



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TR, Balıkesir University, Institute of Health Sciences



12-18 YAŞ KADIN
VOLEYBOLCULARIN MÜSABAKA
ÖNCESİ KAYGI DURUMLARININ FAİR
PLAY TUTUMLARINA ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SALİM ENES KARATAŞ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 130108



BALIKESİR
2025

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

12-18 YAŞ KADIN VOLEYBOLCULARIN MÜSABAKA
ÖNCESİ KAYGI DURUMLARININ FAİR PLAY
TUTUMLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SALİM ENES KARATAŞ

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. NURİ BERK GÜNGÖR

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 130108

BALIKESİR

2025



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı
çerçevesinde **Salim Enes KARATAŞ** tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış
olan

**“12-18 Yaş Kadın Voleybolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Durumlarının
Fair Play Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi”**

başlıklı tez çalışması,
Balıkesir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin
ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından
YÜKSEK LİSANS TEZİ
olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 16/01/2025

TEZ SINAV JÜRİSİ

Doç. Dr. Serkan Necati METİN
Onyedey Eylül Üniversitesi
(**Başkan**)

Doç. Dr. Nuri Berk GÜNGÖR
Balıkesir Üniversitesi
Üye (**Danışman**)

Doç. Dr. Serhat TURAN
Balıkesir Üniversitesi
Üye

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi,
sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 22/01/2025 tarihinde teslim edilmiştir.

Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI
Enstitü Müdürü

BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıpları kabullendiğimi beyan ederim.

16/01/2025

İmza

Salim Enes KARATAŞ

TEŐEKKÖR

“12-18 yaş kadın voleybolcuların müsabaka öncesi kaygı durumlarının fair play tutumlarına etkisinin incelenmesi” isimli tez çalışmamda danışmanlığımı yapan, tezin hazırlık süreci boyunca bilgi ve tecrübeleriyle yanımda olan, değerli bilgilerini benimle paylaşan, bana yol gösteren, güler yüzünü ve samimiyetini benden esirgemeyen değerli danışmanım Doç. Dr. Nuri Berk GÜNGÖR’ e

Her zaman yanımda olan sevgili aileme, dostlarıma, sporcularıma ve bugünlere gelmemde en büyük pay sahibi olan değerli Annem ve Babama

Son olarak da hayatımın her alanında bana en büyük desteği sağlayan sevgili eşim Hilal KARATAş’a

Teşekkürlerimi sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
İÇİNDEKİLER	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	v
TABLolar DİZİNİ	vi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	2
1.2. Sınırlılıklar	2
1.3. Sayıtlar.....	3
1.4. Hipotezler.....	3
1.5. Araştırmanın Önemi	4
1.6. Araştırmanın Amacı	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Voleybol Sporunun Tarihçesi.....	6
2.1.1. Voleybol Sporunun Yapısal Özellikleri.....	7
2.1.2. Türkiye’de Voleybolun Dünü ve Bugünü	9
2.2. Fair Play Kavramı.....	9
2.2.1. Fair Play Tarihi.....	11
2.2.1.1. Antik Çağda Fair Play.....	11
2.2.1.2. Orta Çağda Fair Play.....	12
2.2.1.3. Yeni Çağda Fair Play	12
2.2.2. Fair Play Türleri.....	13
2.2.2.1. Biçimsel (Formal) Fair Play.....	14
2.2.2.2. Biçimsel Olmayan (İnformal) Fair Play.....	14
2.3. Sporcu Psikolojisi	15
2.3.1. Spor Psikolojisinin Temel Bileşenleri	16
2.3.1.1. Özgüven Kavramı	16
2.3.1.2. Motivasyon Kavramı	17
2.3.1.3. Stres Kavramı	17
2.3.1.4. Konsantrasyon Kavramı.....	18

2.3.1.5. Kaygı Kavramı	18
2.3.2. Kaygı Türleri	19
2.3.2.1. Sürekli Kaygı	19
2.3.2.2. Durumluk Kaygı	20
2.3.2.3. Bilişsel Kaygı.....	21
2.3.2.4. Fizyolojik (Somatik) Kaygı	21
3. GEREÇ VE YÖNTEM	23
3.1. Araştırmanın Modeli.....	23
3.2. Araştırmanın Katılımcıları	23
3.3. Veri Toplama Araçları	24
3.3.1. Ölçme Araçlarının Doğrulamalı Faktör Analizi Sonuçları.....	25
3.4. Verilerin Toplanması	26
3.5. Verilerin Analizi	26
4. BULGULAR	27
5. TARTIŞMA	31
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	36
KAYNAKLAR.....	39
ÖZGEÇMİŞ	42
EKLER.....	43
EK-1. Etik Kurul Onayı.....	43
EK-2. Ölçek ve Anketler	44

ÖZET

12-18 YAŞ KADIN VOLEYBOLCULARIN MÜSABAKA ÖNCESİ KAYGI DURUMLARININ FAİR PLAY TUTUMLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışma, 12- 18 yaş kadın voleybolcuların müsabaka anında sergiledikleri olumsuz hareketlerinin, müsabaka anında aldıkları uyarı ve kart cezalarının, müsabaka öncesi durumluk kaygıdan kaynaklandığı düşünüldüğünden sporcuların müsabakaya çıkmadan önce kaygı durumlarının fair play tutumlarına etkisinin olup olmadığını ve sportmenlik düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır.

Bu amaçla 2023-2024 sezonunda Balıkesir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından düzenlenen midi-küçük-yıldız-genç kızlar voleybol il birinciliği müsabakaları kapsamında 9 voleybol kulübünde 12-18 yaş aralığında 230 sporcu katılmıştır.

Araştırmanın evrenini; 2023-2024 sezonunda Balıkesir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından düzenlenen midi-küçük-yıldız-genç kızlar voleybol il birinciliği müsabakalarına katılan 230 kadın sporcu oluşturmaktadır.

Yöntem modelinde araştırmanın modeli ilişkisel tarama modelidir. İlişkisel tarama modeli, iki farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin korelasyon katsayısı aracılığıyla belirlenmesidir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Genel Bilgi Formu, Türkçe diline uyarlanan, geçerliliği ve güvenilirliği LeCompte ve Öner tarafından ölçülen ve Spielberger tarafından geliştirilen Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği, Sezen Balçıkanlı tarafından Türk diline uyarlanan Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimleri Ölçeği uygulanmıştır.

Sonuç olarak katılımcıların durumluluk kaygısı, çok boyutlu sportmenlik yönelimi odağında ele alındığında kurallar ve yönetime saygı, sporda sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı alt boyutlarını az da olsa etkilemektedir. Katılımcıların kaygı seviyesi ortalama düzeydedir. Değişkenlere yönelik durumluluk kaygı düzeylerinde öğrenim düzeyi ve sporculuk yılı değişkenine göre farklılıklar elde edilirken okul statüsü değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çok boyutlu sportmenlik yönelimlerine baktığımızda ise öğrenim düzeyi ve sporculuk yılı değişkenlerinde bazı alt boyutlarda farklılıklar elde edilirken, okul statüsü değişkeni göre bir farklılık tespit edilmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Durumluk kaygı, fair play, müsabaka, voleybol.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF PRE-COMPETITION ANXIETY CONDITIONS OF 12-18 YEARS OLD FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS ON THE FAIR PLAY ATTITUDES

This study aims to examine whether the negative behaviors of 12-18 year old female volleyball players during the match, the warnings and card penalties they receive during the match, and whether the anxiety of the athletes before the match has an effect on their fair play attitudes and sportsmanship levels, since it is thought that this is due to pre-match state anxiety.

For this purpose, 230 athletes between the ages of 12-18, affiliated with 9 women's volleyball clubs, participated in the midi-junior-star-young girls volleyball provincial championship competitions organized by the Balıkesir Youth and Sports Provincial Directorate in the 2023-2024 season.

The universe of the research; It consists of 230 female athletes participating in the midi-junior-star-young girls volleyball provincial championship competitions organized by Balıkesir Provincial Directorate of Youth and Sports in the 2023-2024 season.

In the method model, the research model is the relational screening model. The relational screening model is the determination of the relationship between two different quantitative variables through the correlation coefficient.

In the study, the General Information Form, the State and Trait Anxiety Scale adapted to Turkish, the validity and reliability of which were measured by LeCompte and Öner and developed by Spielberger, and the Multidimensional Sportsmanship Orientation Scale adapted to Turkish by Sezen Balçıklanlı were used as data collection.

As a result, balanced state anxiety, respect for rules and management, commitment to responsibilities in sports and respect for the opponent sub-dimensions addressed in multi-dimensional sportsmanship practices are valid, albeit slightly. The anxiety level of the participants is at an average level. While differences were obtained according to the level of state anxiety levels and the sportsmanship year variable, no significant difference was detected according to the school options variable. While differences were obtained in some sub-dimensions in the level of currency of multi-dimensional sportsmanship performances and the sportsmanship year variables, no difference was detected according to the school variable presented..

Keywords: *Situational anxiety, fair play, competition, volleyball.*

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

C : Cilt

ÇBYSÖ : Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelim Ölçeği

DK : Durumluk Kaygı

FIVB : Uluslararası Voleybol Federasyonu

YMCA : Genç Hristiyan Erkekler Birliği

CIFP : Uluslararası Fair Play Komisyonu

S : Sayı

s : Sayfa

SK : Sürekli Kaygı

s.s : Sayfa Sayısı

SS : Standart Sapma

Min : Minimum

Max : Maximum

TABLÖLER DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 3.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.	24
Tablo 3.2. Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi ve Durumluk Kaygı Ölçeklerinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları	25
Tablo 3.3. Ölçme Araçlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	26
Tablo 4.1. Katılımcıların Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi ve Durumluk Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Ortalama Puanlar.....	27
Tablo 4.2. Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi ve Durumluk Kaygı Ölçeklerinden Alınan Ortalama Puanın Öğrenim Görülen Okul Statüsü Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.....	27
Tablo 4.3. Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi ve Durumluk Kaygı Ölçeklerinden Alınan Ortalama Puanın Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre One-Way Anova Sonuçları.....	28
Tablo 4.4. Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi ve Durumluk Kaygı Ölçeklerinden Alınan Ortalama Puanın Sporculuk Yılı Değişkenine Göre One-Way Anova Sonuçları.....	29
Tablo 4.5. Bağımlı ve Bağımsız Değişken Arasındaki İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile İncelenmesi	30
Tablo 4.6. Çok Boyutlu Sportmenliğin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	30

1. GİRİŞ

Spor psikolojisi alanında kaygı ve performans arasında birçok çalışma sürdürülmüş olup yüksek düzeydeki kaygının sporcu performansını olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Spielberger kaygı duygusunun durumluk ve sürekli kaygı olarak ayrıldığını belirtmiştir. Spielberger' e göre durumluluk kaygısı, korku, endişe ve gerginlik ile karakterize edilen o andaki heyecansal durumdur. Bununla birlikte sürekli kaygı, bir kişilik özelliğidir. Belli çevresel durumları tehdit edici olarak algılamaya ve bu durumlara artan durumluk kaygı ile tepki vermeye bir eğilimdir (Çağlar, 1999).

Kaygı, sporcunun performansında olumlu veya olumsuz etkenler ortaya çıkarmanın yanında sporcunun müsabaka öncesi ve sonrasında, fair play (adil oyun) anlayışına da etki göstermektedir. Spor ve oyundaki centilmenlik anlamıyla da anlayabileceğimiz fair play (adil oyun) sportmenlik, samimiyet, cesaret, sabır, kendine güven, kibarlık, cömertlik gibi özellikleri bünyesinde barındırır (Koç, 2013).

Fırsat eşitliğini korumak anlamıyla ilk kez 15. yüzyılın ikinci yarısında kullanılan fair play 18. yüzyıl ile spor alanına dahil olmuştur. Fair play, sporcuların sadece yaptıkları sporun gözlemlenebilir ve yazılı olan kurallarına değil sporun ve oyunun ruhuna da saygılı olmalarını benimsemektedir. Bu tutuma uygun davranmak duyguları baskı altında kontrol etme anlamına gelmemektedir. Sevinçli ve mutlu olduğu durumda bile sporcu birey her şeyin bilincinde olmalı ve bu duyguları bilinçli olarak yaşamalıdır. Sporcu birey heyecan duygularını bastırmayıp bu duyguları olumlu olarak yaşayabilir (Mavi ve Tuncel, 2012).

Davranışları inceleyen bilim dalı olarak önümüze gelen psikoloji, yaklaşık yüzyıldır sporcuları araştırmaktadır. Spor psikolojisi Cox'a göre, psikoloji ilkelerini spor ortamında araştırmaktadır. Sporda rekabetçiliğin en üst düzeye vardığı günümüz dünyasında sportif performans yalnızca fizik, taktik ve teknik unsurlara bağlı olmayıp, yapılan araştırmalar sonucunda bu unsurların sporcu psikolojisi tarafından tamamlandığı tespit edilmiştir. Birbirlerinden güç, taktik ve teknik açısından farklı olmayan en üst düzey sporcular müsabakaları birer “psikolojik savaş” olarak kabul etmektedir. Dolayısıyla, sporcunun başarılı bir performansa ulaşması için güçlü bir

fizik ve doğru taktik yanında psikolojisinin de güçlü ve sağlam olması gerekmektedir (Erdoğan vd. 2014).

Sporcu performansını etkileyen psikolojik faktörlere heyecan, stres, yorgunluk, tribünün kalabalık olması, bireyin kötü gününde olması, kramp, rakip antrenörün etkisi, ağrı, isteksizlik, sürantrenman, kadınlarda özel günler, kararsızlık ve agresiflik gibi terimler eklenebilir (Kuru, 2000).

Ulaşılan bulgular ile literatürde yapılan çalışma sonuçları değerlendirildiği zaman genellikle sporcuların kaygı durumları yüksek seviyelere çıktığında performanslarını olumsuz yönde etkilediği göze çarpmaktadır. Kaygı seviyesinin artmasıyla sporcunun fair play anlayışını önemsemediği düşünülebilir. Özellikle müsabakanın zorluğu ve önemine göre sporcunun kaygı durumunun yükselmesiyle beraber fair play tutumunun daha çok azalmasına, sporcunun sadece o müsabakayı kazanmasına ve yüksek performans gösterebilme yetisine daha çok odaklanacağı düşünülebilir.

Bu araştırmanın amacı 12-18 yaş arası kadın voleybolcuların müsabakaya çıkmadan önce kaygı durumlarının fair play tutumlarına etkisinin olup olmadığını ve sportmenlik düzeylerini incelemektir.

1.1. Problem Cümlesi

12-18 yaş kadın voleybolcuların müsabaka öncesinde yaşamış oldukları kaygı duygusunun fair play anlayışlarına etkisi var mıdır?

1.2. Sınırlılıklar

- Çalışma, Balıkesir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı 9 voleybol kulübünde oynayan 230 sporcu ile,
- 12-18 yaş arasındaki kadın sporcular ile,
- Araştırmacının literatürden erişebildiği kaynaklar ile sınırlı tutulacaktır.

1.3. Sayıtlar

- 12-18 yaş kadın voleybolcuların veri toplama araçlarındaki soruları içtenlikle ve doğru şekilde yanıtladığı,
- Araştırma kapsamında yer alan örneklem grubunun, araştırmanın evrenini yeterince temsil ettiği,
- Araştırmada kullanılacak veri toplama yöntemlerinin, araştırma sorularına dair geçerli ve güvenilir bulgular sağlayabilecek yeterliliğe sahip olduğu varsayılmaktadır.

1.4. Hipotezler

H1: 12-18 yaş kadın voleybolcuların müsabaka öncesinde yaşamış oldukları kaygı duygularının seviyesi ortalamadır.

H2: Sporcuların çok boyutlu sportmenlik yönelimi ile durumluk kaygı arasında okul statüsü değişkenine göre anlamlı fark yoktur.

H3: Sporcuların çok boyutlu sportmenlik yönelimi ile durumluk kaygı arasında öğrenim düzeyi değişkenine göre anlamlı fark vardır.

H4: Sporcuların çok boyutlu sportmenlik yönelimi ile durumluk kaygı arasında sporculuk yılı değişkenine göre anlamlı fark vardır.

H5: Sporcuların çok boyutlu sportmenlik yönelimi ile durumluk kaygı arasında anlamlı ilişki vardır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Bu alışma, 12-18 yaş arasındaki kadın voleybolcuların müsabaka esnasında almış olduğu uyarı veya cezaların müsabaka öncesinde yaşadıkları kaygıdan dolayı olduğu düşünölmektedir ve fair play anlayışıyla ilişkisinin olup olmadığını kapsamlı bir şekilde ele almayı hedeflemektedir. Fair play rakibe, oyuna, hakeme ve takım arkadaşlarına saygıyı tanımlamaktadır. Aynı zamanda fair play, kazananın kaybedeni tebrik ettiği, hakemin kararlarına saygı duyulan ve takım içerisindeki birlik ve beraberliği güçlendiren bir tutumdur. Özellikle fair play anlayışına sahip bir sporcu, müsabaka içerisinde hızla değişen duruma ayak uydurabilir, kazanma ve kaybetme duygusunu iyi bilir, takımını motive edebilir, krizleri yönetmek ve hızlı özömler geliştirmek açısından kritik bir öneme sahip olur.

Kaygı ise, durumluk ve sürekli kaygı olarak karşımıza çıkar. Durumluk kaygı, müsabakadan önce veya müsabaka sırasında sporcuların adapte olabilmelerini, takım arkadaşlarıyla etkili iletişim kurmalarını ve anlık sorunlara hızlı özömler bulamamalarını sağlar. Sürekli kaygı ise müsabakaya daha çıkmadan önce soyunma odasından itibaren başlar ve ma bitiş düdüğu bitene kadar devam eder. Sporcunun performansında olumsuz etkiler yaratabilir, özellikle iletişim ve takım çalışması gibi durumlarda daha az verimli ve uyumsuz bir ortam yaratmasına olanak tanır. Aynı zamanda müsabaka esnasında problem çözme ve yaratıcılık, karşılaşılan zorluklara karşı hızlı ve etkili stratejiler geliştirebilmeyi imkânsız kılabilir (ağlar, 1999).

Bu bağlamda, sporcuların yaşamış oldukları kaygı durumları sporcu performansını etkilemenin yanında fair play anlayışına da etkisini gösterebilir. Sporcuların müsabaka esnasında almış olduğu uyarı ve cezalarda kaygıdan dolayı olduğu düşünöldüğünden ve fair play anlayışının etkisinin azaldığından dolayı 12-18 yaş kadın voleybolcuların müsabaka öncesi kaygılarının fair play anlayışlarına etkisinin olup olmayacağına cevap verecek bu araştırma çıkacak sonuca göre bir yol haritası sunmayı hedeflemektedir.

1.6. Araştırmanın Amacı

Araştırma, 12-18 yaş kadın voleybolcuların mősabaka öncesindeki yaşamış oldukları kaygı seviyelerinin fair play anlayışlarına etkisini incelemek ve çeşitli değişkenler ile karşılaştırmayı amaçlamaktadır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Voleybol Sporunun Tarihçesi

Birden fazla insanın aynı anda çok yorucu olmayacak bir şekilde spor yapabilmesi için Spor Öğretmeni William G. Morgan bir oyun tasarladı. Bu oyunun tasarımında önce tenis ağını yerden yüksekliği 1.90 olacak şekilde yükseltti. Top olarak basketbol topunun içinde bulunan lastiği kullandı. Filenin iki tarafına geçen oyuncular vuruş kuralı olmadan topu kendi bölgelerinde yere düşürmeden filenin karşı bölgesine atmaya çalıştılar. Daha sonrasında bu oyuna özel içi lastik dışı deri olan daha küçük bir top yaptırıldı. Oyunun ilk başlarında oyuncu sayısı sınırı olmayıp oyuncular ikiye ayrıldıktan sonra oyun alanını istedikleri gibi belirleyip oyuna başlıyorlardı. Öğretmen Morgan yoruculuk seviyesi düşük, kuralları istendiği gibi değişiklik gösterebilen eğlenceli bir oyun bulmuştu (Karacabey ve Paşaoğlu, 2011).

Gün geçtikçe popülerleşen oyuna çeşitli meslek gruplarından insanlar da katılmaya başladı. Oyunu incelemek, geliştirmek ve kurallarını belirlemek için bir komite görevlendirildi. Oyunun yaygınlaşmasında YMCA dernekleri önemli rol oynayarak voleybol oyununu kısa zaman bütün ABD ile Kanada'ya tanıttıkları gibi din yayıcılar aracılığıyla farklı ülkelere götürdüler (Karacabey ve Paşaoğlu, 2011).

Öğretmen Morgan bulduğu bu oyunu önce “Mintonette” olarak isimlendirdi. Topu yere teması olmadan karşı bölgeye atmak anlamıyla ortaya çıkan tanım, yarışmayı takip edenlerden Profesör Albert T. Halstead "minto-nette" yerine tenis ve futbolda kullanılan topa havadayken vurmak olan “voley” terimini önerdi. Bu terim mintonette oyununun özelliklerine çok uygun olduğu için bu anlam benimsendi ve Amerika Birleşik Devletleri Voleybol Birliği 1952’de bu iki kavramı birleştirerek "volleyball" diye yazılmasına karar verdi (Karacabey ve Paşaoğlu, 2011).

1896' da Springfield Koleji'nde yapılan yarışmadan sonra Öğretmen William Morgan o zamana kadar geliştirdikleri kuralları toplantıdaki yöneticilerine anlattı. Bunun üzerine kurulan bir heyet, oyunu geliştirmek ve oyunun kurallarını açıklamakla görevlendirildi. YMCA dernekleri voleybol branşını kısa zamanda bütün ABD ve Kanada ülkelerine tanıttıkları gibi din yayıcılar ile de Çin'e, Japonya' ya Hindistan'a, Güney Amerika'ya, Avrupa ve Afrika ülkelerine yaydılar. Oyunun kuralları 1916'da yeniden düzenlenerek ABD askerleri sayesinde Avrupa'ya geçti ve 1947 tarihinde Paris'te Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB) kuruldu (Karacabey ve Paşaoğlu, 2011).

2.1.1. Voleybol Sporunun Yapısal Özellikleri

“Voleybol oyunu, file ile ikiye ayrılmış bir alanda eşit olarak bölünmüş iki takım tarafından oynanan bir spordur. Oyunun çok yönlülüğünün herkese sunulabilmesi amacıyla özel durumlar için farklı uyarlamalar bulunmaktadır. Amaç, topu filenin üzerinden göndererek rakip takımın oyun alanında yere değmesini sağlamak veya rakip takımı hataya sürüklemek ve rakip takımında aynı amaçlara ulaşmasını önlemektir. Blok dışında takımların topa üç kez dokunma hakkı vardır” (FIVB, 2024).

“Servis atışı ile top oyuna girer, servisi atan sporcu topu filenin üzerinden rakip takımın bölgesine gönderir. Topun oyun alanına değmesi, dışarıya gitmesi veya bir takımın hata yapmasına kadar ralli devam eder. Voleybol oyununda ralliyi kazanan takım bir sayı alır. Servis karşılayan takım eğer ralliyi kazanırsa bir sayı ve servis atışı kullanma hakkı kazanır ve sporcular saat yönünde bir pozisyon döner” (FIVB, 2024).

“Oyun alanı, 18x9 m ölçülerinden oluşur ve dikdörtgen şeklindedir ve her yönden en az 3m genişliğinde olan bir serbest bölgeden oluşmaktadır. Oyun sahasının üzerinde bulunan 3m genişliğindeki serbest oyun bölgesinde hiçbir engel olmamalıdır. Serbest oyun bölgesi, oyun sahası yüzeyinden ölçüldüğünde en az 7 m yüksekliğinde olmalıdır. Oyun alanındaki file düşey olarak orta çizginin üzerinde iki direk arasında yer alır ve erkek sporcular için 2.43 m, kadın sporcular için 2.24 m yüksekliğinde ayarlanır” (FIVB, 2024).

“Fileye bağılı filenin üzerinde bulunan anten ise 1.80 m uzunluğunda ve 1cm çapında, fiberglass maddeden yapılmış esnek bir çubuktur. Her yan bandın dış tarafına bir anten bağlanır. Antenler karşılıklı olarak filenin ters yönlerine doğru yerleştirilirler. Antenlerin her birisi 80 cm’lik üst kısımları filenin üzerine doğru devam eder ve bu kısımlar zıt renklerle, kırmızı ve beyaz renkte 10 cm’lik şeritler halinde işaretlenir. Antenler filenin bir parçası sayılır ve geçiş boşluğunun yan sınırlarını belirler” (FIVB, 2024).

“Filenin bağılı olduğu direkler, yan çizgilerden dışarıya doğru 50 cm ile 1.00 m uzaklığa yerleştirilir. Direkler 2.55 m yüksekliğinde ayarlanabilir olmalıdır. Tüm FIVB, Dünya ve Resmi Müsabakalarında fileyi taşıyan direkler, yan çizgilerden dışarıya doğru 1 m uzaklığa yerleştirilir ve yumuşak malzemeli kılıf ile kaplanır” (FIVB, 2024).

“Oyunda kullanılan top, içinde lastik veya benzeri bir maddeden oluşan bir kesenin bulunduğu esnek deri ya da sentetik deriden yapılmış ve dairesel olmalıdır. Tek bir açık renk ya da renk kombinasyonu kullanılabilir. Uluslararası Resmi müsabakalarda kullanılan topların sentetik deri maddesi ve renk kombinasyonları FIVB standartlarına uymalıdır. Çevresi 65-67 cm ve ağırlığı 260-280 gr’dır. İç basıncı 0.30 - 0.325 kg/cm² dir (4.26 ila 4.61 psi) (294.3 ila 318.82 mbar veya hPa)” (FIVB, 2024).

“Bir müsabakada bir takım en fazla 12 oyuncu ile beraber belirtilen teknik ekip ve tıp görevlilerinden oluşur. Teknik ekip 1 başantrenör, max. 2 yardımcı antrenör ile müsabakaya katılabilirken, tıbbi kadro ise 1 takım terapisti, 1 doktor ile katılabilir. Maç cetveline isimleri yazılı olan takım mensupları müsabaka ve kontrol sahasına girebilir, resmi ısınma ve müsabakada bulunabilirler” (FIVB, 2024).

“Bir takım sayı almak için topu başarıyla rakibin oyun alanına temas ettirmeli veya rakip takım bir hata yapmalı ya da ihtar ile cezalandırılması gerekmektedir. Takım bir seti kazanmak için 25 sayıya en az 2 sayı fark ile ilk olarak ulaşması gerekmektedir. 24-24 durumunda eşitlik sağlandığında ise set iki sayılık farka ulaşana kadar devam eder. Takım maçı kazanmak için 25 sayıdan üç set kazanmalıdır, setlerde 2-2’lik eşitlik meydana gelirse 5’inci set en az 2 sayı farka ulaşılana kadar 15 sayı üzerinden oynanır” (FIVB, 2024).

2.1.2. Türkiye’de Voleybolun Dünü ve Bugünü

Voleybol oyunu ülkemize 1. Dünya Savaşı sıralarında gelerek, İstanbul’da YMCA derneğinin müdürlüğünü yapan Amerikalı Dr. Deaver tarafından 1919-1925 yıllarında derneğin spor salonunda oynatılmıştır. Aynı zamanda İstanbul’da Erkek Muallim Mektebinde beden eğitimi ve spor öğretmenliği yapan Selim Sırrı Tarcan, YMCA’da oynadığı voleybol oyununu tanıyarak okulundaki öğrencilerine de gösterip öğretmeye başlamıştır. 1920-1924 yıllarında Erkek Muallim Mektebinden mezun olan öğrenciler göreve başlayıp beden eğitimi öğretmeni olduklarında bu sporu kısa sürede tüm okullara yayarak tanınmasına ve oynanmasına katkı sağlamışlardır (Karacabey ve Paşaoğlu, 2011).

Kısa süre sonra okullarda tanınan voleybol oyunu karşılaşmalarında başlamasıyla oyunun benimsenmesine sebep oldu. İTÜ, Mülkiye gibi üniversiteler voleybolu tanıyan ilk üniversiteler oldu. Bu süreçten sonra voleybol oyunu kulüplere de yansiyarak lig maçları düzenlemesine ve 1949’da Türkiye Voleybol Şampiyonası düzenlenmesine neden oldu. 1925-1957 yıllarında farklı ülkelere açılan ülkemiz voleybolu dış temaslarda bulunarak turnuvalara katıldı ve eksikler giderildi. En sonunda 1958 yılında Türkiye Voleybol Federasyonu kuruldu (Karacabey ve Paşaoğlu, 2011).

2.2. Fair Play Kavramı

Fair play kavramının geçmişi 15. yüzyılın ikinci yarısına kadar fırsat eşitliğini korumak anlamıyla kullanılarak 18. Yüzyıl başlarında spor terimlerine girmiştir. Fair play tutumunda amaç sadece müsabaka içindeki kuralları değil müsabakanın ruhuna da saygılı olmayı ifade etmektedir. Fair play’e tutumuna göre hareket etmek duyguları kontrol edip baskı ve kontrol altında durma anlamına gelmeyip sporcunun sevinçli anında bilincinde olması ve onu bilinçli olarak yaşaması gerekmektedir (Mavi ve Tuncel, 2012).

Fair play, sporcu bireylerin müsabakalar anında, başa çıkılmayan durumlarda bile belirlenen kurallara bilinçli ve anlamlı bir şekilde uymalarına, rakibinle eşitlik

içinde yarışmayı gerçekleştirmeyi, haksız dezavantajları kabullenmeyerek rakibin haksız dezavantajlarından yararlanmamayı, karşısındakini düşmanı olarak değil, oyunun ve müsabakanın yapılabilmesi için kendisi ile eşit hak ve şartlara sahip kişi olarak görmelerini isteyen bir felsefi düşüncedir (Yıldıran, 2004).

Sözlük anlamına baktığımızda fair kelimesi eski İngilizcede foeger kelimesinden gelir bu kelimenin anlamı ise çekici, temiz, adil, dürüst gibi kavram anlamları bulunmaktadır. Keating, fair play tutumunu eşitlik ruhu olarak tanımlar. Tel'e göre "hakça, dürüstçe bir oyun, kurallara bağlılık, rakibe saygı, haksız avantajdan kaçınma rakibi yenmekten değil, rakiple beraber olmaktan zevk almayı, ilke olarak benimsemek" olarak nitelendirilmektedir. Butcher ve Schneider, bu tutumu oyuna ve müsabakaya saygı olarak açıklamaktadır. Spor alanında 18. Yüzyılda kullanılan fair play, spor yapan bireylerin yalnızca yazılı kurallara değil, oyunun ruhuna da saygı göstermeleri gerektiğini açıklamaktadır. Sonuç olarak bu tutum haksız rekabeti ve haksız avantajı önlemek ve eşit haklara sahip bireyler olarak değer vermeleri konusunda önemlidir. (Balçıkınlı, 2009).

"Fair play kavramında en sadece ve geçerli olacak tanımı yapan Uluslararası Fair Play Komitesi (CIFP) ise şöyle tanımlamaktadır; "Fair play bir takımın veya sporcunun galibiyeti ve performansının düşmesini göz ardı ederek yaptığı jesttir". Doğal kavramı ise; "performans ve yarışma sporlarında sık sık görülen ahlaki sapma ve yozlaşmalara karşı, insani bir başkaldırıyı simgeleyen uluslararası çağrı" olarak tanımlamaktadır (Doğal, 2007).

Sonuç olarak baktığımızda sporcu bireylerin müsabaka veya yarışma esnasında, baş edilemeyen şartlar altında bile kuralları tutarlı kabul etmeleri, rakibiyle eşitliği bozmamak için haksız avantajları kabullenmemeleri, rakibi düşmanı olarak değil, oyunun gerçekleşmesini sağlayan, birey ve partner olarak görmeleri ve değer verme çabalarında kendini göstermektedir (Yıldıran, 2004).

Bu çerçevede güzel oyun kuralına ilişkin olarak formal ve informal olarak 2 şekilde düşünebiliriz (Erdemli, 1996).

Formal sportmenlik yazılı oyun kurallarına uyma, kurallar dışına çıkmama,

informal sportmenlik ise, bireylerin eşit şartlarda yarışma isteğini, hakemin kararlarına saygı duymayı, lehine karar olduğunda hakemlerin doğru karar almalarına yardım etmeyi, kazanırken veya kaybederken ölçülü davranmayı, kuralların dışında cezalarla zorunlu olmayan durumları temelde ele almaktadır (Yıldıran, 2004).

2.2.1. Fair Play Tarihi

"Fair" kelimesi, 1175'te yazılan hitabelerde tarafsızlık ve adalet anlamında kullanılmış ve bu kavram, 15. yüzyılın ikinci döneminde İngiliz şiirlerinde "Fayre Game" olarak ve yarışmalarda oyun kurallarına aykırı davranışlar için "faoul Play" olarak anılmaya başlanmıştır. Başlangıçta ticaretle ilgili olan fair play, sonrasında fırsat eşitliklerini korumak ve şövalyelik tutumunu yansıtmak amacıyla kullanılmış, Shakespeare'in "The Life and Death of King John (Kral John'un Yaşamı ve Ölümü)" eserinde yer almıştır. 18. yüzyılda ise spor terimleri arasına girmiştir. Şu anda fair play kelimesi, kültürel yapıya bağlı olarak değişim göstermektedir (Erdemli, 2008; Yıldıran, 2004).

Fair play kavramına sportif faaliyetler içerisinde tarihsel olarak bakıldığında sırasıyla Antik Çağ Olimpiyat Oyunları, Orta Çağ Şövalye Turnuvaları ve 19. yüzyılda İngiltere'deki yatılı kolejlerde uygulanan sosyo-kültürel kurallara bağlı olarak geliştirmiştir. En genel düşünceyle fair play kavramının bugünkü kullanımının 1800'lerdeki anlamıyla İngiltere'den geldiği öngörülmektedir (Yıldıran, 1992).

2.2.1.1 Antik Çağda Fair Play

Olimpiyatlar herkesin aklına ilk olarak gelecek olan antik çağ spor müsabakalarıdır. Sadece spora ve oyuna dayalı olmayan olimpiyatlar, sadece yarışmanın yapıldığı yerler değil, aynı zamanda felsefe tartışmalarının da yapıldığı, sanat etkinliklerinin olduğu, pazarların bulunduğu çok yönlü faaliyetler topluluğudur (Erdemli, 2008).

Zamanla olimpiyatlara olan ilgi artmış, sporcuların başarıları karşısında vadedilen ödüllerin miktarları yükselmiş ve sporcuların başarı durumlarının artması öngörülmüştür. Yarışmacının şampiyon olması halinde ödüller törenlerle verilirmiş zamanla bu durum yozlaşmaya sebep olarak sporcular başarıyı sadece ödül için, maddiyat için aramaya başlamış, manevi değeri yüksek olan kutsal çelengi almak için yarışır olmuşlardır (Alpman, 1972). O yıllarda bu durumdan kaynaklı olarak etkinliklerin, katı kurallar çerçevesinde ve hoşgörüsüz şekillerde düzenlendikleri gibi durumlara da rastlanmaktadır (Erdemli, 2008).

Fair play kavramının ilk örneklerine olimpiyatlar ve yapıldıkları ilk yerler olan Yunanistan'da rastlamak mümkün olup kavram olarak da özellikle hakemin adil davranması, bütün sporculara eşit haklar tanınması ve sporcuların hakemlerin belirlediği kurallara göre hareket etmesi olarak özetlenebilir (Balçıkanlı, 2009).

2.2.1.2 Orta Çağda Fair Play

Fair playin Orta Çağ'da net olarak sözlük anlamında bir kullanımına denk gelinmez. Ancak sportmenlik kurallarına uymayan tutumların önüne geçilmesi için 1400'lü yıllarda yapılan İngiliz turnuvalarının kurallarına 'Faul-Play' kelimesi konulmuş ve fair playin ilk temelleri oluşturulmuştur (Yıldıran, 1992).

Antik Çağ'dan sonra Orta Çağ'da tamamıyla hakların daha da savunulması, fair play düşüncesinin özellikle şövalyelikte kullanılması ve yayılması durumları meydana çıkmıştır. Fair kelimesinin anlamca İngilizce 'de ilk kullanımlarından olan şövalyece anlamı da buradan gelmektedir. Haksız kazananların engellenmesi, rakiplerin birbirlerine saygılı ve eşit yaklaşması gibi konular benzer özellikleriyken, izleyici olarak bakıldığında kraliyet gücü göstergesi olan oyunlarda taraf tutulması ve hakları gözetmek yerine menfaat ve gösterişlerin daha da ön plana çıkarılması durumları da görülmektedir (Yıldıran, 1992).

2.2.1.3 Yeni Çağda Fair Play

Thomas Arnold isimli okul müdürü İngiltere'de bulunan Rugby Kolejinde, çağın

gerekliliğinde olan genç insanların tutum ve davranışları sergilemesi ve bu eğitimleri alabilmesi için kendisini adamıştır. Buradaki asıl amaç centilmenlik duygusuna sahip genç Hristiyanlar yetiştirmektir. Din bakımından bir eğitim verirken bireylerin daha da inançlı olacaklarını düşünerek onları spora yönlendirmekte ve spor müsabakaları esnasında öğrencilerini gözetleyerek centilmen ve sportmen olmayan hareketler konusunda bireyleri uyarmaktadır (Yıldıran, 1992).

Ayrıca öğrencilerden de centilmenlik ve sportmenlik dışı hareketler konusunda rakiplerini uyarmalarını istemektedir. Başka bir okulda müdür olan Edward Thring ise Arnold'ın yaptıklarının tersinde sadece öğrencilerin iyi bir Hristiyan olmalarından öte, öğrencilerin hayata uyumlarını kolaylaştırmayı amaçlamaktadır. Özellikle karakteristik eğitimde sporun önemine inanmış ve jimnastiği ders müfredatına koyarak ilk jimnastik alanını inşa ettirmiştir (Yıldıran, 1992).

2.2.2. Fair Play Türleri

“Sporculuk, cinsiyeti ne olursa olsun tüm sporculardan beklenen tutum ve davranışlardır.” Diğer bir söylemle, bir oyun kaybedilse de kazanılsa da karşı çıkmadan kurallara uyan, rakibine karşı olumsuz davranışlar gerçekleştirmeden oyunu kazanan kişiler olarak tanımlanır. İyi düşünen, kibar olan, paylaşmayı seven, saygılı davranan, ağırbaşlı gibi karakter özelliklerini kapsamaktadır. Sporculuğun amaçları doğrultusunda oyunun şiddetini artırmaktan ziyade daha olumlu tavırlarla oyunun akışını belirli bir düzeyde devam ettirmektir (Haynes, 2002).

Sporun yazılı kurallarına yapılan vurgu, sporun doğasını anlamayı kolaylaştırır. Ancak, her spor dalına özgü yazılı kurallar, sporla ilişkili etik sorunlara çözüm getiremeyebilir. Bu durum, yalnızca kurallara uymanın etik açıdan yeterli olmadığını göstermektedir. Bu bağlamda, fair play hem resmi hem de gayri resmi iki bakış açısıyla değerlendirilebilir. Fair play üç aşamada gelişmiştir: İlk olarak, genel bir ifadeyle "iyi oyun" anlamında daha sonra, "iyi oyunu sergileyen ve sporcuya yakışan davranış kalıbı" olarak son olarak da, "ahlaklı ve iyi oyunun olması için oyuncuların sergilemesi gereken tüm davranış ve tutumlar" olarak daha geniş bir anlam kazanmıştır. Bu anlayışlar doğrultusunda fair play günümüzde iki anlam doğrultusunda ayrılmıştır

(Loland, 2002).

2.2.2.1. Biçimsel (Formal) Fair Play

Formal fair play, spor müsabakalarında sporcuların ve tarafların belirlenen kurallara kesin bir şekilde uymasını gerektirir. Bu anlamda formal fair play, bir sporcunun rakibini takım arkadaşı olarak görmek yerine, müsabaka sırasında kurallara uyarak avantaj veya dezavantaj elde etmesinin önemli olmadığını ifade eder. Bu bağlamda, bir sporcu kurallara uyarak kazanıyorsa, formal fair play anlayışına uygun hareket etmiş olur (Steenbergen, 2004).

Bu kurallar, yalnızca oyunun yapısal kurallarını değil, aynı zamanda etik olarakta doğru ve adil kabul edilen unsurları da kapsar. Bu nedenle biçimsel fair play, oyunu bir bütün olarak ele alan ve kuralları kabul eden performans sergilemeyi amaçlayan ahlaki bir tutumdur (Loland, 2002).

Kuralları önceden belirlenmiş bir spor faaliyetinde sporcular tarafından bu kurallara kesin uymaları ilkesidir. Bu ilkenin dahilinde sporcular, kuralları belirlenmiş, standart koşullarda oyunu kazanmak için tüm gücünü kullanacaktır (Orhun, 1992).

2.2.2.2. Biçimsel Olmayan (İnformal) Fair Play

İnformal fair play, sporun yazılı kurallarına değil, sporcunun genel ve evrensel olan etik değerlere uygun davranıp davranmadığına odaklanır. Bu yaklaşımda önemli olan ölçüt, sporcunun kendi vicdanıdır. İnformal fair play, çaba ve özveriyle birlikte rakibe ve oyuna saygı göstererek rekabet etmeyi öngörür. Ayrıca, rakibi sadece bir rakip olarak değil, oyunun bir parçası ve ortağı olarak görmeyi hedefleyen bir anlayışı öngörür (Yıldıran, 2002).

Bu duruma göre, spordaki etik duruş sadece resmi kurallarla sınırlı olmayıp sporun özünde bulunan etik yapının da doğru bir şekilde yansıtılmasını amaçlar. Sporun yazılı kurallarının yanı sıra gayri resmi ek bir sorumluluğu gerektiren fair playin bir parçası olarak vurgulanır. Biçimsel olmayan fair play, daha çok rakibe,

oyuna ve hakeme yönelik ahlaki tutumları içerir ve sporun eşitlik ruhuna dayandığı anlayışı kabul eder. Sporun ahlaki amacını yansıtan biçimsel olmayan fair play, sporun genel değerler ve normlar içinde geniş bir çerçeveye yerleştirilmesini gerektirir (Loland, 2002).

Spora katılan sporcuların ve diğer bireylerin, genel ve evrensel ahlaki kurallarını temsil eder ve oyunların biçimsel olarak kurallarına uyulmasının ilerisine geçer. Spordaki bu unsur sporcuların, gergin zamanlarında kendi yetenek ve becerileriyle yapamadıkları kazanımlardan isteyerek vazgeçme, rakiplerinin kişiliğine ve bilinen ahlaklarına saygılı olması ve yarışma için en iyilerinin yapılması şeklinde tanımlanmaktadır (Orhun, 1992).

Fair play yani güzel oyun, genellikle sporun ahlaki yönü olarak kabul edilir. Fair play'in hem biçimsel hem de biçimsel olmayan bileşenlerinin değerlendirilmesi, sporun kendine ait olan özerkliği ile açıklanmaktadır. Oyunun yazılı ve normatif kuralları, aynı zamanda bu kuralların eksik kaldığı durumlarda yapılan yorumlar, bu özerklik kavramıyla ilişkilendirilmektedir (D'Agostino, 1981).

2.3. Sporcu Psikolojisi

Günümüzde bir bilim dalı olarak gözlemlenen psikoloji, yüzyıllardır insan hayatı içerisinde yer bulmaktadır. Gözlemlenebilir davranış biçimlerinin zihinsel süreçler ile sistemli bir şekilde incelenmesine psikoloji denmektedir. Buna göre psikoloji kavramının insanın normal yaşantısındaki tüm süreçlerinde gözlemlenebilir ve bu süreçlere odaklandığı söylenebilir. Psikoloji kavramı zihinsel süreçlerin ve tüm bu süreçler ile ilgili sosyal ve biyolojik bağlamları incelediği bir bilim dalıdır (Feldman, 2015).

Spor ve psikoloji kavramları özellikle uzun yıllardır bir arada aktarılan konular haline gelmiş ve “spor psikolojisi” anlayışı ortaya çıkmıştır. Spor psikolojisi, spor faaliyetlerini içeren bütün mekanlarda seyirci, hakem, antrenör, kulüp yöneticisi, veli, saha yöneticileri gibi sporcu bireyler dışındaki sporda bütün payı bulunan kimselerin davranışlarını araştıran ve bu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir bilim dalıdır. Müsabaka ve yarışmalara hazırlanmak, çeşitli antrenmanlar yapmak, sportif beceri öğrenmek ve bunlarla ilişkisi olan bütün durumları yönetebilmek psikolojik olarak zor olduğundan

sporda bulunan tüm etkenlerin ve sporcuların gösterdiği davranış şekilleri spor psikolojisi ile ilgili araştırma ve çalışmalarda son senelerde daha fazla yer almaktadır (Bayar, 2011).

Spor psikolojisi, her geçen gün gelişen bir bilim dalına dönüşmüştür. Farklı amaçlar doğrultusunda spor yapanların psikolojik aşamaları ile ilgilenmekte olan spor psikolojisinin asıl amacı spor yapan kişinin psikolojik gücün artırılması yolu ile spordaki performansının daha iyi olmasına odaklanır. Sporda gösterilen performans artışının fiziksel olmasının yanına ek olarak da sporcunun zihinsel bir şekilde korunması ve gelişmesi amacıyla da destekleyici katkılar sağlamaktadır. Spor psikolojisi bilim dalında yalnızca sportif performansın artırılmasıyla kalmayıp, sporun başka boyutlarını da içine alarak gelişimine devam etmektedir. Spor psikolojisinin spor bilimlerindeki yeri önemli bir doğrultuda artarken, kapsamı da aynı doğrultuda genişlemektedir. Sportif alanda performans geliştirilme çabaları, psikolojik açıdan da tam anlamıyla tanımayı içeren tüm sportif kavramları iyi bilmeyi gerektirmektedir (Eygü, 2009).

2.3.1. Spor Psikolojisinin Temel Bileşenleri

2.3.1.1. Özgüven Kavramı

Özgüven, iç güven ve dış güven olarak iki ayrı bileşende ele alınmaktadır. İç güven; kişinin kendi hal ve hareketlerinden, düşüncelerinden memnun olması olarak tanımlanır ve kişinin kendisiyle barışık ve kendisiyle bütünleşmiş duygu ve düşüncelerine sahip olması olarak tanımlanır. İç güven kişinin kendine olan özsaygısı, kendini sevmesi, kendini tanıması ve belirli hedef koyarak olumlu yöndeki düşünceleri ile şekillenir. Dış güven ise bir bireyin kendisiyle bütünleşmiş duygu ve düşüncelerinin, kendisiyle barışık ve emin davranışlar aktardığında sosyal çevresine hissettirmiş olduğu olumlu algıların bütünüdür. Aynı zamanda kişinin iletişim becerisi ve duygu durumları dış güveni oluşturan faktörler arasındadır (Akagündüz, 2006).

Sporda özgüven ise sporcunun göstermiş olduğu performans ile ilişkili olduğu düşünülen psikolojik özelliklerden birisidir. Sporda özgüven, sporcunun kendi genel performansı ile ilgili olumlu düşüncelerini ifade eder. Bu bağlamda sporcunun belirli bir sportif faaliyeti olumlu bir şekilde yürütebileceğine ve sonlandırabileceğine ilişkin sahip olduğu bütündür (Feltz, 2007).

2.3.1.2. Motivasyon Kavramı

Motivasyon kavramına sportif değerde bakılırsa genel olarak sporcuyu başarıya götüren ana taşıyıcı veya itici güç olarak tanımlanabilir. Sporcuda motivasyon oluşmadan, sürdürülebilir bir performans ortaya koyması neredeyse imkânsız kabul edilmektedir. Motivasyon hem günlük yaşamda hem de sporcunun performansı söz konusu olduğunda sergilenecek davranışın altında yatan temel nedenlerle ilişkilendirilir. Bu sebeple motivasyon bir performans ortaya koyabilmek için içsel bir duygu olarak da değerlendirebilir (Özgün, 2017).

2.3.1.3. Stres Kavramı

Stres kavramı, Latince "Estrica" olarak çıkmış, 17. yüzyılda keder, dert, bela, vb. anlamlarına sahipken, tıp alanında ilk kez 19. yüzyılda Claude Bernard tarafından “organizmanın dengesini bozan uyaranlar” anlamında kullanılmıştır. Alman fizyolog Pfluger ise, “yaşamın ihtiyaçlarını doyumak için, organizmanın zararlı etkilerden kaçınması” anlamında kullanmıştır. Stresi “yaşayan organizmanın zararlı etkenlere karşı tepkisi” olarak anlamlandıran Belçikalı fizyolog Frederick ise “stres sonucunda organizma ya zararlı etkilerden kurtulur ya da hastalanır” şeklinde ifade etmiştir (Turkay, 2021).

Sportif anlamda ise stres, üç ana unsurdan oluşarak bir psiko-biyolojik süreci ifade etmektedir. Stres yaratan durumlar, sporcunun tehlike algıları ve duygusal tepkileri sporda stresi yaratan ana unsurlar olarak görülmektedir. Sportif faaliyetlerde stres genellikle zararlı, tehlikeli veya sinir bozucu olarak algılanan durumlarda ortaya çıkmaktadır. Bir sporcu için stres, taraftar, rakip, hakem, oyun alanı ve benzeri etkenlerle bir dereceye kadar nesnel, psikolojik tehlike olarak algılanan faktörlerle öznel ilişkili olarak görülebilmektedir. Sporda stres yaratan durumlar spor branşlarına göre değişim gösterebilir. Dövüş, doğa ve ekstrem spor branşları stres düzeyi oldukça yüksek sporlar olarak değerlendirilirken, okçuluk, atıcılık, dart gibi stres düzeyi düşük olarak algılanan spor branşlarının da kendine özgü bir stres seviyesi mevcuttur (Spielberger, 2021).

2.3.1.4. Konsantrasyon Kavramı

Konsantrasyon insanın fizyolojik ve psikolojik olarak performansını en üst kapasitede kullanabilmesine imkân sağlayan bilişsel bir yeti olarak tanımlanabilir. Konsantrasyon, bireyin tüm etmenlerine yaşına, sosyal çevresine ve yaşam biçimine göre değişiklik göstermektedir (Türker, 2022).

Konsantrasyon kavramı bireyin iç ve dış uyarlardan etkilenmeden kendisini yaptığı işe odaklayabilmesini ve bu yolla dikkatini yaptığı işe yoğunlaştırabilmesini ifade etmektedir. Konsantrasyon dikkati bir odakta toplayabilme veya belirli bir duruma dikkati odaklayabilme becerisidir. Ulaşılabilir hedefler belirlemek sporcuların dikkat ve odağını kendi performanslarına yöneltmelerine etkisi olur (Biçer ve Aysan, 2008).

2.3.1.5. Kaygı Kavramı

Kaygı, bireyin yaşamında belirli dönemlerinde yaşamış olduğu ve gelecek yaşamında da karşısına çıkabileceği güçlük, zorluk ve sıkıntı içeren durumları düşünce yoluyla yönlendiren, güvensizlik ve içsel çatışma durumlarında verdiği tepkilerdir (Koç, 2004).

Sportif performans olarak kaygı kavramına bakıldığında ise performans gösteren sporcular tarafından farklı zaman ve seviyelerde deneyimlenen bir duygusal durumdur. Kaygı genel olarak, bilişsel ve somatik bileşenlerden oluşmanın yanında sürekli ve durumluk kaygı olarak iki türde ele alınmaktadır. Sürekli kaygı insanın kişiliğinde tamamen yer alırken durumluk kaygı ise o an ki duruma göre özgü olarak kendini göstermektedir (Civan vd. 2010).

Türkçe diline “anksiyete” sözcüğünün çevrilmesiyle “kaygı” dahil olmuştur. Araştırmacılar kaygı ile ilgili fazla ve farklı türlerde açıklamalar yapmıştır. İlk araştırmalara ise 19. Yüzyıl başlarında Freud’un ele aldığı belirlenmiştir. En derinde ne olduğu anlaşılamayan korku ve stresin birleşimiyle ortaya çıkan duygu kaygının oluşma sebebidir. Birçok araştırmacı kaygı kavramı için, bireylerin belirli süreçlerde aralıklı olarak yaşadığı, kişiye huzursuzluk ve istemsizlik veren bir duygu olduğunu aktarmıştır (Koç, 2014).

Freud ise, kaygı kavramını toplumsal çevreden gelen tehditlere göre kişiyi uyaran, insanın yaşamını sürdürebilme görevlerini etkileyen bir öge olarak tanımlanmıştır. Freud, kaygı duygusunun engellemelerle meydana geldiğini ve normal kişilerde görülen kaygı duygusu ile sinirsel kaygının farklı olduğunu vurgulamıştır (Freud, 2009).

Başka bir düşünceye göre ise düşük ve orta seviyedeki kaygı durumunun öğrenmeyi kolaylaştıran bir etkisi olduğu görülürken, üst seviyedeki kaygının dikkat ve odaklanmayı kaybetmeye, öğrenmeyi negatif etkilediği görülmektedir (Çapkın, 2011).

2.3.2. Kaygı Türleri

Kaygı türleri olarak bakıldığında sürekli kaygı (SK), durumluk kaygı (DK), bilişsel kaygı ve fizyolojik (somatik) kaygı olarak ele alınmaktadır.

2.3.2.1. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı içsel veya çevresel koşullardan kaynaklanan ve tehlikeli durumlara ve tehditlere karşı, durumluk olarak hissedilen duygusal tepkilerin süresinin ve yoğunluğunun çoğalması ve bu yoğunluğun devamlı bir hal alması olarak açıklanmıştır (Civan vd. 2010).

Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler hemen yıpranır ve karamsarlık hissederler. Bununla beraber, bu kişilerde durumluk kaygı diğer kişilere göre daha yüksek düzeyde karşılaşılır. Spor müsabakası ve yarışmaları öncesinde sürekli kaygı seviyeleri yüksek olan sporcu bireylerin, sürekli kaygıları düşük olan sporcu bireylere kıyasla spor müsabakası esnasında durumluk kaygı seviyelerinin daha yüksek seviyede hissettikleri öne sürülmektedir (Cerit vd. 2013).

Sürekli kaygı, “trait anxiety” bireyin kaygıyı yaşantısına tamamen etki ettirme yatkınlığıdır. Bireyin içinde olduğu anları genellikle stresli ve kararsız olarak anlama ya da stres ve heyecan olarak yorumlama olarak da aktarılabilir (Özgül, 2003).

Bireyin davranışlarını, sonradan kazanılan kişilik ya da davranış eğilimleri etkilemektedir. Bireyin olduğu durumu stres olarak yorumlaması ya da algılaması

olarak ifade edilebilir. SK yaşanmaya başlandığında birey tehdit oluşturmeyen stressiz durumlarda bile kendisini tehlike altında hisseder ve strese girebilir. Ayrıca göstermiş olduğu kaygı şiddeti belirsiz ve orantısız olarak durumluk kaygı ile birlikte istemsiz tepkiler gösterebilir (Spielberger, 1966).

2.3.2.2. Durumluk Kaygı

Durumluluk kaygısı, bireyin bulunmuş olduğu çevre koşullarına bağlı olarak stres ve heyecandan kaynaklanan, genellikle mantıklı sebepler sonucunda, başkaları tarafından da rahatlıkla anlaşılabilen bir kaygı şekli olarak açıklanmaktadır. Durumluk kaygı, sporcunun kişilik özellikleriyle doğrudan ilişkilidir ve müsabaka öncesinde sporcuyla anlama yolunda önemli etkilerden birisidir (Kuru, 2000).

Durumluluk kaygısı müsabaka veya oyun esnasında sporcu bireyin performans durumunu etkilediği gibi özgüven, mücadele etme ruhu, odaklanma, karar verme durumu, motivasyonu üzerinde etki edebilmektedir. Durumluluk kaygı müsabaka esnasında anlık olarak da artabilmektedir. Örnek olarak bir voleybol müsabakasında rakip takım antrenörün servis atışı kullanacak oyuncunun konsantrasyon ve adaptasyonunu bozmak ve oyunu soğutmak için mola alması, sporcu bireyin kaygı seviyesini arttırmada etkisi bulunabilmektedir (Cerit vd. 2013).

Durumluluk kaygı, zaman içerisinde yoğunluğunun düzensiz bir biçimde değişime sahip olabileceği farklı özelliklerinden birisidir. Sakin olma ve olağanlık durumu durumluk kaygı hissinin olmadığını belirtirken gerilim, kararsızlık, agresiflik ve korku orta düzeyde DK gösterir, yoğun endişe ve korkma duygusu, en kötüsü düşünceleri ve panik davranışları çok yüksek DK anlamına gelmektedir (Engür, 2002).

Stres durumunda bireyin hissettiği korkudur. Stres duygusunun yoğun hissedildiği durumlarda DK seviyesi yükselmekte stres durumu ortadan kalktığında ise DK seviyesi düşmektedir. Durumluk kaygı anında sinir siteminde oluşan uyarılma sonucunda kızarma, sararma ve terleme gibi kişide huzursuzluk duygularını gösteren fizyolojik belirtiler görülmektedir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003)

2.3.2.3. Bilişsel Kaygı

Bilişsel kaygı kavramında ise kaygı durumu yaşayan bireylerin yaşadıkları herhangi bir anın tehlike düzeyini ve bu andan zarar görebilme ihtimallerini abarttıkları söylenebilmektedir. İçinde olduğu durumun abartılması, yaşanan durumun çözülmesinde bireyin karşısına aşılması zor bir engel olarak çıkabilir. Eğer bireylerin baş edebilme ve çözüm bulma yetenekleri yetersizse, bu tehdit ve engellere karşı çaresiz kalabilirler (Başpınar, 2007).

Bilişsel kaygı, bireyin düşünceleriyle ilgili olup bireyin kendi olumsuz değerlendirmeleri ve düşünceleri sonucunda meydana gelir. Bilişsel kaygı ulaşılması istenen başarı durumuyla ilgili olumsuz düşünce ve karamsar beklentiler sebebiyle de yaşanılabilir gibi bireyin yaşamsal ve çevresel problemlerinden de oluşabilen ve kendisini rahatsız eden düşünce ve duygularını bilmesiyle de oluşabilmektedir (Ceylan, 2005)

Bilişsel kaygı, kaygının zihin ve bilinçsel tarafıdır. Bireyin kendine karşı yaptığı negatif değerlendirmeleri, karamsar düşünceleri veya kendiyle alakalı olarak olumsuz beklentileri tarafından oluşabilmektedir. Bilişsel kaygı, bireyin problemlerinden, sıkıntı içeren imgelerden, kötü hislerden, bilinçli olarak farkındalığı ile karakterizedir (Toktaş, 2017).

2.3.2.4. Fizyolojik (Somatik) Kaygı

Somatik kaygı, direkt olarak beyinde yaşanan uyarılmayla sonuç göstererek bu kaygı duygusunun kişide fiziksel değişiklikler şeklinde görülmesi aktırabilir. Kalp atışının hızlanması ve nabız artışının yükselmesi, nefes almada kesilmeler, terlemede artış, karın ağrısı, mide bulantısı, karın sancısı, kas çekilmesi ve bedende gerilme, odak bozulması şeklindeki tepkisel reaksiyonlar somatik kaygının ortaya çıkmasını belirten bedensel belirti çeşitleridir. Somatik kaygı duygusunun artması, müsabakaya yakın bir süreçte veya müsabaka esnasında kendini belli eder. Somatik kaygı duygusunun artması sporcularda farklı durumlar meydana getirebilir. Bazı sporcu bireylerde bir gün

önce, bazı bireylerde müsabaka günü, bazılarında ise koridorda soyunma odasından sahaya çıkarken ki anda artış gösterebilir (Konter, 1996).

Somatik kaygı “fiziksel belirtileri olan ellerde terleme, mide bulantısı, karın ağrısı, kaslarda gerilme, kesik solunum, kalp ritimlerinin artışı gibi durumlarla ortaya çıkan kaygı türüdür”. Fizyolojik kaygıya sebep olan durumlar düşüncelerdeki anlaşılamamalar ve uyarılmalardaki artışlardır. Fizyolojik kaygı fazla veri yüklemesi yaşayan bireylerde öne çıkabilir. Yarışma anında ya da müsabaka arasında eğiticilerin sporcu bireylere kısa bir vakitte bir hayli görev ve bilgilendirme çalışmaları da çoğunlukla bu kaygıya sebep olur (Tiryaki, 2000).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

12-18 yaş kadın voleybolcularının müsabaka öncesindeki kaygılarının fair play anlayışlarına etkisinin incelendiği bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin veya etkinin bir korelasyon katsayısı aracılığıyla ortaya çıkarılmasıdır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Bu araştırmalarda hedeflenen asıl amaç, değişkenlerin bir arada değişip değişmediği ya da değişme söz konusuysa bunun ne şekilde olduğu konusu irdelenmektedir (Bekman, 2022).

3.2. Araştırmanın Katılımcıları

Araştırmanın çalışma grubunu, 2024 yılında Balıkesir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından düzenlenen Kadınlar Voleybol İl Birinciliği müsabakalarına katılan 230 kadın voleybolcu oluşturmaktadır. Katılımcıların 128'i (%55.7) ortaokul, 97'si (%42.2) lise ve 5'i (%2.1) ise lisans düzeyinde eğitimlerini sürdürmektedir. Katılımcıların 166'sı (%72.2) devlet okulunda, 64'ü (%27.8) özel bir okulda öğrenim görmektedir. Katılımcıların sporculuk yılı 1 olan 73 (%31.7), 2 olan 73 (%31.7), 3 olan 50 (%21.7), 4 olan (%6.1), 5 ve üzeri olan ise 20 (%8.7) sporcu bulunmaktadır. Araştırmaya katılım gösteren sporcuların yaş ortalaması $13.90/yıl \pm 1.98$ iken, lisanslı sporculuk süresi ise $3.47/yıl \pm 1.90$ şeklindedir. Araştırmanın çalışma grubu kolay ulaşılabilirlik ve gönüllük ilkeleri dikkate alınarak şekillendirilmiştir. Katılımcılara ait demografik bilgilerin bulunduğu Tablo 3.1'de aktarılmıştır.

Tablo 3.1. Katılımcılara ait demografik bilgiler.

	Katılımcı	N	%
Okul Statüsü	Devlet	166	72.2
	Özel	64	27.8
Öğrenim Düzeyi	Ortaokul	128	55.7
	Lise	97	42.2
	Üniversite	5	2.2
Sporculuk Yılı	1	73	31.7
	2	73	31.7
	3	50	21.7
	4	14	6.1
	5+	20	8.7
	Toplam	230	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Toplama Formu: Katılımcıların araştırma kapsamında ihtiyaç duyulan demografik bilgilerini, kaç yıldır bu branşla ilgilendiklerini, millilik durumları ve öğrenim düzeylerini tanımlayabilmek amacıyla oluşturulan sorulardan oluşmaktadır.

Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği: Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği, Vallerand ve ark. (1997) tarafından geliştirilmiş ve Sezen-Balçıkanlı'nın, (2010) geçerlik ve güvenirlik çalışmalarıyla beraber Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Ölçme aracının Türkçe versiyonu 4 faktörlü ve toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması işlemleri esnasında orijinal formda yer alan “Negatif Yaklaşımlar” alt boyutu ilgili maddelerin gerekli şartları sağlayamaması sebebi ile kapsam dışı bırakılmıştır. Ölçek katılımcıların sportmenlik yönelimlerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçme aracının alt boyutları; “Sosyal Normlara Uyum,” “Kurallara ve Yönetime Saygı”, “Sporda Sorumluluklara Bağlılık” ve “Rakibe Saygı’dır. Ölçeğin uyarlama formunda yer alan Cronbach Alpha değerleri alt boyutlar için sırasıyla .86, .83, .91, .82’dir. Bu araştırmanın veri setinden elde Cronbach Alpha değerleri ise .84, .81, .85 ve .80 olarak belirlenmiştir.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği: Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği, Spielberger (1966) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe 'ye uyarlaması Le Compte ve Öner'in (1983) yaptığı geçerlik ve güvenirlik çalışması ile olmuştur. Ölçme aracı toplamda 2 bölümden oluşmaktadır. Bunlardan ilki, bireyin anlık ruhsal durumunu ve bazı şartlarda hissettiği kaygıyı değerlendirmek amacıyla 20 maddeden oluşmaktadır. Bu

bölüm, Durumluk Kaygı Ölçeği olarak da adlandırılmaktadır. Bu ölçeğin amacı, bireyin öznel duyguları göz önünde bulundurularak durumluk kaygı seviyesinin tespit edilmesidir. Ölçme aracının diğer bölümü ise sürekli kaygıyı belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırmanın amacı doğrultusunda sadece ilk bölüm kullanılmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeği, 4'lü derecelendirme sistemine sahip 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça bireyin durumluk kaygı düzeyi de yükselmektedir. Ölçme aracının; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, ve 20 numaralı maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçme aracının uyarlama formunda Cronbach Alpha değeri .83-.87 aralığındayken, bu araştırmanın veri setinden elde edilen Cronbach Alpha değeri .79 olarak tespit edilmiştir.

3.3.1 Ölçme Araçlarının Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Tablo 3.2. Çok boyutlu sportmenlik yönelimi ve durumluk kaygı ölçeklerinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları.

Model Uyum İndeks	Mükemmel Aralık	Kabul Edilebilir Aralık	ÇBSYÖ	DKÖ
X^2/sd	$0 < X^2/sd < 2$	$2 < X^2/sd < 5$	2.68	3.95
RMSEA	$0.00 < RMSEA < 0.05$	$0.05 < RMSEA < 0.10$	.07	.09
PGFI	$0.95 < PGFI < 1.00$	$0.50 < PGFI < 0.95$	.66	.62
PNFI	$0.95 < PNFI < 1.00$	$0.50 < PNFI < 0.95$	.70	.61
GFI	$0.90 < GFI < 1.00$	$0.85 < GFI < 0.90$	.86	.85
AGFI	$0.90 < AGFI < 1.00$	$0.85 < AGFI < 0.90$	.85	.84
CFI	$0.95 < CFI < 1.00$	$0.90 < CFI < 0.95$	.92	.90

Schermelleh-Engel & Moosbrugger, 2003; Kline, 2005

Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi ve Durumluk Kaygı Ölçeklerinin araştırmanın çalışma grubundan elde edilen veri seti ile yapı geçerliğini test edebilmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Uyum iyiliği değerleri ile ilgili, Amos 22 paket programının önerileri doğrultusunda Durumluk Kaygı Ölçeğinin 13 ve 14 ile 17 ve 18 numaralı maddeleri arasında kovaryans ataması gerçekleştirilmiştir. Önerilen modifikasyonun uygulanmasının sonucunda ölçüm modelinin ürettiği uyum indeksi değerleri Tablo 3.2'de verilmiştir. Elde edilen nihai uyum indeks değerleri; Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeğinin 4 faktörlü, Durumluk Kaygı Ölçeğinin ise tek faktörlü yapısının doğrulandığını göstermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma boyunca verilerin elde edilmesinde kullanılan veri toplama aracı, Balıkesir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı 9 (dokuz) voleybol kulübünde müsabakalara katılan sporcular tarafından yüz yüze toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada normallik dağılım parametreleri sınanmış, Kolmogorov- Smirnov Testi ile çarpıklık-basıklık değerleri incelenerek araştırmanın veri setinin normallik dağılımlarını karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). İlgili sonuçlar Tablo 3.3’de sunulmuştur. Ölçme araçlarına ait toplam puan ortalamalarını belirlemek amacıyla betimsel istatistiklerden; okul statüsü değişkeninin bağımlı ve bağımsız değişkenlerle karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T-Testi; öğrenim düzeyi ve sporculuk süresi değişkenlerinin bağımlı ve bağımsız değişkenlerle karşılaştırılmasında One-Way ANOVA; bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi adına Pearson Korelasyon ve bağımlı değişkenin yordanmasına ilişkin Regresyon Analizleri gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 24.00 Paket Programı kullanılmıştır.

Tablo 3.3. Ölçme araçlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri.

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Normlara Uyum	-.145	.69
Kurallar ve Yönetime Saygı Sporda	-.87	.47
Sorumluluklara Bağlılık	-.14	.84
Rakibe Saygı	.33	-.65
Durumluk Kaygı Toplam	1.25	1.11

Tablo 3.3 incelendiğinde gerçekleştirilen analizler sonucunda veri setinin normallik dağılım parametrelerini karşıladığı ifade edilebilir.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların çok boyutlu sportmenlik yönelimi ve durumluk kaygı ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar.

Ölçekler	N	Min	Max	$\bar{x}$	S
Sosyal Normlara Uyum	230	1.20	4.20	3.28	.58
Kurallar ve Yönetime Saygı	230	1.80	4.00	3.15	.66
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	230	1.60	3.60	2.58	.49
Rakibe Saygı	230	1.80	4.60	3.27	.50
Durumluk Kaygı Toplam	230	1.45	4.00	2.30	.53

Katılımcıların Durumluk Kaygı Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması ($\bar{x}$ =2.30); Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeğinin sosyal normlara uyum alt boyutundan ($\bar{x}$ =3.28), kurallar ve yönetime saygı alt boyutundan ($\bar{x}$ =3.15), sporda sorumluluklara bağlılık ($\bar{x}$ =2.58) ve rakibe saygı alt boyutundan ($\bar{x}$ =3.27) olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.2. Çok boyutlu sportmenlik yönelimi ve durumluk kaygı ölçeklerinden alınan ortalama puanın öğrenim görülen okul statüsü değişkenine göre t-testi sonuçları.

Ölçekler	Okul	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Sosyal Normlara Uyum	Devlet	166	3.27	.42	228	-.29	.77
	Özel	64	3.29	.37			
Kurallar ve Yönetime Saygı	Devlet	166	3.15	.35	228	.31	.75
	Özel	64	3.14	.40			
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	Devlet	166	2.57	.26	228	-1.28	.20
	Özel	64	2.62	.27			
Rakibe Saygı	Devlet	166	3.29	.62	228	.67	.50
	Özel	64	3.23	.53			
Durumluk Kaygı	Devlet	166	2.29	.36	228	-.66	.51
	Özel	64	2.33	.34			
	Toplam	230					

p<.05

Tablo 4.2. incelendiğinde katılımcıların sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı ve durumluk kaygı ortalama puanların öğrenim görülen okul statüsü değişkenine göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır, $t_1(228)=-.29$, $p>.05$; $t_2(228)=.31$, $p>.05$; $t_3(228)=-$

1.28, $p>.05$; $t_4(228)=.67$, $p>.05$; $t_5(228)=-.66$, $p>.05$

Tablo 4.3. Çok boyutlu sportmenlik yönelimi ve durumluk kaygı ölçeklerinden alınan ortalama puanın öğrenim düzeyi değişkenine göre one-way anova sonuçları.

Ölçekler	Ö. Düzeyi	N	$\bar{x}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Sosyal Normlara Uyum	Ortaokul	128	3.31	.37	1.34	.26	
	Lise	97	3.25	.45			
	Üniversite	5	3.08	.22			
Toplam		230	3.28	.40			
Kurallar ve Yönetime Saygı	Ortaokul	128	3.13	.35	2.67	.07	
	Lise	97	3.19	.38			
	Üniversite	5	2.84	.32			
Toplam		230	3.15	.36			
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	Ortaokul	128 ^a	2.57	.25	3.12	.046	a<c
	Lise	97 ^b	2.58	.27			
	Üniversite	5 ^c	2.88	.36			
Toplam		230	2.58	.27			
Rakibe Saygı	Ortaokul	128 ^a	3.37	.56	4.80	.009	a>b
	Lise	97 ^b	3.13	.63			
	Üniversite	5 ^c	3.52	.22			
Toplam		230	3.28	.60			
Durumluk Kaygı	Ortaokul	128	2.29	.27	.94	.393	
	Lise	97	2.32	.44			
	Üniversite	5	2.10	.32			
Toplam		230	2.30	.35			

* $p<.05$

Katılımcıların sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, durumluk kaygı ortalama puanların okul düzeyi değişkenine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır, $F_{1(2, 227)}=1.34$, $p>.05$; $F_{2(2, 227)}=2.67$, $p>.05$; $F_{5(2, 227)}=.94$, $p>.05$. Buna ek olarak, katılımcıların sporda sorumluluklara bağlılık alt boyutundan aldıkları ortalama puan okul düzeyi değişkenine göre karşılaştırıldığında ortaokul ve üniversite arasında üniversitede öğrenim gören katılımcılar lehine istatistiksel olarak farklılaşmaktadır, $F_{3(2, 227)}=3.12$, $p<.05$. Ayrıca, rakibe saygı alt boyutundan aldıkları ortalama puan okul düzeyi değişkenine göre karşılaştırıldığında ortaokul ve lise arasında ortaokulda öğrenim gören katılımcılar lehine farklılaşmaktadır, $F_{3(2, 227)}=4.80$, $p<.05$.

Tablo 4.4. Çok boyutlu sportmenlik yönelimi ve durumluk kaygı ölçeklerinden alınan ortalama puanın sporculuk yılı değişkenine göre one-way anova sonuçları.

Ölçekler	S. Yılı	N	$\bar{x}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Sosyal Normlara Uyum	1	73	3.30	.40	1.32	.26	
	2	73	3.33	.35			
	3	50	3.25	.43			
	4	14	3.21	.54			
	5+	20	3.12	.44			
Toplam		230	3.28	.40			
Kurallar ve Yönetime Saygı	1	73	3.18	.33	.23	.92	
	2	73	3.15	.36			
	3	50	3.11	.38			
	4	14	3.17	.49			
	5+	20	3.13	.42			
Toplam		230	3.15	.36			
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	1	73	2.60	.28	2.41	.06	
	2	73	2.54	.23			
	3	50	2.63	.21			
	4	14	2.44	.41			
	5+	20	2.67	.30			
Toplam		230	2.58	.27			
Rakibe Saygı	1	73	3.33	.54	.70	.57	
	2	73	3.21	.60			
	3	50	3.22	.57			
	4	14	3.37	.82			
	5+	20	3.39	.71			
Toplam		230	3.27	.60			
Durumluk Kaygı	1 ^a	73	2.33	.32	2.71	.03	c>e
	2 ^b	73	2.28	.36			
	3 ^c	50	2.24	.30			
	4 ^d	14	2.21	.26			
	5+ ^e	20	2.52	.54			
Toplam		230	2.30	.35			

*p<.05

Katılımcıların sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sporda sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı ortalama puanların sporculuk yılı değişkenine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır, $F_{1(4, 225)}=1.32$, $p>.05$; $F_{2(4, 225)}=.23$, $p>.05$; $F_{3(4, 225)}=2.41$, $p>.05$; $F_{4(4, 225)}=.70$, $p>.05$. Buna ek olarak, katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri sporculuk yılı değişkenine göre karşılaştırıldığında ise 3 ile 5 ve üzeri yılları kategorileri arasında 3 yıl sporculuk yılına sahip olan katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir, $F_{5(4, 225)}=2.71$, $p<.05$.

Tablo 4.5. Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin pearson momentler çarpımı korelasyonu ile incelenmesi.

	S. N. U.	K.Y.S.	S.S.B.	R.S.
D.K.	.09	.14**	.15**	-.16**

**p<.01

Analiz sonuçları dikkate alındığında; durumluk kaygı ile kurallar ve yönetime saygı ($r_2=.14$, $p<.01$), sporda sorumluluklara bağlılık ($r_3=.15$, $p<.01$), rakibe saygı ($r_4=.39$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişkinin belirlendiği ifade edilebilir. Durumluk kaygı ve sosyal normlara uyum arasında ise istatistiksel olarak herhangi bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($r_1=.09$, $p>.01$). Dolayısıyla; durumluk kaygı arttıkça kurallar ve yönetime saygı ile sporda sorumluluklara bağlılık artmakta, rakibe saygı ise düşmektedir.

Tablo 4.6. Çok boyutlu sportmenliğin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

	Değişkenler	Standardize β	Standart Hata	Kritik Oran	p	R ²
Durumluk Kaygı	Kurallar ve Yönetime Saygı	.15	.36	2.20	***	.02
	Sporda Sorumluluklara B.	.15	.26	2.24	***	.02
	Rakibe Saygı	-.16	.59	-2.41	***	.03

p= .001

Tablo 4.6 incelendiğinde; gerçekleştirilen analizler sonucunda durumluk kaygının kurallar ve yönetime saygı ile ilişkisinde pozitif yönlü anlamlı bir etkinin olduğu görülmektedir ($\beta_1=.15$; $t=2.20$; $p=.001$). Durumluk kaygının sporda sorumluluklara bağlılık ile ilişkisinde pozitif yönlü anlamlı bir etkinin olduğu görülmektedir ($\beta_2=.15$; $t=2.24$; $p=.001$). Durumluk kaygının rakibe saygı ile ilişkisinde negatif yönlü anlamlı bir etkinin olduğu görülmektedir ($\beta_3=-.16$; $t=-2.41$; $p=.001$). Modele ait R² değerleri dikkate alındığında durumluk kaygının kurallar ve yönetime saygıyı %2, sporda sorumluluklara bağlılığı %2 ve rakibe saygıyı %3 oranında açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

5. TARTIŞMA

Araştırmamızın bu kısmı, voleybol branşındaki sporcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmanın tartışma bölümünü kapsamaktadır. Bu bağlamda, voleybol branşıyla ilgilenen sporcularla yürütülen araştırmadan elde edilen sonuçlar dikkate alınmıştır. Bulgular, konuya ilişkin detaylı analizlerin ışığında ele alınmış olup, değerlendirmeler bilimsel bir çerçevede sunulmuştur.

Katılımcıların durumluk kaygı düzeyi ortalama bir seviyede olduğu tespit edilmiştir. H1 hipotezini doğrular niteliktedir. Buna ek olarak katılımcıların çok boyutlu sportmenlik yönelimine baktığımızda en fazla öneme sahip sosyal normlara uyum, sonrasında rakibe saygı, sonrasında kurallar ve yönetime saygı, en sonunda ise sporda sorumluluklara bağlılık olduğu görülmektedir. Öncelikle, durumluk kaygı düzeyinin ortalama seviyede olması olumlu bir parametre olduğunu belirtmektedir. Kadın voleybolcularda durumluk kaygı düzeyinin ortalama seviyede olmasında çeşitli nedenler olabilir. Bu nedenlerden en önemlisi çalışmaya katılan sporcuların birçoğunun geçmiş sezonlarda müsabakalara katılması ve tecrübeli olmasından kaynaklı olabilir. Ayrıca, il finalleri veya bölge şampiyonası gibi önemli müsabakalar olmayıp sadece grup müsabakaları olduğu için sporcularda fazla öneme sahip olmadığından dolayı kaygı durumları ortalama seviyede olmasını destekleyebilir. Katılımcıların çok boyutlu sportmenlik yönelimine baktığımızda sosyal normlara uyumun yüksek, sporda sorumluluklara bağlılığın düşük seviyede olmasının temelinde birkaç faktör olabilir. Günümüzde genel olarak sosyal normlara uyum toplum içerisindeki insan davranışlarını düzenlediği için bireyin sosyal gruplar içinde uygun ve kabul edilebilir olması için sosyal beklentilere ve yönergelere uyması gerekmektedir bundan sebeple sporcuların sosyal normlara uyumunun yüksek seviyede olduğu düşünülebilir. Sporda sorumluluklara bağlılığa baktığımızda ise sporcuların tamamının alt yapı takımlarında amatör bir şekilde oynadığı için ve profesyonel seviyede olmadıklarından dolayı yapmış oldukları branşın önüne farklı öncelikler getirebilmelerinden kaynaklı olabilir. Örnek olarak ertesi günü okulunda sınavı olan bir sporcu öğrencinin o akşam evde ders çalışarak yine o akşam yapılacak antrenmanına katılmaması gibi durumlar sporda sorumluluklara bağlılık seviyesinin düşük çıkmasına sebep olmuş olabilir.

Çok boyutlu sportmenlik yönelimi ve durumluk kaygı dikkate alındığında okul statüsü değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç H2 hipotezini doğrular niteliktedir. Literatür incelendiğinde çok boyutlu sportmenlik yönelimi ve durumluk kaygı ele alınarak okul statüsü değişkenine göre yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Katılımcıların devlet okulu veya özel okulda okuması eğitim perspektifi açısından farklılık oluşturmuş olsa da kaygı açısından bir önemi olmadığı, sporcunun branşını kaç yıldır yaptığı ve kaç yıldır müsabakalara katıldığı kaygı durumu açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Aynı şekilde okul statüsü değişkenine göre sporcularda fair play anlayışı yani sportmenlik yönelimleri farklılık göstermezken, sporcunun fair play anlayışının yine branşı kaç yıldır yaptığı ve kaç yıldır müsabakalara katıldığı önemli olduğu düşünülmektedir.

Çok boyutlu sportmenlik yönelimi ve durumluk kaygı dikkate alındığında öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. H3 hipotezini doğrular niteliktedir. Literatürde daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde Çorba (2024) tarafından yapılan araştırmada öğrenim düzeyi değişkenine göre sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olmadığı tespit edilmiştir. Tortumlu (2022) tarafından yapılan araştırmaya göre, sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinde eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Katılımcıların sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, durumluk kaygı ortalama puanları okul düzeyi değişkenine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Sporda sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların sporda sorumluluklara bağlılık alt boyutunda ortaokul ve üniversitede öğrenim görenler arasında üniversitede öğrenim görenler lehine, rakibe saygı alt boyutunda ise ortaokul ve lise arasında ortaokulda öğrenim görenler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sporda sorumluluk alt boyutuna baktığımızda üniversitede öğrenim gören sporcuların lehine çıkmasının en büyük sebeplerinden birisinin üniversite öğrencilerinin uzun senelerdir voleybol branşında antrenman yaptıkları için branşa olan bağlılıklarından ve spor ortamındaki sürekli ve tutarlı deneyimlerinden kaynaklı olduğu düşünülebilir. Ayrıca branşa bağlılığından dolayı almış olduğu haz, enerji ve vermiş olduğu çabadan kaynaklı sporda sorumluluklara bağlılık alt boyutu yüksek çıkmış olabilir. Rakibe saygı alt boyutuna baktığımızda ise ortaokulda öğrenim gören sporcuların lehine çıkmasının sebebi alt yapılarda branşa yeni başlayan yaşı ufak

sporculara verilen teknik taktik eğitimin yanında rakibe olan saygı ve oyun kurallarının da federasyonların antrenörlere göndermiş olduğu talimatlarda daha detaylı bir şekilde aktarılması önemini açıkladığı için olabilir. Bundan sebeple son dört yıl içerisinde branşa başlayan bir sporcunun rakibe saygı konusunda daha bilgili olduğu, lise çağındaki bir sporcunun rakibe saygı eğitimlerini aldığı seneler üzerinden çok zaman geçtiği ve yeteri kadar önemi vurgulanmadığı için olabilir. Duygu (2022), tarafından yapılan araştırmada sporcuların sportmenlik yönelim düzeylerini eğitim durumlarına göre karşılaştırdığında, sosyal normlara uyum alt boyutunun orantılı değişim göstermekte olduğunu, eğitim seviyesi yükseldikçe sosyal normlara uyum seviyesinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Güngör (2022), yaptığı araştırmada ise sosyal normlara uyum alt boyutunun üniversitede öğrenim görenlerin, ortaokulda öğrenim görenlere göre daha yüksek seviyede olduğunu, rakibe saygı alt boyutunda ise lise ve üniversitede öğrenim görenlerin fair play anlayışlarının ortaokul düzeyine göre anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmiştir.

Çok boyutlu sportmenlik yönelimi ve durumluk kaygıda sporculuk yılı değişkenine göre arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmıştır. H4 hipotezini doğrulanmamaktadır. Buna ek olarak katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri sporculuk yılı değişkenine göre karşılaştırıldığında ise 3 ile 5 ve üzeri yılları kategorileri arasında 3 yıl sporculuk yılına sahip olan katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmıştır. Sporculuk yılının artmasıyla kaygı durumunun artması sebebine baktığımızda ise uzun yıllardır branşı yapan sporcunun kendisini o branşta artık uzman olarak görerek kendisi için çok yüksek standartları olduğunu düşünebilir ve mükemmeliyetçi olma eğiliminden kaynaklı müsabaka esnasında yapabileceği hataları veya düşük performans gösterme korkusundan dolayı veya müsabakayı kaybetme duygusundan kaygı seviyesi artabilir. Uzun süredir branşı yapan sporcu bulunmuş olduğu takım arkadaşları ve antrenörleri tarafından “deneyimli sporcu” konumunda olduğu için yapacağı hatalardan dolayı bulunduğu konumundan düşüş yaşama korkusu kaygı seviyesini arttırabilir. Literatürde daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde Kuru (2022) tarafından yapılan araştırmada spor yapma yılı değişkenine göre sporcuların sürekli kaygı puanlarını incelendiğinde sporcuların branşı yapma senesine göre sürekli kaygı puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar olmadığı anlaşılmış, grafikler incelendiğinde uzun yıllardır branşı yapan sporcuların daha az spor yaşına sahip olan sporculardan daha düşük kaygı puanlarına sahip olduğu belirtilmiştir. Çakmak (2021) tarafından yapılan araştırmaya göre, öğrencilerin

durumluk kaygı düzeyinde lisanslı olarak branşı yapma değişkeni durumundan anlamlı bir farklılık görülmezken, sürekli kaygı düzeyinde ise anlamlı bir farklılık meydana geldiği görülmüştür. Zorba (2016) tarafından yapılan araştırmada futbol hakemlerinde hakemlik süresi değişkenine bağlı olarak bireylerin sürekli kaygı puanları arasındaki farklılıkların manidar olmadığı tespit edilmiştir. Koç (2004) tarafından yapılan araştırmada ise futbol oynama yılına bağlı olarak, profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeyinin anlamlı bir şekilde etkilendiği görülmüştür. Duygu (2022) tarafından yapılan araştırmada sporcuların, sportmenlik yönelimlerinin sporculuk geçmişi değişkenine göre bakıldığında sosyal normlara uyum, kurallara ve yönetime saygı, sporda sorumluluğa bağlılık, rakibe saygı ve ölçek genelinde anlamlı değişimler tespit edilmemiştir. Güngör (2022) tarafından yapılan araştırmaya göre sporcuların bir spor branşında ne kadar süredir spor yaptıklarının, sportmenlik anlayışlarında bir etkisinin olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlarda araştırmamızın sonucuna paralellik göstermektedir.

Durumluk kaygı çok boyutlu sportmenlik yönelimi odağında ele alındığında sosyal normlara uyum ile arasında herhangi bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Buna ek olarak kurallara ve yönetime saygı, sporda sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı boyutlarında düşük düzeyde bir anlamlı ilişki vardır. H5 hipotezini doğrular niteliktedir. Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde durumluk kaygının kurallar ve yönetime saygı alt boyutunda %2, sporda sorumluluklara bağlılık alt boyutunda %2, rakibe saygı alt boyutunda %3 oranında açıklama hükmüne sahip olduğu söylenebilir. Günesen (2022) tarafından yapılan araştırmada sporcuların müsabaka öncesinde yaşamış oldukları kaygı düzeyleriyle fair play tutumları arasındaki anlamı belirlemek için korelasyon testi yapılmış ve test sonucunda kaygı düzeyi ile sportmenlik düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kalkan (2017) tarafından yapılan çalışmada ise sporcuların müsabaka kaygısını üzerlerinden atamadıkları için müsabaka içerisinde gösterdikleri olumsuz tavır ve davranışların güzel oyun anlayışından değil müsabaka öncesinde yaşamış oldukları durumluk kaygı seviyesinden olduğu düşünülmektedir. Türkiye’de sporcuların yarışma öncesi kaygı durumları konusunda benzer çalışmalar mevcuttur ama voleybolda müsabaka öncesi kaygı durumundan doğan sportmenlik yönelimi düzeyini değerlendirmeye yönelik bir çalışma yapılmamıştır. Durumluk kaygı ve çok boyutlu sportmenlik yöneliminde düşüğe olsa bir etki olduğu gözlemlenmiştir. Sporcunun çok boyutlu sportmenlik yönelimine o andaki durumluk kaygısı çok etki etmemektedir. Bu perspektif sonucunda sporcular

için müsabakayı kazanmak, çok iyi performans göstermek veya müsabaka esnasında hata yapma korkuları gibi bileşenler sonucunda müsabaka öncesi yapmış oldukları kaygı performans olarak onları etkileyebilirken çok boyutlu sportmenlik yönelimine yani rakibe, oyuna, hakeme, arkadaşlarına saygı anlamına gelen fair play tutumuna çok fazla etki etmemektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, 12-18 yaş kadın voleybolcuların müsabaka öncesinde yaşamış oldukları kaygı durumlarının fair play anlayışlarına etkisinin incelenmesi üzerinde yapılan analizler, müsabaka öncesi kaygı durumlarının müsabaka içerisindeki fair play oyun anlayışına göre farklılaşma durumlarını ve birbirleriyle olan ilişkilerini ortaya koymuştur. 12-18 yaş kadın voleybolcuların durumluluk kaygısı çok boyutlu sportmenlik yönelimi odağında ele alındığında kurallar ve yönetime saygı, sporda sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygıyı etkilemektedir. Ancak bu etki düzeyi oldukça azdır. Bunlardan ayrı olarak değişkenlere yönelik durumluluk kaygı düzeylerinde öğrenim düzeyi ve sporculuk yılı değişkenine göre anlamlı farklılıklar elde edilirken okul statüsü değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çok boyutlu sportmenlik yönelimlerine baktığımızda ise öğrenim düzeyi değişkenine göre sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı alt boyutları anlamlı bir farklılık göstermezken sporda sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Okul statüsü değişkeni ve sporculuk yılı değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çok boyutlu sportmenlik yönelimi ve durumluk kaygı dikkate alındığında öğrenim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Sporda sorumluluk alt boyutunda üniversitede öğrenim gören sporcuların lehine çıkmasının en büyük sebeplerinden birisinin üniversite çağına gelmiş bir sporcunun uzun seneler voleybol branşında sporcu olmasından dolayı bağlılıklarından ve spor ortamındaki sürekli ve tutarlı deneyimlerinden kaynaklı olduğu düşünülebilir. Ayrıca branşa bağlılığından dolayı almış olduğu haz, enerji ve vermiş olduğu çabadan kaynaklı sporda sorumluluklara bağlılık alt boyutunun yüksek çıktığı düşünülebilir. Diğer bir alt boyut olan rakibe saygı alt boyutunda ise ortaokulda öğrenim gören sporcuların lehine çıkmasının sebebi alt yapılarda branşa yeni başlayan yaşı ufak sporculara verilen teknik taktik eğitimin yanında rakibe olan saygı ve oyun kurallarının da federasyonların antrenörlere göndermiş olduğu talimatlarda daha detaylı bir şekilde aktarılması önemini açıkladığı düşünülmektedir. Bundan sebeple güncel senelerde branşa başlayan bir sporcunun rakibe saygı konusunda daha bilgili olduğu, lise çağındaki bir sporcunun rakibe saygı eğitimlerini aldığı seneler üzerinden çok zaman

geçtiği ve yeteri kadar önemi vurgulanmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sporculuk yılı değişkenine göre baktığımızda ise çok boyutlu sportmenlik ve durumluk kaygı alt boyutları ile arasında anlamlı bir istatistiksel farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Durumluk kaygı düzeyleri sporculuk yılı değişkenine göre karşılaştırıldığında ise 3 ile 5 ve üzeri yılları kategorileri arasında 3 yıl sporculuk yılına sahip olan katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Buna sebep olarak uzun yıllardır branşı yapan sporcunun kendisini o branşta artık uzman olarak görerek takım arkadaşları ve antrenörleri tarafından da “deneyimli sporcu” algısı yaratıldıysa kendisi için çok yüksek standartları olduğunu düşünebilir, mükemmeliyetçi olma eğiliminden kaynaklı müsabaka esnasında yapabileceği hataları veya düşük performans gösterme korkusundan dolayı veya müsabakayı kaybetme duygusundan kaygı seviyesinin arttığı düşünülebilir.

Bu doğrultuda, durumluk kaygı düzeyi ortalama bir seviyede tespit edilen katılımcıların çok boyutlu sportmenlik yönelimine baktığımızda en fazla öneme sahip sosyal normlara uyum, sonrasında rakibe saygı, sonrasında kurallar ve yönetime saygı, en sonunda ise sporda sorumluluklara bağlılık olduğu görülmektedir. Müsabaka kaygısının sporcu performansında olumsuz yönde etkilerinin olduğu, güzel oyun anlayışından uzaklaşacağı düşünülse de sporcunun rakibe, oyuna, hakeme ve takım arkadaşlarına karşı fair play anlayışında kaygının çok etkili olmadığı bu çalışmada gözlemlenmiştir. Bu anlamda baktığımızda başarı için her yolun mübah olmadığını fair play anlayışının geri planda kalmadığını aslında spor sahalarında görmek istediğimiz kazananın kaybedeni tebrik ettiği, hakemlere, yöneticilere ve oynanan oyuna saygı duyulan, günlük hayatımızda etik ve doğru olarak gördüğümüz tutumları spor sahalarında da görebileceğimiz sonucunu getirmektedir.

Bu bulgulardan yola çıkarak, federasyonların antrenörlük kurslarında fair play oyun anlayışına ve kaygı tutumlarına yönelik derslere ve anlatımlarına öncelik verilmesi, antrenör ve çalıştırıcıların ise sporcularına müsabakayı kazanmanın yanında asıl önemli olanın fair play anlayışının olduğu, kazanma hırsının fair play anlayışının önüne geçmemesi gerektiği yönünde motiveler ile destekleyebilir. Federasyonların eğitim programlarında, spor psikolojisi ve kaygıya yönelik etkinlik ve anlatımlar, sporcuların sportif davranışları ve fair play anlayışlarını geliştirmek gibi tutumların yer alması, antrenöründe yeterliliklerini arttıracaktır. Böylece antrenör, sporcularına da bu

bilinç ve sorumlulukları aktararak daha iyi fair play anlayışı arttırılarak ve kaygı düzeyleri düşürülerek güzel oyun anlayışına uyum sağlayabilecek donanımlı sporcular olarak yetişmesi mümkün olacaktır.



KAYNAKLAR

Alisinanoğlu, F. & Ulutaş,İ. (2003). Çocukların Kaygı Düzeyleri ile Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28(128), 65-71.

Alpman, C. (1972). *Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi*. İstanbul: MEB Yayınları

Akagündüz, N. (2006). *İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı* (Sayı 1). Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları

Balçıkınlı, G. (2009). *Profesyonel Futbolcuların Fair Playe Yönelik Davranışları ile Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişki*. [Yüksek Lisans Tezi / Gazi Üniversitesi] <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

Balçıkınlı, G. (2010). Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 1-10.

Başpınar, P. (2007). *Kaygının Bilişsel ve Fizyolojik Bileşenlerine Yönelik Tedavilerin Etkinliği*. [Yüksek Lisans Tezi / Adnan Menderes Üniversitesi] <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

Bayar, P. (2011). Türkiye’de Spor Psikolojisinin Gelişimi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4), 131-136.

Bekman, M. (2022). Halka İlişkiler Uygulamalarında Nicel Araştırma Yöntemi: İlişkisel Tarama Modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258.

Biçer, Y. & Aysan H.A. (2008). Mental Konsantrasyon Çalışmalarının Bilek Güreşi Erkek Sporcuların Reaksiyon Zamanlarına Etkisi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 6(16), 147-153.

Cerit, E., Gümüşdağ, H., Evli, F., Şahin, S., & Batık, C. (2013). Elit Kadın Basketbol Oyuncularının Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyleri ile Performansları Arasındaki İlişki. *E-journal of New World Sciences Academy*, 26-34.

Ceylan, M. (2005). *Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi / Ege Üniversitesi] <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir M. (2010). Bireysel ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.

Çağlar, E. (1999). Genç ve Yıldız Hentbol Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçerisindeki Değişimleri. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 20-21.

Çapkın, N. (2011). *Personelin Kaygı Düzeyinin İş Tatminine Olan Etkisi: Sağlık Sektöründe Yapılan Bir Araştırma*. [Yüksek Lisans Tezi / Trakya Üniversitesi] <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

Çorba, Ö.K. (2024). *Okçuluk Branşında Kadet, Genç ve Büyük Yaş Kategorilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Sportif Başarıya Etkisinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi / Akdeniz Üniversitesi] <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

Doğal, B. (2007). *Spor Sosyolojisi ve Uygulamalı Spor Sosyolojisine Giriş*. Nobel Yayın Dağıtım.

Duygu, N. (2022). *Savunma Sportu Yapan Bireylerde Sportmenlik Davranışları ile Empatik Eğilim*

- Düzeylerinin İncelenmesi (Şırnak İli Örneği)*. [Yüksek Lisans Tezi / Mersin Üniversitesi]
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- D'Agostino, F. (1981). *The Ethos Of Games*. Journal of the Philosophy of Sport, 7-18.
- Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi / Ege Üniversitesi] <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Erdemli, A. (1992). *Fair Play ve Olimpizm*. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri 2. Ulusal Kongresi Bildirileri, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yayınları.
- Erdemli, A. (2008). *Spor Yapan İnsan*. İstanbul E Yayınları.
- Erdoğan, N., Zekioğlu, A., & Dorak, F. (2014). Hentbol Antrenörlerine Göre Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir? Nitel Çalışma. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1(1), 195.
- Eygü, H. (2009). *Spor Psikolojisi ve Türkiye'deki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Psikolojik Durumları Üzerine Bir Araştırma*. [Yüksek Lisans Tezi / Atatürk Üniversitesi]
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Feldman, R S. (2015). *Understanding Psychology*. McGraw-Hill Education.
- Feltz, D L. (2007). *Self-Confidence and Sports Performance*. Studies, 7-18.
- Fraenkel, J.R., Wallen, N.E., & Hyun, H.H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill.
- Freud, S. (2009). *Yaşamım ve Psikanaliz*. İstanbul Say Yayınları.
- Güngör, H. (2022). *Amatör Sporcuların Empatik Eğilimleri, İletişim Becerileri ve Fair Play Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi / Selçuk Menderes Üniversitesi]
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Haynes, F. (2002). *Eğitimde Etik*. Ayrıntı Yayınları.
- Kalkan, T. (2017). *12-15 Yaş Grubu Kadın Hentbolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Durumlarının Fair Play Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi (Amasya İli Örneği)*. [Yüksek Lisans Tezi / İstanbul Gelişim Üniversitesi] <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Karacabey, K. Paşaoğlu, A. (2011). *Voleybol Antrenman Teorisi ve Antrenör*. Bedray Yayınları.
- Koç, H. (2004). *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*. [Yüksek Lisans Tezi / Dumlupınar Üniversitesi]
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Koç, İ. (2013). *KPSS'ye Hazırlanan Öğretmen Adaylarının Öğrenme Stilleri ile Sınav Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi / Yeditepe Üniversitesi]
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Koç, Y. (2013). *Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışı Ölçeği (BEDSDÖ) Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 97-99.
- Konter, E. (1996). *Spor Psikolojisi ve Futbol*. Saray Medikal Yayıncılık.
- Kuru, E. (2000). *Sporda Psikoloji*. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basım Evi
- Loland, S. (2002). *Fair Play in Sport: A Moral Norm System*. Routledge.
- Orhun, A. (1992). *Fair Play Okul Sporunda Bir Eğitim İlkesidir*. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongre Bildirileri

- Öner, N. & Le Compte, A. (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayını
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültrel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 83-94.
- Özgül, F. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri*. [Yüksek Lisans Tezi / Cumhuriyet Üniversitesi] <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Mavi, S., & Tuncel, S. (2012). Sporcuların Sporda Hoşgörü Kavramına İlişkin Algıları. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(4), 126-127.
- Spielberger, C.D. (2021). *Anxiety in Sports Stress and Anxiety in Sports*. Taylor & Francis.
- Spielberger, C.D. (1966). *Theory and Research on Anxiety. Anxiety and Behavior*. Academic Press.
- Steenbergen, J. (2004). *Boundaries to Sport: A Theoretical Analysis of the Concept Sport*. Maarssen Elsevier.
- Tabachnick, B. & Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics, (6th International Edition Cover Edn)*. Sage Publications, Thousand Oaks, New Jersey.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*. Eylül Kitapevi.
- Toktaş, S. (2017). *Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı, Özgüven ve Güdülenmeleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. [Doktora Tezi / Atatürk Üniversitesi] <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Tortumlu, A. (2022). *Taekwondo Sporcularının Müsabaka Öncesi Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi / Atatürk Üniversitesi] <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Turkay, H. & Demir, A. (2021). Spor Psikolojisi Üzerine Bir İnceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 119-131.
- Türker, Ü. (2021). Temel Okçuluk Eğitiminin Dikkat ve Konsantrasyon Yetisine Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1491-1506.
- Türkiye Voleybol Federasyonu (TVF), (2021-2024). *Voleybol Resmi Oyun Kuralları*. Sim Matbaacılık.
- Vallerand, R.J., Briere, N.M., Blanchard, C., & Provencher, P. (1997). *Development and Validation of the Multidimensional Sports Personship Orientations Scale*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- Yıldıran, İ. (1992). *Sporda Fair Play Kavramının Tarihsel Boyutları*. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri 2. Ulusal Kongresi Bildirileri. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yayınları, 174-179.
- Yıldıran, İ. (2002). Fair-Play: its Scope Appearance and Development Perspectives in Turkey. *Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 9(4), 3-16
- Yıldıran, İ. (2004). Fair Play: Kapsamı, Türkiye'deki Görünümü ve Geliştirme Perspektifleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 3-16.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:	
Adı Soyadı	Salim Enes KARATAŞ
Eğitim:	
Lise	: Balıkesir İMKB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (2012-2016)
Lisans	: Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölüm (2017-2021)
Yüksek Lisans	: Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2021- 2024)
Yabancı Dil Bilgisi:	
İngilizce	:-
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar	
Kuruluş Adı	-

EKLER

EK-1. Etik Kurul Onayı

T.C.	
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU	
Toplantı Tarihi	: 25.10.2024
Toplantı Sayısı	: 2024/10-29
Toplantı Saati	: 11:00
Araştırmanın Başlığı	Türkçe : 12-18 Yaş Kadın Voleybolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Durumlarının Fair Play Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi İngilizce : Examining the Effect of Pre-Competition Anxiety on Fair Play Attitudes of 12-18 Year Old Female Volleyball Players
SORUMLU ARAŞTIRMACI	
Ad Soyad	: Doç. Dr. Nuri Berk GÜNGÖR
Kurumu	: Balıkesir Üniversitesi /Spor Bilimleri Fakültesi
YARDIMCI ARAŞTIRMACI/ARAŞTIRMACILAR	
<u>Adı Soyadı</u> Salim Enes KARATAŞ	<u>Kurumu</u> Balıkesir Eka Spor Kulübü

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 25.10.2024 tarihinde Prof. Dr. Bayram ŞAHİN'in başkanlığında toplandı. Görüşme sonunda, yukarıda bilgileri yer alan araştırmanın Bilimsel Araştırma Etik Kurul Onay Belgesi talebi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunca değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur.

BAŞKAN
Prof. Dr. Bayram ŞAHİN

Prof. Dr. Sebahattin KARAMAN
Üye

Prof. Dr. Salim ÇONOĞLU
Üye

Prof. Dr. Uğur GÜRGAN
Üye

Prof. Dr. Selvihan KILIÇ ATEŞ
Üye

Doç. Dr. İbrahim Murat BİCİL
Üye

Üye

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2. Ölçek ve Anketler

ÇOK BOYUTLU SPORTMENLİK YÖNELİMİ ÖLÇEĞİ

Elinizdeki bu anket formu ile spora ilişkin bazı davranışları nasıl değerlendirdiğiniz araştırılacaktır. Her bir maddenin sizi ne kadar iyi tanımladığını sayfanın başında bulunan cetveldeki uygun rakamları seçerek belirleyiniz. Cevabınız üzerinde karara vardığınızda, size göre uygun seçeneğin rakamını (X) ile işaretleyiniz. LÜTFEN CEVAP VERMEDEN ÖNCE HER BİR MADDEYİ DİKKATLİCE OKUYUNUZ.

Kişisel Bilgiler

Yaşınız:

Forma No:

Öğrenim düzeyi: İlköğretim () - Lise () - Lisans ()

Okuduğunuz okul devlet okulumu özel okul mu: Devlet Okulu () Özel Okul ()

Kaç yıldır voleybol branşıyla uğraşıyorsunuz:

Kaç sezondur (yıldır) resmi voleybol müsabakalarına çıkıyorsunuz: 1 () - 2 () - 3 () - 4 () - 5 Sezon ve üstü ()

Milli sporcu musunuz: Evet () Hayır ()

Cevabınız Evet ise kaç kez milli takımlarda yer aldınız:

SPORDA DAVRANIŞ

Aşağıdaki ifadelerin sizi tanımlama düzeyini karşısındaki rakamlardan uygun olanını daire içine alarak gösteriniz.

Beni Hiç Tanımlamıyor	Beni Çok Az Tanımlıyor	Beni Kısmen Tanımlıyor	Beni Oldukça Tanımlıyor	Beni Tam Olarak Tanımlıyor
1	2	3	4	5
1	Maçı kaybetsem de rakibimi tebrik ederim.			
2	Hakem kararlarına uyarım.			
3	Kaybedeceğimden emin olsam bile maçta elimden gelen çabayı gösteririm.			
4	Yere düşen rakibimin kalkmasına yardım için elimi uzatırım.			
5	Bir yenilgiden sonra rakip takım antrenörü ile tokalaşırım.			
6	Oyun kurallarına saygı duyar ve uyarım.			
7	Maçta çok hata yapsam bile mücadeleyi bırakmam.			
8	Eğer elimden gelirse, haksız bir şekilde oyundan atılmak üzere olan rakibimin oyunda kalması için hakemle konuşurum.			
9	Bir yarışmadan sonra rakibimi iyi performansından dolayı kutlarım.			
10	Yaptığım sporun tüm kurallarına mutlaka uyarım			
11	Eksiklerimi gidermek için neler yapacağımı düşünürüm.			
12	Rakibim sakatlandığında yardım alabilmesi için hakemden oyunu durdurmasını isterim.			
13	Galip geldiğimde bile, kaybeden takımın gayretini takdir ederim.			
14	Hatalı karar verdiğinde bile hakeme saygımı kaybetmem.			
15	Tüm antrenmanlara katılmak benim için önemlidir.			
16	Rakibim haksız yere cezalandırılırsa bu durumu düzeltmeye çalışırım.			
17	Kazansam da kaybetsem de rakibimle tokalaşırım.			
18	Hakemler dışında, resmi maç/saha görevlilerinin uyarılarını da dinlerim.			
19	Antrenmanlarda elimden gelen her şeyi yaparım.			
20	Rakibim spor malzemelerini unutmuşsa yedeklerimi ona veririm.			

DURUMLULUK KAYGI ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin Sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		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)



Eğitimde, bilimde, sanatta çağdaş...



Balıkesir Üniversitesi
Tıp Fakültesi Dekanlık Binası
Çalış Yerleşkesi/BALIKESİR



(0 266) 612 14 62
sagbilen@balikesir.edu.tr
<http://www.balikesir.edu.tr>

