

T.C
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSİTÜSÜ

ÜST DÜZEYDEKİ JUDOCULARDA MÜSABAKA
ÖNCESİ DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

Gökmen ÇELİK

Beden Eğitimi Ve Spor Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜTAHYA

2010

T.C
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSİTÜSÜ

ÜST DÜZEYDEKİ JUDOCULARDA MÜSABAKA
ÖNCESİ DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

Gökmen ÇELİK

Beden Eğitimi Ve Spor Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANISMAN

YRD. DOÇ. DR. ADNAN ERSOY

KÜTAHYA

2010

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:

Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi Ve Spor Programında
Yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

imzalar

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Arslan KALKAVAN
Dumlupınar Üniversitesi

Danışman: Yrd. Doç Dr. Adnan ERSOY
Dumlupınar Üniversitesi

Üye: Yrd. Doç. Dr. Mehmet ACET
Dumlupınar Üniversitesi

ONAY:

Bu tez Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav
Yönetmenliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun
görölmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Arslan KALKAVAN
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Çalışmanın her aşamasında benim çalışmamı yönlendiren, yardımcı olan ve değerli katkılarından dolayı danışman hocam sayın Yrd. Doç. Dr. Adnan ERSOY'a teşekkürlerimi bir borç bilirim.

İstatiki çalışmalar konusunda tecrübelerinden faydalandığım Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okul Müdürü sayın Prof. Dr. Arslan KALKAVAN'a, teşekkür ederim.

Çalışmam sırasında tecrübelerinden faydalandığım jüri üyesi sayın Yrd. Dç. Dr. Mehmet ACET'e teşekkür ederim.

Anketin ulaştırılmasında ve uygulanmasında yardımcı olan Judo Milli Takım Antrenörü Gökhan ÇELİK'e teşekkür ederim.

Çalışmam esnasında bana en uygun ortamı sağlanmasında ve kaynak taramasında destek olan Sütçüler Merkez İlköğretim okulu sınıf öğretmeni Fatime YILDIRIM'a, teşekkür ederim.

Çalışmam sırasında kaynak taramasında bana yardımcı olan Sav İlköğretim okulu Beden Eğitimi Öğretmeni Halil YILDIZ'a, teşekkür ederim.

Anketi dolduran tüm sporculara ve anketlerin uygulanmasında katkısı olan tüm antrenör ve yöneticilere müteşekkirim.

Gökmen ÇELİK

ÖZET

Çelik, G. Üst düzeydeki judoculara müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Programı Yüksek Lisans Tezi Kütahya. 2010.

Bu çalışmanın amacı, 2009 yılı Büyükler Türkiye Şampiyonasına katılan ve üst düzeye yükselmiş judocuların durumluk kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve bu düzeylerin performanslarına etkisi değerlendirilmiştir. Araştırma grubumuz erkek ve bayan olmak üzere 263 sporcudan oluşmaktadır.

Sporcuların durumluk kaygı düzeylerini belirlemek için durumluk kaygı envanteri kullanılmış bazı kişisel bilgilerin tespiti içinde anket uygulanmıştır. Değerlendirmeler için ki-kare, frekans, T testi ve one way testleri uygulandı. Sporcuların cinsiyet, yaş, medeni durumu, eğitim durumu, judo branşı ile kaç yıldır uğraştıkları ve haftalık antrenman saatleri ile ilgili karşılaştırmalar yapılmış ve değerlendirmeler uygulanmıştır. Ayrıca verilerin normal dağılımdan geldiği ve homojen olduğu ve analiz sonucunda değişkenler arasında farklar olduğu ortaya çıkmıştır.

Deneklerin büyük kısmı 21-23 yaş arasında (%30,4)'lük oranla katılım sağlanmıştır. Katılımcıların büyük kısmı (%64'6)'lık oranla erkek deneklerden oluşmaktadır. Deneklerin çoğunluğunun lise mezunu oldukları tespit edildi. Eğitim düzeylerinin yaşlarının ve cinsiyetin müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerine etkisi olduğu görülmüştür.

Judonun gelişmesi için judo eğitimine önem verilmesi ve judo çalışmalarının bilimsel temellere dayandırılarak yapılması gerekir. Bunun yanında yapılacak olan çalışmaların akademisyen antrenörler tarafından bilimsel yollarla ve sporcuların fiziksel ve psikolojik durumlarını göz önüne alarak yapılması gerektiği vurgulanmaktadır.

ABSTRACT

Çelik, G. Evaluation of the level of situational anxiety of high level judoists .Dumlupınar University, Institute of Health Sciences,Physical Education and Sports Programme Master of Science Thesis, Kütahya, 2010.The aim of this study is to determine situational anxiety levels of high level judoists participated in Masters Turkey Championship in 2009 and effects of these levels on their performance.The group of the study is composed of 263 sportsmen and sportswomen.

Situational anxiety inventory is used to determine anxiety levels of sportsmen and a survey has been prepared to reach personal information of them.For evaluation, chi-square,frequency, T test and one way tests have been used. Some comparisons have been done and evaluations have been used about sportsmen's gender,age,marital status,educations,how long they have been in judo sports and weekly training schedule. In addition , it is determined that data is homogeneous and after analysis there are differences among variables.

Subjects who joined to this survey are between 21-23 years old (n:%30,4).Most of them are male with a rate of (%64,6).Most of the subjects are graduated from high school.Their education level,ages and genders have an effect on their situational anxiety levels.

To improve judo sport,it is necessary to give importance to judo training and to base the trainings on scientific basis.Also,it is emphasised that all these studies should be managed by trainers who has an academic career and studies should be carried out in scientific methods regarding sportsmen's physical and psychological manners.

İÇİNDEKİLER LİSTESİ

ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER LİSTESİ	vii
KISALTMALAR LİSTESİ	x
TEZ HAKKINDA	xiv
GİRİŞ	1
ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	2
ARAŞTIRMANIN AMACI	2
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	2
ALT PROBLEMLER	2
HİPOTEZLER	3
ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	3
ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	4
BİRİNCİ BÖLÜM	6
1.1. JUDO TANIMI VE TARİHÇESİ	7
1.1.1. Judo Ve Tarihçesi	7
1.1.2. Judonun Prensipleri	10
1.1.3. Judo Sporunun Felsefi Yanı	11
1.1.4. Judonun Terbiyesi	12
1.1.5. Judo Adabı (Kaideleri)	12
1.1.5.1. Disiplin	12
1.1.5.2. Atmosfer	13
1.1.5.3. Ruh	13
1.1.5.4. Sağlık	13
1.1.6. Judo ve Dünya	14
1.1.7. Judo ve Türkiye	14
1.1.8 Türkiye’de Judo Sporunda Görülen Eksiklikler	16
1.2. KAYGI	18
1.2.1. Kaygının Tanımı	18
1.2.2. Kaygının Boyutları	20
1.2.3. Bireysel Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi	20

1.2.4. Bireysel Kaygının Tanınması ve Farkına Varılması	21
1.2.5. Kaygı Çeşitleri	22
1.2.5.1. Durumluk Kaygı	22
1.2.5.2. Sürekli Kaygı	24
1.2.5.3. Bilişsel Kaygı	25
1.2.5.4. Somatik Kaygı	27
1.2.5.5. Yarışma Kaygısı	28
1.2.6. Olumlu ve Olumsuz Kaygılar	32
1.2.7. Kaygının Belirtileri	32
1.2.7.1. Organik Belirtileri	33
1.2.7.2. Davranış Belirtileri	33
1.2.7.3. Hareket Belirtileri	33
1.2.8. Kaygının Nedenleri	33
1.2.9. Kaygı Bozuklukları	36
1.2.10. Kaygı ve Yaş	37
1.2.11. Kaygı ve Spor	37
1.2.12. Kaygı ve Egzersiz	39
1.2.13. Kaygı ve Performans	40
1.3 ALAN İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR	43
İKİNCİ BÖLÜM	56
2.1. ÇALIŞMANIN EVRENİ	57
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU	57
2.3. ARAŞTIRMA TEKNİĞİ	57
2.4. GENEL PROTOKOL	57
2.5. VERİ TOPLANMASI VE UYGULANAN TEKNİKLER	58
2.6. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE İSTATİKİ İŞLEMLERİ	58
2.7. DURUMLULUK ENVANTERİ	58
2.8. ENVANTERİN TÜRKÇEYE ÇEVİRİLMESİ	59
2.9. ENVANTERİN GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI	60
2.10 ENVANTERİN GEÇERLİLİK ÇALIŞMASI	60
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	62
3.1. DENEKLERİN GENEL ÖZELLİKLERİ	63

3.1.1. Cinsiyet.....	63
3.1.2. Yaş.....	63
3.1.3. Öğrenim Durumu	64
3.1.4 Medeni durum.....	64
3.1.5. Judo Yaptıkları Yıl	64
3.1.6. Haftalık Yaptıkları Antrenman Saati.....	65
3.2. HİPOTEZLER	66
3.2.1. Judocuların Cinsiyetlerine Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri	66
3.2.2. Judocuların Yaşlarına Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri	67
3.2.3. Judocuların Öğrenim Durumuna Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri	68
3.2.4. Judocuların Judo Yaptıkları Yıla Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri	69
3.2.5. Judocuların Haftalık Yaptığı Antrenman Saatine Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri	70
4.1.TARTIŞMA.....	73
4.1.1. Judocuların Cinsiyetlerine Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri	73
4.1.2 Judocuların Yaşlarına Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri	74
4.1.3 Judocuların Öğrenim Durumuna Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri	75
4.1.4. Judocuların Judo Yaptıkları Yıla Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri	77
4.1.5. Judocuların Haftalık Yaptığı Antrenman Saatine Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri	78
4.2.SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	79
KAYNAKÇA	85
EKLER.....	90

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Cinsiyet.....	63
Tablo 2: Yaş	63
Tablo 3: Öğrenim Durumu	64
Tablo 4: Medeni Durum.....	64
Tablo 5: Judo Yaptıkları Yıl.....	65
Tablo 6: Haftalık Yaptıkları Antrenman Saati	65

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1T- Testi sonuçları (Cinsiyete Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanları)	66
Şekil 2 Judocuların Yaşa Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının One Way Anova Sonuçları	68
Şekil 3 Judocuların Öğrenim Durumuna Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının One Way Anova Sonuçları	69
Şekil 4 Judocuların Judo Yaptıkları Yıla Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının One Way Anova Sonuçları	70
Şekil 5 Judocuların Haftalık Yaptıkları Antrenman Saatine Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının One Way Anova Sonuçları	71

GRAFİK LİSTESİ

Grafik 1: Judocuların Cinsiyete Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanları.	66
Grafik 2 Judocuların Yaşa Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanları.....	67
Grafik 3Judocuların Öğrenim Durumuna Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanları	69
Grafik 4: Judocuların Judo Yaptıkları Yıla Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının One Way Anova Sonuçları.....	70
Grafik 5 Judocuların Haftalık Yaptıkları Antrenman Saatine Göre Müsabaka Öncesi Kaygı Puanları	71

KISALTMALAR LİSTESİ

Oyd	Objektif Yarışmasal Durum
Syd	Sübjektif Yarışmasal Durum

TEZ HAKKINDA

GİRİŞ

Günümüzde sporda kazanılan uluslararası başarılar, toplumun günlük yaşamında ve moral düzeyine oldukça önemli bir değer taşır hale gelmiştir. Her geçen gün, ilerleyen bilim ve teknolojinin yardımıyla spordaki rekorlar yenilendikçe, spor sahalarında adeta yarışan sporcu veya takımların temsil ettikleri ülkelerin teknik, teknolojik, eğitim ve ekonomik standartları yarışırılır hale gelmiştir. Bu bakımdan, “Spor bir toplumun aynasıdır” sözü, hiç de yersiz kullanılmış bir söz değildir. Bu nedenle, bir ülkenin sporda başarılı olabilmesi, o toplumun ekonomik gelişmişliği ile birlikte; eğitim alanında da teknolojik yönden gelişmişliğine de bağlı olmaktadır.

Sporda yeteneğin, çok erken yaşlarda düşük değerli kriterlerle seçiminin riskli olduğu, bunun ise yeteneği tam belirlenemezse çocuğun bir bakıma harcanmasına yol açacağı düşünülmektedir. Bugün için araştırmalar sporda en iyi motivasyonun gençler için spor aktivitelerinin iyi bir şekilde organizasyonu ile gerçekleştirileceğini ortaya koymaktadır. Antrenman kalitesi de belirleyici bir faktördür. Bilimsel çalışmalar genel olarak, antrenman programlarında çalışma basamaklarının, çalışma şekillerinin ve yeni motivasyon kriterlerinin kullanımına açıklık getirmiştir.

Dünya üzerinde yapılan bütün spor araştırmalarının sonuçları antrenörün daha üst düzeyde bilgilenmesini ve bunu sporcuya uygulanmasını amaçlamaktadır. Yapılan bu çalışmalarda Judo antrenmanı ve eğitiminin günümüz koşullarına, en yüksek verimin alınabilmesi için nelerin gerektiğini tespit etmek amaçlanmaktadır. Ju’nun içinde teknik ve fiziki eğitim vardır. Binlerce kez tekrarlanan teknikler refleks hale gelmedikçe kolay uygulanmaz. Do ,işin tamamen ruhsal yönüdür. Ruh eğitimi içine alır. Judo ustaları öğrencilerine zamanla doğruluk, nezaket ,sabır, sevgi, ve saygı kavramlarını verir. Zeka-ahlak hislerini kamçılar. Böylece kendine güven, nefse hakimiyet ve konsantre olabilme duyguları gelişir. Judoda beden ve ruh gelişimi beraberce ele alınır.(46)

ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Üst düzeydeki judocuların durumluluk kaygı düzeyleri bunları etkileyen faktörlerin araştırılmasıdır.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Sportif ortamda sporcunun performansını etkileyen birçok faktör vardır. Sporcular bütün bu faktörleri dikkate almak durumundadır. Sporcuların müsabaka öncesi kaygı durumlarının fazla olması nedeniyle müsabakalar sırasında yeterli performansı verememektedir. Kaygı düzeylerinin en alt seviyede olan sporcuların ise başarılarının yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Bu çalışmada amacımız sporcuların durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri tespit etmektir

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Günümüzde, spor dünyasının en önemli kavramları içerisinde yer alan yüksek performansa ulaşma ve sportif başarı elde etme düşüncesi, sporcuların ruhsal ve duygusal yönden daha iyi gelişimi ile mümkün olmaktadır. Bu sebeple müsabakalar katılan sporcuların normal ruh sağlığının korunması ve yüksek kaygı seviyesinden uzak tutulması amacıyla gerekli tedbirlerin alınması, kaygı-performans ilişkisi araştırmanın önemini oluşturmaktadır.

ALT PROBLEMLER

Araştırmanın alt problemleri, aşağıdaki şekilde sıralanmıştır.

1. Judocuların cinsiyetlerine göre müsabaka öncesi durumluk kaygı seviyeleri arasında fark var mıdır?
2. Judocuların yaşlarına göre sporcularda müsabaka öncesi durumluk kaygı seviyeleri arasında fark var mıdır?
3. Judocuların öğrenim durumuna göre müsabaka öncesi durumluluk kaygı seviyeleri arasında fark var mıdır?

4. Judocuların antrenman yaşına göre müsabaka öncesi durumluluk kaygı seviyeleri arasında fark var mıdır?
5. Judocuların haftalık antrenman saatine göre müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?

HİPOTEZLER

1. Judocuların cinsiyetlerine göre müsabaka öncesi durumluluk kaygı seviyeleri arasında fark yoktur.
2. Judocuların yaşlarına göre sporcularda müsabaka öncesi durumluluk kaygı seviyeleri arasında fark yoktur.
3. Judocuların öğrenim durumuna göre müsabaka öncesi durumluluk kaygı seviyeleri arasında fark yoktur.
4. Judocuların antrenman yaşına göre müsabaka öncesi durumluluk kaygı seviyeleri arasında fark yoktur.
5. Judocuların haftalık antrenman saatine göre müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri arasında fark yoktur.

ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Araştırmada şu varsayımlardan hareket edilmiştir.

1. Bu araştırmada kaynaklardan ve kurumlardan elde edilen bilgilerin gerçeği yansıttığı kabul edilmiştir.
2. Ele alınan örneklem grubunu, evreni temsil etme yeteneği olduğu kabul edilmiştir.
3. Ön araştırmalara dayanarak geliştirilmiş olup, örneklem grubuna uygulanan anketin, uzmanların görüşleri ışığında geçerli ve güvenli kabul edilmiştir.

4. Bu araştırmada kullanılan anketin, 2009 yılı Türkiye Büyükler Şampiyonasında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin değerlendirilmesinde yeterli olduğu görülmüştür.
5. Uygulanan istatistik yöntemlerin, değerlendirmelerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırmam 2009 yılı Türkiye judo Şampiyonasına katılan sporculara ile sınırlandırılacaktır.
2. Denek sayısı 2009 yılı Türkiye judo Şampiyonasına katılan tüm erkek ve bayan sporcular araştırmam kapsamındadır.
3. Sadece judo branşı ele alınacaktır.
4. Bu araştırma, anket yöntemi uygulanarak yapılan alan çalışması ile sınırlıdır.

TEZ METNİ

BİRİNCİ BÖLÜM

KAYNAK TARAMASI

1.1. JUDO TANIMI VE TARİHÇESİ

1.1.1. Judo Ve Tarihçesi

Judo sportif yanı olan bir sanat,bir felsefe konusudur. Beden, zeka ve ahlak hislerini kamçılar, silahsız dövüşme sanatını alt etme usulünü öğreten bir bilgi koludur, diye tarif edilebilir. Bu yüzden judonun talim ve terbiye usullerine basit bir şey gözü ile bakılmamalıdır.(29)

Judo kelime anlamı bakımından şu şekilde açıklanabilir.

JU: Kibarlık,nezaket,yumuşaklık,esneklik

DO: Yol,disiplin(38)

Ju'nun içinde teknik ve fiziki eğitim vardır. Binlerce kez tekrarlanan teknikler refleks hale gelmedikçe kolay uygulanmaz. Do ,işin tamamen ruhsal yönüdür. Ruh eğitimi içine alır. Judo ustaları öğrencilerine zamanla doğruluk, nezaket ,sabır, sevgi, ve saygı kavramlarını verir. Zeka-ahlak hislerini kamçılar. Böylece kendine güven, nefse hakimiyet ve konsantre olabilme duyguları gelişir. Judoda beden ve ruh gelişimi beraberce ele alınır.(46)

Judonun amacı, zihinsel ve ahlaki disiplin yoluyla sağlam karakterli insan yetiştirirken vücudu kuvvetli, faydalı ve sağlıklı yapmaktır.(38)

Bugün Türkler arasında hala yapılan aba güreşi ile büyük bir benzerlik gösteren judonun ilk kaynağını Orta Asya Türk kavimlerine dayandığından söz edilmektedir.(9)

Aba güreşinde oyunlar genellikle ayakta yapılır. Bu oyunların bir çoğu judo sporu ile tam bir benzerlik içindedir. (49)

Bugün dünyanın her yanında judo adı altında yapılan sporun eski Japonya'nın ju-jutsu denilen dövüş sanatıdır. Ju-jutsunun teknikleri yeniden gözden geçirilmiş rafine edilmiş acımasız olanları ayıklanmış ve sistemleştirilerek ideal biçimde şekillendirilip birleştirilmiştir. (9)

Uzakdoğulu milletler, budo adı altında toplanan bütün Uzakdoğu mücadele sporlarının bazı branşlarına kendi sanatları olarak sahip çıkmışlar veya bir diğerine benzer sporu son yüzyılda ufak değişikliklerle kendilerine mal etmişlerdir. Judonun ilk şeklinin Japonya'ya gelişi 14'ncü yüzyıldır.(38)

Eski Japonya'da, birbirleri ile kıyasıya savaşan çeşitli beylikler mevcuttu. Zamanın eskiliği sebebi ile, o devrelerde savaşlar, ok, kılıç, mızrak vb. araçlarla yapılıyordu. Bunlar genellikle küçük savaşlar idi ve savaş sırasında hasımlardan birisini veya her ikisinin silahları düşebiliyor veya kırılabilirdi. Bu durumda mücadele silahsız devam etme ve sonuçlanma zorunda kalıyordu.

Yine o devirlerde halklar arasında bir takım sınıflar vardı. İşte bu sınıflardan biriside buşhi veya samurai denilen ve kendilerine savaşmayı meslek edinen sınıftı. Bu savaşçılar ju-jutsu adını verdikleri teknikleri kullanmışlardır. Ju-jutsu, rakibi fırlatma, vurma, boğma,kırma ve yer oyunları yapma şeklinde yapıldı.(45)

Profesör Jigaro KANO 45 kg fiziği yüzünden okul arkadaşlarının olaylarını eğilip kakmalarını onuruna yediremiyor ve herhangi bir iri güçlü birinin kaba kuvvete dayalı zorbalığını içine sindiremiyordu. (7)

Bu yüzsen gençliğinde ju-jutsu okullarında eğitim gören Jigaro KANO karlı havalarda , iri ağaç dallarının kar ağırlığı ile kırıldığını ince dalların ise aşağı eğilip yüklerini boşalttıktan sonra düzeldiklerini görerek, bu doğal olayla kuvvete karşı koymanın pratik faydalarını tespit etmiş ve ju-jutsu'nun dolayısıyla "judonun" rakibin vücut ağırlığından faydalanarak onu zararsız hale getirme prensibini meydana getirmiştir.

Jigaro KANO 1882 yılında yeterli tekni bilgi ve olgunluğa ulaştığını hissettiğinde kodokan ismini verdiği okulu kurdu ve ju-jutsu yerine judo dediği kendi sistemini öğretmeye başladı. O tarihte henüz 23 yaşında ve Tokyo imparatorlu Üniversitesinden edebiyat öğretmeni olarak mezun olmuştu.

Gelişen ve değişen okullarda çok yönlü olarak işlenen ju-jutsu, batıya açılan Japonya'da çağdaş fikirlerin ağırlık kazanmasıyla etkisini kaybetti. Daha sonra Jigaro KANO, ju-jutsu'nun öldürücü ve sert kısımlarını çıkararak yeni bir metot üzerinde çalışmalar yaptı. 1882 yılında çalıştığı bütün metotların esas prensiplerini birleştirerek az kuvvetle, dengeden faydalanma, amaçlayan yeni bir sistemi meydana getirerek judoyu oluşturdu.(38)

Dış dünyaya açılan japonya 1900'lerde judosunu İngiltere'ye götürdü. 1918'de Amerika ve Kanada'ya yayıldı. 1951'de internasyonal judo federasyonu oluşturuldu. 1952'de Avrupa judo birliği kuruldu. Resmen Avrupa şampiyonalarında başlandı. 1956'da yine Tokyo'da ilk dünya şampiyonası yapıldı ve 1964'de Tokyo olimpiyatları ile de olimpiyatlara girmiş oldu.(49)

Ülkemizde Judo,1960'lı yıllarda Askeri ve Polis Okulları ile Komanda Birlikleri'nde yapılmaya başlandı.1962 yılında Japonya'ya güreş antrenörü olarak giden Halil Yüceses, orada bir süre judo eğitimi aldıktan sonra dönüşünde Eminönü Denizcilik Lokali ve Fatih Güreş Kulübü'nde ilk judo çalışmasını başlattı. Daha sonra Üsküdar Anadolu Kulübü'nde Halil Yüceses ile birlikte Namık Ekin, bu çalışmalara devam etti. Judo sporu 1962 yılında Güreş Federasyonu'na bağlandı ve 1963 yılının Ocak ayında Halil Yüceses 900 TL. maaşla Judo Antrenörü olarak burada göreve başladı. Aynı tarihte Genel Sekreterlik görevine Turan Özer, Kol Ajanı olarak Mete Serin, Antrenör yardımcıları olarak da Zafer Tanrıöver, Feridun Yenisey, İbrahim Öztekin atanmıştır.

Judo branşı ilk defa 1964 yılında olimpiyat oyunlarında yer aldı.1966 yılında ise Judo, Türkiye'de bağımsız bir federasyon oldu. Judo Federasyonu'nun

kurulmasının ardından ilk başkanlığa da Hakkı Isıgöllu atandı ve 1967'de ilk Türkiye Şampiyonası düzenlendi.

1969-1979 yılları arasında Judo ve Taekwondo, 1980-1990 arasında ise Judo ve Karate Federasyonu olarak faaliyetlerini yürüten federasyon, 1990 yılından itibaren Judo Federasyonu adı altında hizmet verdi. Kuruluşundan 1993 yılına dek atama ile göreve gelen Federasyon Başkanları bu tarihte çıkarılan yönetmeliğe göre seçimle görev almaya başladılar ve ilk seçimlerde Natic Canca Judo Federasyonu Başkanı oldu. 1964 yılında Halil Yüceses, Rıza Doğan, Muhavir Baymur, Nazım Canca, Ergun Göktuna, Ayhan Sezgi gibi hocalar judonun yayılması için faaliyet gösterirken, Hollanda Kral Signel Deniz Astsubay Okulu ve Milli Türk Talebe Birliği'nde daha sonra judonun gelişmesinde öncü rol olan Namık Ekin; İbrahim ve Aydın Öztekin, Feridun Yenisey, Feridun Başaran gibi sporcuları çalıştırdı.

1968 yılında Fransız Michel Novovitch'in Türkiye'ye antrenör olarak gelmesiyle modern judo başladı. 1969 yılında Japon Kültür Derneği'nin girişimiyle Vaseda Üniversitesi'nden Yoşimura ülkemize gelerek, kadokan stiline gelişmesine yardımcı oldu.(51)

1.1.2. Judonun Prensipleri

Judo'nun birinci prensibi” mukavemet etmeme” yani kuvvete karşı koymaktadır. Bu prensibe “yol verme” de diyebiliriz. Bu rakibin kuvvetinden istifade etmek, minimum bir kuvvet kullanarak, maksimum bir kuvvet elde etmektir.

Judo'nun ikinci prensibi ise “denge” prensibidir. Judo'nun bu prensibi rakibin dengesini bozarak, dengesinin zayıf olduğu yöne doğru az bir kuvvet harcayarak üstünlük sağlamaktır.

Judo bize beden ve zihin enerjimizi en üstün ve uygun bir şekilde kullanmamız usulünü öğretir, belirli bir zamanda bütün kuvvetimizi bir tek ve aynı maksat için kullanmamız çarelerini gösterir. Bu kaide yalnız judoya değil hayatın her döneminde kullanılır.(51)

1.1.3. Judo Sporunun Felsefi Yanı

Judoda disiplin ve üst kuşaklılara olan itaat başta gelir. Disiplin başarının temelidir. En güzel disiplin karşılıklı saygı ve sevgiye dayanandır. İşte judo böyle bir disiplini benimsemiş spor dalıdır.

Judonun diğer spor dallarından ayrı özelliklerinden birisi de kuşaktır. Kuşak, judocunun teknik bilgisini gösterir, yaş farkı gözetmeksizin, her alt kuşak bir üst kuşağa uymak zorundadır. Judoda bir üst kuşağa olan hürmet, en az karşılıklı saygı ve sevgi kadar önemlidir.

Sporcu antrenmana gelince çalıştığı mindere selam verir, öyle girer. Minderden çıkarken selam verir, çıkar. Antrenman yapacağı arkadaşına ve hocasına başlarken ve bitirirken selam vermek zorundadır. Selamlaşmanın çok yönlü anlamı vardır.

“Sana vücudumu veriyorum. Bana olduğu gibi iade et” anlamı vardır. selamlaşmada karşılıklı saygı hakimdir. Selam o kişinin şahsına değil kemerinedir. Judo antrenmanına giren kişi en çok kızdığı düşmanına bile kötülük düşünemez. Judo salonu kısmen de olsa bir ibadethanedir. Judo sporcusu antrenmanla kişinin en büyük düşmanı olan, yine kendini yenmesini öğrenir. Yapılan hareketler kesinlikle sert olmayıp en yumuşak şekilde uygulanır.

Burada, judo kemerinin felsefi yönünü ele alırsak;

İlk judo ‘ya başlayan beyaz kuşak takar. Bir şeyler öğrendikçe kemerin rengi sarı olur. Daha sonra turuncu, yeşil, mavi, kahverengi ve siyah olur.

Kemer kişinin ustalık derecesini belirtir. Ancak felsefik olarak ilk başlayan kişi bir şey bilmediğinden, zararsız olacağından ruhu da saf olacaktır. Zamanla bir şey öğreneceğinden ruhu da kararacak ve renkler koyulaşacak sporcu daha güçlenecek, teknik açıdan donanacaktır.(45)

1.1.4. Judonun Terbiyesi

Judo antrenmanı ve müsabakaları yazılı kalıplaşmış kurallara göre yapılır. Bunun yanında yazılı olmayan fakat yazılı kurallar kadar önemli olan bazı kaideler var ki biz bunlara judo muaşeretini diyoruz.

Judonun öğrenilmesi belirli bir sıra takip eder. Önce düşüşler, sonra basit tekniklerle rakibi düşürme öğretilir. Düşüren, düşen arkadaşını incitmemek için de en fazla gayreti gösterir. Bilmeyen birisinin çok yüksekte düşmesi tehlikeli durumlar doğurabilir. Bunun için judoyu tecrübeli ustaların öğretmesi gerekir. Bu nedenle herkes birbirine gereken saygı ve sevgiyi gösterir. Disiplin içinde süren çalışmalar zihni ve fiziki terbiyeyi sağlar.

Nefis kontrolüne önem verilir. Çalışmalarda sinirlilik durumuna yer yoktur. Kuvvet gösterileri ise zayıflık olup buna müsaade edilmez. Judo çalışılan yere dojo denir. Buranın amiri o günkü çalışmada en yüksek kuşağa sahip olandır. Onun emir ve talimatları tartışılmaz. Dojaya giren ve çıkan jo-seki denilen, öğretmenlerin oturduğu yer önünde ayakta selamlama yapar. Bu selam arkadaşı ile çalışmaya başlayan bitiren, öğretmenine sual soran herkes tarafından gerektiğinde verilir. Bir de oturarak yapılan selamlama vardır ki buna za-rei denir. (38)

Judonun zihni ve fiziki bir terbiye olduğunu daima hatırlamalı ve bu noktaya gereken ciddi önemi vermeliyiz.

1.1.5. Judo Adabı (Kaideleri)

1.1.5.1. Disiplin

Burada en önemli nokta judokanın kendine hakim olabilme yeteneğidir. Judokalar antrenman ve çalışmalarda sinirlerine hakim olmalıdır. Eğer çok sinirlenmeye başladıklarını hissederseniz çalışmayı durdurmalı ve salonu terk etmelidirler. Kuvvet gösterileri bir zaafıdır ve buna asla müsaade edilmemelidir.

Dojonun bir idarecisi yoksa orda bulunanlardan en yüksek derecede olan judoka salonun yetkilisidir.

1.1.5.2. Atmosfer

Dojo fiziki ve aynı zamanda zihni terbiyenin yapıldığı salondur. Dolayısıyla gerekli ciddi atmosfer üzerinde ısrarla durulmalıdır. Dojoda sigara içmek, ciklet çiğnemek, konuşmak, fısıldanmak, ısıklık çalmak gibi lüzumsuz hareketlere asla müsaade edilemez. Çalışmayan judoka tataminin kenarında gerekli şekilde oturmalı veya ayakta durmalıdır. Fakat tatami etrafında dolaşmamalıdır. Bacaklar uzatılmaz, eller arkaya atılıp yayılmaz. Makul sebep olmadan judoka ceketini çıkarmamalı, kemerini çözmemelidir. Hocadan izin almak kaydıyla bu işleri yapmalıdır.

1.1.5.3. Ruh

Judokalar her zaman arkadaşlarına saygı ve anlayış göstermelidir. Çalışmaların başlangıç ve sonundaki selamlaşmalar bunun bir sembolüdür. Judoka kendinden daha tecrübesiz olanları daima gözetmeli ve çalışmalarında ona yardım etmelidir. Ayrıca kendinden daha bilgili olanların tavsiyelerine canı gönülden uymalıdır. Geçerli bir neden olmadan çalışma teklifi reddedilemez. Ayrıca antrenman yaparken dojudaki diğer arkadaşlarının haklarının da düşünülmesi gerekir.

1.1.5.4. Sağlık

Judogiler daima temiz olmalı ve judokalar pabuç, çorap, yelek, tişört, eşofman gibi şeyler giymemelidir. Çalışmalara başlamadan önce ve sonra eller, ayaklar yıkanmalıdır.

Tatami üzerinde ayakkabı, terlik vb. gibi şeylerle dolaşılmalıdır. Tatamiye antrenman esnasında yerdeki çalışmalar anında judokanın direkt olarak yüzü, eli, ayağı vb. gibi kısımları temas edeceğinden tatami temiz tutulmalı, çalışmalardan önce süpürülmeli ve paspaslanmalıdır.(51)

1.1.6. Judo ve Dünya

Judo Japonlar tarafından dünyaya tanıtılmıştır. Judo, japonya’da okullarda ders olarak okutulmalıdır. Ayrıca üniversitelerde mecburi derslerden birisidir.

Bugün judo ve ju-jutsu yalnız müdafaa için değil, beyneminel bir spor dalı olarak da kabul edilmiştir. Hiçbir medeni memlekette judo ve ju-jutsu’nun adı meçhul değildir.

Jigaro KANO’nun yarattığı judo sporunun dünya milletlerinde kurulan okul, kulüp ve azalarına bir göz gezdirilirse, şöyle sıralama yapabiliriz.

Avrupa kıtasında, Amerika’da Asya’da, Avustralya’da mevcut devletlerde, topyekün 23450 okul ve kulüp ile 6.078.700 civarında judocu mevcuttur. Bugün bu memleketlerden başka:

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. JAPONYA | : 20.000 kulüp ve okul ile 5.000.000 judokası vardır |
| 2. KORE | : 629 kulüp ve okul ile 415.000 judokası vardır. |
| 3. FRANSA | : 600 kulüp ve okul ile 200.000 judokası vardır. |
| 4. AMERİKA | : 500 kulüp ve okul ile 50.000 judokası vardır. |
| 5. İSKANDİNAVYA ile ÇİN | : Judokası 10.000’İN üzerine çıkan ülkelerdir.(43) |

1.1.7. Judo ve Türkiye

İstanbul polis okulunda devrinde bir Japon tarafından açılan ju-jutsu kursu ile Türkiye’de ilk nüvesini atmış bulunuyordu. Bundan sonra 1937 yılında Ankara’da açılan polis enstitüsü ve kolej’inde daha geliştirilmiş ve 1948 yılından itibaren de judo, ju-jutsu ve karatenin karışımı olan jukoda dersi müfredat programına girmekle kendini göstermiştir. 1953 tarihinden itibaren de judo ayrı bir ders olarak tatbika başlamış oldu.

Emniyet Teşkilatı ile Askeri Teşkilatımızda

1. Kara Harp Okulu
2. Kuleli Asker Lisesi
3. Deniz Harp Okulu
4. Deniz Astsubay Okullarında;

Judo çalışmaları sistemli devam etmiştir.

Bu sihirli sporun, yukarıda belirtildiği teşkilatlardan dışarı çıkıp, gençliğe arz edilememiştir. Sebebi, gizli bir silah kabul edilen judonun şerirlerin eline geçmemesi, dışarı sızması ve bir devlet sırrı olarak kalması için, hassasiyetle üzerinde durulmuştur. Daha sonraları 1966 yılında Türkiye Judo Federasyonunun kurulması ile Türk Gençliğine arz edilen judo ilk defa Ankara ve İstanbul bölgelerinde inkişaf ederek bir sene içinde 16 ilde faaliyet kurulmuş oldu. Şuanda 26 kulüp ve 2500'in üzerinde müsabık sporcusu bulunmaktadır(43)

Judo eğitiminin amacı, sporcuları bedenlen, ruhen ve fikren geliştirmek, samimi ve içten karşılıklı saygı ve sevgiye dayalı bir disiplin oluşturarak, sosyal yaşamda da kişiye gerekli olgunluğu kazandırmaktır.

Judoda selam verilerek gösterilen saygı kuşağa değil, o kuşaktakinin teknik bilgisine olmaktadır. Kökeni teknik bilgi olan bu saygıyı daha da arttırmak, teknik bilgilerin günün koşullarına göre yeniden düzenlenmesiyle olacaktır. Bunun için gerek idari gerek eğitim yönünden yapılacak her türlü düzenlemeler, judocuyu çalışmaya teşvik edip gerekli bilgileri öğrenmesine yardımcı olmalıdır.

Her ne kadar yetiştirme ve teşvik sistemleri eğitimin birer parçası ise de, teşvik sistemi yetiştirme sisteminin içinde yer aldığından önemli olan yetiştirme sistemidir. Fakat teşvik edici bir yetiştirme sistemi, çalışan ve çalıştıran için idealdir. Ayrıca sınavsız ödül veren eğitime de gereksinme vardır. Hangi koşullarda verileceği belirlendiğinde ve suiistimal edilmediği sürece başarı sağlayacağı şüphesizdir.

Judonun eksik yönlerden biriside teknik öğretimin yetersizliğidir. Müsabaka başarısını doğrudan etkileyen teknik eğitimin yetersizliğinin nedeni ise çok çeşitlidir. bu eğitim sisteminin bugünkü şekilde judoya bir şey vereceği söylenemez. Almanya'daki sistemin kopyası niteliğinde olan bu sistemin en kısa zamanda ve kendi bünyemize en uygun şekilde düzenlenmesiyle daha yararlı bir hale gelecektir. Tesis, malzeme ve eğitici sorunun dışında başarıyı etkileyen teknik eğitimde amaç: ruh ve beden sağlığı yanında çok sayıda kaliteli müsabık yetiştirmektir.

Bunun için amaca yönelik bir teknik eğitim sistemiyle planlı ve programlı çalışmaya gerek vardır. Bugünkü teknik eğitimin amaca yönelik olmaması, judodaki başarısızlığımızın temel etkenlerinin başında gelmektedir. Amacımız , bugünkü spor politikamızın gerekli olan iyi müsabık yetiştirmek ve sporun kitleye yayılmasıdır.(5)

1.1.8 Türkiye’de Judo Sporunda Görülen Eksiklikler

Türk sporcularının problemlerin çoğu tüm branşlarda ortak sayılır. Ben bu konunun teknik ve antrenman yönünü ele almaktayım. Judocu arkadaşlarımin bu konuya istenilen ciddiyetle sarılmadıklarını görmekteyim.

Judo tekniği denk kuvvetlerin kapışmasıyla zor uygulanmaktadır. Her şeyden önce kuvvet şart olmaktadır. Tekniği yaptıran kuvvettir. Maalesef Türk judocuların kuvvet yönü genelde zayıftır. Kuvvetlenme yönünde çalışmalara çok az önem verilmektedir. Teknik bozulacak diye ağırlık çalışmak istemeyen birçok arkadaşım mevcuttur. Müsabakada tekniğin yanı sıra tutuşma diye ağırlık çalışmak (kumimata) başlı başına bir çalışmadır. Güçlü gövde ve kol kaslarına sahip olamayan bir judocu ne kadar teknik olsa bile direnç karşısında tekniğini yapamamaktadır.

Japonlar dünyanın en teknik judocularını yetiştirmektedir. Avrupalı o tekniğe ulaşamamaktadır. Fakat buna fazla gerekte duymamaktadır.

Kuvvet ve kondisyon ile rakiplerini dağıtmaktadırlar. Biz bu tür judoya Rus judo’su yada ezici judo diyoruz.

Japon judocuların güçsüz olduğunu söylemek istemiyorum. Onlar kuvvet ile tekniği birleştirmişlerdir. Japon judocusu her antrenman da özel tekniğin ortalama 1000-1500 defa çalışır. Türk judocusunun böyle bir antrenmanın içinde ekstrasından bu kadar teknik girmesine ne zamanı yeter, nede böyle bir ortam bulabilir. Yapılacak tek şey vardır. Ya Japonların stilinde ya da Avrupalı gibi judo yapmak gerekir. Bize en yakın olan Avrupalıyı hem gözleyebiliyoruz hem de daha çok maç yapma imkanı bulabiliyoruz. O halde Avrupa'ya daha yakın olmalıyız.

Önce gücümüzü arttırmak zorundayız. Sonra bu kuvveti tekniğe adapte etmeliyiz. İyi ve düzenli antrenmanla fizik kondisyonumuzu istenilen seviyeye getirebiliriz. Türk judosu taktik çalışmasını maçta yapar. Halbuki müsabaka öncesi taktik çalışmasına çok ihtiyaç vardır. Taktik kuramayan bir sporcu kuvvetini de tekniğini de iyileştirse de başarılı olması çok zordur.

Sonuç olarak zayıf olduğumuz yönleri giderirsek başarılar daha da artacaktır. Şuan da bile Avrupa ve dünyada madalyalar almaktayız. Gerekli çalışmalarla daha iyi sonuçlar ve daha fazla dereceler alabiliriz.(28)

1.2. KAYGI

1.2.1. Kaygının Tanımı

Kaygı, Türkçe’de *endise* ve ingilizce’de *anxiety* olarak ifade edilmektedir. Belli bir anlamda tasa ve kuşku terimleri ile anlamdaştır. Fakat kaygı hepsinden ayrı farklı bir olgudur. Kaygı bu durumuyla bazen korku ile de karıştırılmaktadır. Oysa ki korku terimi nedeni bilinen durumlarda kullanılırken, kaygı ise nedeni bilinmeyen korkudan ortaya çıkmaktadır.(14)

Bir başka deyişle beklentinin gerçekleşmeyecek gibi görüldüğü durumlarda ortaya çıkan tedirgin edici duygudur. Aşırı düzeyde kaygı, öğrenmeyi olumsuz yönde etkilediği gibi, çok düşük seviyedeki kaygı da öğrenmeyi güçlendirmektedir. Kaygı aynı zamanda kaynağı belli olmayan korkularında anlatımıdır. (24)

Freud kaygıyı egonun bir işlevi olarak tanımlamış ve psikolojik bir olgu olarak insanın yaşayabileceği en acılı duygu olarak tanımlamıştır. Kaygı; doğal ve toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı en doğal tepki korku duygusudur, ego eğer bu tehdit ve tehlikeleri kontrol altına alamaz ise kaygı ortaya çıkmaktadır. (31)

Kaygı, bireylerin sebebini bilmediği, ama tehlikeli ve tehdit edici olarak kabul ettiği olaylar karşısında duyduğu huzursuzluk, bir çeşit korku hissidir.(özgül) Kaygı,varlığı sürdürebilmek, değişik şartlara uyum sağlayabilmek için sağlıklı bir dürtüdür. Kimi, kaygıyı, kişiliği oluşturan ilk temel güç olarak kabul etmiş, kimiside ikincil olarak oluşan fakat kişiliğin yapılmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli bir faktör olarak değerlendirmektedir. (36)

Kaygıyı korkudan ayıran en temel özellik, sebebini ne olduğu tam bilinmeksizin yaşanan bir korku oluşudur. Hiç şüphesiz ki, kaygının da bir sebebi ya da bir takım sebepleri vardır. Bilinçaltı uyarıcılarının genellemesi veya yaşanan çatışmalar, kaygıların belli başlı sebepleri arasında sayılabilir. (24)

Kaygı İnsanlık tarihi kadar eski bir histir. Bu his, hissedeni tarafından çoğunlukla iç sıkıntısı huzursuzluk, gerginlik, daralma şeklinde ifade edilir. Hepimiz günlük hayatımızda bu hisle yüz yüze geliriz ancak gelip geçici olduğundan pek etkilenmeyiz. Bazen kaygılarımız öylesine yoğunlaşır ki işimizi gücümüzü yapmamıza mani olacak bir hal bile alabilir. (10)

Bir yandan da öğrenmede etkili olan kaygı, güçlü bir istek yada dürtünün gerçekleşmeyecek gibi görüldüğü durumlarda ortaya çıkan tedirgin edici bir duygudur. Aşırı düzeyde kaygı, öğrenmeyi olumsuz yönde etkilediği gibi çok düşük kaygı ise, öğrenmeyi güçleştirmektedir. Orta düzeyde kaygı ise, öğrenmeyi olumlu yönde etkilemektedir. Genelde yüksek kaygılı öğrenciler, düşük kaygılı öğrencilere göre daha fazla başarısızlık gösterirler. (47)

Hemen herkes, kendini engelleyen, endişe verici, üzüntü yaratıcı bir durum karşısında kaygıya düşer. Ancak insanın kaygıları sürekli olursa insanı uyumsuzluğa, başarısızlığa sürükler, işlerini yapamaz hale gelir. Kaygı, en küçük sorunlara karşı gösterilen hafif endişelerden başlayarak, insanın bir konuda düşüncelerini toplamaktan, belleğini kullanmaktan yoksun kılacak duruma kadar yoğunlaşabilir.(11)

Günlük yaşamda karşılaşılan kaygı, altı temel grup içinde toplanmaktadır:

1. Alışılmış bir durum, çevre, nesne, kişi ya da engelle karşılaşıldığında kaygı duyulur.
2. Belirli bir nesnenin yarattığı korku sonucu kaygı duyulur.
3. Belirli bir nesne olmaksızın nesneyi tasarlayarak kaygı duymak.
4. Zorlu düşünce ve korkular kaygıya neden olur.
5. Doğal afetler sonunda kaygı duymak.
6. Ruhsal hastalıklardır (42).

Kaygı genel olarak kendini iki türde gösterir.

1. Bir süre çözülemeyen bir sorun yada doyurulamayan bir gereksinme nedeniyle düşülen gecici kaygı.

2. Süreğen kaygı, güvenliği tehdit eden bir durumdan ve bir sorundan dolayı ortaya çıkıp da çok uzun süren kaygıdır. (11)

Kaygı ile ilgili çalışmalar spor psikolojisi içinde incelenmektedir. Bu alandaki çalışmalar ülkemizde yeni islerlik kazanmaktadır. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, sportif başarının sadece biyomekanik faktörlere bağlı olmadığını, aynı zamanda kaygı, stres, motivasyon gibi psikolojik faktörlerinde başarıyı etkilediğini göstermektedir. (34)

Kaygı içerisinde iken öğrenme, başarı, genel yetenek ve durum arasındaki ilişkileri inceleyen ampirik çalışmalarını ortaya çıkardığı bulgular, kaygı ile bu değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olmasına rağmen olumsuz olduğu şeklindedir.(4)

1.2.2. Kaygının Boyutları

Kaygının fizyolojik ve psikolojik boyutu vardır. Fizyolojik kaygı çeşitli yüklenme durumlarında organizmanın gösterdiği ve spesifik olmayan bir tepkidir. Bu tepki, vücudun fizyolojik dengesinin bozulmasına karşı verdiği bir cevaptır. Organizmanın verdiği bu tepki “genel uyum sendromu” olarak tanımlanarak alarm tepkisi, direnç yöntemi ve yorgunluk dönemi olmak üzere üç aşamada ele alınabilir. (8)

Psikolojik ve sosyal faktörlerin strese yol açması ve bunun farklı şekillerde yaşanması, kaygının fizyolojik boyutunun yanında psikolojik boyutunun da olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik kaygıyı en kapsamlı olarak lozarus modeli tanımlamaktadır. Buna göre kaygı, kişinin olay esnasındaki kaygı tepkileri, olayın yapısı, ona ilişkin beklentileri ile ilgili kişinin motifleri ve kişilik özellikleri arasında cereyan eden aracı olma sürecinin bir sonucudur.(8)

1.2.3. Bireysel Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi

Bireysel kaygı düzeyini belirlemek için ilk olarak objektif testler kullanılmıştır. Bu nedenle spor müsabakaları kaygı testi, Spilberg’in Nideffeerin

dikkat odaklama testi gibi çeşitli ölçekler, spor psikologları tarafından uygulanarak değerlendirilmiştir. İkinci strateji olarak, antrenörün sporcu hakkındaki kaygı belirtilerinin nasıl olduğunu araştırılması gerekir.

Antrenörün gözlemlerinin objektif ölçümlerinin gösterdikleri ile aynı olduğu görülmüştür. Üçüncü bir yol ise sporcuların kaygıyı nasıl yaşadıklarının belirlenmesidir. Son olarak da sporcuların benzer durumlarda karşılaştıklarında bu sorunlardan nasıl kurtulduklarıdır. Bu dört metot sporcu olan ve olmayan kişilerin kaygıyı nasıl yaşadıklarını ve onunla başa çıkmak için uğradıkları yolu göstermede tam bir perspektik sağlamaktadır. (2)

1.2.4. Bireysel Kaygının Tanınması ve Farkına Varılması

Kaygı; yavaş yavaş başlar kendi kendini besler. Bu nedenle kontrol altına alınması gerekir. Aksi halde yoğunlaşmaya devam eder.

Kişinin bunu bilmesi ve kaygıya karşı tepkide bulunması, durdurması gerekmektedir. Kaygının zaman zaman bulaşıcı olabileceği de bilinmektedir. Kişiden kişiye , antrenörden sporcuya sporcudan diğer sporculara yayılabilir.

Her birey kaygı özgün bir biçimde yaşar. Bu fiziksel olarak gergin bir çene, omuz, kas ve boyun, derin nefes alıp verme, avuç içlerinin terlemesi biçiminde görülebilir. Jimnastikçilerin vücutlarında ileri, derecede kinestetik uyarılar olması nedeniyle fiziksel seviyeleri fark edilip, buna karşı bilinçli olunmaya teşvik edilirse olumsuz etki önlenir. Fiziksel gerginlik davranışlarda da gözlenebilir.bunlar; gülmek, tırnak yeme, davranışlarda aşırılık, yorgunluktur. Video kaydı ile bu davranışlar teşhis edilebilir. (16)

1.2.5. Kaygı Çeşitleri

1.2.5.1. Durumluk Kaygı

Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Hepimiz, tehlikeli gördüğümüz durumlarda bir miktar kaygı duyarız. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna "durumluluk kaygı" denir (15)

Bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Fizyolojik olarak otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler, bireylerin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, düşme olur. Kaygılı olmaya genel eğilim ile acil durumlardaki kaygının ayrımlaşması 1950’li yıllarda başlamıştır. Spielberger durumluluk ve sürekli kaygı kavramlarını ilk kez ortaya atan bilim adamı olmuştur (25).

Bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Fizyolojik olarak da Otonom Sinir Sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler, bireylerin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, düşme olur. (15)

Christopher (2002) durumluk kaygıyı “Zihin yorgunluğu veya otonom sinir sisteminin harekete geçmesi veya uyarılmışlık ile birlikte, endişe hissini bilinçli algılama.” Olarak tanımlamıştır. Yani bireyin içinde bulunduğu baskılı durumdan dolayı hissettiği öznel korkudur. Başka bir ifade ile durumluk kaygı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir. Durumluk kaygı kinetik enerji gibidir. Yeterli düzeyde uyarıcı olduğunda kinetik bir reaksiyon meydana gelmektedir (53). Bu kaygı durumu, bireyin benliği tehdit altında ortaya çıkıp tehdit ortadan kalkınca kaybolan tedirginlik, duyarlılık ve mutsuzluk halidir. Bu durumda sınav kaygısını örnek olarak verebiliriz.

Daha fazla durumluk kaygı düzeyine sahip olan kişiler, karşılaştıkları durumları daha tehlikeli veya tehdit edici olarak algılarlar ve karşılaştıkları bu tehdit edici veya tehlikeli durumlara daha yoğun durumluk kaygı düzeyleri ile tepki gösterebilirler (26)

Durumluk kaygısı sporcuyla anlamaya çalışmada önemli bir kriterdir. Devam eden yarışmalarda, yarışmalar sonrasında ve öncesinde sporcu açısından önemli bir kaygı türüdür. Sporcunun kişiliğiyle ilgilidir. Bu duruma göre genel olarak sporcuların yarışma sonrasında da üzgün ve korkak olduğu gözlenmektedir. Bir stres durumunda daha sakin bir yapıya sahip sporcularda kaygı işaretleri daha az bulunmaktadır.(30)

Sporcunun tehdit edici durumlara nasıl durumluk kaygı ile yanıt vereceği, sporcunun bu durumları algılamasına bağlı olmaktadır. Sporcular içinde bulundukları durumları farklı farklı algılayabilirler ve bu nedenle farklı durumluk kaygı ile yanıt gösterebilirler. Sporculara kendi gereksinmelerine uygun kişisel yaklaşımlar geliştirilmelidir. Antrenörler, teknik adamlar ve beden eğitimi öğretmenleri, sporcuların karşılaştıkları durumları, kendilerinin algıladıkları gibi algılayamayacaklarını ve sporcunun durumu nasıl algıladığının kaygı düzeyini belirleyebileceğini bilmelidirler(34)

Araştırmalar 1969' lardan sonra, kaygının benzer bir şekilde olmayan, çok yönlü boyutlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Liebert ve Morris (1997), kaygının bilisel kaygıyı ve duyuşsal uyarılmışlığı içine aldığını ileri sürmüşlerdir. Daha sonra yapılan araştırmalar (Endler, 1978), (Davidson ve Schvardz, 1976) ve (Borkovec, 1976) bilisel ve bedensel kaygının hem durumluk hem de sürekli kaygı için uygulanabilir olduğunu ileri sürmüşlerdir (34).

Durumluk kaygı sporcunun ortaya koyacağı performans üzerinde belirleyici olabilecek güdülenmesini, konsantrasyonunu, koordinasyonunu, karar verme yeteneğini, özgüvenini, kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir. Durumluk kaygıyı bir çok araştırmacı tanımlamaya çalışmışlardır. Bunlardan bazıları

şöyledir; durumluk kaygı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize, var olan acil durumu göstermektedir.(35)

1.2.5.2. Sürekli Kaygı

Bireyin içine bulunduğu durumların çoğunu stresli olarak görme ya da yorumlama eğilimi, sürekli kaygının tanımı olarak yazılabilir. Adından da anlaşılacağı gibi bu kaygı, durumluluk kaygıya oranla durağan ve sürekli. Kişiliğe göre değişkenlik gösterecek olan bu durum, kişinin kaygıya yatkın olmasıyla daha şiddetli olabilir. Sürekli kaygı, durumluluk kaygıda olduğu gibi gözlem yapılarak takip edilemeyebilir. Bunu takip etmede durumluluk kaygının sıklığı ve şiddetinden yararlanılabilir. Buna göre sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, stres karşısında sürekli kaygısı düşük olanlardan daha kolaylıkla ve daha sık olarak alınganlık gösterirler ve durumluluk kaygıyı daha sık ve şiddetli yaşarlar (40)

Sürekli kaygı, bireyler arasında değişiklik gösteren bir kişilik özelliğidir. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, düşük olanlara göre stres yaratan durumlara daha çok tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılama ve daha yolun durumluk kaygı reaksiyonları ile tepkide bulunma eğilimindedir. Sürekli kaygı ölçeği, bireyin “genellikle” ve “sürekli” olarak kendilerini nasıl hissettiklerine göre kaygıyı ölçmektedir. Sürekli kaygı ölçeği, bireyin içinde bulunduğu objektif ölçütlere göre nötr olan durumların çoğunu genellikle tehdit edici ve stresli olarak görme, algılama ve yorumlama eğiliminin olup olmadığını ölçmektedir (34).

Sürekli kaygı, belirli durumları tehlikeli veya tehdit edici olarak algılama eğilimi göstermesidir ve bu sporcunun kişilik yatkınlığı olarak ele alınmaktadır. Sporcularda sürekli kaygı, karşılaşılan olaylarda onların değişik kaygı düzeyleri ile yanıt vermelerine neden olmaktadır. (41)

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

kolaylıkla ve daha sık olarak incinirler. Durumluk kaygıyı hem daha sık, hem de daha şiddetli bir şekilde yasarlar. Sürekli kaygıyı ise, “kişinin aslında tehlikeli olmayan durumları tehlikeli olarak algılamasını ve bu duruma tehlike derecesi ile orantısız biçimde durumluk kaygı tepkileri verilmesini sağlayan bir güdü veya öğrenilmiş davranış durumu” şeklinde tanımlamıştır.(49)

Kuskuşuz sporcular arasında da sürekli kaygı duygusu gelişmiş olanlar vardır. Sahip olduğu bu kişilik dizgisinden dolayı hemen her ortamda kaygılanabilir ve sürekli bir huzursuzluk içinde yasayabilir. Daha çok psikiyatristleri ve klinisyenleri ilgilendiren bu durum sürekli kaygıdan başka bir şey değildir. Ancak bunlar gibi kaygıyı yerleşik bir kişilik örüntüsü olarak yasamayan bireylerde de belirli uyarılar karşısında kaygılanma hali görülmektedir.17 Sportif ortamlar söz konusu olduğunda yarışma öncesinde ve sporla ilgili çeşitli durumlarda kaygılanan sporcuların durumluk kaygı kapsamında ele alınması gerekir.(26)

Sürekli kaygıyı bireyin davranışlarında doğrudan gözlemek mümkün değildir. Farklı zaman ve şartlarda kaygının şiddetinden ve sıklığından fark edilebilir. Sürekli kaygıyı fazla olarak yaşayan kişiler stres durumlarında sürekli kaygıyı düşük yaşayanlara oranla daha kolay ve daha sık etkilenirler. Yüksek kaygıyı birey otonom sinir sisteminin reaksiyonlarını kolay algılayan fark eden ve ifade edilen bir kişidir. Yüksek sürekli kaygılı insanlar stres altında düşük kaygılı insanlardan daha fazla durumluk kaygı reaksiyonu gösterirler. Stres altında belirlenen otonomik uyarılma, merkezi sinir sistemi süreçlerinden olan dikkat, bilgi edinmedeki duyarlılık ve hazır olma halini belirler. Otonomik uyarılma, stresli bireyi kaçma ya da savaşıma davranışları için hazırlar(52)

1.2.5.3. Bilişsel Kaygı

1960’ların sonlarında araştırmalar, kaygının benzer bir şekilde olmayan, çok yönlü boyutlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Liebert ve Morris(1967), kaygının bilişsel ve duygusal uyarılmışlığı içine aldığını, daha sonra yapılan araştırmalarda ise, Endler (1978), Davidson ve Schwartz (1976) ve Borkovec (1976) ve bilişsel ve

bedensel hem durumluk, hem de süreklilik kaygı için uygulanabilir olduğunu ileri sürmüşlerdir.(34)

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin kendi negatif değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır. Bilişsel kaygı kişinin sıkıntılarından rahatsız edici görsel imgelerden ve bununla ilişkili olarak hoş olmayan hislerden, bilinçli şekilde haberdarlığıyla karakterize edilmektedir. Bu karşımıza genel olarak sporda, özel olarak ise futbolda, futbolcunun kendisini negatif olarak değerlendirmeleri ve negatif performans beklentileri ile çıkmaktadır.(35)

Bilişsel kaygı bedensel kaygıya göre yarışma öncesinde daha çabuk yükselme göstermektedir. Bilişsel kaygı yükseldikten sonra, yarışma öncesi ve yarışma süresince fazla değişime uğramaz ve yüksekliğini korur. Ancak yine de sporcunun karşılaşma sırasında, başarı beklentilerine göre, bilişsel kaygının dalgalanma gösterebileceği de göz ardı edilmemelidir. Yarışmaya bir hafta kala sakatlığı olan bir futbolcu gelecek hafta oynayıp oynamayacağı ile ilgili olarak yüksek düzeyde bilişsel kaygı gösterebilir. Ancak bu futbolcu, spor doktorundan bir hafta sonraki maça hazır olabileceğinin söylenmesi üzerine bilişsel kaygı durumunda azalma gösterebilir. Bedensel kaygıda yükselme, bilişsel kaygıya göre, daha geç ve maça yakın bir zamanda yükselme gösterir. Bedensel kaygının yükselmesi sporcudan sporcuya farklılık gösterebilir. Bazı sporcularda bu, karşılaşmada bir önceki akşam, bazılarında karşılaşmanın olacağı günde ve diğer bazılarında sahaya çıkarken ve soyunma odasında yükselme kaydedilir.

Bilişsel kaygı, bedensel kaygıya göre yarışma öncesinde daha çabuk yükselme göstermektedir. Bilişsel kaygı yükseldikten sonra, yarışma öncesi ve yarışma süresince fazla değişime uğramaz ve yüksekliğini korur (Konter 1996). Yarışmaya bir hafta kala sakatlanan olan bir futbolcu gelecek hafta oynayıp Oynamayacağı ile ilgili olarak yüksek düzeyde bilişsel kaygı gösterebilir. Ancak bu futbolcu, spor doktorundan bir hafta sonraki maça hazır olabileceğini söylemesi üzerine bilişsel kaygı durumunda azalma gösterebilir (Konter 1996). Bedensel

kaygıda yükselme, bilişsel kaygıya göre daha geç ve maça yakın bir zamanda yükselme gösterir. Bedensel kaygının yükselmesi sporcudan sporcuya farklılık gösterebilir. Bazı sporcularda bu, karşılaşmadan bir gün önceki akşam, bazılarında karşılaşmanın olacağı gün ve diğerlerinde ise soyunma odasında veya sahaya çıkarken yükselme kaydedebilir (34).

Bilişsel durumluk kaygı yükselirken, performans düşmektedir. Buna karşılık bedensel durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki Ters U formunu almaktadır. Bedensel durumluk kaygı yükselirken performansta belirli bir optimal üst noktaya kadar yükselmektedir. Bu optimal noktadan sonraki bedensel durumluk kaygıda artmalar performansı olumsuz etkilemektedir. Cox'a göre, bilişsel kaygı ile ilişkili korku ve endişe sportif performansı engelleyicidir. Bilişsel durumluk kaygı daha az oldukça sporcu daha iyi performans ortaya koymaktadır. Sporcular için söylenilen "az kaygı iyidir" değerlendirmesi bilişsel boyutta doğru gözükmemektedir. Aşırı kaygı performansa zarar vereceği gibi, yeterince kaygıya sahip olmama da benzer sonuçlarla performans üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilir (17).

1.2.5.4. Somatik Kaygı

Doğrudan otonom uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik parametreleri göstermektedir. Somatik kaygı, süratli kalp atım oranı, kısa ve kesik nefes alma-verme nemli eller, karın ağrısı ve gergin kaslar gibi tepkisel reaksiyonlarda kendini gösterebilmektedir.

Bedensel kaygı; istem dışı olan, gelişen kaygının etkili olduğu fizyolojik parametrelerdir. Bu da kişiden kişiye, vücudun reaksiyonlarına göre değişiklik gösterebiliyor. Kalp atım oranı, kısa kesik nefes alma, karında sancıma gibi reaksiyonlar bu bölümde karşımıza çıkar (34).

Bedensel kaygı olarak da bilinen diğer bir kaygı türü kaygının fizyolojik bileşenidir. Bu durum, otonomik sistemdeki direkt uyarılma veya uyarılmışlık sonucu meydana gelmektedir. Diğer bir deyişle bedensel kaygı, algılanan psikolojik strese verilen fizyolojik tepkiyi yansıtan bileşendir. Tıp otoriteleri, bedensel kaygının

yol açtığı durumu görmenin kan basıncı ve kalp atımındaki artışla kolayca tespit edilebileceğinin altını çizmektedirler Bedensel kaygı olarak da bilinen diğer bir kaygı türü kaygının fizyolojik bileşenidir. Bu durum otonomik sistemdeki direkt uyarılma veya uyarılmışlık sonucu meydana gelmektedir Diğer bir deyişle, bedensel kaygı algılanan psikolojik strese verilen fizyolojik tepkiyi yansıtan bileşendir. Bedensel kaygı en iyi şekilde kan basıncı ve kalp atışının ölçümlerinin kullanılması ile ölçülmektedir. Bedensel kaygı, vücutta hissedilen gerginlik ile kendini göstermektedir. Artan gerginlik düzeyi, kaslarda koordinasyon yitmesine ve dikkat kaybına neden olabilir (39).

1.2.5.5. Yarışma Kaygısı

Martens'in geliştirdiği yarışma süreci modeli, yarışma sürecinde bütün ilgili bileşenlerin anlaşılması için gereklidir. Bu modelde Martens yarışmayı, süreç olarak gören bir model geliştirmiştir.

Martens ve diğerleri yarışma sürekli kaygıyı, rekabet durumunu tehdit olarak algılamak ve bu duruma durumluk kaygı ile yanıt vermek olarak tanımlamıştır. Yarışma sürekli kaygı, rekabetçi spor ortamlarında sürekli kaygı eğilimlerini tanımlamak için geliştirilen duruma özel bir yapıdır. Martens ve diğerleri , Martens'in yarışma sürecini Spielberger'in sürekli durumluk kaygı kuramına uyarlamışlardır.

Bu kuramı aşağıdaki varsayımları içermektedir:

1. Kişinin tehditkar olarak algıladığı içsel veya dışsal uyarılar A-durumluk kaygıyı çağrıştırmaktadır. Yüksek seviyedeki A-durumluk duyusal ve bilişsel geribildirim mekanizmaları tarafından hoş olmayan deneyimler olarak algılanmaktadır.

2. Algılanan tehdit arttıkça A-durumluk tepki de daha şiddetli olmaktadır.

3. Kişinin tehdidi algılama süresi arttıkça A-durumluk reaksiyonu da süreklilik kazanmaktadır.

4. A-sürekli durumları yüksek olan kişiler düşük olan kişilere göre durumu daha çok tehditkar algılamakta veya daha kuvvetli A-durumluk tepkileri göstermektedir.

5. Yükselen A-durumluk seviyeleri, davranış biçimlerinde açıkça görülebilen veya geçmişte A-durumluk kaygıyı azaltmada etkili olmuş psikolojik savunmayı başlatabilecek uyaranlar ve dürtü özellikleri içermektedir.

6. Sık-sık meydana gelen stresli durumlar kişinin A-durumluk kaygıyı azaltmada kullanabileceği psikolojik savunma mekanizması geliştirmesine yardımcı olmaktadır. (32)

Mc Grath ve Spielberger'in modellerinden çok farklı değildir. Yarışmasal süreç modeli, uyarılma, algılama, bilişsel değerlendirme ve tepkiyi Sermektedir. Ancak bu model, yarışma üzerinde yapılan diğer araştırmalara zıt olarak, uyaran ile tepki arasında aracı olan organizmada, bilişsel vurgulamaya ağırlık vermektedir. Bu modelin, durumluk ve sürekli kaygıyla ilişkili olarak dört ana bölümü bulunmaktadır.

Bunlar;

1. Objektif Yarışmasal Durum,
2. Sübjektif Yarışmasal Durum,
3. Tepki,
4. Sonuçlar.(49)

Martens'in yarışma süreci modelinde, ilk bileşen, yarışmasal süreç içinde bütün objektif uyaranları ifade eden kavram olarak Objektif Yarışmasal Durumdur (OYD). OYD, konunun çeşidini, rakibin güçlülüğünü, oyunun koşullarını, kurallarını ve dışsal ödüllerin varlığını içermektedir. Kişi OYD'u nasıl algılamakta, kabul etmekte ve değerlendirmektedir. Bu Sübjektif Yarışmasal Durum (SYD) olarak adlandırılmaktadır. SYD'a, yetenekler, tutumlar, davranışlar, eğilimler, kişilik yatkınlıkları ve diğer kişiye ait faktörler tarafından aracılık edilmektedir. Kişinin OYD'ye nasıl tepki gösterdiği, büyük ölçüde, SYD tarafından belirlenmektedir. Kişiler üç şekilde tepki gösterebilirler. Bunlar, iyi uygulama gibi davranışsal tepkiler, avuçların terlemesinde artma gibi fizyolojik tepkiler ve yükselen durumluk kaygı

gibi psikolojik tepkilerdir⁴⁵ Yarışmada sonuçlar, sık sık başarı ve başarısızlıkla ilgili olarak görülmekte ve başarı, normal olarak pozitif, başarısızlık ise negatif bir sonuç olarak görülmektedir. Kişinin, sonradan olacak yarışmasal duruma nasıl yaklaşacağı, ne şiddette kaçınıp, kaçınmayacağı, önceki yarışmasal sonuçlarının etkileri altında kalmaktadır. Yarışmasal sürece katılmanın ve bundan elde edilen sonuçların meydana getirdiği birikim büyük ölçüde, sürekli yarışmasal kaygıda kişisel farklılıkları belirleyebilir⁽⁶⁾

Yarışma öncesinde kaygılı olduğunda, canlılık düzeyini düşürmek için tercih edilen bir yöntem olabilir. Takım sporlarında, bu antrenörler tarafından biraz dikkatli bir uygulamayı gerektirebilir. Tüm takım etkin şekilde aynı yöntemle hazırlanabilirse, daha kolay olur. Bazı sporcular yalnız olmayı tercih eder, diğerleri grupla iletişimde bulunmak ister. Bazıları duygularını abartır, onları hareketleriyle belli eder, onlarla eğlenir, gerilimini açığa çıkarır. Diğerleri derin ve yavaş bir şekilde nefeslerini bırakırlar.

Diğer ilişkili teknikler listelidir:

1. Beceri ya da hareketin zihinsel hazırlığı;
2. Olumlu kendilik imgeleme;
3. İfadeler;
4. Değerlendirmeye basit fiziksel beceri pratiği
5. Hedefleri kısımlara ayırma
6. Korkuyu heyecanla değiştirme
7. Kaygıyı enerjiyle değiştirme
8. Felaket beklentileri (katastrofik beklentiler)
9. Olumsuzlukları yaratıcı duruma getirme

Martens, Mc Grath ve Spielberger'in stres modellerinin dikkatlice değerlendirilmesini yaptıktan sonra Yarışma Kaygısı Modelini ortaya atmıştır ve geliştirdiği bu modelinde sözcüksel ifadeleri, Spielberger ve Mc Grath'dan yararlanarak kullanmıştır, Martens modelinde bütün süreci tanımlamada kaygı yerine Mc Grath'ın “stres” terimini kullanmaktadır. Buna neden olarak Martens şunları

söylemektedir “çok sıkı bir şekilde kaygı, kişilik özelliği ile ilişkilidir. Bu da sadece tehdidin algılanmasında objektif uyarı değil, durumluk kaygı ile ilişkili olarak uyarı bölümünü içermektedir". Martens modelinde Objektif sistem kavramını da kullanmaktadır, Martens'in kullandığı Stres Modeli Ve Terminolojisi aşağıda şekilde gösterilmektedir.

Deneyisel ve deneyimsel kanıtlar kaygının yarışmasal durumlarda yaygın olarak yaşandığını göstermektedir. Her yarışmasal durumda ve özellikle de üst düzeyde yapılan profesyonel sporlarda dışsal ödüllerin ve cezaların varlığı, sonucun belirsizliği, rakibin güçlülüğü, takımın veya kişilerin son karşılaşmalarında aldıkları sonuçlar, sonucun sporcular açısından ne derecede önemli görüldüğü ve sporcuların fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik kapasitelerini karşılaşılan rakiple ilişkili olarak nasıl algıladıkları, kaygı veya stres durumunu belirleyici olmaktadır.(27)

Aşağıda sporcuların karşılaşma öncesi ve karşılaşma sırasında uygulayabilecekleri psikolojik programlara örnekler verilmektedir. Bu örnekler, kapalı beceri, açık beceri ve bunların çeşitli kombinasyonlarına dayalı beceriler gerektiren sporlarda kullanılabilir. Aşağıda verilen örnekler sporun, sporcunun ve durumun istemleri ve gereksinimleri göz önünde bulundurularak bazı değişikliklerle daha etkili ve verimli hale getirilebilir. Öncelikle örneklerimize karşılaşmaya psikolojik hazırlıkla ilgili soru ve buna verilen yanıt, problem ve bu probleme müdahalede bulunma şeklinde bir yaklaşımla başlayabiliriz.

Aşağıda verilen örnekler şu stratejileri içermektedir;

1. Karşılaşma öncesi problemlili olan düşünceleri kontrol etme,
2. Aşırı sinirlilik ve kaygıyla baş etme,
3. Rakibin olumsuz psikolojik etkilerini en aza indirme,
4. En iyi performansı açığa çıkarma,
5. Gerçekçi, kısa süreli hedef belirleme,
6. Eğer gerekliyse psikolojik durumun (uyarılmanın) yukarıya çekilmesi,
7. Karşılaşma sırasında düşünce içeriğini kontrol etme,
8. İmgeleme,

9. Takımın karşılaşmaları sırasında, psikolojik faktörler için, hedef belirleme ve değerlendirme (35)

Sporcudaki gevşeklik, isteksizlik, vurdumduymazlık varsa yarışmayı kazanamaz. Bu da yetersiz motivasyonu gösterir. Sporcunun motivasyon düzeyi çok yüksek olup, yarışma öncesi, genellikle start telaşı denilen durum ile kendin belli eder. Bir yarışma söz konusu olduğunda olaya ruhsal etkenler de karışır, yeterli performans için gereken işlemleri kolaylaştırabilir yada zorlaştırabilir. (22)

1.2.6. Olumlu ve Olumsuz Kaygılar

Belli oranda stres, bedensel ve zihinsel işlevlerin verimliliğini ayakta tutmak için, olası sorunlara kişiyi hazırlıklı kılmak için gereklidir (Özgül 2003). Kaygı genellikle olumsuz ve istenmeyen bir durum olarak bilinmektedir. Oysa kaygı, insanı araştırmaya, çalışmaya bir şeyler üretmeye ve kazanmaya da yöeltebilir. Örneğin, okul yaşamı boyunca sınav stresleri, iş hayatında yükselmek için yaşanan stresler kişiyi motive edici, kazanç sağlayıcı olumlu kaygılardır. Buna karşılık fakirlik, çok gürültülü bir ortamda yasama v.b. kaygılar da olumsuz kaygılara örnek teşkil eder (34).

1.2.7. Kaygının Belirtileri

Genel olarak kaygılı durumda bulunan bir kişide bu durumla birlikte olan öznel ve nesnel birçok yakınma bulunabilir. Bunlar önem sırasıyla ruhsal olandan bedensel olana doğru şöyledir: Endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik, ağzı, kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncının düşmesi veya yükselmesi, kas gerginliği, mide – bağırsak yakınmaları, solunum sayısında artma, terleme, titreme, uykusuzluk.

Stres durumlarını çok karmaşık mekanizmalar harekete geçirmektedir. Bunlardan en iyi bilineni Hipotalamus – hipofize adrenal bağlantısıdır. Stres uyarıcılarının alınması ile hipotalamustan Corticotropin releasin faktör ve hipofiz ön

lobundan Adrenocorticotrophic hormon salgılanmaktadır. Buda adrenal bezden glucokortikoid salınımını uyarmaktadır(15)

1.2.7.1. Organik Belirtileri

Gözbebeklerinin büyümesi, nabız atışlarının hızlanması, ciltte solukluk, titreme, iştahsızlık.

1.2.7.2. Davranış Belirtileri

Pasiflik, kararsızlık gösterme, cesaret edememe, isten kaçma, büyük konuşma, saldırganlık.

1.2.7.3. Hareket Belirtileri

Ket vurulmuş ve koordinasyon bozukluğu gösteren hareketler, performans yetersizliği, uyum sağlayamama, kramp girmesi ve kasılma, beceriksiz, kaba ve tereddüt dolu hareketler (37).

Kaygı belirtilerini; nefes darlığı, terleme, nefes alıp vermede düzensizlik, kesik kesik nefes alma, gerginlik, kalp çarpıntısı, aniden sinirlenme, bel ağrısı, mide ağrısı, ishal ya da kabızlık, aşırı tepkide bulunma, titreme, el ve ayak parmaklarının soğukluğu, sürekli yorgunluk, sürekli bas ağrısı, boyun kaslarının gergin olması şeklinde belirtmiştir.(20)

1.2.8. Kaygının Nedenleri

Ortamın algılanış biçimine göre kaygı kültürden kültüre değişim gösterir. Ancak bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler vardır. Bu genellemeler kaygı duygusunun ortaya çıkmasına bazı ortak yönleri belirtir.

a. Desteğin Çekilmesi : Alışlagelmiş durumların ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyarlar.

b. Olumsuz Bir Sonucu Beklemek : Pek hazırlanmadan

sınava girme gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı

duyarız.

c. Çelişki : inandığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı duyarız.

d. Belirsizlik : Gelecekte ne olacağını bilmemek en belli başlı kaygı sebebidir. ilerde olumsuz türden olayların olacağını bilmek, ne olacağını hiç bilmemeye tercih edilir.

Anksiyete bireyden bireye değişik özellikler gösterebilmekle beraber genel olarak kabul edilen bazı yaklaşımlarda vardır. Kadınlarda stres durumlarında anksiyete erkeklerden daha fazladır. Anksiyetenin önemli bir kaynağı başarısızlık korkusudur. Başarılı ve başarısız sporcularda anksiyete örüntüsü farklıdır. Daha çok kazananlarda yarım sa öncesi farklıyken, müsabaka sonrası anksiyete kaybedenlerde daha fazladır (15)

Kaygının tek bir nedeni yoktur, kişiden kişiye değişir. Bazı insanlar için kaygı yavaş yavaş gelişen uzun periyot stresten sonra başlar. Bazı insanlar ise hayatlarının yönünü kesin olarak kontrol edemediklerini hissedebilirler ve gelecek için genel bir kaygı geliştirebilirler. Bazı insanlar ise, geçmişte yaşadıkları stresli olaylar yüzünden gelecekte de benzer olaylarla karşı karşıya gelmekten tedirgin olurlar. (19). Kaygıya neden olan en güçlü sebeplerden bazıları; başarısızlık korkusu, prestij kaybı ve kibirle ilgilidir (3). Sonucunu kestiremediğimiz durumlarda kaygılı olmak normaldir. Beynimize “Tehlike için hazır ol” mesajı veren kaygıdır. Farklı insanlar aynı duruma farklı yoğunlukta tepki verebilir. Alışılmamış bir durum, nesne ya da kişi ile karşılaşma, düşünceler, iç ve dış çatlama kaygıya neden olabilirler (36). Psikologlar, yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiğinde birleşmektedir. Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Performans kapasitesinin sonucuna yaklaştıkça, kaygı ve yorgunluk artar. Yarışmanın sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyini ve performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Heyecanların nedenlerini bireyin çevresini algılayış tarzından ayırmak olanaksızdır. Belirli bir ortam içinde kendisini güven altında ve huzurlu hisseden bireyde korku ya da kaygı olmaz. Diğer yandan aynı çevredeki başka biri çevreyi tehlikeli bulabilir ve bu

algılamayla ilgili heyecanları yaşayabilir. Hangi sosyal ortamın nasıl algılanacağını içinde yetiştiğimiz kültür bize öğretir. Bu nedenle, hangi ortamın hangi tür kaygı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapmak olanağı vardır (12)

Kaygıya neden olan iç ve dış faktörleri şu şekilde sıralamaktadır. Buluşma sıkıntısı, dar zaman, iş seyahati, sorumluluk, yükselme hırısı, meslektaş çatışması, üste karşı öfke, doğru olmayan eleştiri, devamlı telefon sesi, bilgi üstünlüğü, çevre kirliliği, gürültü, otomobil kazası, çocuk problemi, kavga, ailede hastalık, işsizlik, sigara, alkol, pişmanlık, hareketsizlik, kötü haber, az uyku, resmi ziyaretler, dış görünüşten memnun olmama gibi sıralanabilir. Ortamın algılanış biçimine göre kaygı kültürden kültüre değişim gösterir (19). Ancak, bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapma olasılığı vardır. Bu genellemeler, kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan bazı ortak yönleri belirtir.

Başarısız olunması halinde başkalarının gösterdiği saygının kaybolacağı düşüncesi ise psikolojik yaralanmaya yol açar.(24) Kendine güven eksikliği yüksek kaygının önemli bir nedenidir. Bu tür algılar sporcunun en iyi performansını göstermesini engelleyebilmektedir. Hanin'e göre sporcunun duygusal tepkileri ve kaygısı hedefine ulaşabilme beklentilerine göre değişebilmektedir. Bu nedenle, savunmacı ve gerçek pesimistler hedefleri konusunda düşük beklentilere sahip olduklarından dolayı bu sporcuların yarışma öncesi kaygıları daha yüksek seviyede olmaktadır. Ancak bu iki karakterdeki sporcu arasındaki fark, savunmacı pesimistlerin bu durumu bir motivasyon aracı olarak kullanabilmeleridir. Üstün yetenekli sporcular genellikle düşük kaygı seviyesi gösterirler. Genellikle kaygı yetersizliği beraberinde odaklanma ve konsantrasyon yetersizliğini de getirmekte ve bu da gereksiz hatalara ve zayıf performansa yol açmakta, hatta bazen sporcunun kolaylıkla üstesinden gelebileceği pozisyonlarla başa çıkamamasına neden olmaktadır. (30)

1.2.9. Kaygı Bozuklukları

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

Kaygı bozuklukları çeşitlidir:

- Panik bozukluğu,
- Yaygın kaygı bozukluğu,
- Sosyal fobi ve diğer fobiler,
- Travma sonrası stres bozukluğu

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

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

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

Belirtilerin kaygıyla ilişkisi olduğu gözlemlendiğinde ve sorunun psikolojik olabileceği düşünüldüğünde, yapılması gereken şey bir psikiyatri uzmanına başvurmaktır. Kaygı bozuklukları psikoterapi ve ilaç tedavisi ile düzelebilir. İlaç tedavisi, en az 6 ya da daha uzun sürebilecek bir tedavidir (24).

1.2.10. Kaygı ve Yaş

Psikologlara göre yaşın kaygı ile büyük bir ilişkisi mevcuttur. Yaşamadaki genel durumlara göre ergenlik döneminden yetişkinlik dönemine geçişte yüksek, 30 lu yaşlarda azalır ve tekrar yaşlılık dönemiyle tekrar yükselmeye başlar. Bu durum, yetişkinlik dönemindeki iş kaygısı, eş bulma gibi temel birincil ihtiyaçların cevaplarının bulunma dönemi olmasından kaynaklıdır. Sporda fiziksel olarak verimin en yüksek noktasında olduğu bu yaşlarda oluşan eş seçimleri, sporcuların ergenlikten yetişkinliğe geçiş aşamasında giderek kaybolacak bir performans kaybına yol açabilir ama bu giderek ve hızla eski durumuna döner (36).

1.2.11. Kaygı ve Spor

Birçok sporcu yarışmalarda, baskı ve zorlukla karşılaşmaktadır. Bu baskı ve zorluklar özellikle yarışmasal aktivitelerde sporcuların kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır. Birçok sporcu antrenmanlarda gösterdikleri performanslarını baskılı ve stresli yarışma koşullarında gösterememektedir. Birçok teknik direktör ve antrenör verdikleri demeçlerde, takımlarını oynadıkları karşılaşma sırasında tanıyamadıkları, gösterdikleri performans konusunda hayrete düştüklerini söylemektedir (23).

Antrenörler “motivasyon” kavramını, motivasyonun her zaman faydalı olacağı gibi bir düşünceye sahip olmalarından dolayı yanlış bir şekilde düşünmektedirler. Hâlbuki sporcudan beklenen performansı, iyi olarak ortaya koymasında yerinde bir uyarılmışlık sağlamak, oldukça önemlidir. Bu uyarılmışlık seviyesini iyi yakalayamamak, iki şekilde performans üzerinde kayıplara yol açar. Birincisi kaygı, motivasyonu olumsuz etkileyerek sporcunun kendisini aşırı zorlamasına ve sakatlanmasına yol açar. İkincisi kaygı, motivasyonda düşmelere yol açar ve performansını yeterince ortaya koyamaz (34).

Çoğu kez sportif müsabaka içindeki birçok sporcunun, telaşlı, huzursuz, sıkıntılı, çekingen, üzüntülü, yüzü sararmış ya da kızarmış, tedirgin durumda olduğu görülmektedir. Yine bazı sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yapabildikleri hareketleri, müsabakada yapamadıkları, takım arkadaşlarına uyum sağlayamadıkları ve kendilerinden bekleneni yerine getiremedikleri gözlenmektedir. Bu olumsuzluklar aslında, sportif eylem içinde kaygılı bir sporcunun davranışlarda yansıtmaktadır. Bir spor ekibi içinde kendisine verilen görevi yerine getiremeyen bir sporcu, takımın kolektif oyun düzenini bozacak ve sonunda önce kendisinin sonra da takımının başarısında olumsuz yönde etkili olacaktır (27)

Sporcuların kaygı durumları, normal zamanlarda olduğu gibi içinde bulunulan durumla ilişkilidir. Sporcunun kaygısının seviyesi, hazırlandığı müsabaka veya yarışmanın zorluğuna göre değişmektedir. Kaygı sporcunun başaramama, aşırı motivasyon, motivasyon eksikliği, müsabaka günü olabilecek saha seyirci şartları gibi durumlardan kaynaklanabilir. Bu gibi durumlar zamanla ve iyi yetişmiş antrenörlerin doğru hamleleriyle aşılr. Sporcunun ne yapacağını bilmesi, kaygılarını azaltıp sportif performansında artmalara neden olacaktır. Yarışma, sporcunun birçok zorluğa katlanarak yaptığı hazırlıktan sonra, bütün ruhsal ve bedensel kapasitesini ortaya koyarak kendini gösterdiği sonucu belli olmayan etkinliktir. Sonucunun önceden belli olmaması, yarışma esnasında olabilecek bir sürü faktör sporcunun başarısını engellemeye çalışır. Kaygı da bu faktörlerin başında gelir (13).

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

Düşünsel tepkilerde ise, ayrıntılara dikkat edememe, unutkanlık, konsantrasyon sağlayamama, ani kararlar verebilmede güçlükler söz konusudur. Sporcularda kaygı, sporla ilişkili ise de, asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporcudan başarılı olması, belirli bir başarı düzeyine ulaşması beklenmektedir. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalması

halinde hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla gayret gereklidir. Tüm gayrete rağmen, arzulanan sonuca ulaşamaz ise mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanabilir. Bu algılamanın sonucunda duygusal tepki olan kaygı ortaya çıkar. Sporcu kendi değerini sportif başarısına bakıyor ve ancak başarısı olduğu zaman değerli olduğuna inanıyor ise, başarısızlık karşısında çok yüksek düzeyde kaygı gösterebilir (50).

Sonuç olarak, sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal kaygı gereklidir. Bu düzeyin altı veya üstü performansı olumsuz yönde etkileyebilir. Sporcunun istenen ya da beklenen performansı sağlamasında kaygı düzeyinin önemi büyüktür. Kaygı düzeyi müsabaka sonucunu ve performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Psikolojik hazırlık, yapılan spor dallarının doğasına uygun olarak farklı olmalıdır. Takım sporları bireysel sporlardan farklı bir doğaya sahiptir. Bireysel spor yapanlarda, takım sporları yapanlara oranla kaygı yoğunluğunun fazla olduğu düşünülmektedir (35).

1.2.12. Kaygı ve Egzersiz

20 yıldan daha uzun zamandır yapılan araştırmalarda, egzersizin sinirsel ve kişisel kaygı üzerine etkisi araştırılmaktadır. Pratik olarak incelenen bütün çalışmalarda ağır ve kronikleşen kaygının, yapılan egzersizler sonucunda kaygı seviyesinde düşme olduğu gözlenmiştir. Egzersizin kaygı azaltıcı farklı etki ve yorgunlukları hakkında fazla bir şey bilinmemesine rağmen bu konuda yapılan araştırmalar sayesinde bir genelleme yapılabilir. Egzersizin makul bir yoğunlukta yapılması ve 20 dakika sürdürülmesi gerekmektedir (52).

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

1.2.13. Kaygı ve Performans

Performans, gözlenebilir bir davranıştır. Performans terimi, gözlenebilir bir dizi davranışları ifade etmektedir. Motor alanda davranışlar, bir futbol topuna vurmaya, koşmaya, kovalamaya içine almaktadır. Her bir topa vurma girişimi, savunma yapma, hücumla kalkma, kaçma, kovalama girişimlerinin her biri performansı ifade eder(34).

Sportif performans, belli bir spor motorik düzeyin biçimlenme derecesidir. Kompleks yapısından dolayı spesifik faktörleri içermektedir. Performans gelişimi için yapılan çalışmaların çok yönlü olma zorunluluğu vardır. Performansı belirleyen faktörlerin uyumlu gelişimi ile bireysel maksimum başarıya ulaşılmaktadır. Performans uzun süreli antrenman süresinde, antrenmanın amacı, kapsam, metot ve benzeri diğer faktörlere bağlı olarak geliştirilmektedir (53).

İyi bir performans durumuna erişebilme, uzun vadeli, belli amaçlara yönelik hazırlıklarla, sportif ve psikolojik yeterlilikle mümkün olur. Bauersfeld ve Schröter (1986)'e göre, sporcunun performans kapasitesi şu faktörlerden etkilenir:

- Teknolojik gelişim
- Psikolojik özellikler
- Yarış şartları
- Spor branşının tekniği
- Spor branşının taktiği
- Morfolojik gelişim
- Fiziksel hazırlanma (6).

Sporcuların duygusal durumları onların performansları üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Bu etkiler pozitif de olabilirler negatif de. Ancak bunu da unutmamak gerekir ki performansı ortaya koyanın değişik kaygı düzeyleri, bütün değişik beceri ve konu düzeylerinde aynı sonuçları meydana getirmez. Örneğin yüksek kaygı düzeyli forvet elemanı ile savunma elemanının performansları aynı düzeylerde etkilenmeyebilir. Bir halterci ile balerin, yüksek ve düşük kaygı

düzeylerinden aynı şekilde etkileneceği beklenilemez. Ancak bu örneklerden de anlaşılacağı gibi kaygı ile fiziksel performans arasında bir ilişki bulunmaktadır.

Kaygı ile performans arasındaki ilişkide etkili olan bazı önemli faktörler vardır. Bunlar arasında, uygulanacak konunun ve becerinin doğası önemli yer tutmaktadır (34).

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

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

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

Çok defa söylenen, "içinde bulunulan gerginlik arttıkça, sporcu daha iyisini yapar!" fikri yanlıştır. Bu düşüncenin ne kadar yanlış olduğunu son dakikaları yaklaşan bir basketbol maçında veya futbol maçında somut olarak görebiliriz. Söz gelişi, böyle bir durumda uyanan stres, basketbolcu veya futbolcunun yumuşak olarak ve o anda arkadaşlarının pozisyonlarını hesaba katarak pas vermesini engeller, hareketlerinin kalitesi düşer. Karar verirken, gereken hareketlerden önce puan durumunu düşüneceğinden bir panik havası içinde isabetsiz bir karar verir ve

sonunda başarısız olur. Bu durumlarda kişi, uyarımlarının bombardımanı altındadır ve merkezi uyarımlara karşı aşırı derecede duyarlı (super-alert) olur. Bunun için periferik olanları algılayamaz.

Krol (1970) yapmış olduğu araştırmada, kaygı tepkilerinin bireylere göre farklılığını ortaya koymuştur. Kaygı ve heyecan her bireyi aynı biçimde etkilemez. Elbette performans da her spor dalında aynı şekilde etkilenmez. Her bireyin kendine özgü tolerans kapasitesi vardır. Spor dalı ilgi, dikkat ve bilgi ister. Böylece, etkili performe işlemi tamamlanmış olur. Kaygı süresince birey, fiziksel, somatik ve düşünsel bakımlardan uyarılabilmekte, bazen tümü harekete geçmektedir

Spor müsabakalarında amaç, kazanma ve kaybetme olasılıkları üzerine kurulu olduğu için, kazanabilmek için iyi bir performans yakalama isteği de bazen olumsuz etkiler yaratmakta ve artan karmaşık duygular kötü performansı beraberinde getirmektedir (27)

Spor psikologları, yüksek performans için sporcuları belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiğinde birleştiriyorlar. Bu düzeyin altı veya üstü performansı olumsuz yönde etkiler. Kaygı düzeyinin çok yüksek olması start telası, düşük olması ise start tembelliğine yol açmaktadır. Sporcularda yüksek kaygı düzeyine, genellikle sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıkça rastlanılmaya başlanır. Başka bir deyişle, performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça kaygı yoğunluğu artar. Burada eklenmesi gereken diğer bir husus da sudur; yarışmaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyini ve dolayısı ile performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Baser 1998). Sporcunun duyguları coşku, dehşet veya hiddet düzeyinde ise basta düşünme ve algı olmak üzere pek çok zihin fonksiyonu zayıftır ve hareketlerini bilinçli olarak gerçekleştirmesi olası olmaz. Sporcunun sahip olduğu psiko-fizik denge durumuna kavuşması için duyguların ortadan kaldırılması gerekir. Aksi takdirde sporcu oyunda tutmaya devam etmek ve sonuç beklemek büyük hata olur (34).

1.3 ALAN İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Yılmaz AYBEY'in Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda hazırlamış olduğu “ Türkiye Süper Lig Takımlarından Gaziantepspor'un Müsabaka Öncesi Ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi ” isimli tezinde; Gaziantepspor'da futbol takımında oynayan futbolcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrasında kaygı düzeylerini incelemek amacıyla 29 kişiye durumluk ve sürekli kaygı testleri uygulanmıştır. Bu çalışma, futbol federasyonunun süper lig fikstürünün 28. haftasına denk gelen Gaziantepspor – Ankaragücü maçında yapılmıştır. Araştırmaya Gaziantepspor – Ankaragücü maçı kadrosuna alınan Gaziantepspor'lu futbolcular katılmıştır. Araştırma sonucu 29'u sıradan 17'si futbolcu olmak üzere 46 kişiye durumluk ve sürekli kaygı testleri yapılmış olup; testler, müsabakadan bir gün önce, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası olmak üzere üç aşamada uygulanmıştır. Futbolcuların kaygı puanları arasındaki farkları belirlemek amacıyla Kruskal Wallis Testi uygulandı. Yapılan test sonucu elde edilen sonuçlara göre; kontrol grubu durumluk kaygı düzeyi $37,03 + 6,32$, müsabakadan 1 gün önce değişken durumluluk kaygı düzeyi $39,17 + 9,88$ müsabakadan önce durumluluk kaygı düzeyi $36,23 + 10,61$; müsabakadan sonra durumluk kaygı düzeyi $28,05 + 3,91$ olarak bulunmuştur. Durumluk kaygı düzeyi arasındaki ilişkilerde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($P < 0,05$). Kontrol grubu sürekli kaygı düzeyi ise; $36,37 + 6,88$; müsabakadan bir gün önce sürekli kaygı düzeyi $42,82 + 7,59$ müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeyi $41,64 + 6,31$; müsabaka sonrası sürekli kaygı düzeyi $38,05 + 7,63$ olarak bulunmuştur. Sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerde müsabaka öncesi ve sonrasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($P < 0,05$). Sürekli kaygı düzeyleri ve durumluk kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında sürekli kaygının müsabaka öncesi ve müsabaka sonrasındaki durumluk kaygı ile ilişkili olduğu bulunmuştur ($P < 0,05$). Sonuç olarak futbolcularda dış etmenler (müsabakanın önemi hava ve saha şartları, taraftar baskısı, puan durumundaki yeri) kaygı düzeyini etkilediği söylenebilir. Çalışmada, müsabaka öncesi durumluk kaygı verileri yüksek değer olarak bulunmuştur. Müsabakayı kazanmak, hedefe ulaşmış olmak, takım başarısı daha sonra durumluk kaygı düzeyinin azalmasına neden olmuştur.

Vesile YILMAZ ve Ziya KORUÇ'un bayan voleybol takımında yer alan sporcuların yarışmadan 5 gün, hafta, 3 gün, 1 gün, 2 saat, 20 dakika önce, yarışmadan hemen sonra soyunma odasında, 2 saat ve 1 gün sonra yarışma durumluk kaygısı ve bileşenlerinde ne tür değişimler yaşadıklarını saptamak amacıyla yaptıkları ve Hacettepe Spor Bilimleri dergisinde yayınlamış oldukları “ Voleybolcuların Yarışma Öncesi Ve Yarışma Sonrası Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ” isimli makale çalışmalarına; Vakıfbank Güneş Sigorta Yıldız Bayan Voleybol Takımında yer alan toplam 14 sporcu (12.00 ± 0.91) katılmıştır. Sporculara yarışma öncesinde ve sonrasında Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2 Çocuk Formu (CSAI-2C). uygulanmıştır. Elde edilen veriler betimsel İstatistikler ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği ile değerlendirilmiştir. Çalışmada, sporcuların, yarışma yaklaştıkça genel olarak bilişsel ve bedensel kaygı puanlarının yükseldiği, kendine güven puanlarının ise düştüğü gözlenmiştir. Yarışma sonrasında ise bilişsel ve bedensel kaygı puanları düşerken, kendine güven puanında artma görülmüştür. Yarışmadan 5 gün ve 3 gün önce Bilişsel ve Bedensel Kaygı ile Kendine Güven arasında negatif ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Yarışmadan 1 gün önce alınan ölçümlerde Bilişsel Kaygı ile Bedensel Kaygı arasında pozitif ilişki, Bilişsel Kaygı ve Bedensel Kaygı ile Kendine Güven düzeyi arasında negatif ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Yarışmadan 2 saat önce Bilişsel Kaygı ile Bedensel Kaygı arasında pozitif ilişki, yarışmaya 20 dakika kala Bedensel Kaygı ile Kendine Güven arasında negatif ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Yarışmadan sonra soyunma odasında alınan ölçümlerde Bilişsel Kaygı ile Bedensel Kaygı arasında pozitif ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Yarışmadan 1 gün sonra alınan ölçümlerde, Bilişsel Kaygı ile Bedensel Kaygı arasında pozitif ilişki, Bilişsel Kaygı ve Kendine Güven düzeyi arasında negatif ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Çalışma sonucunda, CSAI-2C ile ölçülen durumluk kaygının yarışma öncesi ve sonrası değişimler gösterdiği gözlenmiştir. Vesile YILMAZ ve Ziya KORUÇ (Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu) " Yarışma Performansından Önce Ve Sonra Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki " isimli çalışmalarında, spor bilimleri öğrencilerinin yarışmayı içeren motor bir görevden önce ve sonra kaygı düzeylerinde ne tür değişimler yaşadıklarını saptamamışlardır. Çalışmaya yaş ortalamaları

22.95±1.25 yılolan 40 öğrenci (20 erkek,20 kız) katılmıştır. Spor bilimleri öğrencilerine yarışma öncesinde ve sonrasında Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri (CSAI-2) ve yarışma sonrasında Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) uygulanmıştır. Çalışmada performansı belirlemek için iki çeşit ölçümü kullanılmıştır. (1) performans süresince yapılan hata sayısı ve (2) motor görevin ne kadar sürede tamamladığı. Elde edilen veriler betimsel istatistikler, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği ve Çok Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile değerlendirilmiştir. Yarışma öncesi Bilişsel Kaygı ve yarışma sonrası Bilişsel Kaygıları arasında $\{r(40)= 0,932; p<0.05\}$ pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yarışma öncesi ve yarışma sonrası Bedensel Kaygıları arasında ise $\{r(40)= 0,885; p<0.05\}$ pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yarışma öncesi ve sonrası Kendine güven düzeyleri arasında ise $\{r(40)= 0,866; p<0.05\}$ pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yarışma sonrası görevlerde, sadece düşük zamanlı grup ile Bilişsel Kaygı arasında $\{r(20)= 0,586; p<0.05\}$ pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yarışma öncesi görevlerde, yüksek hata grubu ile Bilişsel Kaygı puanları arasında $\{r(23)= - 0,423; p<0.05\}$ negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Düşük zamanlı grup ile Bilişsel Kaygı arasında $\{r(20)= 0,496; p<0.05\}$ pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yarışma sonrası durumluk kaygı $\{F(1,38)=1.074; p>0.05\}$ hariç tüm kaygı boyutlarda (yarışma öncesi bilişsel kaygı, yarışma öncesi bedensel kaygı, yarışma öncesi kendine güven, yarışma sonrası bilişsel kaygı, yarışma sonrası bedensel kaygı, yarışma sonrası kendine güven ve yarışma sonrası sürekli kaygı). puanları arasında erkek ve kız öğrenciler arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir ($p<0.05$). Sonuçta CSAI-2 ile ölçülen durumluk kaygının yarışma görevi öncesi ve sonrası değişimleri gösterdiği ve yarışma kaygısı bileşenlerinde de değişim olduğu gözlenmiştir.

Sertan KAĞAN'ın Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde yapmış olduğu “ Çeşitli Spor Dallarında Yarışma Öncesi Ve Yarışma Sonrası Kaygının Psikolojik Ve Fizyolojik Değişimlerinin Karşılaştırılması ” isimli çalışmasında, yarışma kaygısının fizyolojik göstergelerinden olan kalp atım hızının yerine daha uygun bir fizyolojik ölçüt belirlemiştir. Araştırmaya Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde bulunan toplam 38 sporcu katılmıştır. Araştırmada STAI, CSAI-2

kaygı testleri ile ProComp+ Biofeedback aracı kullanılmıştır. Araştırmada sporculara yarışma öncesi ve yarışma sonrası STAI, CSAI-2 testleri ile ProComp biofeedback aleti uygulanmıştır. Veriler Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA ve Çok Boyutlu Doğrusal Regresyon Analizi ile hesaplanmıştır. Araştırmada yarışma öncesi ve yarışma sonrası alınan KAH, EMG, deri iletisi, EEG değerleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yarışma öncesi ve yarışma sonrası alınan solunum değerleri ($F(1,37) = 0.164$; $p > .05$) ve deri iletisi ($F(1,37) = 4.66$; $p = 0.03$) arasında ise anlamlı bir fark bulunmuştur. Sporcuların yarışma öncesi ve yarışma sonrası alınan Durumluk Kaygı ve Kendine Güven puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, Bilişsel Kaygı ($F(1,37) = 5.405$; $p < .05$), Bedensel kaygı ($F(1,37) = 5.845$; $p < .05$) ve Sürekli Kaygı Puanları ($F(1,37) = 5.267$; $p < .05$) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Araştırmada yarışma öncesi elde edilen fizyolojik değişkenlerin Durumluk, Sürekli Bilişsel, Bedensel kaygı ve Kendine Güven puanlarının anlamlı birer yordayıcısı olmadıkları bulunurken yarışma sonrası elde edilen fizyolojik değişkenlerin Durumluk, Sürekli Kaygı puanlarının ve Kendine Güven puanlarının anlamlı birer yordayıcısı olmadıkları saptanmıştır. Yarışma sonrası elde edilen fizyolojik değişkenlerin yarışma sonrası bilişsel kaygı puanlarının ($R = 0.623$; $F(1, 37) = 4.056$; $p = 0.006$) ve Bedensel Kaygı ($R = 0.578$; $F(1,37) = 3.214$; $p = 0.018$) puanlarının önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Asaf ÖZKARA, Vesile YILMAZ ve Ziya KORUÇ'un, " Futbol Antrenörlerinin Motivasyonel Boyutları Ve Kaygı Düzeylerinin Spor Yaşantıları Süresince Gösterdikleri Stres Belirtileri İle Karşılaştırılması " isimli makalelerinde, futbol antrenörlerinin motivasyonel boyutları ve kaygı düzeylerinin spor yaşantıları süresince gösterdikleri stres belirtileri ile ilişkisini ortaya koymuşlardır. Çalışmaya yaş ortalamaları 39.81 ± 8.31 yılolan 1065 antrenör katılmıştır. Antrenörlere, "Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri" (eSAI-2), "Sparda Motivasyon Ölçeği" (SMS) ve futbol antrenörleri için hazırlanan bir anket uygulanmıştır. Elde edilen veriler betimsel istatistikler, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği ve Çok Yönlü Varyans Analizi Anova kullanılarak değerlendirilmiştir. Antrenörlerin Dışsal Motivasyon $\{F(6,1057) = 4.107$; $p < 0.001\}$ ve Motivasyonsuzluk $\{F(6, 1058) = 3.841$; $p < 0.05\}$ boyutları öğrenim düzeyine göre önemli düzeyde farklılık göstermiştir.

Antrenörlerin Dışsal Motivasyon $\{F(6,1057).=4.192; p<0.001\}$ ve Motivasyonsuzluk $\{F(6, 1058).=3.561; p<0.05\}$ boyutları çalıştırdıkları takımların düzeyine göre önemli düzeyde farklılık göstermiştir. Elde edilen sonuçlar, antrenörlerin öğrenim düzeyi düştükçe Dışsal Motivasyon ve Motivasyonsuzluk düzeylerinin de buna paralel olarak artacağını ortaya koymaktadır. Antrenörlerin Bedensel Kaygı düzeyi ve antrenörlük dönemi sakatlıkları arasında $\{r(1048).= .463; p<0.05\}$ pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Antrenörlerin Bedensel Kaygı düzeyi ve antrenörlük dönemi hastalıkları arasında $\{r(1023).=.167; p<0.05\}$ ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Antrenörlerin Bilişsel Kaygı düzeyleri ve antrenörlük dönemi sakatlıkları arasında $\{r(1048).= .235; p<0.05\}$ pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Antrenörlerin %65.6' sı mide rahatsızlığı geçirdiklerini belirtmişlerdir. Antrenörlerin % 57.7' si ise (N: 615) spor yaşantıları boyunca stres belirtisi gösterdiklerini söylemişlerdir.

F. Zişan KAZAK “ Cinsiyet ve Hedef Yöneliminin Yarışma Kaygısı Üzerindeki Etkisi ” isimli makalesinde, sporcuların hedef yöneliminin ve cinsiyet değişkenlerinin yarışma kaygıları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmaya farklı spor dallarında yer alan 111 bayan ve 126 erkek toplam 237 sporcu (X yaş= 21.81 ± 2.51) katılmıştır. Sporcuların hedef yönelimleri “ Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği ” ile; yarışma kaygıları ise “ Müsabaka Durumluk Kaygı Envanteri ” kullanılarak belirlenmiştir. Hedef yöneliminin ve cinsiyet değişkenlerinin yarışma kaygıları üzerindeki etkisini belirlemek için yapılan $2 \times 2 \times 2$ (cinsiyet, düşük-yüksek ego yönelim, düşük-yüksek görev yönelim) MANÜV A testi sonucunda, cinsiyet, ego yönelim ve görev yönelim etkileşiminin bulunmadığı belirlenmiştir. Bunun yanında, cinsiyetin temel etkisini olduğu gözlenmiştir. Yarışma kaygı düzeyleri açısından bayan ve erkek sporcular arasında istatistiksel fark olduğu bulunmuştur.

K.A. ERMAN, A. ŞAHAN ve S. CAN'ın “ Sporcu Bayan ve Erkeklerde Sürekli Kaygı Düzeyinin Karşılaştırılması ” isimli makale çalışmalarında; Sporcu bayan ve erkeklerde Sürekli Kaygı Düzeyinin (SKD) karşılaştırmıştır. Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekkulu'nda öğrenim gören değişik spor branşlarında spor yapmış ya da yapmakta olan 17-27 (21.77 ± 2.06 yıl) yaşları

arasında değişen 50 bayan, 50 erkek toplam 100 üniversite öğrencisi bu çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan tüm deneklere Spilberg'in Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Anket sonuçlarına göre SKD Bayanlar: $41,56 \pm 7,87$; Erkekler: $39,86 \pm 9,05$ puan bulunmuştur. Bu bulgulara göre bayanlar ve erkekler arasında anlamlı farka rastlanmamıştır ($p > 0,05$). Sonuç olarak cinsiyet farklılığının Sürekli Kaygı Düzeyini etkileyen bir parametre olmadığı söylenebilir.

Bilal ÇOBAN'ın “ Genç ve Büyük Bayan Milli Hentbolcularda Bir Haftalık Kampın Kaygı Üzerine Etkisi ” isimli makale çalışmasında, genç ve büyük bayan milli hentbolcularda bir haftalık kampın kaygı üzerine etkisi araştırılmıştır. Araştırma, Antalya'da yapılan milli takım kampında, yaş ortalamaları $24 \pm 5,35$ olan 17 büyük bayan ve yaş ortalamaları $17,44 \pm 0,98$ olan 18 genç bayan toplam 35 bayan hentbolcuya uygulanmıştır. Araştırmada, kaygıyı ölçmek amacıyla Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) ve State Trait Anxiety Inventory (STAI) kaygı envanterleri kullanılmıştır. Veriler kampın ilk günü ve son günü olmak üzere iki aşamada toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizi için betimleyici istatistik yöntemler, Mann-Whitney U ve Wilcoxon testi kullanılmıştır. Araştırmada hata payı 0,05 olarak kabul edilmiştir. Çalışmada elde edilen veriler Windows için SPSS programında analiz edilmiştir. İstatistiksel analizler sonucunda, genç ve büyük bayanların ön ve son test sonucunda sadece bilişsel kaygıda istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p < 0,05$). Genç bayan hentbolcuların ön test ve son testleri sonucunda durumluk ve bilişsel kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p < 0,05$). Büyük bayan hentbolcuların ön test ve son testleri sonucunda durumluk ve kendine güven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p < 0,05$). Elde edilen istatistiksel analizler sonucunda sadece durumluk kaygı da fark çıkmasının sebebi, testin kampın son günü yapılan müsabaka öncesi alınmış olmasından kaynaklanmış olabilir.

Cem SATMAN'ın “ Futbol Hakemlerinin Kararları Üzerinde Seyirci Sesinin Etkisinin İncelenmesi ” isimli çalışmasında, futbol hakemlerinin kararlarında etkili olabilecek kalabalık seyirci topluluğunun sesinin, hakemlik deneyiminin ve hakemlik

seviyesi değişkenlerinin incelenmesidir. Bu genel amaçla, Ankara bölgesinde bulunan 149 hakeme ulaşılmıştır. Hakemler, bu araştırma için araştırmacı tarafından özel olarak Hazırlanan deneysel ortama alınmışlardır. Deneysel ortamda hakemlerin verecekleri kararları incelemek için, Türkiye Süper Ligi ile Avrupa'daki farklı ülkelerin profesyonel futbol liglerinde 2000-2004 yılları arasında oynanan maçlardan 18 pozisyon seçilmiştir. Gerçek futbol maçlarından seçilen bu pozisyonlar hakemlere sesli ve sessiz olmak üzere iki farklı koşulda sunulmuştur. Araştırma grubunda yer alan 149 hakemin 59'u profesyonel liglerde, 90'ı amatör liglerde görev yapmaktadır. Hakemler deneyimlerine göre iki kategoriye ayrılmışlardır. Hakemlik geçmişleri 1-4 yıl arasında olanlar “deneyimsiz hakem” olarak, hakemlik geçmişleri 5 yıl ve üzerinde olanlar ise “deneyimli hakem” olarak kategorilendirilmiştir. Hakemler klasmanlarına göre de “profesyonel” ve “amatör” olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadırlar. Araştırma grubundaki hakemlerin yaklaşık yarısı (n=74), sunulan pozisyonları maçtaki seyircilerin seslerinin de duyulabildiği “sesli koşulda”, diğer yarısı ise (n=75). seyirci sesinin duyulmadığı (sesin araştırmacı tarafından kasıtlı olarak kesildiği) “sessiz koşul”da izlemiştir. Bu yapılan araştırmada, hakemlerin sesli ve sessiz ortamlarda verdikleri kararlar arasında genel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna varılmıştır. Ancak çapraz tablolar incelendiğinde, .05 düzeyinde anlamlı olmayan farklılıklara rastlanmıştır. Genel olarak, deneyimli ve deneyimsiz olarak sınıflandırılan hakemlerin verdikleri kararlar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Ancak çapraz tablolar incelendiğinde Deneyimsiz hakemlerin 12 pozisyonda “ihlal yok” kararını verip oyunu devam ettirme bakımından deneyimlilere göre daha fazla oranda yer aldıkları görülmüştür. Hakemlerin müsabaka yönettikleri liglere göre sınıflandırılıp yapılan analizde ise, profesyonel liglerde görev yapan hakemlerin, amatör liglerde görev yapan hakemlere göre kart göstermeye daha eğilimli oldukları bulgusuna erişilmiştir. Ayrıca amatör liglerde görev yapan hakemler, yüzdeler olarak anlamlı farklılık olmasa da pozisyonların genelinde ‘İhlal yok’ veya ‘ihlal var kart gerekmez’ seçeneğini daha fazla seçme eğilimindedirler. Amatör liglerde görev yapan hakemlerin büyük kısmı aynı zamanda deneyimsiz hakemler kategorisinde de yer aldıklarından, bu bulgu deneyimlideneyimsiz hakemlerin kararlarından elde edilen sonuçları desteklemektedir. Hakemlerin pozisyonları sesli ve sessiz izlemelerine göre

sınıflandırıldığı analizdeki çapraz tablolarda ise, pozisyonları sesli olarak izleyen hakemlerin pozisyonlarda, pozisyonları sessiz olarak izleyen hakemlere göre daha fazla kart gösterdikleri görülmüştür. Pozisyonları sesli ve sessiz izleyen hakemlerin oyunu durdurma eğilimine bakıldığında, sesli ortamda pozisyonları izleyen hakemlerin sessiz ortamda izleyenlere göre oyunu durdurmaya daha çok eğilimli oldukları görülmüştür. Bu sonuç da daha önce belirtilen sesli ortamda maçı izleyen hakemlerin daha katı cezalandırma eğiliminde olduklarını desteklemektedir. Bu bulgular, deneyimli veya profesyonel liglerde görev yapan hakemlerin oyunda gerginlik arttığında oyunu durdurup ortamı sakinleştirme eğiliminde olduklarının göstergesi olarak kabul edilebileceği gibi, deneyimsiz ya da amatör ligde görev yapan hakemlerin oyunu durdurmaktan çekindiklerinin bir göstergesi olarak da kabul edilebilir. Bu görüşten yola çıkılarak deneyimli hakemlerin deneyimle beraber oyunun durması gerektiğine kanaat getirme eğilimlerinin daha güçlü olduğu görüşü ortaya atılabilir.

Ziya KORUÇ, Figen ALTAY ve Vesile YILMAZ'ın “ Ritmik Cimnastik Bayan Milli Takımının Yarışma Öncesi Ve Yarışma Sonrası Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ” isimli çalışmalarında, Ritmik Cimnastik Bayan Milli Takımında yer alan sporcuların yarışmadan 2 gün, 2 saat, 1 saat, 20 dakika önce ile yarışmadan 2 saat ve 1 gün sonra yarışma kaygısı ve bileşenlerinde (bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeylerinde) ne tür değişimler yaşadıklarının ve ölçeğin ne kadar duyarlı olduğunu saptamışlardır. Çalışmaya yaş ortalamaları 11.57 ± 0.90 yılolan 7 sporcu katılmıştır. Sporculara yarışma öncesinde ve sonrasında Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri Çocuk Formu-2 (CSAI-2C). uygulanmıştır. Elde edilen veriler betimsel istatistikler ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği ile değerlendirilmiştir. Sporcuların, yarışma yaklaştıkça bilişsel ve bedensel kaygı puanlarının yükseldiği, kendine güven puanlarının ise düştüğü gözlenmiştir. Yarışma sonrasında ise bilişsel ve bedensel kaygı puanları düşerken, kendine güven puanında artma görülmüştür. Yarışma günü yaklaştığında, Bedensel Kaygı ile Kendine Güven arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Bunun tersine, yarışma gününden sonra kaygı bileşenleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p > 0.05$). Sporcularda Bilişsel Kaygı, Bedensel Kaygı ve Kendine Güven düzeyleri arasında

anlamli iliskilerin var olduğu, ama bu iliskilerin yarişma öncesi ve yarişma sonrası durumluk kaygı düzeylerine göre değişiklik gösterebildiği gözlenmektedir. Sonuçta CSAI-2C ile ölçülen durumluk kaygının yarişma öncesi ve sonrası değişimleri gösterdiği ve kaygı bileşenlerinde değişim olduğunu göstermiştir.

Bilal ÇOBAN, “ 12-14 Yaş Grubu Çocuklarda Biofeedback İle Zihinsel Antrenmanın Durumluk Ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi ” isimli diğer bir çalışmasında 12-14 yaş grubu çocuklarda biofeedback ile zihinsel antrenmanın durumluk ve sürekli kaygı üzerine etkisini araştırmaktır. Araştırma kapsamına alınan gruplar kontrol grubu ve deney grubu olarak ayrılmıştır. Kontrol grubu yaş ortalamaları $x: 12,88 \pm 0,330$ Ian 26 kişiden oluşurken, deney grubu yaş ortalamaları $x: 12,75 \pm 0,89$ olan 28 kişiden oluşmuştur. Araştırmada, kaygıyı ölçmek amacıyla State Trait Anxiety Inventory (STAI) kaygı envanteri, biofeedback antrenmanlarında ise Procomp Infinity Biofeedback Aleti kullanılmıştır. grup içi ön test son test arasındaki farkı saptamak için non-parametrik testlerden Wilcoxon testi, gruplar arasında farka bakmak içinde Mann- Whitney U testi, kullanılmıştır. Çalışmada verilerin analizi için SPSS 11,5 kullanılmıştır. Deney grubunun ön test ve son test sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak fark elde edilirken ($p < 0,05$), durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak herhangi bir farka rastlanmamıştır ($p > 0,05$). Kontrol grubu ön test son test kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$). Elde edilen istatistiksel analizler sonucunda biofeedback ile yapılan zihinsel antrenmanı istatistiksel olarak sadece sürekli kaygıyı etkilemektedir.

Mustafa Kayıhan ERBAŞ'ın Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda hazırladığı “ Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyleri Ve Performans İlişkisi ” isimli yüksek lisans tezinde 2004 – 2005 yılı Türkiye Erkekler Basketbol Liginde yer alan takımlardaki üst düzey basketbolcülerin durumluk kaygı düzeylerinin ölçülmesi ve bu düzeylerin antrenman yaşı, biyolojik yaş, oyunda kalma süresi, oyuncuların oynadıkları pozisyonlar ve yerli/yabancı statülerine göre gruplara ayrılarak karşılaştırmış ve değerlendirmiştir. Araştırma, 5 (beş) takım ve 61 (atmış bir)

sporculardan oluşmaktadır. Sporcuların kaygı düzeylerini belirlemek için Durumluk Kaygı Envanteri kullanılmış, bazı kişisel bilgilerinin tespiti için anket uygulanmıştır. Uygulanan envanter ve anket yabancı oyuncular için İngilizce olarak hazırlanmıştır. Karşılaştırmalar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tüm istatistikler % 95 geçerlilikle yapılmıştır. Biyolojik yaşa göre; yaşlar en büyükten küçüğe doğru sıralanmış, denekler iki gruba ayrılmış ve kaygı düzeylerine göre t-testi uygulanarak iki grup arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Antrenman yaşına göre; yaşlar en büyükten küçüğe doğru sıralanmış, denekler iki gruba ayrılmış ve kaygı düzeylerine göre t-testi uygulanarak iki grup arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Oyunda kalma sürelerine göre; en fazla oyunda kalan sporcudan en aza doğru sıralama yapılmış ve kaygı düzeylerine göre t-testi uygulanarak iki grup arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Oyuncuların yerli/yabancı statülerine göre; oyuncular yerli ve yabancı olarak iki gruba ayrılmış ve kaygı düzeylerine göre t-testi uygulanarak iki grup arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Oyuncuların oynadıkları pozisyonlara göre (guard, pivot, forvet. kaygı düzeyleri, tek yönlü varyans analizi kullanılarak karşılaştırılmış, verilerin normal dağılımdan geldiği ve homojen olduğu, analiz sonucunda gruplar arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Daha sonra takımlarının kaygı düzeyleri sezon sonu puan durumlarına göre değerlendirilmiş ve kaygı düzeyleri ile lig sıralamaları arasında paralellik olduğu görülmüştür.

Emel Develi'nin “ Konya’da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi ” isimli çalışmasında Konya’da ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı durumlarının değerlendirilmesi ve öğrenim durumları, aylık gelirleri, hizmet içi eğitim kurslarına katılıp katılmamaları, takdir teşekkür veya madalya alıp almama durumları, sahip oldukları çocuk sayıları, yaşları, cinsiyetleri, öğretmenlik yılları, en son bitirdikleri okul veya aldığı akademik dereceleri ve haftalık ders yüklerine göre sürekli kaygı durumları açısından anlamlı bir fark bulunup bulunmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada N.Öner ve Le Compte tarafından Türkçeye uyarlanmış ve güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yine aynı kişiler tarafından yapılmış olan Speilberger’in sürekli kaygı envanteri

kullanılmıştır. 20 sorudan oluşan ölçeğe özel kişisel sorular da yerleştirilmiştir. Konya ilinde ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yapılan bu çalışmaya 80 erkek 80 bayan öğretmen (toplam 160 kişi) katılmıştır. İgili değerlendirmeler elde edilen veriler ışığında, puanlama, bağımsız t – testi, Anova tek yönlü varyans analizi, f-testi, pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin, beden eğitimi derslerinde daha verimli olabilmesi ve beden eğitimi derslerinin tam anlamıyla amacına ulaşabilmesi için birinci özellik olarak ders saatinin artırılması, okullardaki spor tesisinin çoğalması gerektiğini ortaya koymaktadırlar. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde; kullanılan parametreler ile öğretmenlerin sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

Deniz ÇOBAN'ın yaptığı araştırmaya göre; Türkiye Profesyonel Futbol Ligleri'nde görev yapan klasman hakemlerinin sürekli kaygı durumları incelenmiştir. Bu çalışmada sürekli kaygı durumlarının hakemlik seviyelerine, hakemlik yıllarına, yaşlarına, görev yaptıkları klasmana, mesleklerine, tahsil durumlarına ve aylık kazançlarına göre sürekli kaygı durumları açısından aralarında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığı araştırıldı. Yapılan değerlendirme sonucunda sürekli kaygı düzeyleri ile hakem klasmanları arasında ve hakemlerin yaşları arasında önemli farklılıklar olduğu tespit edildi. Bununla birlikte istatistiki açıdan önem arz etmemekle birlikte kaygı düzeyleri ile hakemlerin gelir grupları arasındaki değerlendirmenin çok az bir farkla önemli olmaktan yoksun kaldığı, gelir durumu iyileştikçe sürekli kaygı puanlarının düştüğü belirlendi. Hakemlerin sürekli kaygı seviyeleri ile hakemlik yıllarının anlamlı bir fark teşkil etmediği, ayrıca meslek grupları ve tahsil durumlarının da istatistik açıdan önemli olmadığı sonucuna varılmış olsa da belirgin farklılıklar bulunmuştur. Türkiye Futbol Federasyonu, Milli Hakem Kurulu'nun yapmış olduğu klasman belirlemelerinde kullanmış olduğu kriterler içerisinde yer alan yaşı küçük ve tahsili yüksek olanlara daha fazla puan verilmesi uygulamasının ne kadar doğru bir uygulama olduğu tespit edilmiştir. Mevcut uygulamalar içerisinde yer alan ve bir sezon boyunca ancak sezon başında ve toplamda 4-5 saat süren psikolojik destek programlarının ne kadar önemli olduğu belirlenmiştir. En üst seviyede hakemlik yapan Süper Lig Hakem'leri ve Süper Lig

Yedek Hakem'lerinin sürekli kaygı seviyelerini düşürücü psikolojik destek programlarının bir sezonu kapsayacak şekilde hazırlanması ve hakemlik mesleklerini en iyi şekilde icra etmeleri sağlanmalıdır. Yaşça ilerlemiş olan hakemlerin de psikolojik destek programlarına tabi tutulması gerektiği ya da hakem kadrolarının gençleştirilmesinin çözüm yolu olacağı açıkça ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlara göre başarıyı artıracak düşüncesiyle çalışmada öneri olarak klasman hakemlerin tahsil durumu ve gelir seviyesi yüksek olan kişilerden seçilmesi ya da mevcut kadronun tahsil ve gelir durumunu yükselten tedbirler alınması belirtilmiştir. Ayrıca bu konuda daha geniş bir çalışma yapılması gerektiğinde ilk amaç hakemlerin sürekli kaygı seviyelerinin durumluk kaygıya ne kadar tesir ettiğinin araştırılması gerektiği diğer bir öneri olarak verilmiştir

Asaf ÖZKARA, Vesile YILMAZ ve Ziya KORUÇ'un antrenörler üzerinde yaptığı “ Futbol Antrenörlerinin Motivasyonel Boyutları Ve Kaygı Düzeylerinin Spor Yaşantıları Süresince Gösterdikleri Stres Belirtileri İle Karşılaştırılması ” konulu araştırmasında elde ettiği sonuçlara göre; antrenörlük mesleğinin stresli bir yaşantıyı içerdiği ve antrenörlerin eğitim düzeyleri ile dışsal motivasyonları ve motivasyonsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki olduğu kanısına varmışlardır.

Vesile YILMAZ ve Ziya KORUÇ'un yapmış olduğu diğer bir araştırmada; yarışma performansından önce ve sonra kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiş olup, bu çalışmanın sonucunda kaygının yarışma öncesi ve sonrası değişimler gösterdiği ve yarışma kaygısı bileşenlerinde de değişim olduğunu tespit etmişlerdir.

İlkay AYDIN ın 2003 yılında “ Hakemlerin Maç Öncesi Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Ve Bazı Değişkenlerin Durumluluk Kaygılarına Etkileri” adlı araştırmasında şu sonuçları elde etmiştir. Sporda psikolojik yaklaşımlar sadece oyuncular için değil antrenörler ve hakemler için de geçerlidir. Spor olgusu içerisinde psikoloji, maç öncesi ve maç sonrası kapsamaktadır. Maç öncesi psikolojik durumun bir etmeni olan kaygı branşlar arasında farklılık göstermemiştir. Hakemlerin ölçülen üç branşta maç öncesi kaygı durumları

birbirlerine yakın çıkmıştır. Bu sonuç hakemlikte, branştan ziyade kişiliğin önemli olduğunu yansıtmaktadır. Tüm hakemlerin yaşlan ele alındığında kaygının yaşla bağlantılı olmadığı anlaşılmakta, fakat hakemlikte, klasman yükseldikçe veya hakemlik yaşı arttıkça kaygının düştüğü görülmektedir. Maçın önemi, hakemlikte kaygıyı arttıran bir diğer faktördür. Kaygı düzeyi; bayanlarda, erkeklere oranla daha yüksek çıkmaktadır. Bu durum bayanların erkeklere oranla psikolojik yönden daha duygusal olmaları ile açıklanabilir. Türkiye normlarında 17-71 yaş arası durumluk kaygı ortalaması; $34 \pm 8.6'$ olarak gerçekleşmektedir. Bu ortalamaya göre hakemlerin kaygı ortalamalarının Türkiye standardının altında olması Türk sporu açısından sevindiricidir.

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. ÇALIŞMANIN EVRENİ

Çalışmanın evrenini 2009 yılı Türkiye Büyükler Şampiyonasına katılan judocular oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise 2009 yılı judo Milli Takımına seçilen judoculardan oluşmaktadır.

2.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırma grubunu, araştırmamıza 2009 yılı Türkiye Büyükler Judo Şampiyonasına Katılan 263 judocu oluşturmaktadır. 2009 yılı Türkiye Büyükler judo Şampiyonasına katılan sporculara ulaşılarak anketin doldurulması sağlanmıştır. Anketler sporculara doğrudan veya sporcu yöneticileri aracılığıyla ulaştırılmış, daha sonra da aynı yolla toplanmıştır. Anket formlarını doldurma ve toplama işlemi yaklaşık 3 gün sürmüştür.

2.3. ARAŞTIRMA TEKNİĞİ

Veriler anket yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Anketin üst kısmına araştırmanın amacı açıklanmıştır. Anket soruları, uzman kişilerin görüşü alınarak ve sporcuların kaygı durumlarına yönelik soruların sakinlik, güvende olması, huzur hali, pişmanlık, sıkıntı hali, kaygı durumu, endişe içinde olmasını kapsayacak şekilde dikkat edilerek hazırlanmıştır.

2.4. GENEL PROTOKOL

2009 yılı Türkiye Büyükler judo Şampiyonasına katılan sporculara ulaşılarak anketin doldurulması sağlanmıştır. Anketler sporculara doğrudan veya sporcu yöneticileri aracılığıyla ulaştırılmış, daha sonra da aynı yolla toplanmıştır. Anket formlarını doldurma ve toplama işlemi yaklaşık 3 gün sürmüştür.

Ms Excel paket programında derlenen veriler istatistik işlem için Ms Windows ortamında SPSS paket programına aktarılmıştır. Güvenirlilik testinden sonra nominal olarak derlenen verilere durumluluk kaygı puanı hesaplandıktan sonra uygun istatistik testler olarak SPSS’de T- Testi ve one way anova, testi uygulanmıştır.

Cinsiyet faktörü için T testi, yaş, öğrenim durumu, judo yaptıkları yıl sayısı, ve haftada kaç saat antrenman yaptıkları faktörleri için ise one way testi ile kaygı puanı alındıktan sonra değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır.

2.5. VERİ TOPLANMASI VE UYGULANAN TEKNİKLER

Anket yöntemi uygulanarak uygulanan veriler, daha sonra Ms Excel tablolama paket programında istatistik işlem için düzenlenmiştir. Hazırlanan ve uygulanan anket iki bölümden oluşmakta, birinci bölümde kişisel bilgiler, ikinci bölümde müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerini ölçmek için durumluk kaygı envanteri uygulanmıştır. Anket yöntemi kullanılarak derlenen veriler daha sonra istatistik işlemleri için Ms Excel programında düzenlenmiştir SPSS programında yorumlanmıştır.

2.6. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE İSTATİKİ İŞLEMLERİ

Araştırma modeli, en genel anlamda, araştırma amacına uygun ve ekonomik bir süreçle, verilerin toplanması ve analizi için gerekli koşulların düzenlenmesidir.

Tarama ve deneme modelleri vardır. Tarama modeli, var olan durumu resmetmeyi; deneme modeli ise tahmin edilen sebep sonuç ilişkisini sınamak üzere, var olan durumun kontrolü olarak değiştirilmesini esas alır.

Bu çalışmada Üst düzeydeki judocuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin ölçmede, sınıflandırılmış sorularla nominal veriler olarak derlenmiştir.

2.7. DURUMLULUK ENVANTERİ

Durumluk-Kaygı Envanteri toplam yirmi maddeden oluşan ölçekten meydana gelmektedir. Ölçeklerin cevaplandırılmasında bir zaman sınırlaması yoktur. Fakat yirmi dakikada her iki ölçek cevaplandırılabilir. Yüksek öğrenim görenler için bu süre on beş dakikaya inerken, eğitim düzeyi düşük olanlar ya da duygusal bozukluğu olanlar için bu süre bir miktar uzayabilir. Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamen gibi sıklardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde ise, ifade edilen duygu ya da davranışlar

sıklık derecesine göre (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman, (4) hemen her zaman şeklinde işaretlenir (45).

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

Durumluk Kaygı Ölçeği'nde, on tane tersine dönmüş ifade yer alır. Bunlar; 1, 2.5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20 nci maddelerdir Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam puandan, tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden saptanmış değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk Kaygı Ölçeği için bu değer 50, en son elde edilen değer bireyin kaygı puandır.(45)

2.8. ENVANTERİN TÜRKÇEYE ÇEVİRİLMESİ

İki ölçekten meydana gelen envanterin maddeleri Türkçeye iki aşamada çevrilmiştir. Birinci aşamada, İngilizceyi iyi bilen iki psikolog öğretim üyesi birbirinden bağımsız olarak ölçek maddelerini Türkçeye çevirmiştir. Çeviriler tamamlandıktan sonra söz konusu psikologlar bir araya gelerek her maddenin çevirisini yeniden gözden geçirmiş, çevirisinde farklılıklar bulunan maddeler üzerinde durularak ortak bir ifade de anlaşılmaya varılmıştır. Türkçeleştirilmiş olan bu form iyi İngilizce bilen iki psikoloji öğrencisi ve bir psikolog öğretim üyesine verilerek tekrar İngilizceye çevrilen maddeler ölçeklerin asıl İngilizce formlarıyla karşılaştırılmış, tam olarak aslına uymayan ifadelerin Türkçeleri tekrar gözden geçirilerek gerekli değiştirmeler yapılmıştır. Söyle ki, bu Türkçe maddeler İngilizce

bilen bir başka gruba verilerek İngilizceye çevrilmiş, aynı işlem tüm ölçek maddelerinin geri çevirisinde istenilen düzeye ulaşmaya kadar devam etmiştir. Türkçe karşılığı bulunmayan deyimler için psikolinguistik ve linguistik uzmanlarına danışılmıştır. Çevirinin bu aşamasında bir pilot uygulamasına gidilmiştir (34)

2.9. ENVANTERİN GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

"Kuder-Richardson 20" formülünün geliştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları ile saptanan güvenirlik katsayılarının Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.83 ile 0.87 arasında; Durumluk Kaygı Ölçeği için 0.94 ile 0.96 arasında olduğu bulunmuştur (Öner ve Le Compte 1983). 46 Madde (Item Remainer) güvenirliğinde formun güvenirlik korelasyonları, Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.34 ile 0.72; Durumluk Kaygı Ölçeğinin ise 0.43 ile 0.85 arasındadır (Öner ve Le Compte 1983). Test-tekrar-test güvenirliğinde ise güvenirlik kat sayılarının, Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.71 ile 0.86; Durumluk Kaygı Ölçeği için 0.26 ile 0.68 arasında olduğu bulunmuştur. Bu durumlar Türkçeleştirilmiş maddelerin güvenilir olduğuna işaret etmektedir (34)

2.10 ENVANTERİN GEÇERLİLİK ÇALIŞMASI

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

Yapı ya da deneysel kavram geçerliliği; iki faktörlü kaygı kuramına göre, durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu durumda huzursuz, endişeli, korkulu ve karamsar olması halidir. Sıkıntılı ve hoş olmayan bu duruma stres denir. Stres durumu devam ettiği sürece birey huzursuz ve mutsuzdur. Bu koşullarda durumluk kaygı seviyesi yüksektir. Ancak, stres yaratan koşullar ortadan kalkınca bireydeki huzursuzluk, tedirginlik ve hoşnutsuzluk sona erer, birey rahatlar. Durumluk kaygı seviyesinde önemli düşme olur. Sürekli kaygı ise, bireyin çevresinde olan pek çok şeyi tehlikeli ya da özünü tehdit edici olarak algılama eğilimidir. Bu eğilim doğrudan doğruya çevresel koşullara bağlı değildir. Bireyin herhangi bir nedenle kendisini güvensiz hissetmesi ve dolayısıyla kolayca tehdit edilme duygusuna kapılmasıdır.

Stres koşullarının ortaya çıkması durumluk kaygı seviyelerinde önemli yükselmelere neden olursa da, esas itibariyle koşulların değişmesi sürekli kaygı seviyesini etkilemez. On gün ile bir yıl arasında değişen zaman süresi içinde yapılan çoklu uygulamalarda Le Compte ve Öner (1976) tarafından durumluk kaygı puanındaki yükselme ve düşmeler tutarlı olarak saptanmıştır. Bu veriler yukarıda ifade edilmiş olan birinci beklentiyi desteklemiştir. Değişik zaman ve uygulamalarda, Öner (1977) Durumluk ve Sürekli Kaygı puanları arasındaki korelasyonların ortalama 0.62 civarında ve önemli seviyede olduğunu bulmuş, bu şekilde de ikinci kurumsal beklentinin de doğrulandığını görmüştür. Tüm bu veriler Durumluk ve Sürekli Kaygı 47 ölçeğinin kuramsal yapı geçerliliğini sağlamlaştırıcı nitelikte bulunmuştur (Öner ve Compte 1983). Kriter geçerliliği ise, durumluk ve sürekli kaygı ortalama puanları, normal ve psikiyatrik hastalığı olan bireyleri birbirinden anlamlı bir seviyede ayırt etmektedir. Normallerle psikiyatri hastaları arasında yapılan bir karşılaştırmada psikiyatri hastalarının normallerden ortalama 16.97 sürekli kaygı puanı ve 14.25 durumluk kaygı puanının yüksek olduğunu ve psikiyatri hastalarının durumunu açıklamada sürekli kaygının %22 oranında katkıda bulunduğunu saptamıştır. Her iki kaygı puanı ortalamalarına göre yapılan karşılaştırmada normallerle fiziksel hastalığı olanlar birbirine benzer bulunmuş ve bu iki grubun psikiyatri hastalarından 0.01 seviyesinde farklı olduğu görülmüştür (35).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. DENEKLERİN GENEL ÖZELLİKLERİ

3.1.1. Cinsiyet

Anket uygulanan sporcu grubunun (%64,6)'lık oranla en büyük grubunun erkek sporculardan oluşmaktadır. Bayan sporcuların ise (%35,4)'lük oranla ankete katılımı sağlanmıştır. Toplamda 263 sporcuya yapılan ankette 170'i erkek sporcuya 93'ü bayan sporculara uygulanmıştır. ($X^2.05(2) = 22,544$; $P < 0,000$).

Tablo 1 Cinsiyet

		Frekans	Yüzde	Gecerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Cinsiyet	Erkek	170	64,6	64,6	64,6
	Bayan	93	35,4	35,4	100,0
	Total	263	100,0	100,0	

3.1.2. Yaş

Anket uygulanan sporcu grubunun (% 30,4)' lük oranla 21-23 yaş arası sporcuların olduğu, (%27)'lik oranla 24-26 yaş arası sporcu grubunun olduğu, en katılımın ise (%3,4)'lük oranla 30 yaş ve üzeri sporcuların katıldıkları görüldü. 20 yas ve altının katılımı ise (%21,3)'lük orana sahip olduğu görülmektedir. ($X^2.05(6) = 57,665$; $P < 0,000$).

Tablo 2: Yaş

		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
yaş	20,00 yas ve altı	56	21,3	21,3	21,3
	21 - 23	80	30,4	30,4	51,7
	24 - 26	71	27,0	27,0	78,7
	27 - 29	47	17,9	17,9	96,6
	30 yas ve üzeri	9	3,4	3,4	100,0
	Total	263	100,0	100,0	

3.1.3. Öğrenim Durumu

Anket uygulanan sporcu grubun (%60,5)'lik kısmı lise mezunu olduğu, (%16)'lık oranla Lisans Mezunu, (%5,3)'lük oranla da yüksek lisans mezunu olduğu görülmüştür. ($X^2.05(6)=277,133$; $P0,000$).

Tablo 3: Öğrenim Durumu

		frekans	yüzde	geçerli yüzde	kümülatif yüzde
öğrenim durumu	ilköğretim	21	8,0	8,0	8,0
	lise	159	60,5	60,5	68,4
	önlisans	27	10,3	10,3	78,7
	lisans	42	16,0	16,0	94,7
	yükseklisans	14	5,3	5,3	100,0
	Total	263	100,0	100,0	

3.1.4 Medeni durum

Anket uygulanan sporcu grubun (%95,4)lük kısmının bekar olduğu (%4,6)'lık oranla da evli sporculardan olduğu görülmektedir. ($X^2.05(2)= 217,190$; $P<0,000$).

Tablo 4: Medeni Durum

		frekans	yüzde	geçerli yüzde	kümülatif yüzde
medeni durum	evli	12	4,6	4,6	4,6
	bekar	251	95,4	95,4	100,0
	Total	263	100,0	100,0	

3.1.5. Judo Yaptıkları Yıl

Anket uygulanan sporcu grubunun (%43)'lük kısmı 5 yılın üzerinde, (%26,2)'lik oranla 5 yıldır (%21,7)'lik oranla 4 yıldır judo sporla uğraşmaktadır. ($X^2.05(6)= 216,840$; $P<0,000$)

Tablo 5: Judo Yaptıkları Yıl

		fr ekans	y üzde	gece ri yüzde	kü mülatif yüzde
Judo branşı ile kaç yıldır uğraşıyorsunuz	1 yıl	3	1,1	1,1	1,1
	2 yıl	7	2,7	2,7	3,8
	3 yıl	14	5,3	5,3	9,1
	4 yıl	57	21,7	21,7	30,8
	5 yıl	69	26,2	26,2	57,0
	5 üzeri	113	43,0	43,0	100,0
	Total	263	100,0	100,0	

3.1.6. Haftalık Yaptıkları Antrenman Saati

Anket uygulanan sporcu grubunun müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi için sorulan kaç saat antrenman yapıyorsunuz frekans ve ki-kare testleri uygulanmıştır. Anket uygulanan sporcularda (% 33,5)'lik kısmı haftada 10 saatin üzerinde antrenman yapıyor. ($X^2.05(6)= 114,224$; $P<0,000$)

Tablo 6: Haftalık Yaptıkları Antrenman Saati

		frekans	yüzde	geçerli yüzde	kümülatif yüzde
haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz	0 - 2	5	1,9	1,9	1,9
	3 -4	16	6,1	6,1	8,0
	5 - 6	38	14,4	14,4	22,4
	7 - 8	45	17,1	17,1	39,5
	9 - 10	71	27,0	27,0	66,5
	10 üzeri	88	33,5	33,5	100,0
	Total	263	100,0	100,0	

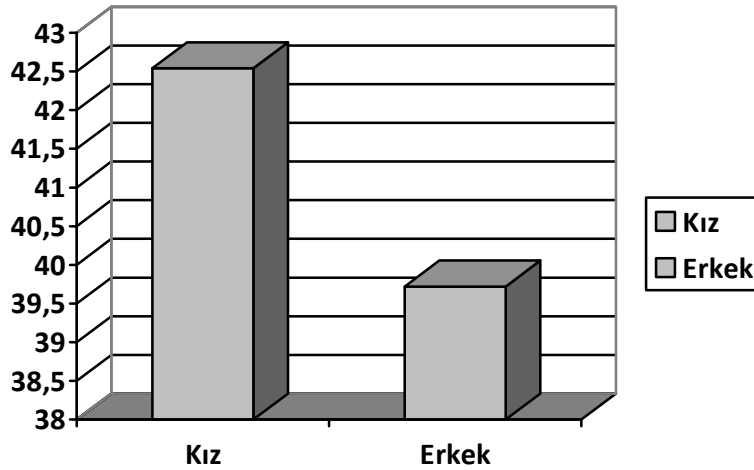
3.2. HİPOTEZLER

3.2.1. Judocuların Cinsiyetlerine Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri

Judocuların cinsiyete göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0,05$ önemlilik düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi uygulandı.

Test sonuçları judocuların cinsiyete göre müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri aralarında önemli bir fark olduğunu gösterdi ($t_{261}=2,54$; $P< 0.01$). Kızların kaygı puanı ($42,54\pm 8,6$) önemli ölçüde erkeklerden ($39,72\pm 8,62$)daha yüksek bulundu (Bkz; Grafik1, Ek4 Tablo7).

Grafik 1: Judocuların Cinsiyete Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanları



Şekil 1T- Testi sonuçları (Cinsiyete Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanları)

Cinsiyet	N	X	SS	Sd	t	p
Erkek	170	39,72	8,62	261	2,54	0,01
Kız	93	42,54	8,60			

3.2.2. Judocuların Yaşlarına Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri

Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova)

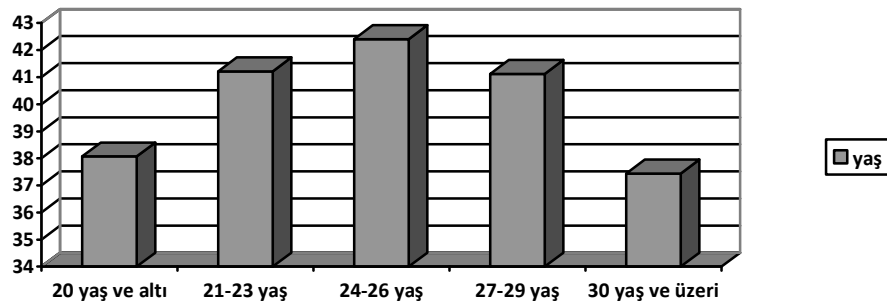
Judocuların yaş seviyesine göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde tek yönlü varyans analizi uygulandı.

Test sonuçları judocuların yaş grupları arasındaki kaygı puanı farklarının önemli olduğunu gösterdi ($F_{4,262}=2,42$; $P < 0.04$).

Yaş grupları arasındaki müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi farklarını belirlemek için ikinci seviye testi olarak Tukey's HSD testi uygulandı. Test sonuçları 20 yaş ve altı ($38,07 \pm 7,08$) sporcuların, 24- 26 yaş arası ($42,40 \pm 8,32$) arasındaki sporculara göre müsabaka öncesi durumluk kaygı puanının önemli ölçüde daha düşük olduğunu gösterdi.

Yaş grupları arasındaki müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farklarının test sonuçlarına göre 30 yaş ve üzeri sporcuların ($37,44 \pm 9,64$) durumluk kaygı puanına sahip olarak diğer yaş kategorisindekilere (20 yaş ve altı sporcularda ($38,07 \pm 7,08$), 21-23 yaş arası sporcularda ($41,21 \pm 9,68$), 24-26 yaş arası sporcularda ($42,4 \pm 8,32$), 27-29 yaş arası sporcularda ($41,12 \pm 8,59$) müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları) göre önemli ölçüde daha düşük olduğunu gösterdi.(Bkz; Grafik2, Ek4 Tablo8)

Grafik 2 Judocuların Yaşa Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanları



Şekil 2 Judocuların Yaşa Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının One Way Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı fark
Gruplararası	1071,875	4	179,76	2,42	,040	1-3,
Gruplarıçi	839,900	258	74,26			
Toplam	1911,75	262				

3.2.3. Judocuların Öğrenim Durumuna Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri

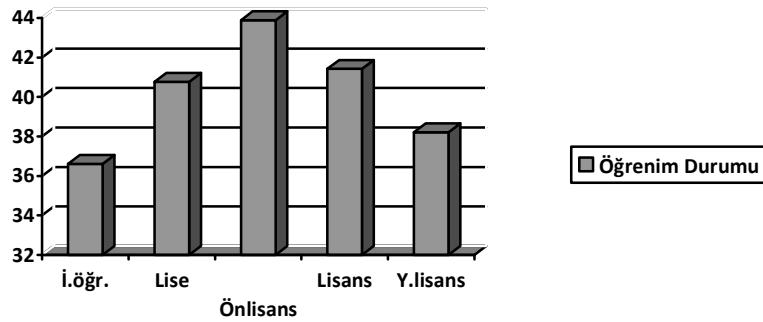
Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova)

Judocuların öğrenim seviyesine göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde tek yönlü varyans analizi uygulandı.

Test sonuçları judocuların yaş grupları arasındaki kaygı puanı farklarının önemli olduğunu gösterdi ($F_{4,262}=2,48$; $P < 0.045$).

Öğrenim durumları arasındaki müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farklarını belirlemek için ikinci seviye testi olarak Tukey's HSD testi uygulandı. Test sonuçları ilköğretim mezunu ($36,61 \pm 7,39$) sporcuların, önlisans mezunu ($43,88 \pm 7,65$) arasındaki sporculara göre müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları arasında önemli ölçüde daha düşük olduğunu gösterdi.

Öğrenim durumları arasındaki müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farklarının test sonuçlarına göre ilköğretim mezunu sporcuların ($36,61 \pm 7,39$) müsabaka öncesi durumluk kaygı puanına sahip olarak diğer öğrenim durumu kategorisindekilere (lise mezunu sporcularda ($40,76 \pm 8,29$), lisans mezunu sporcularda ($41,42 \pm 10,96$), yüksek lisans mezunu sporcularda ($38,21 \pm 7,42$) müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları) göre önemli ölçüde daha düşük olduğunu gösterdi. (Bkz; Grafik3, Ek4 Tablo9)

Grafik 3Judocuların Öğrenim Durumuna Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanları**Şekil 3**Judocuların ÖğrenimDurumuna Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının One Way Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Gruplararası	733,557	4	183,389			
Gruplarıçi	19143,18	258	74,198	2,472	,045	1-3,
Toplam	19876,738	262				

3.2.4. Judocuların Judo Yaptıkları Yıla Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri

Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova)

Judocuların judo yaptıkları yıla göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde tek yönlü varyans analizi uygulandı.

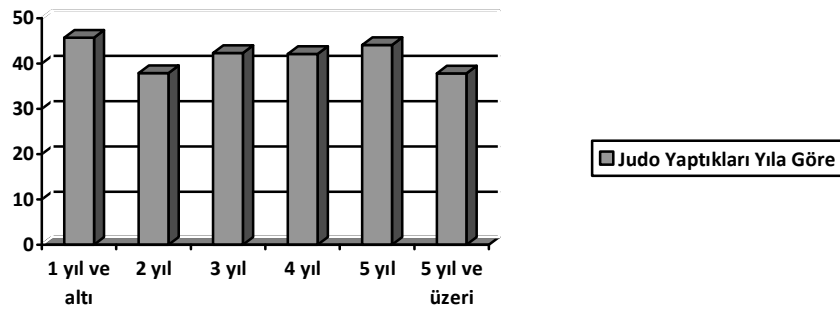
Test sonuçları judocuların yaş grupları arasındaki kaygı puanı farklarının önemli olduğunu gösterdi ($F_{5,262}= 5,739$; $P < 0.000$).

Judo yaptıkları yıl arasındaki müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farklarını belirlemek için ikinci seviye testi olarak Tukey's HSD testi uygulandı. Test sonuçları 5 yıl ve üzerindeki ($37,83 \pm 9,12$) sporcuların, 4 yıllık ($42,08 \pm 8,49$) ve 5 yıllık ($44,08 \pm 6,95$) sporculara göre müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarının önemli ölçüde daha düşük olduğunu gösterdi.

Judo yaptıkları yıl arasındaki müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farklarının test sonuçlarına göre 5 yıl ve üzeri ($37,83 \pm 9,12$) sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanına sahip olarak diğer kategoridekilere (1 yıl ve altı ($45,66 \pm 2,51$) sporcularda, 2 yıllık ($37,85 \pm 7,47$) sporcularda , 3 yıllık ($42,28 \pm 8,26$)

sporcular arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları) göre önemli ölçüde daha düşük olduğunu gösterdi. (Bkz; Grafik4, Ek4 Tablo10)

Grafik 4: Judocuların Judo Yaptıkları Yıla Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının One Way Anova Sonuçları



Şekil 4 Judocuların Judo Yaptıkları Yıla Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının One Way Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Gruplararası	1996,512	5	399,302	5,739	,000	6-5 6-4,
Gruplariçi	17880,226	257	69,573			
Toplam	19876,738	262				

3.2.5. Judocuların Haftalık Yaptığı Antrenman Saatine Göre Müsabaka Öncesi Durumluluk Kaygı Düzeyleri

Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova)

Judocuların haftalık yaptıkları antrenman saatine yıla göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde tek yönlü varyans analizi uygulandı.

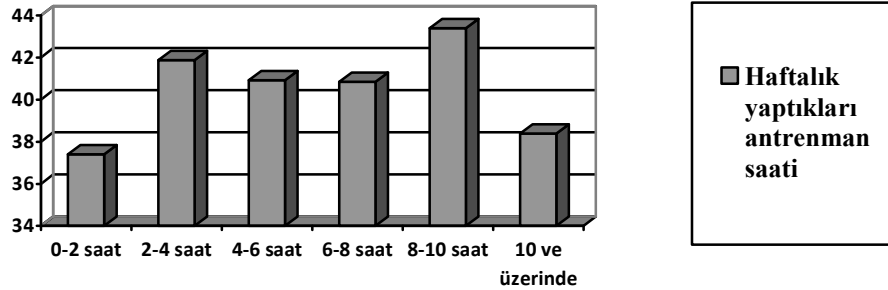
Test sonuçları judocuların yaş grupları arasındaki kaygı puanı farklarının önemli olduğunu gösterdi ($F_{5,262}= 2,899$; $P < 0.015$).

Haftalık yaptıkları antrenman saatleri arasındaki müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farklarını belirlemek için ikinci seviye testi olarak Tukey's HSD testi

uygulandı. Test sonuçları 10 saat ve üzerindeki ($38,39 \pm 7,90$) sporcuların, 8-10 saat arasında haftalık antrenman yapan ($43,39 \pm 8,23$) sporculara göre müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarının önemli ölçüde daha düşük olduğunu gösterdi.

Haftalık yaptıkları antrenman saatleri arasındaki müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farklarının test sonuçlarına göre haftalık 0-2 saat arasında antrenman yapan ($37,40 \pm 14,67$) sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanına sahip olarak diğer kategoridekilere (haftalık 2-4 saat arası antrenman yapan ($41,87 \pm 11,14$) sporcularda, haftalık 4-6 saat arası antrenman yapan ($40,92 \pm 7,71$) sporcularda, haftalık 6-8 saat arası antrenman yapan ($40,84 \pm 9,17$) sporcularda, haftalık 8-10 saat arası antrenman yapan ($43,39 \pm 8,23$) sporcularda ve haftalık 10 saat ve üzerinde antrenman yapan ($38,39 \pm 7,90$) sporcular arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları) göre önemli ölçüde daha düşük olduğunu gösterdi. (Bkz; Grafik5, Ek4 Tablo11)

Grafik 5 Judocuların Haftalık Yaptıkları Antrenman Saatine Göre Müsabaka Öncesi Kaygı Puanları



Şekil 5 Judocuların Haftalık Yaptıkları Antrenman Saatine Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının One Way Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Gruplararası	1071,875	4	179,76	2,899	,015	5-6,
Gruplariçi	839,900	258	74,26			
Toplam	1911,775	262				

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1.TARTIŞMA

HİPOTEZLER

4.1.1. Judocuların Cinsiyetlerine Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri

Sporcu grubunun (%64,6)'lık oranla en büyük grubunun erkek sporculardan oluşmaktadır. Bayan sporcuların ise (%35,4)'lük oranla ankete katılımı sağlanmıştır. Toplamda 263 sporcuya yapılan ankette 170'i erkek sporcuya 93'ü bayan sporculara uygulanmıştır.

Erkek sporcuların müsabaka öncesi durumluluk kaygı puanları ortalaması $39,72 \pm 8,62$, bayanlarda ise $42,54 \pm 8,60$ olarak tespit edilmiştir. Bu karşılaştırmada erkek deneklerin durumluk kaygı puanları bayan deneklerin durumluk kaygı puanlarından daha düşüktür. Tablo 7, 8 ve 9'u incelediğimizde araştırmaya katılan bayan ve erkek deneklerin durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P < 0,05$).

Özusta (1993)'nın çalışmasında; öz bildirim ölçeklerinde kadınların erkeklere oranlara daha çok korku ve kaygı bildirmesinde, kadınların korku ve kaygılarını erkeklere oranla daha rahat ifade etmelerinin etken olabileceği ile sürülmüştür.

Başaran(2008) araştırmaya katılan bayan ve erkek deneklerin durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P < 0,05$).

Segal ve Weinberg (1989), bayanların erkeklere oranları daha yüksek kaygıya sahip olduklarını bulmuşlardır. Bana karşın Özbekçi (1989), atletizm, basketbol ve voleybol oyuncularının müsabaka ortamı streslerinin cinsiyete göre araştırılması sonucunda müsabaka stresleri arasında bir fark bulamamıştır.

Bu çalışmalardaki gibi çalışmamızda ortaya koyduğumuz hipotezimiz Judo branşında üst düzeyde olup, bayan ve erkek sporcularda müsabaka öncesi durumluk kaygı seviyeleri arasında fark vardır tezini desteklemektedir.

4.1.2 Judocuların Yaşlarına Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri

Sporcu grubunun (% 30,4)' lük oranla 21-23 yaş arası sporcuların olduğu, (%27)'lik oranla 24-26 yaş arası sporcu grubunun olduğu, (%21,3)'lük oranla 20 yaş ve altındaki sporcuların olduğu (%17,9)'lik oranlarda 27-29 yaş arası grubun, en az katılımın ise (%3,4)'lük oranla 30 yaş ve üzeri sporcuların katıldıkları görüldü.

Anova tablosundan yaşın durumluluk kaygı testinden alınan puanlara etki ettiği görülmüştür. Dolayısıyla, grupların durumluluk kaygı testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F=2,42$, $p<0.05$).

30 yaş ve üzeri sporcularda $37,44 \pm 9,64$, ile en düşük kaygı seviyesine sahip olduğu, 20 yaş ve altının ise $38,07 \pm 7,08$, 27-29 yaş arasının ise $41,12 \pm 8,59$, 21-23 yaş arasının ise $41,21 \pm 9,68$, 24-26 yaş arasının ise $42,4 \pm 8,32$ kaygı puanı seviyesine sahip olduğu görülmektedir.

30 yaş ve üzeri sporcularda tecrübeli olmaları ve sporu iş olarak görmedikleri için kaygı seviyeleri düşüktür. 20 yaş altında ise sporu daha meslek olarak görmedikleri için kaygı seviyesi diğer seviyelere göre daha azdır. Burada en çok kaygı seviyesi spordan maddi açıdan gelir bekleyen veya beklenti içinde olan yaş gruplarında daha yüksek kaygı seviyelerine sahip olduğu görülmektedir.

Amen(2008) Yaş Grubu değişkenine göre bakıldığında 14–21 yaş arası %67,5 ile ve 22–39 yaş arası %50 oranı ile evet şikkının ilk sırada olduğu görülmektedir. Kısmen cevabı 14–21 yaş arası %22,1 ve 22–39 yaş arası %21,7 hayır cevabı ise 14–21 yaş arası %10,4 ve 22–39 yaş arası %28,3 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, ilişkin görüşleri yaş Grubu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir. $p < 0,05$

Akandere(2008), Çizelge 3 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerden eğitim seviyesi ilköğretim olanların müsabaka öncesi durumluluk kaygı puanları

ortalaması $35,58 \pm 11,615$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $32,23 \pm 9,713$ olarak; eğitim seviyesi lise olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $36,82 \pm 9,216$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $33,43 \pm 8,911$ olarak ve eğitim seviyesi üniversite olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $32,83 \pm 9,476$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $28,00 \pm 5,608$ olarak tespit edilmiştir.

Koç(2004), çalışmamızda yaşa bağlı olarak yedek kalma düşüncesinin, aile veya arkadaşları ile arasında olumsuz bir olayın, hakem yönetiminin, müsabakayı deplasmanda oynamanın, seyircinin tutum ve davranışlarının, şampiyonluk için mücadele etmenin ve antrenörün tutum ve davranışlarının profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeylerini anlamlı bir şekilde etkilediğini göstermektedir.

Scalan, (1992) antrenörlerin ve yöneticilerin önemli gördükleri karşılaşmalarda, futbolcuların yarışmasal kaygı değerlerinin yükseldiğini belirtmiştir.

Bu çalışmalardaki gibi çalışmamızdaki hipotezimiz Judo branşında üst düzeyde olup, yaşa göre durumluluk kaygı düzeyleri arasında fark vardır hipotezini desteklemekte ayrıca çalışmamızda yaptığımız istatistiki değerlendirmelerde çalışmamızı desteklemektedir.

4.1.3 Judocuların Öğrenim Durumuna Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri

Sporcu grubun (%60,5)'lik kısmı lise mezunu olduğu, (%16)'lik oranla Lisans Mezunu, (%10,3)'lük oranla ön lisans mezunu, (%8)'lik oranla ise ilköğretim mezunu, (%5,3)'lük oranla da yüksek lisans mezunu olduğu görülmüştür.

Anova tablosundan eğitim durumuna göre durumluluk kaygı testinden alınan puanlara etki ettiği görülmüştür. Dolayısıyla, grupların durumluluk kaygı testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F=2,42$, $p<0.05$).

İlköğretim mezunu sporcularda $36,61 \pm 7,39$ ile en düşük kaygı seviyesine sahip olduğu, yüksek lisans mezunu sporcuların ise $38,21 \pm 7,42$ kaygı seviyesine

sahip olduğu, lise mezunu sporcuların ise $40,76 \pm 8,29$ 'luk kaygı seviyesine sahip olduğu, lisans mezun sporcuların ise $41,42 \pm 10,96$ 'lık kaygı puanına sahip olduğu, önlisans mezun sporcuların ise $43,88 \pm 7,65$ kaygı puanı seviyesine sahip olduğu görülmektedir.

Koç(2004), çalışmamızda eğitim durumuna bağlı olarak küme düşmemek için mücadele etme, kötü performans sergileme düşüncesi, aile veya arkadaşları ile arasında geçen olumsuz bir olay, müsabakayı deplasmanda oynama ve takım arkadaşlarının tutum ve davranışlarının durumluluk kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu gösterdi.

Bedir (2008), Çizelge 3 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerden eğitim seviyesi ilköğretim olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $35,58 \pm 11,615$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $32,23 \pm 9,713$ olarak; eğitim seviyesi lise olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $36,82 \pm 9,216$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $33,43 \pm 8,911$ olarak ve eğitim seviyesi üniversite olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $32,83 \pm 9,476$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $28,00 \pm 5,608$ olarak tespit edilmiştir.

Akandere, ve arkadaşları (1997), Üniversiteli sporcu öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin, sporcu olmayan üniversite öğrencilerine göre daha düşük olduğu, ayrıca performans sporu, sağlık sporu ve hiç spor yapmayan gruplar üzerindeki araştırma sonucunda; performans ve sağlık sporu yapanların spor yapmayanlara oranla kaygı düzeylerinde daha fazla azalma olduğu görülmüştür.

Bu çalışmalardaki gibi çalışmamızdaki hipotezimiz Judo branşında üst düzeyde olup, eğitim durumuna göre müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri arasında fark vardır hipotezini desteklemekte ayrıca çalışmamızda yaptığımız istatistiki değerlendirmelerde çalışmamızı desteklemektedir.

4.1.4. Judocuların Judo Yaptıkları Yıla Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri

Sporcu grubunun (%43)lük kısmı 5 yılın üzerinde, (%26,2)lik oranla 5 yıldır, (%21,7)lik oranla 4 yıldır, (%5,3)'lük kısım 3 yıldır, (%2,7)'lik kısım 2 yıldır, (%1,1)'lik kısım ise 1 yıldır judo spor ile uğraşmaktadır.

Anova tablosundan eğitim durumuna göre durumluluk kaygı testinden alınan puanlara etki ettiği görülmüştür. Dolayısıyla, grupların müsabaka öncesi durumluluk kaygı testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F=5,739$, $p<0.05$).

5 yıl ve üzeri judo branşı ile uğraşan sporcularda $37,83 \pm 9,12$ ile en düşük kaygı puanı seviyesine sahip olduğu, 2 yıllık sporcularda ise $37,85 \pm 7,47$ 'lik kaygı puanı seviyesine sahip olduğu, 4 yıllık sporcularda ise $42,08 \pm 8,49$ 'luk kaygı puanı seviyesine sahip olduğu, 3 yıllık sporcularda ise $42,28 \pm 8,26$ 'lık kaygı puanına sahip olduğu, 5 yıllık sporcularda ise $44,08 \pm 6,95$ 'lik kaygı puanı seviyesine sahip olduğu, 1 yıllık sporcularda ise $45,66 \pm 2,51$ 'lik kaygı puanı seviyesine sahip olduğu görülmektedir.

5 yıl ve üzerinde judo branşında olanların tecrübe kazanmalarından dolayı daha az kaygı seviyesine sahip olduğu görülmektedir. 2 yıllık sporcularda ise daha yeterince gelişmediklerinden müsabakalarda beklenti içinde olmadıklarından kaygı seviyeleri çok yüksek değildir. En çok kaygının görüldüğü judoya yeni başlayan sporcularda görülmektedir. Bu sporcularda ilk defa müsabakaya katılmanın oluşturduğu ruh hali kaygı seviyelerinin yükselmesine neden oluyor. 5 yıldır judo sporuna yapanlarda ise kaygının yüksek olması artık sporcu beklenti içindedir ve uzun bir zamanın vermiş olduğu çalışmanın karşılığını beklemektedir. Bu durumda sporcuda kaygının yükselmesine neden oluyor.

Koç(2004), çalışmamızda profesyonel futbol oynama yılına bağlı olarak, küme düşmemek için mücadele etme, kötü performans sergileme düşüncesi, aile veya arkadaşları ile arasında geçen olumsuz bir olay, müsabakayı deplasmanda oynama ve takım arkadaşlarının tutum ve davranışlarının durumluluk kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu gösterdi.

Başaran(2008), Durumluk kaygı puanı bakımından spor yaşları incelendiğinde, spor yaşı küçük olanların durumluk kaygı puanları spor yaşı büyük olanların durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksektir.

Bu çalışmalardaki gibi çalışmamızdaki hipotezimiz Judo branşında üst düzeyde olup, judo yaptığı yıla göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri arasında fark vardır hipotezini desteklemekte ayrıca çalışmamızda yaptığımız istatistiki değerlendirmelerde çalışmamızı desteklemektedir.

4.1.5. Judocuların Haftalık Yaptığı Antrenman Saatine Göre Müsabaka Öncesi Durumluluk Kaygı Düzeyleri

Sporcularda (% 33,5)lik kısmı haftada 10 saatin üzerinde antrenman yapıyor. (%27)'lik kısım 9 ile 10 saat arası, (%17,1)'lik kısım 7-8 saat arası, (%14,4)lük kısım 5-6 saat arası, (%6,1)'lik kısım 3-4 saat arası ve (%1,9)'luk kısım ise 0-2 saat arası haftada antrenman yaptıkları görüldü.

Anova tablosundan eğitim durumuna göre durumluk kaygı testinden alınan puanlara etki ettiği görülmüştür. Dolayısıyla, grupların müsabaka öncesi durumluk kaygı testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F=2,899$, $p<0.05$).

0-2 saat haftada antrenman yapan sporcular $37,40 \pm 14,67$ ile en düşük kaygı puanı seviyesine sahip olduğu, 10 saat ve üzeri haftada antrenman yapan sporcularda ise $38,39 \pm 7,90$ 'lik kaygı puanı seviyesine sahip olduğu, 6-8 haftada antrenman yapan sporcularda ise $40,84 \pm 9,17$ 'lik kaygı puanı seviyesine sahip olduğu, 4-6 haftada antrenman yapan sporcularda ise $40,92 \pm 7,71$ 'lik kaygı puanına sahip olduğu, 2-4 haftada antrenman yapan sporcularda ise $41,87 \pm 11,14$ 'lik kaygı puanı seviyesine sahip olduğu, 8-10 haftada antrenman yapan sporcularda ise $43,39 \pm 8,23$ 'lik kaygı puanı seviyesine sahip olduğu görülmektedir.

Bu çalışmalardaki gibi çalışmamızdaki hipotezimiz Judo branşında üst düzeyde olup, haftada yaptığı antrenman saatine göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri arasında fark vardır hipotezini desteklemekte ayrıca çalışmamızda yaptığımız istatistiki değerlendirmelerde çalışmamızı desteklemektedir.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

SONUÇ

Bulgular, Türkiye Judo şampiyonasına katılan sporculardan %92,3 gibi önemli bir oranın müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri hakkında bilgi sağlamak ve sporcuların başarılarının daha üst seviyeye çekmek amacıyla kaygı durumlarının başarılarının en üst seviyeye ulaşmasını sağlayacak çalışmalarla katkıda bulunulması gerektiği görülmektedir. Bu sonuçlara ulaşmak için kullanılan malzemelerin ekonomik ve kolay ulaşılır olmasının neden olduğu söylenebilir.

Erkek sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $39,72 \pm 8,62$, bayanlarda ise $42,54 \pm 8,60$ olarak tespit edilmiştir. Bu karşılaştırmada erkek deneklerin durumluk kaygı puanları bayan deneklerin durumluk kaygı puanlarından daha düşüktür. Test sonuçlarını incelediğimizde araştırmaya katılan bayan ve erkek deneklerin durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P < 0,05$).

Test sonuçları judocuların cinsiyete göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri aralarında önemli bir fark olduğunu gösterdi ($t_{261-2,54}$; $P < 0.01$). Kızların kaygı puanı ($42,54 \pm 8,6$) önemli ölçüde erkeklerden ($39,72 \pm 8,62$) daha yüksek bulundu (Bkz; Grafik1, Ek4 Tablo1).

30 yaş ve üzeri sporcularda $37,44 \pm 9,64$, ile en düşük kaygı seviyesine sahip olduğu, 20 yaş ve altının ise $38,07 \pm 7,08$, 27-29 yaş arasının ise $41,12 \pm 8,59$, 21-23 yaş arasının ise $41,21 \pm 9,68$, 24-26 yaş arasının ise $42,4 \pm 8,32$ kaygı puanı seviyesine sahip olduğu görülmektedir.

30 yaş ve üzeri sporcularda tecrübeli olmaları ve sporu iş olarak görmedikleri için kaygı seviyeleri düşüktür. 20 yaş altında ise sporu daha meslek olarak görmedikleri için kaygı seviyesi diğer seviyelere göre daha azdır. Burada en çok kaygı seviyesi spordan maddi açıdan gelir bekleyen veya beklenti içinde olan yaş gruplarında daha yüksek kaygı seviyelerine sahip olduğu görülmektedir.

İlköğretim mezunu sporcularda $36,61 \pm 7,39$ ile en düşük kaygı seviyesine sahip olduğu, yüksek lisans mezunu sporcuların ise $38,21 \pm 7,42$ kaygı seviyesine sahip olduğu, lise mezunu sporcuların ise $40,76 \pm 8,29$ 'luk kaygı seviyesine sahip olduğu, lisans mezun sporcuların ise $41,42 \pm 10,96$ 'lık kaygı puanına sahip olduğu, önlisans mezunu sporcuların ise $43,88 \pm 7,65$ kaygı puanı seviyesine sahip olduğu görülmektedir.

5 yıl ve üzeri judo branşı ile uğraşan sporcularda $37,83 \pm 9,12$ ile en düşük kaygı puanı seviyesine sahip olduğu, 2 yıllık sporcularda ise $37,85 \pm 7,47$ 'lik kaygı puanı seviyesine sahip olduğu, 4 yıllık sporcularda ise $42,08 \pm 8,49$ 'luk kaygı puanı seviyesine sahip olduğu, 3 yıllık sporcularda ise $42,28 \pm 8,26$ 'lık kaygı puanına sahip olduğu, 5 yıllık sporcularda ise $44,08 \pm 6,95$ 'lik kaygı puanı seviyesine sahip olduğu, 1 yıllık sporcularda ise $45,66 \pm 2,51$ 'lik kaygı puanı seviyesine sahip olduğu görülmektedir.

5 yıl ve üzerinde judo branşında olanların tecrübe kazanmalarından dolayı daha az kaygı seviyesine sahip olduğu görülmektedir. 2 yıllık sporcularda ise daha yeterince gelişmediklerinden müsabakalarda beklenti içinde olmadıklarından kaygı seviyeleri çok yüksek değildir. En çok kaygının görüldüğü judoya yeni başlayan sporcularda görülmektedir. Bu sporcularda ilk defa müsabakaya katılmanın oluşturduğu ruh hali kaygı seviyelerinin yükselmesine neden oluyor. 5 yıldır judo sporuna yapanlarda ise kaygının yüksek olması artık sporcu beklenti içindedir ve uzun bir zamanın vermiş olduğu çalışmanın karşılığını beklemektedir. Bu durumda sporcuda kaygının yükselmesine neden oluyor.

0-2 saat haftada antrenman yapan sporcular $37,40 \pm 14,67$ ile en düşük kaygı puanı seviyesine sahip olduğu, 10 saat ve üzeri haftada antrenman yapan sporcularda ise $38,39 \pm 7,90$ 'lık kaygı puanı seviyesine sahip olduğu, 6-8 haftada antrenman yapan sporcularda ise $40,84 \pm 9,17$ 'lik kaygı puanı seviyesine sahip olduğu, 4-6 haftada antrenman yapan sporcularda ise $40,92 \pm 7,71$ 'lık kaygı puanına sahip olduğu, 2-4 haftada antrenman yapan sporcularda ise $41,87 \pm 11,14$ 'lik kaygı puanı

seviyesine sahip olduğu, 8-10 haftada antrenman yapan sporcularda ise $43,39 \pm 8,23$ 'lük kaygı puanı seviyesine sahip olduğu görölmektedir.

Sporcuların cinsiyetlerinin, yaşı, eğitim durumunun, sporla uğraştıkları yıl sayısının ve haftalık antrenman saatinin durumluk kaygı düzeyleri ile yakından ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan çalışmada tüm bu değişkenlerin kaygı ile yakından ilişkisi olduğu görölmüştür.

ÖNERİLER

Judoda fiziksel aktivitelerdeki performans, fiziksel kapasite, zihinsel hazırlık, teknik, taktik, uygun fiziksel yapı, ve müsabaka deneyimi gibi bir çok faktöre bağlıdır. Judoda başarılı olabilmek için, uzun süreli, planlı ve programlı hazırlık ve kondisyonel özelliklerin üst seviyeye çıkarılması gerekmektedir.

Sporcuların fiziksel, psikolojik ve teknik özelliklerinin bilinmesi, antrenman ve müsabaka stratejilerinin belirlenmesinde vazgeçilmez unsurlardır.

Günümüzdeki judoda, uygun teknik, fiziksel yapı ve psikolojik özellik gerektirmektedir. Kaygı, sporun psiko – sosyal boyutu içerisinde yer alan bir konudur ve performansla kimi zaman doğrudan, kimi zaman içe dolaylı bir bağlantısı vardır. Fakat performansla kaygıyı tam olarak ilişkilendirebilmek için uzun süreli sık ölçümler yaparak daha fazla denekle daha geçerli sonuçlar elde edilebilir.

Üst düzey judocuların müsabaka öncesinde daha az kaygı yaşadığı müsabakalarda az kaygı yaşayanların daha iyi müsabıklık yaptığı, kaygısı fazla olanların ise müsabakada istenilen seviyede müsabaka yapamadığı, uygun zamanda istenile teknikleri yapamadığı kenar yönetimi dinleyemediği gözlenmiştir. Sporcuların ise kaygıdan bihaber oldukları, antrenörlerin ise yeterli bilgiye sahip olmadıkları gözlenmiştir.

Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre aşağıdaki önerilerde bulunabiliriz.

1. Sporculara belirli dönem aralıklarıyla kaygı düzeyleri hakkında bilgi verilmeli,

2. Sporculara belirli zaman aralıkları ile durumluk kaygı envanteri uygulanmalı,

3. Antrenör ve yöneticilere durumluk kaygı hakkında bilgi verilmeli, sporculara yaklaşımlarda bu bilgilerden yararlanmalı,

4. Kaygı alanında yeterlilik taşıyan kişilerce sporculara müsabakada kaygı yenmeleri için seminerler düzenlenmeli gerekirse birebir görüşmeler sağlanılmalıdır.

5. Kulüplerimiz, sporcularının psiko – sosyal durumlarını sık aralıklarla değerlendirmeli, elde ettiği verileri doğrultusunda davranmalıdırlar.

6. Spor bilimlerinin ön plana çıktığı günümüz dünyasında, özellikle Türkiye’de yeni bir alan olan Spor Psikoloji konusunda kulüplerimiz daha duyarlı olmalı, yapılan çalışmaları değerlendirmeli ve yapılmak istenen çalışmaları desteklemelidir.

7. Oyuncuların performansları değerlendirilirken, aynı zamanda oyuncuların taşıdığı kaygı düzeyleri de performans analizleri ile birlikte değerlendirilmeli ve yapılacak çalışmalarda göz önünde bulundurulması yarar sağlayacaktır.

Çalışmayı yaparken karşılaştığım zorluklar ise; anketi dolduran sporcuların müsabakadan on dakika önce uyguladığımız envanterin genellikle sporcular müsabakaya konsantrasyon olmalarından güçlüklerle cevaplamaktadırlar. Envanterin

uygulandığı sporcular bazen acele cevap verdikleri görülmüştür. Ayrıca bazı sporcular anketi yapmak istememektedir. Böyle durumlarda antrenörler aracılığı ile anketin kendisi içinde faydalı olacağı açıklanmış ve anket uygulanmıştır.

Bundan sonra bu çalışmanın benzerini yapmak isteyenler için ise öneri olarak hakemlerin müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasını öneriyorum. Çünkü başarıya giden yolda sporcunun önemi kadar antrenörlerin, idarecilerin katkısı vardır. Ancak unutulmamalıdır ki sporcu, antrenör ve yöneticiler kadar hakemlerin de etkisi bulunmaktadır. Bu alanda yeterli çalışma bulunmamaktadır.

Kaygı alanında çalışma yapacaklar için son zamanlarda yeteri kadar tez ve makale çalışması yapılmıştır. Ancak judo branşı ile ilgili kaynak yetersizliği mevcuttur.

KAYNAKÇA

1. Açıkada, C., ERGEN., E., *Bilim ve Spor*, Ankara,1990
2. Akandere, M., *Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü,1997
3. Akarçeşme, C., *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasındaki ilişki*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 2004
4. Amen, M. H., *Futbolda Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Ve Bazı Değişkenlerin Etkisi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara,2008
5. *Antrenör El Kitabı*, Milli Eğitim Ve Gençlik Spor Bakanlığı, Beden Terbiyesi Ve Spor Genel Müdürlüğü Yayını, Ankara, 1986.
6. Artok, F., *Üniversiteler Arası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performanslarına Etkisi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Adana, 1994.
7. Ataybeyoğlu, C., “*Judo-Karate-Taekwondo*” *Tanzimattan Cumhuriyete Türkiye Ansiklopedisi*, 8. Cilt, iletişim yayınları
8. Bakıntaş, Z., *Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesinde Ve Sonrasında Yaşadığı Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi*, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008
9. Balcıoğlu *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi* bilge yayınları İstanbul 2003
10. Baldık, Ö., *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Rehberi.*, Timaş yayınları. 2005

11. Başaran, İ.E., *Eğitim Psikolojisi Modern Eğitimin Psikolojik Temelleri* Ankara
12. Başaran, M. H., *Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2008
13. Başer, E., *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara, 1986.
14. Biçer, T., *Doruk Performans*, Beyaz Yayınları, İstanbul, 1998
15. Baydil, B., *Müsabaka Öncesinde Yapılan Akupunktur Uygulamasının Sporcuların Durumluluk Kaygı Düzeylerine Etkisi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, 2007
16. Bedir, R., *Taekwondo Milli Takımlarının Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008
17. Budak, Z., *Türkiye 1. Futbol Liginde Bulunan Takımların Oyuncularının Puan Sıralamasına Göre Kaygı Değerlerinin Karşılaştırılması*, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya, 1999
18. Civan, A., *Bireysel ve Takım Sporlarında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluluk ve Sürekli Kaygılarının Karşılaştırılması*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi 2001
19. Çakıroğlu, T., *Milli Takım Düzeyine Yükselmiş Elit Judocuların Yıllık Antrenman Programı*, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Doktora Programı, Ankara, 1986
20. Cüceloğlu, D., *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*, 6. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul. (1996),

21. Develi, E., *Konya’da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006
22. Doğan, O., *Spor Psikolojisi*, Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, Sivas, 2004
23. Engur, M., *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Yüksek Lisans Tezi, İzmir. (2002)
24. Ersanlı K., *Davranışlarımız*, Samsun, 2005
25. Erbaş, M., *Türkiye Basketbol 2. ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması*, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Edirne. (2000)
26. Erbaş, M. K., *Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyleri Ve Performans İlişkisi*, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 2005.
27. Gümüş, M., *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin incelenmesi*, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2002.
28. Güzelimdağ, H., *Yayınlanmamış Judo Antrenörlük Seminer Notları*, Burdur, 1997
29. *JUDOKA DERGİSİ*, Türkiye Cumhuriyeti Judo Federasyonu Yayını, Sayı 1, Haziran, 1999
30. İkizler, C., *Sporda Başarının Psikolojisi*, Alfa Yayıncılık, İstanbul. 1994
31. Karahan, F., Sardoğan M. E., *Psikolojik Danışma ve Psikoterpide Kuramlar*. Deniz Kültür Yayınları, Samsun, 2004

32. Kağan, S., *Çeşitli Spor Dallarında Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Kaygının Psikolojik ve Fizyolojik Değişimlerinin Karşılaştırılması* Ankara 2005
33. Koç, H., *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2004
34. Konter, E., *Sporda Stres ve Performans*, Saray Kitapevi, İzmir, (1996)
35. Konter, E., *Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998
36. Koknel Ö., *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, 1. Baskı, Altın Kitaplar Matbaası, İstanbul (1982)
37. Kuru, E., *Sporda Psikoloji*, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara. 2000
38. *Molpa Spor Ansiklopedisi*, Molpa Yayınları, Cilt 3, 1997
39. Morgan, C. T., *Psikolojiye Giriş*, Çeviren: Hüsnü Arkan ve ark., Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara. (1998)
40. Nail T., *TBL (TÜRKİYE ERKEKLER BASKETBOL BİRİNCİ LİĞİ) 'deki Basketbolcularda Performans Kaygı İlişkisi*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2008
41. Öner N., *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler*, Boğaziçi Yayınları, İstanbul. (1994)
42. Ögüt F., *Sosyal Uyum ile Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki*, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli. (2000)
43. Ön, M., *Judonun Tarihi ve Temel Esasları*, Ankara, 1994.

44. Özusta S (1993) *Çocuklar İçin Durumluk Sürekli Kaygı Envanterinin Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
45. Öztekin, İ., *Budo Sözlüğü*, İstanbul, 1999
46. Papakçı, Z., *Judo Antrenörünün El Notları*, İstanbul, 2002
47. Selçuk, Z., *Eğitim Psikolojisi* Nobel yayınları Ankara 2007
48. Şahin, M. H., *Türk Spor Kültüründe Aba Güreşleri* Ankara 2003
49. Sivrikaya, K., *Farklı Yas Kategorilerindeki Erkek ve Bayan Hentbolcülerin Fiziksel Özellikleri, Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Performanslarının Analizi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara 2005
50. Tavacıoğlu, L., *Spor Psikolojisi*, Bağırhan Yayınevi, Ankara(1999)
51. Tercuman Gazetesi, *Kara Kuşak Dergisi*, 19.05.2003
52. Tuğ., B.; “*Türkiye Taekwondo Şampiyonasında Bayan ve Erkek Taekwondocuların Maç Öncesi Kaygı durumlarının Birbirleriyle Karşılaştırılması*”, Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitirme Tezi., Kayseri, 2001
53. Yücel E.O., *Taekwondocuların durumlilik ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabaka başarılarına etkisi*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü yüksek lisans tezi, Ankara (2003)

WEB SAYFALARI

<http://site.judo.gov.tr/IcerikGetir/506.aspx> 02.01.2010

EKLER

EK 1 Anket Formu

Ek 2 Veri Formu

Ek 3 Güvenirlilik Testi Sonuçları

Ek 4 İstatistiki Test Sonuçları

EK:1 Anket Formu**ANKET FORMU**

Değerli Sporcu Arkadaşlar;

Bu anket “ Üst Düzeydeki Judocuların müsabaka öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi” konulu araştırmada kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Bu anket bilimsel amacın dışında başka bir amaç için kullanılmayacaktır. Ankette bulunan soruların seçeneklerinde yalnızca birini işaretlemeniz yeterlidir.

Şimdiden katılımınız ve vereceğiniz samimi cevaplar için teşekkür ederim.

Gökmen ÇELİK
Araştırmayı Yürüten

I. BÖLÜM**Kişisel Bilgiler**

1. Cinsiyetiniz? ☐ Bay ☐ Bayan
2. Yaşınız? ☐ 20 yaş ve altı ☐ 21-23 ☐ 24-26
☐ 27-29 ☐ 30 ve üzeri
3. Öğrenim Durumunuz? ☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Önlisans
☐ Lisans ☐ Y Lisans ☐ Doktora
4. Medeni durumunuz ☐ evli ☐ bekar
5. Judo branşı ile kaç yıldır uğraşıyorsunuz?
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 5 ve üzeri
6. Haftada Kaç saat antrenman yapıyorsunuz?
☐ 0-2 ☐ 2-4 ☐ 4-6 ☐ 6-8 ☐ 8-10 ☐ 10 ve üzeri

II. BÖLÜM

Elit Düzeydeki Judo Hakemlerinin Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluk Kaygı Düzeyleri ile ilgili görüşleri.

		HİÇ	BİRAZ	OLDUKÇA TAMAMEN
1	Kendimi sakin hissediyorum			
2	Kendimi güvende hissediyorum			
3	Huzursuzum			
4	Pişmanlık duygusu içindeyim			
5	Kendimi rahat hissediyorum			
6	İleride olabilecek kötü olayları düşünerek üzülüyorum			
7	İçimde bir sıkıntı hissediyorum			
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum			
9	Kendimi kaygılı hissediyorum			
10	Kendimi rahatlık içinde hissediyorum			
11	Kendime güvenim olduğunu hissediyorum			
12	Kendimi sinirli hissediyorum			
13	İçimde bir huzursuzluk var			
14	Çok gergin olduğumu hissediyorum			
15	Sükunet içindeyim			
16	Halimden memnunum			
17	Endişe içindeyim			
18	Kendimi fazlasıyla heyecanlı ve şaşkın hissediyorum			
19	Kendimi neşeli hissediyorum			
20	Keyfim yerinde			

1	1	1	2	6	4	4	4	1	1	3	2	1	3	1	3	4	2	1	1	3	3	2	1	4	4	13	35	28
1	4	2	2	6	5	4	3	4	3	2	3	1	1	1	3	2	3	1	3	2	3	2	1	2	3	22	25	47
1	1	2	2	6	3	4	3	1	1	2	4	2	2	1	3	4	2	2	1	1	4	2	1	4	4	17	31	36
1	1	2	2	6	5	3	4	1	1	4	4	1	4	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	4	13	30	33
1	3	2	2	1	6	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	1	1	3	2	17	24	43
1	4	2	2	3	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	16	22	44
1	1	2	2	1	3	2	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	4	2	3	2	3	24	26	48
1	4	2	2	6	3	1	3	2	1	3	2	2	2	1	3	4	2	2	2	2	4	3	1	2	2	18	26	42
1	3	2	2	2	2	3	2	1	1	3	2	1	2	2	3	3	1	3	1	1	4	2	2	3	3	16	27	39
1	3	2	2	5	6	4	4	1	1	3	3	1	4	1	3	4	1	1	2	2	4	2	2	3	4	15	35	30
1	4	2	2	6	6	2	3	1	1	3	2	2	2	2	3	3	1	1	1	2	4	2	2	2	3	15	27	38
1	1	2	2	6	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	2	1	17	17	50
1	2	1	2	5	6	3	3	1	1	4	1	1	2	1	3	4	1	2	1	2	4	1	1	2	4	11	31	30
1	1	2	2	6	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	18	27	41
1	4	2	2	6	5	2	4	1	1	4	1	2	3	1	4	4	2	1	1	1	3	1	1	3	4	12	32	30
1	1	2	2	6	3	3	4	1	1	3	1	1	2	1	4	3	1	1	1	2	4	1	1	3	4	10	32	28
1	3	2	2	4	4	3	4	1	1	3	2	2	3	1	3	3	1	1	1	2	4	1	1	2	3	12	30	32
1	1	2	2	6	3	3	3	1	1	2	2	1	2	1	2	4	3	1	1	4	3	2	1	4	4	14	31	33
1	3	2	2	4	4	2	3	1	2	1	1	1	3	1	2	3	1	1	1	2	3	1	1	2	2	11	23	38
1	1	2	2	6	5	2	3	1	1	3	2	2	2	1	3	2	1	2	1	2	3	2	2	3	3	15	26	39
1	4	2	2	6	6	4	2	2	1	4	3	2	3	2	4	4	3	2	2	3	4	2	2	4	4	21	36	35
1	1	2	2	4	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	2	18	26	42
1	3	1	2	5	6	1	4	2	1	2	1	1	2	1	3	4	1	1	2	2	2	2	1	3	2	13	25	38
1	1	2	2	6	6	4	4	3	1	3	2	2	3	2	3	3	1	2	1	1	4	2	2	3	3	18	31	37
1	1	2	2	5	4	2	3	3	1	2	3	2	1	3	2	3	1	3	3	2	3	4	2	2	2	25	22	43
1	3	2	2	4	5	4	3	2	1	4	1	2	1	1	3	4	1	1	1	3	3	1	1	4	4	12	33	29
1	1	2	2	6	4	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	19	25	44
1	1	2	2	6	5	2	3	2	1	4	3	2	1	2	2	3	1	2	2	3	4	2	2	2	2	19	26	43
1	3	1	2	2	1	4	4	1	1	4	1	2	4	1	4	4	4	1	4	1	4	1	2	4	4	18	37	31
1	1	2	2	5	6	2	2	3	2	2	3	2	1	2	1	3	2	2	2	4	3	3	2	2	2	23	22	51
1	1	2	2	6	6	3	4	2	1	1	2	2	3	2	4	4	1	2	2	3	3	2	2	4	4	18	33	36
1	4	2	2	6	3	4	4	2	1	4	2	2	1	3	4	4	4	2	2	3	3	2	3	3	3	23	33	40
1	3	2	2	6	6	2	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	17	20	47	
1	1	2	2	5	3	3	3	1	1	3	1	1	3	1	2	4	1	2	1	3	2	1	1	2	2	11	27	34
1	3	2	2	6	6	3	4	2	1	4	1	2	4	1	4	4	2	2	2	4	4	1	2	3	4	16	38	28
1	1	2	2	5	6	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	17	25	42
1	1	4	2	6	4	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	2	1	1	1	4	1	1	3	4	11	30	31
1	2	2	2	6	6	4	4	1	3	3	1	3	2	3	4	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	23	29	44
1	4	2	2	6	3	4	4	1	1	4	2	2	3	2	4	4	4	2	2	3	3	2	4	2	2	22	33	39
1	5	2	2	4	4	4	4	1	1	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	3	4	1	1	3	4	10	38	22
1	1	2	2	6	5	4	3	3	1	4	1	3	3	2	3	4	2	2	1	2	3	2	1	2	3	18	31	37
1	1	2	2	4	4	4	3	1	1	4	1	2	2	1	3	4	1	2	1	3	4	2	1	3	4	13	34	29
1	1	2	2	5	4	2	3	2	1	2	1	2	1	3	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	20	26	44

1	1	2	2	6	6	4	4	1	1	4	1	1	2	1	4	4	2	2	2	3	4	2	1	3	4	14	36	28
1	3	1	2	2	1	2	4	1	1	4	1	1	4	1	4	4	4	1	2	3	4	1	2	4	4	15	37	28
1	1	2	2	6	5	2	4	1	1	4	1	2	4	1	4	4	2	1	1	4	4	1	1	2	3	12	35	27
1	1	2	2	5	6	2	3	1	1	3	1	2	1	1	2	4	1	1	1	1	4	1	2	4	4	12	28	34
1	3	2	2	6	4	3	3	2	1	4	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	18	30	38
1	1	2	2	6	6	3	4	2	1	1	2	2	3	2	3	4	1	2	2	2	4	1	3	3	4	18	31	37
1	1	2	2	5	6	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	4	2	1	2	2	3	18	23	45
1	3	2	2	6	6	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1	19	16	53
1	1	2	2	6	6	2	4	1	1	3	2	1	4	1	4	4	1	2	1	1	4	2	2	4	3	14	33	31
1	1	1	2	5	6	2	4	2	1	3	1	1	2	2	1	4	2	2	1	1	3	1	1	3	4	14	27	37
1	4	2	2	6	5	2	3	1	1	3	1	1	2	2	2	3	1	1	1	2	3	1	2	2	3	12	25	37
1	3	2	2	6	6	3	3	1	1	3	2	1	3	2	2	3	1	2	1	3	4	2	2	2	3	15	29	36
1	1	1	2	4	3	2	3	1	1	2	3	2	2	1	2	1	1	1	3	1	3	1	2	2	3	16	21	45
1	1	2	2	4	3	3	3	1	2	3	1	2	1	1	3	3	1	1	1	4	4	2	1	3	4	13	31	32
1	3	2	2	6	4	3	3	2	1	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	25	28	47
1	4	2	2	6	5	3	3	2	1	3	1	2	4	2	3	3	1	2	2	3	4	2	2	2	2	17	30	37
1	1	2	2	5	6	3	4	1	2	3	1	2	2	1	3	3	2	1	2	3	2	1	1	2	2	14	27	37
1	1	2	2	6	4	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	16	20	46
1	4	2	2	6	2	3	4	1	1	4	2	1	3	2	4	4	1	1	1	3	4	1	1	3	2	12	34	28
1	1	1	2	5	4	2	4	2	1	1	2	1	4	2	4	2	1	2	1	4	2	1	4	2	4	17	29	38
1	1	2	2	4	3	3	2	1	1	2	1	1	2	2	3	3	1	3	1	1	3	1	1	3	3	13	25	38
1	3	1	2	6	4	3	3	2	1	4	2	2	4	1	3	3	2	1	2	3	4	1	1	3	4	15	34	31
1	1	2	2	6	6	4	4	2	1	4	4	2	3	2	3	4	3	2	1	3	4	3	2	4	4	22	37	35
1	3	2	2	1	3	2	3	4	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	23	27	46
1	1	1	2	2	6	2	3	1	1	3	1	2	2	2	2	4	2	1	2	3	3	1	2	1	1	15	24	41
1	3	2	2	2	1	2	3	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	13	21	42
1	1	2	2	3	3	4	3	2	2	4	2	2	3	2	3	4	1	3	2	4	3	2	2	4	3	20	35	35
1	1	2	2	6	3	3	4	1	2	4	2	1	3	1	3	3	1	1	1	1	4	1	1	3	4	12	32	30
1	4	1	2	4	2	3	3	2	1	2	1	2	1	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	4	3	24	25	49
1	1	2	2	6	2	3	3	1	1	2	1	2	2	1	3	3	2	1	1	2	3	1	2	3	4	13	28	35
1	1	2	2	5	6	2	3	2	2	3	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	17	25	42
1	4	2	2	3	3	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	15	21	44
1	1	2	2	4	5	2	4	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	17	22	45
2	4	3	1	6	3	4	3	1	1	3	1	2	3	2	4	3	2	1	2	3	4	1	1	4	4	14	35	29
1	3	5	2	6	6	3	3	2	2	4	1	2	3	2	4	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	21	30	41
2	2	2	2	5	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	4	2	3	4	2	3	3	26	25	51
2	4	5	1	6	4	2	1	1	4	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	21	22	49
1	2	2	2	5	5	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	20	21	49
2	3	2	2	4	3	1	2	1	3	1	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	22	18	54
1	2	3	2	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	20	23	47
2	3	3	2	4	6	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	25	23	52
1	2	2	2	5	6	4	4	1	1	4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	13	37	26
2	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	22	26	46

1	2	2	2	4	3	4	3	1	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	3	4	21	32	39
1	4	2	2	4	3	4	4	2	2	3	2	3	3	3	2	4	4	1	1	3	4	2	2	3	4	22	34	38
1	2	2	2	6	4	2	2	2	1	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	20	24	46
1	3	4	2	6	5	4	4	1	1	4	1	2	4	1	4	4	2	1	2	4	4	1	1	3	3	13	38	25
2	1	3	2	6	6	3	4	3	1	3	1	2	4	1	4	3	4	3	3	4	2	2	3	3	4	23	34	39
2	2	2	2	6	5	4	4	2	1	4	1	3	3	2	4	4	2	1	4	3	4	1	3	4	4	20	38	32
2	2	4	2	6	6	3	4	1	1	4	1	2	4	2	3	4	2	2	3	4	4	3	1	4	4	18	38	30
2	2	4	2	4	4	4	4	1	1	3	1	1	4	2	4	4	2	1	2	3	4	2	2	4	2	15	36	29
2	3	4	2	3	4	3	2	2	1	3	1	2	2	1	3	3	3	1	3	3	4	3	2	1	3	19	27	42
2	1	1	2	6	6	4	4	1	1	4	1	1	4	2	4	4	3	2	2	3	4	1	1	3	4	15	38	27
1	3	2	2	5	5	3	4	1	1	3	1	2	4	3	4	4	3	3	2	2	4	3	4	2	2	23	32	41
1	4	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	1	4	1	2	1	2	1	1	3	4	1	1	3	4	13	29	34
1	2	4	2	6	6	4	4	1	1	4	1	1	4	1	4	4	2	1	1	3	1	1	1	2	3	11	33	28
2	2	4	2	3	4	4	4	1	1	3	1	1	4	1	4	3	2	1	2	4	4	1	2	4	4	13	38	25
1	5	4	2	6	6	2	4	2	1	2	1	2	3	1	2	3	1	1	2	1	3	1	1	2	3	13	25	38
1	3	3	2	6	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	3	3	1	1	3	3	2	2	28	17	61
1	4	4	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	24	21	53
1	3	4	2	6	5	2	3	1	2	1	1	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	19	15	54
2	4	3	2	5	4	3	2	1	1	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	22	20	52
2	2	3	2	6	6	4	4	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	1	1	1	1	4	3	22	29	43
1	2	2	2	6	6	4	4	1	1	1	1	1	3	4	4	3	3	2	1	1	2	2	1	3	3	17	28	39
2	2	3	2	5	4	3	4	2	3	2	1	3	2	3	4	3	1	2	3	2	3	1	1	4	3	20	30	40
1	3	3	2	6	6	4	3	2	2	3	1	1	1	1	2	3	3	2	3	3	2	1	1	2	3	17	26	41
2	2	4	2	5	3	4	3	1	2	1	1	1	2	3	3	4	2	2	1	3	3	3	1	3	3	17	29	38
1	3	3	2	4	5	4	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	2	3	1	4	3	19	23	46
2	2	2	1	4	3	3	3	4	2	3	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1	2	3	17	26	41
1	2	2	2	5	6	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	1	1	2	1	2	1	1	3	3	18	25	43
2	4	2	2	5	5	3	4	3	2	3	3	4	1	1	1	3	2	1	4	1	2	2	1	2	3	23	23	50
1	2	3	2	5	5	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	3	2	3	2	3	3	1	1	3	2	17	23	44
2	3	2	2	5	5	2	3	2	2	1	1	1	1	1	3	2	2	4	4	2	2	1	1	3	2	19	21	48
1	4	5	2	6	5	4	4	2	1	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	1	3	3	17	31	36
1	2	4	2	4	5	4	4	1	1	3	1	1	3	1	3	4	1	1	1	2	3	1	1	3	4	10	33	27
2	2	5	2	5	5	4	4	1	2	3	2	4	3	2	1	2	2	1	2	3	3	2	4	4	4	22	31	41
1	3	4	2	5	5	2	3	2	3	2	4	1	1	2	2	3	4	3	2	3	2	3	1	4	4	25	26	49
2	2	2	2	5	5	4	4	3	2	2	3	4	1	2	3	2	2	3	3	2	1	1	1	4	4	24	27	47
1	2	5	2	5	6	4	4	3	1	2	3	2	2	3	3	4	1	2	3	3	4	1	3	4	4	22	34	38
2	3	4	2	5	6	4	4	2	1	1	1	1	2	2	3	3	2	4	4	1	1	3	1	1	3	21	23	48
1	2	3	2	5	6	4	4	1	1	1	1	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	1	1	4	4	15	27	38
1	2	2	2	5	6	4	4	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	3	3	2	1	1	1	4	3	15	25	40
1	3	5	2	4	5	2	3	2	4	1	2	1	1	2	3	2	3	4	4	3	3	2	1	2	3	25	23	52
2	2	2	2	6	6	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	4	4	2	2	2	2	19	24	45
1	2	2	2	4	5	4	4	1	1	3	2	2	3	2	3	4	1	1	1	3	3	1	2	3	4	14	34	30
2	2	4	2	6	6	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	4	1	1	1	3	4	1	1	3	4	10	33	27

1	3	2	2	4	5	3	3	2	3	1	1	1	3	2	3	2	3	3	2	2	4	1	1	2	2	19	25	44
2	2	4	2	4	5	2	3	4	3	4	1	1	2	1	1	2	3	2	2	3	3	2	1	1	3	20	24	46
1	2	2	2	4	4	2	3	2	3	2	2	1	1	1	2	2	3	2	3	2	2	1	1	3	3	19	22	47
2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	1	1	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	1	2	2	20	25	45
2	4	4	2	4	5	2	3	3	3	2	1	1	1	3	2	3	3	2	1	2	1	1	3	3	4	21	23	48
1	2	3	2	4	4	3	2	3	2	1	1	1	2	3	3	2	4	1	2	3	2	1	2	2	3	20	23	47
2	3	3	2	5	6	4	3	2	2	1	1	1	1	2	2	3	3	2	2	4	1	2	1	3	2	18	24	44
1	2	3	2	5	6	2	3	3	1	1	1	1	2	3	2	4	3	2	1	2	3	4	3	2	4	22	25	47
2	2	4	2	5	5	2	3	3	2	3	2	3	1	2	1	1	2	2	3	4	4	1	2	2	3	22	24	48
1	3	2	2	5	5	2	3	3	2	3	3	2	2	3	1	1	2	3	4	2	1	2	1	2	3	25	20	55
1	2	2	2	4	5	3	4	3	1	1	2	1	2	1	1	2	3	3	3	2	2	3	1	2	3	21	22	49
2	4	2	2	4	5	2	3	2	1	1	2	1	2	3	3	4	2	1	2	2	3	2	1	2	2	17	24	43
1	2	2	2	4	4	2	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	18	22	46
2	2	2	2	4	4	2	3	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	3	2	2	3	4	2	1	3	21	21	50
1	4	4	2	4	5	3	2	3	4	1	1	1	1	1	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	24	22	52
2	3	3	2	4	4	2	3	2	2	1	1	1	1	2	3	4	3	2	3	4	2	3	2	4	3	21	27	44
1	3	4	2	4	5	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	1	3	17	19	48
2	4	5	2	5	6	2	3	2	1	2	3	3	2	2	1	2	3	2	1	3	4	3	2	3	4	22	26	46
2	2	2	2	5	5	2	2	3	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	20	20	50
1	2	2	2	5	5	2	3	3	1	2	1	1	1	2	2	3	3	4	3	2	3	1	3	4	3	22	25	47
2	4	2	2	5	4	1	2	3	1	2	1	1	1	2	3	4	3	2	2	2	1	2	2	2	3	19	21	48
1	2	2	2	4	4	2	2	3	1	2	1	2	1	1	3	3	2	2	3	2	1	2	4	3	4	21	23	48
2	2	2	2	6	5	2	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2	3	3	3	2	2	3	1	2	3	24	20	54
1	2	2	2	5	6	2	3	2	1	1	2	1	2	1	1	2	3	3	2	3	2	1	2	2	1	18	19	49
2	4	2	2	5	6	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	4	2	2	3	2	3	4	20	21	49
1	4	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	2	26	22	54
1	3	4	2	6	5	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	19	30	39
1	2	2	2	6	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	1	3	3	2	2	31	21	60
2	3	4	2	6	5	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	20	28	42
1	2	4	2	6	3	1	2	3	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	3	2	1	26	16	60
1	2	2	2	5	1	2	2	3	3	2	2	3	1	3	2	2	3	3	3	4	1	3	3	1	1	29	18	61
1	4	4	1	6	2	3	3	2	2	3	2	2	4	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	19	28	39
1	5	2	2	6	4	4	4	1	1	4	1	1	3	1	3	4	1	1	1	3	4	1	1	3	4	10	36	24
1	3	4	2	6	4	2	3	1	1	4	1	2	2	1	4	3	1	1	1	2	3	1	1	3	2	11	28	33
1	2	2	2	5	5	1	1	2	1	3	1	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	1	1	3	2	18	22	46
2	5	2	2	6	6	3	3	2	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	1	2	3	2	1	3	3	17	30	37
2	4	2	2	6	6	2	3	2	1	2	3	2	4	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	22	22	50
2	2	2	2	6	6	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	13	17	46
1	3	2	1	6	5	4	4	2	1	4	1	2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	18	34	34
1	5	5	2	5	5	4	4	1	1	3	2	1	3	1	4	1	3	1	2	4	3	4	1	2	3	17	31	36
2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	4	4	3	2	3	1	1	2	4	3	2	3	1	3	2	4	29	25	54
2	2	5	2	4	4	3	3	1	1	3	2	1	3	4	4	4	1	1	1	1	4	2	2	3	4	16	32	34
1	4	4	2	6	4	4	3	1	1	3	1	1	3	2	3	4	1	1	2	2	4	1	2	4	4	13	34	29

2	2	3	1	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	22	23	49
1	5	2	1	3	3	2	2	3	3	4	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	25	25	50				
2	4	2	2	5	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	21	23	48				
1	3	3	1	4	2	3	2	1	1	3	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	18	23	45				
1	5	2	2	6	5	2	3	1	4	4	1	2	2	1	1	2	3	4	3	2	1	2	2	3	4	23	24	49				
2	4	2	2	6	5	4	3	1	1	4	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	4	1	1	3	3	10	33	27				
1	3	5	2	6	5	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	3	1	1	1	3	3	1	1	2	2	11	23	38				
2	4	2	2	4	5	1	3	2	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	4	3	3	20	24	46				
1	2	5	2	6	1	3	4	1	1	4	1	1	3	1	4	3	1	1	2	3	4	1	1	4	4	11	36	25				
1	3	2	2	6	4	4	3	1	1	4	2	1	3	2	2	4	1	1	1	4	4	1	2	3	4	13	35	28				
1	3	2	2	6	2	2	3	1	1	3	2	2	4	1	3	3	2	2	2	4	4	2	2	4	4	17	34	33				
2	3	2	2	5	5	2	3	4	3	3	2	1	1	1	2	3	2	3	3	2	2	3	4	4	2	26	24	52				
2	2	2	2	6	6	3	2	3	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	2	4	3	1	2	1	3	22	22	50				
1	4	3	2	5	5	2	3	2	3	1	2	1	1	1	2	3	3	2	4	3	2	3	2	1	2	23	20	53				
2	3	4	2	5	5	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	2	1	1	2	3	2	3	3	2	1	21	21	50				
1	2	4	2	5	6	3	2	3	3	1	2	1	1	1	2	3	2	2	3	2	1	2	1	3	3	20	21	49				
2	4	2	2	5	5	3	2	3	1	2	1	1	2	3	1	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	21	20	51				
2	2	4	2	6	6	4	4	1	1	4	1	2	4	1	4	4	1	1	1	4	4	1	1	4	4	11	40	21				
1	2	4	2	5	5	3	2	3	3	2	1	1	2	3	1	2	3	4	3	3	2	3	1	2	2	25	21	54				
2	2	2	2	4	4	2	2	2	1	1	2	3	2	2	1	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	22	15	57				
1	3	2	2	5	5	3	3	2	3	1	1	2	1	1	1	2	3	2	3	4	2	1	2	1	2	20	20	50				
2	2	2	2	6	5	2	3	3	2	1	1	2	2	1	1	1	3	3	2	1	2	3	2	1	2	22	16	56				
2	4	2	2	5	5	3	4	2	1	4	2	1	3	2	3	4	2	2	2	3	4	2	2	2	2	18	32	36				
1	2	4	2	6	6	4	4	1	1	4	1	3	4	1	4	4	3	1	1	1	4	1	2	4	4	15	37	28				
1	2	2	2	6	6	4	4	2	1	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	25	37	38				
1	3	5	2	6	6	4	4	3	1	4	3	1	4	2	4	4	3	3	2	2	4	1	2	4	4	21	38	33				
1	5	5	1	6	6	4	4	2	1	3	2	2	3	4	4	4	3	2	2	3	4	2	2	3	2	22	34	38				
1	3	4	2	6	6	3	3	4	2	1	1	2	1	2	3	3	3	4	3	2	3	4	2	1	2	27	22	55				
1	2	4	2	6	6	3	4	1	1	4	3	2	4	2	4	4	1	1	1	3	4	1	2	4	4	15	38	27				
2	2	2	2	4	3	4	4	2	1	3	2	1	3	1	4	3	2	2	2	3	3	1	2	2	3	16	32	34				
2	3	3	2	6	6	3	3	4	1	1	2	1	1	1	2	2	3	3	2	2	3	4	2	1	2	23	20	53				
1	2	2	2	4	4	2	3	2	2	3	1	1	1	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	18	24	44				
1	3	4	2	4	5	2	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2	3	2	3	1	2	4	2	3	4	25	21	54				
2	3	4	2	5	5	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	3	3	2	2	3	2	1	2	21	17	54				
1	2	2	2	4	5	2	3	2	3	1	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	3	2	1	2	3	20	20	50				
2	2	2	2	5	6	3	3	2	3	1	2	1	1	1	2	3	2	1	2	3	2	3	2	1	3	19	22	47				
2	3	4	2	3	5	4	4	2	1	3	3	3	4	2	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	27	36	41				
2	1	2	2	5	6	3	4	2	1	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	27	38	39				
2	4	2	2	5	6	4	4	2	2	4	3	1	4	2	4	4	3	2	2	3	4	2	2	3	3	21	37	34				
2	2	2	2	5	6	3	4	1	1	4	2	2	3	2	4	4	4	2	2	3	4	2	2	3	2	20	34	36				
2	3	2	2	5	6	4	4	2	1	4	3	2	4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	22	32	40				
1	2	2	2	6	6	4	4	1	1	4	3	1	4	2	4	4	2	2	1	3	4	2	2	4	4	17	39	28				
1	2	2	2	6	6	4	4	2	1	4	3	2	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	24	38	36				

1	4	5	1	6	6	4	4	1	1	4	3	1	4	2	4	4	1	2	2	3	4	2	2	4	4	17	39	28
1	2	2	2	4	5	2	3	2	3	1	1	2	1	1	1	2	3	3	2	2	3	2	1	2	3	20	20	50
2	2	2	2	3	4	2	2	1	2	2	3	1	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	2	18	21	47
2	3	2	2	5	5	2	3	3	2	1	2	1	1	1	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	4	21	22	49
1	2	4	2	4	5	2	3	2	3	2	1	2	1	1	1	2	3	2	3	2	1	2	1	2	3	20	19	51
2	3	2	2	4	5	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	4	3	2	3	2	2	1	2	4	19	23	46
2	4	4	2	2	4	2	2	3	1	2	1	1	1	2	3	4	3	4	2	2	1	2	2	1	3	21	21	50
1	3	4	2	5	5	2	3	3	2	1	1	1	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	1	2	22	19	53
2	3	2	2	5	4	3	3	2	1	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	19	28	41

EK 3 : Güvenirlilik Testi Sonuçlar

Tablo 27: Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri Hakkında Bilgi

	Cinsiyetiniz	Yaşınız	Öğrenim Durumunuz	Medeni Durumunuz	Judo branşı ile kaç yıldır uğraşıyorsunuz	Haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz	Kendimi sakin hissediyorum	Kendimi güvende hissediyorum	Huzursuzum	Pişmanlık duygusu içindeyim	Kendimi rahat hissediyorum	İleride olabilecek kötü olayları düşünerek üzülüyorum	İçimde bir sıkıntı hissediyorum	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	Kendimi kaygılı hissediyorum	Kendimi rahatlık içinde hissediyorum	Kendime güvenim olduğumu hissediyorum	Kendimi sınırlı hissediyorum	İçimde bir huzursuzluk var	Çok gergin olduğumu hissediyorum	Sükunet içindeyim	Halimden memnunuz	Endişe içindeyim	Kendimi fazlasıyla heyecanlı ve şaşkın hissediyorum	Kendimi neşeli hissediyorum	Keyfim yerinde	
Cinsiyetiniz	1,000	0,071	0,018	0,009	-	0,135	-	-	0,071	0,068	-	0,020	0,084	0,021	0,044	-	0,048	0,073	0,077	0,188	-	-	0,149	0,134	-	-	
Yaşınız	0,071	1,000	0,243	-	0,007	0,061	0,024	0,063	0,082	0,056	0,014	0,018	-	0,003	0,025	0,075	-	0,167	0,028	0,102	0,019	-	0,079	0,037	0,064	0,092	
Öğrenim Durumunuz	0,018	0,243	1,000	-	0,178	0,087	0,088	0,159	-	0,151	-	0,004	0,032	-	0,107	0,031	-	0,102	0,060	0,094	0,156	0,036	0,160	0,005	0,036	0,034	
Medeni Durumunuz	0,009	-	0,178	1,000	-	0,052	0,128	0,040	0,108	0,022	0,061	0,047	0,115	0,080	0,102	0,034	-	0,013	0,027	0,053	0,021	0,038	-	0,002	0,029	0,073	
Judo branşı ile kaç yıldır uğraşıyorsunuz	0,051	-	0,087	-	0,052	1,000	0,309	0,169	0,149	-	0,120	0,123	-	0,068	0,183	0,012	-	0,139	-	0,110	0,143	-	0,072	0,046	-	0,079	0,087
Haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz	0,135	-	0,088	0,128	0,309	1,000	0,123	0,171	0,062	-	0,030	0,012	-	0,055	0,029	0,055	-	0,072	0,011	0,043	0,066	0,051	0,060	-	0,154	0,071	
Kendimi sakin hissediyorum	-	0,104	0,024	0,159	-	0,040	0,169	0,123	1,000	0,491	-	0,171	0,181	0,401	0,051	-	0,367	0,017	-	0,122	0,134	0,262	0,333	0,109	0,103	0,404	
Kendimi güvende hissediyorum	-	0,081	-	0,003	0,108	0,149	0,171	0,491	1,000	-	0,254	0,259	0,415	0,003	-	0,106	0,466	0,391	-	0,174	0,140	0,100	0,380	-	0,205	0,478	
Huzursuzum	0,071	0,082	0,095	-	0,022	0,120	0,062	-	1,000	0,325	-	0,289	0,159	-	0,412	0,224	-	0,331	0,468	0,429	0,029	-	0,317	0,196	-	0,197	0,175
Pişmanlık duygusu içindeyim	0,068	0,056	0,151	0,065	0,123	0,030	0,181	0,259	0,325	1,000	-	0,074	0,079	0,428	0,053	-	0,236	0,316	0,374	0,048	0,352	0,176	0,035	0,198	-	0,209	
Kendimi rahat hissediyorum	-	0,121	0,014	0,059	0,061	0,157	0,012	0,401	0,415	0,289	0,305	1,000	0,127	0,032	0,517	0,101	-	0,139	0,321	0,252	0,191	0,503	0,286	0,070	0,381	0,381	
İleride olabilecek kötü olayları düşünerek üzülüyorum	0,020	0,018	-	-	0,047	0,057	-	0,007	0,051	0,003	0,198	0,074	0,127	1,000	0,253	0,074	-	0,036	0,145	0,182	0,020	0,049	0,232	0,237	0,086	0,098	
İçimde bir sıkıntı hissediyorum	0,084	-	0,003	0,032	-	0,115	0,068	0,055	0,036	0,064	0,159	0,079	0,032	0,253	1,000	0,264	-	0,120	0,334	0,006	0,066	0,177	0,305	-	0,042	0,125	
Kendimi dinlenmiş hissediyorum	0,021	0,025	-	-	0,080	0,183	0,029	0,332	0,447	-	0,412	0,428	0,517	0,074	-	0,502	-	0,135	0,302	0,304	0,094	0,430	-	-	0,257	0,277	
Kendimi kaygılı hissediyorum	0,044	0,075	0,107	-	0,102	-	0,055	0,050	0,224	0,053	-	0,101	0,200	0,264	0,057	1,000	0,003	-	0,181	0,277	0,158	-	0,242	0,330	-	0,144	
Kendimi rahatlık içinde hissediyorum	-	0,078	-	0,031	-	0,034	0,117	-	0,451	0,466	-	0,327	0,306	0,473	-	0,502	0,003	1,000	0,064	0,220	0,194	0,197	0,439	-	0,398	0,362	
Kendime güvenim olduğumu hissediyorum	-	0,048	-	-	0,009	0,139	0,072	0,367	0,391	-	0,267	0,338	0,393	0,060	-	0,513	1,000	-	0,293	0,305	0,127	0,440	-	0,091	0,390	0,370	
Kendimi sınırlı hissediyorum	0,073	0,167	0,102	0,013	0,068	0,011	0,017	-	0,331	0,236	-	0,036	0,073	-	0,181	-	-	1,000	0,365	0,333	0,114	-	0,275	0,121	-	0,066	
İçimde bir huzursuzluk var	0,077	0,028	0,060	0,027	-	0,110	0,043	-	0,468	0,316	-	0,145	0,120	-	0,277	-	-	0,365	1,000	0,489	-	0,416	0,218	-	-	0,153	
Çok gergin olduğumu hissediyorum	0,188	0,102	0,094	-	0,053	0,143	0,066	0,134	0,140	0,429	0,374	0,182	0,334	0,304	0,158	-	0,194	0,305	0,333	0,489	1,000	0,047	0,371	0,339	-	0,197	
Sükunet içindeyim	-	0,028	0,019	0,156	-	0,021	0,051	0,262	0,100	0,029	0,048	0,191	0,020	0,006	0,094	-	0,197	0,127	0,114	0,047	1,000	0,211	0,099	0,092	0,098		
Halimden memnunuz	-	0,098	0,034	0,036	-	0,038	0,072	0,060	0,333	0,380	-	0,299	0,352	-	0,045	0,439	-	0,175	0,329	0,331	0,211	1,000	-	-	0,347	0,368	
Endişe içindeyim	0,149	0,079	0,160	-	0,002	0,046	0,006	0,109	0,205	0,317	0,176	0,232	0,177	0,212	0,242	-	0,180	0,214	0,275	0,416	0,371	0,021	1,000	0,288	-	0,215	
Kendimi fazlasıyla heyecanlı ve şaşkın hissediyorum	0,134	0,037	0,005	-	0,029	0,107	0,154	0,103	0,109	0,196	0,035	0,237	0,305	-	0,330	-	0,044	0,091	0,121	0,218	0,339	0,099	0,116	0,288	1,000	-	0,126
Kendimi neşeli hissediyorum	-	0,136	-	0,036	-	0,007	0,008	0,399	0,379	-	0,197	0,198	0,381	0,086	-	0,398	0,390	-	0,128	0,138	0,092	0,347	-	0,063	1,000	0,552	
Keyfim yerinde	0,076	0,092	0,034	0,073	0,087	0,071	0,404	0,478	-	0,175	0,209	0,381	0,098	0,125	0,277	0,144	0,362	0,370	0,066	0,153	0,197	0,098	0,368	0,215	-	1,000	

EK: 4 İstatistiki Test Sonuçları

Tablo:7 Judocuların Cinsiyetlerine Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri

	cinsiyet	N	Ort.	Std. sapma	Std. hata
Durumluluk kaygı puanı	Erkek	170	39,7235	8,62774	,66172
	Bayan	93	42,5484	8,60803	,89261

Tablo:8 Judocuların Yaşlarına Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri

Yaş	yaş	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
20 ve altı	21-23	-3,14	1,50	,22	-7,26	,98
	24-26	-4,33	1,54	,04	-8,56	-,10
	27-29	-3,05	1,70	,38	-7,73	1,62
	30 ve üzeri	,62	3,09	1,0	-7,87	9,12
21-23	20 ve altı	3,14	1,50	,22	-,98	7,26
	24-26	-1,19	1,40	,91	-5,05	2,66
	27-29	,08	1,58	1,00	-4,26	4,43
	30 ve üzeri	3,76	3,02	,72	-4,55	12,09
24-26	20 ve altı	4,33	1,54	,04	,10	8,56
	21-23	1,19	1,40	,91	-2,66	5,05
	27-29	1,28	1,62	,93	-3,17	5,73
	30 ve üzeri	4,96	3,04	,48	-3,41	13,34
27-29	20 ve altı	3,05	1,70	,38	-1,62	7,73
	21-23	-,08	1,58	1,0	-4,43	4,26
	24-26	-1,28	1,62	,93	-5,73	3,17
	30 ve üzeri	3,68	3,13	,76	-4,93	12,29
30 ve üzeri	20 ve altı	-,62	3,09	1,00	-9,12	7,87
	21-23	-3,76	3,02	,72	-12,09	4,55
	24-26	-4,96	3,04	,48	-13,34	3,41
	27-29	-3,68	3,13	,76	-12,29	4,93

Tablo:9 Judocuların Öğrenim Durumuna Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri

Öğrenim	öğrenim	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
ilköğretim	Lise	-4,14	1,99	,23	-9,63	1,35
	Önlisans	-7,26	2,50	,03	-14,15	-,38
	Lisans	-4,80	2,30	,22	-11,13	1,51
	y. lisans	-1,59	2,97	,98	-9,76	6,56
Lise	ilköğretim	4,14	1,99	,23	-1,35	9,63
	Önlisans	-3,12	1,79	,40	-8,05	1,79
	Lisans	-,66	1,49	,99	-4,77	3,43
	y. lisans	2,54	2,40	,82	-4,05	9,14
Önlisans	ilköğretim	7,26	2,50	,03	,38	14,15
	Lise	3,12	1,79	,40	-1,79	8,05
	Lisans	2,46	2,12	,77	-3,37	8,29
	y. lisans	5,67	2,83	,26	-2,11	13,46
Lisans	ilköğretim	4,80	2,30	,22	-1,51	11,13
	Lise	,66	1,49	,99	-3,43	4,77
	Önlisans	-2,46	2,12	,77	-8,29	3,37
	y. lisans	3,21	2,65	,74	-4,08	10,51
y. lisans	ilköğretim	1,59	2,97	,98	-6,56	9,76
	Lise	-2,54	2,40	,82	-9,14	4,05
	Önlisans	-5,67	2,83	,26	-13,46	2,11
	Lisans	-3,21	2,65	,74	-10,51	4,08

Tablo:10 Judocuların Judo Yaptıkları Yıla Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri

1 ve altı	2 yıl	7,80	5,75	,75	-8,71	24,33
	3 yıl	3,38	5,30	,98	-11,85	18,61
	4 yıl	3,57	4,94	,97	-10,60	17,76
	5 yıl	1,51	4,91	1,00	-12,54	15,70
	5 üzeri	7,83	4,87	,59	-6,17	21,84
2 yıl	1 ve altı	-7,80	5,75	,75	-24,33	8,71
	3 yıl	-4,42	3,86	,86	-15,51	6,65
	4 yıl	-4,23	3,34	,80	-13,82	5,36
	5 yıl	-6,22	3,30	,41	-15,73	3,27
	5 üzeri	,02	3,24	1,0	-9,30	9,35
3 yıl	1 ve altı	-3,38	5,30	,98	-18,61	11,85
	2 yıl	4,42	3,86	,86	-6,65	15,51
	4 yıl	,19	2,48	1,00	-6,94	7,34
	5 yıl	-1,80	2,44	,97	-8,82	5,21
	5 üzeri	4,45	2,36	,41	-2,33	11,23
4 yıl	1 ve altı	-3,57	4,94	,97	-17,76	10,60
	2 yıl	4,23	3,34	,80	-5,36	13,82
	3 yıl	-,19	2,48	1,00	-7,34	6,94
	5 yıl	-1,99	1,49	,76	-6,28	2,28
	5 üzeri	4,25	1,35	,02	,36	8,14
5 yıl	1 ve altı	-1,57	4,91	1,00	-15,70	12,54
	2 yıl	6,22	3,30	,41	-3,27	15,73
	3 yıl	1,80	2,44	,97	-5,21	8,82
	4 yıl	1,99	1,49	,76	-2,28	6,28
	5 üzeri	6,25	1,27	,00	2,59	9,91
5 üzeri	1 ve altı	-7,83	4,87	,59	-21,84	6,17
	2 yıl	-,02	3,24	1,00	-9,35	9,30
	3 yıl	-4,45	2,36	,41	-11,23	2,33
	4 yıl	-4,25	1,35	,02	-8,14	-,36
	5 üzeri	-6,25	1,27	,00	-9,91	-2,59

Tablo:11 Judocuların Haftalık Yaptığı Antrenman Saatine Göre Müsabaka Öncesi Durumluluk Kaygı Düzeyleri

0-2 saat	4-6 saat	-3,52	4,07	,95	-15,20	8,16
	6-8 saat	-3,44	4,03	,95	-15,02	8,13
	8-10 saat	-5,99	3,95	,65	-17,36	5,37
	10 saat ve üzeri	-,99	3,93	1,00	-12,29	10,29
2-4 saat	0-2 saat	4,47	4,38	,91	-8,11	17,06
	4-6 saat	,95	2,54	,99	-6,36	8,27
	6-8 saat	1,03	2,49	,99	-6,12	8,18
	8-10 saat	-1,51	2,36	,98	-8,31	5,27
	10 saat ve üzeri	3,47	2,32	,66	-3,19	10,15
4-6 saat	0-2 saat	3,52	4,07	,95	-8,16	15,20
	2-4 saat	-,95	2,54	,99	-8,27	6,36
	6-8 saat	,07	1,88	1,00	-5,33	5,48
	8-10 saat	-2,47	1,71	,70	-7,41	2,46
	10 saat ve üzeri	2,52	1,66	,65	-2,24	7,29
6-8 saat	0-2 saat	3,44	4,03	,95	-8,13	15,02
	2-4 saat	-1,03	2,49	,99	-8,18	6,12
	4-6 saat	-,07	1,88	1,00	-5,48	5,33
	8-10 saat	-2,54	1,63	,62	-7,23	2,13
	10 saat ve üzeri	2,44	1,56	,62	-2,05	6,94
8-10 saat	0-2 saat	5,99	3,95	,65	-5,37	17,36
	2-4 saat	1,51	2,36	,98	-5,27	8,31
	4-6 saat	2,47	1,71	,70	-2,46	7,41
	6-8 saat	2,54	1,63	,62	-2,13	7,23
	10 saat ve üzeri	4,99	1,36	,00	1,07	8,91
10 saat ve üzeri	0-2 saat	,99	3,93	1,00	-10,29	12,29
	2-4 saat	-3,47	2,32	,66	-10,15	3,19
	4-6 saat	-2,52	1,66	,65	-7,29	2,24
	6-8 saat	-2,44	1,56	,62	-6,94	2,05
	8-10 saat	-4,99	1,36	,00	-8,9	-1,07