	I-III
		Toplam	40	38.67	17.93			II-III
	Endişe	Düşük	10	16.00	2.05			
		Orta	12	12.00	0.95			I-II
		Yüksek	18	6.50	1.38	1.419	0.002	I-III
		Toplam	40	10.52	4.23			II-III
	Depresyon	Düşük	10	9.80	0.63			
		Orta	12	9.50	1.50			I-III
		Yüksek	18	5.38	1.09	6.778	0.004	II-III
		Toplam	40	7.72	2.41			
	Konsantrasyon D.	Düşük	10	11.80	1.22			
		Orta	12	11.16	1.33			I-III
		Yüksek	18	7.05	1.47	5.105	0.003	II-III
		Toplam	40	9.47	2.60			

Tablo 4.16.'da araştırma grubunda yer alan tenisçilerin aile gelir düzeyi değişkeni açısından geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) tekniği uygulanmış ve varyansın kaynağını belirleyebilmek için Tukey testinden yararlanılmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda tenisçilerin aile gelir düzeyi değişkeni açısından geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinde aile geliri düşük olan tenisçilerin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Aile geliri **düşük** (Stres: $X=16.10\pm3.03$, Kaygı: $X=65.50\pm16.00$, Endişe: $X=16.40\pm2.41$, Depresyon: $X=10.50\pm1.08$, Konsantrasyon D.: $X=12.30\pm0.67$) olan tenisçilerin geriye dönük stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin, aile geliri **orta** (Stres: $X=10.66\pm1.82$, Kaygı: $X=39.58\pm4.05$, Endişe: $X=11.41\pm0.99$, Depresyon: $X=9.16\pm0.83$, Konsantrasyon D.: $X=11.66\pm1.23$) ve aile geliri **yüksek** (Stres: $X=5.16\pm0.70$, Kaygı: $X=25.00\pm0.90$, Endişe: $X=7.27\pm1.40$, Depresyon: $X=5.72\pm1.12$, Konsantrasyon D.: $X=7.61\pm1.53$) olan tenisçilerden yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Aile geliri **düşük** (Stres: $X=16.50\pm3.37$, Kaygı: $X=65.20\pm15.80$, Endişe: $X=16.60\pm2.91$, Depresyon: $X=10.80\pm1.13$, Konsantrasyon D.: $X=12.60\pm1.07$) olan tenisçilerin müsabaka öncesi stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin, aile geliri **orta** (Stres: $X=10.25\pm1.91$, Kaygı: $X=39.66\pm4.11$, Endişe: $X=11.41\pm1.24$, Depresyon: $X=10.33\pm1.87$, Konsantrasyon D.: $X=11.91\pm1.67$) ve aile geliri **yüksek** (Stres: $X=5.44\pm0.61$, Kaygı: $X=24.88\pm1.02$, Endişe: $X=7.22\pm1.39$, Depresyon: $X=5.50\pm0.61$, Konsantrasyon D.: $X=7.55\pm1.38$) olan tenisçilerden yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Aile geliri **düşük** (Stres: $X=14.70\pm3.12$, Kaygı: $X=64.20\pm15.61$, Endişe: $X=16.00\pm2.05$, Depresyon: $X=9.80\pm0.63$, Konsantrasyon D.: $X=11.80\pm1.22$) olan tenisçilerin müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin, aile geliri **orta** (Stres: $X=10.00\pm1.90$, Kaygı: $X=38.75\pm4.04$, Endişe: $X=12.00\pm0.95$, Depresyon: $X=9.50\pm1.50$, Konsantrasyon D.: $X=11.16\pm1.33$) ve aile geliri **yüksek** (Stres: $X=5.33\pm0.48$, Kaygı: $X=24.44\pm0.70$, Endişe: $X=6.50\pm1.38$, Depresyon: $X=5.38\pm1.09$, Konsantrasyon D.: $X=7.05\pm1.47$) olan tenisçilerden yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tenisçilerin yaşadığı çevrede tenis kortunun bulunması değişkeni açısından geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.17.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.17. Tenisçilerin Yaşadığı Çevrede Tenis Kortu Bulunması Değişkeni Açısından Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağınıklığı Düzeyleri

		*T.K.B.	N	X	SS	t	sd	p
Geriye Dönük	Stres	Evet	28	7.10	2.93	-7.658	38	0.002
		Hayır	12	15.25	3.41			
	Kaygı	Evet	28	30.07	7.40	-8.150	38	0.004
		Hayır	12	61.50	17.22			
	Endişe	Evet	28	8.71	2.32	-8.148	38	0.003
		Hayır	12	15.66	2.80			
	Depresyon	Evet	28	6.96	1.99	-5.332	38	0.002
		Hayır	12	10.25	1.13			
	Konsantrasyon D.	Evet	28	9.03	2.41	-4.495	38	0.004
		Hayır	12	12.25	0.75			
Müsabaka Öncesi	Stres	Evet	28	7.17	2.69	-7.641	38	0.002
		Hayır	12	15.41	3.98			
	Kaygı	Evet	28	30.00	7.46	-8.207	38	0.004
		Hayır	12	61.33	16.91			
	Endişe	Evet	28	8.60	2.26	-8.549	38	0.003
		Hayır	12	16.00	3.01			
	Depresyon	Evet	28	7.10	2.49	-5.146	38	0.002
		Hayır	12	11.00	1.12			
	Konsantrasyon D.	Evet	28	9.03	2.50	-4.813	38	0.004
		Hayır	12	12.66	1.07			
Müsabaka Sonrası	Stres	Evet	28	7.00	2.59	-7.031	38	0.002
		Hayır	12	13.91	3.39			
	Kaygı	Evet	28	29.46	7.34	-8.064	38	0.004
		Hayır	12	60.16	16.98			
	Endişe	Evet	28	8.46	2.96	-7.066	38	0.003
		Hayır	12	15.33	2.42			
	Depresyon	Evet	28	6.75	2.22	-4.921	38	0.002
		Hayır	12	10.00	0.73			
	Konsantrasyon D.	Evet	28	8.53	2.48	-4.151	38	0.004
		Hayır	12	11.66	1.15			

**T.K.B.: Yaşadığı çevrede tenis kortunun bulunması*

Tablo 4.17.'de araştırma grubunda yer alan tenisçilerin yaşadığı çevrede tenis kortunun bulunması değişkeni açısından geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda tenisçilerin tenis kortunun bulunması değişkeni açısından geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon

dağınlıklığı düzeylerinde yaşadığı çevrede tenis kortu bulunmayan tenisçilerin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Yaşadığı çevrede tenis kortu **bulunmayan** (Stres: $X=15.25\pm3.41$, Kaygı: $X=61.50\pm17.22$, Endişe: $X=15.66\pm2.80$, Depresyon: $X=10.25\pm1.13$, Konsantrasyon D.: $X=12.25\pm0.75$) tenisçilerin geriye dönük stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınlıklığı düzeylerinin, yaşadığı çevrede tenis kortu **bulunan** (Stres: $X=7.10\pm2.93$, Kaygı: $X=30.07\pm7.40$, Endişe: $X=8.71\pm2.32$, Depresyon: $X=6.96\pm1.99$, Konsantrasyon D.: $X=9.03\pm2.41$) tenisçilerden yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Yaşadığı çevrede tenis kortu **bulunmayan** (Stres: $X=15.41\pm3.98$, Kaygı: $X=61.33\pm16.91$, Endişe: $X=16.00\pm3.01$, Depresyon: $X=11.00\pm1.12$, Konsantrasyon D.: $X=12.66\pm1.07$) tenisçilerin müsabaka öncesi stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınlıklığı düzeylerinin, yaşadığı çevrede tenis kortu **bulunan** (Stres: $X=7.17\pm2.69$, Kaygı: $X=30.00\pm7.46$, Endişe: $X=8.60\pm2.26$, Depresyon: $X=7.10\pm2.49$, Konsantrasyon D.: $X=9.03\pm2.50$) tenisçilerden yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Yaşadığı çevrede tenis kortu **bulunmayan** (Stres: $X=13.91\pm3.39$, Kaygı: $X=60.16\pm16.98$, Endişe: $X=15.33\pm2.42$, Depresyon: $X=10.00\pm0.73$, Konsantrasyon D.: $X=11.66\pm1.15$) tenisçilerin müsabaka sonrası stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınlıklığı düzeylerinin, yaşadığı çevrede tenis kortu **bulunan** (Stres: $X=7.00\pm2.59$, Kaygı: $X=29.46\pm7.34$, Endişe: $X=8.46\pm2.96$, Depresyon: $X=6.75\pm2.22$, Konsantrasyon D.: $X=8.53\pm2.48$) tenisçilerden yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Araştırma grubunda yer alan tenisçilerin stres düzeyleri ile kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınlıklığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.18'de gösterilmiştir.

Tablo 4.18. Tenisçilerin Stres, Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılıkları Düzeyleri Arasındaki İlişki

		Stres	Kaygı	Endişe	Depresyon	Konsantrasyon D.
Stres	R	-	0.962**	0.936**	0.804**	0.798**
	p		0.000	0.000	0.000	0.000
Kaygı	R	0.962**	-	0.941**	0.796**	0.802**
	p	0.000		0.000	0.000	0.000
Endişe	R	0.936**	0.941**	-	0.818**	0.792**
	p	0.000	0.000		0.000	0.000
Depresyon	R	0.804**	0.796**	0.818**	-	0.878**
	p	0.000	0.000	0.000		0.000
Konsantrasyon D.	R	0.798**	0.802**	0.792**	0.878**	-
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	

** $p<0.01$

Tablo 4.18.'de araştırma grubunda yer alan tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıkları düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon kat sayısı analizi tekniği uygulanmıştır. Yapılan incelemede stres ve kaygı arasında ($r=0.962$), stres ve endişe arasında ($r=0.936$), stres ve depresyon arasında ($r=0.804$), stres ve konsantrasyon dağılıkları arasında ($r=0.798$), kaygı ve endişe arasında ($r=0.941$), kaygı ve depresyon arasında ($r=0.796$), kaygı ve konsantrasyon dağılıkları arasında ($r=0.802$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($p<0.05$). Ayrıca endişe ile depresyon ($r=0.818$), endişe ile konsantrasyon dağılıkları ($r=0.792$) ve depresyon ile konsantrasyon dağılıkları arasında da ($r=0.878$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Araştırma grubunda yer alan tenisçilerin stres düzeylerinin, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıkları düzeyleri üzerinde nasıl bir yordayıcı olduğunu test etmek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.19'da gösterilmiştir.

Tablo 4.19. Tenisçilerin Stres Düzeylerinin Kaygı, Endişe, Depresyon ve Konsantrasyon Dağılıklığı Üzerine Etkisi

Stres	R	R ²	B	Std. Hata _B	β	t	F	p	İkili r	Kısmi r
Sabit			-.329	0.028		-1.175		0.024		
Kaygı	0.962	0.925	0.249	0.007	0.962	38.266	64.319	0.000	0.962	0.962
Sabit			-.866	0.417		-4.474		0.000		
Endişe	0.936	0.877	1.054	0.036	0.936	29.009	84.539	0.000	0.936	0.936
Sabit			-.422	0.846		-2.862		0.005		
Depresyon	0.804	0.646	1.484	0.101	0.804	14.673	25.285	0.000	0.804	0.804
Sabit			-.670	1.111		-3.304		0.001		
Konsantrasyon D.	0.798	0.636	1.327	0.109	0.798	12.195	48.716	0.000	0.798	0.798

Tablo 4.19.'da araştırma grubunda yer alan tenisçilerin stres düzeylerinin, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı düzeyleri üzerinde nasıl bir yordayıcı olduğu incelenmiştir. Tenisçilerin, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağılıklığı düzeyleri üzerinde stresin yordayıcılığını test etmek amacıyla regresyon analizi tekniği uygulanmış ve yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Stresin, kaygı üzerinde ($F=64.319$; $R^2=0.925$), endişe üzerinde ($F=84.539$; $R^2=0.877$), depresyon üzerinde ($F=25.285$; $R^2=0.646$) ve konsantrasyon dağılıklığı üzerinde ($F=48.716$; $R^2=0.636$) güçlü bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM V: TARTIŞMA

Araştırmada tenisçilerin geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası optimal duygu aralıkları incelenmiş ve stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri, müsabaka zamanı, cinsiyet, yaş, spor yaşı, aile gelir düzeyi ve yaşadığı çevrede tenis kortunun bulunması değişkenleri açısından ele alınmıştır. Ayrıca tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve stres düzeylerinin, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri üzerinde nasıl bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde de elde edilen sonuçlara yer verilmiş ve bu sonuçlar tartışılarak ele alınmıştır.

5.1. Alt Problem 1. Araştırma grubunda yer alan tenisçilerin IZOF aralıklarına ilişkin tartışma

Araştırmada tenisçilerin geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası optimal stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerine göre IZOF aralıkları belirlenmiştir. Yapılan incelemede sporcuların IZOF aralıklarında bireysel farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. IZOF teorisi model alınarak yapılan benzer bir araştırmada da Davis ve Cox (2002) yüzme sporu ile ilgilenen erkek sporcuların IZOF aralıklarını incelemiş ve sporcular arasında bireysel farklılıkların olduğunu belirtmiştir. Yılmaz (2005) ritmik jimnastikçilerin beş farklı yarışmadan elde ettikleri puanlarına göre IZOF aralıklarını belirlemiş ve sporcular arasında bireysel farklılıklar tespit etmiştir. Mueller, Ruiz ve Chroni (2018) antrenörlerin görüşlerine göre tenisçilerin geriye dönük psikolojik özelliklerini incelemiş ve tenisçilerin psikolojik özelliklerinin birbirinden farklı olduğunu belirlemiştir. Kaplanova (2019) tarafından yapılan bir başka araştırmada erkek buz hokeyi oyuncularının müsabaka öncesi stres ve kaygı düzeylerinin bireysel farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Lopez-Samanes ve diğerleri (2018) ve Theodosiou, Mavvidis ve Tsigilis (2018) erkek tenisçilerin müsabaka sonrası stres düzeylerini incelemiş ve sporcular arasında farklılıklar olduğunu belirtmişlerdir. Bir başka araştırmada da Fernandez-Fernandez ve diğerleri (2015) kadın tenisçilerin müsabaka öncesi ve sonrası stres, kaygı ve özgüven düzeylerini incelemiş, yapılan incelemede tenisçiler arasında farklar olduğunu tespit etmiştir. Son yıllarda da farklı araştırma grupları ile birlikte IZOF tabanlı çalışmaların yapıldığı ve benzer sonuçların elde edildiği belirlenmiştir. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçların araştırma bulgularımızı desteklediği görülmüştür (Bertollo, Bortoli, Gramaccioni, Hanin, Comani ve Robazza, 2013;

Bortoli, Messina, Zorba ve Robazza, 2012; Cottyn, De Clercq, Crombez ve Lenoir, 2012; Dolleans, 2011; Martinet, 2012; Pellizzari, Bertollo ve Robazza, 2011; Pons, Balaguer ve Garcia-Merita, 2001; Robazza ve diğerleri, 2012; Ruiz ve Hanin, 2011; Ruiz ve Hanin, 2012). Araştırmada IZOF aralıklarına ilişkin tenisçiler arasında bireysel farklılıkların olması, onların duyguları zihinde nasıl algıladıklarına bağlı olarak değişim göstermektedir. Dolayısıyla yarışma sırasındaki duygu durumunun yarışmanın öznel bir değerlendirmesi olduğu ve kişiden kişiye farklı düzeylerde değerlendirilebileceği varsayıldığında sporcular arasında bireysel farklılıkların olmasının beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Ayrıca sporcuların psikolojik özellikleri, psikolojik gereksinimleri ve kişilik yapıları birbirinden farklıdır (Olmedilla, Torres-Luque, Garcia-Mas, Rubio ve Ortega, 2018; Rocchi ve Pelletier, 2018). Buna bağlı olarak tenisçilerin IZOF aralıklarında bireysel farklılıkların olmasının temelinde sporcuların psikolojik özelliklerinin, kişilik özelliklerinin ve spordan beklentilerinin birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir.

5.2. Alt Problem 2. Araştırma grubunda yer alan tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerine ilişkin tartışma

Araştırmada tenisçilerin depresyon, anksiyete ve stres ölçeğinden elde ettikleri ortalamalar açısından bakıldığında, stres düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Benzer bir sonuç Barmaki, Khazani ve Ziaee (2016)'nin masa tenisçilerinin stres düzeylerini incelendiği çalışmasında görülmüş ve sporcuların stres düzeylerinin orta düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Eraslan (2016) tarafından yapılan diğer bir çalışmada elit kick boks sporcularının stres düzeyleri ele alınmış ve sporcuların algılanan stres düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Jange (2018) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise genç masa tenisi ve badminton sporcularının algılanan stres düzeyinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Saether ve Aspvik (2016) araştırmasında genç futbolcuların stres düzeylerini incelemiş ve futbolcuların stres düzeylerinin düşük seviyede olduğunu belirtmiştir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ve spora katılım bireylerde stresi azaltan en önemli faktörlerdendir (WHO, 2010; 2018; 2020). Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonuca göre tenisçilerin stres düzeylerinin yüksek seviyede değil de orta düzeylerde olmasında aktif olarak tenis oynamalarının etkili olduğu düşünülmüştür.

Tenisçilerin durumluk ve sürekli kaygı envanterinden elde ettikleri ortalamalar açısından bakıldığında, kaygı düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Benzer bir sonuç Junge ve Feddermann (2016)'nın futbolcuların kaygı düzeylerini incelediği araştırmasında görülmüş ve oyuncuların kaygı düzeylerinin orta düzeylerde olduğu belirtilmiştir.

Hacıcaferoğlu ve diğerleri (2015) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise halk oyuncularının müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri incelenmiş ve oyuncuların durumluk kaygı düzeylerinin orta düzeyin altında olduğu tespit edilmiştir. Kerketta (2015) araştırmasında voleybolcular ile futbolcuların kaygı düzeylerini incelemiş ve voleybolcuların müsabakaya yönelik kaygı düzeylerinin, futbolcuların ise genel kaygı düzeylerinin yüksek seviyede olduğu sonucuna varmıştır. Jange (2018) araştırmasında genç masa tenisi ve badminton sporcularının kaygı düzeylerini incelemiş ve sporcuların kaygı düzeylerinin düşük seviyede olduğunu belirtmiştir. Araştırma bulgularına göre tenisçilerin orta düzeyde kaygıya sahip olmalarında, sporcuların özellikle müsabaka dönemlerinde stres ile baş edebiliyor olmalarının ve buna bağlı olarak stresi kontrol altına alabilmelerinin etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada tenisçilerin spor kaygı ölçeğinden elde ettikleri ortalamalara göre değerlendirildiğinde endişe düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç Khan ve Sorate (2016)'ın üniversitelerin futbol, basketbol masa tenisi, atletizm ve jimnastik takımlarında yer alan sporcuların endişe düzeylerini incelediği araştırmasında görülmüş ve sporcuların endişe düzeylerinin genel olarak orta düzeylerde olduğu belirtilmiştir. Das ve Saini (2016) ise araştırmasında tenisçilerin müsabakaya yönelik endişe düzeylerini incelemiş ve tenisçilerin endişe seviyelerinin düşük düzeyde olduğu sonucuna varmıştır. Kaplanova (2019) sporcuların müsabaka döneminde endişe düzeyinin arttığını ve endişeyi azaltmak için sporcuların farklı stres ve kaygı ile başa çıkma stratejileri kullandıklarını belirtmiştir. Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonuca göre tenisçilerin endişe düzeylerinin orta seviyelerde olmasında, tenisçilerin stres ve kaygı ile başa çıkabilme stratejilerini verimli bir şekilde kullanabiliyor olmalarının etkili olduğu düşünülmüştür.

Tenisçilerin depresyon, anksiyete ve stres ölçeğinden elde ettikleri ortalamalar açısından bakıldığında depresyon düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Benzer sonuç Dikmen (2021)'in üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında görülmüş ve öğrencilerin depresyon düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Güvendi ve diğerleri (2019) de araştırmasında elit güreşçilerin depresyon düzeylerini incelemiş ve sporcuların depresyon düzeylerinin orta düzeyde olduğu sonucuna varmıştır. Jange (2018) ise araştırmasında genç masa tenisçileri ile badmintoncuların depresyon düzeylerini incelemiş ve sporcuların depresyon düzeylerinin düşük seviyede olduğunu belirtmiştir. Panza ve diğerleri (2020) ve Adamson ve diğerleri (2015) spora katılımın depresyonu azaltan bir unsur olduğunu ifade

etmiştir. Dolayısıyla araştırma bulgularına göre tenisçilerin orta düzeyde depresyona sahip olmalarının temelinde düzenli olarak tenis oynamalarının yattığı düşünülmektedir.

Araştırmada tenisçilerin spor kaygı ölçeğinden elde ettikleri ortalamalara göre değerlendirildiğinde konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ibis ve Aktug (2018) çocuklarda sporun dikkat düzeyine ve akademik başarıya etkisini incelediği araştırmasında, spora katılımın dikkat ve konsantrasyonu geliştiren önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir. Bu kapsamda, tenisçilerin orta düzeyde konsantrasyon dağınıklığına sahip olmasının beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalarda da sporun dikkat ve konsantrasyonu olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Göktepe ve diğerleri, 2016; Kartal ve diğerleri, 2016; Pişkin ve Alpay, 2019). Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonuca göre tenisçilerin konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin orta seviyelerde olmasının temelinde spora katılımın dikkat ve konsantrasyonu geliştiren bir özelliğe sahip olmasının yattığı düşünülmüştür.

5.3. Alt Problem 3. Araştırma grubunda yer alan tenisçilerin cinsiyet, yaş, müsabaka zamanı, spor yaşı, aile gelir durumu ve yaşadığı çevrede tenis kortunun bulunması değişkenlerine göre stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerine ilişkin tartışma

Araştırmada tenisçilerin cinsiyet değişkeni açısından stres düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Benzer bir sonuç Mumcu (2019)'nun aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres düzeylerini incelediği araştırmasında görülmüş ve yapılan incelemede aktif spor yapan öğrencilerin cinsiyete göre algılanan stres toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varılmıştır. Bozyılan ve Güngörmüş (2021) üniversite öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algılanan stres ve stresle baş etme davranışları üzerine etkilerini incelediği araştırmasında, cinsiyet açısından algılanan stres ortalamalarında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Durmuş ve Gerçek (2017) üniversite öğrencilerinin algılanan stres durumlarını incelemiş ve yapılan incelemede cinsiyet açısından farkın olmadığını tespit etmiştir. Swettenham ve diğerleri (2018) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise tenisçilerin cinsiyet açısından stres seviyelerinde farklılıkların olduğu ve kadınların erkeklere göre stres düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Anbumalar, Dorathy, Jaswanti, Priya ve Reniangelin (2017) üniversite öğrencileri ile birlikte yaptığı araştırmasında, erkekler ile kıyaslandığı zaman kadınlarda algılanan stres düzeyinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Redondo-Florez ve diğerleri (2020) de üniversitelerde görev

yapan bireylerin stres düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği sonucuna varmıştır. Araştırmada elde edilen sonuca göre tenisçilerin cinsiyet değişkeni açısından stres düzeylerinde bir farklılığın olmamasında, kadınlar ile erkeklerin benzer duygulara sahip olmalarının ve günümüzde gelişen toplumsal cinsiyet anlayışı ile birlikte kadınlarında erkekler gibi sorunlarını daha kolay ifade edebiliyor olmalarının etkili olduğu düşünülmüştür. Ayrıca müsabaka döneminde hem kadınların hem de erkeklerin sakinleşmede güçlük çekmediği ve herhangi bir olaya karşı benzer tepkiler verdiği düşünüldüğünde, tenisçilerin cinsiyet açısından stres düzeylerinde farkın olmamasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Tenisçilerin cinsiyet değişkeni açısından kaygı düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Benzer bir araştırmada Karabulut ve Mavi-Var (2019) taekwondocuların durumluk kaygı düzeylerini incelemiş ve sporcuların cinsiyet açısından kaygı düzeylerinde farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır. Ghorbanzadeh ve Bayar (2013) taekwondo sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası kaygı düzeylerini karşılaştırmış ve araştırmasında cinsiyet açısından sporcuların kaygı düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığını tespit etmiştir. Kalkavan ve Çakır (2016) okul müsabakalarına katılan öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı düzeylerini incelemiş ve yapılan incelemede cinsiyete göre kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın görülmediğini belirtmiştir. Civan ve diğerleri (2010) bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk-sürekli kaygı düzeylerini incelediği araştırmasında, cinsiyet açısından hem durumluk kaygı hem de sürekli kaygı düzeylerinde farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçların araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğu görülürken, farklı çalışmalarda elde edilen sonuçların ise araştırmada elde edilen sonucu desteklemediği belirlenmiştir (Ferreira ve diğerleri, 2021; Ivaskevych ve diğerleri, 2019; Kurimay, Pope-Rhodus ve Kondric, 2017; Kumar, 2016; Junge ve Feddermann-Demont, 2016; Singh ve Singh, 2015). Swettenham ve diğerleri (2018) stresli ve kaygılı durumlar ile baş etme sürecinde kadın ve erkek tenisçilerin benzer stratejiler kullandıklarını belirtmiştir. Dolayısıyla araştırma bulgularına göre tenisçilerin cinsiyet açısından stres düzeylerinde bir farklılığın olmamasında, kadın ve erkek sporcuların stres ile baş etmede kullandıkları stratejilerin birbirine yakın olmasının etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca ortaya çıkan bu sonuç, cinsiyetin sporcuların kaygı düzeylerini etkilemediği şeklinde de yorumlanabilir.

Araştırmada tenisçilerin cinsiyet değişkeni açısından endişe düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Ponseti ve diğerleri

(2016)'nin genç yüzücülerde endişenin performans üzerine etkisini incelediği araştırmasında benzer bir sonuç görülmüş ve yüzücülerin cinsiyet açısından endişe düzeylerinde farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır. Şahin (2020) araştırmasında bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcuların endişe düzeylerini incelemiş ve sporcuların endişe düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Kahya (2019) spor lisesi öğrencilerinin endişe düzeylerini bazı değişkenler açısından incelediği araştırmasında ise farklı sonuçlar elde etmiş ve öğrencilerin cinsiyet açısından endişe düzeylerinde anlamlı bir farkın olduğunu tespit etmiştir. Abrahamsen, Roberts ve Pensgaard (2008) elit sporcular ile birlikte yapmış olduğu araştırmasında da cinsiyet açısından endişe düzeyinin farklılaştığı sonucuna varmıştır. Yapılan bu çalışmada sporcuların endişe düzeylerinde cinsiyete göre farklılık görülmemesinin temelinde kız ve erkek sporcuların müsabakaya özgü psikolojik becerilerinin benzer olmasının yattığı düşünülmüştür. Ayrıca çalışmada endişenin cinsiyete göre farklılık göstermemesi sonucu, sporcuların içinde bulundukları ortam ve sahip oldukları imkânların benzer olmasıyla da açıklanabilir.

Tenisçilerin cinsiyet değişkeni açısından depresyon düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Benzer bir sonuç Bang, Won ve Park (2020)'in spora katılan öğrencilerin depresyon düzeylerini incelediği araştırmasında görülmüş ve öğrencilerin depresyon düzeylerinde cinsiyete göre farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır. Kızar (2020) farklı spor dalları ile ilgilenen sporcuların depresyon durumlarını incelemiş ve cinsiyet değişkeni açısından sporcuların depresyon durumlarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtmiştir. Frost, Hoyt, Chung ve Adam (2015) araştırmasında, bireylerin depresyon düzeylerinde cinsiyet farklılıklarını incelemiş ve yapılan incelemede cinsiyete göre depresyonda anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Bu sonuçların, çalışmada elde edilen sonucu desteklediği görülürken, Salk, Hyde ve Abramson (2017) araştırmasında, depresyon durumlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği yönünde bir sonuca varmıştır. Çalışmada tenisçilerin cinsiyet açısından depresyon düzeylerinde bir farklılığın olmamasında, kadın ve erkeklerin, ilerleyen süreçte depresyona neden olacağı düşünülen stres ve kaygı gibi olumsuz duygu durumlarını benzer yoğunlukta yaşıyor olmalarının etkili olduğu düşünülmüştür. Değişen toplum ile birlikte çalışan kadın ve erkek sayısı güç geçtikçe daha da artmakta ve hem kadınlara hem de erkeklere eşit seviyede sorumluluklar yüklenmektedir. Bu durum onların benzer duygulara sahip olmalarına neden olmaktadır. Dolayısıyla değişen yaşam koşulları ile birlikte kadın ve

erkeklerin depresyon düzeylerinde farklılığın görülmemesinin beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Araştırmada tenisçilerin cinsiyet değişkeni açısından konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Benzer bir sonuç Akyol (2019)'un araştırmasında görülmüş ve yapılan incelemede farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Kahya (2019) da yapmış olduğu araştırmasında, spor lisesi öğrencilerinin cinsiyet değişkeni bakımından konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığını belirtmiştir. De Paola ve Scoppa (2017) ise 35.000 profesyonel tenis maçına ilişkin verileri kullanarak yapmış olduğu araştırmasında, bir yarışmadaki set sonuçlarından kaynaklanan psikolojik baskıya kadın ve erkek tenisçilerin nasıl tepkiler gösterdiğini test etmiş ve yapılan incelemede ilk seti kaybeden kadınların erkeklere göre daha yüksek konsantrasyon dağınıklığı yaşadığını, ikinci seti daha kötü oynadığını tespit etmiştir. Şahin (2020) de araştırmasında bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcuların konsantrasyon dağınıklığı düzeylerini incelemiş ve sporcuların cinsiyet açısından konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinde farklılıkların olduğu sonucuna varmıştır. Araştırmada elde edilen sonuca göre, tenisçilerin cinsiyet açısından konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinde bir farklılığın olmamasında, müsabaka döneminde sporcularda, dikkatini vermede zorlanma, odaklanmada güçlük çekme ve oyun sırasında net bir şekilde düşünememe gibi konsantrasyon dağınıklığına neden olan durumların her iki cinsiyet grubunda da benzer yaşanıyor olmasının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada tenisçilerin yaş değişkeni açısından stres düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede büyük yaş grubunun lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Benzer bir sonuç Scott, Sliwinski ve Fields (2013)'in strese duygusal tepkilerde yaş faktörünün rolünü incelediği araştırmasında görülmüş ve araştırmada bireylerin stres düzeylerinin yaşa göre farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır. Yapılan diğer araştırmalarda da yaş faktörü açısından stres düzeyinin farklılaştığı yönünde bulgulara rastlanılmıştır (Jiang, 2020; Losada-Baltar ve diğerleri, 2021; Qiu ve diğerleri, 2020; Tzivian, Friger ve Kushnir, 2015). Çağlayan-Tunç ve Günay (2020) takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini incelediği araştırmasında ise sporcuların yaş değişkeni açısından algılanan stres düzeylerinde farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Eraslan (2016) tarafından yapılan araştırmada da kick boks sporcularının stres düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı fark göstermediği belirtilmiştir. Bilindiği üzere sporun her dalında olduğu gibi tenis branşında da

rekabet ve kazanma arzusu ön plandadır. Bu durum sporcuların strese maruz kalmalarına neden olabilmektedir. Bunun yanında yaş gibi faktörlerde sporcuların stres düzeyleri üzerinde önemli bir belirleyici olduğu bilinmektedir. Sporcuların stresle başa çıkmada kullandıkları teknikler de sporcularda algılanan stresi etkilemektedir. Bu kapsamda, tenisçilerin yaş değişkeni açısından stres düzeylerinde farklılığın olmasında, araştırmaya katılan tenisçilerin stresle başa çıkma stillerinin birbirinden farklı olmasının etkili olduğu düşünülmüştür. Ayrıca araştırmada bu sonucun elde edilmesinde, büyük yaş gruplarında yer alan sporcuların kariyerleri için önem teşkil eden müsabakalara hazırlanmalarının ve antrenmanlarda yüksek şiddette yüklenmeler yapmalarının da etkili olabileceği düşünülmektedir.

Tenisçilerin yaş değişkeni açısından kaygı düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede büyük yaş grubunun lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Benzer bir sonuç Hacıcaferoğlu ve diğerleri (2015)'nin halk oyuncularını ile birlikte yaptığı araştırmasında görülmüş ve yapılan incelemede yaş değişkeni açısından oyuncuların kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Oktay ve Yıldız (2018)'in dalış yapan bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini incelediği araştırmasında yaş değişkeni açısından kaygı düzeylerinin farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Ulukan ve diğerleri (2020) de futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini incelediği araştırmasında, sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaştığını tespit etmiştir. Tezcan-Kardaş (2018) ise araştırmasında futbolcuların müsabaka dönemindeki durumluk kaygı düzeylerini incelemiş ve yaş değişkeni açısından sporcuların kaygı düzeylerinde herhangi bir farklılaşmanın olmadığını belirtmiştir. Karabulut ve Mavi-Var (2019) taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı durumlarını incelediği araştırmasında, yaş grupları arasında sporcuların kaygı düzeylerinde herhangi bir farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Aksoy (2020) da araştırmasında elit güreşçilerin müsabaka öncesi, müsabaka esnası ve müsabaka sonrası kaygı düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Yaş faktörü sporcularda performansı etkileyen iç faktörlerden olup (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009); kaygı seviyesi üzerinde önemli bir etkisinin olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonuca göre, tenisçilerin yaş değişkeni açısından kaygı düzeylerinde bir farklılığın olmasının beklenen bir sonuç olduğu düşünülmüştür. Ayrıca araştırmada elde edilen sonucun, büyük yaş gruplarındaki tenisçilerin daha yüksek hedefler belirlemiş olmalarından ve bu hedeflere ulaşmada başarısız olma korkusu yaşamalarından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmada tenisçilerin yaş değişkeni açısından endişe düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede büyük yaş grubunun lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Benzer bir sonuç, Junge ve Fedderman-Demont (2016)'nın bayan futbolcular ile birlikte yaptığı araştırmasında görülmüş ve araştırmada yaş değişkeni açısından farklılıkların olduğu sonucuna varılmıştır. Babcock, Laguna, Laguna ve Urusky (2000), endişe açısından yaş farklılıklarını incelediği araştırmasında, yaş açısından bireylerin endişe düzeylerinde farklılıkların olduğunu ve büyük yaş gruplarının küçük yaş gruplarına göre daha fazla endişeli olduklarını belirtmiştir. Lindesay ve diğerleri (2008) yapmış olduğu araştırmasında yaş açısından bireylerin endişe düzeylerinin farklılaştığı tespit etmiştir. Bir diğer araştırmada ise Kahya (2019), farklı bir sonuç elde etmiş ve spor lisesi öğrencilerinin yaş değişkeni bakımından endişe düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığını belirtmiştir. Bilindiği gibi sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyen fiziksel ve mental yorgunluğun görülme sıklığı yaşa bağlı olarak artmaktadır (Cautinho ve diğerleri, 2018; Venes ve diğerleri, 2017). Buna bağlı olarak, büyük yaş gruplarındaki sporcular performanslarını korumak ya da yükseltebilmek için yoğun antrenmanlara maruz kalmaktadır. Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonuca göre, tenisçilerin yaş değişkeni açısından endişe düzeylerinde bir farklılığın olmasında, özellikle büyük yaş grubunun ilerleyen süreçte performanslarının düşeceği ve kendilerinden beklenen performansı gösteremeyeceği yönünde bir endişe yaşamasının etkili olduğu düşünülmüştür.

Tenisçilerin yaş değişkeni açısından depresyon düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede büyük yaş grubunun lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Kızır (2020), farklı spor dalları ile ilgilenen sporcuların depresyon durumlarını incelediği araştırmasında benzer bir sonuç elde etmiş ve sporcuların depresyon düzeylerinin yaş değişkeni açısından farklılık gösterdiği sonucuna varmıştır. Güvendi ve diğerleri (2019) ise elit güreşçilerin depresyon düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmasında farklı bir sonuca ulaşmış ve sporcuların yaş değişkeni açısından depresyon düzeylerinde farkın olmadığını belirtmiştir. Araştırma grubunda yer alan tenisçilerin, yoğun antrenman ve müsabaka dönemleri ile birlikte yaşa bağlı olarak görev ve sorumlulukları artmaktadır. Bu durum onların performansını olumsuz yönde etkileyebildiği gibi üzerlerinde de ciddi baskılar hissetmelerine neden olmaktadır. Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonucun, sporcuların özellikle mental olarak zorluklar yaşıyor olmalarından ve bu zorluklarla mücadele etmede zorlanmalarından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Araştırmada tenisçilerin yaş değişkeni açısından konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede büyük yaş grubunun lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Tekin ve Ulukan (2020)'nın okçuların imgeleme becerileri ile dikkat ve performans düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında da yaş değişkeni açısından sporcuların dikkat düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Orhan (2018), oyun eğitimi alan çocukların dikkat ve konsantrasyon düzeylerini incelediği araştırmasında, yaş değişkeni açısından dikkat düzeylerinde anlamlı farklılıkların olduğunu belirtmiştir. Bilindiği üzere yaş artışına bağlı olarak mental yapıda bozulmalar ve bilişsel yapıda zayıflamalar meydana gelebilmektedir (Kirtan ve Dotson, 2016). Bu kapsamda araştırmada büyük yaş grubundaki tenisçilerin lehine anlamlı bir farklılık görülmesinin temelinde, artan yaş ile birlikte bilişsel yapıda meydana gelen zayıflıkların yattığı düşünülebilir. Ayrıca büyük yaş grubundaki tenisçilerin konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşması, sporcuların artan yaş ile birlikte dikkatini ve stresi yönetebilme becerisini kaybetmesinin sonucu olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada tenisçilerin müsabaka zamanı değişkeni açısından stres düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede sporcuların geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Sarı (2010), futbolcuların müsabaka öncesi ve sonrası stres düzeylerini incelediği araştırmasında benzer bir sonuç elde etmiş ve sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası stres düzeylerinde farklılığın olmadığını belirtmiştir. Yapılan farklı çalışmalarda ise De Pero ve diğerleri (2015), jimnastikçilerin müsabaka öncesinde ve esnasında stres düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Alacreu-Crespo ve diğerleri (2019) de araştırmasında yarışma öncesinde ve yarışma sırasında algılanan stresin yükseldiğini belirtmiştir. Elde edilen bulgular arasında paralellik olmamasının temelinde, araştırmaya katılan grupların psikolojik yapılarının birbirinden farklı olmasının yattığı söylenebilir. Araştırmada elde edilen sonuca göre tenisçilerin geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres düzeylerinde bir farklılık görülmemesinde, sporcuların yarışma öncesi ile sonrasında benzer duygulara sahip olmalarının ve yarışma öncesi yaşanan tedirginliğin, gerginliğin yarışma sonrasında da devam ediyor olmasının etkili olduğu düşünülmüştür.

Tenisçilerin müsabaka zamanı değişkeni açısından kaygı düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede sporcuların geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Baştuğ (2009)'un bayan voleybolcuların müsabaka döneminde kaygı düzeylerini incelediği çalışmasında da benzer

bir sonuç görülmüş ve araştırmaya katılan katılımcıların müsabakadan 1 gün önce ve 1 saat sonraki kaygı değerleri arasında anlamlı farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır. Özbay (2012) güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeylerini karşılaştırmış, yapılan incelemede kadın güreşçilerin müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığını belirtmiştir. Terzioğlu (2013) halk oyunları oynayanların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerini karşılaştırmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Swettenham, Eubank, Won ve Whitehead (2018) ise araştırmasında tenisçilerin kaygı düzeylerini incelenmiş ve müsabaka öncesi kaygı seviyelerinin yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Romyn, Robey, Dimmock, Halson ve Peeling (2016), netbol oyuncularının durumluk kaygı düzeylerini incelemiş ve sporcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bhalerao (2020)'nun korfbol oyuncularının müsabaka öncesi ve sonrası kaygı düzeylerini incelediği araştırmasında da sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığın olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuca göre tenisçilerin geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeylerinde bir farklılığın olmamasının, sporcularda müsabaka öncesi görülen sinirli, endişeli, huzursuz ve keyifsiz hallerin müsabaka sonrasında da etkisini sürdürüyor olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca müsabaka sonrasında sporcularda meydana gelen yorgunluğun da kaygıya neden olabileceği ve buna bağlı olarak müsabaka öncesinde yaşanan kaygının müsabaka sonrasında da devam edebileceği bir başka etken olarak görülmektedir.

Araştırmada tenisçilerin müsabaka zamanı değişkeni açısından endişe düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede sporcuların geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası endişe düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Cerin ve Barnett (2006)'in dövüş sporları ile ilgilenen erkek sporcuların yarışma öncesi ve sonrası temel duygu durumları ile endişe düzeylerini incelediği araştırmasında da benzer bir sonuç görülmüş ve endişe, kaygı gibi olumsuz duyguların yarışma sonrasında da devam ettiği sonucuna varmıştır. Ponseti, Sese ve Garcla-Mas (2016) tarafından genç yüzücüler ile birlikte yapılan bir başka araştırmada ise müsabaka öncesi ile kıyaslandığı zaman müsabaka esnasında sporcuların endişe düzeylerinde artışın görüldüğü belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre tenisçilerin geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası endişe düzeylerinde bir farklılığın olmamasının, sporcuların yarışmada kötü performans göstereceği veya başkalarını hayal kırıklığına uğratacağı yönündeki olumsuz düşüncelerinin,

sonraki maçlar içinde hissedilmeye devam etmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Dolayısıyla müsabaka öncesi yaşanılan endişenin müsabaka sonrasında da devam ediyor olmasının beklenen bir durum olduğu düşünülmüştür.

Tenişilerin müsabaka zamanı değişkeni açısından depresyon düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede sporcuların geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Benzer bir sonuç Baştuğ ve umralıgil (2004)'in kros sporu ile ilgilenen sporcuların farklı değişkenler açısından depresyon düzeylerini incelediği araştırmasında görülmüş ve yapılan incelemede liseli erkek atletlerin yarışma öncesi ve yarışma sonrası depresyon düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varılmıştır. Verardi ve diğerleri (2018) ise artistik jimnastik yarışmaları öncesi sporcuların ruhsal hallerini incelediği araştırmasında, müsabaka öncesi dönemde sporcuların depresyon düzeylerinin arttığını belirtmiştir. Araştırmada elde edilen sonuca göre tenişilerin geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası depresyon düzeylerinde bir farklılığın olmamasında, sporcuların yarışma dönemlerinde depresyona direnmede başarılı olmalarının ve sporcuların, moral bozukluğu, ilgisizlik, isteksizlik ve olumlu duygular hissedememe gibi depresyona neden olan durumlarla müsabaka döneminde de baş edebiliyor olmalarının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada tenişilerin müsabaka zamanı değişkeni açısından konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede sporcuların geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Bu sonucun elde edilmesinde araştırmaya katılan tenişilerin müsabaka dönemlerinde genel konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin orta seviyelerde olmasının etkili olduğu düşünülmüştür. Literatürde yer alan araştırmalarda da raket sporları ile ilgilenen sporcuların düşük ve orta seviyelerde konsantrasyon dağınıklığı düzeyine sahip oldukları belirtilmektedir (Ardiyanto, Hidayatullah ve Sabarini, 2021; Baştuğ, 2018; Haryanto ve Amra, 2020). Buna karşılık literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin karşılaştırıldığı araştırmaların bulunmadığı görülmektedir. Bu kapsamda, sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin ele alındığı yeni çalışmalara gereksinim duyulduğu söylenebilir. Araştırmaya katılan tenişilerin müsabaka döneminde gün içerisinde birden fazla ma yaptığı bilinmektedir. Dolayısıyla sporcular oynadığı maçın ardından bir sonraki ma için hazırlık yapmak durumundadır. Buna bağlı olarak araştırma sonucunda tenişilerin geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası

konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinde bir farklılığın olmamasında, sporcularda müsabaka öncesi görülen konsantre olamama, odaklanmada güçlük çekme ve dikkatini vermede zorlanma gibi durumların müsabaka sonrasında da görülüyor olmasının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada tenisçilerin spor yaşı değişkeni açısından stres düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede spor yaşı yüksek olan sporcuların lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Mumcu ve Mumcu (2019), sporun stres ve mutluluk üzerine etkilerini incelediği araştırmasında, uzun yıllar aktif olarak spora katılan öğrencilerin stres düzeyleri ile katılmayanların stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğunu belirtmiştir. Tatar, Astar ve Turhan (2018), spor, stres, kaygı ve depresyon ilişkisini incelediği araştırmasında, uzun yıllar düzenli olarak spor yapan bireylerin stres puanları ile spor yapmayanların stres puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Eraslan (2016) ise araştırmasında elit kick boks sporcularının algılanan stres düzeylerini incelemiş ve yapılan incelemede sporcuların, spor yaşı değişkeni açısından algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı farklılığın bulunmadığını belirtmiştir. Bilindiği gibi uzun yıllar sporun içinde olan sporcuların, rekabet ve kazanma arzusu, ilerleyen kariyerlerine bağlı olarak daha da artmaktadır. Bu durum, onların başarıya ulaşma noktasında motivasyonunu artırabildiği gibi, üzerlerinde ciddi baskılar hissetmelerine ve buna bağlı olarak stres yaşamalarına da neden olabilmektedir. Bu kapsamda sporcuların başarılı bir performans gösterebilmesinde stresle baş edebiliyor olması son derece önemli bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonuca göre, tenisçilerin spor yaşı değişkeni açısından stres düzeylerinde bir farklılığın olmasında, uzun yıllar tenis oynayan sporcuların, stresle başa çıkmada zorlanıyor olmasının etkili olduğu düşünülmüştür.

Tenisçilerin spor yaşı değişkeni açısından kaygı düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede spor yaşı yüksek olan sporcuların lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Benzer bir sonuç, Cevahircioğlu ve diğerleri (2019)'nin muay thai sporcularının müsabaka öncesi kaygı düzeylerini incelediği araştırmasında görülmüş ve yapılan incelemede, sporcuların spor yaşı değişkeni açısından kaygı düzeylerinde anlamlı bir farkın olduğu sonucuna varılmıştır. Başaran ve diğerleri (2009), araştırmasında basketbol, voleybol, hentbol, taekwondo ve güreş branşları ile ilgilenen sporcuların kaygı düzeylerini incelemiş ve spor yaşı değişkeni açısından sporcuların kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığın olduğunu belirtmiştir. Erbaş ve Küçük (2012) ise üst düzey basketbolcuların durumluk kaygı

düzeylerini farklı değişkenlere göre karşılaştırdığı araştırmasında farklı bir sonuç elde etmiş ve sporcuların antrenman yaşlarına göre durumluk kaygı düzeylerinde herhangi bir farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır. Bingöl ve diğerleri (2012)'nin üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının müsabaka öncesi kaygı düzeylerini incelediği araştırmasında da spor yapma yaşı değişkeni açısından kaygı düzeylerinde bir farklılaşmanın olmadığını belirtmiştir. Spora katılım her ne kadar kaygı düzeyini azaltan bir unsur olarak belirtilse de (Ashdown-Franks ve diğerleri, 2017; Hiles ve diğerler, 2017), bu durum spor dallarına göre farklılık gösterebilmektedir. Araştırmamızda elde edilen sonuç da, tenis oynama yılı arttıkça kaygı düzeyinin arttığını göstermektedir. Bunun nedeni fazla deneyime sahip olmanın, beklentileri artırması ve buna bağlı olarak kişinin üzerinde bir baskı hissetmesi olabilir.

Araştırmada tenisçilerin spor yaşı değişkeni açısından endişe düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede spor yaşı yüksek olan sporcuların lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Benzer bir sonuç Şahin (2020)'in araştırmasında görülmüş ve sporcuların endişe düzeylerinin spor deneyimine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Sporcuların endişe düzeylerinin spor deneyimine göre karşılaştırıldığı bir başka araştırmada da Akyol (2019), benzer bir sonuç elde etmiş ve spor deneyimi açısından endişe düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğunu belirtmiştir. Deneyim sahibi sporculardan büyük bir başarı beklentisi vardır. Bu beklentiler bazen sporcular tarafından tehdit edici olarak algılanır ve buna bağlı olarak endişe düzeyi yükselir. Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonuca göre, spor yaşı değişkeni açısından endişe düzeylerinde, daha deneyimli olan sporcuların lehine anlamlı bir farklılığın görülmesinin beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Tenisçilerin spor yaşı değişkeni açısından depresyon düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede spor yaşı yüksek olan sporcuların lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Tatar, Astar ve Turhan (2018)'in spor, stres, kaygı ve depresyon ilişkisini incelediği araştırmasında benzer bir sonuç görülmüş ve uzun yıllar düzenli olarak spor yapan bireylerin depresyon puanları ile spor yapmayanların depresyon puanları arasında anlamlı farklılıkların olduğunu tespit etmiştir. Farklı bir araştırmada ise Güvendi ve diğerleri (2019), elit güreşçilerin depresyon düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemiş ve sporcuların spor yapma yılı değişkeni açısından depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Araştırmada elde edilen sonuca göre, spor yaşı açısından sporcuların depresyon düzeylerinde farklılığın olmasında, deneyimli tenisçilerde tenis oynama yılı

arttıkça bıkınlığın veya isteksizliğin görülebilmesinin, buna bağlı olarak da daha az hırslanmalarının ve başarı motivasyonlarının azalmasının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada tenisçilerin spor yaşı değişkeni açısından konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede spor yaşı yüksek olan sporcuların lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Akyol (2019) da farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların konsantrasyon dağınıklığı düzeylerini incelediği araştırmasında, sporcuların spor yaşı açısından konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinde anlamlı bir farkın olduğunu belirtmiştir. Farklı bir çalışmada ise Hoccoğlu (2017), çeşitli spor branşlarında yarışan sporcuların spor yaşına göre konsantrasyon dağınıklığı düzeylerini incelemiş ve yapılan incelemede sporcuların spor yaşı açısından konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinde farkın olmadığını tespit etmiştir. Tenis sporunda, hız, çabukluk, denge ve koordinasyon gibi motor yeteneklerin önemli olduğu bilinmektedir. Bu özelliklerin yanında dikkat ve konsantrasyon düzeyi de tenis sporu için son derece önemlidir. Ancak artan spor yaşı ile birlikte deneyim sahibi sporcular kendileri için daha yüksek hedefler belirlemekte, bu durum onların özellikle müsabakalarda başarısız olma korkusu yaşamalarına ve maçlara dikkatini vermede zorlanmalarına neden olabilmektedir. Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonuca göre, spor yaşı açısından konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin deneyimli sporcuların lehine farklılık göstermesinin beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada tenisçilerin aile gelir düzeyi değişkeni açısından stres düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede aile geliri düşük olanların lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Öğrencilerinin stres düzeylerini incelediği araştırmasında Taş (2019), benzer bir sonuç elde etmiş ve öğrencilerin aile gelir durumuna göre stres düzeylerinde anlamlı bir farkın olduğu sonucuna ulaşmıştır. Adams, Meyers ve Beidas (2016) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinde ekonomik konularda yaşanan sorunların strese neden olduğu tespit edilmiştir. Yang (2020) tarafından yapılan bir başka araştırmada, kırsal kesimde yaşayan göçmen işçilerde algılanan stres düzeyini etkileyen unsurlar incelenmiş ve yapılan incelemede gelir düzeyinin algılanan stres üzerinde önemli bir belirleyici olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçların, araştırmada elde edilen sonucu desteklediği görülmüştür. İmamoğlu-Kaya ve diğerleri (2020), kadın futbolcuların algılanan stres düzeylerini incelediği araştırmasında ise farklı bir sonuç elde etmiş ve sporcuların algılanan stres düzeylerinin gelir durumu değişkeni açısından farklılaşmadığını belirtmiştir. Sözen ve diğerleri (2012) de farklı branşlardaki sporcuların stres düzeylerini incelediği araştırmasında, gelir düzeyine göre stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını

sonucuna varmıştır. Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonuca göre, tenisçilerin aile geliri değişkeni açısından stres düzeylerinde bir farklılığın olmasında, gelir düzeyi düşük olan ailelerde yaşayan tenisçilerin ekonomik sorun yaşıyor olmalarının ve bu sorunların beraberinde getirdiği psikolojik sorunlar ile mücadele etmede yetersiz kalmalarının etkili olduğu düşünülmüştür.

Tenisçilerin aile gelir düzeyi değişkeni açısından kaygı düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede aile geliri düşük olanların lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Oktay ve Yıldız (2018), dalış yapan bireylerin kaygı düzeylerini incelediği araştırmasında benzer bir sonuç elde etmiş ve bireylerin gelir durumu değişkeni açısından kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğunu belirtmiştir. Bal ve diğerleri (2020), araştırmasında sedanter kadınların kaygı düzeylerini incelemiş ve gelir durumu değişkeni açısından kaygı düzeylerinde farklılığın olduğu sonucuna varmıştır. Tezcan-Kardaş (2018) ise futbolcuların müsabaka dönemindeki durumluk kaygı düzeylerini incelediği araştırmasında farklı bir sonuca ulaşmış ve gelir seviyesi bakımından sporcuların kaygı düzeylerinde herhangi bir farklılaşmanın olmadığını belirtmiştir. Araştırmada elde edilen sonuca göre, aile gelir düzeyi değişkeni açısından sporcuların kaygı düzeylerinde farklılığın olmasının temelinde, araştırmanın farklı sosyo-ekonomik statüleri sahip ailelerde yetişen sporcular üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülmüştür. Ayrıca gelir düzeyinin düşük olması, temel ihtiyaçların karşılanabilmesinde bireylerin yetersiz kalmasına ve onların ihtiyaçlara ulaşma noktasında güçlükler yaşamasına neden olmaktadır. Özellikle tenisçilerin kariyerlerini sürdürebilmesinde ihtiyaç duyduğu branşa özgü malzemeleri temin etmede sorunlar yaşaması, onların gerek antrenmanlarda gerek müsabakalarda motivasyonlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Hatta maddi sıkıntılar ilerleyen süreçte sporcuların tenisi bırakmasına da neden olabilmektedir (Örnek ve Biçer, 2021). Dolayısıyla aile geliri düşük olan sporcuların kaygı düzeylerinin yüksek olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Araştırmada tenisçilerin aile gelir düzeyi değişkeni açısından endişe düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede aile geliri düşük olanların lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Urbanos-Garrido ve Lopez-Valcarcel (2015), ekonomik sorunların bireylerin psikolojik yapılarını olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. De Bruijn ve Antonides (2020) de yapmış olduğu araştırmasında, mali sıkıntıların endişeyi yükselttiğini belirtmiştir. Dolayısıyla düşük gelir düzeyine sahip sporcuların endişe düzeylerinin yüksek olmasının beklenen bir durum olduğu düşünülmektedir.

Tenisçilerin aile gelir düzeyi değişkeni açısından depresyon düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede aile geliri düşük olanların lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Benzer bir sonuç, depresyon ve sosyo-demografik faktörler arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada görülmüş ve yapılan incelemede gelir durumu bakımından depresyon düzeylerinde anlamlı bir farkın olduğu sonucuna varılmıştır (Akhtar-Danesh ve Landeen, 2007). Ridley, Rao, Schilback ve Patel (2020) araştırmasında yoksulluk, depresyon ve kaygının birbiri ile ilişkisini incelemiş ve yapılan incelemede düşük gelirli bireylerin yüksek gelirli bireylere göre üç kat daha fazla depresyon yaşadığını belirtmiştir. Arduino ve diğerleri (2015) de araştırmasında kadınların depresyon ve stres durumunu incelemiş, yapılan incelemede düşük gelire sahip kadınların depresyon düzeyinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Farklı bir çalışmada ise Kızır (2020), basketbol, futbol, voleybol ve atletizm branşlarında faaliyet gösteren sporcuların depresyon durumlarını incelemiş ve gelir düzeyi açısından sporcuların depresyon düzeylerinde herhangi bir farklılaşmanın olmadığını belirtmiştir. Düşük gelire sahip sporcular istemsizce kendilerini diğer bireylerden geri çekebilir ve aşağılık duygusu içerisine girebilirler. Dolayısıyla sosyal olarak daha stresli bir yaşam sürerler ve bu durum belli bir zaman sonra bireylerde depresyona yol açabilmektedir. Bu sebepten dolayı aile geliri düşük olan tenisçilerin, geliri yüksek olanlara göre daha depresif bir yapıya sahip oldukları söylenebilir.

Araştırmada tenisçilerin aile gelir düzeyi değişkeni açısından konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede aile geliri düşük olanların lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Edwards, Grubb, Power ve Serle (2015) yapmış olduğu araştırmasında, gelir düzeyi düşük olan bireylerin, spor yapmaktan ve sosyal etkinliklere katılmaktan kaçındıklarını belirtmiştir. Bu nedenlere bağlı olarak bireylerin stres, depresyon ve panik atak gibi ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen durumlarla karşı karşıya kaldıklarını ifade etmiştir. Yapılan farklı araştırmalarda da, ekonomik sorunların psikolojik yapıyı olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Alpertonga ve diğerleri, 2016; Güngörmüş ve diğerleri, 2015). Dolayısıyla araştırmada elde edilen aile gelir düzeyi değişkeni açısından konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinde, düşük gelirli olanların lehine bir farklılığın olmasında, maddi yetersizliğe bağlı olarak ortaya çıkan psikolojik sorunlarla sporcuların baş edebilmede zorlanmalarının ve buna bağlı olarak onların, müsabakalara odaklanmada güçlükler yaşamalarının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada tenisçilerin yaşadığı çevrede tenis kortunun bulunması değişkeni açısından stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri karşılaştırılmış ve

yapılan incelemede yaşadığı çevrede tenis kortu bulunmayanların lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Senna (2019), ortaöğretim öğrencileri ile birlikte yapmış olduğu araştırmasında, yaşadığı çevrede spor yapma alanı değişkenine göre fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını karşılaştırmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna varmış, yaşadığı çevrede spor yapma alanı olan öğrencilerin daha fazla fiziksel aktiviteye katıldığını belirtmiştir. Armstrong, Burcin, Bjerke ve Early (2015) ve Kumar (2017) da araştırmalarında, rahat spor yapma imkânına sahip olan bireylerin, bu imkâna sahip olmayanlara göre psikolojik açıdan daha sağlıklı bireyler olduğunu ifade etmişlerdir. Buna karşılık literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, yaşadığı çevrede tenis kortunun bulunması değişkeni açısından sporcuların stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin karşılaştırıldığı herhangi bir araştırma bulgusuna rastlanılmamıştır. Bu kapsamda, sporcuların yaşadığı çevrede tenis kortunun bulunup bulunmaması bakımından, stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin ele alındığı yeni çalışmalara gereksinim duyulduğu söylenebilir. Araştırmada elde edilen sonuca göre, yaşadığı çevrede tenis kortu bulunan sporcuların stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonucun ortaya çıkmasında, bulunduğu bölgede tenis kortu olan tenisçilerin gerek antrenmanlarını gerekse de serbest zamanlarını değerlendirmek amacıyla kortlarda fazla zaman geçirebilmelerinin ve sporcuların müsabakalara verimli bir şekilde hazırlanabilmelerinin etkili olduğu düşünülmüştür. Forrester (2015) ve Denovan ve Macaskill (2017), spor yapmanın ve antrenman yapma sıklığının stres düzeyi üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu belirtmiştir. Ayrıca yakınlarında tenis kortu bulunan tenisçilerin müsabakaya yönelik teknik ve taktik antrenmanları yapma hususunda zorluklar yaşamaması, onların daha düşük durumluk ve yarışma kaygısına sahip olmalarına neden olabilmektedir. Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonucun beklenen bir durum olduğu düşünülmüştür.

5.4. Alt Problem 4. Araştırma grubunda yer alan tenisçilerin stres düzeyleri ile kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik tartışma

Araştırmada tenisçilerin stres düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve yapılan incelemede pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür ($p<0.05$; $r=0.962$). Poursadeghiyan ve diğerleri (2016) araştırmasında, farklı meslek gruplarında çalışanların stres ile kaygı düzeylerini incelemiş ve yapılan incelemede bireylerde algılanan stres ile

kaygı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Konstantopoulou ve diğerleri (2020) majör depresyon hastalarının stres ve kaygı düzeylerini incelediği araştırmasında, stres ve kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna varmıştır. Valena ve Szentagotai-Tatar (2015) yapmış olduğu araştırmasında, üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Daviu ve diğerleri (2019) çalışmasında, algılanan stres ile kaygı düzeyinin birbiri ile etkileşim içinde olan bilişsel süreçler olduğu ifade etmiştir. Yapılan bu çalışmada da stres ve kaygı arasında anlamlı ilişki bulunmasının temelinde, özellikle kronik stresin sporcularda yarışma kaygısını arttırmasının yattığı düşünülebilir.

Tenisçilerin stres düzeyleri ile endişe düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve yapılan incelemede pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($p<0.05$; $r=0.936$). Yurdasever ve Fidan (2020)'a göre algılanan stres düzeyini meydana getiren alt boyutlardan birisini de endişe düzeyi oluşturmaktadır. Kaba (2019)'ya göre de stresin temel belirtilerinin başında endişe gelmektedir. Dolayısıyla stres ve endişe arasında pozitif yönde bir ilişki görülmesinin beklenen bir sonuç olduğu düşünülmüştür. Ayrıca araştırmada elde edilen sonucun temelinde, stresli sporcularda antrenman ve müsabakalarda hata yapma endişesinin yüksek olmasının yattığı düşünülmektedir.

Araştırmada tenisçilerin stres düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve yapılan incelemede pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür ($p<0.05$; $r=0.804$). Benzer bir sonuç Dilmen-Bayar ve diğerleri (2020)'nin üniversite öğrencilerinin depresyon ve stres düzeylerini incelediği araştırmasında görülmüş, yapılan incelemede algılanan stres ve depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Tuğut ve diğerleri (2021) üniversite öğrencilerinin kaygı, stres ve depresyon düzeylerini incelediği araştırmasında, algılanan stres ile depresyon arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Killinger, Flanagan, Castine ve Howard (2017) üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Tafet ve Nemeroff (2016) de araştırmasında depresyona neden olan unsurların başında kronik stresin geldiğini belirtmiş ve bu kapsamda stres ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu ifade etmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar ile literatürde yer alan araştırma bulgular değerlendirildiğinde, bireylerde stresin depresyona neden olan bir olgu olduğu söylenebilir.

Tenisçilerin stres düzeyleri ile konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve yapılan incelemede pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$;

$r=0.798$). Parker ve diğerkleri (2018) yüksek stresli sporcular ile birlikte yapmış olduğu araştırmasında, sporcuların olumsuz yaşam koşullarına, antrenmanların yoğunluğuna ve müsabakalarda üzerlerinde hissettikleri baskılara bağlı olarak stres yaşamalarının psikolojik yapıyı olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Dolayısıyla stres ve konsantrasyon dağınıklığı arasında anlamlı ilişki olmasının temelinde, yüksek stres düzeyine sahip tenisçilerin antrenman ve müsabakalara konsantre olmada problem yaşamalarının yattığı düşünölmektedir. Buna karşılık literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, stres ile konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiğı yönünde bulguların sınırlı olduğı görölmüştür. Bu kapsamda, sporcuların stres ile konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin birbiri ile ilişkisinin ele alındığı yeni çalışmalara gereksinim duyulduğı söylenebilir.

5.5. Alt Problem 5. Araştırma grubunda yer alan tenisçilerin stres düzeylerinin kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı üzerindeki yordayıcılığına ilişkin tartışma

Araştırmada tenisçilerin stres düzeylerinin kaygı düzeyleri üzerindeki yordayıcılığı incelenmiş ve yapılan incelemede stresin kaygı üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğı görölmüştür ($p<0.05$; $F=64.319$; $R^2=0.925$). Benzer bir sonuç Adwas, Jbireal ve Azab (2019) tarafından yapılan araştırmada görölmüş ve stresin kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğı, bunun yanında stres olgusunun kaygının etiyolojisini meydana getiren faktörler arasında yer aldığı belirtilmiştir. Bu kapsamda, yapılan bu araştırmada tenisçilerde stresin kaygı üzerinde güçlü bir yordayıcı olmasının temelinde, sporcularda stresin aynı zamanda kaygıya neden olan bir olgu olmasının yattığı düşünölebilir.

Tenisçilerin stres düzeylerinin endişe düzeyleri üzerindeki yordayıcılığı incelenmiş ve yapılan incelemede stresin endişe üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğı sonucuna varılmıştır ($p<0.05$; $F=84.539$; $R^2=0.877$). Karakaya ve Gürel (2015) çalışanların stres faktörleri algılarına yönelik yapmış olduğı araştırmasında, stresin genel endişe düzeyi üzerinde etkilerinin olduğunu belirtmiştir. Buna karşılık literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, sporcularda stresin endişe üzerindeki etkisinin ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır. Bu kapsamda, sporcuların stres düzeylerinin endişe üzerindeki etkisinin ele alındığı yeni çalışmalara gereksinim duyulduğı söylenebilir.

Araştırmada tenisçilerin stres düzeylerinin depresyon düzeyleri üzerindeki yordayıcılığı incelenmiş ve yapılan incelemede stresin depresyon üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğı

görülmüştür ($p<0.05$; $F=25.285$; $R^2=0.646$). Demir ve Kumcağız (2020) ergenlerde stres ve depresyon düzeylerini de incelediği araştırmasında, stres ile depresyonu arasında yüksek düzeyde ilişkiler olduğu sonucuna varmıştır. Arslan (2018) da bireylerde depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, stresi azaltan unsurların depresyonu da azaltmada etkili olduğunu belirtmiştir. Yapılan bu çalışmada elde edilen sonucun temelinde ise, akut stresin depresyona zemin hazırlamasının yattığı düşünülmüştür.

Tenisçilerin stres düzeylerinin konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri üzerindeki yordayıcılığı incelenmiş ve yapılan incelemede stresin konsantrasyon dağınıklığı üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$; $F=48.716$; $R^2=0.636$). Bilindiği gibi stres düzeyinin yüksek olması sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bunun temelinde, yüksek stres düzeyinin sporcularda konsantrasyonu olumsuz yönde etkilemesinin yattığı söylenebilir. Bali (2015) performansı etkileyen psikolojik faktörleri incelediği araştırmasında, stresin performansı olumsuz yönde etkilediğini belirtmiş ve sporcuların yüksek performans için stresi kontrol altına almaları gerektiği ifade etmiştir. Dolayısıyla tenis sporcularında stresin kontrol altına alınmasının konsantrasyon düzeyini yükselteceği ve buna bağlı olarak konsantrasyon dağınıklığı düzeyini de en aza indireceği söylenebilir.

BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar:

Araştırmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Araştırma, IZOF teorisi model alınarak tenisçilerin optimal duygu aralıklarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar ise aşağıda belirtmiştir.

Araştırmada genel olarak tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmüştür. Ancak, optimal duygu aralıkları bireysel olarak değerlendirildiğinde stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin düşük, orta ve yüksek seviyeler olmak üzere farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre; bazı sporcuların en iyi performanslarını düşük düzeyde, bazılarının orta düzeyde, bazılarının ise yüksek düzeyde stres, kaygı ve endişeye sahipken gösterdikleri sonucuna varılmıştır. Bunula birlikte bazı sporcuların ise düşük düzeyde ve bazılarının da orta düzeyde depresyon ve konsantrasyon dağınıklığına sahipken en iyi performanslarını gösterdikleri belirlenmiştir. Buradan hareketle tenisçilerde yüksek düzeyde depresyon ve konsantrasyon dağınıklığının optimal performansın gösterilmesinde önemli bir engel teşkil edebileceği sonucu çıkarılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuçta kız ve erkek tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin birbirine benzediği ve anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Kız ve erkek tenisçilerin benzer duygu durumlarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmada yaşları 19 ve üzeri olan tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin yaşları 11-14 ve 15-18 aralığında olan tenisçilere göre daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Tenisçilerin yaşları arttıkça daha fazla stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı yaşadıkları tespit edilmiştir.

Araştırmada geriye dönük, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Ancak ortalamalar açısından değerlendirildiğinde geriye dönük ve müsabaka öncesi tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin müsabaka sonrasına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle

tenisçilerin müsabakadan sonra kendilerini mental olarak daha iyi hissedebileceği sonucu çıkarılmıştır.

Yapılan araştırmada spor yaşı 11 yıl ve üzeri olan tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin spor yaşı 0-5 ve 6-10 yıl aralığında olan tenisçilere göre daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Uzun yıllar tenis oynayan tenisçilerin daha fazla stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı yaşadıkları tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuçta aile geliri düşük olan tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin aile geliri orta ve yüksek düzeyde olan tenisçilere oranla daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Tenisçilerin aile gelir düzeyi azaldıkça daha fazla stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı yaşadıkları tespit edilmiştir.

Araştırmada yaşadığı çevrede tenis kortu bulunmayan tenisçilerin stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin yaşadığı çevrede tenis kortu bulunan tenisçilere göre daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Buradan hareketle yaşadığı çevrede tenis kortu bulunmamasının tenisçilerin daha fazla stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı yaşamalarına neden olabileceği sonucu çıkarılmıştır.

Yapılan araştırmada tenisçilerin, stres, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Tenisçilerde stres arttıkça kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığının da arttığı tespit edilmiştir.

Ayrıca araştırmadan elde edilen bir başka sonuçta tenisçilerin stres düzeylerinin, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı düzeyleri üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Stresin, kaygı, endişe, depresyon ve konsantrasyon dağınıklığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler:

Bu araştırma ile tenis branşında faaliyet gösteren tenisçilerin, optimal duygu aralıkları ve optimal duygu durumları açıklıkla belirtilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

IZOF aralıklarının belirlenmesi gerek spor psikolojisi uzmanlarının gerekse antrenörlerin müsabaka esnasında sporcuların nasıl performans gösterebileceklerine yönelik tahmin yürütebilmelerine yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla, özellikle zihinsel antrenman sürecinin etkili ve verimli olabilmesi bakımından sporcuların ayrı ayrı IZOF aralıklarının belirlenmesi önerilmektedir.

Konu ile ilgili yapılacak araştırmalarda, sezon başı ve sezon sonu olmak üzere daha geniş kapsamlı zaman dilimlerinde ölçümler yapılarak da sporcuların IZOF aralıkları incelenebilir.

Yapılacak benzer araştırmalarda sporcuların IZOF aralıklarının önemli ve önemsiz maçlara göre de farklılaşıp farklılaşmadığı incelenebilir.

Sporcuların IZOF aralıklarının bireysel veya takım sporu yapıyor olmalarına göre değişip değişmediğinin de incelenebileceği düşünülmektedir.

IZOF modelinin daha kesin verilere dayandırılabilmesi için araştırmacıların daha fazla sporcu ile çalışmalarını yürütmeleri önerilmektedir.

Sporcuların iyi bir performans gösterebilmeleri için duygu durumlarını optimal seviyede tutabilmeleri hususunda antrenörlerinde daha fazla sorumluluk almaları önerilmektedir.

Duygu durumlarının optimal seviyede olmasını sağlamak amacıyla sporculara, okullarda veya okul dışında psikolojik eğitimlere katılma imkanı sağlanmalıdır.

Araştırmada kullanılan ölçekler ya da benzer ölçekler kullanılarak farklı branşlardaki sporcular ve farklı demografik özelliklerdeki kişiler üzerinde de araştırmalar yapılmasının alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abakay, U. (2019). *Spor psikolojisi ders notları*. Türkiye Voleybol Federasyonu 1. Kademe Yardımcı Antrenör Kursu.
- Abbo, C., Kinyanda, E., Kizza, R. B., Levin, J., Ndyababangi, S., & Stein, D. J. (2013). Prevalence, comorbidity and predictors of anxiety disorders in children and adolescents in rural north-eastern Uganda. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 7(1), 21.
- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Happiness, health, and religiosity: Significant relations. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(1), 85-97.
- Abdullah, M. R., Musa, R. M., Maliki, A. B. H. M. B., Kosni, N. A., & Suppiah, P. K. (2016). Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 170.
- Abebe, A. M., Kebede, Y. G., & Mengistu, F. (2018). Prevalence of stress and associated factors among regular students at debre birhan governmental and nongovernmental health science colleges north Showa Zone, Amhara Region, Ethiopia 2016. *Psychiatry Journal*, 2018.
- Abrahamsen, F.E., Roberts, G.C. & Pensgaard, A.M. (2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 449-464.
- Acar, H. (2019). *Bocce (Volo) sporcularının stresle başa çıkabilme ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Ada, E. N. D., Aşçı, F. H., Çetinkalp, F. Z. K., & Altıparmak, M. E. (2012). Sürekli optimal performans duygu durum-2 (Sopdd-2) ölçeğinin beden eğitimi dersi için değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 43-49.
- Adams, D.R., Meyers, S.A. & Beidas, R.S. (2016). The relationship between financial strain, perceived stress, psychological symptoms, and academic and social integration in undergraduate students. *Journal of American College Health*, 64(5), 362–370.

- Adamson, B.C., Ensari, I. & Motl, R.W. (2015). Effect of exercise on depressive symptoms in adults with neurologic disorders: a systematic review and meta-analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 96(7), 1329-1338.
- Adwas, A.A., Jbireal, J.M. & Azab, A.E. (2019). Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580-591.
- Akandere, M., Aktaş, S. ve Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği*, 60-74.
- Akbaş, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ve stresle başa çıkma stilleri: pamukkale üniversitesinde bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Akçakaya, R. Ö., & Erden, S. Ç. (2014). Stres ve stresle baş etmede psikiyatrik yaklaşım. *Turkish Family Physician*, 5(2), 18-25.
- Akhtar-Danesh, N. & Landeen, J. (2007). Relation between depression and sociodemographic factors. *International Journal of Mental Health Systems*, 1(4), 1-9.
- Akınalp, D. (2013). *Çalışanların kaygı düzeylerinin performans algılarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aksaray, G. (2013). *Stres ve ruhsal etkileri*. Çatışma ve Stres Yönetimi-II. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset.
- Aksoy, Y. (2020). Evaluation of instant anxiety level before and after competition in elite wrestlers. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(2), 120-128.
- Akten, Ö. (2018). *Üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Akyol, A. (2019). *Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesinde sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akyol, A., Altıntaş, A., Sezer, G. ve Aşçı, F.H. (2016). The construct validity and reliability of Sport Anxiety Scale-2: Confirmatory factor analysis. 14th International Sport Sciences Congress, 1-4 November. Antalya, Turkey.

Akyol, S.U. (2016). Çocuklarda konsantrasyon ve dikkat artırmaya yönelik 40 teknik. 29 Ocak 2021 tarihinde, https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_17401.htm sayfasından erişildi.

Al Jubouri, I.H. & Al Qaisi, M.T. (2016). The effect of mental training which accompanies a proposed training course on mental toughness of volleyball players-sitting. *The Swedish Journal of Scientific Research*, 3(1), 13-18.

Alacreu-Crespo, A., Costa, R., Abad-Tortosa, D., Hidalgo, V., Salvador, A. & Serrano, M. (2019). Hormonal changes after competition predict sex-differentiated decision-making. *Journal of Behavioral Decision Making*, 32(5), 550-563.

Alawad, A. A., & Slamah, A. A. (2014). The prevalence of stress among interior design and furniture students. *European Scientific Journal*, 10(23), 60-73.

Al-Hatamleh, M.A.I., Ismail, I., Al-Shajrawi, O.M. & Ariff, T.M. (2019). Effect of stress on alteration of haematological parameters: A preliminary study on preclinical medical students in Malaysia. *Journal of Cellular Neuroscience and Oxidative Stress*, 11(2), 852-860.

Alosaimi, F. D., Kazim, S. N., Almuflleh, A. S., Aladwani, B. S., & Alsubaie, A. S. (2015). Prevalence of stress and its determinants among residents in Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*, 36(5), 605.

Alpertonga, H., Ünsar, A.S. ve Koldere-Akın, Y. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir alan araştırması. *Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(32), 71-83.

Al-Sowygh, Z.H. (2013). Academic Distress, Perceived stress and coping strategies among dental students in Saudi Arabia. *The Saudi Dental Journal*, 25(3), 97-105.

Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Altıntaş, A., Kelecek, S., & Aşçı, F. H. (2013). Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(4), 14-21.

Altun, B. (2017). *Kurumsal stres kaynakları ve stresle başa çıkma: Beylikdüzü belediyesi'nde bir uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Altungül, O. (2006). *Futbol aktivitelerine katılanların kişilik özellikleri ışığında stres düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.

Anbumalar, C., Dorathy, A.P., Jaswanti, V.P., Priya, D. & Reniangelin, D. (2017). Gender differences in perceived stress levels and coping strategies among college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(4), 22-33.

Anderson, R., Hanrahan, S.J. & Mallett, C.J. (2014). Investigating the optimal psychological state for peak performance in australian elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3), 318-333.

Andrade, A., Bevilacqua, G. G., Coimbra, D. R., Pereira, F. S., & Brandt, R. (2016). Sleep quality, mood and performance: A study of elite brazilian volleyball athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 15(4), 601.

Anxiety UK. (2012). *Understanding anxiety*. Manchester: Zion Community Resources Centre.

APA. (2008). *Stress in America: Listening to the warning signs of stress*. USA: American Psychological Association.

Araç, I., & Şulam, S. (2015). *Aile içi şiddeti nedir?* İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Merkezi.

Arazi, H., Keihaniyan, A., EatemadyBoroujeni, A., Oftade, A., Takhsha, S., Asadi, A., & Ramirez-Campillo, R. (2017). Effects of heart rate vs. speed-based high intensity interval training on aerobic and anaerobic capacity of female soccer players. *Sports*, 5(3), 57.

Ardiyanto, M.A., Hidayatullah, M.F. & Sabarini, S.S. (2021). The effect of imagery training and concentration on forehand serve accuracy of the junior table tennis athletes. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education*, 4(1), 500-509.

Ardoino, G.I., Queirolo, E.I., Barg, G., Ciccariello, D.A. & Kordas, K. (2015). The relationship among depression, parenting stress, and partner support in low-income women from Montevideo, Uruguay. *Health Care for Women International*, 36(4), 392-408.

- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve kişilerarası iletişim ilişkisi: Öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(30), 27-43.
- Armstrong, M.I., Birnie-Lefcovitch, S. & Ungar, M.T. (2005). Pathways between social support, family well being, quality of parenting and child resilience: What we know. *Journal of Child and Family Studies*, 14(2), 269-281.
- Armstrong, S.N., Burcin, M.M., Bjerke, W.S. & Early, J. (2015). Depression in student athletes: A particularly at-risk group? A systematic review of the literature. *Athletic Insight*, 7(2), 177-193.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(16), 73-86.
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 5(2), 123–154.
- Ashdown-Franks, G., Sabiston, C.M., Krakus-Solomon, S. & O’Loughlin, J.L. (2017). Sport participation in high school and anxiety symptoms in young adulthood. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 19-24.
- Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N. & Cardon, G. (2012). Sport participation and stress among women and men. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 466-483.
- Atalay, A., Yücel, A. S., & Korkmaz, M. (2014). Ergonomi ve sporda ergonominin kullanım ve öneminin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Mühendislik ve Fen Bilimleri Dergisi*, 1(1), 12-23.
- Aydın- Yıldırım, T., Dalcı, B. K., & Nabel, E. B. (2018). Üniversite öğrencilerinin stres algılama düzeyi ile başetmede kullandıkları tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlere ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Ankara Medical Journal*, 18(4), 592-600.
- Aydın, F. (2019). *Karate eğitiminin çocukların fiziksel ve fizyolojik gelişimleri ile öfke kontrolleri üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Aytaç, S. (2015). Stres kaynakları ve stresin psikolojik semptomlarının öfke kontrolü ile ilişkisi: polis memurları üzerine bir araştırma. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, (69), 1-27.

Azad-Mohammed, A. (2019). *Takım sporları ve bireysel sporlar ile ilgilenen bireylerin stres algılarının ve iletişim becerilerinin incelenmesi (Van ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Babcock, R.L., Laguna, L.B., Laguna, K.D. & Urusky, D.A. (2000). Age differences in the experience of worry. *Journal of Mental Health and Aging*, 6(3), 227-235.

Bal, E., Malkoç, N., Taş, E. ve Yıldız, S. (2020). Haydi anneler spora projesine katılan kadınların sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 19-29.

Bal, F. ve Aras, H. (2020). Sporun depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(73), 1129-1137.

Bal, N. (2014). Sosyolojide şiddet kavramı. *Yurt ve Dünya Dergisi*, 6, 6-22.

Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.

Balsamo, M., Romanelli, R., Innamorati, M., Ciccarese, G., Carlucci, L., & Saggin, A. (2013). The state-trait anxiety inventory: Shadows and lights on its construct validity. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 35(4), 475-486.

Bang, H., Won, D. & Park, S. (2020). School engagement, self-esteem, and depression of adolescents: The role of sport participation and volunteering activity and gender differences. *Children and Youth Services Review*, 113, 105012.

Barmaki, S., Khazani, A. & Ziaee, N. (2016). The responses of physiological stress during table tennis competition in elite female players. *Annals of Applied Sport Science*, 4(2), 17-24.

Bartha, C., Parker, C., Thomson, C. & Kitchen, K. (2013). *Depression an information guide*. Canada: Centre for Addiction and Mental Health.

Başacıoğlu, E. (2019). *Sporda stresle başa çıkma stratejileri açısından amatör lig futbol ve voleybol sporcularının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uşak.

- Başaran, M.H., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, A.K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 532-542.
- Baştuğ G. (2018). Investigation of attention, concentration and mental toughness properties in tennis, table tennis, and badminton athletes. *The Sport Journal*, 22, 1-7.
- Baştuğ, G. (2009). Bayan voleybolcuların müsabaka dönemi kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(3), 15-20.
- Baştuğ, G. ve Çumralıgil, B. (2004). Kros sporu ile uğraşan sporcuların depresyon düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 95-100.
- Batmaz, H. (2018). *Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bayrakdar, N. (2018). Klasik koşullanma kuramı ve din eğitimi. *Ekev Akademi Dergisi*, 22(74), 241-270.
- Bayraktar, B. ve Kurtoglu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim*, 22(1), 16-24.
- Bekereci, Ü. ve Yazıcı, M. (2017). The analysis of the effect of the use of the fishbone technique in “the unit of systems in our body” on the academic success of students. *Journal of Computer and Education Research*, 5(10), 281-297.
- Bekhat, M., & Neigh, G. N. (2018). Sex differences in the neuro-immune consequences of stress: Focus on depression and anxiety. *Brain, Behavior and Immunity*, 67, 1-12.
- Bekiari, A., & Sympas, I. (2015). Coaches' verbal aggressiveness and motivational climate as predictors of athletes' satisfaction. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 9(6), 318-329.
- Benz, A., Winkelman, N., Porter, J., & Nimphius, S. (2016). Coaching instructions and cues for enhancing sprint performance. *Strength & Conditioning Journal*, 38(1), 1-11.
- Bernard, J.E. (2018). Depression: A review of its definition. *MOJ Addiction Medicine and Therapy*, 5(1), 6-7.

- Bertollo, M., Bortoli, L., Gramaccioni, G., Hanin, Y., Comani, S., & Robazza, C. (2013). Behavioural and psychophysiological correlates of athletic performance: A test of the multi-action plan model. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 38, 91-99.
- Bhadauriya, B. & Tripathi, R. (2018). Stress management technique for athletes during sports: A critical review. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, 8(5), 67-72.
- Bhalerao, P.S. (2020). Anxiety level of korfbal player pre, during and post competition. *International Journal on Integrated Education*, 3(10), 210-213.
- Bhowmik, D., Kumar, K.P., Srivastava, S., Paswan, S. & Dutta, A.S. (2012). Depression symptoms, causes, medications and therapies. *The Pharma Innovation*, 1(3), 41-55.
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-79.
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş. ve Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 121-125.
- Birsin-Yıldız, A., Gülşen, D. B. A., & Yılmaz, B. (2015). Sporcuların optimal performans duygu durumunun yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 58-64.
- Blanck, P., Perleth, S., Heidenreich, T., Kröger, P., Ditzen, B., Bents, H., & Mander, J. (2018). Effects of mindfulness exercises as stand-alone intervention on symptoms of anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 102, 25-35.
- Bompa, T.O. ve Haff, G.G. (2015). *Dönemleme: Antrenman kuramı ve yöntemi* (T. Bağırhan, Çev.). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Bortoli, L., Messina, G., Zorba, M., & Robazza, C. (2012). Contextual and individual influences on antisocial behaviour and psychobiosocial states of youth soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 397-406.
- Boudreau, P., Mackenzie, S. H., & Hodge, K. (2020). Flow states in adventure recreation: A Systematic review and thematic synthesis. *Psychology of Sport and Exercise*, 46, 101611.

Boullosa, D. A., Tonello, L., Ramos, I., de Oliveira Silva, A., Simoes, H. G., & Nakamura, F. Y. (2013). Relationship between aerobic capacity and Yo-Yo IR1 performance in brazilian professional futsal players. *Asian Journal of Sports Medicine*, 4(3), 230.

Boz, S. (2017). *Korku algısı: Diş tedavisi gören hastalar üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Bozkurt, B. (2017). *Genç kategorisindeki bireysel ve takım sporcularının öfke kontrollerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Bozkurt, F. (2014). Sözlüklerdeki temel duygu kavramlarının yeniden tanımlanması: Bir yöntem önerisi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Türkoloji Dergisi*, 21(1), 25-34.

Bozyılan, E. ve Güngörmüş, Z. (2021). Hemşirelik öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algılanan stres biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme davranışları üzerine etkileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(2), 227-247.

Braham, B.J. (1998). *Ateş altında sakin kalabilmek stres yönetimi* (Vedat G. Diker, Çev.). İstanbul: Hayat Yayınları.

Brody, D.J., Pratt, L.A. & Hughes, J.P. (2018). Prevalence of depression among adults aged 20 and over: United States, 2013–2016. *National Center for Health Statistics*, 303, 1-8.

Budak, C. (2015). *MaxVo2 düzeyinin anaerobik dayanıklılık üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Burhanoglu, S. (2019). *Kaygı, korku ve endişe nedir? Farkları nelerdir?* 06 Ağustos 2020 tarihinde, <https://www.sabriburhanoglu.com/kaygi-korku-ve-endise-nedir-farklari-nelerdir> sayfasından erişildi.

Burucu, S. (2019). *Beden eğitimi derslerinde algılanan özerklik desteğinin güdülenme düzeyi ve optimal performans duygu durumu ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Büber, F.D. (2020). Örgütlerde iş stresi ve yönetimi: Teorik bir çerçeve. *Journal of Organizational Psychology and Behavior*, 1(1), 46-61.

Cabanac, M. (2002). What is emotion? *Behavioural Processes*, 60(2), 69-83.

- Calvarese, M. (2015). The effect of gender on stress factors: An exploratory study among University Students. *Social Sciences*, 4(4), 1177-1184.
- Can, A. (2016). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Carter, L. (2013). *Running in the zone: Mental toughness, imagery, and flow in first time marathon runners*. ABD: Temple University.
- Carter, L., River, B., & Sachs, M. L. (2013). Flow in sport, exercise, and performance: A review with implications for future research. *Journal of Multidisciplinary Research (1947-2900)*, 5(3), 17-31.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Cautinho, D., Goncalves, B., Wong, D.P., Travassos, B., Coutts, A.J. & Sampaio, J. (2018). Exploring the effects of mental and muscular fatigue in soccer players' performance. *Human Movement Science*, 58, 287-296.
- Cerin, E. & Barnett, A. (2006). A processual analysis of basic emotions and sources of concerns as they are lived before and after a competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 287-307.
- Cervelló, E., Santos Rosa, F. J., Calvo, T. G., Jiménez, R., & Iglesias, D. (2007). Young tennis players' competitive task involvement and performance: The role of goal orientations, contextual motivational climate, and coach-initiated motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(3), 304-321.
- Cesur, C. (2017). *Bir grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cevahircioğlu, B., Çakıcı, H.A. ve Durgutluoğlu, M. (2019). The examination of pre competition anxiety levels of muay-thai athletes. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 4(2), 7-11.
- Ceylan, L., Demirkan, E., & Küçük, H. (2016). Farklı yaş gruplarındaki futbolcuların sprint zamanları ve tekrarlı sprint düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 188-199.

- Cheng, W.K., Hardy, L. & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 271-278.
- Cheung, T., & Yip, P. S. (2015). Depression, anxiety and symptoms of stress among hong kong nurses: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 12(9), 11072-11100.
- Childs, E., & de Wit, H. (2014). Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults. *Frontiers in Physiology*, 5, 161.
- Choi, S. M., Park, Y. S., Yoo, J. H., & Kim, G. Y. (2013). Occupational stress and physical symptoms among family medicine residents. *Korean Journal of Family Medicine*, 34(1), 49.
- Cicek, G., Atan, T., Kamuk, Y.U., Imamoglu, O., Yamaner, F. & Aslan, V. (2015). Effect of exercise on levels of depression. *Anthropologist*, 20(3), 670-674.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A. ve Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Cottyn, J., De Clercq, D., Crombez, G., & Lenoir, M. (2012). The interaction of functional and dysfunctional emotions during balance beam performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83, 300-307.
- Cox, R.H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications*. 7th ed. New York: McGraw Hill.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport And Exercise Psychology*, 25(1), 44-65.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass: San Francisco.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harpers Perennial.
- Culpepper, L., Muskin, P.R. & Stahl, S.M. (2015). Major depressive disorder: Understanding the significance of residual symptoms and balancing efficacy with tolerability. *The American Journal of Medicine*, 128(9), 1-15.

- Çağlayan-Tunç, A. ve Günay, M. (2020). The effect of irrational beliefs on the perceived stress level of university students engaged in team sports. *African Educational Research Journal*, 8(2), 43-48.
- Çetinay- Aydın, P. (2017). Kaygı ve endişe. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri-Özel Konular*, 10(4), 228-236.
- Çiftçi, G. E., Öneren, M., & Önem, P. A. (2013). Çalışanlarda psikolojik yıldıрма ve endişe düzeyi. *The Journal of Industrial Relations & Human Resources*, 15(2), 63-81.
- Çoklakoğlu, F. F., & Solak, N. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet ve okul türüne göre saldırganlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi (Çorum ili örneği). *International Journal of Social Science*, 26, 57-66.
- Das, L. & Saini, A. (2016). Comparative study of psychological traits amongst tennis players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(3), 605-607.
- David Sam Jayakumar, G. S., & Sulthan, A. (2013). Stress symptoms: Structural equation modelling. *SCMS Journal of Indian Management*, 10(3), 95-109
- Davis, J.E. & Cox, R.H. (2002). Interpreting direction of anxiety within Hanin's individual zone of optimal functioning. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(1), 43-52.
- Daviu, N., Bruchas, M.R., Moghaddam, B., Sandi, C. & Beyeler, A. (2019). Neurobiological links between stress and anxiety. *Neurobiology of Stress*, 11, 100191.
- De Bruijn, E.J. & Antonides, G. (2020). Determinants of financial worry and rumination. *Journal of Economic Psychology*, 76, 102233.
- De Francisco, C., Arce, C., del Pilar Vilchez, M., & Vales, Á. (2016). Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(3), 239-246.
- De Paola, M. & Scoppa, V. (2017). Gender differences in reaction to psychological pressure: Evidence from tennis players. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(3), 444-456.
- De Pero, R., Cibelli, G., Cortis, C., Sbriccoli, P., Capranica, L. & Piacentini, M.F. (2015). Stress related changes during TeamGym competition. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56(5), 639-647.

Demir, Y. ve Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde yeme tutum bozuklukluğunun öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres üzerine etkisi. *International Journal of Field Education*, 6(1), 24-36.

Dennis, K.M., Bartsokas, T., Lewthwaite, R. & Palin, D. (1993). Relationship between CSAI-2 subscales and performance in youth athletes: The zone of optimal function. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 25, 155-167.

Denovan, A. & Macaskill, A. (2017). Stress, resilience and leisure coping among university students: Applying the broaden-and-build theory. *Leisure Studies*, 36(6), 852-865.

Dikmen, M. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki: Bir yapısal eşitlik modeli. *Journal of Dependence*, 22(1), 20-30.

Dilmen-Bayar, B., Yaşar-Can, S., Erten, M. ve Ekmen, M. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(1), 12-25.

Dodhy, S. (2017). Fear a positive potential: Classic explanation and new elucidation. *New Academia: An International Journal of English Language, Literature and Literary Theory*, 6(1), 10-18.

Doğan, B., & Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 3(4), 29-39.

Doğan, E. (2016). *IZOF modelinde uyarılmışlık-performans ilişkisinde yeni bir yaklaşım: Kişilik özellikleri ve duygusal zekânın rolü*. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Doğan, Y., & Özdevecioğlu, M. (2009). Pozitif ve negatif duygusallığın çalışanların performansları üzerindeki etkisi. *Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 9(18), 165-190.

Doğru, G. (2019). *Travma yaşıntısı olan bireylerde travma sonrası bilişlerin, travmaya bağlı suçluluğun ve kontrol odağının obsesif-kompulsif bozukluk belirtileri üzerindeki yordayıcı etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Doktorchik, C., Patten, S., Eastwood, C., Peng, M., Chen, G., Beck, C.A., Jette, N., Williamson, T. & Quan, H. (2019). Validation of a case definition for depression in

administrative data against primary chart data as a reference standard. *BMC Psychiatry*, 19(9), 1-8.

Dolleans, R. (2011). Psychological processes involved during acrobatic performance: A review. *Sport Science*, 4, 19-29.

Donovan, N. J., Wu, Q., Rentz, D. M., Sperling, R. A., Marshall, G. A., & Glymour, M. M. (2017). Loneliness, depression and cognitive function in older US adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(5), 564-573.

Durmuş, M. ve Gerçek, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres durumları, biyopsiko sosyal durumları ve stresle baş etme davranışlarını etkileyen faktörlerin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(53), 616-633.

Edwards, G., Grubb, B., Power, A. & Serle, N. (2015). *Moving the goal posts: Poverty and access to sport for young people*. London, UK: Centre for Analysis of Social Exclusion, London School of Economics and Political Science.

Efiliti, E., & Çetin-Özden, E. (2015). Polis Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5, 458-476.

Egan, K. G., & Moreno, M. A. (2011). Prevalence of stress references on college freshmen Facebook profiles. *Computers, Informatics, Nursing*, 29(10), 586-592.

El-Guebaly, N., Patten, S. B., Currie, S., Williams, J. V., Beck, C. A., Maxwell, C. J., & Wang, J. L. (2006). Epidemiological associations between gambling behavior, substance use & mood and anxiety disorders. *Journal of Gambling Studies*, 22(3), 275-287.

Eliöz, M., Çebi, M., İmamoğlu, O., İslamoğlu, İ., ve Yamak, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin sabır ve saldırganlık düzeyleri. *Journal of International Social Research*, 12(65), 1-5.

Englander, E. (2007). Is bullying a junior hate crime? Implications for interventions. *American Behavioral Scientist*, 51(2), 205-212.

Eraslan, M. (2016). Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre kick boks sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5069-5077.

- Erbaş, M.K. ve Küçük, V. (2012). Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 257-261.
- Erdoğan, N., Zekioğlu, A., & Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 194-207.
- Erikoğlu, Ö. (2015). 15-17 Yaş arası futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve rast arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Ertürk, D.S. (2013). Bireysel optimal fonksiyon alanı kuramı ve duygu durum profili testinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması ve bireysel sporcularda uygulanması. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Eşsizoglu, A. (2013). Stresin tanımı ve doğası. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- Farias, S. M., Teixeira, O. L., Moreira, W., Oliveira, M. A., & Pereira, M. O. (2011). Characterization of the physical symptoms of stress in the emergency health care team. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 45(3), 722-729.
- Fernandez- Fernandez, J., Boullosa, D.A., Sanz-Rivas, D., Abreu, L., Filaire, E. & Mendez-Villanueva, A. (2015). Psychophysiological stress responses during training and competition in young female competitive tennis players. *International Journal of Sports Medicine*, 36(1), 22-28.
- Fernandez-Fernandez, J., Ulbricht, A., & Ferrauti, A. (2014). Fitness testing of tennis players: How valuable is it? *British Journal of Sports Medicine*, 48(Suppl 1), i22-i31.
- Ferreira, T.V., Costa, I.T., Pinheiro, G.S., Albuquerque, M.R. & Costa, V.T. (2021). Are there gender differences in reactive stress tolerance levels of Brazilian judo athletes? *Journal of Martial Arts Anthropology*, 21(3), 29-34.
- Fetzner, M. G., & Asmundson, G. J. (2015). Aerobic exercise reduces symptoms of posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(4), 301-313.

- Filipcic, A., Panjan, A., Reid, M., Crespo, M., & Sarabon, N. (2013). Tournament structure and success of players based on location in men's professional tennis. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(2), 354-361.
- Fink, G. (2016). *Stress: Concepts, cognition, emotion and behavior*. Amsterdam: Handbook of Stress Series Elsevier Academic Press.
- Fink, G. (2017). *Stress: Concepts, definition and history*. Amsterdam: Neuroscience and Biobehavioral Psychology Elsevier Academic Press.
- Forrester, S. (2015). Benefits of collegiate recreational sports participation: Results from the 2013 NASPA assessment and knowledge consortium study. *Recreational Sports Journal*, 39(1), 2-15.
- Foster, C., Farland, C. V., Guidotti, F., Harbin, M., Roberts, B., Schuette, J. & Porcari, J. P. (2015). The effects of high intensity interval training vs steady state training on aerobic and anaerobic capacity. *Journal of Sports Science & Medicine*, 14(4), 747.
- Fournier, J., Gaudreau, P., Demontrond-Behr, P., Visioli, J., Forest, J., & Jackson, S. (2007). French translation of the Flow State Scale-2: Factor structure, cross-cultural invariance, and associations with goal attainment. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(6), 897-916.
- Frost, A., Hoyt, L.T., Chung, A.L. & Adam, E.K. (2015). Daily life with depressive symptoms: Gender differences in adolescents' everyday emotional experiences. *Journal of Adolescence*, 43, 132-141.
- Gardner, F.L. & Moore, Z.E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology*, 53(4), 309-318.
- Garthe, I., Raastad, T., Refsnes, P. E., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Effect of nutritional intervention on body composition and performance in elite athletes. *European Journal of Sport Science*, 13(3), 295-303.
- Gendron, M. (2010). Defining emotion: A brief history. *Emotion Review*, 2(4), 371-372.
- Gentil, P., & Bottaro, M. (2013). Effects of training attendance on muscle strength of young men after 11 weeks of resistance training. *Asian Journal of Sports Medicine*, 4(2), 101.
- George, D. and Mallery, P. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update*. 10th ed. Boston: Allyn & Bacon.

- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., & Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1200-1205.
- Gerber, M., Brand, S., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2014). Aerobic exercise, ball sports, dancing, and weight lifting as moderators of the relationship between stress and depressive symptoms: An exploratory cross-sectional study with swiss university students. *Perceptual and Motor Skills*, 119(3), 679-697.
- Ghorbanzadeh, B. & Bayar, P. (2013). A comparison of the pre-competition and post competition anxiety levels of taekwondo athletes. *Science and Nature*, 2(3): 84-87.
- Ghosh, S.S. & Sarma, A.S. (2019). A study on anxiety depression and coping strategies between west bengal and karnataka all India Inter University male athletes. *International Journal of Sports and Physical Education*, 5(1), 1-6.
- Giorgi, G., Arcangeli, G., Mucci, N., & Cupelli, V. (2015). Economic stress in the workplace: the impact of fear of the crisis on mental health. *Work*, 51(1), 135-142.
- Goleman, D. (2016). *Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir?* (Banu S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gong, Y., Han, T., Chen, W., Dib, H. H., Yang, G., Zhuang, R., & Lu, Z. (2014). Prevalence of anxiety and depressive symptoms and related risk factors among physicians in China: A cross-sectional study. *Plos One*, 9(7), e103242.
- Goodman, W. B., Crouter, A. C., & Family Life Project Key Investigators. (2009). Longitudinal associations between maternal work stress, negative work-family spillover, and depressive symptoms. *Family Relations*, 58(3), 245-258.
- Gould, D. & Krane, V. (1992). The arousal–athletic performance relationship: Current status and future directions. In Horn T.S. (Ed.), *Advances in sport psychology*. Human Kinetics Publishers.
- Gökpınar, İ. (2018). *Eğitim yöneticilerinin ve sınıf öğretmenlerinin kişilik özellikleri ile iş stres düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Göktepe, M., Akalın, T.C. ve Göktepe, M.M. (2016). Kayak sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 722-731.
- Göral, K. ve Göral, Ş. (2015). Kadın futbolcularda sprint sürati, dikey sıçrama ve kuvvet parametreleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(3), 116-123.
- Grekin, R., & O'Hara, M. W. (2014). Prevalence and risk factors of postpartum posttraumatic stress disorder: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 34(5), 389-401.
- Guest, N. S., Horne, J., Vanderhout, S. M., & El-Sohemy, A. (2019). Sport nutrigenomics: Personalized nutrition for athletic performance. *Frontiers in Nutrition*, 6(8), 1-16..
- Guizelini, P. C., de Aguiar, R. A., Denadai, B. S., Caputo, F., & Greco, C. C. (2018). Effect of resistance training on muscle strength and rate of force development in healthy older adults: A systematic review and meta-analysis. *Experimental Gerontology*, 102, 51-58.
- Gupta, N., Khera, S., Vempati, R. P., Sharma, R., & Bijlani, R. L. (2006). Effect of yoga based lifestyle intervention on state and trait anxiety. *Indian Journal of Physiology And Pharmacology*, 50(1), 41-47.
- Güleç, G. (2013). *Stres ve bedensel hastalıklar çatışma ve stres yönetimi-II*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- Günay, M., Şıktar, E. ve Şıktar, E. (2019). *Antrenman bilimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Gündoğan, S.(2016). *Ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gündoğdu, S. D. (2017). *Türkiye'de performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Journal of Psychiatric Nursing*, 6(1), 9-14.
- Güvendi, B., Şahin, S. ve Türksoy-Işım, A. (2019). Elit güreşçilerin depresyon düzeylerinin bazı bağımsız değişkenlere göre incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 106-112.

- Hacıcaferoğlu, S., Hacıcaferoğlu, B. ve Seçer, M. (2015). Halk oyunları branşına katılan sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(4), 288-297.
- Hammami, M., Negra, Y., Shephard, R. J., & Chelly, M. S. (2017). The effect of standard strength vs. contrast strength training on the development of sprint, agility, repeated change of direction, and jump in junior male soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(4), 901-912.
- Hammen, C. (2018). Risk factors for depression: An autobiographical review. *Annual Review of Clinical Psychology*, 14, 1-28.
- Hanin, Y. & Syrjä, P. (1995). Performance affect in soccer players: An application of the IZOF model. *International Journal of Sports Medicine*, 16(4), 260-265.
- Hanin, Y.L. & Stambulova, N.B. (2002). Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF model. *The Sport Psychologist*, 16, 396-415.
- Hanin, Y.L. & Syrja, P. (1996). Predicted, actual and recalled affect in olympic-level soccer players: Idiographic assessments on individualized scales. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 325-335.
- Hanin, Y.L. (1978). *A study of anxiety in sport*. Straub, W. Ed. *Sport psychology: An Analysis of Athlete Behavior*. New York: Movement Publications.
- Hanin, Y.L. (1980). *A study of anxiety in sports*. In W.F. Straub (Ed.). *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* (pp. 236-249). Ithaca, NY: Mouvement.
- Hanin, Y.L. (1986). *State-trait anxiety research on sports in USSR*. In C.D. Spielberger & R. Díaz Guerrero (Ed.), *Cross-cultural anxiety* (pp. 45-64). Washington, DC: Hemisphere.
- Hanin, Y.L. (1989). *Interpersonal and intragroup anxiety in sports*. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety in sport: An international perspective* (pp. 19-28). Washington, DC: Hemisphere.
- Hanin, Y.L. (2000). *Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-performance relationships in sport*. In: Hanin, Y.L. (Ed.). *Emotions in Sport*. (pp. 65-89). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Hanin, Y.L. (2003). Performance related emotional states in sport: A qualitative analysis. *Forum: Qualitative Social Research*, 4(1), Art. 5, <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs030151>.

Hanin, Y.L. (2007). *Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model*. In D. Smith & M. Bar-Eli (Ed.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (p. 55–73). ABD: Human Kinetics.

Hanin, Y.L. (2007). *Emotions in sport: Current issues and perspectives*. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Ed.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 31-58). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Hanton, S., Fletcher, D. & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129-1141.

Haryanto, J. & Amra, F. (2020). The relationship of concentration and eye-hand coordination with accuracy of backhand backspin serve in table tennis. *International Journal of Technology, Innovation and Humanities*, 1(1), 51-56.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sport Psychologist*, 22(4), 458-471.

Hegazy, K., Sherif, A. M., & Houta, S. S. (2015). The effect of mental training on motor performance of tennis and field hockey strokes in novice players. *Advances in Physical Education*, 5(2), 77.

Heiden, C., & Broeke, E. (2009). The when, why, and how of worry exposure. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4), 386-393.

Hızıroğlu, Ö. S. (2018). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve algılanan stres düzeylerinin rekreatif etkinliklere katılım durumları ve farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Hiles, S.A., Lamers, F., Milaneschi, Y. & Penninx, B.W.J.H. (2017). Sit, step, sweat: Longitudinal associations between physical activity patterns, anxiety and depression. *Psychological Medicine*, 47(8), 1466-1477.

Hirsch, C.R. & Mathews, A. (2012). A cognitive model of pathological worry. *Behaviour Research and Therapy*, 50(10), 636-646.

Hocaoğlu, M. (2017). *Sporcularda kendinle konuşma ve spor kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Holliday, E., & Gould, T. J. (2016). Nicotine, adolescence, and stress: A review of how stress can modulate the negative consequences of adolescent nicotine abuse. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 65, 173-184.

Ibis, S. & Aktug, Z.B. (2018). Effects of sports on the attention level and academic success in children. *Educational Research and Reviews*, 13(3), 106-110.

Imlay, G.J., Cards, R.D., Stanbrough, M.E., Dreiling, A.M. & O'Connor, P.J. (1995). Anxiety and athletic performance: A test of zone of optimal function theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 295-306.

Iorio, N., Makipour, K., Palit, A., & Friedenberg, F. K. (2014). Post-traumatic stress disorder is associated with irritable bowel syndrome in African Americans. *Journal of Neurogastroenterology And Motility*, 20(4), 523-530.

Ishii, N., & Osaka, S. (2010). Physical education and the degree of stress. *Journal of Human Kinetics*, 24(1), 87-92.

Işıklı, B. (2013a). *Stres kaynakları ve özel stresli durumlar*. Çatışma ve stres yönetimi-II. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.

Işıklı, B. (2013b). *Stres ve bedensel hastalıklar*. Çatışma ve stres yönetimi-II. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.

Ivaskevych, D., Borysova, O., Fedorchuk, S., Tukaiev, S., Kohut, I., Marynych, V., Petrushevskyi, Y., Ivaskevych, O. & Mihaila, I. (2019). Gender differences in competitive anxiety and coping strategies within junior handball national team. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 1242-1246.

Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1-25.

Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370.

İkiz, S. (2015). *Okul öncesi dönem çocuklarında fiziksel ve ilişkisel saldırganlığın ebeveyn tutumları açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

İlhan, A. (2017). *Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

İmamoğlu-Kaya, M. (2019). *Kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.

İmamoğlu-Kaya, M., Çiçek, G. ve İmamoğlu, M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(74), 590-600.

İzgördü, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyinin nikotin bağımlılığına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(2), 133-150.

Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129-153.

Jagim, A. R., Jones, M. T., Wright, G. A., Antoine, C. S., Kovacs, A., & Oliver, J. M. (2016). The acute effects of multi-ingredient pre-workout ingestion on strength performance, lower body power, and anaerobic capacity. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 13(1), 11.

Jange, H.S. (2018). Comparative study on mental health among badminton players and table tennis players of the kalaburagi district in India. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 278, 271-272.

Jarinto, K. (2010). *Eustress: A key to improving job satisfaction and health among Thai managers comparing US, Japanese, and Thai companies using SEM analysis*. Japanese, and Thai Companies Using SEM Analysis (December 29, 2010).

Jiang, D. (2020). Perceived stress and daily well-being during the Covid-19 outbreak: The moderating role of age. *Frontiers in Psychology*, 11, e571873.

Jokela, M. & Hanin, Y.L. (1997). Does the IZOF model discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. Annual Congress of the European College of Sports Science, Copenhagen, Denmark.

Jokela, M., & Hanin, Y. L. (1999). Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 17(11), 873-887.

Junge, A. & Feddermann-Demont, N. (2016). Prevalence of depression and anxiety in top-level male and female football players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2(1), e000087.

Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: Güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 73, 63-81.

Kahya, S. (2019). *Tematik spor lisesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumları ile sporda kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Kalkavan, A. ve Çakır, G. (2016). Rize ilinde ortaokul ve liselerarası yarışmalara katılan öğrencilerin sınav ve müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin araştırılması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(4), 159-166.

Kaman, M. B., Gündüz, N., & Gevat, C. (2017). Tenis sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *SPORMETRE*, 15(2), 65-72.

Kamata, A., Tenenbaum, G., & Hanin, Y. L. (2002). Individual zone of optimal functioning (IZOF): A probabilistic estimation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 189-208.

Kaplanova, A. (2019). Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey. *Acta Gymnica*, 49(1), 10-15.

Karabağ, B. (2019). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Karabulut, E.O. ve Mavi-Var, S. (2019). Müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.

Karacabey, K. (2013). Sporda performans ve çeviklik testleri. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 1693-1704.

Karadağ, M., & Erdoğan, R. (2017). Masa tenisi ve kort tenisi oynayan öğrencilerin bazı fiziksel parametrelerinin karşılaştırılması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 118-123.

Karagözoğlu, C. (2018). Sporda duygu yönetimi: IZOF kuramı uygulaması. 11 Haziran 2020 tarihinde, <https://www.tvf.org.tr/wp-content/uploads/2018/09/Y%c3%bcksek-Performans-Psikolojisi-ve-Uyg.-3.pdf> sayfasından erişildi.

Karakaş, T. (2017). *Sporcularda algılanan optimal performans duygu durumu ve sürekli sportif kendine güven duygusu ile sportif kimlik algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Karakaya, A. ve Gürel, S. (2015). Kardemir A.Ş. çalışanlarının stres faktörleri algılarına yönelik bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 17-31.

Karakuş- Tayşi, E., & Taşkın, Y. (2018). Ortaokul öğrencileri için yazma kaygısı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 7(2), 1172-1189.

Karakuş, Ö. ve Başbüyük, O. (2009). Deneysel ve deneysel olmayan araştırma yöntemleri. *Ed. Kaan Böke. Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. İstanbul: Alfa Yayıncılık.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karataş, Z., & Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1267-1276.

Kartal R., Dereceli A.Ç. ve Kartal A.A. (2016). Eskrim sporu yapan ve yapmayan 10-12 yaş arası çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 82-88.

Katie A. McLaughlin, Karestan C. Koenen, Matthew J. Friedman, Ayelet Meron Ruscio, Elie G. Karam, Victoria Shahly, Dan J. Stein, Eric D. Hill, Maria Petukhova, Jordi Alonso, Laura Helena Andrade, Matthias C. Angermeyer, Guilherme Borges, Giovanni de Girolamo,

Ron de Graaf, Koen Demyttenaere, Silvia E. Florescu, Maya Mladenova, Jose Posada-Villa, Kate M. Scott, Tadashi Takeshima, & Ronald C. Kessler. (2015). Sub-threshold Post Traumatic Stress Disorder in the WHO World Mental Health Surveys. *Biol Psychiatry*, 77(4), 375–384.

Kazimi, A.B. & Kazimi, A.Z. (2020). Desolation of stress in women: Causes which transform stress into extremism and violence. *International E-Journal of Advances in Social Sciences*, 6(16): 301-309.

Kelecek, S. (2013). *Sporcuların tutkunluk düzeylerinin optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimini belirlemedeki rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kerketta, I. (2015). A comparative study of sports competition anxiety between district levels male volleyball and soccer players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(3), 53-55.

Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

Khan, A. & Sorate, B.A. (2016). A comparative study of sports competition anxiety within Jimma University male players of different sports. *Journal of Tourism, Hospitality and Sports*, 17, 38-41.

Khan, M.K., Khan, A., Khan, S.U., & Khan, S. (2017). Effect of Anxiety on Athletic Performance. *Research and Investigations in Sports Medicine*, 1(1), 1-5.

Khan, Z., Haider, Z., Ahmad, N., & Khan, S. (2011). Sports achievement motivation and sports competition anxiety: A relationship study. *Journal of Education and Practice*, 2(4), 1-5.

Khoury, L., Tang, Y. L., Bradley, B., Cubells, J. F., & Ressler, K. J. (2010). Substance use, childhood traumatic experience, and posttraumatic stress disorder in an urban civilian population. *Depression And Anxiety*, 27(12), 1077-1086.

Kızar, O. (2020). Farklı spor dalları ile ilgilenen sporcuların depresyon durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(2), 75-81.

Kilit, B., & Arslan, E. (2017). Tenis müsabakalarında fizyolojik gereksinimler. *SPORMETRE*, 15(3), 157-164

- Killinger, S.L., Flanagan, S., Castine, E. & Howard, K. (2017). Stress and depression among veterinary medical students. *Journal of Veterinary Medical Education*, 44(1), 3-8.
- Kim, P., Evans, G. W., Angstadt, M., Ho, S. S., Sripada, C. S., Swain, J. E. & Phan, K. L. (2013). Effects of childhood poverty and chronic stress on emotion regulatory brain function in adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(46), 18442-18447.
- Kipane, A. (2018). Criminological characteristics of sexual violence. *SHS Web of Conferences*, 51, 1-10. DOI: <https://doi.org/10.1051/shsconf/20185101010>.
- Kirton, J.W. & Dotson, V.M. (2016). The interactive effects of age, education, and BMI on cognitive functioning. *Neuropsychol Dev Cogn B Aging Neuropsychol Cogn*, 23(2), 253-262.
- Kisch, J., Leino, E.V. & Silverman, M.M. (2005). Aspects of suicidal behavior, depression and treatment in college students: Results from the spring 2000 national college health assessment survey. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 35(1), 3-13.
- Klaperski, S., von Dawans, B., Heinrichs, M., & Fuchs, R. (2014). Effects of a 12-week endurance training program on the physiological response to psychosocial stress in men: A randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Medicine*, 37(6), 1118-1133.
- Koçak, A., & Kayıklık, H. (2019). Duygular bağlamında din duygusu ve dinî duygular. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 19(2), 685-713.
- Koehn, S. (2012). Effects of confidence and anxiety on flow state in competition. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 543-550.
- Koehn, S., & Morris, T. (2012). The relationship between performance and flow state in tennis competition. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 52(4), 437-447.
- Koehn, S., Morris, T., & Watt, A. P. (2012). Correlates of dispositional and state flow in tennis competition. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(3), 354-369.
- Koehn, S., Morris, T., & Watt, A. P. (2013). Flow state in self-paced and externally-paced performance contexts: An examination of the flow model. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 787-795.
- Koehn, S., Morris, T., & Watt, A. P. (2014). Imagery intervention to increase flow state and performance in competition. *The Sport Psychologist*, 28(1), 48-59.

- Konstantopoulou, G., Iliou, T., Karaivazoglou, K., Iconomou, G., Assimakopoulos, K. & Alexopoulos, P. (2020). Associations between (sub) clinical stress and anxiety symptoms in mentally healthy individuals and in major depression: A cross-sectional clinical study. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1-8.
- Kumar, A. (2016). A study on mental toughness and sports competition anxiety for male and female basketball players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(2), 379-381.
- Kumar, A. (2017). Effect of depression level in successful sports male and unsuccessful sports male groups. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 2(2), 308-309.
- Kurimay, D., Pope-Rhodus, A. & Kondric, M. (2017). The relationship between stress and coping in table tennis. *Journal of Human Kinetics*, 55, 75-81.
- Kuyumcu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(1), 62-76.
- Kwaah, C.Y. & Essilfie, G. (2017). Stress and coping strategies among distance education students at the University of Cape Coast, Ghana. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 18(3), 120-134.
- Kayhalak, F. (2018). *Temel motorik özellikler*. 19 Temmuz 2021 tarihinde, <https://www.rekreasyonist.com/temel-motorik-ozellikler/> sayfasından erişildi.
- Lamba, S., Rawat, A., Jacop, J., Arya, M., Rawat, J., Chauhan, V. & Panchal, S. (2014). Impact of teaching time on attention and concentration. *Journal of Nursing and Health Science*, 3(4), 1-4.
- Lane, A., Thelwell, R., & Devonport, T. (2009). Emotional intelligence and mood states associated with optimal performance. *E-journal of Applied Psychology*, 5(1), 67-73.
- Lee, E. (2009). The relationship of aggression and bullying to social preference: Differences in gender and types of aggression. *International Journal of Behavioral Development*, 33(4), 323-330.
- Lewthwaite, R., & Wulf, G. (2017). Optimizing motivation and attention for motor performance and learning. *Current Opinion in Psychology*, 16, 38-42.

- Lim, G.Y., Tam, W.W., Lu, Y., Ho, C.S., Zhang, M.W. & Ho, R.C. (2018). Prevalence of depression in the community from 30 countries between 1994 and 2014. *Scientific Reports*, 8(1), 1-10.
- Lindesay, J., Baillon, S., Brugha, T., Dennis, M.S., Stewart, R., Araya, R. & Meltzer, H. (2008). Worry content across the lifespan: An analysis of 16- to 74-year-old participants in the British National Survey of Psychiatric Morbidity 2000. *Psychological Medicine*, 36(11), 1625-1633.
- Logue, D., Madigan, S. M., Delahunt, E., Heinen, M., Mc Donnell, S. J., & Corish, C. A. (2018). Low energy availability in athletes: A review of prevalence, dietary patterns, physiological health, and sports performance. *Sports Medicine*, 48(1), 73-96.
- Lopez-Samanes, A., Pallares, J.G., Perez-Lopez, A., Mora-Rodriguez, R. & Ortega, J.F. (2018). Hormonal and neuromuscular responses during a singles match in male professional tennis players. *PLOS ONE*, 13(4), 1-13.
- Losada-Baltar, A., Jiménez-Gonzalo, L., Gallego-Alberto, L., Pedroso-Chaparro, M.D.S., Fernandes-Pires, J. & Márquez-González, M. (2021). Association of self-perceptions of aging, personal and family resources, and loneliness with psychological distress during the lock-down period of Covid-19. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 76(2), 10-16.
- Lovibond, P.F. and Lovibond, S.H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress Scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- MacIntyre, P.D. & Vincze, L. (2017). Positive and negative emotions underlie motivation for L2 learning. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 7(1), 61-88.
- Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. L. (2013). Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 27(1), 62-77.
- Maideen, S. F. K., Sidik, S. M., Rampal, L., & Mukhtar, F. (2015). Prevalence, associated factors and predictors of anxiety: A community survey in Selangor, Malaysia. *BMC Psychiatry*, 15(1), 262.
- Marta, C. C., Marinho, D., Barbosa, T. M., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2013). Effects of concurrent training on explosive strength and VO2max in prepubescent children. *International Journal of Sports Medicine*, 34(10), 888-896.

- Martinent, G. (2012). A descriptive study of emotional process during competition: Nature, frequency, direction, duration and co-occurrence of discrete emotions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 142-151.
- Matamoros-Catalan, D., Conesa-Gomez, A., Stubbs, B. & Vancampfort, D. (2016). Exercise improves depressive symptoms in older adults: An Umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Psychiatry Research*, 244, 202-209.
- Mazer, J. P., Barnes, K., Greivous, A., & Boger, C. (2013). Coach verbal aggression: A case study examining effects on athlete motivation and perceptions of coach credibility. *International Journal of Sport Communication*, 6(2), 203-213.
- Mazurek, K., Krawczyk, K., Zmijewski, P., Norkowski, H., & Czajkowska, A. (2014). Effects of aerobic interval training versus continuous moderate exercise programme on aerobic and anaerobic capacity, somatic features and blood lipid profile in collegiate females. *Annals of agricultural and environmental medicine*, 21(4), 844–849.
- McCormick, A., Meijen, C., & Marcora, S. (2015). Psychological determinants of whole-body endurance performance. *Sports Medicine*, 45(7), 997-1015.
- McKay, M. T., Konowalczyk, S., Andretta, J. R., & Cole, J. C. (2017). The direct and indirect effect of loneliness on the development of adolescent alcohol use in the United Kingdom. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 65-70.
- McNaughton, N. (2018). What do you mean ‘Anxiety’? Developing the first anxiety syndrome biomarker. *Journal of the Royal Society of New Zealand*, 48(2-3), 177-190.
- Meckel, Y., Hophy, A., Dunskey, A., & Eliakim, A. (2015). Relationships between physical characteristics and ranking of young tennis players. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 2(10), 5-12.
- Melanlioğlu, D., & Demir, T. (2013). Türkçe öğrenen yabancılar için konuşma kaygısı ölçeğinin türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(3), 389-404.
- Middleton, T. (2016). *Regulating pre-performance psychobiosocial states with music*. Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology. Department of Sport Sciences University of Jyväskylä, Finland.
- Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 5(2), 115-121.

- Moran, A. & Toner, J. (2018). Attentional processes in sport and performance. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Mottaghi, M., Atarodi, A., & Rohani, Z. (2013). The relationship between coaches' and athletes' competitive anxiety, and their performance. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 7(2), 68.
- Muehlenhard, C.L. & Peterson, Z.D. (2004). Conceptualizing sexual violence: Socially acceptable coercion and other controversies. Ed. A.G. Miller, *The Social Psychology of Good and Evil*. New York: Guilford.
- Mueller, S., Ruiz, M.C., & Chroni, S.A. (2018). Coaches' perceptions of athletes' psychobiosocial states: The case of three tennis coach-athlete dyads. *International Sport Coaching Journal*, 5(2), 156-168.
- Mujika, I., Rønnestad, B. R., & Martin, D. T. (2016). Effects of increased muscle strength and muscle mass on endurance-cycling performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(3), 283-289.
- Mumcu, N. (2019). *Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Mumcu, N. ve Mumcu, H.E. (2019). *Sporun stres ve mutluluk üzerine etkileri*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Muñoz, L. C., Frick, P. J., Kimonis, E. R., & Aucoin, K. J. (2008). Types of aggression, responsiveness to provocation, and callous-unemotional traits in detained adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(1), 15-28.
- Murphy, E. & Hankerson, S. (2018). Beliefs about causes of major depression: Clinical and treatment correlates among african-americans in an Urban community. *Journal of Clinical Psychology*, 74(4), 594-607.
- Murray, N.P. & Janelle, C. (2003). Anxiety and performance: A visual search examination of the processing efficiency theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(2), 171-187.
- Nadler, R. T., Rabi, R., & Minda, J. P. (2010). Better mood and better performance: Learning rule-described categories is enhanced by positive mood. *Psychological Science*, 21(12), 1770-1776.

- Nagano, K. & Nagano, Y. (2015). The improvement effect of limited mental practice in individuals with poststroke hemiparesis: The influence of mental imagery and mental concentration. *The Journal of Physical Therapy Science*, 27(8), 2641-2644.
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport And Exercise*, 12(4), 460-470.
- NIH, National Institute of Mental Health. (2016). Depression basics. 29 Ocak 2021 tarihinde, <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/index.shtml> sayfasından erişildi.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., & Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport And Exercise*, 13(3), 263-270.
- Nixdorf, I., Frank, R. & Beckmann, J. (2015). An explorative study on major stressors and its connection to depression and chronic stress among german elite athletes. *Advances in Physical Education*, 5, 255-262.
- Nogueira, F. C. D. A., Bara Filho, M. G., & Lourenço, L. M. (2019). Application of IZOF model for anxiety and self-efficacy in volleyball athletes: A case study. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 25(4), 338-343.
- Norsworthy, C., Thelwell, R., Weston, N., & Jackson, S. A. (2017). Flow training, flow states, and performance in élite athletes. *International Journal Sport Psychology*, 49, 134-152.
- Noyes, E., Darby, A., & Leupold, C. (2015). Students' emotions in academic service-learning. *Journal of Higher Education Outreach and Engagement*, 19(4), 63-84.
- Oflaz, M. (2018). *İş stresinin çalışan motivasyonu üzerine etkisi ve buna yönelik bir uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Oktay, M.C. ve Yıldız, M. (2018). İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 161-168.
- Olmedilla, A., Torres-Luque, G., Garcia-Mas, A., Rubio, V.J., Ducoing, E. & Ortega, E. (2018). Psychological profiling of triathlon and road cycling athletes. *Frontiers in Psychology*, 9, 825.

- Orhan, S. (2018). *Oyun eğitiminin sedanter çocukların dikkat ve konsantrasyon düzeyi ile el-göz koordinasyonuna etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Osborne, M. S., Greene, D. J., & Immel, D. T. (2014). Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: A pilot study. *Psychology of Well-being*, 4(1), 18.
- Öndes, H. (2019). Türkiye’de mutluluk düzeyini etkileyen faktörler: Mekânsal ekonometri analizi. *Dokuz Eylul University Journal of Graduate School of Social Sciences*, 21(4), 1039-1064.
- Öner, N. ve LeCompte, A. (1983). *Durumluluk ve süreklilik kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Örnek, S. ve Biçer, T. (2021). Üst düzey tenis sporcularının tenisi bırakma nedenlerinin incelenmesi. *Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları*, 6(1), 15-28.
- Özbay, S. (2012). *Büyükler güreş milli takımında yer alan sporcuların, müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Özbay, S., Ulupınar, S., & Özkara, A. B. (2018). Sporda çeviklik performansı. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 97-112.
- Özel, Y., & Karabulut, A. B. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.
- Özer, E. Z., & Aksoy, M. (2018). Korku çekiciliğinin gıda korkusu üzerine etkisi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(3), 359-369.
- Özgüven, İ.E. (2000): *Psikolojik testler*. Ankara: Padrem Yayınları.
- Özkonak, A. (2015). Öfke kontrolü. *Hukuk gündemi*, 2, 103-106.
- Pageaux, B., & Lepers, R. (2018). The effects of mental fatigue on sport-related performance. In Progress in Brain Research. *Elsevier*, 240, 291-315.
- Palazzolo, J. (2019). Anxiety and performance. *L’Encephale*, 46(2), 158-161.
- Panza, M.J., Graupensperger, S., Agans, J.P., Dore, I., Vella, S.A. & Evans, M.B. (2020). Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(3), 201-218.

- Parker, P.C., Perry, R.P., Hamm, J.M., Chipperfield, J.G., Hladkyj, S. & Leboe-McGowan, L. (2018). Attribution-based motivation treatment efficacy in high-stress student athletes: A moderated-mediation analysis of cognitive, affective, and achievement processes. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 189-197.
- Pates, J., Oliver, R., & Maynard, I. (2001). Effects of hypnosis on flow states and golf-putting performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(4), 341-354.
- Paul, D.J., Gabbett, T.J. ve Nassis, G.P. (2016). Agility in team sports: Testing, training and factors affecting performance. *Sports Medicine*, 46(3), 421-442.
- Pellizzari, M., Bertollo, M., & Robazza, C. (2011). Pre- and post-performance emotions in gymnastics competitions. *International Journal of Sport Psychology*, 42, 278-302.
- Penna, E. M., Wanner, S. P., Campos, B. T., Quinan, G. R., Mendes, T. T., Smith, M. R., & Prado, L. S. (2018). Mental fatigue impairs physical performance in young swimmers. *Pediatric Exercise Science*, 30(2), 208-215.
- Peterson, C.A. (2006). *Primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Pişkin, N.E. ve Alpay, C.B. (2019). Çocuklarda 8 haftalık kort tenis antrenmanının dikkat düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 11-17.
- Pizarro, J., Silver, R. C., & Prause, J. (2006). Physical and mental health costs of traumatic war experiences among Civil War veterans. *Archives of General Psychiatry*, 63(2), 193-200.
- Pluim, B. M., Miller, S., Dines, D., Renström, P. A., Windler, G., Norris, B., & Martin, K. (2007). Sport science and medicine in tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 41(11), 703-704.
- Polat, O. (2016). Şiddet. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 17-26.
- Pons, D., Balaguer, I. & Garcia-Merita, M.L. (2001). Is the breadth of individualized ranges of optimal anxiety (IZOF) equal for all athletes? A graphical method for establishing IZOF. *The Spanish Journal of Psychology*, 4(1), 3-10.
- Ponseti, F.J., Sese, A. & Garcla-Mas, A. (2016). The impact of competitive anxiety and parental influence on the performance of young swimmers. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 229-237.

- Poursadeghiyan, M., Abbasi, M., Mehri, A., Hami, M., Raei, M. & Ebrahimi, M.H. (2016). Relationship between job stress and anxiety, depression and job satisfaction in nurses in Iran. *The Social Sciences*, 11(9), 2349-2355.
- Pratt, L.A. & Brody, D.J. (2008). Depression in the United States household population, 2005-2006. *National Center for Health Statistics*, 7, 1-8.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the Covid-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), e100213.
- Ragab, M. (2015). The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players. *Science, Movement and Health*, 15(2), 431-435.
- Raglin, J.S. & Turner, P.E. (1993). Anxiety and performance in track and field athletes: A comparison of the inverted-U hypothesis with zone of optimal function theory. *Personality and Individual Differences*, 14(1): 163-171.
- Raglin, J.S. (1992). Anxiety and sport performance. *Exercise and Sports Sciences Reviews*, 20, 243-274.
- Raglin, J.S., Morgan, W.P. & Wise, K.J. (1990). Pre-competition anxiety and performance in female high school swimmers: A test of optimal function theory. *International Journal of Sports Medicine*, 11(3): 171-175.
- Randle, S. & Weinberg, R. (1997). Multidimensional anxiety and performance: an exploratory examination of the zone of optimal functioning hypothesis. *The Sport Psychologist*, 11(2), 160-174.
- Rector, N. A., Szacun-Shimizu, K., & Leybman, M. (2007). Anxiety sensitivity within the anxiety disorders: Disorder-specific sensitivities and depression comorbidity. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1967-1975.
- Redondo-Florez, L., Tornero-Aguilera, J.F., Ramos-Campo, D.J. & Clemente-Suarez, V.J. (2020). Gender differences in stress and burnout related factors of university professors. *BioMed Research International*, Article ID 6687358, 1-9.
- Remes, O., Brayne, C., Van Der Linde, R., & Lafortune, L. (2016). A systematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations. *Brain and Behavior*, 6(7), 497.

- Ridley, M., Rao, G., Schilback, F. & Patel, V. (2020). Poverty, depression, and anxiety: Causal evidence and mechanisms. *Science*, 370(6522), eaay0214.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport And Exercise*, 8(6), 875-896.
- Robazza, C., Gallina, S., D'Amico, M.A., Izzicupo, P., Bascelli, A., Di Fonso, P. & Di Baldassarre, A. (2012). Relationship between biological markers and psychological states in elite basketball players across a competitive season. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 509-517.
- Rocchi, M. & Pelletier, L. (2018). How does coaches' reported interpersonal behavior align with athletes' perceptions? Consequences for female athletes' psychological needs in sport. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 7(2), 141-154.
- Rodrigues, C.J., Martins, F.R., Gomes, P., Lemos, W.M. & Scoss, D.M. (2016). The importance of attention and concentration in sports scope. *Fiep Bulletin*, 86(72), 307-311.
- Romyn, G., Robey, E., Dimmock, J.A., Halson, S.L. & Peeling, P. (2016). Sleep, anxiety and electronic device use by athletes in the training and competition environments. *European Journal of Sport Science*, 16(3), 301-308.
- Rossi, F. E., Landreth, A., Beam, S., Jones, T., Norton, L., & Cholewa, J. M. (2017). The effects of a sports nutrition education intervention on nutritional status, sport nutrition knowledge, body composition, and performance during off season training in NCAA division I baseball players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 16(1), 60.
- Rotenstein, L.S., Ramos, M.A., Torre, M., Segal, J.B., Peluso, M.J., Guille, C., Sen, S. & Mata, D.A. (2016). Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students a systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 316(21), 2214-2236.
- Ruiz, M. C., Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2015). The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 41-63.
- Ruiz, M.C., & Hanin, Y.L. (2011). Perceived impact of anger on performance of skilled karate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 242-249.
- Ruiz, M.C., & Hanin, Y.L. (2014). Interactive effects of emotions on performance: An exploratory study in elite skeet shooters. *Revista de Psicología del Deporte*, 23, 275-284.

- Saether, S.A. & Aspvik, N.P. (2016). Norwegian junior football players – player's perception of stress according to playing time. *Sport Science Review*, 25(1-2), 85-96.
- Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 73-98.
- Salk, R.H., Hyde, J.S. & Abramson, L.Y. (2017). Gender differences in depression in representative national samples: Meta-analyses of diagnoses and symptoms. *Psychological Bulletin*, 143(8), 783-822.
- Salman, T.S., Al-Lami, F.H. & Rhemah, S.J. (2016). Prevalence of mental illnesses among adult attending primary health care centers in Baghdad. *The Iraqi Postgraduate Medical Journal*, 15(2), 228-233.
- Samelko, A. & Tomaszewski, G. (2020). Temperament of track cyclists and their stress of during a sports performance. *Physical Culture and Sport-Studies and Research*, 86(1), 27-36.
- Samur, S. (2018). Spor kulüplerinde performans yönetimi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 17-36.
- Sanders, G. J., Turner, Z., Boos, B., Peacock, C. A., Peveler, W., & Lipping, A. (2017). Aerobic capacity is related to repeated sprint ability with sprint distances less than 40 meters. *International Journal of Exercise Science*, 10(2), 197.
- Sani, M., Mahfouz, M. S., Bani, I., Alsomily, A. H., Alagi, D., Alsomily, N. Y. & Asiri, S. (2012). Prevalence of stress among medical students in Jizan University, Kingdom of Saudi Arabia. *Gulf Medical Journal*, 1(1), 19-25.
- Santiago, C. D., Wadsworth, M. E., & Stump, J. (2011). Socioeconomic status, neighborhood disadvantage, and poverty-related stress: Prospective effects on psychological syndromes among diverse low-income families. *Journal of Economic Psychology*, 32(2), 218-230.
- Sardon, D.Z.N.A., Mazaulan, M., & Mohamed, M.N. (2016). Effect of imagery intervention on flow state and performance in tennis. In *Proceedings of the 2nd International Colloquium on Sports Science, Exercise, Engineering and Technology 2015 (ICoSSEET 2015)* (pp. 269-280). Springer, Singapore.

Sarı, A.S. (2010). *Müsabakalarda kaybeden takımların müsabaka öncesi ve sonrası stres düzeylerinin ölçülmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Kütahya.

Schiphof-Godart, L., Roelands, B., & Hettinga, F. J. (2018). Drive in sports: How mental fatigue affects endurance performance. *Frontiers in Psychology*, 9, 1383.

Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review Clinical Psychology*, 1, 607-628.

Schuch, F.B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Richards, J., Ward, P.B., Veronese, N., Solmi, M., Cadore, E.L. & Stubbs, B. (2016). Exercise for depression in older adults: A meta-analysis of randomized controlled trials adjusting for publication bias. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 38(3), 247-254.

Scott, S.B., Sliwinski, M.J. & Fields, F.B. (2013). Age differences in emotional responses to daily stress: The role of timing, severity, and global perceived stress. *Psychology and Aging*, 28(4), 1076-1087.

Seleciler, C. (2019). *Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Seleciler, C. ve Türkmen, M. (2020). Halk dansçılarının imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 63-79.

Selye, H. (1952). *The story of the adaptation syndrome*. Inc., Medical Publisher. Montreal: ACTA.

Senemoğlu, P. (2017). *Sağlık kuruluşlarında örgütsel stres: İlaç mümessilleri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Senna, Y.E. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranış değişim basamağı ile sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

Seo, M. W., Jung, H. C., Song, J. K., & Kim, H. B. (2015). Effect of 8 weeks of pre-season training on body composition, physical fitness, anaerobic capacity, and isokinetic muscle strength in male and female collegiate taekwondo athletes. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 11(2), 101.

Shearer, S., & Gordon, L. (2006). The patient with excessive worry. *South African Family Practice*, 48(9), 20-28.

Sherwood, A., Smith, P. J., Hinderliter, A. L., Georgiades, A., & Blumenthal, J. A. (2017). Effects of exercise and stress management training on nighttime blood pressure dipping in patients with coronary heart disease: A randomized, controlled trial. *American Heart Journal*, 183, 85-90.

Shri, R. (2010). Anxiety: Causes and management. *The Journal of Behavioral Science*, 5(1), 100-118.

Simpson, N. S., Gibbs, E. L., & Matheson, G. O. (2017). Optimizing sleep to maximize performance: Implications and recommendations for elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(3), 266-274.

Singh, M.C. & Singh, R.K.N. (2015). Comparative study on anxiety level between boys and girls football players. *International Journal of Research – Granthaalayah*, 3(9), 96-100.

Singh, R. (2017). Stress role in sports performance of athlete's. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 278-280.

Skrove, M., Romundstad, P., & Indredavik, M. S. (2013). Resilience, lifestyle and symptoms of anxiety and depression in adolescence: The young-HUNT study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 407-416.

Slimani, M., Taylor, L., Baker, J. S., Elleuch, A., Ayedi, F. M., Chamari, K., & Cheour, F. (2017). Effects of mental training on muscular force, hormonal and physiological changes in kickboxers. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(7-8), 1069-1079.

Slimani, M., Znazen, H., Bragazzi, N. L., Zguira, M. S., & Tod, D. (2018). The effect of mental fatigue on cognitive and aerobic performance in adolescent active endurance athletes: Insights from a randomized counterbalanced, cross-over trial. *Journal of Clinical Medicine*, 7(12), 510.

Smith, R.E., Smoll, F.L. and Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263-280.

Smith, R.E., Smoll, F.L., Cumming, S.P. and Grossbard, J.R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 479-501.

- Soliman, M. (2014). Perception of stress and coping strategies by medical students at King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 9(1), 30-35.
- Sözen, H., Doğan, E. ve Erdoğan, E. (2012). Farklı branşlardaki sporcuların stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, 97-110.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. and Lushene, R.E. (1970). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Sporbilim. (2012). Performansa etki eden iç faktörler. 20 Aralık 2021 tarihinde, <https://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber¶m=100> sayfasından erişildi.
- Stafford, M., Chandola, T., & Marmot, M. (2007). Association between fear of crime and mental health and physical functioning. *American Journal of Public Health*, 97(11), 2076-2081.
- Staiano, W., Bosio, A., Piazza, G., Romagnoli, M., & Invernizzi, P. L. (2018). Kayaking performance is altered in mentally fatigued young elite athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(7), 1253-1262.
- Stavrou, N. A., Jackson, S. A., Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21(4), 438-457.
- Stevens, A. W., Olver, T. T., & Lemon, P. W. (2015). Incorporating sprint training with endurance training improves anaerobic capacity and 2,000-M erg performance in trained oarsmen. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(1), 22-28.
- Stoeva, A. Z., Chiu, R. K., & Greenhaus, J. H. (2002). Negative affectivity, role stress, and work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 60(1), 1-16.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81-121.
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, 46(10), 1419-1449.
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., Bellon, C. R., & Stone, M. H. (2018). The importance of muscular strength: Training considerations. *Sports Medicine*, 48(4), 765-785.

- Sudani, A.A.D. & Budzynska, K. (2015). Emotional intelligence, physical activity and coping with stress in adolescents. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(2), 98-104.
- Sümer, K. (2019). *Antrenör iletişim becerileri ile sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkinin sporcu algılarına göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Sürücü, Ö. (2016). İş yaşantısında iyimserlik, yaşam doyumu ve mutluluk; Otel işletmelerinde çalışan iş görenlere yönelik bir uygulama. *Journal of International Social Research*, 9(43), 2170-2176.
- Swann, C.F. (2016). Flow in sport. *Social and Behavioral Sciences Commons*, 1-24.
- Swettenham, L., Eubank, M., Won, D. & Whitehead, A.E. (2018). Investigating stress and coping during practice and competition in tennis using think aloud. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 218-238.
- Şahin, F. (2020). *Yetişkin sporcularda tutkunluk ile kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin aracılık rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, Y. (2016). *Eskrimciler dominant-non dominant bacak kuvvetlerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Şanlıer, N. (2017). *Beslenme ve besin öğeleri*. Ankara: Pegem Atıf İndeksi.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. 6th ed. Boston, MA: Pearson.
- Tafet, G.E. & Nemeroff, C.B. (2016). The links between stress and depression: psychoneuroendocrinological, genetic, and environmental interactions. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 28(2), 77-88.
- Taş, R. (2019). *Ortaokul öğrencilerinde sosyal etkinliklere katılma durumu ile stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Taşdemir-Afşar, S. (2015). Türkiye’de şiddetin “Kadın Yüzü”. *Sosyoloji Konferansları*, 52(2), 715-753.

- Tatar, A., Astar, M. ve Turhan, E. (2018). Spor, stres, kaygı ve depresyon ilişkisi: Ön çalışma. *Nobel Medicus*, 14(3), 31-38.
- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 13-22.
- Tekin, E., Çilesiz, Z. Y., & Gede, S. (2019). Farklı mesleklerde çalışanların algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 79-89.
- Tekin, G. O. (2010). *Çalışma yaşamında stres kaynakları ve kamu kurumlarında çalışanlar üzerine etkileri: Edirne örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Edirne.
- Tekin, M. ve Ulukan, M. (2020). Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat ve performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies – Educational Sciences*, 15(4), 3099-3110.
- Temel, M., & Şişman, F. N. (2013). Kadına yönelik cinsel saldırılarda hemşirelik yaklaşımı. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 85-90.
- Terzioğlu, E. (2013). State and continual levels of anxiety of folk dancers (Sample of Erzincan environment). *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 361-370.
- Tetikçi, İ. (2017). Resim sanatında kopya, taklit ve esinlenme. *İdil Sanat ve Dil Dergisi*, 6(36), 2273-2290.
- Tezcan-Kardaş, N. (2018). 13-16 yaş arası altyapı futbolcularının müsabaka dönemindeki durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 109-117.
- Theodosiu, A.E., Mavvidis, A. & Tsigilis, N. (2018). Dealing with stress during tennis competition. The association of approach- and avoidance-coping with metacognition and achievement goal theory perspectives. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2454-2465.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics, dietitians of Canada, and the american college of sports medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528.

Thun, E., Bjorvatn, B., Flo, E., Harris, A., & Pallesen, S. (2015). Sleep, circadian rhythms, and athletic performance. *Sleep Medicine Reviews*, 23, 1-9.

Tiedens, L. Z. (2001). The effect of anger on the hostile inferences of aggressive and nonaggressive people: Specific emotions, cognitive processing, and chronic accessibility. *Motivation and Emotion*, 25(3), 233-251.

Tokgöz, Ö. (2017). *Lise sınavlarına hazırlanan çocuklarda kaygı düzeyi, yaşam kalitesi ve ebeveyn tutumları açısından cinsiyetler arasındaki farkların incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tokinan, B.Ö. (2014). Öğretmen adaylarının müzik performans kaygılarının bireysel özellikler bakımından incelenmesi. *NVSA-Fine Arts*, 9(2), 84-100.

Tran, T. T., Nimphius, S., Lundgren, L., Secomb, J., Farley, O. R., Haff, G. G., ... & Sheppard, J. M. (2015). Effects of unstable and stable resistance training on strength, power, and sensorimotor abilities in adolescent surfers. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(5), 899-910.

Tuğut, F., Tuğut, N. ve Çelik, B. (2021). Sağlık alanında okuyan öğrencilerin Covid-19 pandemi sürecinde durumluk süreklilik kaygı, algılanan stres ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 93-102.

Tunç, T. ve Kutanis, R. Ö. (2015). Doktor ve hemşirelerde kaygı nedenleri: Bir üniversite hastanesi örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 6(13), 62-71.

Turan-Ağca, Y. (2019). *Duygu düzenleme eğitiminin genç sporcuların duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık deneyimleri üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Tütüncü, O. (2017). *Futbolcularda aralıklı ve statik germe yöntemlerinin anaerobik performans üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Tzivian, L., Friger, M. & Kushnir, T. (2015). Associations between stress and quality of life: differences between owners keeping a living dog or losing a dog by euthanasia. *PLOS ONE*, 10(3), e0121081.

Tzohar-Rozen, M., & Kramarski, B. (2014). Metacognition, motivation and emotions: Contribution of self-regulated learning to solving mathematical problems. *Global Education Review*, 1(4), 76-96.

- Ulbricht, A., Fernandez-Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A., & Ferrauti, A. (2016). Impact of fitness characteristics on tennis performance in elite junior tennis players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(4), 989-998.
- Ulu, M., & İkis, M. (2016). Lise öğrencilerinde saldırganlık ve din ilişkisi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30(41), 75-96.
- Uludağ, S.S., Dorak, F. ve Vurgun, N. (2016). İmgeleme ve konsantrasyon çalışmalarının dart atışında görsel odak kontrolü üzerine etkisinin araştırılması. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4476-4486.
- Ulukan, H., Şahinler, Y. ve Ulukan, M. (2020). Futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi: Ankara örneği. *International Social Sciences Studies Journal*, 6(60), 1431-1444.
- Umuzdaş, M. S., Koçak, Ö. ve Umuzdaş, S. (2020). Güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 741-767.
- Urbanos-Garrido, R.M. & Lopez-Valcarcel, B.G. (2015). The influence of the economic crisis on the association between unemployment and health: An empirical analysis for Spain. *The European Journal of Health Economics*, 16, 175-184.
- Urfa, O., & Aşçı, F.H. (2019). Spor duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 42-55.
- Valenas, S.P. & Szentagotai-Tatar, A. (2015). The relationships between stress, negative affect, rumination and social anxiety. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 15(2), 179-189.
- Vargas, G., Rabinowitz, A., Meyer, J. & Arnett, P.A. (2015). Predictors and prevalence of postconcussion depression symptoms in collegiate athletes. *Journal of Athletic Training*, 50(3), 250-255.
- Vatan, S. (2014). *Duyguların, duygu düzenlemenin, obsesif inançların, düşünce kontrolünün ve bağlanmanın, obsesif kompulsif bozukluktaki farklı belirtilerdeki rollerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449-469.

- Veness, D., Patterson, S.D., Jeffries, O. & Waldron, M. (2017). The effects of mental fatigue on cricket-relevant performance among elite players. *Journal of Sports Sciences*, 35(24), 2461-2467.
- Verardi, C.E.L., Hirota, V.B., Rinaldi, I.M., Battaglini-Mattos, M.P., Luciano, A.R.M.B., Vanzelli, S.R.C.B., Silva, F.S.C., da Silva, T.F.R. & de Moraes, M.G. (2018). Athlete's mood state before artistic gymnastics competitions. *Psychology*, 9(14), 2859-2868.
- Wahed, W. Y. A., & Hassan, S. K. (2017). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical fayoum university students. *Alexandria Journal of Medicine*, 53(1), 77-84.
- Watson, A. M. (2017). Sleep and athletic performance. *Current Sports Medicine Reports*, 16(6), 413-418.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2011). Foundations of sport and exercise psychology. USA: Human Kinetics.
- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2017). *Depression and other common mental disorder: Global health estimates*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2020). *Stresli anlarda ne yapmalı? Resimli rehber*. Kopenhag: World Health Organization Regional Office for Europe.
- Wilson, M. R., Wood, G., & Vine, S. J. (2009). Anxiety, attentional control, and performance impairment in penalty kicks. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(6), 761-775.
- Wilson, V.E., Peper, E. & Schmid, A. (2006). *Training strategies for concentration*. In Williams, J.N. (Ed.). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, (pp. 404-422). Boston: McGraw Hill.
- Wolf, S., Brölz, E., Keune, P. M., Wesa, B., Hautzinger, M., Birbaumer, N., & Strehl, U. (2015). Motor skill failure or flow-experience? Functional brain asymmetry and brain connectivity in elite and amateur table tennis players. *Biological Psychology*, 105, 95-105.

Wood, B., Van Der Mei, I. A. F., Ponsonby, A. L., Pittas, F., Quinn, S., Dwyer, T., & Taylor, B. V. (2013). Prevalence and concurrence of anxiety, depression and fatigue over time in multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis Journal*, 19(2), 217-224.

Yabancı, C. (2019). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile narsisizm ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bursa.

Yanar, Ş., Kırandı, Ö. ve Çimen, K. (2017). Tenisçilerde başarı motivasyonu ile optimal performans duygu durumu ilişkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 69-75.

Yang, C. (2020). The influence of income and working time of rural migrant workers on health: The mediating effect of life stress and the moderating effect of marital status. *Human Systems Management*, 39(1), 69-80.

Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.

Yıldırım, A., Boysan, M. and Kefeli, M.C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the depression anxiety stress scale-21 (DASS-21). *British Journal of Guidance and Counselling*, 46(5), 582-595.

Yılmaz, A. E. (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 107-115.

Yılmaz, V. (2005). *Çocuk sporcularda durumluk yarışma kaygısı bileşenleri ve durumluk kaygının optimal fonksiyon aralıkları (IZOF) ile karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yurdasever, E. ve Fidan, Y. (2020). Yöneticilerde yeni liderlik becerileri ile stres ilişkisi: Komb (Vuca) ve öz yeterlilik etkileşimi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(İİB), 119-130.

Yusof, N.F.A., Lin, C. & Guerin, F. (2017). Analysing the causes of depressed mood from depression vulnerable individuals. In *Proceedings of the International Workshop on Digital Disease Detection using Social Media 2017 (DDDSM-2017)*. Taiwan: Association for Computational Linguistics.

Yusoff, M. S. B., Rahim, A. F. A., & Yaacob, M. J. (2010). Prevalence and sources of stress among Universiti Sains Malaysia medical students. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 17(1), 30.

Yüceant, M., Ünlü, H. ve Balanlı, O.F. (2019). Üniversitelerin spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygularının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 69-80.

Yüksel, B. (2014b). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yüksel, H. (2014a). Çalışma yaşamı ve stres kavramı: Durumsal bir yaklaşım. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 109-131.

Zagoruyko, S. & Komodakis, N. (2017). Paying more attention to attention: improving the performance of convolutional neural networks via attention transfer. 14 Şubat 2021 tarihinde, https://openreview.net/pdf?id=Sks9_ajex sayfasından erişildi.

Zawadzki, M. J., Graham, J. E., & Gerin, W. (2013). Rumination and anxiety mediate the effect of loneliness on depressed mood and sleep quality in college students. *Health Psychology*, 32(2), 212-222.

Zhang, S., Woodman, T., & Roberts, R. (2018). *Anxiety and fear in sport and performance*. England: Oxford University Press.

Zhao, X., Zhang, D., Wu, M., Yang, Y., Xie, H., Li, Y., & Su, Y. (2018). Loneliness and depression symptoms among the elderly in nursing homes: A moderated mediation model of resilience and social support. *Psychiatry Research*, 268, 143-151.

EKLER

Ek 1: Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Uygunluk Onayı



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu



Konu : Başvurunuz Hk.

Sayın: Arş. Gör. Metin YÜCEANT

“Tenisçilerde Optimal Duygu Aralıklarının Belirlenmesi: IZOF Modeli” başlıklı 2020/08-10 protokol numaralı başvuru 31.08.2020 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi’nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna** toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları
Etik Kurul Başkanı

Ek: İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı

Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü

Adres:tarih Bölümü

Tel:2882194

Bilgi için: Fen Edebiyat Fak

Fax:2882125

WEB: www.aksaray.edu.tr

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.aksaray.edu.tr> adresinden fe9eb8f9-23fb-4119-b27e-f57ee76a9f1f kodu ile erişebilirsiniz.

Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu’nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

Ek 2: Türkiye Tenis Federasyonu Başkanlığı Araştırma İzin Onayı



TÜRKİYE TENİS FEDERASYONU BAŞKANLIĞI



Sayı : 73784777-125.99-E.1012717

09.10.2020

Konu : Anket izni(Metin Yüceant)

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 03.09.2020 tarih ve 884481 sayılı yazımız-Düzeltilme.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı Doktora Programı öğrencisi Metin YÜCEANT'ın "Tenisçilerde Optimal Duygu Aralıklarının Belirlenmesi IZOF modeli" doktora tez çalışması kapsamındaki anketini 2020 faaliyet programı müsabakalarında uygulayabilmesi için gerekli izinler istenmiştir.

Tenis Kulüplerinde küresel Covid-19 salgını nedeniyle Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, Bilim Kurulu ve Spor Bakanlığı'nın önerilerine uygun olarak Federasyon Başkanlığımız da ek tedbirler ve uyulması gereken kurallar belirlemiştir. Gerekli tedbir ve önlemler alınarak tez çalışması kapsamındaki anketin uygulanma izni tarafımızca verilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.



e-imzalıdır

Serhat ALTINEL
Genel Sekreter

Not: Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Doğrulama Kodu : ZOTNETKG Evrak Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-eimzali-belge-dogrulama>

Kızıllırmak Mahallesi 53. Cadde 1450. Sokak No:9 Ulusoy Plaza Kat:10

D:39-40 Çankaya-ANKARA

Tel: 0312 310 7770

Internet Adresi: www.tff.org.tr

Bilgi için: Göksu GÜLPINAR

Büro Personeli



Belge Aksaray İletişim Adresinden 2bd94022-02a3-478b-9eb1-94beac2426ac kodu ile doğrulanabilir.

Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

Ek 3: Tez Öneri Kabul Onayı

	T.C. AKSARAY ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ YÖNETİM KURULU KARARI	Doküman No	KYS-FRM-102	
		İlk Yayın Tarihi	30.04.2018	
		Revizyon Tarihi	30.04.2018	
		Revizyon No	00	
		Sayfa No	3/2	

Tarih	Toplantı Sayısı	Karar No	Saat	Özü
18.06.2020	24		14.00	

Karar No:2020/24-02

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'nın, 16.06.2020 tarih ve 515506 sayılı yazısına istinaden, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Programı 192243301 numaralı öğrencisi **Metin YÜCEANT'ın**, 12.06.2020 tarihinde yapılan Doktora Tez Önerisi Savunmasına istinaden doktora tez önerisi görüşüldü.

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Programı 192243301 numaralı öğrencisi **Metin YÜCEANT'ın**, tez izleme komitesi tarafından 12.06.2020 tarihinde yapılan doktora tez konusunu incelenmiş ve öğrencinin yapmış olduğu sözlü savunma sınavı sonucunda tez başlığının Anabilim Dalı Başkanının da uygun görüşleri ile **“Tenisçilerde Optimal Duygu Aralıklarının Belirlenmesi: IZOF Modeli”** olmasının Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin 50. Maddesine istinaden kabulünün uygun olduğuna katılanların oy birliğiyle karar verilmiştir.

Ek 4: Araştırmada Kullanılan Ölçekler

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

SPOR KAYGI ÖLÇEĞİ-2 (SAS)					
		Hiç	Biraz	Fazla	Çok Fazla
1.	Oyuna konsantre olmak zordur.	1	2	3	4
2.	Vücudumun gergin olduğunu hissederim.	1	2	3	4
3.	İyi oynamayacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
4.	Yapmam gereken şeye odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4
5.	Başkalarını hayal kırıklığına uğratacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
6.	Midemde gerginlik hissederim.	1	2	3	4
7.	Oyunda dikkatimi/konsantrasyonumu kaybederim.	1	2	3	4
8.	En iyi performansımı gösteremeyeceğim diye endişelenirim.	1	2	3	4
9.	Kötü oynayacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
10.	Kaslarımın titrediğini hissederim.	1	2	3	4
11.	Oyun sırasında her şeyi berbat edeceğimden endişelenirim.	1	2	3	4
12.	Midem bozulur.	1	2	3	4
13.	Oyun sırasında açık/net bir şekilde düşünemem.	1	2	3	4
14.	Gergin/sinirli olduğumdan kaslarım gerilir.	1	2	3	4
15.	Antrenörümün bana yapmamı söylediği şeye odaklanmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4

DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES ÖLÇEĞİ (DASÖ)					
		Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
1.	Sakinleşip rahatlamak bana zor geldi.	0	1	2	3
2.	Ağzımın kuruduğunu fark ettim.	0	1	2	3
3.	Hiçbir şekilde olumlu duygular hissedemeyecekmişim gibi geldi.	0	1	2	3
4.	Nefes alma güçlüğü yaşadım (örn. aşırı derecede hızlı nefes alma, fiziksel egzersiz olmadığı halde nefessiz kalma).	0	1	2	3
5.	Bir şeyleri yaparken başlamakta zorluk çektiğimi fark ettim.	0	1	2	3
6.	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliydim.	0	1	2	3
7.	Titremeler yaşadım (örn. ellerimde).	0	1	2	3
8.	Bendeki gerginliğin büyük ölçüde enerjimi harcadığımı hissettim.	0	1	2	3
9.	Beni panikletebilen ve kendimi aptal gibi hissedebileceğim durumlardan endişe duydum.	0	1	2	3
10.	Hiçbir beklentimin olmadığını hissettim.	0	1	2	3
11.	Tedirgin olduğumu fark ettim.	0	1	2	3
12.	Rahatlamak bana zor geldi.	0	1	2	3
13.	Kendimi morali bozuk ve canı sıkkın hissettim.	0	1	2	3
14.	Yaptığım şeyden beni alıkoyan hiçbir şeye karşı tahammülüm yoktu.	0	1	2	3
15.	Kendimi paniklemeye yakın hissettim.	0	1	2	3
16.	Hiçbir şeye karşı bir istek duyamadım.	0	1	2	3
17.	Bir insan olarak çok fazla değerimin olmadığını hissettim.	0	1	2	3
18.	Oldukça alıngan olduğumu hissettim.	0	1	2	3
19.	Fiziksel bir egzersiz yapmadığım halde kalbimin hareketlerini fark edebiliyordum (örn. kalp atış hızında artış hissi, atışlarda düzensizlik).	0	1	2	3
20.	Ortada bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim.	0	1	2	3
21.	Hayatın anlamsız olduğunu hissettim.	0	1	2	3

TEZ DEĞERLENDİRME FORMU

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu

Öğrencinin Adı Soyadı: Metin YÜCEANT		EVET
Kapak		
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	
2	Kapakta ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	
Atıf Yöntemi APA 6 ☐ CMS ☐ İSNAD ☐		
Genel Değerlendirme		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	

Metin YÜCEANT