

9207

TC.
MARMARA UNIVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DOKTORA TEZİ

FARKLI SPOR DALLARINDA YAŞANAN
MUSABAKA STRES DOZEYLERİNİN
ARAŞTIRILMASI

TEZ DANIŞMANI: YAR. DOÇ. DR. ALİ OSMAN ÖZCAN

HAZIRLAYAN: FOSUN ÖZBEKÇİ

İSTANBUL-1989

T. C.
Yükseköğretim Kurulu
Dokümantasyon Merkezi

İÇİNDEKİLER

Sayfa

GİRİŞ.....	IV
TABLolar.....	VIII
ŞEKİLLER.....	XII
BÖLÖM I	
STRES HAKKINDA GENEL BİLGİLER VE SPOR-STRES İLİŞKİSİ	
A-STRES HAKKINDA GENEL BİLGİLER.	
I.Stres kavramı.....	1
II.Stres ve genel adaptasyon sendromu.....	4
III.Stres tepkileri.....	6
1.Fizyolojik rahatsızlıklar.....	7
2.Zihinsel rahatsızlıklar.....	7
3.Psikolojik rahatsızlıklar.....	8
IV.Stres çeşitleri.....	8
1.Durum endişesi (state anxiety) ve Özellik endişesi (trait anxiety).....	9
2.Free-floating anxiety ve Covert anxiety.....	10
3.Olumlu ve Olumsuz stresler.....	10
4.Kaynaklandığı çevreye göre stres çeşitleri....	11
B-SPOR-STRES İLİŞKİSİ	
I.Sporda stresin yeri ve önemi.....	12
II.Uyandırma (arousal) ve motor performans.....	15
1.Itki (drive) teorisi ve motor performans.....	19

2.Ters çevrilmiş U hipotezi (inverted-U) ve motor performans.....	21
3.Uyandırma ve motor performans ilişkisindeki dolaylı faktörler.....	26
4.Özellik-Durum teorisi (Trait-State anxiety) ve motor performans.....	28
BÖLÜM II	
PROBLEM	
A-PROBLEM DURUMU.....	32
I.Problem cümlesi.....	33
II.Alt problemler	33
B-ARAŞTIRMANIN AMACI.....	37
C-ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	37
D-SAYILTILAR.....	38
E-SINIRLILIKLAR	38
BÖLÜM III	
YÖNTEM	
A-ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	40
B-EVREN VE ÖRNEKLEM.....	40
C-VERİLERİN TOPLANMASI VE DEĞERLENDİRMESİ.....	41
D-DENEKLER.....	44
E-TESTİN TANITIMI.....	55
1.Testin planlanması.....	55
2.Soruların seçimi.....	57

3.Güvenirlilik.....	60
4.iç yapı özellikleri.....	61
BÖLÖM IV	
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	
A-SPORA KATILANLAR ARASINDA ANKSIYETE ÖZELLİĞİ.....	63
B-MOSABAKA ORTAMINDA DURUM ANKSIYETESİNDEKİ	
DEĞİŞİKLİKLER.....	68
C.ANKSIYETENİN SPOR PERFORMANSINA ETKİSİ.....	71
D-SPOR MOSABAKALARI ANKSIYETE TESTİ (SCAT) İLE	
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	75
BÖLÖM V	
BULGULAR VE YORUM	
A-SPORCULARIN STRES DÖZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI..	86
B-ERKEK SPORCULARIN STRES DÖZEYLERİNİN	
KARŞILAŞTIRILMASI.....	93
C-BAYAN SPORCULARIN STRES DÖZEYLERİNİN	
KARŞILAŞTIRILMASI.....	99
D-SPORCULARIN YAŞLARI İLE STRES DÖZEYLERİ ARASINDAKİ	
İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI.....	111
BÖLÖM VI	
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	121-129
ÖZET.....	130
ABSTRACT.....	133
EK (SPOR MOSABAKALARI ANKSIYETE TESTİ).....	135
KAYNAKÇA.....	137-139

GİRİŞ

Bu gün spor bilimleri, temelinde CITIUS, ALTIUS, FORTIUS, (Daha süratli. Daha yükseğe, Daha kuvvetli) ilkesinin bulurduğu yarışma sporu anlayışının bir parçası olarak, sportif performansı yükseltmek için yoğun bir çaba içerisindedir. Her geçen gün yeni sürat, kuvvet, dayanıklılık, çabukluk vb. çalışma prensipleri araştırılmakta, değişik oyun taktikleri ve daha mükemmel teknikler denenmekte, sporculu daha iyi sonuçlara ulaştırma arayışları sürmektedir. Bütün bu araştırmalar göstermiştir ki, bir sporcunun zirveye ulaşabilmesi için fiziksel kapasitesinin mükemmelliği yeterli olmamaktadır. Psikolojik kapasite. Özellikle yarışma koşullarında hiç de beklenmeyen sonuçlara yol açabilmektedir.

Milyonlarca insanı bir anda hüzüne ya da coşkuya sürükleyebilen, uluslar arası bir saygınlık meselesi olan spor olayında, baş rolü oynayan sporcu, bütün dikkatleri üzerinde toplamakta, özel yaşamı dahil her hareketi kontrol altında tutulmaktadır. Dıştan yapılan kontrolün iç dünyadaki tahribatıyla kimse ilgilenmez. Uzun ve yorucu antrenmanların peşinden gelen heyecan dolu müsabakalarda, hiç bir hataya, ya da özüre yer yoktur. Seyirci gürültüsü altında, kazanacağı ya da kaybedeceğini düşündüğü maddi ve manevi değerler, sporcuyu şaşkına çevirebilir. İşte yaşanan bu stresin miktarı ve sporcunun kişisel özellikleri, sonucun olumlu ya da olumsuz yönde beklenenden farklı

olmasına yol açabilir.Aşırı heyecanlı,rakibinden veya yarışmaktan korkmaya başlamış,kendine güvenini yitirmiş,panik halindeki bir sporcunun,sportif yeteneği ne kadar iyi,fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşması hiç de kolay olmayacaktır.

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

-Sporcuların sıkıntılı hale gelmelerinin nedenleri nelerdir?

-Yogun çalışmalar sırasında sporcuların bir kısmı yükselme fırsatına ulaşırken diğerlerinin baskı altında kalmaları nedendir?

-Yarış endişesi sporcunun performansını nasıl etkiler?

-Sporcular,duygusal durumlarını kontrol etmeyi öğrenebilirler mi ve bu onlara performanslarını en iyi derecede kullanabilmeleri için yardımcı olur mu?

-Aşırı stres durumlarını azaltmak için neler yapılabilir?

-Uzun süreli müsabakalarda,yogun yarışmalarda,sporcuyu oldukça büyük bir psikolojik zorlanma durumunda kalmaktan koruyabilmek için neler yapılabilir?

Müsabaka durumlarına tepki mahiyetindeki streste bireysel

farklılıklarbsporda şahıs araştırmalarının en önemli bölümünü oluşturmaktadır.Biz de bu araştırmamızda MARTENS'in Sport Competition Anxiety Test (Spor Müsabakaları Anksiyete Testi) ölçeğini kullanarak farklı spor dallarında yaşanan stres durumlarındaki farklılıkları,bu spor dallarının her birinde duyulan stresin cinsiyete göre değişip değişmediğini,sporcunun yaşı ile düşük ya da yüksek stres düzeyine sahip olması arasında bir bağlantı olup olmadığını tespit etmeyi amaçladık.

Tezin birinci bölümünde,stres hakkında genel olarak bilgiler verilmiş,stres tepkileri ve stres çeşitleri açıklanmıştır.Esas olarak spor-stres ilişkisi üzerinde durulmuş,uyandırma (arousal) ve motor performansla ilgili iki önemli teori,itki (drive)teorisi ve ters çevrilmiş U (inverted-U) hipotezi ayrıntılı olarak açıklanmıştır.Yine sporda stres konusundaki önemli teorilerden biri olan Özellik-Durum teorisi(Trait-State Anxiety) ve motor performans üzerinde durulmuştur.

İkinci bölüm,araştırmanın uygulamasından oluşmuştur.Bu bölümde sırasıyla,problem durumu.araştırmanın amacı ve önemi ile sayıltılar ve sınırlılıklar açıklanmıştır.

Üçüncü bölüm,araştırmanın metodoloji bölümüdür.Burada araştırmanın modeli,evren ve örneklem ile verilerin nasıl toplandığı ve değerlendirildiği hakkında bilgiler bulunmaktadır.Ayrıca araştırmamızda kullandığımız Spor

Müسابakaları Anksiyete Testi bu bölümde tanıtılmış, kimler tarafından ve nasıl geliştirildiği hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir.

Dördüncü bölüm, ilgili araştırmalardan oluşmaktadır. Bu bölümde sırasıyla: spora katılanlar arasında anksiyete özelliği, müsabaka ortamında durum anksiyetesindeki değişkenlikler, anksiyetenin spor performansına etkisi konularındaki araştırmalar ile SCAT ile ilgili diğer araştırmalar bulunmaktadır.

Beşinci bölümde, bulgular ve bulguların yorumu yer almaktadır. Uygulamada elde edilen veriler tablolar şeklinde verilmekte ve yorumlanmaktadır.

Altıncı bölümde ise elde edilen sonuçlar özetlenmiş ve bunlar ışığında öneriler verilmiştir. Son olarak araştırmanın bir özeti yapılmıştır.

Çalışmamız müsabaka stresi konusunda, Türkiye'deki ilk çalışmalardan biridir. Bu konuda yapılacak olan benzer çalışmalarla geliştirilecek bir çok yönü bulunmaktadır. Dileğimiz ilgili çalışmalarda yararlı olabilecek yerli bir doküman oluşturabilmektir.

Bu tezin hazırlanması sırasında bana yol gösteren ve destekleyen danışmanım Yar. Doç. Dr. Ali Osman Özcan'a, testlerin uygulanması sırasında yardımcı olan Murat Kuter'e, istatistiksel değerlendirmede, bilgisiyle katkıda bulunan Kemal Sezen'e ve çalışmalarım süresince gösterdikleri sabır ve anlayışla bana güç veren eşim Metin ve kızım Çağla Üzbekçiye teşekkür ederim.

TABLOLAR

	Sayfa
1. Atletlerin yaşlara göre dağılımı.....	45
2. Basketbolcuların yaşlara göre dağılımı.....	46
3. Hentbolcuların yaşlara göre dağılımı.....	48
4. Voleybolcuların yaşlara göre dağılımı.....	50
5. Bayan sporcuların mesleklere göre dağılımı	52
6. Erkek sporcuların mesleklere göre dağılımı.....	52
7. Sporcuların medeni hallerine göre dağılımı.....	53
8. Sporcuların öğrenim durumlarına göre dağılımı.....	54
9. SCAT'ın üçüncü uygulama sonuçları.....	59
10. SCAT_C ve SCAT_A için iç yapı sürekliliği sonuçları.....	62
11. 8 spor dalında ve üç yaş düzeyinde bayan sporcular için A-özellik değerleri.....	67
12. S_R endişe envanterindeki 12 durum için ortalamalar ve regresyon denklemleri.....	78
13. Antrenörlerin müsabaka A-özellikliğini değerlendirme formu.	80
14. Spor öğrencileri, masa tenisciler ve squash oyuncularının durum ve A-özellik değerlerinin aritmetik ortalamaları ve standart sapması.....	81
15. Sporcuların stres puanları.....	84
16. Sporcuların stres puanlarının istatistiksel değerlendirmesi	85
17. Atletler ve basketbolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.....	86

18. Atletler ve hentbolcular arasındaki stres puanı	
ortalamaları farkı.....	87
19. Atletler ve voleybolcular arasındaki stres puanı	
ortalamaları farkı.....	88
20. Basketbolcular ve hentbolcular arasındaki stres puanı	
ortalamaları farkı.....	89
21. Basketbolcular ve voleybolcular arasındaki stres puanı	
ortalamaları farkı.....	90
22. Hentbolcular ve basketbolcular arasındaki stres puanı	
ortalamaları farkı.....	91
23. Erkek atletler ve voleybolcular arasındaki stres puanı	
ortalamaları farkı.....	93
24. Erkek atletler ve hentbolcular arasındaki stres puanı	
ortalamaları farkı.....	94
25. Erkek atletler ve voleybolcular arasındaki stres puanı	
ortalamaları farkı.....	95
26. Erkek basketbolcular ve hentbolcular arasındaki stres puanı	
ortalamaları farkı.....	96
27. Erkek basketbolcular ve voleybolcular arasındaki stres	
puanı ortalamaları farkı.....	97
28. Erkek hentbolcular ve voleybolcular arasındaki stres	
puanı ortalamaları farkı.....	98
29. Bayan atletler ve basketbolcular arasındaki stres puanı	
ortalamaları farkı.....	100

30. Bayan atletler ve hentbolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.....	101
31. Bayan atletler ve voleybolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.....	102
32. Bayan basketbolcular ve hentbolcular arasındaki stres puanı ortalamaı farkı.....	103
33. Bayan basketbolcular ve voleybolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.....	104
34. Bayan hentbolcular ve voleybolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.....	105
35. Erkek ve bayan atletler arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.....	107
36. Erkek ve bayan atletler arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.....	108
37. Erkek ve bayan hentbolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.....	109
38. Erkek ve bayan voleybolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.....	110
39. Atletlerin stres puanı ve yaşları arasındaki ilişki.....	112
40. Erkek atletlerin stres puanı ile yaşları arasındaki ilişki	112
41. Bayan atletlerin stres puanı ile yaşları arasındaki ilişki	113
42. Basketbolcuların stres puanı ile yaşları arasındaki ilişki	114
43. Erkek basketbolcuların stres puanı ile yaşları arasındaki ilişki.....	114

44.Bayan basketbolcuların stres puanı ile yaşları arasındaki ilişki.....	115
45.Hentbolcuların stres puanı ile yaşları arasındaki ilişki	116
46.Erkek hentbolcuların stres puanı ile yaşları arasındaki ilişki.....	116
47.Bayan hentbolcuların stres puanı ile yaşları arasındaki ilişki.....	117
48.Voleybolcuların stres puanı ile yaşları arasındaki ilişki	118
49.Erkek voleybolcuların stres puanı ile yaşları arasındaki ilişki.....	118
50.Bayan voleybolcuların stres puanı ile yaşları arasındaki ilişki.....	119

ŞEKİLLER

Sayfa

1.1.McGrath(1970) tarafından bir işlem şeklinde algılanmış stres.....	2
1.2.Spielberger'in stresi bir uyarıcı gibi tanımladığı endişe işlemi.....	3
2.Alarm döneminde enerjinin ortaya çıkmasını sağlayan hormonların yolu.....	5
3.Duyguların vegetatif sinir sistemi uyarımlarıyla izlediği yol.....	15
4.Uyandırma-performans ilişkisinin itki teori ve ters çevrilmiş-U hipotezi.....	18
5.Fiske ve Maddi tarafından hipotezleştirilmiş uyandırma-görev zorluğu ilişkisi.....	27
6.Aletizm sporcularının yaşlara göre dağılımı.....	45
7.Basketbol sporcularının yaşlara göre dağılımı.....	47
8.Hentbol sporcularının yaşlara göre dağılımı.....	49
9.Voleybol sporcularının yaşlara göre dağılımı.....	51
10.Lise futbol takımına katılan yüksek ve düşük A-özellikteki sporcular için A-durum sonuçları.....	70
11.Lise basketbol takımına katılan yüksek ve düşük A-özellikteki sporcular için A-durum sonuçları.....	70

BÖLÜM I

STRES HAKKINDA GENEL BİLGİLER VE SPOR-STRES İLİŞKİSİ

A-STRES HAKKINDA GENEL BİLGİLER

1.STRES KAVRAMI

Stres,anksiyete ya da kaygı,bireylerin sebebini bilmediği,ama tehlikeli ve tehdit edici olarak kabul ettiği olaylar karşısında duyduğu huzursuzluk,bir çeşit korku hissidir.

Stres sözcüğü Latince " estrectia " fiilinden türetilmiştir.Fiil olarak baskı yapmak,bastırmak germek,önem vermek,yüklemek,zorlamak;isim olarak baskı,basınç,zarar,zor anlamına gelmektedir(Köknel,Ü.1987,s.41).

Tıp alanında stres sözcüğü ilk kez XIX.yüzyılın ikinci yarısında,Unlu Fransız fizyolojisti Claude Bernard tarafından kullanılmış ve "organizmanın dengesini bozan uyaranlar " olarak tanımlanmıştır.1877'de Alman fizyolojisti Pfluger stresin "yaşamın greksinimlerini duyurmak ve karşılamak için organizmanın zararlı etkilere kaçıp korunması" olarak yorumlamıştır.Selye 1950'li yıllarda stresi "organizmada zorlanma

sonucu ortaya çıkan tepki" olarak kabul etmiştir.1976 yılında Mandler stresin "zararlı etkilerin yarattığı tehlike işareti" olduğunu söylemiş,aynı görüş 1981 yılında Menaghan,Mullan,Lieberman ve Pearlin tarafından da paylaşılmıştır.

Farklı bir açıdan,McGrath (1970) stresi,bir işlem olarak kavramsallaştırmıştır.McGrath'a göre,stresi sosyal,psikolojik bir işlem gibi çalışırken,dört olayın kabul edilmesi gerekmektedir:

1.Bireyde bazı gereksinimler oluşturan fiziksel veya sosyal çevre.

2.Bireyin bir gereksinimi algılaması ve buna nasıl tepki vereceğine karar vermesi.

3.Algılanan gereksinime organizmanın gerçek tepkisi,

4.Tepkinin sonuçları,

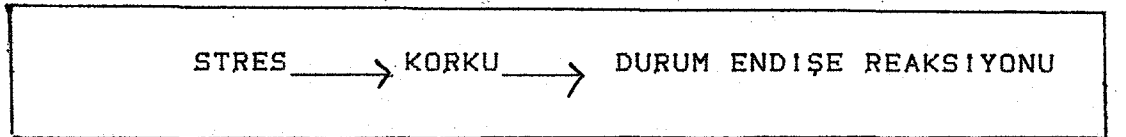
McGrath,stresin oluşumunu,organizmanın algılanmış gereksinimleri ve algılanmış tepkileri arasındaki dengesizliğe bağlamıştır.Kısaca,"karşılaşılan gereksinimlerdeki başarısızlığın önemli sonuçlarının bulunduğu durumlarda,gereksinim ve tepki kapasitesi arasındaki önemli dengesizlikle stres oluşur"(McGrath,1970,s.20".McGrath'ın stres işlemi şekil 1.1'de gösterilmiştir.

GEREKSİNİM VE TEPKİ
NESNEL GEREKSİNİM → KAPASİTESİ ARASINDAKİ → TEPKİ
ALGILANMIŞ DENGESİZLİK

ŞEKİL-1.1; McGrath(1970) tarafından bir işlem şeklinde algılanmış stres.

Dikkat edilmesi gerekirkki, McGrath'ın stres işlemleri tanımlamasında nesnel gereksinimin, tepki kapasitesine geçmesi gerektiği belirtilmemiş, sadece dengesizlik olması gerektiği söylenmiştir. Buna göre nesnel çevre yeterince gereksinim yaratmadığında yani aşırı yüklenme değil de az yüklenme olduğunda da stres oluşur. Son yıllarda yapılmış araştırmalar göstermiştir ki, strese benzer tepkiler duyu yoksunluğu, sosyal izolasyon ve uyarıcı azlığında da oluşmaktadır.

Spielberger(1972) stresi biraz daha farklı olarak kavramsallaştırmış ve "stres___ tehlikenin algılanması___ durum endişe reaksiyonu" düzeni şeklinde oluşan bir reaksiyon olarak tanımlamıştır. Spielberger'in modelinde stres " verilen ortamda, uyarıcı özellikleriyle birleştirilmiş nesnel tehlikenin büyüklüğü" ile sınırlandırılmıştır. Yine Spielberger, bireylerin psikolojik veya fizyolojik tehlike olarak nitelendirdiği durumların öznel değerlendirmesini "korku" (threat) olarak yorumlamaktadır. Böylece Spielberger'in endişe işlemi şekil 1.2'deki gibi belirlenebilir.



ŞEKİL 1.2: Spielberger'in stresi bir uyarıcı gibi tanımladığı endişe işlemi.

II.STRES VE GENEL ADAPTASYON SENDROMU

Connon'a göre, insan organizmasının,kendisini saran dış çevrenin etkisi altında iç ortamını belirli bir sınır içinde sabit tutması zorunludur.u oa sempatik ve parasempatik sinir sistemi parçalarının karşılıklı dengesi ile mümkün olmaktadır.Homeostasis sınırı denen bu sınır içinde meydana gelecek dalgalanmalar,ferdin özelliklerine ve dışarıdan gelen etkinin cinsine ve şiddetine bağlı olmakta,bu sınır aşıldığında stres ortaya çıkmaktadır(Songar,A.1981,s.115).

Stres,organizmanın bedensel ve ruhsal olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan ve hem psikolojik hem de bedensel rahatsızlıklar şeklinde yaşanan bir durumdur.Organizmanın psikolojik tepkileri,kişisel özellikleri ve çevresel faktörlere bağlı olarak farklı biçimlerde yaşanmaktadır.Bedensel tepkileri ise,Selye'ye göre tüm insanlarda aynı olup "Genel Uyum Belirtisi" (General Adaptasyon Sendrome) adı verilen üç safhada yaşanır.

1.Alarm Reaksiyonu Safhası:

Organizmanın stresi uyaran olarak algıladığı ve buna tepki gösterdiği safhadır.Bu nedenle bir çok stres ölçümü bu safhada yapılmaktadır.

2.Direnç Safhası:

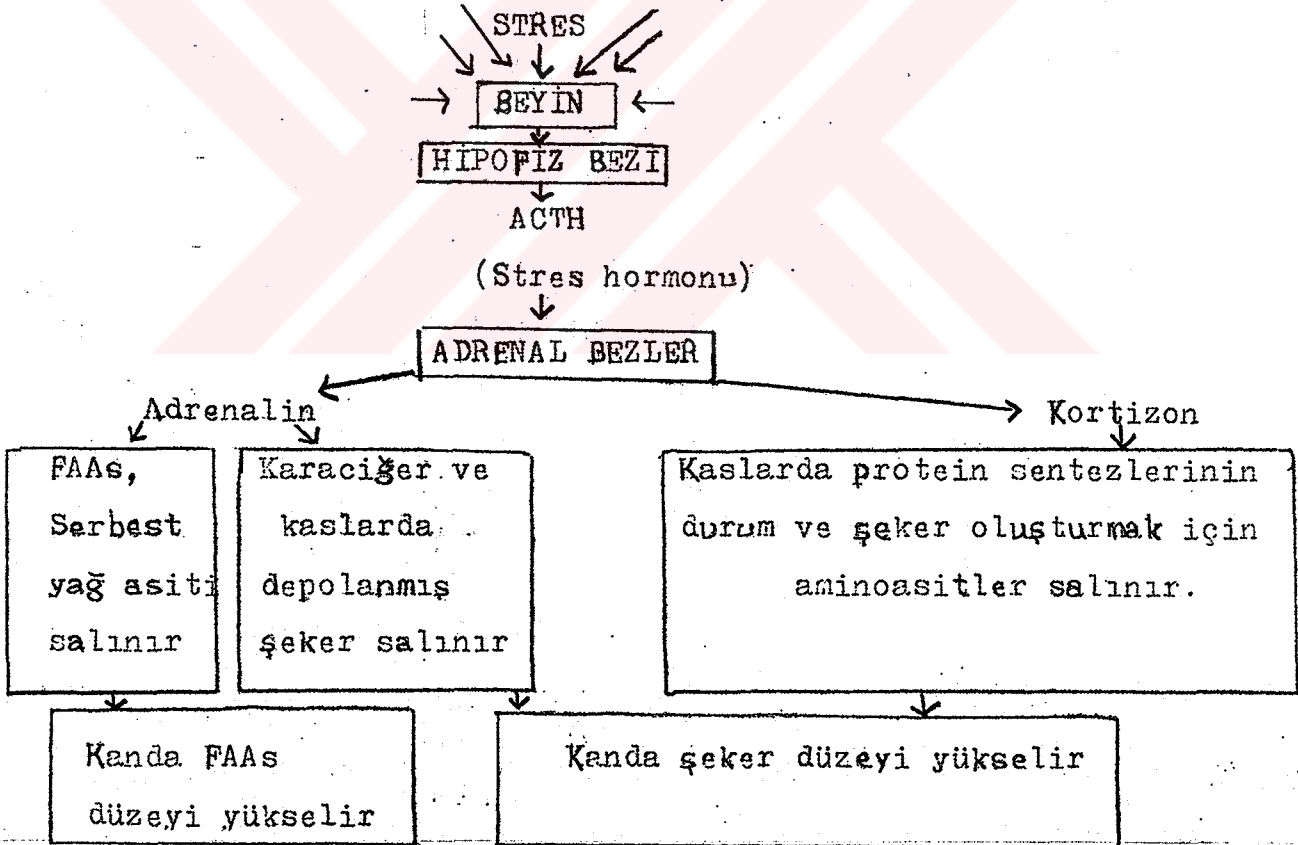
Organizma stres altına girmiştir,ama mücadele ederek ya da kaçarak bozulan dengeyi yeniden sağlamaya çalışmaktadır.Bu uğraş bedensel özelliklere bağlı olarak günlerce,haftalarca hatta aylarca sürebilir.Direnme ve uyum mekanizmalarının

çalışmasında, ara beyin, hipofiz ve adreno-kortikal mekanizmalar rol oynar.

3. Tükenme ya da bitkinlik safnası:

Bu safha stres faktörlerinin uzun süre devam etmesi ve organizmanın bunlarla başa çıkamaması sonucu başlar. Organizmanın tahammül gücü azalmış hatta tükenmiş, dolayısıyla rezervleri bitmiştir. Sonuçta ölüm meydana gelebilir.

Tıp bilimlerinde bir olayın stres verici niteliğinden söz edebilmek için, şekil 2'de gösterilen klasik stres tepki zincirinin oluşması gerekmektedir (Baltaş, A, Baltaş, Z. 1987, s. 25).



ŞEKİL 2: Alarm döneminde enerjinin ortaya çıkmasını sağlayan hormonların yolu (Mc Donald ve Doyle, 1981).

Stresin sıklığı ve sürelerinin uzunluğu kişilerin strese karşı koyma yeteneklerini zorlayan özelliklerdir. Bunun yanında kişisel özellikler stres ile mücadelede önemli rol oynar. Aşırı duyarlı ve duygusal kişiler, düşmanlık duygusu baskın olanlar, aşağılık duygusuna sahip olanlar, strese yenilirken ,yeni koşulları kabullenebilen, sosyal etkinliklere katılan ve bunlardan zevk almasını bilen, esnek davranma yeteneğine sahip kişiler daha dirençlidirler.

Stresin etki altına aldığı kişilerde görülen fizyolojik, psikolojik ve zihinsel rahatsızlıkların yanı sıra davranışlarda da bir takım değişiklikler gözlemlenir. Örneğin, karar vermekte güçlük çekme , konuşmada belirsizlik ve kopukluk, intihar fikrine kapılma, sigara ve içki içme eğiliminde artma, hayata küsme veya çok hareketli bir yaşam arayışı, aşırı hayalcilik, çok çabuk kızma , düşmanca davranışlar v.b.

III. STRES TEPKİLERİ

Stres tepkileri hipofiz ön lobu ve böbrek üstü bezleri ile düzenlenmekte ve hipofiz hormonları ile adrenalinde etkili olmaktadır. Bütün bu süreçler hipotalamus aracılığı ile beyin üst merkezini de etkiler. Sonuçta vücut hormon dengesi bozulmakta ve çeşitli hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Görülen hastalıklar ve sempatik bozukluklar, genel adaptasyon sendromunun çeşitli evrelerine göre farklılık göstermektedir (Başer, E. 1985, s. 36).

Ortaya çıkan bu rahatsızlıkları Uç başlık altında toplayabiliriz:

1.FIZYOLOJİK RAHATSIZLIKLAR

Organizmada strese tepki olarak ortaya çıkan belli başlı fizyolojik değişiklikleri şu şekilde özetleyebiliriz.

a-Kas gerginliği artar.

b-Göz bebeklerinde büyüme görülür.

c-iç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle bağırsak ve mide adeleleri gevşer.Bunun sonucunda da sindirim yavaşlar,hatta durabilir.

d-iç salgı sistemindeki etkinliğin artması nedeniyle böbreküstü bezlerinden adrenalın ve noradrenalin salgılanır.

e-Solunum sıklaşır.

f-Beyine ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvarlar sayısı artar.

g-Kana vücutta depolanmış yağ ve şekerden tkarışmalar görülür.

h-Kan basıncında artış olur.

ı-Kalp atım sayısı fazlalaşır.

i-Terbezleri faaliyetleri artar.

2.ZİHİNSEL RAHATSIZLIKLAR

Stres nedeniyle organizmada görülen zihinsel tepkiler şunlardır:

a-Dikkatin azalması.

b-Zihni bir konu üzerinde toplama güçlüğü.

c-Konular arasında ilişki kurma güçlüğü.

d-Aşırı unutkanlık.

e-Takıntılı(obsessif) düşünceler.

f-Algılamada güçlük ve yanılgılar.

3.PSIKOLOJİK RAHATSIZLIKLAR

Stres sebebiyle organizmada görülen psikolojik rahatsızlıkları ise şöylece özetleyebiliriz:

a-Güvensizlik duygusu.

b-Terkedilmişlik duygusu.

c-Değersizlik ve yetersizlik duygusu.

d-Karamsarlık.

e-Huzursuzluk.

f-Depresyon (çöküntü).

g-Endişe.

h-Korku.

IV.STRES ÇEŞİTLERİ

Çağımızın modern,monoton günlük yaşamında stres hemen herkezi belirli ölçülerde etkilemektedir.Bu yüzden artık stres tüm insanları ilgilendiren bir konudur.Degışik açılardan ele alındığında stres değişik biçimlerde karşımıza çıkmaktadır.Aşağıda stresin değişik biçimleri anlatılmaya çalışılmıştır.

1.DURUMLUK STRES - SÜREKLİ STRES (STATE ANXIETY - TRAIT ANXIETY)

1950'lerde kişinin özelliğine ve duruma bağlı endişeyi (trait ve state) ayırabilmek için bazı kavramlar olmasına rağmen,bu ikisini açıkça farklılaştıran Spielberger olmuştur,(1966).Durumluk stres, idrak ve gerilimlerle belirlenen,mevcut veya derhal meydana gelen duygusal durumla açıklanabilir.Özellik (trait) endişesi,tehlike gibi bazı belirli durumları kavrama kabiliyetinde olma ve bu durumlara,durum endişesinin çeşitli düzeylerinde karşılık verme olayıdır.Buna sürekli endişe de denebilir.Özellik endişesine yüksek derecede sahip olan kişiler,durumların çoğunu daha fazla korkutucu olarak algılayabilirler veya korkutucu durumlara daha yoğun tepkilerle karşılık verebilirler,ya da her ikisini de yapabilirler.Spielberger durum endişesi ve özellik endişesini kinetik enerji ve potansiyel enerjiye benzetmiştir.Durumluk stres,yoğunluğun bazı düzeylerinde oluşan kinetik enerji reaksiyonu gibidir.Özellik stresi ise potansiyel enerji ile kıyaslanabilir.Eğer uygun bir uyarıcı tarafından başlatılırsa belirli bir düzen olmaksızın gerçekleşen reaksiyondur(Martens R,1982,s.4).

Kısaca diyebiliriz ki,durumluk kaygı çevresel koşullara bağlı stresten dolayı ortaya çıkan,tehlike yada tehdit durumlarında,bireyin gösterdiği kompleks heyecansal reaksiyonların ifadesidir.Sürekli kaygı ise,çevresel koşullardan

bağımsız olarak , bireyin huzursuzluk,vesvese,endişe duyma,stres altında aşırı duyarlılık gösterme,yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimidir(Çamlıyer,H.1987,s.1).

2.FREE FLOATING ANXIETY VE COVERT ANXIETY

Sıkıntının bazen hiçbir değişikliğe uğramadan serbestçe ortaya konduğu görüldür.Buna serbest dalgalanan sıkıntı "Free-Floating anxiety" denir.Bunun karşıtı olarak "Covert -Anxiety" de vardır.Bu şekilde hastada azap verici bir gerginlik hissi ve nahoş bir idrak yoktur.Sıkıntı fizik bir hastalık gösterisi şeklinde maskelenmiştir.Bir kalp ağrısı,bir mide ülseri,bir adele ağrısı gibi birçok nörotik sendromun temel belirtisini teşkil ettiği gibi bir çok psikozun da ayrılmaz bir arazi olarak ortaya çıkar(Ziyalar,A.1981,s.79).

3.OLUMLU VE OLUMSUZ STRESLER

Stres genellikle olumsuz ve istenmeyen bir durum olarak bilinmektedir.Oysa stres insanı araştırmaya,çalışmaya birşeyler yaratmaya ve kazanmaya da yöneltebilir.Örneğin okul yaşamı boyunca sınav stresleri,iş hayatında yükselmek için yaşanan stresler,kişiyi motive edici ve kazanç sağlayıcı olumlu streslerdir.Buna karşılık fakirlik,çok gürültülü bir ortamda yaşama v.b. streslerde olumsuz streslere örnek teşkil eder.

Belli oranda stres,bedensel ve zihinsel işlevlerin verimliliğini ayakta tutmak için ve olası sorunlara kişiyi hazırlıklı kılmak için gereklidir.Selye stresini,olumsuz bir etkisi olmayan pozitif stres(eustres) ve zararlı olan distres şeklinde

ikiye ayırmıştır. Aynı zamanda stresin insan yaşamının kaçınılmaz ve vazgeçilmez bir ögesi olduğunu savunmuştur. New York'lu stres uzmanı Kenneth Greenpann stresi bir kemana benzetmekte ve bir keman nasıl en iyi sesi, telleri ne fazla gerili ne de fazla gevşekken veriyorsa, stresin de azının çoğu kadar zararlı olabileceğini söylemektedir.

4. KAYNAKLANDIĞI ÇEVREYE GÖRE STRES ÇEŞİTLERİ

Bir başka sınıflamaya göre insanda stres tepkisi yaratan durumları üç grupta toplamak mümkündür (BALTAŞ, A. BALTAŞ, Z. 1987, s.50).

1. Fizik çevreden kaynaklananlar: Hava kirliliği, gürültü, kalabalık, radyasyon, sıcaklık, soğukluk, toz, vb.

2. İş ve meşguliyet konusundan kaynaklananlar: Ağır iş, gece işi, parça başına dayanan üretim, aşırı yüklenme, çok hafif iş, zaman baskısı altında çalışma, karar verme güçlükleriyle dolu büyük sorumluluk gerektiren işler, hiç bir şekilde katkı yapmaya imkan bırakmayan işler.

3. Psiko-sosyal özelliklerden kaynaklananlar: İnsan hayatında karşılaşılan bu özellikler ayrıca üç ana başlık altında toplanabilir.

a) Günlük stresler: Günlük hayatın basit gerilimleridir, trafik sıkışıklığı, ev işlerinde aksama vb.

b) Gelişimsel stresler: Gelişimsel nitelikteki olayların, neden olduğu streslerdir. Çocuk ve yetişkinin kronolojik durumu ile ortaya çıkan gelişimlerdir.

c)Hayat krizleri niteliğindeki stresler:Bunlar her hayata başlı başına biçim verecek nitelikteki olayların yarattıkları streslerdir.Örneğin,ciddi hastalıklar,doğum,aile bireylerinden birini kaybetme,işten çıkarılma vb.

B-SPOR-STRES İLİŞKİSİ

1.SPORDA STRESİN YERİ VE ÖNEMİ

Stres,organizmanın veruhsal olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan ve kişide bir takım rahatsızlıklarla (bedensel,zihinsel,psikolojik ve davranışsal) kendini hissettiren bir durumdur.Sporun bir meslek halini aldığı günümüzde ise,sporcu hem bedensel hem de ruhsal anlamda yoğun yüklenmeler altındadır.Istenen performansı sergileyebilmek için,uzun süreli antrenmanlara katlanmak zorundadır.Bedensel olarak yorgunluğa,ruhsal olarak bıkkınlığa karşı koymak,ağır ve sıkıcı çalışmalara sabırla direnmek durumundadır.Yıllarca süren bu uğraşın bir tek amacı vardır,kazanmak ve bunun getireceği maddi öve manevi fırsatları yakalamak,herkesce tanınan Unlu bir insan olmak."Ulaşılmak istenilen bu başarı,bazı sporcular için hayati olarak kabul edilen yüksek bir arzuyu göstermektedir"(Hardly,1976,s.151).

Performans sporcusu için her yarışma sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşır.Antrenmanlarda çektiği ızdırabın karşılığını almak,ya da tüm çabaların boşa gitmesi ve her şeye

yeniden başlamak,yarışmanın sonucuna bağlıdır.Böylesine riskli bir ortamda her şey sporcuya düşman gibidir.Geçen zaman,havanın sıcak ya da soğuk olması,seyirci,hakem ve tabii rakip.

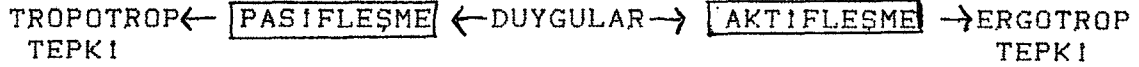
Sporcuların kişilik yapılarına bağlı olarak yaşadıkları stres az veya çok değişiklik gösterir.Sürekli kaygısı (trait anxiety) yüksek olan bireyler,stres karşısında,sürekli kaygısı düşük olan bireylerden daha kolay ve daha sık etkilenirler ve durumluk kaygısı (state anxiety) daha sık ve şiddetle yaşarlar.Yaşanan stres oranı,sporcunun kişisel özelliklerinin yanı sıra sporcunun deneyimi,yarışın önemi,rakibin gücü,spor yapmadaki amacı,yarışmaya hazırlanabilme düzeyi,olduğu yeri koruma durumu vb. faktörlerin algılanış biçimlerine göre de değişir.

"Yarışma öncesi vücutun,sportif performansa sağladığı uyum,vegetatif sinir sistemine bağlı olarak gelişir.Vegetatif sinir sistemi,sinir sisteminin solunum,dolaşım,boşaltım,metabolizma(organizmaya giren besin maddelerinin vücut tarafından kullanılacak hale getirilmesi),hormon salgılanması gibi yaşamsal önemi olan ve irademiz dışı çalışan kesimini yöneten bölümdür.Organizmanın tam bir denge ve ahenk içinde çalışabilmesi için,bu sistem birbirinin zıddı olarak çalışan ve birbirinin etkinliklerinden feed-back(geriye iletim) yolu ile haberdar olan ve aynı sistemle birbirini kontrol eden iki alt bölüme ayrılmıştır.Sempatik ve parasempatik sinir sistemleri.Bu

iki sinir sisteminin dışında, omurilik soğancığından başlayıp, ara beyine kadar uzanan bir hücreler topluluğu vardır. Bunun ismi formasyo-retikularisdir(ağsı yapı). Bu bölge organizmaya dışarıdan gelen ya da organizmanın içinden kaynaklanan bütün uyarıların toplandığı bölgedir. Buraya gelen uyarılar, bu bölge tarafından özelliklerine göre sınıflandırılır ve ilgili merkezlere gönderilir. Uyarıların bu bölgede toplanmasının bir de amacı vardır. Bu uyarılar bu bölgeye uyanıklık verirler. Uyanıklık düzeyinin düşük olması, yani bölgeye gelen uyarıların az olması halinde bir yavaşlama, yüksek olması halinde, yani gelen uyarıların çok olması halinde ise, bireyin tepkilerinde bir hızlanma olur. Ancak bu uyarıların çok fazla olması, bu bölgenin yorulmasına neden olur, aktivasyon düzeyi daha fazla yükselmez. Bu durumda stres olgusu ortaya çıkar. Bu duruma gergin bitkinlik de denir. Bu da beyin kabuğu işlevlerini etkiler. Böyle bir duruma ise sıcak, yorgunluk, gürültü gibi beşduyu organları ile alınan uyarılar, iş yaşamında acelecilik, zihinsel zorlanma, korku ve kaygı gibi psikolojik faktörler veya hastalık gibi patolojik haller neden olur" (Başer, E. 1985, s. 92).

Vegetatif sinir sistemi tarafından belirlenen uyarımlar, duyguları faaliyete geçirir veya etkisizleştirir. Bu etkilenişim şekil 3'de gösterilmiştir. Faaliyete geçme ile ilgili duygular, sempatik sinir sistemini uyarır ve kanda adrenalin ve noradrenalin seviyesinin yükselmesine yol açar. Artan bu uyanıklık durumunun bu tepkisine "ergotrop tepki" denir. Aksine pasif

duygular parasempatik sinir sistemini ilgilendirir. Burada uyanıklık seviyesinde sir düşüş söz konusudur. Bu tepkiye de "tropotrop tepki" adı verilir.



ŞEKİL 3:Duyguların vegetatif sinir sistemi uyarımlarıyla izlediği yol.

Parasempatik ve sempatik sinir sisteminin fonksiyonu halat çekişen iki kişinin durumuna benzetilebilir. Psikolojik yüklenmenin gücüne bağlı olarak her ikisinin dengesi sürekli değişir. Müsabaka korkusu, seyirci önündeki durum, sınav korkuları ergotrop tepkilerin neticesi, uykulu olma, can sıkıntıları monotonluk tropotrop tepkilerin neticesi ortaya çıkar.

II. UYANDIRMA (AROUSAL) VE MOTOR PERFORMANS

Uyandırma ya da canlandırma (arousal) davranışların yoğun ölçütleridir. Durumluk stres uyandırma ile yakından ilişkilidir. Durumluk stres yoğunluk ve yöne karşılık gelirken, uyandırma sadece davranışın yoğunluk yönünü gösterir (Martens, R. 1982, s. 5).

Sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal bir kaygı, dolayısıyla belirli bir gerginlik düzeyine sahip olması

gerekmektedir.Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz yönde etkiler.Kaygı düzeyinin çok yüksek olması "start telaşı",düşük olması ise "start tembelliği"ne yol açar.Start tembelliği durumunda sporcunun kas tonusundaki düşme sonucu,hareketlerde uyusukluk,tembellik ve genel bir isteksizlik vardır.Sebepsiz bir yorgunluk ve yarışmayı bırakma eğilimi görülür.Start telaşı durumunda ise,kalp atım sayısında artma,terleme,ellerde titreme ve bacaklarda halsizlik hissedilir.Bunun sonucu sporcu,aşırı sinirli,davranışları kontrolsüzdür.Kas tonusu yükseldiği için hareketlerin yumuşaklığı ve koordinasyonu bozulmuştur.

Düşük derecedeki uyandırılmış olma hali (low arousal),sinirsel geçişi durdurmaktadır.Çünkü duyusal "girdi" (input),kortekste yeterli işleme tabi tutulmamıştır.Bu eksiklik kimyasal maddelerin miktarındaki azlık yüzünden sinapslardaki elektrik geçiriciliğinde yetersiz kalınmasıyla ilgili görülebilir.Yüksek düzeydeki uyandırılmış olma hali ise,sistemi yarıp bozduğu için,duygusal girdilerle,hareki "çıktıların" (output) yetersiz kalmasına yol açar.Böylece yüksek düzeyde uyandırılma,dolayısıyla heyecanlanma davranış repertuvarının daralması sonucunu doğurmuş olur; yani hareket defalarca da tekrarlanmış olsa düzeltici olmaz,çünkü tepki yolları sınırlanmış bulunmaktadır.Başka türlü söylersek,etkinlik düzeyi yükseldikçe başarılı performans şansı azalır(Üzbaydar,S.1983,s.119).

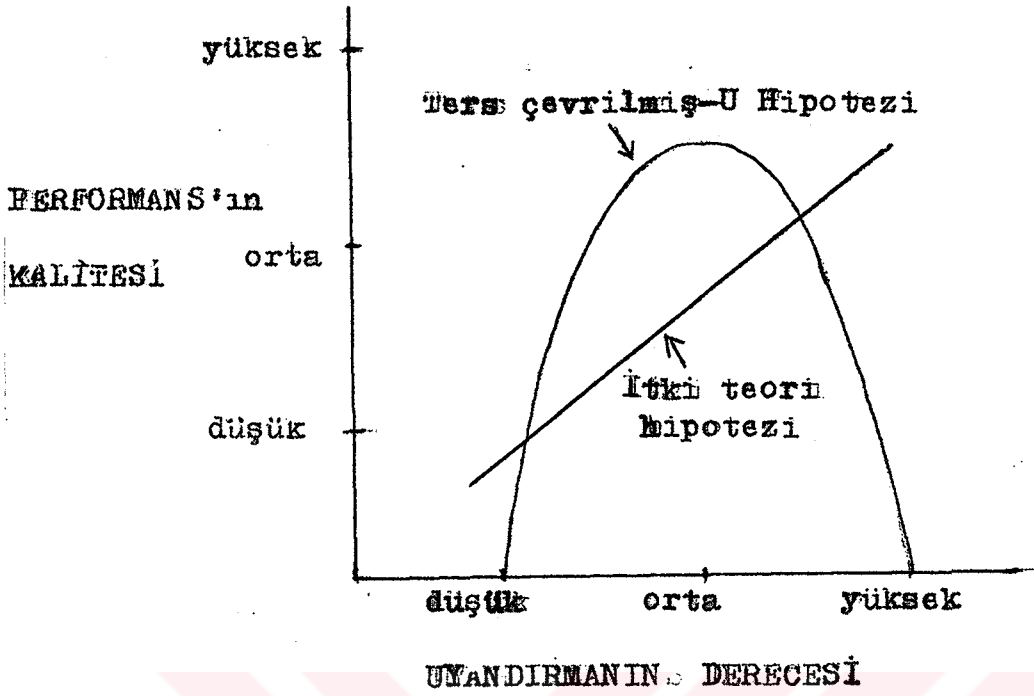
Uyandırma ve motor performansın değişen düzeyleri arasındaki ilişkiyi açıklamak için iki hipotez geliştirilmiştir,her iki hipotez de motor davranış literatüründe dikkat

çekmişlerdir. Birincisi drive (itki) hipotezi ve ikincisi de Yerkes-Dodson kanunu veya daha açıkça ters çevrilmiş (inverted) U hipotezi olarak bilinmektedir.

Kompleks yeteneklerin performansı için drive teorisinin temel tahmini (pretiction) Spence ve Spence (1966) tarafından ileri sürülmüştür. Kısaca drive teorisi şu tahminde bulunmaktadır,

PERFORMANS = ALIŞKANLIK . ITKI (DRIVE)

Alışkanlık doğru ve yanlış tepkilerin üstünlüğü ya da hiyerarşik düzenine karşılık gelmektedir. Teori, itkiadaki artışın belirtilen dominant tepkilerin olasılığını arttıracaklarını ileri sürmektedir. Yetenek kazanmanın ön aşamaları sırasında, dominant tepkiler genellikle yanlış tepkiler olabilmekte, fakat daha sonra yapılan tekrarlarla dominant tepkiler, doğru tepkilere dönüşmektedir. Dominant tepkinin doğru tepki olduğu zaman, uyandırma ve performans pozitif çizgisel (linear) bir ilişkiye sahiptir. (Şekil 4) Dominant tepki yanlış tepki olduğunda, drive teorisinin tahminleri açık değildir. Bu uyandırma ve performans negatif çizgisel bir ilişkiye sahiptir anlamına gelmez. Çünkü eğer performans zaten zayıf kalitede ise, arttırılmış uyandırma performansı daha fazla azaltamayabilir. Bununla birlikte uyandırmadaki artışın, yeteneğin kazanılma oranını önleyebilmesi olasıdır.



ŞEKİL 4:Uyandırma Performans ilişkisinin itki teori ve ters çevrilmiş-U hipotezi

Diger yandan inverted-U hipotezi,uyandırma ve performans arasındaki yeknasak olmayan ve egrilerden oluşan bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir.Şekil 4'de gösterildiği gibi,inverted-U hipotezi performansın artışının,uyandırmanın artan düzeyleriyle birlikte en iyi noktaya ulaşabileceğini,ancak uyandırmadaki daha fazla artışın performansta azalmaya neden olabileceğini belirtmektedir.Şekil4'de de görüleceği gibi,maksimum performansın oluştuğu düzey hakkında,iki hipotez de oldukça farklı tahminlerde bulunmaktadır.Motor davranış için bu hipotezleri inceleyen

deneysel çalışmalar aşağıda açıklanmaktadır.

1.İTKİ (DRIVE) TEORİSİ VE MOTOR PERFORMANS

Drive teorisini denemek için yapılmış olan tipik deneysel örnek, itki düzeyini birçok değişik şekilde deneysel olarak değiştirmektir. Bunun için yüksek itki durumundaki deneklerden bir gurup, dşuk itki gurubundaki deneklerden bir gurup ve diğer normal guruplar arasındaki performans farklılıkları denenmektedir. İtki deneysel olarak, zararlı bir uyarımın, değişik yoğunluklarda deneye gzterilmesi şeklinde olmakta ve bu zararlı uyarım genellikle stres yaratıcı olarak isimlendirilmektedir. Ya da bu olay denegin bası ihtiyaçlarından mahrum edilmesi veya duygusal hevesliliklerinde farklılık gösteren bireylerin belirlenmesiyle gerçekleştirilmektedir. Daha sonraki işlem itki ile eşitlenmekte (Spence ve Spence, 1966) ve genellikle Manifest Anxiety Scale (MAS) gibi endişe özellik ltleri tarafından değerlendirilmektedir. Böylece itkeyi uyandırma ile eř anlamlı kapsama alarak, uyandırma ve performans arasındaki ilişkiyi inceleyen delillerin bir bölümü, endişe literatüründen elde edilmektedir.

Drive teorisini denemek için benzer bir alışma Martens(1971, 1972) tarafından tekrarlanmıştır. Bu tekrarlarda drive teorisinin 28 testi, değişik motor görevlerin olduğu, dış stres oluşturucularının bulunmadığı durumda, MAS tarafından yüksek ve dşuk itkiler karşılaştırılarak yapılmıştır. Bu çalışmalarda kullanılan tipik deneysel rnek, Faber ve Spence (1953) tarafından

yapılan bir çalışmada gösterilmiştir.MAS'dan elde edilen değerlere dayanarak 40 yüksek endişeli ve 40 düşük endişeli kolejli seçilmiş ve 10 T noktası bulunan işaretleme aletli labirent (stylus maze) kullanılmıştır.Hipotezleştirildiği gibi,yüksek endişeli deneklerin labirent performansı,düşük endişeli deneklere göre,güvenilir derecede daha zayıftır ve daha zor seçim noktaları iki grup arasındaki büyük farklılıkları ispatlamaktadır.Drive teorisinin 12 ilave testi Faber ve Space'in bulgularını desteklemesine rağmen,15 test hipotezi desteklememektedir.Görev özelliklerindeki belirsiz bulguları (görev zorluğu ve hız karşı doğruluk gibi) açıklama çalışmaları başarısız olmuştur.

Deneyisel işlemlerde,motor görevlerdeki ve stres yaratıcılardaki büyük çeşitlilik,çalışmalarda herhangi bir yönelim belirlemeyi imkansız hale getirmektedir.Bu çalışmaların,en önemli metodolojik sınırlamaları,kişisel raporlar ve stres yaratıcının başlangıcında,uyandırma durumlarının değişimlerini fizyolojik olarak gösteren kesin deliller elde edilememesidir.Negatif bulgular elde edildiğinde,stres yaratıcının etkinliğini doğrulayan delil bulunamadığından,performansın,uyandırmadaki değişimlerde etkilenip etkilenmediğini veya uyandırmanın etkili bir şekilde değiştirilip değiştirilmediğini tanımlamak mümkün değildir.

IPAT endişe ölçütleri olarak isimlendirilen (Cattel,1957,Scheier ve Cattel,1960),bir başka endişe ölçütünün

kullanımı MAS'ın sağladığı bilgiden daha fazlasını vermemektedir. Buna ilave olarak, IPAT endişe ölçütleri, özellik endişesi ölçümleri gibi yapısal geçerliliğe ve memnuniyet verici bir yeterliğe sahip değildir.

Bu nedenle, özet olarak, stres yaratıcıların varlığında ya da yokluğunda özellik endişe ölçümlerinin kullanımı, motor performansla uygun bir ilişkinin varlığını göstermemektedir. Maalesef, bu belirsiz bulgular, uyandırma performans ilişkisi hakkında çok az şey söylemektedir, çünkü bu çalışmada, uyandırma düzeyindeki değişimlerin ne derece etkilendiği konusu oldukça belirsizdir.

2. INVERTED (TERS ÇEVİRİLMİŞ) U HIPOTEZİ VE MOTOR PERFORMANS

Inverted-U hipotezi motor davranış alanında birçok nedenle destek yaratmaktadır. En önemlisi kabul edilebilir deneysel deliller bu hipotezi destekliyor görünmektedir. Diğer yandan uyandırma ve performans arasındaki ilişki drive teorisi ile yeterince açıklanmadığı için bir alternatif hipoteze ihtiyaç vardır.

Yerkes ve Dodson(1908), denek olarak fareleri kullanarak inverted-U hipotezine deneysel desteği gösteren ilk kişilerdir. O zamandan günümüze dek inverted-U hipotezini destekleyen önemli deliller elde edilmiştir.

Inverted-U hipotezini desteklemek için önerilen delillerin çoğu drive teorisini özellik endişe literatüründen elde edilmektedir. Zira bu çalışmaların çoğu inverted-U ilişkisini

dolaylı olarak denemektedir.Uyandırma özelliğinde en az uç farklı nokta yaratmak yerine,bu çalışmalar en az uç farklı noktanın yaratıldığını kabul ederek,sadece stresin iki düzeyinde düşük ve yüksek özellik endişe guruplarının performanslarını karşılaştırmışlardır.Bu,düşük özellik endişesi-düşük stres gurubu en az uyandırılmış olarak,yüksek özellik endişesi-yüksek stres gurubu en fazla uyandırılmış olarak düşünülmüştür.Bu,düşük özellik endişesi-yüksek stres gurubu ve yüksek özellik endişesi-düşük stres gurubu uyandırma sürekliliğinde orta düzeyde olarak düşünülmektedir anlamını taşır.Eğer düşük endişe-düşük stres gurubu ve yüksek endişe-yüksek stres gurubu,diger guruplardan aşağı ise inverted-U hipotezi teklif edilir.Inverted-U hipotezini destekleyen araştırmaların belli başlıları aşağıda özetlenmiştir.

Özellik endişesinin uç veya daha fazla düzeyini değiştirerek inverted-U hipotezi birçok çalışmayla test edilmiştir.Martens ve Landers (1970),motor görev karşılaşmaları hazırlayan lise öğrencileri ile böyle bir çalışma gerçekleştirmişlerdir.Fiziksel (kalp atışı ve avuç terlemesi) ve anketsel veriler,uyandırmanın üst düzeyinin tespit edilmesini sağlamıştır.Performans sonuçları,inverted-U hipotezini,özellik endişesi ve stresin uç düzeyi için ayrı ayrı desteklemiştir.Özellik endişesindeki farklılıklardan bağımsız olarak,ılımlı strese sahip deneklerin,stressiz ve yüksek stresli deneklere göre belirli bir şekilde daha iyi sonuç verdiği tespit edilmiştir.Bununla beraber uç stres durumu ve özellik endişe durumu için ayrılmış olan

inverted-U'lar bulguları karıştırmaktadır.Bu durum,özellikle yüksek endişe deneklerinin,düşük özellik endişe deneklerine göre daha yüksek uyandırma ile yüksek stres durumlarına tepki göstermesi gerektiği düşünüldüğünde ortaya çıkmaktadır.Buna ilaveten,fiziksel ve anketsel veriler karışık bir görünüm ortaya çıkarmaktadır.Bu veriler,Uç stres durumu için,uyandırmanın Uç farklı düzeyinin yaradılışını desteklemesine rağmen,fiziksel veriler özellik endişesinin Uç düzeyi arasında herhangi bir farklılık göstermemektedir.

Inverted-U hipotezinin denemesi sırasında bazı zorluklarla karşılaşilmektedir.En önemli problem,uyandırmanın deneysel yönetimindeki zayıflık ve oluşturulmuş uyandırmadaki değişimleri doğrulamak için fiziksel ve/veya diğer verileri sağlamadaki başarısızlıktır.Çok düşük veya çok yüksek uyandırma düzeylerinin laboratuvar koşullarında nasıl oluşturulduğu sıkça sorulmaktadır.Stres çalışmaları da bunu bir problem olarak göstermekte ve çözüm olarak çevresel uyarıcılardan daha büyük "pekiştiriciler" elde edebilmek için,açık alan çalışmalarına ve deneylerine başvurulmaktadır.

Paraşüt sporu ile ilgili deneylerden açık alanda yapılan ilginç iki tanesinde (Fenz ve Epstein,1967,Fenz ve Jones,1972) kalp atışı ve solunum sayısı ile ölçülen uyandırma düzeyi atlayıcılar arasında uygun örnekler göstermiştir.Bu olay atlayıcıların deneyimli veya deneyimsiz olmaları,iyi veya kötü atlayış yapmalarına bağlıdır.Bütün atlayıcılar,atlama zamanı

yaklaştıkça, uyandırmada sabit bir artış göstermişlerdir; fakat gerçek atlayıştan birkaç dakika önce, deneyimli atlayıcılar kalp atışlarını ve solunum sayılarını daha ılımlı bir düzeye indirmişlerdir. Şüphesiz deneyimli atlayıcılar, deneyimsizlerle karşılaştırıldığında mükemmel atlayışlar gerçekleştirmişlerdir. Daha önemlisi, deneyimli ve deneyimsiz atlayıcılar uyandırmada aynı azalmayı kaydettiklerinde yaptıkları atlayış teknik olarak daha iyi olmaktadır. Bununla birlikte atlayış kötü olarak belirlendiğinde, uyandırma düzeyi atlayıştan hemen önce ılımlı düzeye düşürülememiştir, oldukça yüksek kalmıştır. Uyandırmanın azaltılmasının gerçek atlayıştan birkaç dakika önce oluştuğu önemle belirtilmelidir. Bu güçlü ve güvenilir bulgular üst düzeydeki paraşük sporu için uyandırmanın ılımlı düzeyinin, yüксеğe oranla daha fazla yardımcı olduğu fikrini desteklemektedir.

Başka bir ilgi çekici açık alan çalışması Lowe (1973) tarafından, küçük bir beyzbol liginde yapılmıştır. Bu çalışma, diğer oyunlarla ilgili her oyunu eleştirisel olarak değerlendiren ve vurucuların vuruş performanslarını ve herhangi bir oyundaki durumlarını eleştirisel olarak ele alan ve bütün bir mevsim devam eden kıyaslamalardan oluşmaktadır. Eleştiriler şu durumlarda artmıştır; oyun ilerledikçe, avutlar çoğaldıkça daha fazla kişi oyuna katılmışsa. Bu sonuçlar uyandırmanın işlemsel ölçümünü oluşturmaktadır. Elde edilen fiziksel (kalp atışı, solunum sayısı) ve gözlemsel kayıtlarda uyandırmanın işlemsel tanımını

dogrulamaktadır.

Lowe'nin sonuçları inverted-U hipotezi için destek sağlamıştır. Bununla birlikte, Lowe, uyandırmanın orta düzeyleri ile görevin daha zorlaştığını belirtmiştir. Bu şu şekilde açıklanabilir; daha kritik maçlarda daha iyi beyzbolcular kullanılır ve bunlar daha kritik durumlarda, daha sert atış yaparlar. Bundan sonra Lowe, beyzbolcuların performansına dayanan bir görev zorluk indeksi hesaplamış ve bununla uyanrdılmış vurucuların performansını tekrar analiz etmiştir. Bununla birlikte, bu inderks, arttırılmış uyandırma, beyzbolcuların performansını azaltır eşitliği nedeniyle, bazı sorulara yol açmaktadır. Tekrar analizlerin sonucu olarak Lowe, görev zorluğu ve uyandırma, aynı zamanda değiştirildiğinde inverted-U ilişkisini oluşturan yapı elde edilebilir sonucuna varmıştır. Lowe, uyandırma ve performans arasındaki dogrusal ilişkinin pozitif çizgisel olduğunu söylemiştir.

Şüphesiz, inverted-U hipotezini test ederken karşılaşılan en önemli problem, uyandırma olayı devamınca bütün noktaların ölçülmesinin imkansızlığıdır. Bu nedenle, inverted-U hipotezini test ederken, eğer performansın kalitesi uyandırmada bir artışla birlikte artıyorsa, uyandırma düzeyi oldukça düşük olarak kabul edilir. Eger, uyandırmada daha fazla artış, performansta bir azalma ile sonuçlanırsa uyandırmanın yüksek yoğunlukta olduğu söylenebilir.

3.UYANDIRMA VE MOTOR PERFORMANS İLİŞKİSİNDEKİ DOLAYLI FAKTÖRLER

Uyandırma ve motor performans ilişkisindeki dolaylı faktörlerden en önemli iki tanesi,görev özellikleri ve bireysel farklılıklardır.

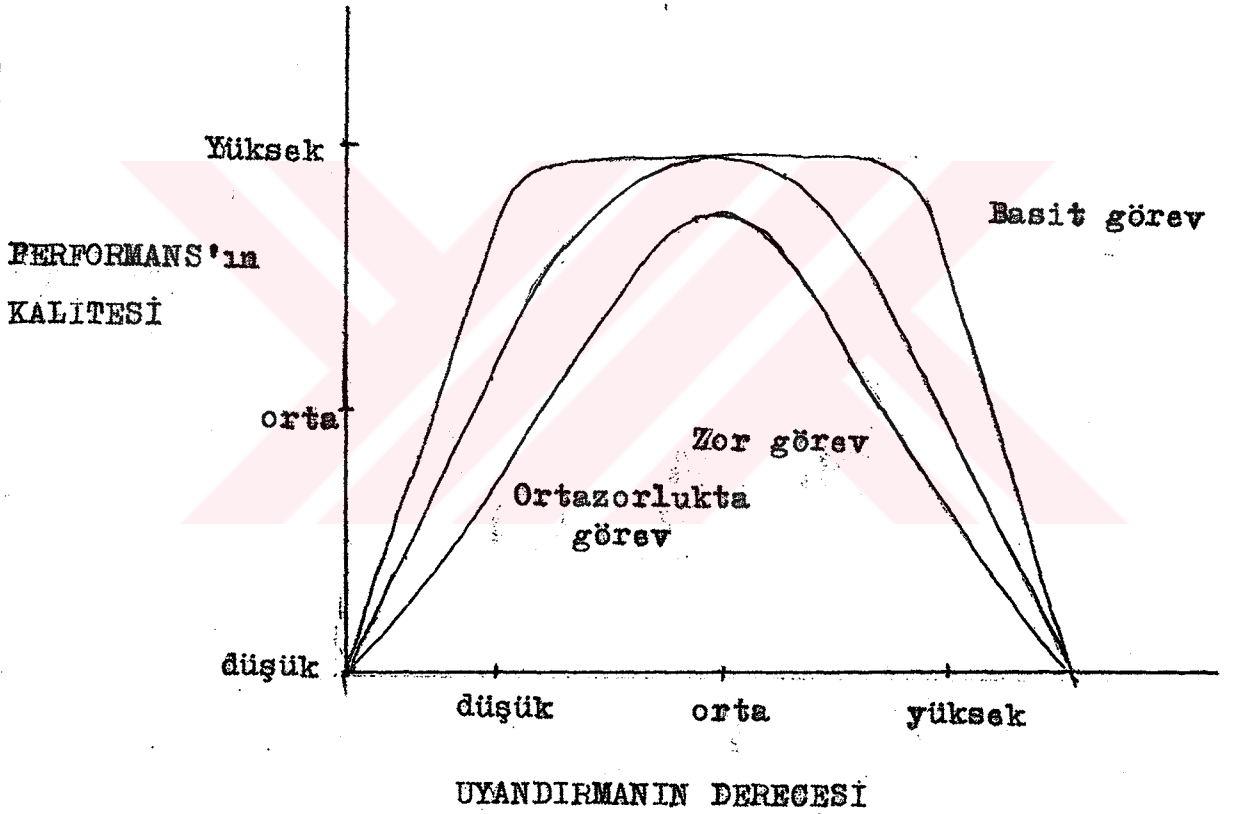
Görev özellikleri;Uyandırma ve motor performans ilişkisini nitelendiren faktörler arasında en belirgin olanı görevdir(task).Fiske ve Maddi (1961),maksimum performansın oluşabileceği uyandırma düzeyinin bir genişliği olması gerektiğini ve bu genişliğin görev boyutları ile değişiklik gösterebileceğini ileri sürmüşlerdir.Maksimum performans için en yüksek uyandırma düzeyini tanımlayabilecek görevin en az iki önemli boyutu şunlardır;

a)Görevi yüklenmek için harcanması zorunlu olan enerji miktarı

b)Görevin zorluğu

Görev,aktiviteye gerekli olan fiziksel enerjinin derecesine göre çeşitlilik göstermektedir.Fiziksel enerji ihtiyacının genişliği dahilindeki görev zorluğu,maksimum performans için gerekli olan toplam uyandırma düzeyini tanımlayabilir.Fiske ve Maddi görevin zorlaştırılmasının maksimum performans için en yüksek uyandırma genişliğini daraltacağını belirtmişlerdir.Bu durum şekil 5'de diyagram olarak gösterilmiştir.Daha ileri bir aşama olarak,artan görev zorluğu ile birleştirilmiş daha fazla fiziksel enerji ihtiyacı en yüksek uyandırma genişliğini azaltabilir.Yüksek görev zorluğu ve yüksek

enerji ihtiyacına sahip görevler, tenis, basketbol, güreş gibi herkesce bilinen sporlarda bulunan görev durumlarıdır. Bu sonuç olarak, bu aktiviteler performans için dar bir genişliğe sahip olduklarından, bu görevleri gerçekleştirirken en yüksek uyandırma düzeyini elde etmenin ve bunu sürdürmenin ne kadar zor olduğunu anlamak oldukça kolaydır.



ŞEKİL 5; Fiske ve Maddi (1961) tarafından hipotezleştirilmiş uyandırma-görev zorluğu ilişkisi

Bireysel farklılıklar;Uyandırma performans ilişkisini etkilediği düşünölen önemli faktörlerden birisi de kişiler arasındaki bireysel farklılıklardır.Duffy'ye göre (1962),eger uyandırmanın yüksek düzeyleri gerçekten algılama ve motor organizasyon bozuklukları yaratıyorsa,uyandırmayı sağlayıcı uyarıcılara karşı,organizmanın tepkilerini kontrol etmeyi öğrenme,performansın kalitesini etkiler.Daha önce de belirtildiği gibi,özellik endişe değerlerine sahip sonuçlar belirsizdir.Endişeyi bölünmez genel bir yapı olarak düşünmektense,daha iyi anlayabilmek için,test ve yarışma endişesi için özelleştirilmiş endişe çeşitlerini incelemek gerekmektedir.Böyle bir öneriyi destekleyecek deliller mevcuttur,(Sarason et al,1960).Sonuç olarak,gelecekteki araştırmalar uyandırma-performans ilişkisini bireyin tepki verdiği özel stres yaratıcı uyarımlar ve bunların bulunduğu performans durumu aracılığı ile açıklayabileceklerdir.

4.ÖZELLİK-DURUM ENDİŞE TEORİSİ (TRAIT-STATE ANXIETY) TEORİSİ VE MOTOR PERFORMANS

Özellik-durum endişe teorisi (Spielberger,1966,1972) esas olarak,heyecan uyandırma ve anksiyete olaylarıyla ilgili yapılan araştırmalarda kabul edilen önemli değişkenleri sınıflamaya yarıyacak bir kavramsal yapı sağlamakla ilgilenmektedir.Bu teori anksiyeteyi geçici bir durum (A-durum) ve sabit bağlantılı kişisel özellik (A_özellik) olarak ikiye ayırır.Buna ilaveten,stresli ortamlar ve bu ortamları yaratan durumlar ile

bunların üstesinden gelmeye yarayan psikolojik savunmaları araştırır.Özellik-durum anksiyete teorisinin bir başka önemli görevi de A-özellikteki farklılık nedeniyle yaşanan,farklı A-durum düzeylerini belirlemektir.

Farklılık gösteren A-durum tepkilerini uyandıran durumsal streslerle ilgili Atkinson (1964),başarısızlık korkusu güdüsünün,A-özelliğin ölçümü sırasında yansıtıldığını söylemiştir.Bu sırada Sarason (1960),kendi kendini aşağılama (self-depreciating) yönelimlerini uyandıran,başarısızlık durumlarının,bireysel yüksek A-özellik için,özel önemi üzerinde durmuştur.Genelde araştırma literatürü,dogrudan veya dolaylı olarak kendine saygıya (self-esteem) yönelik gibi görünen tehdit durumlarının yüksek A-özellik taşıyan kişilerde,düşük A-özellik taşıyanlara göre daha yüksek A-durum düzeyleri oluşturduğunu belirtmektedir.

İleri derecedeki bir fizik veya matematik kursu veya karmaşık motor yeteneği ve koordinasyonu gerektiren zor bir görev,yüksek A-özelliğine sahip olanlarda A-durum yüksek düzeylerini yaşamasına neden olabilir.Bununla birlikte,bu çeşit görevler,daha iyisini yapabilecek temele ve gerekli yeteneğe sahip yüksek A-özellik taşıyan kişiler tarafından bir tehdit olarak kabul edilmemektedir.

Kısaca A-durumun uyandırılması sonucu özellik-durum anksiyete teorisine ait temel tahminler şöyle belirtilebilir:

1.Kişi tarafından tehdit edici olarak algılanan durumlar,bir

A-durum tepkisi uyandırabilir.A-durumun yüksek düzeyleri duysal ve bilişsel geriye iletim mekanizmalarıyla denenebilir.

2.Bir A-durum tepkisinin yoğunluğu,durumun kişi için ne ölçüde tehdit edici olduğuyla orantılıdır.A-durum tepkisinin süresi,durumun kişi tarafından algılanma düzeyine ve yorumlama şekline bağlı olabilir.

3.Yüksek A-özellikte olanlar,performansın negatif artışı veya başarısızlık gibi kendine saygıyı tehdit eden durumları ve olayları anlayabilir.Bu olay A-özellikte düşük olanlar için daha fazla tehditkar olabilir veA-durumda daha büyük artışlarla bu duruma tepki verebilir.

4.A-durumdaki artışlar,davranışı doğrudan etkileyen veya geçmişte A-durumun azalmasında etkili olan psikolojik savunmaların başlamasına hizmet eden güdüsel veya itkisel özelliklere sahiptir.

A-özellikteki bireysel farklılıkların gelişmesini anlayabilmek için birbirini etkileyen yapısal (kalıtsal) faktörlere sahip çocukluk çağı deneylerini ve cezalandırmayı merkez kabul ederek,aile-çocuk ilişkisini düşünmek çok önemlidir.Negatif geri-bildirim veya başarısızlıkla tanımlanan olaylarda yüksek A-özellige sahip olanlardaki kendi kendini aşağılayan yaklaşımların uyandırılması,bu kişilerin ailelerinden negatif değerler ve aşırı eleştiriler aldığını belirtmektedir.

Motor davranış üzerinde stresin etkisine ilişkin yapılan araştırmalarda A-durum ölçümleri bu güne kadar deneysel ortamlarda elde edilebilmektedir.Bu nedenle,motor davranışlarda

tahmín edilen değişimlerde, genel A-özelliğ ölçümlerinin çok fazla etkili olduğu ispat edilememiştir. Motor davranış durumlarda farklı A-durum tepkilerine karşılık veren, bireysel farklılıklara bağlı olarak hazırlanan A-özelliğ ölçütlerinin geliştirilmesine çalışılmaktadır.

BÖLÖM II

P R O B L E M

A-PROBLEM DURUMU

Yarışma endişesinin kendine özgü bir durumu ifade etmesi ilk defa 1966 yılında Spielberger tarafından yapılmıştır.Yarışma endişesi bulunulan ortamın kişiyi korku çemberine almasıyla,tansiyon ve geç anlama gibi özelliklerle kendini gösterir.Sporcunun davranışlarını etkileyen bu durum,dolayısıyla müsabakadaki başarısının nasıl olacağını da belirler.

Her sporcunun özel çalışmalar yaparak kendini yarışmaya hazırlaması,çalışma imkanlarındaki farklılıklar,diger sporcularda korku yaratır.Sporcudaki endişe yaratan diğer bir husus,genellikle güçlü görülen bireylerin birarada yarışması ve sporcular arasındaki farklı derecelerdir.Bunların yanı sıra sporcudan beklenen görevin ne olduğu,rakiplerin kimler olduğu,fiziki çevrenin özelliği ve verilecek ödülün ne olduğu gibi unsurlar sporcunun müsabaka performansını doğrudan etkileyen dış faktörlerdir.Bu faktörlerden ne derecede etkilleneceği ise,sporcunun temayülleri,kabiliyetleri ve diğer kişisel özelliklerine bağlıdır.Çünkü stres,sporcunun iç dünyasında yaşadığı,algıladığı bir olaydır.Yarışma boyunca sporcu rakipleri ile olduğu kadar,kendisi ile de yarışmaktadır.

Yarışma endişesi anlaşılabilir olmalıdır.Çünkü,sporcuYu kanalıze açısından büyük önem taşır.Amaç kazanmak ve kaybetmek olasılığı Uzerine kurulduğuna göre,tek çözüm müsabaka stresini,sporcuYu motive etmeye yarayan bir araç olarak kullanabilmektedir.Bu sebeple yarışma stresinin yarışmacı tarafından hangi düzeyde(az veya çok) hissedilmekte olduğu önemlidir ve bu durum aynı zamanda ölçülebilir özelliğe sahip olmalıdır.

I.PROBLEM CUMLESİ

Sporcuların müsabaka ortamındaki stresi yaşama düzeyleri nedir?

II.ALT PROBLEMLER

1.Genel olarak değişik spor dallarındaki sporcuların müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında farklılık varmıdır?

a)Atletizm ve basketbol sporcuları arasında müsabaka ortam stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık varmıdır?

b)Atletizm ve hentbol sporcuları arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık varmıdır?

c)Atletizm ve voleybol sporcuları arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık varmıdır?

d)Basketbol ve hentbol sporcuları arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık varmıdır?

e)Basketbol ve voleybol sporcuları arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık varmıdır?

f)Hentbol ve voleybol sporcuları arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık var mıdır?

2.Degışik spor dallarındaki erkek sporcuların müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık var mıdır?

a)Erkek atletizm ve basketbol sporcuları arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık var mıdır?

b)Erkek atletizm ve hentbol sporcuları arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyi bakımından farklılık var mıdır?

c)Erkek atletizm ve voleybol sporcuları arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık var mıdır?

d)Erkek basketbol ve hentbol sporcuları arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık var mıdır?

e)Erkek basketbol ve voleybol sporcuları arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık var mıdır?

f)Erkek hentbol ve voleybol sporcuları arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık var mıdır?

3.Degışik spor dallarındaki bayan sporcuların müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

a)Bayan atletizm ve basketbol sporcuları arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık var mıdır?

b)Bayan atletizm ve hentbol sporcuları arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık var mıdır?

c)Bayan atletizm ve voleybol sporcuları arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzteyleri bakımından farklılık var mıdır?

d)Bayan basketbol ve hentbol sporcuları arasında müsabaka

ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık var mıdır?

e)Bayan basketbol ve voleybol sporcuları arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık var mıdır?

f)Bayan hentbol ve voleybol sporcuları arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık var mıdır?

4.Cinsiyet farkına bağlı olarak sporcuların müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından farklılık var mıdır?

a)Erkek atletler ile bayan atletler arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyi bakımından farklılık var mıdır?

b)Erkek basketbolcular ile bayan basketbolcular arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyi bakımından farklılık var mıdır?

c)Erkek hentbolcular ile bayan hentbolcular arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyi bakımından farklılık var mıdır?

d)Erkek voleybolcular ile bayan voleybolcular arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyi bakımından farklılık var mıdır?

5.Sporcuların yaşları ile müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

a)Genel olarak atletizm sporcularının yaşları ile müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

b)Erkek atletizm sporcularının yaşları ile müsabaka ortamı

stresini yaşama düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

c) Bayan atletizm sporcularının yaşları ile müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

d) Genel olarak basketbol sporcularının yaşları ile müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

e) Erkek basketbol sporcularının yaşları ile müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

f) Bayan basketbol sporcularının yaşları ile müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

g) Genel olarak hentbol sporcularının yaşları ile müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

h) Erkek hentbol sporcularının yaşları ile müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

ı) Bayan hentbolcuların yaşları ile müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

i) Genel olarak voleybol sporcularının yaşları ile müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

j) Erkek voleybol sporcuların yaşları ile müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

k) Bayan voleybol sporcularının yaşları ile müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

B-ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı,Türk sporcularının branşlarına ve cinsiyetlerine göre,müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasındaki farklılığın ve stresi etkileyen faktörlerden birisi olan yaş ile stres düzeyi arasındaki ilişkinin test edilmesidir.

Elde edilen sonuçlar sporcu seçiminde göz önünde bulundurulabilir.Böylece ilgili spor branşına,en uygun stres düzeyindeki aday sporcular belirlenerek,hedeflenen performansa ulaşmada,önemli sorunlardan biri olan,müsabaka ortamı stresini,başlangıçtan itibaren aşılmaya çalışılabilir.

Diğer yandan sporcuların müsabaka ortamı stres düzeyinin tespiti,tek tek sporcularda,bu stresin istenen düzeyde olup olmadığını öğrenmek,eger değilse arzulanan seviyeye düşürmek veya yükseltmek için gerekli olan ilk adımdır.

C-ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İlgili araştırmalar bölümünde ayrıntılı olarak görüleceği gibi,yabancı literatürde ,stresin sportif müsabakalardaki önemi,sebepleri ve bunun sportif performansı nasıl etkilediği,uzun yıllar önce dikkati çekmiş ve araştırılmaya başlanmıştır.Olkemizde bu konu ile ilgili araştırmalar ise yok denecek kadar azdır.1987'de Hatice Çamlıyer tarafından hazırlanan "Stres Yaratan Faktörlerin Sportif Performansa Etkileri" adlı doktora tezi bu konudaki ilk ciddi çalışmadır denilebilir.

Bizim araştırmamız ise,Türkiyedeki sporcuların stres

düzeyleri ile ilgili bir takım normlar tespit etmesi ve daha sonraki araştırmalara kıyaslama imkanı yaratması açısından önemlidir. Ayrıca elde edilen sonuçların antrenörlerimizce sporcu seçiminde ve sporcunun stresini arzulanan düzeye getirmede kullanılabilecek olması araştırmanın önemini daha da arttırmaktadır.

D-SAYILTILAR

1. Deneklere testin amacı açıklanmış, değerlendirme sonuçlarının yalnızca bilimsel araştırma için kullanılacağı belirtilmiştir. Bu yüzden deneklerin test sorularına doğru cevap verecekleri temel kabul edilmiştir.

2. Test soruları sayıca az ve kısa olduğundan deneklerin uygulamaya gönüllü olarak katılacakları varsayılmıştır.

3. Test uygulamalarının, bir müsabakanın hemen öncesi ve sonrası yapılmamasına özen gösterilmiştir. Bu yüzden deneklerin sadece bir müsabakada hissettikleri değil, genel olarak müsabaka ortamlarında neler hissettiklerini yansıtan cevaplar elde edilmeye çalışılmıştır.

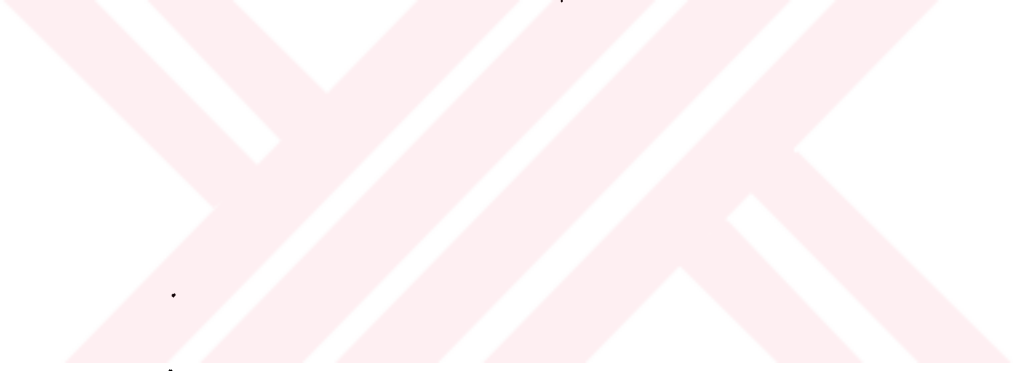
E-SINIRLILIKLAR

1. Psikolojiyle ilgili hemen hemen bütün testlerde olduğu gibi, bireyin kendisi hakkında bilgi vermekte tereddüt etmesi, ya da kendisini olduğundan daha iyi gösterme eğiliminde olması, bu araştırmada da bir sınırlılık teşkil etmektedir.

2. Sporcunun müsabaka ortamındaki hislerini tam

hatırlayamaması ya da yanlış hatırlaması söz konusu olabilir.

3.Türkiye liglerinde düzenli olarak müsabakalara katılan sporcuların oluşturduğu takımların,bir çok değişik şehire dağılmış olması,bunların hepsine ulaşabilmemizi güçleştirmiştir.



BÖLÜM III

Y Ö N T E M

A-ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmanın modelini, betimleme yöntemlerinden anket-survey ile konuyla ilgili kaynakların taranması ve kavramsal açıklamalar oluşturmaktadır.

Araştırmamızda esas olarak, sporcuların müsabaka ortamı stres düzeylerinin tespiti için Rainer Martens tarafından geliştirilen Sport Competition Anxiety Test (SCAT) kullanılmıştır.

B-EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evreni Türk sporcularıdır. Örneklem olarak 1988-1989 yılı Türkiye liglerinde düzenli olarak müsabakalara katılan sporculardan, takım sporlarını temsilen basketbol, hentbol ve voleybol sporu yapanlar ile bireysel sporu temsilen atletizm sporcuları, tesadüfi seçim metoduyla seçilmiştir. Test edilen sporcuların mensup olduğu kulüpler aşağıdaki gibidir.

Bayan atletizm sporcuları: Enka, Bursa Bayındırlık, Ankara Yeni Mahalle, İzmir Karşıyaka ve Bursa Belediye spor kulüpleri.

Erkek atletizm sporcuları: İzmir Çimentaş, Bursa Belediye Spor, Enka, Fenerbahçe ve Galatasaray kulüpleri.

Erkek basketbol sporcuları: Paşabahçe, Tofaş SAS. ve Merinos kulüpleri.

Bayan basketbol sporcuları: Bursa D.S.İ. ve İzmir Spor

kulüpleri.

Erkek voleybol sporcuları:Bursa Belediye Spor,Altinyurt,Sönmez Filament ve Mako Spor kulüpleri.

Bayan voleybol sporcuları:Altinyurt,Bursa D.S.İ. ve Genç Milli takım oyuncular.

Erkek hentbol sporcuları:Genç Milli takım ve A Milli takım oyuncular.

Bayan hentbol sporcuları:Izmir Belediye Spor ve Vestel kulüpleri.

Denekler, 4 spor dalının her birinden 30 bayan ve 30 erkek sporcu olmak üzere toplam 240 sporcudan oluşmaktadır.

C-VERİLERİN TOPLANMASI VE DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu araştırmada kullanılan Spor Müsabakaları Anksiyete Testi(SCAT),yarışmalı spor ortamında,değişen ölçülerdeki durumlara,tepki gösterme eğilimini ölçmeye yönelik olarak hazırlanmış üst düzey bir özellik ölçegidir.Test yarışmalı durumlarda değişkenlik gösteren bireyleri belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.Bu testle ilgili ayrıntılı bilgi,testin nasıl planlanıp geliştirildiği,guvenilirlik,geçerlilik ve iç yapı özelliklerinin ne olduğu "testin tanıtımı " bölümünde verilmiştir.

SCAT'ın 10-14 yaş grubunu kapsayan (SCAT-C) formu ile 15 yaş ve üzerini kapsayan (SCAT-A) formu mevcuttur.Biz bu araştırmada SCAT-A formunu uyguladık ve 15 yaş ve üzerindeki sporcuların genel olarak müsabaka ortamlarında neler

değerlendirilir.

1.Çok ender

2.Bazen

3.Sık sık

6 ve 11 nolu sorular ise aşağıdaki anahtara göre değerlendirilir.

1.Sık sık

2.Bazen

3.Çok ender

Testin puan dağılımı 10'dan (düşük müsabaka A-özelligi),30'a (yüksek müsabaka A-özelligi) kadar değişmektedir.10 sorudan sadece bir tanesine cevap verilmemişse,dolu soruların ortalama puanı 10'la çarpılarak,çıkan sayı en yakın tam sayıya tamamlanmakta ve 10 soruluk puan bulunmaktadır.2 veya daha fazla sorunun cevaplanmadığı durumlarda test geçersiz sayılmaktadır.

Her testin puanı hesaplandıktan sonra,anketler spor branşlarına ve cinsiyete göre tasnif edilmiş ve aşağıdaki kodlama şekliyle bilgisayara verilmiştir.

Erkek atletler	A1	Bayan atletler	A2
Erkek basketbolcular	B1	Bayan basketbolcular	B2
Erkek hentbolcular	H1	Bayan hentbolcular	H2
Erkek voleybolcular	V1	Bayan voleybolcular	V2

Daha sonra "MICROSTA" paket programı kullanılarak gerekli hesaplamalar bilgisayarda yapılmıştır.Yararlanılan istatistikî işlemler esas olarak:iki ana kütleye ait ortalamaların

karşılaştırılması ve dogrusal korelasyondur.

Sporcuların müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasındaki farklılıkların tespiti için "iki ana kutleye ait ortalamaların karşılaştırılması" ve

Sporcuların yaşları ile müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasındaki ilişkiyi hesaplamak için "dogrusal korelasyon" işlemlerinden yararlanılmıştır.

Sporcuların müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı da T testi ile kontrol edilmiştir.

D-DENEKLER

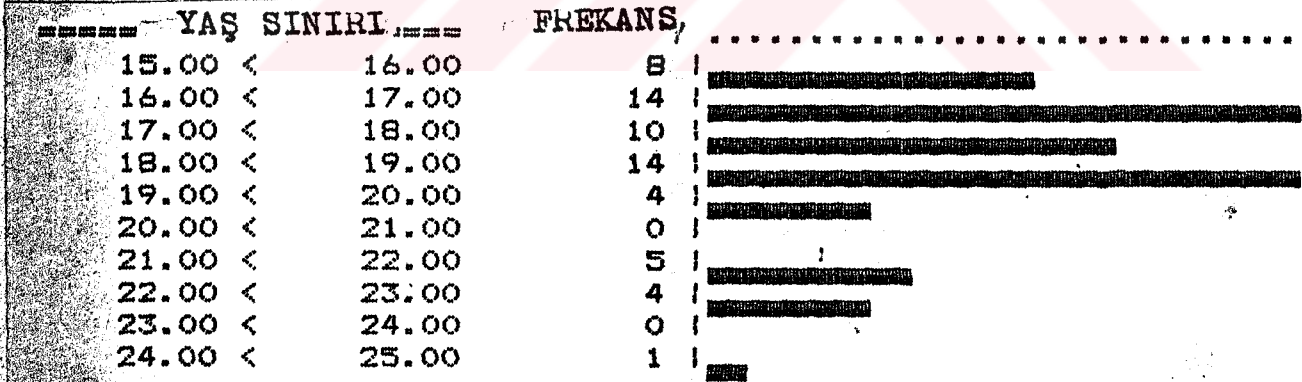
Bu kısımda araştırmaya katılan, atletizm, basketbol, hentbol ve voleybol sporlarıyla uğraşan toplam 240 sporcunun, yaş durumları, öğrenim durumları, medeni halleri ve meslekleriyle ilgili bilgiler verilmektedir.

Aşağıdaki 4 tablo sırasıyla, atletizm, basketbol, hentbol ve voleybol sporcularının yaşlara göre dağılımını göstermektedir.

TABLO - 1:Atletlerin yaşlarına göre dağılımı

YAS SINIRI		FREKANS	%	KUMULATIF	
==	==			FREKANS	%
15.00 <	16.00	8	13.33	8	13.33
16.00 <	17.00	14	23.33	22	36.67
17.00 <	18.00	10	16.67	32	53.33
18.00 <	19.00	14	23.33	46	76.67
19.00 <	20.00	4	6.67	50	83.33
20.00 <	21.00	0	.00	50	83.33
21.00 <	22.00	5	8.33	55	91.67
22.00 <	23.00	4	6.67	59	98.33
23.00 <	24.00	0	.00	59	98.33
24.00 <	25.00	1	1.67	60	100.00
		60	100.00		

Tablo 1'de test edilen atletizm sporcularının 15 ile 24 yaş arasında olduğu görülmektedir. Buna göre atletizm sporcularının yaş ortalaması 18'dir, Tablo 1'deki bilgiler şekil 6'da diyagram şeklinde gösterilmiştir.



ŞEKİL 6:Atletizm sporcularının yaşlara göre dağılımı

TABLO - 2: Basketbolcuların yaşlara göre dağılımı.

===== YAŞ SINIRI =====		FREKANS		%		KÜMÜLATİF	
						FREKANS	%
15.00 <	16.00	7	11.67	7	11.67	7	11.67
16.00 <	17.00	9	15.00	16	26.67	16	26.67
17.00 <	18.00	8	13.33	24	40.00	24	40.00
18.00 <	19.00	7	11.67	31	51.67	31	51.67
19.00 <	20.00	10	16.67	41	68.33	41	68.33
20.00 <	21.00	6	10.00	47	78.33	47	78.33
21.00 <	22.00	1	1.67	48	80.00	48	80.00
22.00 <	23.00	0	.00	48	80.00	48	80.00
23.00 <	24.00	6	10.00	54	90.00	54	90.00
24.00 <	25.00	2	3.33	56	93.33	56	93.33
25.00 <	26.00	0	.00	56	93.33	56	93.33
26.00 <	27.00	0	.00	56	93.33	56	93.33
27.00 <	28.00	1	1.67	57	95.00	57	95.00
28.00 <	29.00	1	1.67	58	96.67	58	96.67
29.00 <	30.00	0	.00	58	96.67	58	96.67
30.00 <	31.00	0	.00	58	96.67	58	96.67
31.00 <	32.00	1	1.67	59	98.33	59	98.33
32.00 <	33.00	0	.00	59	98.33	59	98.33
33.00 <	34.00	0	.00	59	98.33	59	98.33
34.00 <	35.00	1	1.67	60	100.00	60	100.00

Tablo 2'de test edilen basketbol sporcularının 15 ile 34 yaş arasında olduğu görülmektedir. Buna göre basketbolcuların yaş ortalaması 18'dir. Tablo 2'deki bilgiler şekil 7'de diyagram şeklinde gösterilmiştir.

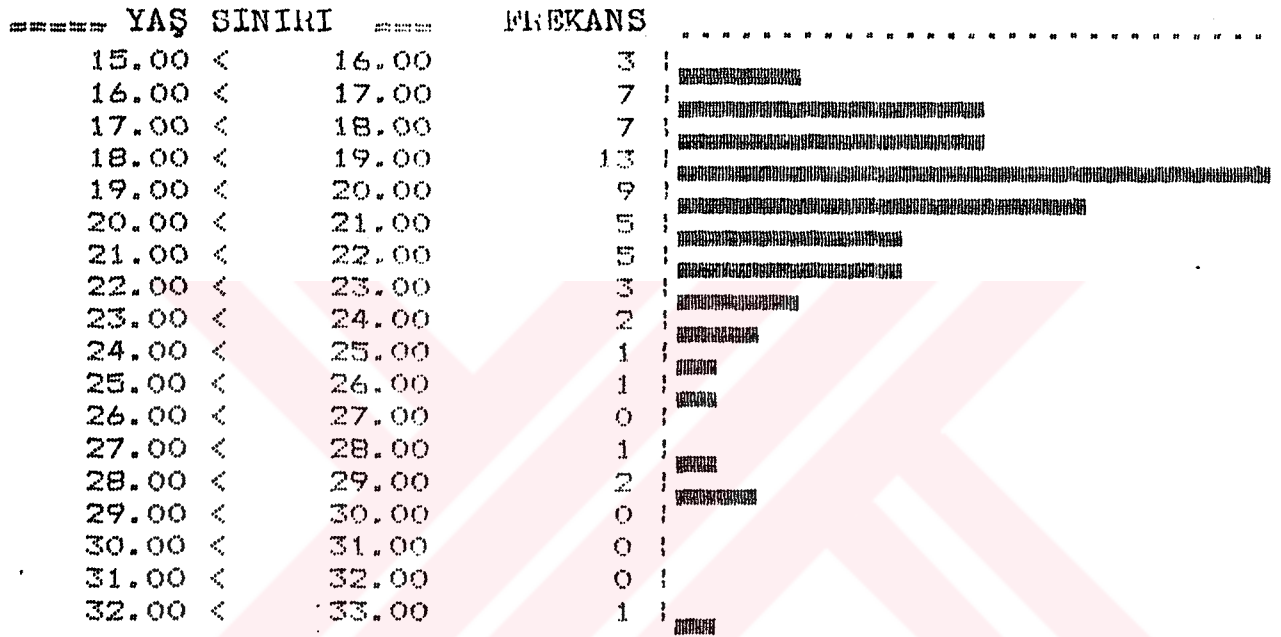
===== YAŞ SINIRI =====	FREKANS	
15.00 < 16.00	7	
16.00 < 17.00	9	
17.00 < 18.00	8	
18.00 < 19.00	7	
19.00 < 20.00	10	
20.00 < 21.00	6	
21.00 < 22.00	1	
22.00 < 23.00	0	
23.00 < 24.00	6	
24.00 < 25.00	2	
25.00 < 26.00	0	
26.00 < 27.00	0	
27.00 < 28.00	1	
28.00 < 29.00	1	
29.00 < 30.00	0	
30.00 < 31.00	0	
31.00 < 32.00	1	
32.00 < 33.00	0	
33.00 < 34.00	0	
34.00 < 35.00	1	

ŞEKİL 7: Basketbol sporcularının yaşlara göre dağılımı.

TABLO 3:Hentbolcuların yaşlara göre dağılımı.

===== YAS SINIRI =====	FREKANS	%	 KÜMÜLATIF
	FREKANS	%	
15.00 < 16.00	3	5.00	3 5.00
16.00 < 17.00	7	11.67	10 16.67
17.00 < 18.00	7	11.67	17 28.33
18.00 < 19.00	13	21.67	30 50.00
19.00 < 20.00	9	15.00	39 65.00
20.00 < 21.00	5	8.33	44 73.33
21.00 < 22.00	5	8.33	49 81.67
22.00 < 23.00	3	5.00	52 86.67
23.00 < 24.00	2	3.33	54 90.00
24.00 < 25.00	1	1.67	55 91.67
25.00 < 26.00	1	1.67	56 93.33
26.00 < 27.00	0	.00	56 93.33
27.00 < 28.00	1	1.67	57 95.00
28.00 < 29.00	2	3.33	59 98.33
29.00 < 30.00	0	.00	59 98.33
30.00 < 31.00	0	.00	59 98.33
31.00 < 32.00	0	.00	59 98.33
32.00 < 33.00	1	1.67	60 100.00
TOPLAM	60	100.00	

Tablo 3'de test edilen hentbol sporcularının 15 ile 32 yaş gurubu arasında olduğu görülmektedir. Buna göre hentbolcuların yaş ortalaması 19'dur. Tablo 3'deki bilgiler şekil 8'de diyagram şeklinde gösterilmiştir.

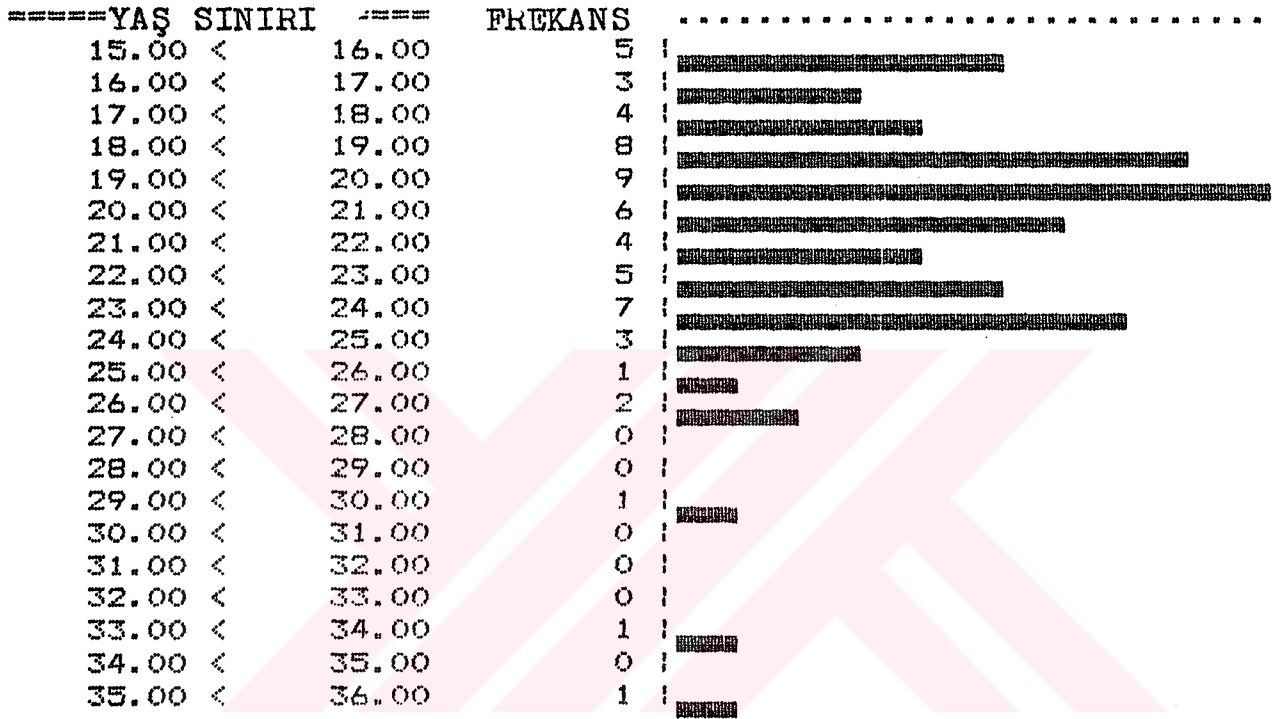


ŞEKİL 8:Hentbol sporcularının yaşlara göre dağılımı.

TABLO- 4:Voleybolcuların yaşlara göre dağılımı.

===== YAŞ SINIRI =====		FREKANS		%	KÜMÜLATİF	
		FREKANS		%	FREKANS	
15.00 <	16.00	5	8.33	5	8.33	
16.00 <	17.00	3	5.00	8	13.33	
17.00 <	18.00	4	6.67	12	20.00	
18.00 <	19.00	8	13.33	20	33.33	
19.00 <	20.00	9	15.00	29	48.33	
20.00 <	21.00	6	10.00	35	58.33	
21.00 <	22.00	4	6.67	39	65.00	
22.00 <	23.00	5	8.33	44	73.33	
23.00 <	24.00	7	11.67	51	85.00	
24.00 <	25.00	3	5.00	54	90.00	
25.00 <	26.00	1	1.67	55	91.67	
26.00 <	27.00	2	3.33	57	95.00	
27.00 <	28.00	0	.00	57	95.00	
28.00 <	29.00	0	.00	57	95.00	
29.00 <	30.00	1	1.67	58	96.67	
30.00 <	31.00	0	.00	58	96.67	
31.00 <	32.00	0	.00	58	96.67	
32.00 <	33.00	0	.00	58	96.67	
33.00 <	34.00	1	1.67	59	98.33	
34.00 <	35.00	0	.00	59	98.33	
35.00 <	36.00	1	1.67	60	100.00	
TOPLAM		60	100.00			

Tablo 4'de test edilen voleybol sporcularının 15 ile 35 yaş arasında olduğu görülmektedir. Buna göre voleybolcuların yaş ortalaması 20'dir. Tablo 4'deki bilgiler şekil 9'da diyagram şeklinde gösterilmiştir.



ŞEKİL 9:Voleybolcuların yaşlara göre dağılımı.

Araştırmaya katılan deneklerden, bay ve bayan sporcuların mesleklere göre dağılımı, aşağıdaki iki tabloda ayrı ayrı gösterilmiştir.

TABLO - 5: Bayan sporcuların mesleklere göre dağılımı.

	ÖĞRENCİ	SPORCU	ÖĞRETMEN	SEKRETER	EV HANIMI
ATLETİZM	26	2	2	-	-
BASKETBOL	24	4	-	1	1
HENTBOL	27	2	-	1	-
VOLEYBOL	27	3	-	-	-

TABLO - 6: Erkek sporcuların mesleklere göre dağılımı.

	ÖĞRENCİ	SPORCU	ÖĞRETMEN	MEMUR
ATLETİZM	28	2	-	-
BASKETBOL	12	18	-	-
HENTBOL	25	1	2	2
VOLEYBOL	27	3	-	-

Tablo 5 ve 6'ya göre erkek sporculardan 24,bayan sporculardan 11 tanesi sporculugu meslek olarak kabul etmektedir.Bunun dışında erkek ve bayanlardan 2'ser tanesi öğretmen,erkeklerden 2 tanesi memur,bayanlardan biri ev hanımı ve 2 tanesi de sekreterdir.Diğer sporcuların tamamı öğrencidir.

Bu sonuçlara dayanarak,öğrenci olanların daha rahat spor yapma fırsatı buldukları,öğrenim hayatı sona erip,bir meslekle uğraşmaya başladığında genellikle sporun da bırakıldığı söylenebilir.

Deneklerin medeni hallerine göre dağılımı tablo 7'de gösterilmiştir.

TABLO - 7:Sporcuların medeni hallerine göre dağılımı.

	B E K A R		E V L L İ	
	BAYAN	BAY	BAYAN	BAY
ATLETİZM	29	-	1	30
BASKETBOL	29	26	1	4
HENTBOL	30	28	-	2
VOLEYBOL	30	28	-	2

Tablo 7'de,erkek sporculardan 38'inin evli,82'sinin bekar,bayan sporculardan ise sadece 2 tanesi evli,118'i bekar olduğu görülmektedir.

Bu sonuçlara dayanarak, genelde bekar olanların sporla daha fazla ilgilendikleri, özellikle bayanların evlilikle sporu bir arada yürütmekte güçlük çektikleri söylenebilir.

Deneklerin öğrenim durumlarına göre dağılımları ise tablo 8'de gösterilmiştir.

TABLO - 8: Sporcuların öğrenim durumlarına göre dağılımı

	İ M		O M		O O		L M		L O		O M		O O	
	Bn	Er	Bn	Er	Bn	Er	Bn	Er	Bn	Er	Bn	Er	Bn	Er
ATLETİZM				1		3			21	21	2		7	5
BASKETBOL		1	4	1				4	10	9	1	3	15	12
HENTBOL					1		3	3	15	9		3	11	15
VOLEYBOL					2	3	3	7	12	7		3	13	10

İM:İlkokul mezunu.

OM:Ortaokul mezunu.

OO:Ortaokulda okuyan.

LM:Lise mezunu.

LO:Lisede okuyan.

OM:Üniversite mezunu.

OO:Üniversitede okuyan.

Bn:Bayan Er:Erkek

Tablo 8'de sporcuların büyük bölümünün öğrenci olduğu görülmektedir. Toplam 104 sporcu lisede, 78 sporcu Üniversitede okumaktadır. 20 sporcu lise mezunu, 12 sporcu ise Üniversite mezunudur.

E-TESTİN TANITIMI

Bu kısım araştırmamızda kullandığımız testin, nasıl planlanıp geliştirildiğini, soruların nasıl seçildiğini, testin güvenilirlik, geçerlilik ve iç yapı özellikleri hakkında bilgi verebilmek amacıyla Rainer Martens'in "Sport Competition Anxiety Test" adlı kitabının 4. bölümünden özetlenerek sunulmuştur (Martens, R. 1982, s. 35).

Spor müsabakaları anksiyete testi (SCAT), anksiyete durumu ve diğer durumlara tepki olarak ortaya çıkan, müsabaka heyecanının bilincinde olma bakımından, bireysel farklılıkları tanımada kullanılan bir testtir. Bu test müsabakalarda stresin ölçülmesinde geçerli ve güvenilir bir araç sağlama amacıyla geliştirilmiştir.

SCAT ilk önce 10-15 yaş çocukları için geliştirilmiştir. İlk çalışmadaki başarı SCAT'ın yetişkin formunun da inşasına sebep olmuştur. Yetişkin formunda her sorudaki (item) kelimeler de değiştirilmiştir. Bu testin geçerlilik, güvenilirlik ve iç yapısı çocuk ve yetişkinler üzerinde uygulanarak kesin neticeye varılmıştır.

1. TESTİN PLANLANMASI

Herhangi bir testin envanterinin geliştirilmesinde ilk adım, onun ne olduğunu açık bir şekilde ve ayrıntılarıyla ortaya koymaktır. Bunun da bazı önemli noktalarının olduğu gözden kaçırılmamalıdır. Bu önemli noktalar şunlardır:

- a) Objektif ölçü projektif ölçüden daha iyidir.
- b) Seçeneklerin az olması gerekir.

c)Metodda şüpheli kısımlar olmamalıdır.

d)Zaman kısa olmalıdır.Bu durum testin dengesini sağlamada önemli bir faktördür.Uzun sorular denekleri bıktırabilir.

e)Cevapların puanlaması kolay olmalıdır.

SCAT'ın çocuklar ve yetişkinler için olan bölümü Spielberger tarafından çocuklar için hazırlanan,"Çocuklar için özel anksiyete" testinden uyarlanarak hazırlanmıştır.SCAT deneklere yöneltilen üç seçeneği kapsamaktadır.

a)Çok ender b)Bazen c)Sık sık

SCAT için kullanılan şekilde, test sorularından bazılarının sıraları değiştirildiğinde, cevapların çok küçük seviyede etkiliyendiğini gösteren çalışmalar vardır.(Smith 1969, Spielberger 1970) Fakat verilen cevaplarda ortaya çıkan problemleri çözebilmek için, herhangi bir metod geliştirilmemiştir. Ayrıca sosyal denge ve yalan dengelerinin testle olan ilişkileri de ele alınmamıştır.(Aynı problem diğer psikolojik testler için de söz konusudur.)

Bu envanter test soruları ve spor müsabakaları stres özelliği dikkate alınarak geliştirilmiş ve uygulanmıştır.Envanterin denekler tarafından anlaşılmasına önem verilmiştir.Müsabaka stres özelliğinin ölçülmesine duyulan ihtiyaç çalışmayı yönlendirmiştir.SCAT'ın soruları Manifest Anxiety Scale (MAS,1953), Spielberger'in STAIC (1973) ve Sarason'un General Anxiety Scale (GAS,1960) testlerinden seçilmiştir.Ayrıca bunlara testi hazırlayan Rainer Martens

tarafından bazı sorular ilave edilerek geliştirilmiştir.15 soru,6 deneyimli uygulayıcı tarafından gözden geçirilmiş ve ilk konu başlıkları belirlenmiştir.Cümle yapılarının uygunluğu,açıklığı her sorunun içerik ve kapsamının değerlendirilmesi yapılmıştır.75 soru 15 soruya indirilmiştir,bu da testin inşasında ne kadar titiz davranıldığını göstermektedir.

2.SORULARIN SEÇİMİ

Envanter ilk olarak Chicago şehrinin 3 taşra okulunda 193 erkek lise öğrencisinden oluşan guruba uygulanmıştır.Gurubun çoğu beyaz ve orta gelir seviyesinde bulunan ailelerin çocuklarıdır.Soruların seçilmesine karar vermek için test neticeleri Uzerinde madde analizleri yapılmıştır.

Madde analizleri Magnusson'un aşırı gruplar arasındaki farklılıkları ortaya koymak için hazırladığı metoda göre yapılmıştır.En üsttekiler %27 ve enalttakiler %27 toplam puana göre ayrılmıştır.Bu analiz en üstteki ve en alttaki bireylerin puanları oranlanarak yapılmıştır.En üstteki puan (N:52) ve en düşük puan (N:52),toplam test puanıyla sorular arasındaki karşılıklı korelasyon katsayısı hesaplanıp nomograf Uzerinde gösterilerek bulunmuştur.

İkinci analiz Jaspen tarafından açıklanan izlenecek yö ve hesaplanan Uçlu ilişkiler Uzerinde yapılmıştır.Bunun da sebebi Uçlu analizin tek çeşitten olmayışı ve aynı zamanda sürekli olmasıdır(çok ender,bazen,sık sık).

Her sorunun seçimine karar vermek için,sorula

arasındaki korelasyon hesaplandığı zaman test edilen toplam,örneğin analizi seçmenin iki aşırı durumu arasında hesaplanmıştır.En yüksek %33 ve en düşük %33 toplam puanların seçilmesi,yüksek stres ile düşük stres cevaplarını gösterdiklerinden dolayı seçilmişlerdir.

Bu analizlerin sonucu her soru için,açık bir şekilde belirli yapılar ortaya koymuştur.Ortak noktalar tespit edildikten sonra bu sorular envantere alınmıştır.Her sorunun en azından karşılıklı ilişkileri ve etkileri bulunmuştur.Yüksek ve düşük puanlama cevaplarında korelasyon katsayısı .40'dır.Bu kritere başvurmanın sebebi,düşük ve yüksek örneklerden her ikisine de eşit imkan vermesi ve güvenilir olmasıdır.Bu üçlü karşılıklı bileşik etki,aynı zamanda soruların kabul edilmesinde de minimum olarak $r: .40$ ve ayırıcı fonksiyonel korelasyon kriteri de $r: .90$ 'dır.

21 sorunun 10 tanesi bu kritere uygundur ve diğer 4 soru da bunun 3/4'unu karşılar.14 soru için madde analizleri üzerindeki karşılıklı korelasyon katsayısı $r: .65$ 'dir ki bu yüksek bir korelasyondur.Korelasyon sayısı üçlü ilişkiler için $r: .61$,ayırıcı foksiyonel analiz için $r: .64$ 'dür.

İkinci olarak SCAT 7 yanlış soruyla 14 kabul edilen soruyu içerecek şekilde iki örneklem üzerinde uygulanmıştır:

- a)Chicago'nun dışında yaşayan erkek öğrenciler ve
 - b)New York Brockport'da yaşayan erkek lise öğrencileri.
- Aynı analizler,ikinci uygulamadaki denekler (N:175)

Uzerinde de yapılmıştır.Soruların 10 tanesi kabul edilmiştir. Sonuçlar şöyledir:Müsabaka yüksek stres özelliği için kabul edilen 10 soru r: .64, soru analizleri için Uçlu korelasyon r: .68 ve ayırıcı fonksiyon katsayısı 1.39.

İkinci uygulamada kabul edilen 10 soru ve 5 yanlış soru Uçuncu uygulamada da kullanılmıştır.Uçuncu uygulama iki örneklemele yapılmıştır.Kansas Hutchinson'daki 106 erkek ve bayan (yaşları 10-13,5. ve 6. sınıf öğrencileri) ile 98 erkek ve bayan öğrenci (yaşları 12-15).Bu araştırmada da aynı analizler yapılmış ve aynı işlemler tekrarlanmıştır.Uygulamanın sonuçları tablo 9'da gösterilmiştir.

TABLO - 9:SCAT'ın Uçuncu uygulama sonuçları

KATSAYILAR	N:106	N:98
SORU ANALİZLERİ		
Yüksek müsabaka A- özelliği	.65	.48
Düşük müsabaka A- özelliği	.57	.79
Uçlu korelasyon	.69	.68
Ayırıcı fonksiyon katsayısı	1.11	1.18

Her Uç uygulama sonucundaki analizlerde SCAT-C'nin formları daha fazla değişiklik göstermiştir.Ancak yetişkin için olan formda sadece 10 sorudan birinde değişiklik yapılarak

SCAT'ın yetişkinler için olan formu kesinleştirilmiştir ve daha sonra buna SCAT-A denmiştir. SCAT-A formu 153 üniversiteli erkek ve bayan öğrenciye soruların seçilmesi amacıyla verilmiştir. Müsabakada yüksek stres özelliği olan denekler için %17 (N:42) ve düşük stres özelliği olan kişiler için %27 (N:42) neticeleri elde edilmiştir. 10 soru için yapılan madde analizleri $r:61$ ve $r:67$ bulunmuştur. Envanterdeki 8 nolu soru değiştirilerek yapılan madde analizlerinde müsabakada düşük stres gösteren denekler için $r:52$, yüksek stres gösteren denekler için $r:57$ olarak bulunmuştur. Bu analizler SCAT'ın her iki formundaki soruları içermektedir. Seçilebilir olma özelliği normal kriterden daha büyüktür.

3. GÜVENİRLİK

SCAT'ın güvenirliğini kontrol etmek için iki metod kullanılmıştır. Birincisi en iyi bilinenleri tekrarlama metodudur. İkincisi çeşitli analizler kullanmadır. SCAT-C'nin tekrarlama metodu iki yaş gurubu ile sınırlanmıştır. 5. ve 6. sınıflar ile 8. ve 9. sınıflardaki, iki cinsiyet gurubunu içermektedir. Bu örnekler Illinois'de Champaign Urbana'nın devlet okullarından seçilmiştir. Bu guruplarda SCAT-C'nin ilave örnekleri uygulanmıştır. Bunlar dört farklı aralıkla (1 saat, 1 gün, 1 hafta ve 1 ay sonra) tekrarlanmıştır. Sonuçlar testin tekrarındaki güvenirliği destekler niteliktedir. Butun örneklerde korelasyon katsayısı $r:77$ 'dir. Bu genellikle kabul edilen $r:60$ ve $r:70$ arasındaki korelasyon katsayısının üzerinde bir değerdedir.

Güvenirligi hesaplamakta ikinci olarak başka analizler kullanma yoluna gidilmiştir. Kenlinger'in tavsiye ettiği yollar, envanterdeki sorular arasındaki değişiklikleri hesaplamada kullanılmıştır.

V_{ind} : Fertler arasındaki değişiklik.

V_e : Şekil ve yanlış farklılıkları ile gösterilerek ortak etkilerin güvenirligi aşağıdaki formül kullanılarak hesaplanmıştır.

$$r_{tt} = \frac{V_{ind} - V_e}{V_{ind}}$$

Bu formül kullanılarak yapılan hesaplamalar da güvenirligi destekleyen sonuçlar vermiştir.

4. İÇ YAPI ÖZELLİKLERİ

SCAT'da bulunan bazı sorular testin iç yapısındaki süreklilik bakımından da hesaplanmıştır. Bu sürekliliğin göstergesi, yapılan analizler ve uçlu korelasyonlardaki toplam test puanlarıyla, her metodun ilişkili olması ve her ikisinde de bunun uygulanmasıdır.

SCAT-V ve SCAT-A için yapılan iç yapı sürekliliği kontrolleri tablo 10'da gösterilmiştir. SCAT-A'nın iç yapı sürekliliği için örneklem gurubundaki denekler, Illinois Üniversitesinden tez çalışması yapan öğrencilerdir. Gerekli metod

analizleri yapılmış ve her örnek 10 soru arasında, iç yapı ilişkisinin bütün etkileri dikkate alınarak hesaplanmıştır. KUDER-RICHARDSON 20 formülüne dayanılarak, iç yapı sürekliliğinin bütün etkisi istatistikî olarak hesaplanmıştır.

TABLO - 10: SCAT-C ve SCAT-A için iç yapı sürekliliği sonuçları

DENEKLER	SCAT	N	KORELASYON	K-R 20
5-6. sınıflar (Kansas erkek ve bayan)	C	98	.32	.96
7-9. sınıflar (Kansas erkek ve bayan)	C	105	.32	.95
5-9. sınıflar (Illinois erkek)	C	299	.30	.95
5-9. sınıflar (Illinois bayan)	C	287	.33	.96
Universite öğrencisi (Bayan)	A	121	.35	.97
Universite öğrencisi (Erkek)	A	147	.30	.95

Tablo 10'da açıkça görülmektedir ki SCAT-A ve SCAT-C'ni her ikisinde de alınan sonuçlar yüksektir ve her iki testin iç yapı sürekliliği bakımından normal seviyenin üzerinde oldukları ortaya çıkmıştır. Böylece SCAT'ın farklılık, güvenirlik ve iç yapı sürekliliği bakımından iyi özelliklere sahip olduğu ortaya konmuştur.

BÖLÜM IV

İ L G İ L İ A R A Ş T I R M A L A R

Bu bölümün ilk kısmında, spora katılan kişilerden oluşan değişik grupların karşılaştırılmasını içeren çalışmalardan örnekler verilecektir. Bu çalışmalarda amaç, bu grupların genelde A-özellikinde farklılık olup olmadığının araştırmaktır. Örneğin spora katılanlarda A-özellik, katılmayanlara göre daha mı yüksektir veya bir spora katılanlarda, diğer spora katılanlara oranla daha mı yüksektir.

İkinci kısımda, sporun A-durumu nasıl etkilediği hakkındaki araştırmalar verilecektir. Buradaki en önemli soru müsabaka sırasında, özellikle müsabakanın başlangıcında A-durumun nasıl değiştiğidir.

Üçüncü kısımda, spor performansı üzerinde A-özellik ve A-durumun etkisiyle ilgili araştırmalar özetlenecektir.

Son kısımda SCAT (Sport Competition Anxiety Test) kullanılarak yapılmış araştırmalardan söz edilecektir.

A-SPORA KATILANLAR ARASINDA ANKSIYETE ÖZELLİĞİ

Şahıs özelliklerindeki farklılıkları belirlemek amacıyla kullanılan en yaygın şekil, standartlaştırılmış şahıs envanteri kullanarak, bireylerin oluşturduğu iki veya daha fazla grubu yoklama araştırmalarıdır. Bu yaklaşımla yapılan araştırmaların

sonuçlarını şöyle özetleyebiliriz,

Hardman (1973), 42 değişik sporcu üzerinde A-özelligi karşılaştırmıştır. Cattell 16 PF bulunmuş endişe sebeplerinden birini bütün çalışmalarında A-özellikle birleştirmiştir. Bu örnekler, 16 farklı spor dalından sporcuları, Amerikan ve İngiliz sporcuları ve şampiyon sporcularla ortalama yetenekteki sporcuları incelemektedir. Bütün örneklerdeki sporcular erkektir. Cattell'in örnekleriyle karşılaştırıldığında sporcuların çoğunun (42'de 32'sinin) A-özellikte normal boyutlar içerisinde olduğunu veriler açıkça göstermektedir. Bu grubun dışında kalanlar, A-özelligin üzerinde birden fazla standart sapması olan İngiliz kulüp sporcularının oluşturduğu sporculardır. Bu sporcuların A-özelliklerinin daha yüksek olduğu gibi bir yorumda bulunmak zordur, çünkü İngiliz sporcular, İngiliz sporcu olmayanlarla karşılaştırılacaklarına, Amerikalı sporcu olmayanlarla karşılaştırılmışlardır. Bu nedenle, farkın, sporcu olmaktan mı yoksa İngiliz olmaktan mı kaynaklandığını bilmek imkansızdır. Hardman tarafından ulaşılan en önemli sonuç sporcuların çoğunun genel nüfusa benzer düzeyde A-özelligine sahip olduğudur.

Hardman tarafından tekrar edilen 42 denekli ve bu araştırmaya benzer bin deneyde, bireysel ve takım halindeki sporlarda ya da birbirleriyle ilgili veya ilgisiz sporlardaki sporcular arasında herhangi bir fark görülmemiştir. Hardman çok iyi düzeydeki sporcuların ortalama yetenekteki sporculara göre

daha az endişeli, ancak normal nüfustakilerden daha yüksek A-özelligine sahip olduğunu belirtmiştir.

Çok iyi düzeydeki sporcuların, daha az yetenekli sporculara göre A-özelliklerinin dah az ya da daha çok oluşuna ilişkin soru ilgi çekmektedir. Örneğin eğer çok iyi düzeydeki sporcuların daha az A-özelligine sahip olduğu bulunursa, ilave bir araştırma daha düşük A-özellik nedeninin, spora katılım olduğunu gösterebilir. Veya sadece başlangıçta daha az A-özelligine sahip kişilerin sporda başarılı olabileceği görülebilir. Başka bir deyişle, bu iki faktör arasında, neden ve etkinin karşılıklı ilişkisi bulunabilir.

Hardman'ın en üst düzeydeki sporcuların A-özelliklerinin düşük olduğunu belirtmesine rağmen, bu gözlemini destekleyecek çok az veri vardır. Daha önceki bir çalışmada, Gold (1965) kolejli tenis oyuncularının, profesyonellere oranla, daha düşük A-özellikte olduğunu gözlemiştir. Bu Hardman'ın görüşüne zıddır.

Şüphesiz spor yeteneği ve A-özellik arasında ilişki olduğuna dair en inandırıcı delil Ogilvie'nin (1968) spor kişiliği üzerine yazılmış eserleri incelemesiyle elde edilmiştir. Ogilvie sporcuların, özellikle üst düzeydeki sporcuların kişilik özgeçmişlerinin tek ve aynı olduğu sonucuna varmıştır. Üst düzeydeki sporcular duygusal olarak daha değişmez, A-özellikte daha düşük ve duygusal streslere karşı daha dayanıklıdır. Bu herhangi bir özel spor dalına veya katılanın cinsiyetine göre değerlendirilmemiştir. Bununla birlikte aynı eserleri ve daha

sonraki ezerleri inceleyen Cooper (1969), Husman (1969), Johnson ve Cofer (1974), Kroll (1970), Martens (1975), Morgan (1972), Ogilvie ile aynı fikirde degillerdir. Bunların her biri spor yapanların, spor yapmayanlarla veya farklı düzeydeki yetenege sahip sporcuların birbirleriyle kıyaslandığında A-özellikte farklılık olmadığı sonucuna varmışlardır.

Özetle, envanter yaklaşımı kullanarak, sporcuların diğer sporcularla ve sporcu olmayanlarla karşılaştırılmasında A-özellikteki farklılıklar açısından güvenilir sonuçlar alınamamıştır. Bu sadece A-özelligi için değil aynı zamanda diğer kişilik özellikleri için de geçerlidir.

Envanter yaklaşımı kullanmayan bir çalışma, sporcular arasında A-özelligin farklılıklarını daha iyi tanımlayan veriler elde etmiştir. Griffin (1971), Spielberg'in "Özellik Endişe Envanterini" (Spielbergir, Gorsuch ve Luschene, 1970), 8 farklı spor dalındaki ve 3 ayrı yaş gurubundaki 682 bayana uygulamıştır. Her spor için ortalama degerler ve yaş gurupları tablo 11'de gösterilmiştir.

TABLO - 11:8 Spor dalında ve 3 yaş düzeyinde bayan sporcular için ortalama A-özellik değerleri.

SPOR BRANŞLARI	Yıllara göre yaş			
	12-13	16-17	19-yuk.	Ortalama
Cimnastik	38.7	42.4	39.6	40.2
Yüzme	40.6	38.1	40.4	39.7
Voleybol	40.0	39.9	37.2	39.0
Kros	40.3	40.4	35.1	38.6
Beyzbol	40.4	38.8	34.8	38.0
Tenis	-	38.1	37.2	37.7
Çim hokeyi	36.7	37.7	39.2	37.9
Basketbol	36.5	38.5	34.9	36.6
ORTALAMA	39.0	39.2	37.3	38.5

3 yaş gurubu için A-özellikteki farklılıklar .01 düzeyinde anlamlıdır.19 yaş ve üzeri gurubu A-özellikte daha düşüktür.A-özellik değerleri,değişik sporlar için de farklılık göstermektedir.A-özellikte bayan cimnastikçiler in yüksekken,bayan basketbol sporcuları en düşüktür.Yine de bu farklılık çok büyük değildir.Görünüşte A-özellik bireysel sporlarda ve takım sporlarında farklılık göstermektedir.

Griffin'in çalışması bize A-özellikteki farklılıkları açıklayıcı bilgiler sağlamasına rağmen,bu konuda daha belirgin araştırmalara ihtiyaç vardır.Hardman ve Griffin'in bulgularına dayanarak oluşan fikir,genelde sporcular ve sporcu olmayanlar arasında A-özellikte fark bulunuyorsa bu çok azdır.

B-MUSABAKA ORTAMINDA DURUM ANKSIYETESİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER

Burada üzerinde durulan konu bireylerin, müsabaka tarzındaki spor olayına yaklaştıkça duruma bağlı anksiyetede yani A-durumda değişim gösterip göstermedikleri ve değişimin A-özelligi yüksek veya düşük kişiler için farklı olup olmadığıdır. Spielberger'in anksiyete için özellik-durum (trait-state= teorisi (1972), durum tehdit edici olarak algılandığında, yüksek A-özellikteki deneklerin, düşük A-özellikteki deneklere göre daha fazla zorlanacaklarını savunmaktadır.

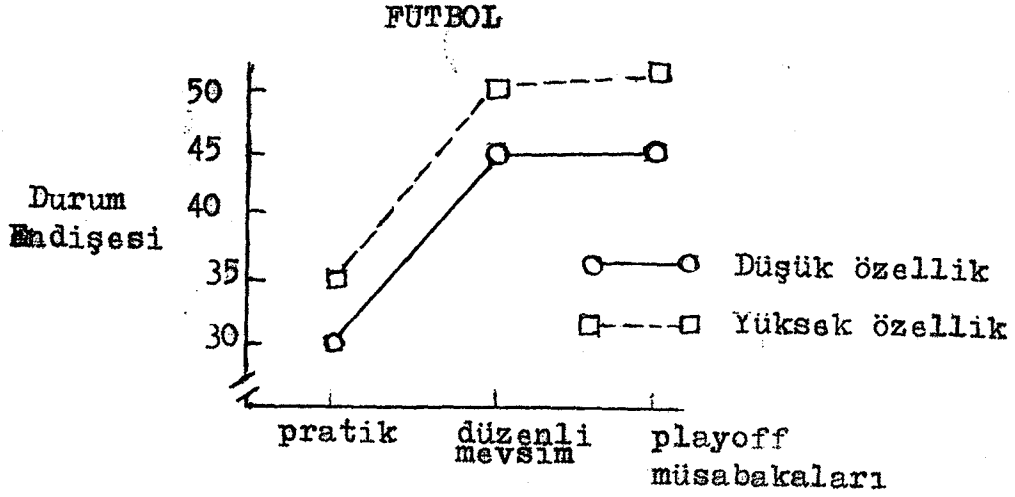
Ev-Ağaç-Kişi izduşum testini kullanan ve tetkik niteliğindeki bir araştırmada, Johnson ve Hutton (1955) "sinirsel işaretler" (neurotic signs) olarak isimlendirdikleri değişimler saptamışlardır. 8kolejli güreşçi, güreş mevsiminden önce, mevsimin ilk maçından 4-5- saat önce ve yarışmadan sonraki sabah test edilmişlerdir. Johnson ve Hutton, güreşçilerin maçtan önce artmış sinirsel işaretler gösterdiklerini ve yarışmadan sonraki gün normale döndüklerini ileri sürmüşlerdir.

Morgan (1970) Missouri Üniversitesinde 7 Üniversite güreşçisine IPAT paralel anksiyete testinin 3 şeklini uygulamıştır. Birinci test, mevsim başlamadan önce, ikinci antrenör tarafından kolay olarak nitelendirilen bir maçtan 45-50 dakika önce ve üçüncü de antrenör tarafından zor olarak nitelendirilen bir maçtan önce verilmiştir. Şaşırtıcı olarak maçlardan önce tespit edilen anksiyete değerleri, mevsimden öncekilerden düşük çıkmıştır. Fakat kolay ve zor maçların anksiyete değerleri

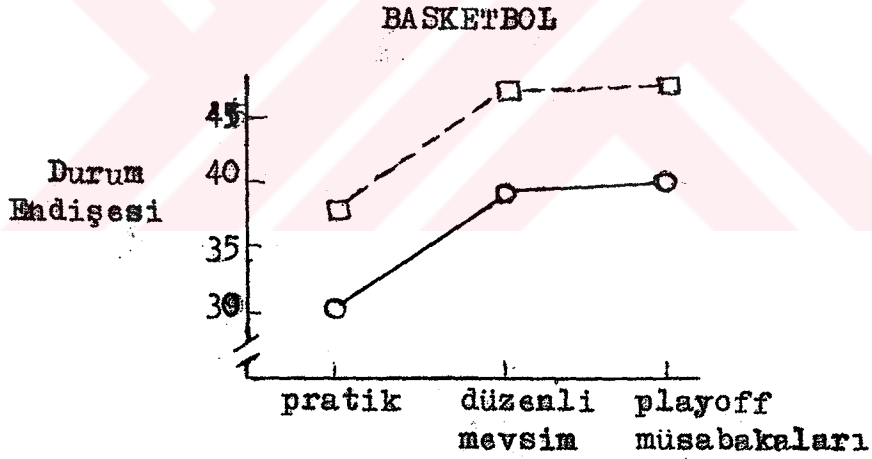
arasında fark yoktur. Daha sonra Morgan ve Hammer aynı IPAT ölçütünü 4 ayrı kolejden gelen güreşçilere uygulamışlardır. Test mevsim başında, turnuva sırasında tartıldıktan sonra (yarışmadan 4 saat önce), ilk maçtan 1 saat önce ve turnuvadan 15-20 dakika sonra verilmiştir. Elde edilen sonuçlarda, maçtan 1 saat önce anksiyetede artış gözlenmiştir ve turnuva sonrası anksiyete düzeyinde belirli bir azalma dikkati çekmiştir. Gerçekte de mevsimin ilk zamanlarındakine oranla sonraki turnuvalarda anksiyete düzeyinde azalma saptanmıştır.

Klavora (1975) Spielberger'in Durum-Özellik Anksiyete Envanterini 300 lise basketbol ve futbol oyuncusu üzerinde uygulamıştır. Test müsabakalara 1 hafta kala bir toplantıda, müsabakalardan birinden 1/2 saat önce ve play-off müsabakalarından birinden 1/2 saat önce verilmiştir. Maalesef denek anlaşmazlıkları, toplanmamış gözlemler, farklı durumlarda yapılmış gözlemler bu çalışmayı zayıflatmıştır. Bu nedenle Klavora'nın bulgularıyla sonuç oluşturulamamakta, sadece yorum yapılabilir.

Bu araştırmayla ilgili bulgular şekil 10 ve şekil 11'de gösterilmiştir.



ŞEKİL 10: Klavora'nın (1975) lise futbol takımına katılan yüksek ve düşük A-özellikteki sporcular için A-durum sonuçları.



ŞEKİL 11: Klavora'nın (1975) lise basketbol takımına katılan yüksek ve düşük A-özellikteki sporcular için A-durum sonuçları.

Yapılan 3 A-durum ölçümü içinde yüksek A-özellikli sporcuların hepsi A-durumunda da yüksek değerler almışlardır. Yüksek ve düşük A-özellikli grupların her ikisinde

de A-durumda önemli yüklenmeler görülmüştür. Fakat düzenli mevsim müsabakaları ile play-off müsabakaları arasında bir fark bulunamamıştır. Halbuki Spielberger'in teorisini desteklemek için, yüksek A-özellikli deneklerin düşük A-özellikli deneklere oranla daha fazla yükselme göstermesi gerekiyordu. Bunun yerine her iki grubun da benzer artışlar ve farklı A-durum mutlak değerleri bulunmuştur.

C-ANKSIYETENİN SPOR PERFORMANSINA ETKİSİ

Antrenör ve sporcuların anksiyete konusuna gösterdikleri ilginin en büyük nedeni, performansı nasıl etkilediğini anlamak içindir. Bu konuda çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar temel olarak A-durum ve motor davranış veya A-özellik ve motor davranış üzerinde yoğunlaştırılmıştır. Bu araştırmalara kılavuzluk eden iki teori vardır; itki (drive) teorisi ve Ters çevrilmiş (inverted) U hipotezi. Bahsedilen teoriler karmaşık olmasına rağmen, anksiyetinin motor davranışları nasıl etkilediğinin bulunması araştırmalarını anlamak için öğrenilmek zorundadır. Bu iki teori hakkındaki ayrıntılı bilgiler tezin ilk bölümünde verilmiştir.

Oxendine (1970), futbolda savunma oyuncularının ve haltercilerin aşırı derecede A-durumuna ihtiyacı olduğunu, basketbolcular ve boksörlerin daha ılımlı bir A-durumuna ihtiyaçları olduğunu söylemiştir.

Bir sporcunun A-durumundaki değişiklikleri fark etmek zor

degildir.Davranışların çeşitliliğine göre sporcunun yarış için yeterince hazır olmama veya çok fazla gergin olması anlaşılabilir.Asıl problem bir bireyin A-durum için iki nokta arasındaki (az-çok) değişimlerinin derecesinin belirlenmesidir.Çok nadiren sporcular,A-durumun değişmez,gerçek noktasında bulunmaktadır.Bu nedenle antrenör ve sporcuların ilgileri A-durumdaki büyük farklılıklarda değil,bu noktalar arasında değişen küçük farklılıklarda toplanır.Bu farklılıklar kolayca ayırt edilemez.Genel olarak inanılan şey,sporcunun başarılı veya başarısız oluşunu belirleyen nedenin A-durumdaki bu küçük farklılıklar olduğudur.Bu nedenle özel bir spor dalında performans için en uygun A-durumu sabiti için çalışılmakta,kesin bir nokta aranmaktadır.Bu konudaki en büyük engellerden biri de ölçümlerdir.A-durumunun şu andaki kaba ölçümü bize zeki bir psikolog veya antrenörün söyleyebileceğinden farklı değildir.A-durumdaki küçük farklılıkların performansı nasıl etkileyebileceğini anlamak için,bu küçük farklılıkları bize gösterebilecek güvenilir aletler kullanmak gerekir ki,henüz böyle aletler mevcut değildir.

İşte bu sebeplerden dolayı gerçek müsabaka anında A-durumunun performansı nasıl etkilediğine dair araştırmalar çok azdır.Bir başka nedende,bu tip araştırmalar tamamlanamamaktadır,çünkü bu araştırmalara ait metodolojik problemler çok fazladır.

Sonuç olarak bu bölümle ilgili araştırmalar metodolojik

olarak iki alanda sınırlandırılmıştır. Bunlardan biri küçük bir lig oluşturan beyzbol takımlarıyla (Lowe, 1973) tamamlanmıştır, diğeri ise paraşüt sporcularını içermektedir (Fenz ve Jones, 1972). Her iki çalışmada ters çevrilmiş U hipotezini desteklemektedir.

Paraşüt sporu ile ilgili olan deneyler, kalp atışı ve solunum sayısı ile ölçülen uyandırma (arousal) düzeyi arasındaki ilişkiyle ilgilidir. Bu olay atlayıcıların deneyimli veya deneyimsiz olmalarına ve iyi veya kötü atlayış yapmalarına bağlıdır. Bütün atlayıcılar atlama zamanı yaklaştıkça, uyandırmada belirli bir artış göstermişlerdir, fakat atlayıştan bir kaç dakika önce deneyimli atlayıcıların kalp atışları ve solunum sayıları daha ılımlı düzeye inmiştir. Şüphesiz deneyimli atlayıcılar, deneyimsizlerle karşılaştırıldığında mükemmel atlayışlar gerçekleştirmişlerdir. Daha önemlisi, hem deneyimli, hem de deneyimsiz atlayıcılar uyandırmada aynı azalmayı kaydettiklerinden yaptıkları atlayış teknik olarak daha iyi olmaktadır. Bununla beraber atlayış kötü olarak belirlendiğinde, uyandırma düzeyinin atlayıştan hemen önce ılımlı düzeye düşürülemediği ve oldukça yüksek kaldığı tespit edilmiştir. Uyandırmanın azalmasının atlayıştan bir kaç dakika önce olduğu önemle belirtilmektedir. Örneğin, iyi atlayıcılarda kalp atışı "makine ısınma" (engine warm up) sırasında en yüksek 100 vuruş/dakikaya erişmekte ve "atlayış koşusu" (jump run) na kadar 85 olacak şekilde, orantılı olarak azalmaktadır. Bu güçlü ve

güvenilir bulgular,Ust düzeydeki paraşüt sporu için uyandırmanın ılımlı bir düzeyde olmasının,yüksek düzeyde olmasına oranla daha iyi olduğu fikrini desteklemektedir.

Başka bir ilgi çekici araştırma Lowe(1973) tarafından,küçük bir beyzbol liginde yapılmıştır.Bu çalışma,sporcuların,herhangi oyundaki durumlarını değerlendiren ve bütün mevsim devam eden kıyaslamalardan oluşmaktadır.Araştırma boyunca oyunun ilerlediği, skorların birbirine yaklaştığı,avutların çoğaldığı ve oyunadaha fazla kişinin katıldığı durumlarda tespit edilen fiziksel(kalp atışı-solunum sayısı) ve gözlemsel kayıtlar uyandırmanın işlemsel kısmını doğrulamaktadır.

Lowe'nin sonuçları ters çevrilmiş U hipotezi için destek sağlamıştır.Beyzbol oyuncularını uyandırmanın ılımlı düzeli ile,düşük veya yüksek düzeylere göre daha iyi vuruşlar yapmışlardır.Bununla beraber Lowe,uyandırmanın artan düzeyleri ile görevin daha zorlaştığını belirtmiştir.Bu şu şekilde açıklanabilir;daha zor maçlarda daha iyi beyzbolcular kullanılır ve bunlar daha kritik durumlarda daha sert atış yaparlar.Bundan sonra Lowe,beyzbolcuların performanslarına dayanan bir görev zorluk indeksi hesaplamış ve buna göre uyandırılmış sporcuların performanslarını tekrar analiz etmiştir.Bununla birlikte,bu indeks arttırılmış uyandırma,beyzbolcuların performansını azaltır eşitliği nedeniyle bazı sorulara yol açmaktadır.Tekrar analizlerin sonucu olarak Lowe,görev zorluğu ve uyandırma aynı zamanda değiştirildiğinde ters çevrilmiş U ilişkisini oluşturan

yapı elde edilebilir sonucuna varmıştır.Lowe,uyandırma ve performans arasındaki ilişkinin pozitif çizgisel olduğunu söylemiştir.

Şüphesiz,ters çevrilmiş U hipotezini test ederken karşılaşılan en önemli problem,uyandırma olayı devamınca bütün noktaların ölçülmesinin imkansızlığıdır.Sonuç olarak ters çevrilmiş U şeklindeki performans eğrisinin iki tarafındaki büküm noktalarının bilinebilmesi mümkün değildir.

D-SPOR MÜSABAKALARI ANKSİYETE TESTİ(SCAT) İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu alandaki ilk çalışma Sconlan(1975) tarafından 10-12 yaşlarındaki 306 çocuk üzerinde yapılmıştır.8 dakikalık bir arazisi koşusu tespit edilmiş,yarışın hemen öncesinde,hemen sonrasında ve yarıştan bir süre sonra testler uygulanmıştır.Koşulardan kimi okul içinde,kimi okul dışında yapıldığı için elde edilen sonuçlar düşündürücüdür.Çünkü dışarıda yapılan koşulardaki dereceler okul içinde yapılanlara oranla daha iyi çıkmıştır.

Benzer bir çalışma,Martens Gill tarafından cinsiyet faktörü de göz önüne alınarak 490 kişilik erkek ve kadın üzerinde yapılmıştır.Bu çalışmanın asıl özelliği birbirine bağlı pek çok sonucu aynı yer ve zamanda tekrar edebilmesi ve mesafe kontrollerinin bağımsız olarak alınabilmesidir.Yarışma öncesi ve sonrası elde edilen sonuçlar birbirine yakındır,fakat cinsiyet faktörünün pek etkisi görülememiştir.

Simons ve Martens(1970),okullar arası 9 basketbol takımını araştırmışlardır.Az endişe duyanlarla ,durum korkusu olmayanlara ,yüksek endişe grubundakilerle karşılaştırmışlardır.Aynı metod Endler,Hunt ve Rosentein(1962) tarafından da kullanılmıştır.S-R kodlu bu araştırmalar SCAT ve Spielberger'in Trait Anxiety Inventory(TAI) birlikte kullanmaktadır.S-R kendi içinde 12 ayrı duruma açıklama isteyecek şekilde düzenlenmiştir.Bazı durumlar içinde bulunular ortamı anlatır,bazısı karşılaşılabilecek ortamı,bazısı da kendi içinde özellik taşıyan soruları içerir.Bu sorular aşağıdaki gibidir;

1-Sizin müsabaka yapmayacağınız iki okul arasındaki bir basketbol maçını seyrediyorsunuz.Bu maçı seyrederken neler hissedersiniz?

2-Bir antrenman toplantısı için soyunma odasına girdiniz.Giyinirken neler hissedersiniz?

3-Maçı kazandıran basketi henüz attınız ve maç bitti.0 anda neler hissedersiniz?

4-Takımınız çok zayıf bir rakiple oynamak üzere,rakibiniz tüm bir sezonda 8 oyundan sadece birini kazanmış durumda.Oyundan biraz önce neler hissedersiniz?

5-Beş dakikadır oyundasınız ve karşı takım bir mola alıyor.Siz de çok iyi oynuyorsunuz ve takımınız çok önde bulunuyor.Rakip takım organize olamamış ve motivasyonsuz görünüyor.Mola esnasında neler hissedersiniz?

6-Önemli bir basketbol maçı için şehir dışına çıktınız

maçtan önceki gece motele vardınız.O akşam yatmaya hazırlanmadan önce neler hissedersiniz?

7-Antrenör,takım ve siz geçen haftanın basketbol maçının bir filmini seyrediyorsunuz.Takımınız kazandı fakat siz kötü oynadınız ve çeşitli hatalar yapınız.Filmi antrenör ve takımın diğer üyeleri ile seyrederken neler hissedersiniz?

8-Hafta boyunca antrenmanlarda takıma girmek için mücadele ediyorsunuz.Oyun başında ilk beşe girip ,giremeyeceğiniz belli değil.Önemli maçtan önceki en son antrenmanda antrenör oyuna başlayacak ilk beşi bildirmek üzere.Başlayacak ekibi bildirmek üzereyken neler hissedersiniz?

9-Takımınız sezonun en önemli maçına başlamak üzere ve siz orta sahada hava atışı için beklemektesiniz.Oyuna başlamadan önce,o anda neler hissedersiniz?

10-Okulunuzu ziyaret eden eyalet şampiyonu ile yapılacak maçın beş dakika öncesindesiniz.Onlar bu yıl hiç maç kaybetmemiş durumdalar.Bu takımla oynamak için beklerken neler hissedersiniz?

11-Oyunun bitimine 10 saniye kala takımınız bir sayı ile önde ve siz hatalı yürüme yapıyorsunuz.Kızgınlığınızdan topu nefretle yere atıyorsunuz.Hakem de size bir teknik faul veriyor.Rakip takım hem serbest atış yapıyor,hem de oyunu topa sokup,basket yapıyor.Sonuçta oyunu kazanıyorlar.Bu kayıptan sonra neler hissedersiniz?

12-Beraberliğe çok yakın bir oyunun içindesiniz.Oyunun bitmesine iki saniye var ve takımınız bir sayı geride.Topu

kullanırken size faul yapılıyor ve iki serbst atış hakkınız var.Rakip takım o anda bir mola alıyor,bu mola sırasında neler hissedersiniz?

Bu 12 durumun herbiri için A-durum sonuçları ortalamaları tablo-12'de verilmiştir.Tüm regresyonlar 12 durumun birinci durumu haricinde .05 düzeyinde önemlidir.

3 üncü ve 7 inci durumlar yarış sonrası durumları açıklamaktadır,bunlar daha düşük regresyon kat sayılıdır.Yarış ile yarış öncesi durumlardan daha az öneme sahiptir.Yarış ve yarış öncesini açıklayan durumların(4,9 ve 10) sahip olduğu SCAT ve A-durumu arasındaki karşılıklı ilişkinin büyüklüğü,yarış zamanı yaklaştıkça düşmektedir.

TABLO - 12:S-R Endişe envanterindeki 12 durum için ortalamalar ve regresyon denklemleri.

DURUM	A-DURUM ORTALAMASI	REGRESYON DENKLEMİ	T-TESTİ
1	15.27	$Y=11.99+14X$	1.85
2	19.04	$Y= 9.77+41X$	3.96
3	21.69	$Y=15.44+27X$	2.93
4	22.04	$Y= 7.93+67X$	8.11
5	22.18	$Y=10.68+50X$	6.13
6	24.86	$Y=10.05+65X$	6.57
7	26.68	$Y=19.85+30X$	3.24
8	31.21	$Y=22.32+39X$	4.27
9	31.48	$Y=16.10+68X$	9.29
10	32.57	$Y=20.00+55X$	7.04
11	33.04	$Y=29.46+16X$	2.24
12	34.15	$Y=23.65+46X$	6.49

Sporda A-özelliğın değerlendirmesi çoğunlukla antrenör tarafından yapılmaktadır.Ostelik antrenörler,oyuncularının bu özelliğini değerlendirmede kendi kabiliyetlerine oldukça güvenirler.SCAT ve antrenörün müsabaka ile ilgili A-zellik tahmini arasındaki karşılıklı ilişki,Martens ve Simons (1976) tarafından incelenmiştir.Bu araştırmada kolejler arası Illinois eyalet turnuvasına katılan 16 bayan voleybol takımı denek olarak kullanılmıştır.Denekler SCAT'ı oyunların ilk gününde yapılan 10 dakikalık sir test toplantısında doldurmuşlardır.Aynı gün her antrenör sporcularının müsabakada nasıl endişeli olacağını gösteren bir sınıflama formu doldurmuşlardır.Değerlendirme sonucunda,bulunan SCAT ve antrenörlerin sınıflamaları arasındaki korelasyon katsayıları,tahminler arasında büyük farklılıklar olduğunu ortaya çıkarmıştır ($r: -.57$ ve $+ .62$).Daha sonra bir lise kız basketbol takımına yarışma ve yarışma dışı durumlarda hem Spielberger'in zellik Endişe Envanteri (TAI) hem de SCAT uygulanmıştır.Aynı zamanda antrenörlerine de sınıflama yaptırılarak üç farklı ölçüm arasındaki (SCAT,TAI ve antrenör sınıflamaları) ilişki araştırılmıştır.Antrenörlerin sınıflama için kullandıkları form tablo 13'de verilmiştir.

TABLO - 13:Antrenörlerin müsabaka A-özelligini degerlendiren ölçeği.

: 1	: 2	: 3	: 4	: 5	: 6	: 7	: 8	: 9	:
Ç O K FAZLA			B İ R A Z			ÇOK FAZLA			
Huzurlu						Aşırı heyecanlı			
Sakin						Gergin			
Rahat						Çok huzursuz			
Güvenli						Güvensiz			
Dinlenmiş						Sinirli,korkak			

Bu araştırmanın sonucunda da voleybolcularla yapılan araştırmada elde edilen sonuçlara benzer tespitler yapılmıştır.TAI ve antrenörlerin sınıflandırmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bir başka deney Spielberger'in (1977) tarafından yapılmıştır.Spielberger'in TAI'sının uçlarındaki 10 yüksek ve düşük A-özellik denegini seçmiş,yine Spielberger'in STI'sını kullanarak dinlendirici bir durumda tüm deneklerin A-durumunu tespit etmiştir.Daha sonra onlardan bir tenis topunu hedefe atmaları istenmiştir.Her denek 10 deneme yapmıştır.Sonuçlar yüksek A-özellik deneklerinin A-durumda da,düşük A-özellik deneklerinden önemli bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Roland Singer ve Ulrike Ungerer tarafından Almanyada yapılan bir başka araştırmad,24 kız ve 41 erkek spor öğrencisi,43 squash

ve 32 masa tenisi oyuncusu üzerinde A-durum ve A-özellik değerleri araştırılmıştır. Deneklere sunulan testler şunlardır:

Laux'un Almanca çalışmasında Spielberger'e göre Durum-Özellik Testi (1981)

Spielberger'in Almanca metnindeki Martens'in Spor Müsabakaları Anksiyete Testi (SCAT)

Deneklerden spor öğrencileri, sömestir bitirme sınavından, squash ve masa tenisi oyuncuları ise herhangi bir lig müsabakasından 10 ya da 20 dakika önce anketleri doldurmuşlardır. Birinci ve ikinci anketler arasında en az 1, en fazla 4 haftalık bir zaman bırakılmıştır. Elde edilen sonuçlar tablo 14'de gösterilmiştir.

TABLO - 14: Spor öğrencileri, masa tenisciler ve squash oyuncularının A-Durum ve A-Özellik değerlerinin aritmetik ortalama ve standart sapması.

TESTLER	SPOR ÖĞRENCİLERİ		MASA TENİSCİLER	SQUASH OYUNCULARI
	Bayan	Erkek		
Özellik-Durum testi	a.o. 41.2 s.s. 9.9	37.7 7.3	38.0 6.3	37.2 8.5
SCAT	a.o. 11.8 s.s. 6.2	10.2 4.7	6.5 4.8	9.5 4.3
Araştırma anı A-Durum	a.o. 42.5 s.s. 12.5	38.5 8.4	34.0 5.5	33.3 7.7
Sınav ve yarış öncesi A-Durum	a.o. 48.5 s.s. 11.9	48.0 11.5	39.0 9.5	40.7 10.9

Tablo 14'de görüldüğü gibi diğer değerlerde daha çok ve daha az belirginlikte değişiklikler ortaya çıkarken,A-özellik değerleri Spielberger'e göre bütün guruplarda birbirine çok yakın değerdedir.SCAT'daki 0.05'lik gurup ayırımı her şeyden önce masa tenisi oyuncularındaki düşük degere bağlıdır.Gerek araştırma gerekse sınav ve müsabaka öncesi A-durum reaksiyonlarda 0.01'lik gurup ayırımı da masa tenisi ve squash oyuncularının spor öğrencilerine oranla daha düşük değerler göstermesine bağlıdır.Araştırma durumlarında,sınav ve müsabaka durumlarına göre,değişen A-durum reaksiyonlarındaki çıkış ,spor öğrencileri istisna olmak üzere bütün guruplarda çok karakteristiktir.

Ülkemizde Hatice Çamlıyer (1987) tarafından yapılan bu konudaki sir araştırmada ise,sporcularda stres yaratan faktörler olarak tanımlanan durumların nasıl algılandığı ve bu algılamaya göre sporcuların stresi hangi düzeyde yaşadıkları saptanmıştır.Sporcuların yarış öncesi stresi yaşama biçimleri,durumluk kaygı testiyle ölçülürken,stresin geneldeki yaşanma biçimi,sürekli kaygı,stresin neden olduğu semptomlardan somatizasyon ve anksiyete de Semptom Checklist testiyle ölçülmüştür.Ayrıca,performans öncesi stresin yaşanma biçimine etki eden bir faktör olarak tanımlanan,sporcuların kişilik yapıları da,Kişilik Yönelim Envanterinin,destegi içten alma ve benlik saygısı kriterleriyle ölçülmüştür.

Bulgular,sporcuların yarış öncesi stresi,durumluk kaygının

yükselmesi biçiminde, anlamlılık düzeyine varacak şekilde yaşamadıklarını göstermiştir. Yine sporcuların stres faktörlerine göre stresi yaşama biçimleri, diğer (somatizasyon, anksiyete ve sürekli kaygı) diğer testlerden alınan sonuçlarda da, sporcuların yarış öncesi stresi, durumluk kaygının yükselmesi biçiminde yaşamadıkları sonucunu desteklemiştir. Bulguların çoğu 0.05 düzeyinde anlamlı olmamakla birlikte, grupların ortalamaları arasındaki farklılıklar beklenen doğrultuda olmuştur. Verilerden, stresin etkilerini saptamakta durumluk kaygı ölçeğinin duyarlı olduğu ve üstün performans gösteren sporcuların yarış stresinden fazla etkilenmedikleri, stresi ölçen diğer testlerin de aynı doğrultuda olmalarından anlaşılmıştır. Diğer taraftan tüm deneklerin üstün performans gösteren sporcular olarak belirlenmiş olmaları, kendi aralarında (gençler-yetişkinler, kızlar-erkekler, rakibini güçlü veya daha güçlü görenler, az veya çok deneyimliler, yarışı önemli görenler veya çok önemli görenler farklılıklarına göre) gruplandırılmalarına rağmen, bu gruplar stresi farklı yaşamamışlardır. Üstün performans gösteren bu sporcuların, strese toleranslı, stresli ortamlarda nasıl davranılacağını bilen, stresli ortamların dezavantajlarını lehine çevirebilen, yarış stresine dayanıklı kişiler oldukları sonucuna varılmıştır (Çamlıyer, H. 1987, s. 112).

BÖLÜM V

B U L G U L A R V E Y O R U M

Bu bölümde elde edilen verilerin değerlendirilmesi sonucu ulaşılan bulgular tablolar şeklinde verilmiştir.

Tablolar, verilerin bilgisayara aktarılmasından sonra "microsta" paket programı kullanılarak elde edilmiştir.

Aşağıda ilk önce test edilen tüm deneklerin aldıkları stres puanları, daha sonra ise her branştaki bayan ve erkeklerin stres puanları aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ile minimum ve maksimum değerleri verilmiştir.

TABLO- 15:Araştırmaya katılan sporcuların,müşabaka ortamı stres puanları

	A1	B1	H1	V1	A2	B2	H2	V2
1	22.0	11.0	20.0	13.0	26.0	13.0	10.0	16.0
2	10.0	12.0	16.0	14.0	23.0	21.0	23.0	17.0
3	13.0	16.0	10.0	16.0	13.0	28.0	19.0	15.0
4	17.0	11.0	16.0	11.0	22.0	20.0	18.0	26.0
5	18.0	15.0	21.0	13.0	23.0	13.0	25.0	19.0
6	19.0	25.0	20.0	15.0	19.0	16.0	23.0	15.0
7	22.0	19.0	22.0	17.0	24.0	21.0	17.0	20.0
8	16.0	23.0	20.0	20.0	13.0	21.0	20.0	21.0
9	27.0	17.0	13.0	18.0	14.0	18.0	27.0	13.0
10	29.0	22.0	12.0	20.0	15.0	18.0	22.0	21.0
11	18.0	19.0	14.0	14.0	19.0	15.0	17.0	24.0
12	20.0	10.0	13.0	12.0	28.0	22.0	11.0	20.0
13	23.0	15.0	17.0	23.0	13.0	24.0	25.0	19.0
14	26.0	12.0	21.0	16.0	21.0	13.0	23.0	22.0
15	19.0	12.0	14.0	10.0	21.0	19.0	25.0	14.0
16	23.0	14.0	20.0	16.0	15.0	22.0	26.0	16.0
17	20.0	12.0	12.0	18.0	12.0	23.0	16.0	15.0
18	14.0	15.0	14.0	10.0	15.0	19.0	24.0	15.0
19	22.0	18.0	11.0	23.0	14.0	20.0	20.0	10.0
20	22.0	14.0	17.0	13.0	20.0	11.0	25.0	19.0
21	20.0	20.0	17.0	14.0	21.0	15.0	21.0	18.0
22	18.0	19.0	19.0	11.0	17.0	17.0	29.0	10.0
23	17.0	12.0	26.0	14.0	20.0	12.0	20.0	20.0
24	14.0	18.0	10.0	13.0	15.0	17.0	19.0	10.0
25	15.0	17.0	15.0	10.0	21.0	17.0	23.0	21.0
26	18.0	15.0	11.0	10.0	19.0	21.0	14.0	19.0
27	24.0	22.0	11.0	14.0	25.0	19.0	21.0	13.0
28	17.0	10.0	18.0	12.0	29.0	25.0	22.0	21.0
29	14.0	15.0	11.0	19.0	28.0	16.0	26.0	23.0
30	17.0	22.0	23.0	18.0	21.0	18.0	26.0	10.0

Tablo 15 ve 16'da spor branşlarını gösteren kodlar şöyledir:

A1 Erkek Atletler	A2 Bayan Atletler
B1 Erkek basketbolcular	B2 Bayan Basketbolcular
H1 Erkek Hentbolcular	H2 Bayan Hentbolcular
V1 Erkek Voleybolcular	V2 Bayan Voleybolcular

tablo - 16:Sporcuların stres puanlarının istatistiksel değerleri.

NO.	BRANŞ	N	ORTALAMA	STANDART SAPMA	MINİMUM	MAKSİMUM
1	A1	30	19.1333	4.3370	10.0000	29.0000
2	B1	30	16.0667	4.1766	10.0000	25.0000
3	H1	30	16.1333	4.3528	10.0000	26.0000
4	V1	30	14.9000	3.7079	10.0000	23.0000
5	A2	30	19.5333	4.9182	12.0000	29.0000
6	B2	30	18.4667	4.0321	11.0000	28.0000
7	H2	30	21.2333	4.5915	10.0000	29.0000
8	V2	30	17.4000	4.3518	10.0000	26.0000

Tablo 16'daki değerlere göre,4 branştaki erkek sporcuların aldıkları en düşük stres puanı 10 iken,bayan atletlerin en düşük puanı 12,bayan basketbolcuların en düşük puanı 11 ve bayan hentbolcu ile voleybolcularınki ise yine 10'dur.En yüksek stres puanı değerleri ise:erkek atletler bayan atletler ve bayan voleybolcularınki 29,erkek basketbolcularınki 25,erkek hentbolcular ve bayan voleybolcularınki 23 ve bayan basketbolcularınki 28'dir.

A-SPORCULARIN STRES DOZEYLERININ KARŞILAŞTIRILMASI

Araştırmaya katılan atletizm, basketbol, hentbol ve voleybol sporcularının cinsiyet farkı gözetmeksizin hesaplanan müsabaka ortamı stres puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

TABLO- 17:Atletler ve basketbolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	ATLETİZM	BASKETBOL
Aritmetik Ortalama	19.3667	17.1000
Standart Sapma	4.6431	4.2931
Denek Sayısı	60	60
Aritmetik Ortalama Farkı	2.2667	
Standart Sapma Farkı	.8164	
Hesaplanan T Değeri	2.7765	

Tablo 17'de atletlerin stres puanı ortalamaları 19.3667, standart sapması 4.6431 ve basketbolcuların stres puanı ortalamaları 17.1000, standart sapması 4.2931'dir. Bu iki grubun aritmetik ortalamaları farkı 2.2667 ve standart sapma farkı 0.8164'dür. Bunlardan elde edilen T değeri 2.7765'dir. Bunun da 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 1.980 ile

0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 1.980 ile karşılaştırılması sonucu atletizm sporcuları ile basketbol sporcuları arasındaki müsabaka stres puanı ortalamaları farkının istatistiksel olarak anlamlı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca dayanarak, atletizm sporcularının basketbol sporcularına göre müsabaka ortamı stresini anlamlı bir farkla daha yoğun olarak yaşadıklarını söyleyebiliriz.

TABLO- 18: Atletler ve hentbolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	ATLETİZM	HENTBOL
Aritmetik Ortalama	19.3667	18.5167
Standart Sapma	4.6431	4.9454
Denek Sayısı	60	60
Aritmetik Ortalama Farkı	.8500	
Standart Sapma Farkı	.8757	
Hesaplanan T Değeri	.9706	

Tablo 18'e göre atletlerin stres puanı ortalamaları 19.3667, standart sapması 4.6431 ve hentbolcuların stres puanı ortalamaları 18.5167, standart sapması 4.9454'dür. Her iki grubun aritmetik ortalamaları farkı 0.8500 ve standart sapma farkı 0.8757'dir. Bunlardan elde edilen T değeri 0.9706 olarak bulunmuştur. Bunun da 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 1.980'dir. Karşılaştırma sonucu atletler ile hentbolcuların

müسابaka ortamı stres puanları ortalaması farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca dayanarak atletizm sporcuları ile hentbol sporcularının müسابaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı, her iki grubun da aynı derecede bu stresi yaşadıkları söylenebilir.

TABLO-19:Atletler ve voleybolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	ATLETİZM	VOLEYBOL
Aritmetik Ortalama	19.3667	16.1500
Standart Sapma	4.6431	4.2018
Denek Sayısı	60	60
Aritmetik Ortalama Farkı	3.2167	
Standart Sapma Farkı	.8084	
Hesaplanan T Değeri	3.9789	

Tablo 19'a göre, atletlerin stres puanı ortalamaları 19.3667, standart sapması 4.6431 ve voleybolcuların stres puanı ortalamaları 16.1500, standart sapması 4.2018'dir. Bunların arasındaki aritmetik ortalama farkı 0.8084'dür. Bunlardan elde edilen T değeri 3.9789 olarak bulunmuştur. Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 1.980 ile karşılaştırılması sonucu, atletler ile voleybolcular arasındaki müسابaka stres puanı ortalamaları farkının, istatistiksel olarak

anlamli olduğu ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca göre atletizm sporcularının coleybol sporcularına göre müsabaka ortamı stresini anlamli bir farkla,dana yoğun bir şekilde yaşadıkları söylenebilir.

TABLO-20:Basketbolcular ve hentbolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	BASKETBOL	HENTBOL
Aritmetik Ortalama	17.1000	18.5167
Standart Sapma	4.2931	4.9454
Denek Sayısı	60	60
Aritmetik Ortalama Farkı	-1.4167	
Standart Sapma Farkı	.8455	
Hesaplanan T Değeri	-1.6756	

Tablo 20'de görüldüğü gibi,basketbolcuların stres puanı ortalamaları 17.1000,standart sapması 4.2931 ve hentbolcuların stres puanı ortalamaları 18.5167,standart sapması 4.9454'dür.Bunlar arasındaki aritmetik ortalama farkı -1.4167 ve standart sapma farkı 0.8455'dir.Bunlardan elde edilen T değeri -1.6756 olarak bulunmuştur.Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 1.980 ile karşılaştırılması sonucu,basketbol sporcuları ile hentbol sporcuları arasındaki,müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları farkının,istatistiksel olarak anlamli olmadığı ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca dayanarak,basketbol sporcuları ile hentbol sporcularının müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında bir farklılık olmadığı,her iki gurubun da aynı derecede bu stresi yaşadıkları söylenebilir.

TABLO-21:Basketbolcular ve voleybolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	BASKETBOL	VOLEYBOL
Aritmetik Ortalama	17.1000	16.1500
Standart Sapma	4.2931	4.2018
Denek Sayısı	60	60
Aritmetik Ortalama Farkı	.9500	
Standart Sapma Farkı	.7755	
Hesaplanan T Degeri	1.2250	

Tablo 21'de görüldüğü gibi,basketbolcuların stres puanı ortalamaları 17.1000,standart sapması 4.2931 ve voleybolcuların stres puanı ortalamaları 16.1500,standart sapması 4.2018'dir.Bunlar arasındaki aritmetik ortalama farkı 0.9500 ve standart sapma farkı 0.7755'dir.Bunlardan elde edilen T değeri 1.2250 olarak bulunmuştur.Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 1.980 ile karşılaştırılması sonucu,basketbol sporcuları ile voleybol sporcuları arasındaki müsabaka ortamı stres puanı ortalaması farkının,istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca göre,basketbol sporcuları ile voleybol sporcularının müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ve her iki gurubun da aynı derecede bu stresi yaşadıkları söylenebilir.

TABLO-22:Hentbolcular ve voleybolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	HENTBOL	VOLEYBOL
Aritmetik Ortalama	18.5167	16.1500
Standart Sapma	4.9454	4.2018
Denek Sayısı	60	60
Aritmetik Ortalama Farkı	2.3667	
Standart Sapma Farkı	.8378	
Hesaplanan T Değeri	2.8249	

Tablo 22'de görüldüğü gibi,hentbolcuların stres puanı ortalamaları 18.5167,standart sapması 4.9454 ve voleybolcuların stres puanı ortalamaları 16.1500,standart sapması4.2018'dir.Bunlar arasındaki aritmetik ortalama farkı 2.3667 ve standart sapma farkı 0.8378'dir.Bunlardan elde edilen T değeri 2.8249 olarak bulunmuştur.Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 1.980 ile karşılaştırılması sonucu,hentbolcular ile voleybolcular arasındaki,müsabaka ortamı strespuanı ortalamaları farkının istatistiksel olarak anlamlı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca dayanarak hentbol sporcularının,voleybol sporcularına göre müsabaka ortamı stresini,anlamalı bir farkla ve daha yoğun bir şekilde yaşadıkları söylenebilir.

Yukarıdaki 6 tablonun sonuçlarına bakıldığında,genel olarak,atletizm sporcularının basketbol ve voleybol sporcularına göre müsabaka ortamı stresini daha yoğun bir şekilde yaşadıkları görülmektedir.Bu farkın atletizmin bireysel bir spor oluşundan kaynaklandığı düşünülebilir.Sporcu müsabaka boyunca tek başına mücadele etmek zorundadır.Mağlubiyetin üzüntüsünü,galibiyetin sevincini tek başına göğüslemek durumundadır.Bütün bunlar atletlerin daha yoğun bir stres yaşamasına sebep olabilir.Takım sporlarında,sporcu bir ekip halinde mücadele etmektedir.Müsabaka boyunca yardımlaşacağı arkadaşları vardır.Sonucu da yine tek başına değil ekip halinde omuzlamaktadır.Bu yüzden daha rahat olması beklenebilir.

Diğer yandan hentbol da bir takım sporu olmasına rağmen,atletizm sporcuları ile hentbol sporcuları arasında müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyi bakımından bir farklılık ortaya çıkmamıştır.Yine hentbol sporcularının voleybol sporcularına göre daha yoğun bir müsabaka yaşadıkları tespit edilmiştir.Ama basketbol sporcularının yaşadıkları müsabaka stresi ile hentbolcularınki arasında bir farklılık bulunamamıştır.

B-ERKEK SPORCULARIN STRES DUZEYLERININ KARŞILAŞTIRILMASI

Bundan sonraki 6 tasloda sadece erkek olan atletizm,basketbol,hentbol ve voleybol sporcularının müsabaka ortamı stres puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı gösterilecektir.

TABLO- 23:Erkek atletler ve basketbolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	ATLETİZM	BASEKT BOL
Aritmetik Ortalama	19.1333	16.0667
Standart Sapma	4.3370	4.1766
Denek Sayısı	30	30
Aritmetik Ortalama Farkı	3.0667	
Standart Sapma Farkı	1.0993	
Hesaplanan T Değeri	2.7897	

Tablo 23'de görüldüğü gibi,erkek atletlerin stres puanı ortalamaları 19.1313,standart sapması 4.3370 ve erkek basketbolcuların stres puanı ortalamaları 16.0667,standart sapması 4.1766'dır.Bunların arasındaki aritmetik ortalama farkı 3.0667 ve standart sapma farkı 1.0993'dür.Bunlardan elde edilen T değeri 2.7897 olarak bulunmuştur.Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 2.000 ile karşılaştırılması sonucu,erkek atletler ile erkek basketbolcular arasındaki müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları farkının,istatistiksel

olarak anlamlı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca dayanarak,erkek atletizm sporcularının erkek basketbol sporcularına göre,müşabaka ortamı stresini anlamlı bir farkla daha yoğun bir şekilde yaşadıkları söylenebilir.

TABLO-24:Erkek atletler ve hentbolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	ATLETİZM	HENTBOL
Aritmetik Ortalama	19.1333	16.1333
Standart Sapma	4.3370	4.3528
Denek Sayısı	30	30
Aritmetik Ortalama Farkı	3.0000	
Standart Sapma Farkı	1.1218	
Hesaplanan T Değeri	2.6742	

Tablo 24'de görüldüğü gibi,erkek atletlerin stres puanı ortalamaları 19.1333,standart sapması 4.3370 ve erkek hentbolcuların stres puanı ortalamaları 16.1333,standart sapması 4.3528'dir.Bunlar arasındaki aritmetik ortalama farkı 1.1218'dir.Bunlardan elde edilen T değeri 2.6742 olarak bulunmuştur.Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 2.000 ile karşılaştırılması sonucu,erkek atletler ile erkek hentbolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkının,istatistiksel olarak anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu sonuca göre erkek atletizm sporcularının,erkek hentbol

sporcularına göre müsabaka ortamı stresini anlamlı bir şekilde daha yoğun olarak yaşadıkları söylenebilir.

TABLO-25:Erkek atletler ve voleybolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	ATLETİZM	VOLEYBOL
Aritmetik Ortalama	19.1333	14.9000
Standart Sapma	4.3370	3.7079
Denek Sayısı	30	30
Aritmetik Ortalama Farkı	4.2333	
Standart Sapma Farkı	1.0418	
Hesaplanan T Değeri	4.0637	

Tablo 25'de görüldüğü gibi,erkek atletlerin stres puanı ortalamaları 19.1333,standart sapması 4.3370 ve erkek voleybolcuların stres puanı ortalamaları 14.9000,standart sapması 3.7079'dur.Bunların arasındaki aritmetik ortalama farkı 4.2333 ve standart sapma farkı 1.0418'dir.Bunlardan elde edilen T değeri 4.0637 olarak bulunmuştur.Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T değeri 2.000 ile karşılaştırılması sonucu,erkek atletler ile erkek voleybolcular arasındaki müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları farkının,istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca dayanarak,erkek atletizm sporcularının,erkek voleybol sporcularına göre müsabaka ortamı stresini anlamlı bir

şekilde ve daha yoğun olarak yaşadıkları söylenebilir.

TABLO-26:Erkek basketbolcular ve hentbolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	BASKETBOL	HENTBOL
Aritmetik Ortalama	16.0667	16.1333
Standart Sapma	4.1766	4.3528
Denek Sayısı	30	30
Aritmetik Ortalama Farkı	-.0667	
Standart Sapma Farkı	1.1014	
Hesaplanan T Değeri	-.0605	

Tablo 26'da görüldüğü gibi,erkek basketbolcuların stres puanı ortalamaları 16.0667,standart sapması 4.1766 ve erkek hentbolcuların stres puanı ortalaması 16.1333,standart sapması 4.3528'dir.Bunlar arasındaki aritmetik ortalama farkı -0.0667 ve standart sapma farkı 1.1014'dür.Bunlardan elde edilen T değeri -0.0605 olarak bulunmuştur.Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 2.000 ile karşılaştırılması sonucu,erkek basketbolcular ile erkek hentbolcular arasındaki müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları farkının,istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca göre erkek basketbol sporcuları ile erkek hentbol sporcularının müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında bir fark olmadığı,her iki grubun da aynı derecede bu stresi

yaşadıkları söylenebilir.

TABLO-27:Erkek basketbolcular ve voleybolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	BASKETBOL	VOLEYBOL
Aritmetik Ortalama	16.0667	14.9000
Standart Sapma	4.1766	3.7079
Denek Sayısı	30	30
Aritmetik Ortalama Farkı	1.1667	
Standart Sapma Farkı	1.0197	
Hesaplanan T Değeri	1.1442	

Tablo 27'de görüldüğü gibi,erkek basketbolcuların stres puanı ortalaması 16.0667,standart sapması 4.1766 ve erkek voleybolcuların stres puanı ortalaması 14.9000,standart sapması 3.7079'dur.Bunlar arasındaki aritmetik ortalama farkı 1.1667 ve standart sapma farkı 1.0197'dir.Bunlardan elde edilen T değeri 1.1442 olarak bulunmuştur.Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 2.000 ile karşılaştırılması sonucu,erkek basketbolcular ile erkek voleybolcular arasındaki müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları farkının,istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca dayanarak,erkek basketbol sporcuları ile voleybol sporcularının müsabaka stresini yaşama düzeyleri arasında bir fark olmadığı,her iki grubun da aynı derecede bu stresi

yaşadıkları söylenebilir.

TABLO-28:Erkek hentbolcular ve voleybolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	HENTBOL	VOLEYBOLL
Aritmetik Ortalama	16.1333	14.9000
Standart Sapma	4.3528	3.7079
Denek Sayısı	30	30
Aritmetik Ortalama Farkı	1.2333	
Standart Sapma Farkı	1.0440	
Hesaplanan T Değeri	1.1814	

Tablo 28'de görüldüğü gibi, hentbolcuların stres puanı ortalaması 16.1333, standart sapması 4.3528 ve erkek voleybolcuların stres puanı ortalaması 14,9000, standart sapması 3.7079'dur. Bunlar arasındaki aritmetik ortalama farkı 1.2333 ve standart sapma farkı 1.0440'dır. Bunlardan elde edilen T değeri 1.1814 olarak bulunmuştur. Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 2.000 ile karşılaştırılması sonucu, erkek hentbolcular ile erkek voleybolcular arasındaki müsabaka ortamı stres puanı ortalaması farkının, istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca dayanarak erkek hentbol sporcuları ile erkek voleybol sporcularının müsabaka stresini yaşama düzeyleri arasında bir fark olmadığı, her iki grubunda aynı derecede bu

stresi yaşadıkları söylenebilir.

Yukarıdaki 6 tablonun sonucuna bakıldığında,erkek atletizm sporcularının,erkek basketbol,hentbol ve voleybol sporcularına kıyasla müsabaka stresini daha üst düzeyde yaşadıkları görülmektedir.Erkek basketbol,hentbol ve voleybol sporcularının müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında bir fark bulunamamıştır.Bu bilgilere göre ,bireysel spor yapan erkeklerin,takım sporuna katılan erkeklere oranla daha fazla müsabaka stresi duydukları söylenebilir.

C-BAYAN SPORCULARIN STRES DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Aşağıdaki 6 tabloda ise,atletizm,basketbol,hentbol ve voleybol sporcularında bayan olanlarının müsabaka ortamı stres puanları arasında önemli bir farklılık bulunup bulunmadığı gösterilecektir.

TABLO-29:Bayan atletler ile basketbolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	ATLETİZM	BASKETBOL
Aritmetik Ortalama	19.5333	18.4667
Standart Sapma	4.9182	4.0321
Denek Sayısı	30	30
Aritmetik Ortalama Farkı	1.0667	
Standart Sapma Farkı	1.1611	
Hesaplanan T Değeri	.9187	

Tablo 29'da bayan atletlerin stres puanı ortalamaları 19.5333, standart sapması 4.9182 ve bayan basketbolcuların stres puanı ortalaması 18.4667 ve standart sapması 4.0321'dir. Bunlar arasındaki aritmetik ortalama farkı 1.0667 ve standart sapma farkı 1.1611'dir. Bunlardan elde edilen T değeri 0.9187 olarak bulunmuştur. Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 2.000 ile karşılaştırılması sonucu, bayan atletler ile bayan basketbolcular arasındaki müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları farkının, istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır.

Bu sonuca dayanarak, bayan atletizm sporcuları ile bayan basketbol sporcularının müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında bir fark olmadığı, her iki grubun da aynı derecede bu stresi yaşadıkları söylenebilir.

TABLO-30:Bayan atletler ve hentbolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	ATLETİZM	HENTBOL
Aritmetik Ortalama	19.3533	21.2333
Standart Sapma	4.9182	4.5915
Denek Sayısı	30	30
Aritmetik Ortalama Farkı	-1.7000	
Standart Sapma Farkı	1.2284	
Hesaplanan T Değeri	-1.3839	

Tablo 30'da bayan atletlerin stres puanı ortalamaları 19.5333, standart sapması 4.9182 ve bayan hentbolcuların stres puanı ortalaması 21.2333, standart sapması 4.5915'dir. Bunlar arasındaki aritmetik ortalama farkı -1.7000 ve standart sapma farkı 1.2284'dür. Bunlardan elde edilen T değeri -1.3839 olarak bulunmuştur. Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 2.000 ile karşılaştırılması sonucu, bayan atletler ile bayan hentbolcular arasındaki müsabaka ortamı stres puanı ortalaması farkının, istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca dayanarak, bayan atletizm sporcuları ile bayan hentbol sporcularının müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında bir fark olmadığı, her iki grubun da bu stresi aynı düzeyde yaşadıkları söylenebilir.

TABLO-31:Bayan atletler ve voleybolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	ATLETİZM	VOLEYBOL
Aritmetik Ortalama	19.5333	17.4000
Standart Sapma	4.9182	4.3518
Denek Sayısı	30	30
Aritmetik Ortalama Farkı	2.1333	
Standart Sapma Farkı	1.1990	
Hesaplanan T Değeri	1.7793	

Tablo 31'de görüldüğü gibi,bayan atletlerin stres puanı ortalamaları 19.5333,standart sapması 4.9182 ve bayan voleybolcuların stres puanı ortalamaları 17.4000,standart sapması 4.3518'dir.Bunlar arasındaki aritmetik ortalama farkı 2.1333 ve standart sapma farkı 1.1990'dır.Bunlardan elde edilen T değeri 1.7793 olarak bulunmuştur.Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri olan 2.000 ile karşılaştırılması sonucu,bayan atletler ile bayan voleybolcular arasındaki müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları farkının,istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca dayanarak,bayan atletizm sporcuları ile,bayan voleybol sporcularının müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında bir fark olmadığı,her iki grubun da bu stresi aynı derecede yaşadıkları söylenebilir.

TABLO-32:Bayan basketbolcular ve hentbolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	BASKETBOL	HENTBOL
Aritmetik Ortalama	18.4667	21.2333
Standart Sapma	4.0321	4.5915
Denek Sayısı	30	30
Aritmetik Ortalama Farkı	-2.7667	
Standart Sapma Farkı	1.1156	
Hesaplanan T Değeri	-2.4799	

Tablo 32'de görüldüğü gibi,bayan basketbolcuların stres puanı ortalaması 18.4667,standart sapması 4.0321 ve bayan hentbolcuların stres puanı ortalamaları 21,2333,standart sapması 4.5915'dir.Bunlar arasındaki aritmetik ortalama farkı -2.7667 ve standart sapma farkı 1.1156'dır.Bunlardan elde edilen T değeri -2.4799 olarak bulunmuştur.Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 2.000 ile karşılaştırılması sonucu,bayan basketbolcular ile bayan hentbolcular arasındaki müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları farkının,istatistiksel olarak anlamlı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca dayanarak,Bayan hentbol sporcularının,bayan basketbol sporcularına göre müsabaka ortamı stresini anlamlı bir şekilde daha yoğun olarak yaşadıkları söylenebilir.

TABLO-33:Bayan basketbolcular ve voleybolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	BASKETBOL	VOLEYBOL
Aritmetik Ortalama	18.4667	17.4000
Standart Sapma	4.0321	4.3518
Denek Sayısı	30	30
Aritmetik Ortalama Farkı	1.0667	
Standart Sapma Farkı	1.0831	
Hesaplanan T Değeri	.9848	

Tablo 33'de görüldüğü gibi,bayan basketbolcuların stres puanı ortalamaları 18.4667,standart sapması 4.0321 ve bayan voleybolcuların stres puanı ortalamaları 17.4000,standart sapması 4.3518'dir.Bunlar arasındaki aritmetik ortalama farkı 1.0667 ve standart sapma farkı 1.0831'dir.Bunlardan elde edilen T değeri 0.9848 olarak bulunmuştur.Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 2.000 ile karşılaştırılması sonucu,bayan basketbol sporcuları ile bayan voleybol sporcuları arasındaki müsabaka ortamı stres puanları ortalaması farkının,istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca dayanarak,bayan basketbol sporcuları ile bayan voleybol sporcularının müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında bir farklılığın olmadığı,her iki grubun da,bu stresi aynı düzeyde yaşadıkları söylenebilir.

TABLO-34:Bayan hentbolcular ve voleybolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	HENTBOL	VOLEYBOL
Aritmetik Ortalama	21.2333	17.4000
Standart Sapma	4.5915	4.3518
Denek Sayısı	30	30
Aritmetik Ortalama Farkı	3.8333	
Standart Sapma Farkı	1.1550	
Hesaplanan T Değeri	3.3190	

Tablo 34'de görüldüğü gibi,bayan hentbolcuların stres puanı ortalamaları 21.2333,standart sapması 4.5915 ve bayan voleybolcuların stres puanı ortalaması 17.4000,standart sapması 4.3518'dir.Bunlar arasındaki aritmetik ortalama farkı 3.8333 ve standart sapma farkı 1.1550'dir.Bunlardan elde edilen T değeri 3.3190 olarak bulunmuştur.Bu değerinde 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 2.000 ile karşılaştırılması sonucu,bayan basketbolcular ile bayan voleybolcular arasındaki müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları farkının,istatistiksel olarak anlamlı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca dayanarak,bayan hentbol sporcularının bayan voleybol sporcularına göre,müsabaka ortamı stresini anlamlı bir şekilde,daha yoğun olarak yaşadıkları söylenebilir.

Yukarıdaki 6 tablonun sonuçlarına göre,bayan atletizm sporcularının,müşabaka stresini yaşama düzeylerinin,erkek atletizm sporcularınıninki gibi ,takım sporcularına oranla daha yüksek olduğu tespit edilememiştir.Bayan sporcuların müşabaka ortamı stresini yaşama düzeylerinin karşılaştırılması sırasında,sadece,bayan hentbolcuların hem bayan basketbol hem de bayan voleybol sporcularından daha çok müşabaka stresi yaşadıkları görölmektedir.Bunun nedeni,hentbol sporunda,diger iki branşa kıyasla ikili mücadelelerin daha fazla olması ve hentbolcuların sık sık rakip oyuncuyla teke tek başa çıkmak zorunda kalması olabilir.

Bundan sonraki 4 tabloda,atletizm,basketbol,hentbol ve voleybol branşlarının her birindeki bayan ve erkek sporcuların müşabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığı gösterilecektir.

TABLO-35:Bayan hentbolcular ve voleybolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	HENTBOL	VOLEYBOL
Aritmetik Ortalama	21.2333	17.4000
Standart Sapma	4.5915	4.3518
Denek Sayısı	30	30
Aritmetik Ortalama Farkı	3.8333	
Standart Sapma Farkı	1.1550	
Hesaplanan + Değeri	3.3190	

Tablo 35'de görüldüğü gibi,erkek atletlerin stres puanı ortalaması 19.1333,standart sapması 4.3370 ve bayan atletlerin stres puanı ortalaması 19.5333,standart sapması 4.9182'dir.Bunların arasındaki aritmetik ortalama farkı -4.000 ve standart sapma farkı 1.1972'dir.Bunlardan elde edilen T değeri -0.3341 olarak bulunmuştur.Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 2.000 ile karşılaştırılması sonucu,erkek atletler ile bayan atletler arasındaki müsabaka ortamı stres puanı ortalamalarının,istatistiksel olarak bir farklılık göstermediği ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca dayanarak,erkek atletizm sporcuları ile bayan atletizm sporcularının müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasında bir farklılığın olmadığı,her iki cinsiyetteki sporcuların da bu stresi aynı derecede yaşadıkları söylenebilir.

TABLO-36:Erkek ve bayan basketbolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	ERKEK	BAYAN
Aritmetik Ortalama	16.0667	18.4667
Standart Sapma	4.1766	4.0321
Denek Sayısı	30	30
Aritmetik Ortalama Farkı	-2.4000	
Standart Sapma Farkı	1.0599	
Hesaplanan T Değeri	-2.2644	

Tablo 36'da görüldüğü gibi,erkek basketbolcuların stres puanı ortalaması 16.0667,standart sapması 4.1766 ve bayan basketbolcuların stres puanı ortalaması 18.4667,standart sapması 4.0321'dir.Bunlar arasındaki aritmetik ortalama farkı -2.4000 ve standart sapma farkı 1.0599'dur.Bunlardan elde edilen T değeri -2.2667 olarak bulunmuştur.Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 2.000 ile karşılaştırılması sonucu erkek basketbolcular ile bayan basketbolcular arasındaki müsabaka ortamı stres puanı ortalamalarının,istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ,fakat bunun çok az olduğu ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca dayanarak ,bayan basketbol sporcularının erkek basketbol sporcularına göre ,müsabaka stresini çok küçük bir farkla daha fazla hissettikleri söylenebilir.

TABLO-37:Erkek ve bayan hentbolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	ERKEK	BAYAN
Aritmetik Ortalama	16.1333	21.2333
Standart Sapma	4.3528	4.5915
Denek Sayısı	30	30
Aritmetik Ortalama Farkı	-5.1000	
Standart Sapma Farkı	1.1551	
Hesaplanan T Degeri	-4.4151	

Tablo 37 'de görüldüğü gibi,erkek hentbolcuların stres puanı ortalaması 16.1333,standart sapması 4.3528 ve bayan hentbolcuların stres puanı ortalaması 21.2333,standart sapması 4.5915'dir.Bunlar arasındaki aritmetik ortalama farkı -5.1000 ve standart sapma farkı 1.1551'dir.Bunlardan elde edilen T değeri -4.4151 olarak bulunmuştur.Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre ,T tablo değeri 2.000 ile karşılaştırılması sonucu,erkek hentbolcular ile bayan hentbolcular arasındaki müsabaka ortamı stres puanı ortalamalarının,istatistiksel olarak anlamlı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca dayanarak ,bayan hentbol sporcularının,erkek hentbol sporcularına göre ,müsabaka stresini anlamlı bir şekilde daha yüksek bir düzeyde yaşadıkları söylenebilir.

TABLO-38:Erkek ve bayan voleybolcular arasındaki stres puanı ortalamaları farkı.

İSTATİSTİK DEĞERLER	ERKEK	BAYAN
Aritmetik Ortalama	14.9000	17.4000
Standart Sapma	3.7079	4.3518
Denek Sayısı	30	30
Aritmetik Ortalama Farkı	-2.5000	
Standart Sapma Farkı	1.0438	
Hesaplanan T Değeri	-2.3951	

Tablo 38'de görüldüğü gibi erkek voleybolcuların stres puanı ortalamaları 14.9000, standart sapması 3.7079 ve bayan voleybolcuların stres puanı ortalaması 17.4000, standart sapması 4.3518'dir. Bunlar arasındaki aritmetik ortalama farkı -2.5000 ve standart sapma farkı 1.0438'dir. Bunlardan elde edilen T değeri -2.3951 olarak bulunmuştur. Bu değerin de 0.05 anlamlılık düzeyine göre T tablo değeri 2.000 ile karşılaştırılması sonucu erkek voleybolcular ile bayan voleybolcular arasındaki müsabaka ortamı stres puanları ortalamalarının, istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuca dayanarak bayan voleybol sporcularının, erkek voleybol sporcularına göre müsabaka stresini , anlamlı bir farkla daha yoğun bir şekilde yaşadıkları söylenebilir

Yukarıdaki 4 tablonun sonuçlarına bakıldığında, atletizm sporu yapan bayan ve erkekler arasında, müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri bakımından bir fark olmadığı görülmektedir. Buna rağmen takım sporlarının her birinde (basketbol, hentbol, voleybol) bayan ve erkek sporcularının müsabaka stresi arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Basketbol sporcularından erkek olanlar, bayanlara göre, hentbol sporcularından bayan olanlar erkeklere göre ve voleybol sporcularından yine erkek olanlar bayanlara göre müsabaka ortamı stresini daha yoğun olarak yaşamaktadırlar.

D-SPORCULARIN YAŞLARI İLE STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Değişik spor branşlarına göre en yüksek performansa ulaşma yaşları da değişmektedir. Örneğin ,maraton sporcuları ileri yaşlarda başarılı olurken, cimnastik ve yüzme sporlarında başarıya ulaşma daha erken yaşlarda olmaktadır. "yaşla birlikte vital kapasite, kalbin maksimal atım volümü, maksimal kalp atım sayısı azalır "(Akgün, N.1982, s.264). Bu yüzden yaş ilerledikçe, yorucu ve uzun antrenmanlara tahammül etmek, müsabakada rakiplerle kıyasıya mücadeleye girmek sporcuya daha zor gelebilir. Bu zorlanma ve korku müsabaka stresini yaşama düzeyi üzerinde etkili olabilir. Ne yazık ki bu konuda kesin bir şeyi söylemeyi sağlayacak yeterince araştırma mevcut değildir.

Bulguların bundan sonraki bölümünde ,sporcuların yaşları ile müsabaka ortamı stres puanları arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığı tespit için hesaplanan korelasyon katsayıları ile ilgili tablolar yer almaktadır.

TABLO - 39:Atletlerin stres puanı ve yaşları arasındaki ilişki.

	ASP	AY
Atlet stres puanı(ASP)	1.00000	
Atlet yaş(AY)	.01015	1.00000
Kritik değer(1-sınır,0.5)	+/- .21453	
Kritik değer(2-sınır,0.5)	+/- .25389	

Tablo 39 'da görüldüğü gibi ,genel olarak atletlerin müsabaka ortamı stres puanları ile yaşları arasındaki korelasyon katsayısı .01015 olarak bulunmuştur.Bu sonuç bize değişkenler arasında önemli bir ilişki olmadığı göstermektedir.

Bu sonuca dayanarak,atletizm sporcularının yaşlarının müsabaka stresine daha çok veya daha az hissetmelerine bir etkisi olmadığını , her yaştaki atletin bu stresi aynı düzeyde yaşadığını söyleyebiliriz.

TABLO - 40:Erkek atletlerin stres puanı ve yaşları arasındaki ilişki.

	EASP	EAY
Erk.atl.stres puanı(EASP)	1.00000	
Erkek atlet yaş(EAY)	.17007	1.00000
Kritik değer(1-sınır,0.5)	+/- .30645	
Kritik değer(2-sınır,0.5)	+/- .36034	

Tablo 40 'da görüldüğü gibi ,erkek atletlerin müsabaka ortamı stres puanları ile yaşları arasındaki korelasyon katsayısı ile müsabaka ortamı stres puanları arasında önemli bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Buna göre ,erkek atletizm sporcularının müsabaka stresini yaşama düzeylerinin,yaşlarına bağlı olarak değişmediğini söylenebilir.

TABLO - 41:Bayan atletlerin stres puanı ve yaşları arasındaki ilişki.

	BASP	BAY
Bn.atl.stres puanı(BASP)	1.00000	
Bayan atlet yaş(BAY)	- .08922	1.00000
Kritik değer(1-sınır,0.5)	+/- .30645	
Kritik değer(2-sınır,0.5)	+/- .36034	

Tablo 41'de görüldüğü gibi bayan atletlerin müsabaka ortamı stres puanları ile yaşları arasındaki korelasyon katsayısı .08922 olarak bulunmuştur.Bu sonuç bize,bayan atletlerin yaşları ile müsabaka ortamı stres puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Buna göre,bayan atletizm sporcularının müsabaka stresini hissetme düzeyinin yaşlarına göre değişiklik göstermediği söylenebilir.

TABLO - 42:Basketbolcuların stres puanı ve yaşları arasındaki ilişki.

	BSP	BY
Basket. stres puanı (BSP)	1.00000	
Basketbolcu yaş (BY)	- .04010	1.00000
Kritik deger(1-sınır,0.5)	+/- .21453	
Kritik deger(2-sınır,0.5)	+/- .25398	

Tablo 42'de görüldüğü gibi ,genel olarak basketbolcuların müsabaka ortamı stres puanları ile yaşları arasında korelasyon katsayısı - .04010 olarak bulunmuştur.Bu sonuç bize basketbolcuların yaşları ile müsabaka ortamı stres puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Buna göre,basketbol sporcularının,müsabaka ortamı stresini yaşama düzeylerinin yaşlarına bağlı olarak değişmediği söylenebilir.

TABLO - 43:Erkek basketbolcuların stres puanı ve yaşları arasındaki ilişki.

	EBSP	EBY
Erk.bas.stres puanı (EBSP)	1.00000	
Erk. basketbolcu yaş (EBY)	- .20748	1.00000
Kritik deger(1-sınır,0.5)	+/- .30645	
Kritik deger(2-sınır,0.5)	+/- .36034	

Tablo 43'de görüldüğü gibi, erkek basketbolcuların müsabaka ortamı stres puanı ile yaşları arasındaki korelasyon katsayısı $-.20748$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç bize erkek basketbolcuların yaşları ile müsabaka ortamı stres puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Buna göre, erkek basketbol sporcularının yaşının müsabaka stresini daha çok veya az hissetmelerine bir etkisi olmadığı söylenebilir.

TABLO - 44: Bayan basketbolcuların stres puanı ve yaşları arasındaki ilişki.

	BBSP	BBY
Bn.bas.stres puanı (BBSP)	1.00000	
Bn.basketbolcu yaş (BBY)	.42026	1.00000
Kritik değer (1-sınır, 0.5)	+/- .30645	
Kritik değer (2-sınır, 0.5)	+/- .36034	

Tablo 44'de görüldüğü gibi, bayan basketbolcuların müsabaka ortamı stres puanları ile yaşları arasındaki korelasyon katsayısı yaşları ile müsabaka ortamı stres puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Buna göre bayan basketbol sporcularının, müsabaka stresini yaşama düzeylerinin, yaşlarıyla doğrusal bir ilişkisi olduğu, daha ileriki yaştaki bayan basketbol sporcularının bu stresi daha yüksek düzeyde hissettikleri söylenebilir.

TABLO - 45:Hentbolcuların stres puanı ve yaşları arasındaki ilişki.

	HSP	HY
Hent. stres puanı(HSP)	1.00000	
Hentbolcu yaş(HY)	- .18160	1.00000
Kritik deger(1-sınır,0.5)	+/- .21453	
Kritik deger(2-sınır,0.5)	+/- .25389	

Tablo 45'de görüldüğü gibi,genel olarak hentbolcuların müsabaka ortamı stres puanları ile yaşları arasındaki korelasyon katsayısı -.18160 olarak bulunmuştur.Bu sonuç bize hentbolcuların yaşları ile müsabakaortamı stres puanı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Buna göre,hentbol sporcularının yaşlarının müsabaka stresini daha çok veya daha az hissetmelerine bir etkisi olmadığı söylenebilir.

TABLO - 46:Erkek hentbolcuların stres puanı ve yaşları arasındaki ilişki.

	EHSP	EHY
Erk.hen.stres puanı(EHSP)	1.00000	
Erkek hentbolcu yaş(EHY)	.12055	1.00000
Kritik deger(1-sınır,0.5)	+/- .30645	
Kritik deger(2-sınır,0.5)	+/- .36034	

Tablo 46' da görüldüğü gibi,erkek hentbolcuların müsabaka ortamı stres puanları ile yaşları arasındaki korelasyon katsayısı yaşları ile müsabaka ortamı stres puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Buna göre erkek hentbol sporcularının müsabaka stresini yaşama derecesinin yaşlarıyla ilişkili olarak değişiklik göstermediği söylenebilir.

TABLO - 47:Bayan hentbolcuların stres puanı ve yaşları arasındaki ilişki.

	BHSP	BHY
Bn.hen.stres puanı(BHSP)	1.00000	
Bayan hentbolcu yaş(BHY)	- .14029	1.00000
Kritik değer(1-sınır,0.5)	+/- .30645	
Kritik değer(2-sınır,0.5)	+/- .36034	

Tablo 47'de görüldüğü gibi,bayan hentbolcuların müsabaka ortamı stres puanları ile yaşları arasındaki korelasyon katsayısı -.14029 olarak bulunmuştur.Bu sonuç bize ,bayan hentbolcuların yaşları ile müsabaka ortamı stres puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Buna göre ,bayan hentbol sporcularının müsabaka ortamı stresini yaşama derecesinin yaşlarıyla ilişkili olarak değişiklik göstermediğini söyleyebiliriz.

TABLO - 48:Voleybolcuların stres puanı ve yaşları arasındaki ilişki.

	VSP	VY
Vol. stres puanı(VSP)	1.00000	
Voleybolcu yaş(VY)	- .21802	1.00000
Kritik deger(1-sınır,0.5)	+/- .21453	
Kritik deger(2-sınır,0.5)	+/- .25398	

Tablo 48'de görüldüğü gibi ,genel olarak voleybol sporcularının müsabaka ortamı stres puanları ile yaşları arasındaki korelasyon katsayısı -.21802 olarak bulunmuştur.Bu sonuç bize voleybolcuların yaşları ile müsabaka ortamı stresi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Buna göre ,voleybol sporcularının müsabaka stresini yaşama düzeylerinin yaşlarıyla ilişkili olmadığı söylenebilir.

TABLO - 49:Erkek voleybolcuların stres puanı ve yaşları arasındaki ilişki.

	EVSP	EVY
Erk.vol.stres puanı(EVSP)	1.00000	
Erk. voleybolcu yaş(EVY)	- .05932	1.00000
Kritik deger(1-sınır,0.5)	+/- .30645	
Kritik deger(2-sınır,0.5)	+/- .36034	

Tablo 49' a göre,erkek voleybolcuların müsabaka ortamı stres puanları ile yaşları arasındaki korelasyon katsayısı $-.5932$ olarak bulunmuştur.Bu sonuç bize erkek voleybol sporcularının yaşları ile müsabaka ortamı stres puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Buna göre ,erkek voleybol sporcularının müsabaka ortamı stresini yaşama derecesinin yaşlarıyla ilişkili olarak değişiklik göstermediği söylenebilir.

TABLO - 50:Bayan voleybolcuların stres puanı ve yaşları arasındaki ilişki.

	BVSP	BVY
Bn.vol.stres puanı (BVSP)	1.00000	
Bayan voleybolcu yaş (BVY)	- .14192	1.00000
Kritik değer(1-sınır,0.5)	+/- .30645	
Kritik değer(2-sınır,0.5)	+/- .36034	

Tablo 50'de görüldüğü gibi,bayan voleybolcuların müsabaka ortamı stres puanları ile yaşları arasındaki korelasyon katsayısı $-.14192$ olarak bulunmuştur.Bu sonuç bize bayan voleybolcuların da yaşları ile müsabaka ortamı stresi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Buna göre,bayan voleybol sporcularının müsabaka stresini

yaşama düzeylerinin yaşlarıyla ilgili olarak değişiklik göstermediği söylenebilir.

Yukarıdaki 12 tablo bize,araştırmaya katılan deneklerin hem genelolarak,hem de cinsiyet farkı göz önüne alınarak incelendiğinde,yaşları ile müsabaka stresini az veya çok hissetmelerinin bir ilişkisi olmadığını ortaya koymaktadır.Sadece,bayan basketbol sporcularında bu sonuç değişiklik göstermiş ve bunların yaşları ile müsabaka streslerini yaşama düzeyleri arasında,istatistiksel olarak anlamlı sayılabilecek dogrusal bir ilişki saptanmıştır.Diger sonuçlar,aynı düşünceyi desteklemediği için,bunun ,benzer kişisel özelliklere sahip bayan basketbol sporcularının biraraya gelmesinden kaynaklanan bir tesaduf olduğu düşünülebilir.

Cattell ve arkadaşları(1969),değişik yaş guruplarındaki sporcuların stres düzeylerini araştırmışlardır.Araştırma sonucunda,yetişkin ve orta yaşlılarda stres düzeyinin düşük olduğu görülürken,gençlerde ve 60 yaşın üzerindekiilerde stres düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür.Bayan ve erkek sporcuların stres düzeyinin yüksek olduğu dönemlerin(17-30 yaş),fiziksel kapasitelerinin en yüksek olduğu dönemine rastlaması ile sporcuların;

-Toplumsal statülerini korumaya yüksek özen göstermeleri,

-Karşı cinse duydukları ilginin yüksek olması,

-Birçok kişisel problemin çözümüyle yoğun bir uğraşı içinde olmaları arasında yakın bir ilişkinin olduğu şeklinde yorumlanmıştır(Cratty,B.J,1976,S.186).

BÖLÜM VI

S O N U Ç V E Ö N E R İ L E R

Bu araştırmada, atletizm, basketbol, hentbol ve voleybol branşlarının her birinden 30 bayan ve 30 erkek olmak üzere toplam 240 denek üzerinde çalışılmıştır. Veriler Martens'in ŞSport Competition Anxiety Test "(SCAT) kullanılarak toplanmıştır. Bu testlerin puanları elde toplandıktan sonra, spor branşlarına ve cinsiyete göre tasnif edilerek bilgisayara aktarılmıştır. Bilgisayarda "microsta" paket programı kullanılarak

1. Sporcuların müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasındaki farklılıklar ve

2. Sporcuların yaşları ile müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar aşağıda sıralanmıştır:

1. Genelde atletizm ve basketbol sporcularının müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

2. Genelde, atletizm ve hentbol sporcularının müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

3. Genelde, atletizm ve voleybol sporcuları müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

4.Genelde,basketbol ve hentbol sporcularının mÜsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

5.Genelde,basketbol ve voleybol sporcularının mÜsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

6.Genelde,hentbol ve voleybol sporcularının mÜsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

7.Erkek atletizm ve erkek basketbol sporcularının mÜsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

8.Erkek atletizm ve erkek basketbol sporcularının mÜsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

9.Erkek atletizm ve erkek voleybol sporcularının mÜsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

10.Erkek basketbol ve erkek hentbol sporcularının mÜsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

11.Erkek basketbol ve erkek voleybol sporcularının mÜsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

12.Erkek hentbol ve erkek voleybol sporcularının mÜsabaka

ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

13.Bayan atletiz ve bayan basketbol sporcularının müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

14.Bayan atletizm ve bayan hentbol sporcularının müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

15.Bayan atletizm ve bayan voleybol sporcularının müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

16.Bayan basketbol ve bayan hentbol sporcularının müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

17.Bayan basketbol ve bayan voleybol sporcularının müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

18.Bayan hentbol ve bayan voleybol sporcularının müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

19.Erkek atletizm ve bayan atletizm sporcularının müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

20.Erkek basketbol ve bayan basketbol sporcularının müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

21.Erkek hentbol ve bayan hentbol sporcularının müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

22.Erkek voleybol ve bayan voleybol sporcularının müsabaka ortamı stres puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

23.Genelde ,atletizm sporcularının müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri ile yaşları arasında bir ilişki bulunamamıştır.

24.Erkek atletizm sporcularının müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri ile yaşları arasında bir ilişki bulunamamıştır.

25.Bayan atletizm sporcularının müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri ile yaşları arasında bir ilişki bulunamamıştır.

26.Genelde,basketbol sporcularının müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri ile yaşları arasında bir ilişki bulunamamıştır.

27.Erkek basketbol sporcularının müsabaka stresini yaşama düzeyleri ile yaşları arasında bir ilişki bulunamamıştır.

28.Bayan basketbolcuların müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri ile yaşları arasında bir ilişki bulunmuştur.

29.Genelde,hentbol sporcularının müsabaka stresini yaşama düzeyleri ile yaşları arasında bir ilişki bulunamamıştır.

30.Erkek hentbol sporcularının müsabaka stresini yaşama düzeyleri ile yaşları arasında bir ilişki bulunamamıştır.

31.Bayan hentbol sporcularının müsabaka stresini yaşama düzeyleri ile yaşları arasında bir ilişki bulunamamıştır.

32.Genelde,voleybol sporcularının müsabaka stresini yaşama düzeyleri ile yaşları arasında bir ilişki bulunamamıştır.

33.Erkek voleybol sporcularının müsabaka stresini yaşama düzeyleri ile yaşları arasında bir ilişki bulunamamıştır.

34.Bayan voleybolcuların müsabaka stresini yaşama düzeyleri ile yaşları arasında bir ilişki bulunamamıştır.

İyi bir performans için gerekli stres düzeyinin ne olduğu kişiler arasında farklı farklıdır.Çünkü her sporcunun değişik bir A-özelligi mevcuttur.Bazı sporcular çok düşük bir A-özelligine sahiptir.Normal olarak bu sporcular oldukça rahattırlar ve belki de antrenmanda oldukça düşük bir seviyede motive edilmişlerdir.Hatta bu durum ilgisizlik davranışının işaretlerini göstermektedir.Bu tür sporcular genelde,müsabakalarda daha iyi motive olup,daha iyi bir sinirsel gerilim seviyesi göstererek,uygun bur streten dolayı daha iyi bir performans sergilerler.Bazı sporcuların ise yüksek bir A_özelligi vardır.Bu sporcular en iyi penformanslarını antrenmanda veya önemsiz müsabakalarda sergilerler,iyi bir müsabaka olduğu zamansa stres düzeyleri çok yüksek bir seviyeye ulaşır ve tolere edilemeyecek bir seviyeye gelerek sporcunun kötü bir performans sergilemesine neden olur.

Sporcu için stres düzeyinin kontrol edilebilmesi,psikolojik güvencesinin olması önemlidir.Antrenörün bu noktada yardım edebilme imkanı ancak gözlem yolu ile mümkün olabilir.Antrenörün,

sporcuu antrenmanda, önemli ve önemsiz müsabakalarda gözleyip, inceleyerek, sporunun müsabakaya nasıl bir tepki gösterdiğini anlamaya çalışmalıdır. Sporcunun kendisine de benzeri türden gözlem tekniği benimsemesi teşvik edilmelidir. Örneğin, müsabaka başlamadan önce, neler hissettiği hem antrenör, hem de sporcunun kendi tarafından gözlenerek, yapılan tespitler birlikte tartışılabilir. Aksi halde antrenörün sporcuya psikolojik olarak yardım etmesi mümkün değildir.

Bir başka önemli nokta, stresli bir ortamda sporcu çoğu zaman benimsemiş olduğu bir takım davranışlarla kendisini psikolojik olarak emniyette hissetmeye çalışır. Müsabaka başlamaya yakın bir takım rutin davranışlarda bulunur, belli bazı yiyecekleri yemeğe özen gösterir, özel giysilerini giyer ve hatta uğurlu saydığı şeyleri takar. Eğer bu tür alışkanlıklardan bir tanesi herhangi bir nedenle yerine getirilememişse, sporcunun kötü bir performans sergilemesine neden olur. Bu yüzden sporcunun bu tür alışkanlıklara körü körüne bağlı kalması önlenmelidir. Bununla beraber önemli bir müsabaka öncesi, sporcudan bu alışkanlıklarından birden bire vazgeçmesini istemek doğru değildir.

Yüksek sinirsel gerilim durumlarında sporcularda bir takım negatif reaksiyonlar, korkular ortaya çıkabilir. Müsabaka ortamında ortaya çıkan bu korkular, stresin daha da artmasına sebep olur.

Sporcunun duyduğu korkular çok çeşitli olabilir (Çamlıyer, H. 1987, s.34).

- a.Kazanma ve kaybetme korkusu,
- b.Antrenör tarafından reddedilme korkusu,
- c.Bedensel sakatlanmalardan korkma,
- d.Saldırganlık korkusu,

Sporda bir tek hedef vardır,kazanmak.Uzun süren ağır ve sıkıcı çalışmaların amacı başarmaktır.Bu yüzden hemen hemen her sporcuda az da olsa kaybetme ve emeklerinin bir anda boşa gideceği korkusu vardır.Ancak bazı sporcular da kazanmaktan korkarlar ama,bunlar korkularının tam bilincinde değildirler.Bu tür korkunun sebebi aynı başarıyı sürdürememekten ve toplumun ilgisinden kurtulmaktan veya başka sebeplerden olabilir.

Antrenörün ,sporcunun yaşamında ve başarısında çok önemli bir yeri vardır,öyle de olmalıdır.Fakat,bazı sporcular antrenörüne öylesine bağlıdır ki,bir tek sözü,davranışı veya bakışı ile herşeyden vazgeçebilir veya çok şeyi göze alabilir.Bu tür sporcular heran antrenör tarafından reddedilme korkusu duyarlar.Bazı favori sporcular da antrenörün gözünden düşme ve onu hayal kırıklığına uğratma korkusu görülür.

Sporcuların sağlıklarına dikkat etmesi ve sakatlanmaktan kaçılması arzu edilen bir durumdur.Fakat, bu korku aşırıya kaçtığı takdirde sporcuyu strese sokar ve performansını olumsuz yönde etkiler.Diğer bazı sporcular ise kendilerine yapılacak saldırı ve sakatlanma durumundan çok ,başka bir sporcuyu sakatlamaktan korkarlar.Bunun sebebi çocukken yaşadıkları bir saldırı hareketinin kötü sonuçlanması olabileceği

gibi,hissettikleri saldırganlık duygusu karşısında şaşkırmaları ve ne yapacağını bilmez hale düşmeleridir.

Sporcularda stres yaratarak performansını etkileyen bu gibi durumlarını ortadan kaldırmak ya da mümkün olduğunca en aza indirmek için,öncelikle sporcuda stres yaratan nedenleri tek tek tespit etmek gerekir.Bu da iyi bir gözlem ve gerektiğinde stresi saptamaya yarayan testlerin kullanılmasıyla mümkündür.Hatta bazı durumlarda,sporcunun ailesi ve yakın arkadaşlarıyla ilişki kurmak gerekebilir.Elbette sporcu da stres yaratan faktörlerin tespiti bu durumların yaşanmasını önlemek için yeterli değildir.Ama bir başlangıçtır.

Antrenman ve müsabakalardan önce sporcuya yeterli teknik ve taktik bilgilerin verilmesi, yaşadıkları stresi azaltabilir.Müsabakalardan önce benzer ortamlar hazırlamak ve önceden sporcuya müsabaka havası yaşatabilmek stresi azaltmanın bir başka yolu olabilir.Ayrıca,sporcunun kendinden daha tecrübeli sporcularla konuştuğunda onlardan bir takım öneriler alması sporcuyu rahatlatır.Yine sporculardan oluşturulacak iletişim gruplarında sporcular kendilerini huzursuz eden ve stres yaratan konuları tartışıp yaşanan endişelerin pek çok sporcu tarafından hissedildiğini ve bunların o kadar da korkulmaması gereken müsabaka öncesinin normal sonuçları olduğunu anlamaları sağlanabilir.Bütün bunlar sağlamıyorsa bir psikolog veya psikiyatriste başvurulmalıdır.

Bu araştırmada kullandığımız " Spor MUsabakaları Anksiyete Testi" (SCAT) yardımıyla,sporcuların sporcuların müsabaka stresini hangi düzeyde yaşadıkları tespit edilebilir ve elde edilen sonuçlardan,antrenörlerce sporcu seçiminde ve antrenman-yarışma süreci boyunca sporcunun stres düzeyinin kontrolünde yararlanılabilir.

Sporcunun iyi bir performansa ulaşabilmesi için uygun bir stres düzeyine sahip olması gereklidir.Bu testte,çok düşük ve çok yüksek stres puanı alan aday sporculara,sporcu seçimi aşamasında dikkat edilmelidir.Yine antrenman ve yarışma süreci boyunca,eğer,sporcunun çok düşük ya da çok yüksek düzeyde stres yaşadığı tespit edilirse,antrenör sporcunun,başarısızlık nedeni ile ilgili bilgi sahibi olabilecek ve gerekli önlemleri alma fırsatı bulabilecektir.

ÖZET

Bu araştırmada Martens'in Sport Competition Anxiety Test (SCAT) ölçeğini kullanarak, farklı spor dallarında yaşanan stres durumlarındaki farklılıkları, bu spor dallarının her birinde duyulan stresin cinsiyete göre değişip değişmediğini, sporcunun yaşı ile düşük ya da yüksek stres düzeyine sahip olması arasında bir bağlantı olup olmadığını tespit etmeyi amaçladık.

Araştırmamız atletizm, basketbol, hentbol ve voleybol branşlarından 30 bayan ve 30 erkek sporcu olmak üzere toplam 240 denek üzerinde yapılmıştır. Anketlerin uygulanmasından sonra, her denegin aldığı puan anketler üzerinde elle hesaplanmıştır. Elde edilen veriler, spor branşlarına ve cinsiyetlerine göre tasnif edilerek bilgisayara aktarılmıştır. Daha sonra "microsta" paket programı kullanılarak istatistiksel hesaplamalar yapılmıştır. Yararlanılan istatistiksel işlemler esas olarak:

Sporcuların müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasındaki farklılıkların tespiti için "iki ana kütleye ait ortalamaların karşılaştırılması" ve

Sporcuların yaşları ile müsabaka stresini yaşama düzeyleri arasındaki ilişkiyi hesaplamak için "doğrusal korelasyon"dur.

Sporcuların müsabaka ortamı stresini yaşama düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı da T testi ile kontrol edilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre:

Genel olarak ele alındığında, atletizm sporcularının basketbol ve voleybolculara göre, müsabaka ortamı stresini daha yoğun olarak yaşadıkları ortaya çıkmaktadır. Diğer yandan atletizm ve hentbol sporcuları ile hentbol ve basketbol sporcularının müsabaka stres düzeyleri arasında bir fark bulunamamıştır.

Erkek sporcuların müsabaka streslerinin karşılaştırılması neticesinde ise, atletizm sporcularının, hentbol, basketbol ve voleybol sporcularına göre bu stresi daha fazla yaşadıkları görülmüştür. Erkek basketbol, hentbol ve voleybol sporcularının müsabaka streslerinin arasında bir fark bulunamamıştır.

Bayan sporcuların müsabaka stresini yaşama düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda, sadece hentbolcuların hem basketbol hem de voleybolculara göre bu stresi daha fazla yaşadıkları bulunmuştur. Diğer branşlardaki bayanların müsabaka stres düzeyleri arasında bir fark bulunamamıştır.

Her branştaki bayan ve erkek sporcuların stres düzeyleri birbiriyle karşılaştırıldığında, atletizm sporcularının stres düzeylerinin değişmediği saptanmıştır. Buna karşılık diğer uç branştaki erkek ve bayanların bu stresi yaşama düzeyleri birbirinden farklıdır. Basketbol sporcularından, erkek olanlar bayanlara göre, hentbol sporcularından, bayan olanlar erkekleri göre ve voleybol sporcularından yine erkek olanlar bayanlara göre müsabaka ortamı stresini daha yoğun olarak yaşamaktadırlar.

Hem genel olarak hem de cinsiyet farkı gözönüne alınarak incelendiğinde, sporcuların yaşları ile müsabaka stres düzeyleri

arasında bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Sadece bayan basketbol sporcularında bu sonuç değişiklik göstermiş ve bunların yaşları ile müsabaka stresleri arasında, istatistiksel olarak anlamlı sayılabilecek, doğrusal bir ilişki saptanmıştır. Bunun da aynı kişisel özelliklere sahip bayan basketbol sporcularının biraraya gelmesinden kaynaklanan bir tesaduf olduğu düşünülebilir.

ABSTRACT

In this research, our aim was to find out the stress and its differences, sex and age wise using the Sport Competition Anxiety Test developed by MARTENS.

The study was carried out in the field of athletics, basketball, handball and volleyball taking 30 male and 30 female players in each branch, totalling 240 people. After the completion of questionnaire, scores were calculated by hand for each player. Results obtained were then loaded to the computer according to sport branches and sex to make statistical calculations using the "MICROSTA" packet programme.

Statistical procedure was mainly centered on "the comparison of averages that belong two main groups" measuring the stress differences which players experience in a sport contest and on "direct correlation" which shows the level of stress according to the players' age. Differences were controlled by T test to find out whether the results were logical or not.

According to findings:

In general, athletes experience higher stress level in a sport contest compared to basketball and volleyball players give the same result compared to volleyball players. On the other hand, no difference has been found out between the stress level of athletes and handball players and between the handball and basketball players.

Amongst male players, however, athletes were under higher stress compared to handball, basketball and volleyball players, no difference in contest stress were scored between the male basketball, handball and volleyball players. When female players were taken into hand, the results showed that only handball players experienced higher stress levels compared to both basketball and volleyball players. No difference in the stress levels has been found out amongst the female players in other branches.

Stress level comparison between all the male and female players showed the following results:

There is no difference between athletes according to sex. Whereas, in other three branches there are some differences amongst the male and female. Amongst basketball players, males compared to females, in handball females compared to males and in volleyball males again females are under greater stress in the environment of sport contest.

Both in general and sex wise, correlations have been found in the stress levels of players according to their ages. These results show statistical changes only amongst the female basketball players when the age variable was taken into account. It may be supposed that this is a result of coincidence which brought female basketball players together, showing similar personal characteristics.

EK I

SPOR YARIŞMALARI ANKSIYETE TESTİ

(Illinois yarışma anketi)

TALİMAT:Aşağıda insanların bir yarışma veya oyuna katıldıklarında neler hissettiğine ait cümleler var.Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve siz bir yarış veya oyuna katıldığınızda,bunları hissetme durumunuzu "ÇOK ENDER" veya "BAZEN" veya "SIK SIK" kelimeleri ile ifade ediniz.Cevabınız ÇOK ENDER ise A ,BAZEN ise B ,SIK SIK ise C'yi işaretleyiniz.Cevabınızın doğru veya yanlışlığı söz konusu değildir.Bir soruya takılıp kalmayınız.Spor veya oyunlarda yarışırken GENELDE nasıl hissettiğinizi tanımlayan kelimeyi kullanmayı unutmayınız.

AD SOYAD : YAŞ: SPOR DALI:

CINSİYETİ: MEDENİ HALİ: ÖĞRENİM DURUMU:

ÇOK ENDER BAZEN SIK SIK

1-Başkalarıyla yarışmak sosyal

doyum getirir. A B C

2-Yarışma öncesi kendimi huzursuz

hissederim. A B C

3-Yarışma öncesi iyi performans

gösteremeyeceğim endişesi taşırım. A B C

4- Yarışta iyi bir sporcuyumdur.	A	B	C
5-Yarışta hata yapacağım endişesi taşıyorum.	A	B	C
6-Yarış öncesi sakinimdir.	A	B	C
7-Yarışmada amaç belirlemek önemlidir.	A	B	C
8-Yarışma öncesi midemde tuhaf bir rahatsızlık duyarım.	A	B	C
9-Yarışma öncesi kalbimin normalden attığını hissederim.	A	B	C
10-Büyük bir fiziksel enerji gerektiren oyunlarda yarışmayı severim.			
11-Yarış öncesi rahatımdır.	A	B	C
12-Yarış öncesi sinirli olurum.	A	B	C
13-Takım yarışmaları bireysel sporlardan daha heyecan vericidir.	A	B	C
14-Bir yarışmayı ilk başlatma durumunda kendimi sinirli hissederim.	A	B	C
15-Yarışma öncesi genellikle sıkıntılı olurum.	A	B	C

KAYNAKÇA

1. Akgün, N., "Egzersiz Fizyolojisi", Ege Üniversitesi matbaası, Bornova-İzmir, 1982.
2. Arkanuç, O., "Psikiyatrik semptomlar ve Sendromlar", Nobel Tıp kitabevi, İstanbul, 1987.
3. Baltas, A. ve Baltas, Z. "Stres ve Başa Çıkmanın Yolları", Remzi kitasevi, İstanbul, 1987.
4. Başer, E., "Uygulamalı Spor Psikolojisi", Beden Terbiyesi Yayın no 31, Ankara, 1985.
5. Carron, A.V., "Reaction to Anxiety and Motor Behavior", Journal of Motor Behavior, no:3, 1971.
6. Carron, A.V. ve Morford, W.R., "Anxiety, Stres and Motor Learning" Perceptual and Motor Skills, no:27, 1968.
7. Cattell, R.B., "The IPAT Anxiety Scale", Champaign, Illinois, Institutu for personality and ability testing, 1959.
8. Cratty, B.J., "Psychology in Contemporary Sport", Englewood Cliffs, New Jersey, 1967.
9. Çamlıyer, H., "Stres Yaratan Faktörlerin Sportif Performansa Etkileri", Doktora tezi, İzmir, 1987.
10. Denny, J.P., "Effect of Anxiety and Intelligence on Concept Formation ", Journal of experimental psychology, no:72, 1966.
11. Fenz, W.D. ve Jones, G.B., "Individual Differences in Physiologic Arousal and Performance in Sport Parachutist", Psychosomatic medicine, no:34, 1972.

- 12.Griffin,M.R., "An Analysis of State and Trait Anxiety Experienced in Sports Competition by Women at Different Ages",Doktoral dissertation,Louisiana State University,1971.
- 13.Hardy,C.J., "The Relationship Between Selected Psychological Traits and Fear of Success in of Applied Sport Science,U.S.A.1976
- 14.Harrington,E.F., "Effect of Manifest Anxiety on Performance of a Gross Motor Skill",Master's thesis,University of California at Berkeley,1965.
- 15.Köknel,Ö., "Zorlanan İnsan",Altın kitabevi,Istanbul,1987.
- 16.Köknel,Ö., "Genel ve Klinik Psikiyatri",Nobel Tıp kitabevi, Istanbul,1989.
- 17.Lazarus,R.S.,Deese,J. ve Osler,S.J., "The effecct of Psychological Stress Upon Performance",Psychological Bulletin,no:49,1952.
- 18.Levy,N.A., "A Short Form of the Children's Manifest Anxiety Scale",Child development,no:29,1958.
- 19.Levill,E.E., "The Psychology of Anxiety",New York,Bobbs Merrill,1967.
- 20.LoweB.R., "Stress,Arousal and Task Performansce of Little League Baseball Players",Doktoral dissertation,University of Illinois at Urbana-Champaign,1973.
- 21.Martens,R., "Sport Competition Anxiety Test", Champaign,Illinois,1982.

22. Martens, R., "Anxiety and Motor Behavior", A review, Journal of motor behavior, no:3, 1971.
23. Martens, R., "Trait and State Anxiety", In W.P. Morgan (ed), Ergogenic aids and muscular performance, New York, 1972.
24. Martens, R. ve Gill, D., "State Anxiety Among, Successful and Unsuccessful Competitors who Differ in Competitive Trait Anxiety", Research quarterly, 1982.
25. Martens, R. ve Simon, J.A., "Comparison of Three Predictors of State Anxiety When Competing", Research quarterly, no:47, 1976.
26. McClelland, D.C., "The Achievement Motive", New York, 1953.
27. McGrath, J.E., "A Conceptual Formulation for Research on Stress", New York, 1970.
28. Morgan, W.P.; "Pre-match Anxiety in a Group of College Wrestlers", International Journal of sport psychology, no:1, 1970.
29. Ogilvie, B.C., "The Anconscious Fear of Success" Journal of women quarterly, no:1, 1968.
30. Üzbaydar, S., "İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi", Altın kitaplar, İstanbul, 1983.
31. Özcan, A.O., "Spor Psikolojisi", İstanbul, 1987.
32. Pavlov, A. ve Lambert, W.E., "Measures and Correlates of Audience Anxiety", Journal of Personality, no:27, 1959.

33. Scanlan, T.K. & Passers, M.W., "The Effects of Competition Trait
a Natural Competitive Setting", Psychology of Motor
Behavior and Sport, No:2, 1977.
34. Spielberger, C.D., "The Effects of Anxiety on Complex Learning
and Academic Achievement", New York, 1966.
35. Spielberger, C.D., "Theory and Research on Anxiety", New
York, 1966.
36. Spielberger, C.D., "Trait-State Anxiety and Motor
Behavior", Journal of motor behavior, no:3, 1971.
37. Spielberger, C.D., "Anxiety as an Emotional State", Current
trends in theory and research, no:2, 1972.
38. Spielberger, C.D., "Conceptual and Methodological issues in
Anxiety Research" Current trends in theory and
research, no:1, 1972.
39. Spielberger, C.D., "State-Trait Anxiety Inventory for Children",
Preliminary manual, 1973.
40. Spielberger, C.D. & Smith, L.H., "Anxiety, Stress and Serial-
Position Effects in Serial_Versal Learning", Journal
of experimental psychology, no:72, 1966.
41. Taylor, J.A., "A Personality Scale of Manifest Anxiety", Journal
of abnormal and social psychology, no:48, 1955.

T. C.
Yükseköğretim Kurulu
Dokümantasyon Merkezi