

T.C.

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ÖZEL YETENEK SINAVINA GİREN
ADAYLARIN KAYGI DÜZEYLERİ İLE ÖZEL
YETENEK SINAV PERFORMANSLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ARMAĞAN ŞAHİN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Taşkın YILDIRIM

MALATYA-2009

T.C.

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ÖZEL YETENEK SINAVINA GİREN
ADAYLARIN KAYGI DÜZEYLERİ İLE ÖZEL
YETENEK SINAV PERFORMANSLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**


ARMAĞAN ŞAHİN


Danışman Öğretim Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Taşkın YILDIRIM


MALATYA-2009

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı Yrd. Doç. Dr. Yahya DOĞAR 

Danışman Yrd. Doç. Dr. Taşkın YILDIRIM 

Üye Yrd. Doç. Dr. Mehmet GÜLLÜ 

ONAY :

Bu tez, İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu...../...../2010 tarih ve 2010/.....sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Ali OTLU
Enstitü Müdürü

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Kaygı Düzeyleri ile Özel Yetenek Sınav Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ÖZET

Bu araştırma, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına giren adayların durumluk ve sürekli kaygı durumları ile sınav performansları arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırmanın evreni İnönü Üniversitesi 2009-2010 eğitim öğretim yılında İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına katılan 1060 adaydan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu adaylardan gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden 648 aday oluşturmaktadır. Araştırmada sınava giren adayların kaygı durumlarını belirlemek için Spielberger'in Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Bu çalışmada, elde edilen veriler değerlendirilirken ölçme araçlarının birinci bölümünde yer alan bağımsız değişkenler için betimsel istatistik hesaplamaları yapılmıştır. Varyanslar homojen olmadığı için, katılımcıların verdikleri yanıtların bağımsız değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann Whitney U ve Kruskal Whallis H Testi yapılmıştır. Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından kadın adayların erkek adaylardan daha kaygılı olduğu ve özel yetenek sınav puanı (ÖYSP) arasında anlamlı biçimde farklılık olduğu, kadınlar ve erkekler arasında kadınların birinci aşama puanına bakıldığında erkek adaylardan daha başarılı olduğu, ikinci aşama puanlarında ise cinsiyet açısından farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Adayların sınava giriş sayısı, branş yapma süreleri, mezun olunan lise türü, 1. aşama ve 2. aşama sportif başarı puanları ile kaygı puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Araştırmada durumluk-sürekli kaygı puanları ile ÖYSP puanları arasında pozitif yönde düşük seviyede korelasyon görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Özel Yetenek Sınavı, Kaygı, Sınav, Performans, Başarı

An Analysis of the Relationship between Anxiety Levels and Exam Performances of the Candidate Students Entering the Special Ability Exam for School of Physical Education and Sports Program

ABSTRACT

This research aims at analyzing the relationship between the state and trait anxiety levels and exam performances of the candidate students entering the special ability exam for School of Physical Education and Sports program in terms of some variables. The population of the research comprises 1060 candidates taking the special ability exam held by Inonu University School of Physical Education and Sports in 2009-2010 academical year. The sample of the research consists of 648 of these candidate students who volunteered to participate into the study. In order to measure the anxiety levels of the participants who are taking the exam, Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory was used. In the evaluation of the data obtained in this study, descriptive statistical methods were used for the independent variables in the first part of the instruments. Since variances were not homogeneous, Mann Whitney U and Kruskal Whallis H Tests were used to determine whether participants' scores differed by independent variables. In terms of gender variable, it was found that female candidates were more anxious than male candidates, there was a significant difference between special ability exam scores (ÖYSP), female candidates were more successful than male candidates in terms of their scores at first stage, and no gender-related differences were observed between the scores at second stage. No significant difference was observed between candidates anxiety scores in terms of how many times the candidate has taken the exam, how long the candidate has been performing the sport branch, type of high school, 1st stage and 2nd stage sportive achievement scores. Moreover, a slight and positive correlation was found between state-trait anxiety scores and ÖYSP scores.

Keywords: Special Ability Exam, Anxiety, Exam, Performance, Success

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın tasarlanmasında, yürütülmesinde ve tamamlanmasında beni destekleyen, yönlendiren, bilgilendiren değerli hocam, tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Taşkın YILDIRIM'a sonsuz teşekkür ediyorum.

Çalışmanın bilimsel standartlar açısından son halini almasında değerli öneri ve katkılarını esirgemeyen Sayın Yrd.Doç. Dr. Yahya DOĞAR ve Sayın Yrd.Doç.Dr. Mehmet GÜLLÜ'ye teşekkür ediyorum.

Araştırmanın başından sonuna kadar her aşamasında bana özellikle yöntem ve analizler konusunda yardımcı olarak katkısını esirgemeyen Sayın Okt. M. Emin KAFKAS'a ve Arş.Gör. Niyazi ÖZER'e sonsuz şükran borçluyum.

Araştırmanın ölçek uygulama aşamasında bana yardımcı olan Sayın Dr. Bilge EMRE ve öğrencilerim Aslı BERKTAŞ ve Ece AYDOĞMUŞ'a teşekkür ediyorum.

Tezimin eksiklerinin tamamlanmasında değerli görüşlerini bana ve bu çalışmaya aktaran Sayın Yrd. Doç. Dr. Emine DURMUŞ'a, çalışmanın dil bilgisi ve Türkçe yazım ve anlam kurallarına uygunluğunu sağlamasında uzmanlık bilgisi ve önerilerini paylaşan Sayın Yrd. Doç. Dr. Namık Kemal ŞAHBAZ'a, çalışmanın İngilizce çevirisinde uzmanlığı ile katkı getiren Sayın Okt. S. Nihat ŞAD'a sonsuz teşekkür ediyorum.

Tüm çalışmam boyunca maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen arkadaşım Nalan PARMAKSIZ'a teşekkür ediyorum.

Bugünlere gelmem de benden her türlü yardım ve desteği esirgemeyen değerli aileme sonsuz şükran borçluyum.

Saygılarımla.....

Armağan ŞAHİN-2009

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	I
ÖZET	II
ABSTRACT.....	III
TEŞEKKÜR	IV
İÇİNDEKİLER	V
TABLolar DİZİNİ	VIII
KISALTMALAR	IX
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1.2. Problem Cümlesi	3
1.3. Alt Problemler	4
1.4. Sayıtlılar	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar	5
1.6.1. Kaygı nedir?	5
1.6.2. Durumluk kaygı nedir?	5
1.6.3. Sürekli kaygı nedir?	5
1.6.4. Sportif performans nedir?	5
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Spor	6
2.1.1. Sporun İnsan Organizması Üzerine Etkileri.....	7
2.1.2. Performans.....	8
2.1.3. Performansı Etkileyen Faktörler.....	9
2.1.3.1. İçsel Faktörler.....	9
2.1.3.2. Dışsal Faktörler.....	10
2.1.4. Spor ve Performans İlişkisi.....	10
2.2. Kaygı.....	11
2.2.1. Kaygı Nedenleri.....	16
2.2.2. Kaygının Kişi Üzerine Etkileri.....	19
2.2.3. Kaygı ve Spor	20
2.2.4. Yarışma ve Kaygı.....	22

2.3. Sporda Başarı.....	22
2.4. Sınav Etkileri.....	26
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	29
3.1. Araştırmanın Modeli.....	29
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	29
3.3. Veri Toplama Araçları.....	29
3.4. Verilerin Analizi.....	30
3.5. Normallik Analizi	31
4.BULGULAR.....	32
4.1. Sınava Giren Adayların Bağımsız Değişkenlere Göre Tanımlayıcı Analizleri.....	32
4.2. Sınava Giren Adayların, ÖYSP ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Korelasyon Analizleri.....	34
4.3. Sınava Giren Adayların Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi Analizleri.....	35
4.4. Sınava Giren Adayların Sınava Giriş Sayısı Değişkenine Göre Kruskal Whallis H Testi Analizleri.....	36
4.5. Sınava Giren Adayların Yaptıkları Branş Değişkenine Göre Kruskal Whallis H Testi Analizleri.....	37
4.6. Sınava Giren Adayların Yaptıkları Branşı Yapma Süreleri Değişkenine Göre Kruskal Whallis H Testi Analizleri.....	39
4.7. Sınava Giren Adayların Mezun Oldukları Lise Türü Değişkenine Göre Kruskal Whallis H Testi Analizleri.....	40
4.8. Sınava Giren Adayların Cinsiyet Değişkenine Göre ÖYSP ve ÖSS Puanları Mann Whitney U Testi Analizleri.....	41
4.9. Sınava Giren Adayların Durumluk Kaygı Düzeylerine Göre 1. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi Analizi.....	41
4.10. Sınava Giren Adayların Durumluk Kaygı Düzeylerine Göre 2. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi Analizi.....	42
4.11. Sınava Giren Adayların Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre 1. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi Analizi.....	42
4.12. Sınava Giren Adayların Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre 2.	

Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi Analizi.....	43
5.TARTIŞMA.....	44
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	50
7.KAYNAKLAR.....	52
8.EKLER.....	59
EK 1: Veri Toplama Aracı.....	59
EK 2: Araştırma İzin Yazısı.....	61
EK 3: Özel Yetenek Sınav Kılavuzu.....	62
9.ÖZGEÇMİŞ.....	66

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1: Bağımsız Değişkenler Açısından Yüzde Dağılımlar.....	32
Tablo 2: Sınava Giren Adayların ÖYSP ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Arasındaki İlişki.....	34
Tablo 3: Sınava Giren Adayların Cinsiyet Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları.....	35
Tablo 4: Sınava Giren Adayların Sınava Giriş Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Durumları.....	36
Tablo 5: Sınava Giren Adayların Uğraştıkları Branş Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Durumları.....	37
Tablo 6: Sınava Giren Adayların Uğraştıkları Branşı Yapma Süreleri Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Durumları	39
Tablo 7: Sınava Giren Adayların Mezun Oldukları Lise Türü Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Durumları.....	40
Tablo 8: Sınava Giren Adayların Cinsiyet Değişkenine Göre ÖYSP Mann Whitney U Testi Analizleri.....	41
Tablo 9: Sınava Giren Adayların Durumluk Kaygı Düzeylerine Göre 1. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi Analizi....	41
Tablo 10: Sınava Giren Adayların Durumluk Kaygı Düzeylerine Göre 2. Aşama Sportif Performans Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi.....	42
Tablo 11: Sınava Giren Adayların Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre 1. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi Analizi.....	42
Tablo 12: Sınava Giren Adayların Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre 2. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi Analizi.....	43

KISALTMALAR

- ÖYSP:** Özel Yetenek Sınav Puanı
- ÖSYM:** Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi.....
- ÖSS:** Öğrenci Seçme Sınavı.....

1.GİRİŞ

21.yüzyıl'da bilimsel ve teknolojik gelişmelerle birlikte insanın doğasını ve karmaşık yapısını anlamak önemli bir sorun haline gelmiştir. Uzayı, yıldızları, doğayı bilmeyi ve araştırmayı amaç edinen insan bir başka zor problem olan kendini tanıma ve anlama yarışını devam ettirmektedir. Bu kapsamda insanın doğası nasıldır? İnsan neleri nasıl, hangi yöntemle ve ne kadar öğrenebilir? Sağlıklı olmak ne anlama gelmektedir? Normallik ve anormallik ne demektir? İnsan toplumsal bir yaşam içinde ve küreselleşen dünyada kendi ve diğerleri ile nasıl bir alışveriş sürecine girecektir? Tüm bu sorulara cevap arayan günümüz insanı oluşturduğu kurumlar ve mesleklerle bireylerde bazı değişimler yaratmayı onları sağlıklı ve uyumlu bir hale getirmeyi hedeflemektedir.

Bu kapsamda günümüzde sağlıklı olma ve uyum kavramına bakışta tam kapasite ile çalışan insandan söz edilmektedir. Artık insanlar için sağlıklı olmak hastalığı ya da sakatlığı olmayışı değil, bedensel, ruhsal, sosyal ve zihinsel olarak tam kapasite ile çalışması demektir (1).

Günümüz toplumları uzmanlaşma ile birlikte farklı kurumlar benzer amaçlara ilişkin eşgüdümlü çalışmalarını insanı sağlıklı ve verimli bir hale getirebilmek için kullanmaktadır. Bu bağlamda eğitim-öğretim, sağlık, sosyal yardım, endüstri, adli v.b kurumlar bireyin varlığını ve sağlığını korumak, bireyde var olan potansiyel ve yetenekleri ortaya çıkartmak ve güçlendirmek, kalifiye bireyleri oluşturmak ve bireyin ürettiği değerleri diğerleri ile paylaşması, diğerlerinin ürettiği değerlerden yararlanmasını sağlamak için hizmet verirler. İnsanın amacı sağlıklı, verimli, toplumsal bir yaşam sürdürmektir. Ancak Freud'un da belirttiği gibi çağdaş yaşam uyumsuzluğu ve normal dışı davranışları da beraberinde getirmektedir (2,3).

Günümüzde teknolojik gelişmeler, ekonomik sıkıntılar, sosyolojik değişimler, küreselleşen dünya, kadının iş yaşamına girişi, işsizlik, göç, çocuk yetiştirme durumları v.b koşullar paradoksal şekilde bireylerin tam kapasite ile çalışabilmelerini, sağlıklı oluşlarını olumsuz etkileyen faktörlerdendir. Toplumsal ve teknolojik gelişmelerle birlikte meslek, mesleği seçme, mesleğe giriş, başarılı meslek sahibi olma kişinin üretkenliğini ve sağlığını etkileyen önemli bir noktadır.

Genç neslin geleceklelerini belirledikleri bir varoluş durumu olan sınavlar, başarı ve başarısızlık durumunu gündeme getirmektedir. Türkiye’de üniversiteye giriş sınavları tüm toplumu ilgilendiren önemli bir aşamadır.

Yüksek öğretimde, testler çeşitli amaçlarla kullanılmaktadır. Cronbach (1990)’a göre seçme, yerleştirme ve sınıflama, testlerin kullanılma amaçlarından biridir. Anastasi (1982)’ye göre testin içeriği ölçüt alındığında testler üç genel başlık altında toplanabilirler. Bunlar; genel zeka testleri, yetenek-beceri testleri ve kişilik testleridir. Özoğlu (1997)’ye göre bireyin yeteneklerini bilmesi, yaşam planlarını yapmasında önemli rol oynar. Yetenek, dar anlamda, bireyin hâlihazırda ve belli ölçülerde gelecekte yapabileceklerini belirlemektedir (4). Yeteneğin zihinsel dayanağı olduğu ve böylece belli bir güdülenme ile bireyin bir alanda öğrenme deneyimlerinden belli ölçü ve düzeyde yararlanabileceği anlamını içerir.

Türkiye genelinde üniversiteler, ÖSS’na (öğrenci seçme sınavı) girmiş belirli bir baraj puanını geçen adaylar için beden eğitimi ve spor alanında, özel yetenek sınavı içeriklerini belirlemekte ve beden eğitimi öğretmeni ve antrenör olmaya yatkın adayları özenle seçmeye çalışmaktadırlar. Bu amaçla, beden eğitimi özel yetenek sınavları, sınava giren adayların psiko-motor yeteneklerini ölçen testlerle yapılmaktadır (5).

Bu amaçla aşağıda kaygı, sınav, performans, spor kavramları genel bilgiler başlığı altında ayrıntılı bir şekilde tartışılmıştır. Bu anlamda sınav, kaygı, performans, başarı, başarısızlık örgüleri kompleks bir inceleme konusunu oluşturmaktadır. Bu çalışma ile yurt içinde ve yurt dışında spor, sağlık, eğitim bilimcilerin üzerinde odaklandığı Beden Eğitimi Özel Yetenek Sınavı ile kaygı ilişkisi özel bir çalışma dizaynında ele alınmıştır.

1.1. Araştırmanın amacı ve önemi

2009 yılında yükseköğretim programına yerleşmek için yaklaşık bir milyon dört yüz elli bin aday ÖSYM’ye başvurmuştur. Daha önce vurgulandığı gibi adayları, aileleri ve öğretmenlerini önemli bir beklenti rekabet ve kaygı içine sokan sınav sonucunda öğrencilerin sadece küçük bir kısmı yükseköğretim programına öğrenci olarak yerleşmektedir. Üniversite sınavına hazırlanan ve giren adayların ve ailelerinin sınavdan

etkilenme düzeyleri, kaygı düzeyleri üzerine bilimsel çalışmalar yapılmıştır (6, 7, 8, 9)

Bu çalışmaların daha çok sınav kaygısı ve üniversite sınavı üzerine yapılan çalışmalar genellikle, genel yetenek sınavı baz alınarak incelenmiştir. Ancak yükseköğrenim programına yerleşmek için adaylar farklı, beden eğitimi ve spor yüksekokulu programına yerleşmek için farklı bir performans sınavına girmektedirler. Bu adayların bir kısmı ÖSYM'nin (öğrenci seçme ve yerleştirme merkezi) yapmış olduğu sınavdan daha düşük puan alan, bir kısmı milli sporcu, bir bölümü uzun yıllardır spor yapan, bir bölümü de son bir umut olarak kısa sürede hazırlanarak başvuran adaylardan oluşmaktadır. Bu özel yetenek sınavları her üniversite için farklı sınav şekilleri içermektedir.

Bu çalışma ile yurt içinde ve yurt dışında spor bilimcilerin, sağlık bilimcilerin, eğitim bilimcilerin üzerinde odaklandığı sınav ve sınanma durumu ile bireylerin (adayların) genel, yaygın ve duruma ilişkin (spesifik) kaygı ilişkileri özel bir çalışma dizaynının da ele alınmıştır. Çalışmada mesleklerini belirleyecek olan adayların kaygı düzeylerinin sportif performanslarına yani sınav sonuçlarına olan etkisi incelenmiştir. Sınava giren adayların durumluk ve sürekli kaygı durumları ile sınav performans puanları, cinsiyet, yaş, lise türü, sınava girme sayısı, branş türü ve branşı yapma süresi değişkenleri açısından incelenmiştir. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu sınavına giren adayların sürekli kaygı düzeyleri ve durumluk kaygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi çalışmasına yurt içindeki alan literatüründe rastlanmamıştır, bu anlamdaki sınırlık ve özgünlüğü ile elde edilen bulgular sonucunda eğitim, spor, sağlık bilimciler ve sınava hazırlanan öğrencilere katkı getireceği beklenmektedir.

1.2. Problem cümlesi

İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına giren adayların kaygı düzeyleri ile özel yetenek sınav performansları arasında ilişki var mıdır?

1.3. Alt problemler

İnönü üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına giren adayların;

1. Cinsiyet değişkenine göre, durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında farklılık göstermekte midir?
2. Sınava giriş değişkenine göre, durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında farklılık göstermekte midir?
3. Uğraştıkları branş değişkenine göre, durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında farklılık göstermekte midir?
4. Branşla uğraşma sürelerine göre, durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında farklılık göstermekte midir?
5. Mezun oldukları lise türüne göre, durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında farklılık göstermekte midir?
6. Cinsiyet değişkenine göre ÖYSP (özel yetenek sınav puanı) arasında farklılık göstermekte midir?
7. Durumluk kaygı düzeylerine göre, 1. aşama sportif performans puanları arasında farklılık göstermekte midir?
8. Durumluk kaygı düzeylerine göre, 2. aşama sportif performans puanları arasında farklılık göstermekte midir?
9. Sürekli kaygı düzeylerine göre, 1. aşama sportif performans puanları arasında farklılık göstermekte midir?
10. Sürekli kaygı düzeylerine göre, 2. aşama sportif performans puanları arasında farklılık göstermekte midir?

1.4. Sayıtlar

1. Araştırmada kullanılan örneklemin büyüklüğü evreni temsil edici niteliktedir.
2. Araştırmada kullanılan durumluk ve sürekli kaygı ölçeği araştırmanın değişkenini yeterli düzeyde ölçmektedir.

3. Örnekleme oluşturan adaylar ölçek sorularını samimiyetle doğru ve yansız olarak yanıtlamışlardır.

1.5.Sınırlılıklar

1. Araştırma evreni 2009-2010 Malatya İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına giren adaylarla sınırlıdır.

2. Araştırma durumluk ve sürekli kaygı ölçeği ve özel yetenek sınav puanlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

1.6.1. Kaygı nedir?

Kişinin birey olarak varlığının tehdit edilmesine, kendi kendine ya da başka insanlarla olan ilişkilerine ait davranışların tehlikeye girmesine gösterdiği bir tepkidir (10).

1.6.2.Durumluk kaygı nedir?

Algılama ve gerilimlerle belirlenen mevcut veya ansızın ortaya çıkan duygusal durumdur (11).

1.6.3.Sürekli kaygı nedir?

Bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir (11).

1.6.4. Sportif performans nedir?

Sportdaki eylem ve kazanımların sonuçların genel olarak nitelendirilmesi durumudur. Bir sportif görevin başarılması için en iyi imkânlarla ortaya konulan motor-sal ve psiko-motor yeteneklerdir (12).

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Spor çok yönlü bir kavram olduğundan, sporun tanımı konusunda farklı yazarlar farklı tanım ve görüşler ortaya koymuşlardır. Bunun nedeni ise, sporun, branşı, hedefleri, içerikleri ve yapılaş biçimlerinin farklı biçimde algılanıp, değerlendirilmesindedir (13). Başka bir ifade ile açıklamak istersek,

Spor, bir disiplindir ve bir kültürdür. Sporun bilimsel bir yanı vardır. Dünya barışı ve kardeşliğinin oluşmasında spor en büyük araçtır. Spor; insanların yaşantısında ve sağlığında önemli yer edinen bir olaylar bütünüdür. İnsanın içinde yer aldığı her olayda önemli bir psikolojik yan vardır. Sporda psikolojik yan, yarışmayı ve sağlıklı yaşamayı amaç edinen kişiler üzerinde önemli bir etkendir (14).

Sağlıklı yaşamın önemli bir parçası olan spor toplumumuzda bir kültür şekli oluşturmaya başlamıştır. Spor toplumsal bir etkinlik olduğuna göre sporcuların da psiko-sosyal varlıklar olarak bilimsel açıdan ele alınması gerekir (15). Çoğu kişi sporun kas ve kemikten ibaret olmadığını, sporun insanı ruhsal, zihinsel ve bedensel yönden bütünlüğe götüren, gizemli ve tarih kadar eski bir çaba olduğunun farkında değildir (16).

Spor insan ruhundaki mücadele ve başarıma gücünün tabiat ve sosyal yapı ile karşılıklı ilişki kurmak amacıyla, sistemli ve adil belirli kurallar içinde, hayatı pahasına fizik, moral, toplumsal ve karakter kişiliğinin yarışmaya dönüşmesine denir (17). Kişinin bireylerle olan ilişkisine gerek toplum içinde yer edinmesinde gerekse sosyal ilişkilerinin daha iyi ilerlemesinde sporun etkili olduğu göz ardı edilemez.

Spor'u, 'Ferdin doğaya karşı üstünlüğünü belirtmesine imkân veren ya da yüceltilmiş bir yaşam uğraşısını simgeleyen bireyin saldırganlık eğilimlerini kurallar içinde uygun biçimde yönlendiren etkinlikler bütünüdür' gibi tanımlayanlar da vardır. Ama temelde sporu ya da fiziksel hareketi bir tek cümle ile tanımlamak olanaksızdır (18).

Spor; vücudu çalıştırmak amacıyla elde edilen güçle, bazı işleri yapmak demektir, anlamında kullanıldığında yapılan her türlü çalışmanın spor olduğunun varsayılması gerekir. Fakat sporun anlamı böyle değildir. Spor; bir eğitici olarak insanın

karakterini oluşturan hareketler, oyunlar, yarışmalardır. Öğelerin tümünde; dinlenmek, eğlenmek, olduğu kadar hedef, sosyal kaynaşmadır (19).

Spor; bireyin fizyolojik ve psikolojik açıdan sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur (13).

Spor, kişisel veya toplu oyunlar biçiminde uğraşılan, genellikle yarışmaya yol açan, bazı kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tümüdür. Spor, tek başına veya toplu olarak yapılan, kendine özgü kuralları olan, genelde yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yeteneklerin gelişimini amaçlayan, eğitici ve eğlendirici uğraşlardır (20).

Bireylerin bedensel, motorsal ve zihinsel performanslarını ortaya çıkardıkları bireysel ve toplumsal bir olgudur (21).

Yukarıdaki açıklamalardan yola çıkarak sporun tanımını şöyle toparlamak mümkün olabilir: “Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel belirleyicisi olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin temelini oluşturan karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü artırmanın yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma yarışma ve yarışmada başarıyla yapılan faaliyetlerdir.

Spor evrensel kültürün parçası, dünyada dili dini ırkı farklı insanları bir araya getiren önemli bir vasıta (22).

Toplumlar işlevsel olarak rekabetçi bir felsefe üzerine kurulmaktadır. Özellikle her sportif çalışma sonucunda bir kazanan bir de kaybeden bulunmaktadır. Bu nedenle spor anlayışının temelinde rekabetçi bir ortamda kazanma ve kaybetme felsefesi yatmaktadır (23). Bu özelliklerinden dolayı çağımızda spor, çok yönlü ve çok faydalı çok amaçlı ve çok çeşitli boyutlar kazanmış ve evrenselleşmiştir’’(24).

2.1.1. Sporun İnsan Organizması Üzerine Etkileri

Günümüzde spor büyük bir sosyal olay haline gelmiştir. Spor, bilimsel esaslara dayanarak yapılan planlamalarla önemli bir sektör olarak gelişimini sürdürmektedir. Ayrıca sağlık açısından önemli olan düzenli egzersiz yapma alışkanlığı edinme

şeklinde değerlendirilebilir (25). Egzersizin insan organizmasındaki yararlarını göz ardı etmek mümkün değildir.

Sporda, insan gücünün sınırlarını zorlayan çalışmalarda birçok bilim dalından yararlanmak gereklidir (26). Her zaman düzenli yapılan bedensel egzersizler, sağlık için önemi gün geçtikçe daha da vurgulanmaktadır. Egzersizleri; kasların, kemiklerin, eklemlerin, kalp-damar sistemi ve fonksiyonlarının en uygun şekilde çalışmasını sağlamaktadır. Dayanıklılık sporları (Uzun mesafe koşuları, bisiklet, uzun mesafe yüzme vb.) yapanlarda koroner arter hastalığı hipertansiyon ve şeker hastalığı daha az görülür (27).

İnsan vücudu özel yetenekleri olan mükemmel bir varlıktır. Merkezi sinir sistemi yaşam dinamizmini kontrol eder. Kalp, yaşam boyu düzenli olarak vücuda kan pompalar. Sürekli egzersizlerle solunum, sindirim, boşaltım ve iskelet kas sistemlerinin istenen düzeyde tutulması sağlanır. Uzun süre hareketsiz kalan insan bedeni hareket yeteneğini kaybeder ve sağlık problemleri doğurabilir (28). Bireyin sağlıklı olması, organizmanın buna verdiği olumlu tepkiler kişinin yaşamına yansıtacağı performansını da olumlu etkilemektedir. Bu bağlamda performans nedir?

2.1.2. Performans

Performansın farklı tanımları bilimektedir. Bu tanımlardan yola çıkarak;

W. Stern'e göre performans; "enerjiyi kullanmak yolu ile değerler yaratmaktır."(29).

Singer'a göre ; "etki eden değişkenlerden dolayı, zaman zaman düzensiz değişim gösteren geçici bir gösteri işidir"(29).

Harekette form performansın taslağıdır, bir hareketin yapılış biçimidir. Yeni başlayanlar genellikle daha önce başarılı olduğu kanıtlanmış kişileri sosyal çevrede başarılı olduğu kabul edilmiş modelleri taklit ederler. Performans, "bir fiziksel aktivite durumunda, o fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verimdir." Bu verimi yarışma sırasında ortaya koyabilme düzeyi de performans seviyesi hakkında bilgi verir. Hardy'nin Sporda Katastrof Kuramı modeline göre performans uyarılmışlığın tümüyle ilgili ve bilişsel kaygıya bağlıdır. Katastrof modeli, psikolojik uyarılmışlığın Ters U biçiminde performansla bağlantılı olduğunu be-

lirtmektedir, fakat sporcu endişeli olmayacak veya düşük bilişsel durumluluk kaygısına sahip olacaktır. Eğer bilişsel kaygı yüksek olursa uyarılmışlık bir tür eşik düzeyine ulaşır, en uygun uyarılmışlık seviyesine yükselir ve hızlı bir şekilde performans zarar verir. Sporcu en uygun seviyeye ulaşmak için tümüyle rahatlamalıdır. Performanstaki aşamalar, belirli bir zaman sürecine dayalı çalışmalar gerektirmektedir. Kişi ilerlediğinde, geçmişe oranla daha iyi beceriler ortaya çıkar. Öğrenme, pratik çalışma sonucu, görel olarak performansta kalıcı düzelmeden çıkarılan, kişinin içsel durumunda olan bir değişikliktir. Performans durumu, sporcunun becerinin pratiğini yapmasından çok beceriye kullanması veya uygulamasıdır. Öğrenme durumu ile performans birbirleri ile ilişkilidirler (12).

2.1.3. Performansı Etkileyen Faktörler

Spielberger (1989) göre, yüksek düzeyde kaygı performansı bozmaktadır. Buna karşılık düşük düzeyde kaygıya sahip olan kişi motivasyon eksikliği göstermektedir. Performansı farklı faktörler etkiler. Bu faktörler öncelikle iç ve dış faktörler olmak üzere ikiye ayrılırlar (30).

Bu faktörler şunlardır (12).

2.1.3.1. İçsel Faktörler

Performansı etkileyen içsel faktörleri aşağıdaki gibi sıralayabiliriz.

- * Antrenman düzeyi
- * Yaş
- * Cinsiyet
- * Fiziksel uygunluk
- * Irksal faktörler
- * Stres düzeyi
- * Motivasyon durumu
- * Beslenme
- * Ergojenik destekleyiciler
- * Sağlık durumu

* İlaç kullanımı

2.1.3.2. Dışsal Faktörler

Performansı etkileyen dışsal faktörler ise;

* İrtifa (Rakım)

* Nem

* Sıcaklık 17 C

* Zemin durumu

2.1.4. Spor ve Performans İlişkisi

Sportif performans, antrenman bilimcileri tarafından spordaki eylem ve kazanımların sonuçların genel olarak nitelendirilmesi biçiminde ifade edilmektedir. Bunun yanında dış ve iç koşulların ve imkânların etkisiyle elde edilen ferdi ya da takım olarak işin yapılma sürecindeki çaba olarak ifade edilmektedir (31).

Spor literatüründe motor performans, takım sporlarında ya da bireysel sporlarda istekleri ve arzuları dile getirirken, şampiyon ve üstün sporcularda ortaya konulan sonuçların saniye veya kilogram cinsinden değerlendirilmesidir. Sportif performans, bir sportif görevin başarılması için en iyi imkânlarla ortaya konulan motorsal ve psiko-motor yetenekler olarak da ifade edilmektedir. Bir fiziksel aktivite sırasında, o fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verime performans denmektedir. Bu verimin yarışma sırasında ortaya konulma seviyesi de performansın seviyesi hakkında bilgi vermektedir (12).

Çoğu zaman başarı ile atletik performans birbiri ile karıştırılmaktadır. Birçok insan başarıyı performans olarak kullanmaktadır.

Ancak performans başarıyı gerçekleştirebilmek için ortaya konulan çabanın sonucudur. İyi bir sportif performans durumuna erişebilme, uzun vadeli, belli sonuçlara yönelik hazırlıklarla sportif ve psikolojik yeterlilikle mümkün olmaktadır (31).

Bununla birlikte sporcular hem stresle başa çıkmak hem de performanslarını sergilemek için kendini kontrol etme yeteneğine de sahip olmak durumundadırlar. Zihinsel ve ruhsal açıdan kendini ayarlama veya kontrol altında tutma eğitimi, spor-

cuyu optimum değer performansa erişmesi bakımından çok önemli bir çalışma olduğu anlaşılmıştır (32).

2.2. Kaygı

Çağımızda kaygı kavramından sık söz edilmektedir. Her yerde karşımıza çıkan masaj, meditasyon, gerginlik giderici ilaç, terapi, tatil reklamları ve haberleri sanki sürekli gerginlik içinde yaşadığımızın bir göstergesi gibi. Twenge (2000), *“kaygılarımız mı artıyor yoksa sadece daha mı çok şikayet ediyoruz?”* sorusuna yanıt aramak için 1950’lerden 1990’lara kadar yapılan çalışmalardaki kaygı ortalamalarını incelemiştir. Kırk yıl içinde kaygı ortalamaları artış göstermiştir, ayrıca 1980’lerden itibaren ortalama bir Amerikalı çocuğun kaygı düzeyi, 1950’lerdeki çocuk psikiyatrisi hastalarının kaygı düzeyinden daha yüksek çıkmaya başlamıştır. Verilerin gösterdiğine göre bir kaygı çağına girmiş durumdayız (33).

Bu bağlamda günümüzde insanların yaşamlarını etkileyen kaygı nedir? Son dönemlerde mi yaşamımıza eklenmiştir? Belirtileri ve başa çıkma stratejileri nelerdir? Bu bölümde ele alınacaktır.

Kaygı (anksiyete), sözcüğünün kökü eski yunanca (anxietas) olup endişe, korku, merak anlamına gelir. İlk olarak Cicero, kaygı sözcüğünü kalıcı, sürekli endişe eğilimi ve yatkınlığı anlamında kullanmış; gelip geçici baskı, boğulma, endişe anlamına gelen "angor" sözcüğünden ayırmıştır (34).

Kaygı, normalde korku hissi uyandırmayacak nitelikteki uyarıların birtakım korku tepkilerine neden olması halidir. Bireyi istenmeyen durumlara adaptasyon sağlamaya ya da mücadele etmeye yönelten normal bir duygudur. Bu duygu olmadan normal bir yaşam sürmek olası değildir. Kaygının farklı tanımları bulunsa da, araştırmacılar kaygının hoş olmayan duygusal bir deneyim olduğunu belirtmektedirler. Kaygılandığında birey sıkıntı, panik, korku ve dehşet duyguları yaşar. Kaygı kişinin birey olarak varlığının tehdit edilmesine ya da kendi kendine ya da başka insanlarla olan ilişkilerine ait davranışların tehlikeye girmesine gösterdiği bir tepki olarak ortaya çıkabilir (10).

Anlaşılabileceği üzere kaygı bireyin uyumu için gerekli olsa da yoğun kaygı birey açısından kaçınılmak istenen yani yaşantılanması istenmeyen bir durumdur.

Rachman'e (1998) göre; kaygı terimi çoğunlukla "korku" ile birbirinin yerine kullanılır, çünkü birbirine yakın olumsuz anlamlar ifade ederler. Korkunun ve kaygının tanımları sık sık birbirine karıştırılmaktadır. Anlamdaki bu karmaşa birbiri ile ilintili olmasına rağmen, ayrı olan iki fenomenin farklı şekilde tanımlanmalarını ortadan kaldırmaktadır. Freud, gerçek ve gerçek dışı korkularla ilgili bir ayrıma gitmiş ve gerçek dışı korkuları kaygı olarak tanımlamıştır. Artık genel kullanımda korku ve kaygı kavramları birbirlerinden kesin sınırlarla ayrılabilir. Korku, özel bir çeşit tasavvur ve kavrayış yeteneğidir. Kaygı, ise bir duygu şeklidir. Şayet gerçek bir tehlike varsa korku gerçek ve objektiftir, aynı zamanda konu ile ilgisi olmayan bir gözlemcinin de bu 'korku durumunu bir tehlike olarak kabul etmesi gerekmektedir. Kaygı evrensel bir duygu olarak değil, genellikle kişinin insanlığına bir işaret olarak kabul edilmektedir. Kaygının faydalı işlevlerde yüklendiğini biyologlar, psikologlar ve psikiyatrisiler belirtmektedir. Nitekim pek çok uzman, kaygıyı hayatı korumanın ya da kaçış tepkisinin bir ifadesi olarak görmüşler ve onu bir tehlike anında organizmanın hareketliliği için gerekli olarak kabul etmişlerdir (35). Bu bağlamda kaygının bireyin gelişimsel sürecinde ki yeri nedir?

Geçtan (1982)'a göre erken yaşlarda çevre koşullarının yarattığı bazı engellerle karşılaşan birey, sonraki evreler için gerekli yetenek ve uyum yöntemlerini geliştiremez bu durumda yaşanan duygu yoğun kaygıdır. Kaygı, geniş bir yelpaze üzerinde hafif kaygıdan yoğun paniğe kadar varır. Normal koşullarda fiziksel ve toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı kişiyi uyaran, aynı zaman da gerekli uyumu yapabilme ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunan kaygı, bazen çok yoğun olarak yaşanır. Böyle bir birey kaygısını azaltmak için abartılmış savunma mekanizmalarını kullanma yolu seçer, bu durumda bazı normal dışı davranışların ortaya çıkması normaldir. Uzmanlar insanların yaşadıkları korku ve kaygı durumları karşısında verdikleri tepkileri olağan ve aşırı, gerçekçi olup olmadıklarına göre de korku ve fobi olarak sınıflandırma yoluna gitmektedirler (36).

Kaygı hoş bir duygu değildir ancak, birey için bir uyarı yolu sinyali ile tehdit durumun habercisidir. Kaygı, fiziksel ve psikolojik semptomlar yolu ile bireyi tehdit den kaçmaya ya da yüzleştirmeye hazırlar (37, 38).

Freud, meslek hayatı boyunca kaygı konusundaki görüşlerini birkaç kez değiştirmiş olsa da son dönemlerde üç tip kaygı belirlemiştir. İlki gerçek dünyada algılanan tehdide verilen bir tepki olarak gerçeklik kaygısı ya da nesnel kaygı, ikicisi kaynağından haberdar olmadığımız, alt benlik dürtülerinin tehlikeli bir şekilde bilinç düzeyine çıkmak üzere olduğu zamanlarda yaşanan nevrotik kaygı ve üçüncüsü, alt benlik dürtülerinin, üst benliğin sıkı ahlaki kurallarına karşı geldiği zaman ortaya çıkan ahlaksal kaygıdır. Tahmin edileceği üzere Freud, bilinçli düşüncelerle çok ilgilenmemiştir. Bu nedenle ağırlıklı olarak iki tip kaygının üzerine durmuştur: Nevrotik kaygı ve ahlaki kaygıdır (33).

Dinamik bakışa göre kaygı, bilinçaltı fantezi ve savunmanın zihinsel süreçlerde önemli ve karmaşık bir rol oynar. Kaygı, zihinsel hayatta geniş çapta ve normal bir olgu olarak yer alır. Çocukluğun şekil veren yıllarında önemli tehlikeler belirli bir formal (sinyal anxiyete) ilişkili bir hale gelir. Bu, beklenen bir korkudur, geçmişteki bir tehlike durumu ile ilişkilendiren bazı özellikleri taşıyan bir durum söz konusu olduğunda tetiklenir, kendini koruyucu tepkiyi tetikler, bu tepki savunma mekanizmasıdır. Sinyal anxiyete sürekli olarak psikolojik biçimde insanın hayatını etkiler (39).

İnsanlar korkuyu ve kaygıyı neden ve nasıl öğrenirler sorularına öğrenme kuramı klasik ve edimsel koşullama modelden öğrenme süreçleri ile açıklamaktadırlar. Klasik ve edimsel koşullanma modeline göre özünde korkutucu olmayan bir uyarıcı, korkutucu bir uyarıcıyla eşleştirildiğinde, korkutucu olmayan uyarıcı nötr özelliğini kaybederek korkutucu bir uyarıcıya dönüşebilir. Edimsel koşullama modeline göre bir davranışın oluşma sıklığını belirleyen en önemli etken, o davranışın oluşturduğu sonuçtur. Bir davranışın sonucunda ödül ve haz alınıyorsa davranış tekrarlanır, hoşnutsuzluk ve kaygı doğuruyor, cezalandırılıyorsa davranış bastırılır. Bu modele göre, fobilerin başlıca semptomu kaygıdır. Belirli kaçınma davranışlarının kaygısını azalttığını gören birey giderek bir kaçınma davranışı repertuarı geliştirir. (40, 41, 42).

Bandura ile şekillenen sosyal öğrenme teorisine davranışın öğrenilmesi teorisi-
sidir. Klasik koşullama, edimsel koşullama ve bilişsel sürecin ortak ilkelerini insan fonksiyonları üzerine bütünleştiren bir bakış sunmaktadır. Sosyal öğrenme modeline

göre, öğrenilmiş davranışlarda başka örneklerden, gözlenen modellerden taklit ve ileri düzey gözlem yoluyla öğrenme aracılığı ile davranış kazanılır. Pek çok korku ve ön yargılar çocukluk ve ergenlik döneminde gözlemlenerek öğrenilebilir. Modelin temsilcisi Bandura öğrenilen davranışlarda modellerin önemi üzerinde yoğunlaşmaktadır (40, 41, 42). Bu bağlamda bebeğin, çocuğun, ergenin, yetişkinin yani bireyin zihinsel süreçlerle çevredeki modellerden öğrendiği söylenebilir.

Davranışçı okula göre, kaygı ve fobi oluşturan objenin gerçekte tehlike nedeniyle oluşmadığını; fobinin yükseklikten, asansörden veya atlardan korkmak olmadığını savunmaktadırlar. Davranışçılara göre, fobi kuramı basitçe “rastlantısal bir durum” dur (35).

Wolpe (1969), fobi ile ilgili olarak şunları ileri sürmektedir: “Önce korkutucu bir olay meydana gelmekte ve bu durum kaygı oluşturmaktadır. Bu arada olay olurken ya da hemen öncesinde diğer (nötr) bir uyarıcı bulunmaktadır. İkincisi, nötr uyarıcı bu macera yoluyla kaygıya eklenmektedir; sonuçta “nötr uyarıcının” varlığında kişi kaygı yaşamakta ve bu uyarana karşı bir korku ve fobi geliştirmektedir (36). Bu durumda bireyin herhangi bir durumdan, uyarandan olaydan dolayı yaşadığı duygulanımda rastlantıların ve koşullamaların yeri önemlidir.

Kaygı varoluşçu kuramın bakış açısıyla ele alındığında benlik kavramıyla ilişkilendirilmektedir. Bu durumda bireyin kendisi hakkındaki dünyayı bilişsel sistemleriyle anlamlandırılması kaygının kaynağıdır. Ayrıca anlamsızlık duygusu ve kimliğini kaybetme, benlik kavramı ya da kişiliğin psikolojik var oluşunu tehdit eden önemli olaylar sonucunda yaşanan duygu, bireyin benlik kavramıyla gerçek arasında tutarsızlık nedeniyle benlik kavramının bütünlüğünün tehdit edildiği algısı gibi tanımlar, benlik kavramı bağlamında fenomenolojik kaygı tanımlamalarıdır (43).

Kaygı, bireyin bir uyarana karşı karşıya geldiğinde yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini ortaya çıkaran bir uyarılmışlık durumudur. Diğer heyecanların tanımında olduğu gibi, kaygısında tanımını yapmak zordur. ‘Kaygı, üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık’ duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma gibi heyecan durumlarını içeren bir komplekstir. Anlaşılacağı üzere, Kaygının ele alındığı durum ve ifade edildiği yere göre değişen birçok anlamı bulunmaktadır. Bu anlamda durumluk ve sürekli kaygıdan da söz etmekte yerinde ola-

caktır. Hepimiz, tehlikeli gördüğümüz durumlarda biraz da olsa kaygı duyarız. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna “durumluluk kaygı” denir. Kişinin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği sübjektif korkudur. Fizyolojik olarak da Otonom Sinir Sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler, kişilerin gerilim ve huzursuzluk hislerinin göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, azalma olur (44).

1950’lerde kişinin özelliğine ve duruma bağlı endişeyi ayırabilmek için bazı kavramlar geliştirilmiştir. Ancak bu kavramları birbirinden ayıran Spielberger olmuştur (45).

Durumluluk kaygı, algılama ve gerilimlerle belirlenen mevcut veya ansızın ortaya çıkan duygusal durumlarla açıklanabilir. Özelliğe bağlı endişe, tehlike gibi belirli durumları algılama kabiliyetinde olma ve bu durumlara, durum endişesinin çeşitli düzeylerinde cevap verme olayıdır. Buna sürekli endişe de denebilir. Özellik endişesine yüksek derecede sahip olan kişiler, durumların çoğunu daha fazla korkutucu olarak algılayabilirler veya korkutucu durumlara daha yoğun tepkilerle cevap verebilirler, ya da her ikisini de yapabilirler. Spielberger durum endişesi ve özellik endişesini kinetik enerji ve potansiyel enerjiye benzetmiştir. Durumluluk kaygı, yoğunluğun bazı düzeylerinde oluşan kinetik enerji reaksiyonu gibidir. Özellik kaygısı ise potansiyel enerji ile kıyaslanabilir. Eğer uygun bir uyarıcı tarafından başlatılırsa belirli bir düzen olmaksızın gerçekleşen reaksiyondur. Kısaca durumluluk kaygı çevresel koşullara dayalı stresten dolayı ortaya çıkan, tehlike ya da tehdit durumlarında, kişinin gösterdiği kompleks heyecansal tepkilerin ifadesidir (11).

Sürekli kaygı ise, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denebilir. Objektif kriterlere göre etkisiz olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan kişilerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa kapıldıkları görülür. Bu bireyler sürekli kaygıyı diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar. Sürekli kaygının seviyesi, bireyin ilerideki

tehlikeli durumlarda yaşayacağı durumluk kaygı derecesinin şiddetini ve sürekliliğini belirler. Buna göre sürekli kaygı seviyesi yüksek olan kişinin, baskı altında, sürekli kaygısı düşük olanlardan daha çabuk ve daha sık olarak durumluluk kaygı reaksiyonları göstereceği beklenir (11). Bu durumda bireyin fiziksel ve psikolojik olarak zorluk yaşayacağı ve yaşatacağı beklenebilir.

Dünyaya geldiğimiz andan itibaren bir öğrenme süreci içine gireriz ve bu süreç yaşamımızın sonuna kadar devam eder. Öğrenme, kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve süregelen yaşamdan haz alması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir. Öğrenilenler, kişinin birikimini (potansiyelini) oluştururken, öğrenilenlerin belli bir amaca yönelik kullanılması da performansı ortaya koyar. Başka bir deyişle performans, kişinin akıl, duyu ve davranış düzeyinde daha önceden kazanmış olduklarının, belli bir durum ve belli bir zaman diliminde, eylemsel olarak ortaya konulan şeklidir. İnsanın performansının en iyi olduğu durum, onun o alanda var olan potansiyelinin hepsinin harekete dönüştürebildiği durumdur. Ancak çeşitli iç ve dış etkenler sebebiyle gerçek potansiyelin performansa dönüşmesi zaman zaman güçleşir. Bu etkenlerden biri yüksek kaygıdır. Kaygının bireyin davranışlarında olumlu ve olumsuz etkileri vardır. Olumlu olarak daha iyi performans için güdeleyici ve hazırlayıcı; olumsuz olarak da hareketin kısıtlanması, düşük performans ve çekinme şeklinde etkileri görülmektedir (46). Bu dizelerden anlaşılacağı üzere kaygının hiç olmaması değil hangi yoğunlukta olduğu önemli bir durumdur. Kaygıyı ortaya çıkaran durumlar ve nedenler bu kavramı anlamayı kolaylaştırabilir.

2.2.1. Kaygı Nedenleri

Literatürde kaygıya neden olabilecek yüzlerce özellikli durum olabileceği belirtilmektedir. Uzmanlara göre en temel etken olarak hayat içinde karşımıza muhtemel olan iş değişimi, aile içinde yaşanan ölümler, günlük sıkıntılar gibi durumların kaygıya sebebiyet vereceği üzerinde durmuşlardır (47). Bu durumlar karşısında her insanın baskı, stres ve kaygı yaşaması beklenebilir.

Kaygıya neden olan en büyük etkenlerden biri de aşağılanma hissi ve itibar kaybını da yanında getirebilecek olan başarısızlık korkusu olarak gösterilmektedir. Bu durumda bir bireyin sınanma durumlarında ya da başarmayı hedeflediği bir olayda kaygısı da yüksek olabilmektedir. Kişinin güvensizlik durumu ve kararsızlık hali

de kaygı nedenleri arasında sayılmaktadır (48). Kişinin yaptıklarının sonucunda elde etmeyi bekleyeceği ve buna verdiği önem, bu konuda karşılaştığı engellemeler, kişinin kapasitesi ile çevresel talepler arasında önemli bir dengesizliğin söz konusu olması, kişinin kendini güvensizlik hissi içinde hissetmesi ve karşılaşılacak durumun belirgin olmaması da kaygıyı ortaya çıkaran etkenlerdendir (49). Kaygının bu bölümünde ise bireysel faktörler devreye girmektedir, yani bireyin olayı algılaması ve anlamlandırması önem kazanmaktadır. Yaşam içinde bireyin karşılaşmak istemediği ve karşılaştığı hemen hemen her bireyde zorlama ve şok yaratan durumlar (ölüm, kaza, iş kaybı, ekonomik kriz, boşanma vs) her bireyde kaygıyı tetikleyebilecek nedenlerden sayılabilirken bireyin herhangi bir duruma yüklediği anlam ve sonucunda kendini başarılı ya da başarısız hissetmesi bireyden bireye değişen bir durumdur.

Kaygıya neden olan etkende ‘bilinçaltı an’ olarak adlandırılan durumdur. Bu durum belirli bir uyarıcı ile ilgilidir ve korkutucu durumun unutulması veya bastırılması neticesinde oluşur (50). Ayrıca bilişsel çelişki de önemli bir güdü ve heyecan kaynağıdır yani kişinin inandığı ve önem verdiği bir fikirle yaptığı davranış arasında bir çelişki ortaya çıkması durumu da kaygı nedenlerindedir. Ne zaman tehlike, kavga ya da sinirsel bir durumla karşılaşsak kendimizi korumaya ve reaksiyon göstermeye hazırlanırız. Kaygı bozukluğu konusunda çeşitli teoriler bulunmaktadır, bu bozukluğa neden olan etken genellikle biyokimyasal oransızlıktır (51).

Sime (1984)’e göre; kaygının birçok fiziksel bulguları beden sistemindeki hormonların adrenalin gibi aşırı olmasına bağlanmaktadır (52).

Kaygının tehdit işaretleriyle oluştuğu göz önünde bulundurulursa, belleğin önemi ortaya çıkar. Bellek, her ortamın yeni bir ortam gibi değerlendirilmesini önler. Önceki kaygı ve korkular rahatlıkla hatırlanabilir. Geçmişteki deneyimlerin kullanılması, kaygı gibi temelde hayatı korumaya yönelik bir yanıtta çok önemlidir. Böylece kişi her defasında aynı değerlendirmeleri yapmak zorunda kalmadan daha hızlı yanıt verebilir. Kaygıyı etkileyebilen bilişler, bilinç dışı ve kolay erişilmeyen şekilde olabilir. Duygu ve düşünce o kadar içice girmiştir ki, bunların ayrımını yapmak bazen zor olabilir (53).

Kaygının tek bir sebebi yoktur. Kişiden kişiye değişir. Bazı insanlar için kaygı yavaş yavaş gelişen uzun dönem stresten sonra başlar. Bazı insanlar ise hayatları-

nın yükünü kesin olarak kontrol edemediklerini hissedebilir ve gelecek için genel bir kaygı geliştirebilirler. Bazı bireyler ise geçmişte yaşadıkları stresli olaylardan dolayı gelecekte de benzer olaylarla karşı karşıya gelmekten tedirgin olurlar. Bazı insanlarda kaygıya doğru bir genetik yatkınlık ortaya çıkar; eğer kaygıyla ilgili ailevi bir hikâye varsa kaygı problemleriyle ilgili gelişen bir risk vardır. Kaygının fiziksel faktörlerden de kaynaklandığı ayrıca kanıttır, örneğin bedensel işlevleri kontrol eden tiroit bezinin aşırı çalışması gibi. Bazı anti-depresan ilaçların yan etkileri de kaygıya sebep olmaktadır. Zevk verici ilaçları kullanmak da kaygıya neden olmaktadır (51).

Hangi koşulların hangi tür kaygı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak tüm toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapmak olanağı vardır. Bu genellemeler kaygı duygusunun meydana gelmesine yol açan ortamlardaki bazı ortak yönleri belirtir (51):

1- Desteğin çekilmesi: Alışılmış çevrenin ortadan kalktığı durumlarda bireyler kaygı duyar.

2- Olumsuz sonucu beklemek: Pek hazırlanmadan sınava girme gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda insanlar kaygı duyar.

3- İç çelişki: İnanmışımız ve önem verdiğimiz bir düşünceyle yaptığımız davranış arasında bir çelişki meydana geldiği zaman kaygı türünden bir gerginlik duyarız. Bilişsel çelişki önemli bir güdü ve heyecan kaynağıdır. Çelişkiyi giderecek bir çözüm yoluna kavuşana kadar bir derece kaygı duyarız.

4- Belirsizlik: Gelecekte neler olacağını bilmemek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir.

Sonucunu tahmin edemediğiniz durumlarda kaygılı olmak normaldir. Beynimize “Tehlike için hazır ol” mesajı veren kaygıdır. Farklı bireyler için aynı duruma farklı yoğunlukta tepki verebilir (54).

Alışılmamış bir durum, nesne ya da kişi ile karşılaşma, takıntılı düşünceler, iç ve dış çatışmalar kaygıya neden olabilirler (55).

Teknolojinin hızla gelişmesi, bilimsel buluşlar, nüfus artışı ve ekonomik sıkıntılar gibi stresi arttıran çevresel faktörler insanların kaygı durumlarını da arttırmaktadır. Organizmanın rahatını tehdit eden her durumun bir kaygı oluşturduğu var-

sayılır. Fiziksel zarar tehditleri, benlik değerine tehditler ve bir kişinin yapabileceğinden fazla performans gerektiren durumlarda kaygı meydana getirmektedir (56). Tüm bu sıralananlardan anlaşılacağı üzere kaygı biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve kültürel bir bağlamda ele alınabilecek bir kavramdır ve birey üzerinde birçok etki oluşturur.

2.2.2. Kaygının Kişi Üzerine Etkileri

Kaygı, şiddet ve süresi ne olursa olsun, organizmanın üzerinde farklı etkiler oluşmasına neden olmaktadır. Bu etkiler şu şekilde sıralanabilir (57, 58, 59, 60). Fizyolojik ve Bedensel Tepkiler;

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

Kaygı şiddet ve devamlılığı arttığı zaman karşımıza sorun olarak çıkar. Bu durumda kaygı bozukluklarından söz edilmektedir.

Walker ve Shepherd (2001)'e göre kaygı bozukluklarının belirtileri şöyle incelenebilir; (61).

Psikolojik: ölüm korkusu, kontrolü kaybetme korkusu, saçma bir şeyler yapma korkusu, endişeli bekleyiş, sinirlilik, huzursuzluk, yoğunlaşma düşüklüğü, endişeli düşünce biçimi.

Sindirim sistemi: bulantı, ağrı, sancı, yutkunmada zorluk, mide kasılması.

Solunum sistemi: boğulma hissi, nefes darlığı, göğüste sıkışma, sık nefes alıp verme.

Kalp-damar sistemi: göğüs ağrısı, göğüste rahatsızlık hissi, hızlı kalp atışları, taşikardidir.

Nöromusküler: tansiyon yükselmesi, titreme, baş dönmesi, uyuşma, his kaybı, baş ağrısı.

Üriner sistem: sık idrara çıkma, ereksiyon kaybı, adet düzensizliği, adet birden kesilmesi.

Düzensizlikler: terleme, katılaşmak, donakalmak.

Uyku problemleri: uykusuzluk, sık sık uykunun bölünmesi

Diğer: derealizasyon, depersonalizasyon, depresyon, obsesyonur. Günümüzde bireylerin sağlıklı olmaları ve sağlıklı kalmaları için spora, sportif faaliyetlere yönelttikleri bilinmektedir. Artık sosyo ekonomik düzeye bakılmaksızın sporun her insanın yaşamına gerek sağlıklı olmak, gerek eğlenmek, dinlenmek gerekse rekabet ve başarı duygularını tatmak için bireylerin sportif faaliyetlere katıldığı tartışma götürmez. Ancak yukarıda ayrıntılı ele alınan iki olgu yani spor ve kaygı arasında nasıl bir ilişki vardır?

2.2.3. Kaygı ve Spor

Sporcuların çoğu 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, teknik direktör ve çalıştırıcı verdikleri söylemlerde, takımlarını oynadıkları karşılaşma sırasında tanıyamadıkları, gösterdikleri performans konusunda hayrete düştüklerini söylemektedir (62).

Çoğu kez sportif yarışmalar 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 davranışlarını 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 negatif yönde etkili olacaktır (63). Yani bireysel olarak yaşanan yoğun kaygı takımın, ekibin uyumunu ve başarısını da belirleyebilmektedir. Peki bireyde yoğun kaygı anında neler olmaktadır?

Fiziksel ve somatik tepkiler genel olarak kalp atışının hızlanması, kas geriliminin yükselmesi, aşırı 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 (64).

Sporcularda kaygı, sporla ilişkili ise de, asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporcudan başarılı olması, belirli bir başarı seviyesine ulaşması beklenmektedir. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalması halinde hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla çaba gereklidir. Tüm çabalara rağmen, istenen sonuca ulaşılamaz ise mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanabilir. Bu algılamanın sonucunda duygusal tepki olan kaygı ortaya çıkar. Sporcu kendi değerini sportif başarısına bağlıyor ve ancak başarılı olduğu zaman değerli olduğuna inanıyor ise, başarısızlık karşısında çok yüksek seviyede kaygı gösterebilir. Sonuç olarak, sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal kaygı gereklidir. Bu düzeyin altı veya üstü performansı olumsuz yönde etkileyebilir (65). Yani, daha önce vurgulandığı üzere kaygının varlığı, yokluğu değil hangi düzeyde ve yoğunlukta yaşandığının önemli olduğunu söylemek olasıdır.

2.2.4. Yarışma ve Kaygı

Spor psikolojisi araştırmaları sporda strese neden olan etmenleri řu şekilde ortaya çıkmaktadır; yüksek düzeyde bitkinlik, diğer bireylerin yüksek beklentileri, hata veya başarısızlık korkusu, yarışmanın önemi, sonuca verilen aşırı değer, olumsuz değerlendirilme korkusu (66). Spielberger, stres terimini tanımlarken, stres sonucunda kaygı yaşantısının ortaya çıktığını belirtmiştir. Buna karşılık spor ortamındaki kaygıyı da genel olarak durumluk kaygı olarak nitelendirmiştir (67). Durumluk kaygı, sporcuların performansları ile doğrudan ilişkilidir. Yüksek durumluk kaygı ile ilişkili olan etmenler ise düşük benlik saygısı, düşük kendine güven düzeyi, eğlencenin azlığı, başarısızlıktan korkma, sosyal değerlendirmelerden ve yetişkinlerin beklentilerinden korkma olarak ortaya konmuştur. Bu nedenle sporda durumluk kaygının incelenmesi oldukça önemlidir (68). Anlaşılabacağı üzere sporda kaygıyı artıran faktörler rekabet, kazanma arzusu, başarısız olmaktan korkmaktır.

2.3. Sporda Başarı

Spor fiziksel faydalarıyla beraber bireylerin ruh sağlığını da olumlu yönde etkilemekte, aynı zamanda sosyal ve moral kazanımlar sağlamak amacı ile yapılan hareketler bütünü olarak ifade edilmektedir. Çağdaş sporun başarısı, sporcunun yetenekleri ile birlikte durumu, morali, kişiliği ve çevresel etkenlerin uygunluğuna bağlıdır [24].

Spor; insanların hem yaşantısında hem de sağlığında önemli yer tutan olaylar bütünüdür. İnsanın içinde bulunduğu her olayda önemli bir psikolojik boyutu bulunmaktadır. Sporda psikolojik boyut, yarışmayı ve sağlıklı yaşamayı amaç edinen kişiler üzerinde önemli bir etkidir. Spor toplumsal bir etkinlik olduğuna göre sporcuların da psiko-sosyal varlıklar olarak bilimsel açıdan ele alınması gerekir (15).

İnsanın ruhsal yaşamı ile bedensel yaşamının birbirinden ayıramayacağı ve her ikisinin bir diğerini güçlü bir biçimde etkilediği göz ardı edilemez bir gerçekliktir. Birey hayatında çevreden gelen etkilerin salt biyolojik, fizik nitelikte olmayıp, toplumsal çevreden gelen ruhsal nitelikli etkilerinde bulunduğu ve bunun zaman zaman çok önemli boyutlara vardığı bilinmektedir. İnsan ile toplumsal çevresi arasındaki bu karşılıklı etkileşim doğrudan doğruya ruhsal düzeyde olup, insanın ruhsal

yapısı, gelişimi ve değişimleri hastalık durumunda olduğu kadar sağlık durumunda da önemini kabul ettirmektedir (69).

Spor alanında çalışan bilim adamları, sportif performansı arttırmak için yoğun bir uğraş sarf etmektedir. Her geçen gün sürat, kuvvet, dayanıklılık, çabukluk vb. çalışmalarda yeni prensipler, teknik taktikler denenmekte, sporcuyu daha iyi sonuçlara ulaştırma arayışları sürdürülmektedir. Bütün bu araştırmalar sonucunda, bir sporcunun maksimum başarıyı yakalayabilmesi için, müsabakadaki fiziksel kapasitesinin yanı sıra, psikolojik kapasitesinin de performansını etkilediği görülmektedir (70).

Sporcular yarışma esnasında performanslarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen birtakım psikolojik faktörlerin etkisi altında kalabilirler. Bu faktörler bazen sporcunun kişilik yapısı ile ilgili olabileceği gibi, dışarıdan gelen bir uyarıcının etkisiyle de olabilir. Performansı etkileyen psikolojik faktörlerden biri de kaygıdır (15).

Fiziksel egzersizlerle psikolojik fonksiyon arasındaki pozitif ilişkiyi açıklamak için yapılan çalışmalar 1970 ve 1980'li yıllarda ilerleme ve çoğalma göstermiştir. Bu yıllarda bütün fiziksel aktivitelerin psikolojik işlevi arttırdığı ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır (71).

Günlük yaşantı içerisinde stres, kaygı, yaşama sevinci, gibi psikolojik durumların günlük fiziksel aktivitelerle bağlantılı olduğu bilinmektedir (72, 73, 74).

Spielberg 1972 yılında sportif aktivitelerde kaygı durumunu iki bölüm altında incelemiştir (68). Bu bölümler durumluk ve sürekli kaygı durumlarıdır. Durumluk kaygı ani ve geçici bir şekilde gelişmekte ve bu durum spor atmosferi içerisinde oldukça fazla görülmektedir. Kaygı evrensel bir karaktere sahiptir ve bütün sporlarda performansı olumlu ve olumsuz etkileyebilmektedir. Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini dikkat ve konsantrasyonlarını, kondisyon ve dengelelerini, karar verme ve değerlendirmelerini, öz-güven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları performanslarında gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilir. Yüksek performans için kaygı sınırı kısa mesafe koşullarda ve Amerikan futbolunda öfke sınırlarında olabilirken, okçuluk ve basketbolda şut atışı için en düşük seviyede olmalıdır. Golf sporunda da yüksek oranda motor yetenek, koordinasyon ve konsantrasyon gerektirdiğinden başa-

rı için kaygının düşük düzeyde olması gerekmektedir. Birçok durumda kaygı performansı etkilemektedir. Ancak bu etkinin nasıl ve hangi faktörler tarafından yönlendirildiği henüz tam olarak açıklanamamaktadır. Ne kadar çok endişelenirsek, yaşadığımız kaygı, o kadar çok olur ve bu da performansın daha çok düşmesine sebep olur (75, 76).

Bu konuda Yerkes-Dodson çalışmaları önemli bir ilke ortaya koymuştur. Yerkes ve Dodson (1908) adlı iki Amerikalı psikolog güdülenme derecesi ile davranışın verimi arasındaki ilişkiyi 1900 yılların başlarında inceledikleri bir araştırma ile yayınlamışlardır. Bunların bulguları bugün Yerkes-Dodson ilkesi olarak bilinir. Araştırmacılar Yerkes-Dodson; güdülenme derecesi ile yapılacak işin zorluk derecesi arasında ters bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Birey için yapılacak iş, basit ve kolay ise yüksek derecede güdülenme verimi artırmakta kişi için yapılacak iş zor ve karmaşık süreçleri içeriyorsa yüksek güdülenme verimi azaltmaktadır (77).

Anshel; yüksek durumluluk kaygı oluştuğunda, motor performansın bozulduğunu ve bu durumdan koordinasyonun olumsuz bir şekilde etkilendiğini belirtmiştir. Karşılaşma stresi, performans istemlerini karşılamada yetersizlik algılaması içerisinde olduğunda ve başarısızlıkla ilgili sonuçların algılanmasında yaşanabilir. Karşılaşma stresi, karşılaşma öncesi zayıf performans algılamaları içerisinde olduğunda, karşılaşma sırasında yetersiz performans algılamalarına sahip olduğunda ve karşılaşma sonrasında yerine getirilen performansın, beklentileri karşılamadığı durumlarda kendisini gösterebilir. Müsabaka stresi aynı zamanda durumluluk kaygı şeklinde ifade edilebilir ve bunun en yaygın olan nedeni ise, başarısızlık tehdidi olmaktadır. Yüksek seviyede kaygı, düşük düzeyde öz güvenle ilişkilidir. Bunun terside ileriye sürülebilir. Düşük düzeyde olan kaygı yüksek düzeyde öz güvenle ilişkilidir. Düşük düzeyde öz güven performansın optimal düzeyde gerçekleşmesini engelleyebilir. Yüksek kaygı düzeylerinde sporcular görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerileri yapmaktan kaçınabilirler (78).

Kaygı düzeyinin çok yüksek olması, başlangıç telaşına, düşük olması ise başlangıç tembelliğine yol açmaktadır. Start telaşı durumunda kas tonusu yükseldiği için hareketlerin yumuşaklığı ve koordinasyonu bozulurken start tembelliğinde ise kas tonusunda düşme sonucu hareketlerde tembellik, genel isteksizlik oluşur ve yarışma-

yı bırakma eğilimi görülür. Sporcularda yüksek kaygı düzeyine genellikle sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıkça rastlanılmaya başlanır. Başka bir tanımla, performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça yoğunluğu artar. Ayrıca yarışmaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyi ile performansını olumsuz yönde etkilemektedir (77).

Uyarıların bazıları kasların gerilmesi, sinirlilik, mide bulantısı, tansiyonun ve solunum hızının yükselmesi, kafa karışıklığı, konsantre olamama, karar verememe, eski alışkanlıklara başvurma, ayrıntıları unutmadır. Aynı zamanda hareketlerde kolaylık ve düzgünlük kaybolabilir, kontrol ve konsantrasyonda bozulmalarla karşılaşabilirler. Kaygı sporcuların doğru kararlar olarak davranışlarında ve yeteneklerinde bozulmalara neden olabilir. Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuları gerçekçi çizgilerden farklı kararlar almaya zorlayabilir. Aşırı kaygılı ve baskılı koşullarda sporcuların devamlı olarak yanlış kararlar aldıklarını görmekteyiz. Sporda performansın yükseltilmesi için antrenörlerin spor psikolojisi ve ortaya çıkabilecek psikolojik ve fizyolojik sorunları ortadan kaldırmanın yollarını araştırması gerekmektedir. Sanderson ve ark. başarılı olan ve olamayan sporcuların yaşadıkları kaygı farklılıkları ile ilgili olarak şunları belirtmektedirler:

- Daha başarılı olan sporcular, daha az başarılı olanlara göre, kaygıyı düzenlemede, katlanmada ve kullanmada daha iyi durumda bulunmaktadır.
- Daha becerikli sporcular, yarışma sırasında daha az kaygılı ve daha çok konu odaklanmalıdır.
- Daha başarılı sporcular, kaygının kendilerini enerjikleştirdiğini ve yardımcı olduğu düşüncesi içinde hareket etme eğilimindedirler.
- Daha az başarılı sporcular, yarışma sırasında, panik durumlarına yakın bir seviyeye kadar uyarılma düzeylerini yükseltmektedirler. Bu daha az başarılı olan sporcuların tükenmelerine ve performanslarının bozulmasına yol açmaktadır. Anshel; kaygı ve uyarılmanın, yarışmaya dayalı sporda yerleşmiş ve kalıcı bir deneyim olduğunu söylemiştir. Sporcuların duygularını düzenlemek için, karşılaşma öncesi ve sırasında doğru zihinsel uygulamalara başvurma, antrenörlerin sporcularına kazandırmaları ve öğretmeleri gereken önemli beceriler arasında bulunmaktadır. Bu amacı gerçekleştirmek için yapılan uygulamalar, spordan spora farklılaşabilir. Belirli

bir karşılaşma için zihinsel olarak sporcuların hazırlanmasında, antrenörler çoğu kez benzer yaklaşımları takip etmezler. Kaygının ne zaman ve nasıl yukarıya veya aşağıya çekileceği, iyi zamanlamayı, sporcuların gereksinmelerini kavramayı, yapılan sporun istemlerini anlamayı, konular ve pozisyonlar hakkında bilgili olmayı gerektirir. Ancak sonuçta sporcunun kendisinin duygularını kontrol altına almasını öğrenmemesi gerekmektedir (79).

2.4. Sınav Etkileri

Sınav, birinin bilgi derecesini anlamak amacı ile yapılan yoklama olarak tanımlanmaktadır (80).

İnsanoğlu dünyaya geldiği andan itibaren yaşam seyrini sürdürürken birçok sınav ve sınanma durumları ile karşılaşmak zorundadır. Klasik psikanalizde birey beş kritik gelişim döneminden geçerek (psikoseksüel gelişim dönemleri) bir nevi kişiliği ve kimliği için bir sınav vermektedir. Yine ego psikologlarında Ericsson'a göre; normal gelişim evreleri boyunca sekiz önemli evreden geçerek yaşamsal bir sınava tabi olmaktadır. Aslında yaşamın her anı ve evresinde insanın başarması gereken doğal ya da yapılandırılmış birçok sınavla yüzleştiği söylenebilir. Örneğin; ebeveynlerinden sağlıklı şekilde ayrılarak ilköğretime başlayabilmek öğrenci için bir sınav ve sınanma durumu olduğu gibi ailesi içinde bir sınav durumudur.

Eğer sınav ve sınanma durumları varsa -ki var- başarılı ve başarısız olanlar vardır. Sınavın sonucunu sadece dışsal faktörler(fiziksel koşullar, sınavın zorluk derecesi, sınavın içeriği vs.) değil, içsel faktörler (bireyin hazır bulunuşluluğu, psikolojik yapısı, kişilik özellikleri vs.) etkileyecektir. Ülkemizde son yıllarda ilköğretimden başlayarak eğitim- öğretim kademelerinin her aşamasında uygulanan yapılandırılmış sınavların öğrenci ve aileleri için dikkat, ilgi, kaygı, stres oluşturduğu söylenebilir. Özellikle üniversiteye yerleştirme sınavı; eğitim, sağlık, yönetim, özel sektör gibi alanların üzerine odaklandıkları etkiledikleri ve etkilendikleri bir durumdur.

Ülkemizde yükseköğrenimin önemi giderek artmakta ve bireyler ilköğretim çağından itibaren 'üniversite sınavını' başarmak amacıyla zor durumlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Lise düzeyinde içten ve dıştan gelen bu zorlanmalı durumlar giderek artmakta ve lise son sınıfta kendini iyice hissettirmektedir. Üniversiteye girmek isteyen aday sayısının çok olmasına karşılık, üniversite programlarının kontenjanlarının

sınırlı olmasından dolayı, özellikle 1970’li yıllardan bu yana tüm öğrenciler ve çevreleri tedirgin olmaktadır (81).

Bu tedirginlik durumunda ortaya çıkan tepki ise kaygıdır. (Kaygı konusunda yukarıda ayrıntılı değinilmiştir). Buradan yola çıkarak sınav kaygısı ise;

Sınav kaygısı; özel bir kaygı türü olup öğrenme ya da akademik başarı ortamlarında özellikle bireyin değerlendirildiği koşullarda oluşan ve belirlenen korkuyla karışık bir tedirginlik duygusudur (82). Sınav kaygısı, sınav öncesinde başlayan çeşitli fiziksel ve psikolojik değişimlerle ortaya çıkan bireyin sınav esnasında performansını olumsuz yönde etkileyen yoğun kaygıdır. Çocuklarda ve ergenlerde en sık rastlanan kaygı sınav kaygısıdır (83). Çünkü sınava girmek stres dolu ve kaygı yaratan bir yaşantıdır. Her birey sınava yüklenen anlam ve sınava yönelik bakış açısına göre kaygının etkilerini değişik şekilde yaşar ve hisseder. Özellikle sarsıntıya duyarlı bireylerde kolayca dengesiz davranışlara neden olabilir. Durumluk kaygı sınavlarda da ortaya çıkan kaygı türüdür. (84).

Sınav kaygısının nedenlerine bakıldığında (6);

- Öğrencinin özgüveninin düşük olması,
- Ebeveynin öğrencinin performansına yönelik yüksek beklenti düzeyi,
- Özellikle ergenlik döneminde öğrencinin aile ve çevresi tarafından başarısız olarak değerlendirilme korkusu,
- Öğrencinin sınava girmeden sınavda başarısız olacağını düşünmesi,
- Öğrencinin sınavı öğrenilen bilgilerin test edilmesi olarak algılamayıp kendi kişiliğinin değerlendirileceğini sanması,
- Öğrencinin sınav sonucuna odaklanması,
- Öğrencinin düzenli ders çalışma alışkanlığının olmaması,
- Öğrencinin görev ve sorumluluklarını sürekli ertelemesi,
- Öğrencinin çalışma zamanlarında ve sınav esnasında zamanı iyi kullanmaması,
- Ebeveynin otoriter ve baskıcı tutumu,

- Yargılayıcı ve eleştirici tutumların var olduğu bir ortam,
- Tutarsız ebeveyn ve öğretmen davranışları
- Öğrencinin başarılı olan kişi, kişilerle kıyaslanması,
- Öğrencinin önceki başarısızlıklarından dolayı yeni denemelerde de başarısız olacağı düşüncesi,
- Öğrencinin sınavı araç olarak değil amaç olarak algılaması,
- Fizyolojik ihtiyaçların karşılanmaması.(uykusuzluk, yorgunluk, yanlış beslenme gibi).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği Bölümü ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına giren adayların durumluk ve sürekli kaygı durumları ile sınav performansları arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkenleri; sınava giren adayların durumluk ve sürekli kaygı durumları ile sınav performansları puanlarıdır. Bağımsız değişkenleri ise cinsiyet, yaş, lise türü, sınava girme sayısı, branş türü ve branşı yapma süresidir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2009-2010 eğitim öğretim yılında İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına başvuran 1060 adaydan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu adaylardan gönüllü katılım esasına göre çalışmaya katılmayı kabul eden 648 aday oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada adaylara ait bilgi toplamak amacıyla kişisel bilgi formu ve kaygı düzeylerini belirlemek amacı ile Spielberger'in Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır (44). İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu 2009-2010 Eğitim Öğretim yılı Özel Yetenek Sınavına kayıt yaptıran ve sınava katılan adaylardan gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden adaylara uygulanmıştır. Veri toplama araçları, adayların İnönü üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu sınavına girebilmek için yaptıkları ilk başvuru sırasında uygulanmıştır. Uygulama, alınan gerekli izinler doğrultusunda adayların ölçeği sağlıklı doldurabilmek için gerekli fiziksel koşulların sağlandığı kayıt salonunda kurulan masalarda yapılmıştır. Veri toplama araçlarının adaylar tarafından yaklaşık ortalama olarak 15 dk. süre içerisinde doldurulduğu gözlenmiştir. Uygulama araştırmacının denetiminde dört kişilik bir ekip gözetiminde adaylara verilmiştir. Veriler sınava başvuru kayıt süresi olan beş günlük süre zarfında alınmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanmasından bir hafta sonra adaylar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına girmişlerdir.

Kişisel Bilgi Formu: Bağımsız değişkenler ile ilgili bilgi toplamak üzere, araştırmacı tarafından geliştirilen, kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda ise cinsiyet, yaş, lise türü, sınava girme sayısı, branş türü ve branşı yapma süresi ile ilgili sorular yer almaktadır.

Spielberger'in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri: 1964 yılında Spielberg ve arkadaşları tarafından normal ve normal olmayan bireylerin sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin ölçülmesi amacıyla geliştirilen ölçek Türkçeye Öner ve Le Compte (1983) tarafından uyarlanmıştır (44). Durumluluk Kaygı Ölçeği, kişilerin o anda, içlerinde hissettiklerine göre, kendi tanımladıkları kaygıyı ölçmektedir. Süreklilik Kaygı Ölçeği ise kişilerin genellikle kendilerini günlük hayatta nasıl hissettiklerine göre kendi tanımladıkları kaygıyı ölçmektedir. Ölçek aynı zamanda kişinin çevresinde nötr olan uyarıcıların ve durumların çoğunu tehdit olarak algılama eğilimi ya da yatkınlığı olup olmadığını da ölçen 40 soru sorulmuştur. Bu çalışmada envanterin Durumluk Sürekli Kaygı alt ölçeği kullanılmıştır. Kısa ifadelerden oluşan, kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Durumluk kaygı formunun sadece o anda hissedilenleri ölçmek üzere geliştirilmiştir. Durumluk-sürekli kaygı envanteri 20'şer maddeden oluşan ve 1-4 arası derecelenen Likert tipi bir ölçektir. Durumluluk-sürekli kaygı envanteri 20 adet olumlu 20 adet olumsuz sorudan (tersine çevrilmiş ifadede) oluşur. Toplam puan değerleri 20 ile 80 arasında değişir. Cronbach alfa katsayısının 0.83 ile 0.92 arasında olduğu ve bu sonucun ölçeğin yüksek bir geçerliliğe sahip olduğunun bir göstergesi sayıldığı ifade edilmektedir (85). Çalışmada hem durumluk hem de sürekli kaygı ölçekleri güvenilirlik iç tutarlık (Cronbach alfa) kat sayısı 0.90 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada adayların durumluk ve sürekli kaygı puanlarının düşük, orta ve yüksek olarak sınıflandırılmasını yaparken adayların ölçekten aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, standart sapmanın aritmetik ortalamaya eklenip çıkarılması ile kaygı puanlarının sınıflandırılması yapılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada, elde edilen veriler değerlendirilirken ölçme araçlarının birinci bölümünde yer alan bağımsız değişkenler için (cinsiyet, yaş, lise türü, sınava girme sayısı, branş türü ve branşı yapma süresi) betimsel istatistik hesaplamaları yapılmış-

tır. Araştırmada bağımsız değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Ayrıca sınav giren adayların ÖYSP (Özel Yetenek Sınav Puanı) ile Durumluk ve Sürekli kaygı puanları arasındaki ilişki düzeyini belirlemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$) olarak kabul edilmiştir.

3.5. Normallik Analizi

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	statistic	df	Sig.
Durumluk	,061	648	<u>,000</u>	,975	648	,000
Sürekli	,048	648	<u>,001</u>	,992	648	,001

Verilerin homojen olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan normallik analizi sonucu n sayısının 30'un üstünde olduğu durumlarda göz önünde bulundurulmuş kolmogorov smirnov testinin 0,05'den küçük olmasından dolayı araştırmada non-parametrik test uygulamaları kullanılmıştır

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bulgularına yer verilmiştir. Tablo 1’de Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına girecek adayların kişisel bilgileri ile ilgili bilgiler görülmektedir.

4.1. Sınava Giren Adayların Bağımsız Değişkenlere Göre Tanımlayıcı Analizleri

Tablo 1: Bağımsız Değişkenler Açısından Yüzde Dağılımlar

BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLER		N	%
Cinsiyet	Kız	115	17.7
	Erkek	533	82.3
YAŞ	17-19	250	38.7
	20-22	277	42.7
	23-25	101	15.6
	26+	20	3.0
LİSE TÜRÜ	Meslek Lisesi	51	7.9
	Spor Lisesi	40	6.2
	Anadolu-Fen Lisesi	7	1.1
	Genel Lise	550	84.9
SINAVA GİRİŞ SAYISI	1 Kez	449	69.3
	2 Kez	132	20.4
	3 ve Üstü	67	10.3
BRANŞ TÜRÜ	Futbol	222	34.3
	Basketbol	53	8.2
	Voleybol	97	15.0
	Hentbol	125	19.3
	Atletizm	79	12.2
	Tekvando	23	3.5
	Badminton	4	0.6
	Cimnastik	20	3.1
	Güreş	16	2.5
	Yüzme	9	1.4
BRANŞI YAPMA SÜRESİ	1-3	267	41.2
	4-6	164	25.3
	7-9	108	16.7
	10 +	109	16.8

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına giren öğrencilerin cinsiyet, yaş, lise türü, sınava girme sayısı, branş türü ve branşı yapma durumları ile ilgili bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir. Tablo 1’de görüldüğü gibi, araştırmaya katı-

lan 648 adayın n=533 (%82.3) büyük çoğunluğu erkek aday, n=115 (%17.7) kız adaylardan oluştuğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan 648 adayın yaş değişkenine göre, 250'si (%38.7) 17-19 yaş grubunda, 277'si (%42.7) 20-22 yaş grubu arasında, 101'i (%15.6) 23-25 yaş grubu arasında, 20'si (%3.0) 26 ve üzeri yaş grubundadır. Buna göre, örneklem grubunun yaş değişkenine göre en büyük grubunun 20-22 yaş, en küçük grubunu ise 26 yaş ve üzeri olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan adayların mezun oldukları okul türlerine göre frekansları, 51'i (%7.9) meslek lisesi, 40'ı (%6.2) spor lisesi, 7'si (%1.1) Anadolu-fen lisesi ve 550'si genel lise grubundadır. Buna göre, örneklem grubunun okul türü değişkenine göre en büyük grubunun genel lise, en küçük grubunu ise Anadolu-fen lisesi olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan adayların sınava giriş değişkenine göre, 449'u (%69.3) 1 kez, 132'si (%20.4) 2 kez, 67'si (%10.3) 3 ve daha fazla sınava girdiği görülmektedir. Araştırma örneklem grubunun sınava girme değişkenine göre en büyük grubunun 1 kez, en küçük grubunu ise 3 kez ve üzeri olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya katılan 648 adayın branş dağılımı göre, 222'si (%34.3) futbol, 53'ü (%8.2) basketbol, 97'si (%15.0) voleybol, 125'i (%19.3) hentbol, 79'u (%12.2) atletizm, 23'ü (%3.5) tekvando, 20'si (%3.1) jimnastik, 16'sı (%2.5) güreş, 9'u (%1.4) yüzme ve 4'ü (%0.9) badminton branşını oluşturmaktadır. Buna göre, örneklem grubunun branş değişkenine göre en büyük grubunun futbol, en küçük grubunu ise badminton branşı olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan 648 adayın uğraştığı branşı yapma süresi değişkenine göre, 267'si (%41.2) 1-3 yıl, 164'ü (%25.3) 4-6 yıl, 108'i (%16.7) 6-9 yıl ve 109'u (%16.8) 10 ve daha fazla yıl branşa yapma süresi olduğu görülmektedir. Buna göre, örneklem grubunun yaptığı branşı yapma süresi değişkenine göre en büyük grubunun 1-3 yıl, en küçük grubunu ise 6-9 yıl olduğu saptanmıştır.

4.2. Sınava Giren Adayların ÖYSP ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Korelasyon Analizleri

Tablo 2: Sınava Giren Adayların ÖYSP ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Arasındaki İlişki

	Birinci Aşama Puanı	İkinci Aşama Puanı	Durumluk Kaygı	Sürekli Kaygı
Birinci aşama puanı	1			
İkinci aşama puanı	,191*	1		
Durumluk kaygı	-,081	-,107*	1	
Sürekli kaygı	-,077	-,085	,614**	1

Tablo 2 incelendiğinde birinci aşama puanları ile ikinci aşama puanları arasında düşük seviyede korelasyon tespit edilmiştir. Sınava giren adayların birinci aşama puanları yükseldikçe ikinci aşama puanları da yükselmektedir. Sınava giren adayların durumluk kaygı puanları ile ikinci aşama puanları arasında ters yönlü düşük düzeyde bir ilişki görülmektedir. Sınava giren adayların durumluk kaygı puanlarının yüksek olması ikinci aşama puanlarının düşmesi anlamına gelmektedir. Sınava giren adayların durumluk kaygı puanları ile sürekli kaygı puanları arasında yüksek düzeyde bir korelasyon bulunmaktadır. Sınava giren adayların durumluk kaygı puanları yükseldikçe sürekli kaygı puanları da yükselmektedir.

4.3. Sınava Giren Adayların Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi Analizleri

Tablo 3: Sınava Giren Adayların Cinsiyet Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Z	Mann Whitney U	P
Durumluk Kaygı	Kız	115	41.85	12.78	-3.625	24050.50	.000*
	Erkek	533	37.03	10.20			
Sürekli Kaygı	Kız	115	40.35	9.09	-2.358	26358.00	.018*
	Erkek	533	38.10	7.87			

*(p<0.05)

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı durumları görülmektedir. Kızların durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 41.85 \pm 12.78$ iken erkeklerin durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 37.03 \pm 10.20$ bulunmuştur. Kızların sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 40.35 \pm 9.09$ iken erkeklerde sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 38.10 \pm 7.87$ bulunmuştur. Bu verilere göre kızların hem durumluk kaygı düzeyi (p<0.00) hem de sürekli kaygı düzeyi (p<0.018) erkek adaylardan daha yüksek bulunmuştur.

4.4. Sınava Giren Adayların Sınava Giriş Sayısı Değişkenine Göre Kruskal Whallis H Testi

Tablo 4: Sınava Giren Adayların Sınava Giriş Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Durumları

	Sınava giriş	N	\bar{x}	Ss	Chi-Square	P
Durumluk Kaygı	1 Kez	449	37.89	10.72		
	2 Kez	132	38.05	11.21	.189	.910
	3 Kez	67	37.58	11.09		
Sürekli Kaygı	1 Kez	449	38.64	8.02		
	2 Kez	132	38.41	8.63	.898	.638
	3 Kez	67	37.74	8.03		

Tablo 4'e bakıldığında sınava giriş değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı durumları görülmektedir. 1 kez sınava giren adayların durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 37.89 \pm 10.72$, 2 kez sınava giren adayların durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 38.05 \pm 11.21$, 3 ve daha fazla sınava giren adayların durumluk kaygı durumları $\bar{x} = 37.58 \pm 11.09$ bulunmuştur. 1 kez sınava giren adayların sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 38.64 \pm 8.02$, 2 kez sınava giren adayların sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 37.74 \pm 8.63$, 3 ve daha fazla sınava giren adayların sürekli kaygı durumları $\bar{x} = 37.74 \pm 8.03$ bulunmuştur. Bu verilere göre sınava giriş durumuna göre hem durumluk kaygı ($p=0.910$) hem de sürekli kaygı durumu ($p=0.638$) arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir.

4.5. Sınava Giren Adayların Yaptıkları Branş Değişkenine Göre Kruskal Whallis H Testi

Tablo 5: Sınava Giren Adayların Uğraştıkları Branş Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Durumları

	Branş Türü	N	\bar{x}	Ss	Chi-Square	P
Durumluk Kaygı	Futbol	222	37.43	9.97	4.351	.887
	Basketbol	53	39.15	11.09		
	Voleybol	97	37.98	11.27		
	Hentbol	125	38.61	11.74		
	Atletizm	79	38.08	12.57		
	Yüzme	9	41.88	10.57		
	Tekvando	23	35.26	8.45		
	Güreş	16	35.31	7.53		
	Badminton	4	33.50	11.90		
	Jimnastik	20	38.05	9.46		
Sürekli Kaygı	Futbol	222	38.35	7.97	7.197	.617
	Basketbol	53	39.24	8.25		
	Voleybol	97	38.86	7.63		
	Hentbol	125	38.04	9.04		
	Atletizm	79	39.59	8.77		
	Yüzme	9	38.00	5.85		
	Tekvando	23	35.52	5.94		
	Güreş	16	39.62	7.70		
	Badminton	4	35.50	9.84		
	Jimnastik	20	38.50	7.06		

Tablo 5 incelendiğinde sınava giren adayların uğraştıkları branş türü değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı durumları görülmektedir.

Durumluk kaygı puanlarına göre, futbol branşı ile uğraşan adayların (n=222) durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 37.43 \pm 9.97$, basketbol branşı ile uğraşan adayların (n=53) durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 39.15 \pm 11.09$, voleybol branşı ile

uğraşan adayların (n=97) durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 37.98 \pm 11.27$, hentbol branşı ile uğraşan adayların (n=125) durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 38.61 \pm 11.74$, atletizm branşı ile uğraşan adayların (n=79) durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 38.08 \pm 12.57$, yüzme branşı ile uğraşan adayların (n=9) durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 41.88 \pm 10.57$, tekvando branşı ile uğraşan adayların (n=23) durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 35.26 \pm 8.45$, güreş branşı ile uğraşan adayların (n=16) durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 35.31 \pm 7.53$, badminton branşı ile uğraşan adayların (n=4) durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 33.50 \pm 11.90$, cimnastik branşı ile uğraşan adayların (n=20) durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 38.05 \pm 9.46$ olarak bulunmuştur.

Sürekli kaygı puanlarına göre, futbol branşı ile uğraşan adayların (n=222) sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 38.35 \pm 7.97$, basketbol branşı ile uğraşan adayların (n=53) sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 39.24 \pm 8.25$, voleybol branşı ile uğraşan adayların (n=97) sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 38.86 \pm 7.63$, hentbol branşı ile uğraşan adayların (n=125) sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 38.04 \pm 9.04$, Atletizm branşı ile uğraşan adayların (n=79) sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 39.59 \pm 8.77$, yüzme branşı ile uğraşan adayların (n=9) sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 38.00 \pm 5.85$, tekvando branşı ile uğraşan adayların (n=23) sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 35.52 \pm 5.94$, güreş branşı ile uğraşan adayların (n=16) sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 39.62 \pm 7.70$, badminton branşı ile uğraşan adayların (n=4) sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 35.50 \pm 9.84$, jimnastik branşı ile uğraşan adayların (n=20) sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 38.50 \pm 7.06$ olarak bulunmuştur.

Araştırmada elde edilen verilere göre sınava giren adayların uğraştıkları branş türüne göre hem durumluk kaygı (p=0.887) hem de sürekli kaygı durumu (p=0.617) arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir.

4.6. Sınava Giren Adayların Yaptıkları Branşı Yapma Süreleri Değişkenine Göre Kruskal Whallis H Testi

Tablo 6: Sınava Giren Adayların Uğraştıkları Branşı Yapma Süreleri Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Durumları

	Branş Yapma Süresi	N	\bar{x}	Ss	Chi-Square	P
Durumluk Kaygı	1-3	267	38.24	10.74		
	4-6	164	37.83	10.94	1.200	.753
	7-10	108	38.00	10.81		
	10 +	109	37.01	11.09		
Sürekli Kaygı	1-3	267	39.11	8.03		
	4-6	164	38.14	8.27	3.305	.347
	7-10	108	38.64	8.68		
	10 +	109	37.42	7.63		

Tablo 6'ya bakıldığında sınava giren adayların uğraştıkları branşı yapma sürelerine göre durumluk ve sürekli kaygı durumları görülmektedir.

Sınava giren adayların uğraştıkları branşı yapma sürelerinin durumluk kaygı puanlarına göre 1-3 yıl (n=267) durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 38.24 \pm 10.74$, 4-6 yıl (n=164) durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 37.83 \pm 10.94$, 7-10 yıl (n=108) durumluk kaygı durumları $\bar{x} = 38.00 \pm 10.81$, 10 ve üzeri yıl (n=109) durumluk kaygı durumları $\bar{x} = 37.01 \pm 11.09$ olarak bulunmuştur.

Sınava giren adayların uğraştıkları branşı yapma sürelerinin sürekli kaygı puanlarına göre 1-3 yıl (n=267) sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 39.11 \pm 8.03$, 4-6 yıl (n=164) sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 38.14 \pm 8.27$, 7-10 yıl (n=108) sürekli kaygı durumları $\bar{x} = 38.64 \pm 8.68$, 10 ve üzeri yıl (n=109) sürekli kaygı durumları $\bar{x} = 37.42 \pm 7.63$ olarak bulunmuştur.

Araştırmada elde edilen verilere göre sınava giren adayların uğraştıkları branşı yapma sürelerine göre hem durumluk kaygı (p=0.753) hem de sürekli kaygı durumu (p=0.347) arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir.

4.7. Sınava Giren Adayların Mezun Oldukları Lise Türü Değişkenine Göre Kruskal Whallis H Testi

Tablo 7: Sınava Giren Adayların Mezun Oldukları Lise Türü Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları

	Lise Türü	N	\bar{x}	Ss	Chi-Square	p
Durumluk Kaygı	Meslek Lisesi	51	36.76	9.23	.659	.883
	Spor Lisesi	40	38.47	12.82		
	Anadolu-Fen Lisesi	7	38.85	10.25		
	Genel Lise	550	37.94	10.86		
Sürekli Kaygı	Meslek Lisesi	51	39.33	7.40	1.183	.757
	Spor Lisesi	40	38.02	8.99		
	Anadolu-Fen Lisesi	7	36.57	7.63		
	Genel Lise	550	38.48	8.16		

Tablo 6'ya bakıldığında sınava giren adayların mezun oldukları okul türüne göre durumluk ve sürekli kaygı durumları görülmektedir.

Sınava giren adayların mezun oldukları okul türüne göre durumluk kaygı puanları meslek lisesi (n=51) durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 36.76 \pm 9.23$, spor lisesi (n=40) durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 38.47 \pm 12.82$, Anadolu-fen lisesi (n=7) durumluk kaygı durumları $\bar{x} = 38.85 \pm 10.25$, genel lise (n=550) durumluk kaygı durumları $\bar{x} = 37.94 \pm 10.86$ olarak bulunmuştur.

Sınava giren adayların mezun oldukları okul türüne göre sürekli kaygı puanları meslek lisesi (n=51) sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 39.33 \pm 7.40$, spor lisesi (n=40) sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 38.02 \pm 8.99$, Anadolu-fen lisesi (n=7) sürekli kaygı durumları $\bar{x} = 36.57 \pm 7.63$, genel lise (n=550) sürekli kaygı durumları $\bar{x} = 38.48 \pm 8.16$ olarak bulunmuştur.

Araştırmada elde edilen verilere göre sınava giren adayların mezun oldukları okul türüne göre durumluk kaygı (p=0.883) hem de sürekli kaygı durumu (p=0.757) arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir.

4.8. Sınava Giren Adayların Cinsiyet Değişkenine Göre ÖYSP Analizleri

Tablo 8: Sınava Giren Adayların Cinsiyet Değişkenine Göre ÖYSP Mann Whitney U Testi Analizleri

	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	Z	Mann Whitney U	P
1. Aşama ÖYSP	Kız	115	44.25	24.86			
	Erkek	533	28.80	24.40	-5.758	20227.00	.000*
2. Aşama ÖYSP	Kız	115	39.53	34.82		27347.00	.060
	Erkek	533	33.17	33.15	-1.880		

*(p<0.05)

Tablo 8'e bakıldığında sınava giren adayların cinsiyet değişkenine göre ÖYSP görülmektedir. Sınava giren kız adayların (n=115) 1. aşama ÖYSP \bar{x} = 49.89±20.33 iken erkek adayların (n=533) 1. aşama ÖYSP \bar{x} = 38.57±20.50 olarak bulunmuştur. Kız adayların (n=115) 2. aşama ÖYSP \bar{x} = 59.82±24.75, erkek adayların (n=533) \bar{x} = 57.97±21.94 olarak saptanmıştır.

Araştırmada elde edilen verilere göre kızların 1. aşama puanları ile erkeklerin 1. aşama puanları arasında (p=0.00) düzeyinde kızlar lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir. Kızların 2. aşama puanları ile erkeklerin 2. aşama puanları arasında (p=0.60) anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

4.9. Sınava Giren Adayların Durumluk Kaygı Düzeylerine Göre 1. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi

Tablo 9: Sınava Giren Adayların Durumluk Kaygı Düzeylerine Göre 1. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi

Durumluk Kaygı Düzeyi	N	\bar{x}	Ss	Chi-Square	P
Düşük	119	32,99	27,01		
Orta	215	31,58	25,48	,334	,846
Yüksek	314	30,95	24,27		

Tablo 9 incelendiğinde sınava giren adayların durumluk kaygı düzeyleri ile 1. aşama sınav performans puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p=,846$) görülmüştür. Sınava giren adayların kaygı düzeyleri yükseldikçe sportif başarı performans puanlarının ise aritmetik ortalamalar göz önünde bulundurularak düştüğünü söyleyebiliriz.

4.10. Sınava Giren Adayların Durumluk Kaygı Düzeylerine Göre 2. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi

Tablo 10: Sınava Giren Adayların Durumluk Kaygı Düzeylerine Göre 2. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi

Durumluk Kaygı Düzeyi	N	\bar{x}	Ss	Chi-Square	P
Düşük	119	34,03	35,90		
Orta	215	36,07	33,91	,916	,633
Yüksek	314	33,19	32,35		

Tablo 10'a bakıldığında sınava giren adayların durumluk kaygı düzeyleri ile 2. aşama sınav performans puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p=,633$) görülmüştür. Sınava giren adayların kaygı düzeyleri yükseldikçe sportif başarı performans puanlarının ise aritmetik ortalamalar göz önünde bulundurularak düştüğünü söyleyebiliriz. Orta düzeydeki kaygı durumunun ise sportif performans durumu üzerinde olumlu etki yaptığı söylenebilir.

4.11. Sınava Giren Adayların Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre 1. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi

Tablo 11: Sınava Giren Adayların Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre 1. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi

Sürekli Kaygı Düzeyi	N	\bar{x}	Ss	Chi-Square	p
Düşük	110	31,79	26,13		
Orta	214	32,99	25,85	,916	,633
Yüksek	324	30,50	24,39		

Tablo 11 incelendiğinde sınava giren adayların sürekli kaygı düzeyleri ile 1. aşama sınav performans puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p=,633$) görülmüştür. Sınava giren adayların kaygı düzeyleri yükseldikçe sportif başarı performans puanlarının ise aritmetik ortalamalar göz önünde bulundurularak düştüğünü söyleyebiliriz.

4.12. Sınava Giren Adayların Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre 2. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi

Tablo 12: Sınava Giren Adayların Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre 2. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi

Sürekli Kaygı Düzeyi	N	\bar{x}	Ss	Chi-Square	P
Düşük	110	36,67	35,78		
Orta	214	33,70	33,70	,477	,778
Yüksek	324	33,89	32,66		

Tablo 12'ye bakıldığında sınava giren adayların sürekli kaygı düzeyleri ile 2. aşama sınav performans puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p=,778$) görülmüştür. Sınava giren adayların kaygı düzeyleri yükseldikçe sportif başarı performans puanlarının ise aritmetik ortalamalar göz önünde bulundurularak düştüğünü söyleyebiliriz.

5. TARTIŞMA

Çalışmanın giriş bölümünde de belirtildiği gibi bu araştırmanın amacı, beden eğitimi bölümü özel yetenek sınavına giren adayların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile sınav performansları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu amaçla 2009-2010 sınav döneminde İnönü Üniversitesinde Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Özel yetenek sınavına giren 115 kız ve 533 erkek olmak üzere toplam 648 aday gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır. Sınava giren adayların yaş ortalaması kızlarda $19,80 \pm 1,78$ erkeklerde ise $20,80 \pm 2,30$ 'dur.

Araştırmada beden eğitimi özel yetenek sınavına giren adayların ÖYSP ile durumluk ve sürekli kaygı durumları arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda, birinci aşama puanları ile ikinci aşama puanları arasında düşük düzeyde bir korelasyon tespit edilmiştir. Sınava giren adayların birinci aşama puanları yükseldikçe ikinci aşama puanları da yükselmektedir. Sınava giren adayların durumluk kaygı puanları ile ikinci aşama puanları arasında ters yönlü düşük düzeyde bir ilişki görülmektedir. Tüm çalışmayı özetleyebilecek olan korelasyon tablosunda (bkz; s, 34, tablo 2,) görülebileceği gibi beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına giren adayların nevrotik bir eğilim olan sürekli kaygıları ile sınav performansları arasında bir ilişki olmamasına rağmen, durumluk kaygı düzeyleri ile sınav performansları arasında düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Yani beklenildiği gibi durum sınav olarak değerlendirildiğinde kaygı yükseldikçe başarı azalmaktadır. Kaya 2000 üniversite giriş sınavına hazırlanan ve özel dersanelere devam eden öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi çalışmasında sınav kaygısı ile durumluk kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0.42, p<.001$) (86).

Bu çalışmada, kızların durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 41.85 \pm 12.78$ iken erkeklerin durumluk kaygı durumu puanları $\bar{x} = 37.03 \pm 10.20$ bulunmuştur. Kızların sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 40.35 \pm 9.09$ iken erkeklerde sürekli kaygı durumu puanları $\bar{x} = 38.10 \pm 7.87$ bulunmuştur. Durumluk ve Sürekli Kaygı puanlarına bakıldığında kız öğrencilerin sürekli kaygı ortalamaları erkek öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir (bkz; s,35, tablo 3). Literatür incelendiğinde bu araştırmanın bu bulgusu ile tutarlı çalışmalara rastlandığı gibi erkeklerin sınav kaygılarının daha yüksek olduğunu bulan araştırma bulgularına rastlanmakta-

dır. Bu çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına giren kız adayların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Karadeniz (2005) yılında üniversite giriş sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrenciler ve velilerinin kaygı düzeyleri ile baş etme yolları ve denetim odağı arasında ilişkinin incelendiği çalışmada kız öğrencilerin sınav kaygısını erkek öğrencilerden yüksek olduğunu saptamıştır (8). Yine aynı şekilde Kapıkıran (2002) yılında üniversite öğrencilerinin sınav kaygısının bazı psiko-sosyal değişkenlerle ilişkisi üzerine yaptığı çalışmada kız öğrencilerin sınav kaygısının erkek öğrencilerden yüksek olduğunu saptamıştır (87). Albayrak (2006) yılında üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi konulu çalışmada kız öğrencilerin sınav kaygısı erkek öğrencilerin sınav kaygısından yüksek olduğunu saptamıştır (9).

Ayrıca literatürde yapılan bazı çalışmalarda ise erkeklerin sınav kaygılarının yüksek olduğuna dair araştırma bulgularına rastlanmaktadır. Lök, İnce ve Lök (2008) yılında beden eğitimi spor yüksekokulu özel yetenek sınavına girecek adayların kaygı durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi çalışmada erkek öğrencilerin kaygı düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (88).

Kültürümüzde cesaret, özgüven, güç gibi kavramların erkeklere atfedilmesi, duygusallık, zayıflık, heyecan gibi özelliklerinde kızlara atfedilmesi sınav ve sınav durumlarında da buna özgü davranışların ve hislerin ortaya çıkmasını kolaylaştırdığı düşünülebilir. Gelişim psikolojisi ile ilgili çalışmalar da bireyin kişiliğinin ve zekâsının doğuştan mı yoksa çevre tarafından mı şekillendiği ile ilgili görüşler bilimsel yolculuk süreci boyunca sürekli münazara edilmiştir. Bu anlamda E.Kandel nörobiyolojik ilkelerini sıralarken insanın duygu ve davranışlarını anlamamıza yönelik önemli görüşlerde sıralamaktadır. Davranış ve sosyal etkenler geri bildirim mekanizmaları ile beyni etkileyerek gen ekspresyonunu, dolayısıyla nöronların işleyişini değiştirirler. İşlevsel olmayan davranışı öğrenme gen ekspresyonunda değişiklik oluşturur. Öğrenme nöronal bağlantıların yapısını değiştirerek gen ekspresyonundaki değişiklikleri ortaya çıkarır. Kritik dönemdeki özel yaşantılar beynin gelişimini etkiler. Kritik periyotlarda deneyimlere bağlı olarak bazı özel sinaptik bağlantılar oluşur. Dışarıdan gelen uyaranlar bizim nasıl biri olacağımıza ilişkin önem taşır (89).

Tartışma götürmez bir şekilde içinde yaşadığımız toplumun, kültürün, değerlerin duygu, düşünce ve davranışları, cinsiyet kimliğini şekillendirdiği bilinmektedir. Bu anlamda daha önce belirtildiği gibi ülkemizde de dünyaya gelen insan yavrusu yetişkinler tarafından kız cinsel kimliği ve erkek cinsel kimliği olarak ayırmakta ve onlara atfedilen kimliğin dışında toplumsal beklentilerde içselleştirilmektedir. Örneğin; erkeklerin daha atak, daha gözü pek, daha hareketli olmaları pekiştirirken kızların daha sessiz, daha pasif, risk almaktan daha uzak davranışları pekiştirilmektedir. Bu anlamda bu araştırmanın bulgusu ile yorumlanabilecek bu değerlendirmede biyolojik, kültürel ve psikolojik faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. İster erkek egemen toplumda kız olmanın getirdiği güçlük, ister demokratik bir yaşam içinde yer bulmaya çalışan kızın yaşadığı kaygı olarak ele alınsın sınav ve sınanma durumlarında cinsiyet açısından bir farklılık bu araştırma bulgusu ile ortaya konmuştur.

Bu çalışmada sınava giriş sayısı değişkenine göre, adayların durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Yani sınava giriş sayısının hem durumluk hem de sürekli kaygı puanları üzerinde farklılık oluşturmadığı saptanmıştır (bkz; s,36, tablo 4). Bu çalışma bulgusunun aksi yönünde bir bulgu Lök, İnce ve Lök (2008) yılında beden eğitimi spor yüksekokulu özel yetenek sınavına girecek adayların kaygı durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi çalışmasında ilk kez sınava giren adayların kaygıları ile iki ve daha fazla sınava giren adayların kaygılarının incelendiği bulguda ilk kez sınava giren adayların iki veya daha fazla girenlerden daha kaygılı oldukları saptanmıştır (88). Albayrak (2006) yılında üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi konulu çalışmada sınava birden fazla giren adayların kaygı düzeylerinin, sınava ilk kez giren öğrencilerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur (9). Kaya (2000) yılında üniversite giriş sınavına hazırlanan ve özel ders-hanelere devam eden öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi çalışmasında öğrencilerin sınav kaygı düzeyinin üniversite giriş sınavına katılma düzeyine göre farklılık göstermediği saptanmıştır (86). Bu çalışmada da sınava giriş sayısı değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu bulgunun ortaya çıkmasında sürekli ve durumluk kaygısının etkili olduğu sınava kaç kez girilmesinin değil, bireyde kaygının var olup olmasının sonucu belirlediği söylenebilir. Şöyle ki yaygın anksiyetesi ya da duruma

bağlı anksiyetesi olan birey genel olarak uyarıcılar karşısında ya da özel bir durum karşısında daha fazla kaygı yaşayacaktır. Kaç kez sınava girdiği değil, her sınav durumunda benzer kaygıyı yaşayacaktır.

Bu araştırmada sınava giren adayların uğraştıkları branş türü değişkenine göre hem durumluluk kaygı, hemde sürekli kaygı durumu arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Adayların uğraştıkları branşa göre durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farklılık oluşturmadığı saptanmıştır (bkz; s,37, tablo 5). Literatür incelendiğinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu sınavına giren adayların uğraştıkları branş türüne göre sınav kaygılarının incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır, bu bulgunun ortaya çıkmasında branştan çok sınavın içeriği önemli olduğu düşünülmektedir, şöyle ki herhangi bir sporla ilgilenen adayların sınavda kendilerinden beklenen sınav içeriğine yönelik önceden yaptığı çalışmalar ve hazırlıklar psikolojik olarak olumlu ve olumsuz etkileme noktasında sınav içeriğine hazırlanmasına yol açmış olabilir.

Bu araştırmada sınava giren adayların uğraştıkları branşı yapma sürelerine göre hem durumluluk kaygı, hem de sürekli kaygı durumu arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Adayların uğraştıkları branşı yapma süreleri açısından bakıldığında durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farklılık oluşturmadığı saptanmıştır (bkz; s, 39, tablo 6). Literatür incelendiğinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu sınavına giren adayların uğraştıkları branşı yapma sürelerine göre sınav kaygılarının incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bulgunun ortaya çıkmasında ölçümü yapılan durumluk ve sürekli kaygısının daha çok bireye özgülüğünden söz edilebilir. Yani uzun süre hazırlanmakla, daha kısa süre hazırlanmak bir alanda yetkin olmakla sınav ve sınanma durumunda kaybetme endişesinin karmaşık bir örüntü oluşturduğu düşünülebilir yani sınava hazırlanma süresi ve şekli bireyin sınav durumuna ilişkin öznel algısı ile her durumda tutarlık göstermeyebilir. Durumluk ve sürekli kaygısının kendisine özgü psikolojik özelliği, uğraşılan branş ve yapma sürelerinden bağımsız olarak değerlendirilebilir.

Bu araştırmada sınava giren adayların mezun oldukları lise türü değişkenine göre hem durumluluk kaygı, hem de sürekli kaygı durumu arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Başka bir ifadeyle adayların mezun oldukları lise türü değişkeni açı-

sından anlamlı farklılık oluşturmadığı saptanmıştır (bkz; s, 40, tablo 7). Literatür incelendiğinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu sınavına giren adayların öğrenim gördükleri lise türü ile durumluk ve sürekli kaygıları arasında ilişkinin incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Kaya (2000) yılında üniversite giriş sınavına hazırlanan ve özel dersanelere devam eden öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi çalışmasında lise türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (86). Yukarıda ki bulguların tartışmasında ki gerekçeler göz önünde tutulabilir yani lise türü değişkeninde de durumluk ve sürekli kaygısını belirleyen bireysel özellik ya da fenomenolojik yapıdır. Yukarıda ki cümleyi açıklamak gerekirse bireyin içinde bulunduğu okulun türü, adı ve yerinden çok, bireyin kendisine ve sınav durumuna ilişkin algısı ve değerlendirmesi önemli olmaktadır.

Çalışmada adayların ÖYSP puanlarının cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, kızların 1. aşama puanları ile erkeklerin 1. aşama puanları arasında ($p=0.00$) düzeyinde kızlar lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir. Fakat cinsiyet değişkeni bakımından durumluk-sürekli kaygı durumlarının kızların erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur (bkz; s,35, tablo 3). Bununla birlikte kızların hem durumluk-sürekli kaygı puanları erkeklere göre yüksek hem de 1. aşama ÖYSP yüksek olması bu araştırmaya katılan kız çalışma grubunun bir özelliği olarak gösterilebilir. Yani bu araştırmaya katılan kız adaylarının kaygı durumunun erkeklere göre yüksek ama orta seviyede olması kızların özel yetenek sınavında erkeklere göre daha başarılı olması olarak söylenebilir. Ayrıca 1. Aşama özel yetenek sınavının kızlar açısından daha kolay algılanıp, erkeklerden daha başarılı sonuçlar almaları şeklinde algılanabilir. Kızların 2. aşama puanları ile erkeklerin 2. aşama puanları arasında ($p=0.52$) anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Hem kızların hem de erkeklerin sürekli kaygı puanlarının hemen hemen aynı seviyede olmasından dolayı özel yetenek sınavı açısından da farklılık görülmemiştir (bkz; s,41, tablo 8).

Araştırmada elde edilen bulgulara tablo 8, 9, 10, 11 incelendiğinde sınava giren adayların durumluk kaygı düzeyleri ile sürekli kaygı düzeylerinin 1. ve 2. aşama sınav performans puanları arasında yapılan Kruskal Wallis H testi analizi sonucunda anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Bu bulguyu yorumlarken beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavının, kaygı gibi değişkenlerden arınık ya da bu faktörlerden bağımsız olarak adaylarda var olması beklenen potansiyeli ölçebilecek

yeterlikte olduğu söylenebilir. Beden eğitimi özel yetenek sınavının ÖSS sınavından farklı olarak ortaya çıkan dizaynı bu bulguda etkili olmuş olabilir. Şöyle ki ÖSS sınavına girecek adaylar yoğun bir hazırlıktan geçseler bile o yıl sınavda çıkacak soruları bilememektedirler. Sadece hangi alandan ne kadar soru çıkacağını ve önceki yıllarda çıkmış soruları bilmektedirler. Bu durumda kaygısı yüksek olan adayların ilk kez karşılaştıkları belirsizlik durumunda performanslarının yani sınav başarılarının düşmesine yol açıyor olabilir. Oysaki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına giren adayların ise sınavda karşılaştıkları düzenekleri aynıysa önceden biliyor olmaları ve buna göre hazırlanmaları kaygı düzeylerinin düşük, orta ve yüksek düzeyde olmaları sınav performanslarını anlamlı düzeyde etkilemediği bulgusunun ortaya çıkmasında etkili görülmektedir. Literatür incelendiğinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu sınavına giren adayların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile 1. Aşama ve 2. Aşama sınav performans düzeylerinin karşılaştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çünkü sürekli kaygı (yaygın anksiyete) ile durumluk kaygı (duruma ait anksiyete) bireylerin genel duygu düşünce ve davranış repertuarlarında yüksek, orta, düşük olarak var olan bir durumdur. Bu çalışmada genel ve durumluk anksiyetenin sınav performanslarına etkisine bakılmış, sınava dair kaygının (sınav kaygısı ile sınav başarısına etkisi konulu çalışmaların var olmasından dolayı) bakılmamıştır. Yani genel bir nevrotik bir özellik olan yaygın ve durumluk kaygının özel desendeki performans sonucu ile ilişkisine bakılmıştır. Sonuç olarak daha önce 2. 3 .4.ve 5. bulguların tartışmasındaki temel özellikler dikkate alınabilir (bkz; s, 41, 42, 43, tablo 9,10,11,12).

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek sınavına giren adayların durumluk ve sürekli kaygıları ile özel yetenek performans puanları arasındaki ilişkinin incelemeyi amaçlayan bu çalışmanın vargıları şunlardır;

1. Sınava giren adayların özel yetenek sınav puanı ile durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Yani durumluk ve sürekli kaygı puanlarının düşük, orta ya da yüksek olması özel yetenek sınav performansını etkilemediği görülmüştür.
2. Cinsiyet açısından kızların durumluk ve sürekli kaygıları erkek adaylardan daha yüksek bulunmuştur.
3. Adayların sınava giriş sayıları ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında fark yoktur. Yani adayların ilk kez sınava giriyor olmaları ile iki yada üç kez sınava girmelerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyinde etkisi olmadığı görülmüştür.
4. Adayların uğraştıkları branş türlerine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında fark bulunmamıştır. Başka bir ifade ile adayların branşının futbol, basketbol, hentbol vs. olmasının durumluk ve sürekli kaygı düzeyinde etkisi olmadığı görülmüştür.
5. Adayların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri branşla uğraşma süreleri açısından fark göstermemektedir. Yani adayların uğraştıkları branş sürelerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyinde etkisi olmadığı görülmüştür.
6. Mezun oldukları lise türüne göre adayların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri açısından fark bulunmamıştır. Başka bir ifade ile adayların spor lisesi, Anadolu lisesi ya da genel lisede öğrenim görmelerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyinde etkisi olmadığı görülmüştür.
7. Cinsiyet değişkeni açısından özel yetenek sınav puan başarısı 1. aşamada kız adayların erkek adaylardan daha başarılı olduğu bulunmuştur. Ancak 2. Aşama başarı puanlarında bir fark saptanmamıştır.
8. Sınava giren adayların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile 1. ve 2. Aşama performans puanları arasında fark saptanmamıştır. Özetle durumluk ve sürekli kaygı özel yetenek sınav sonuçları üzerinde etkili bulunmamıştır.

Elde edilen bu sonuçlardan yola çıkılarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

1. Araştırmacılar tarafından özel yetenek sınav sonucunu etkileyebileceğini düşünülen diğer değişkenler(ailenin eğitim durumu, ailenin gelir durumu, v.b) üzerinde çalışılabilir.
2. Bu çalışma ile özel yetenek sınavına giren adayların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin sınav performansları ile ilişkisine bakılmıştır, özel olarak sınav kaygısının performans sınavı üzerindeki etkisi başka çalışmalarda incelenebilir.
3. Bu çalışmada kız adayların durumluk ve sürekli kaygılarının daha yüksek olduğu saptanmıştır, erkekler ve kızların kaygı farklılıklarının nedenlerine ilişkin sosyolojik, psikolojik, kültürel çalışmalar yapılabilir.
4. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavını ölçen bir ölçek geliştirme çalışması yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Toker, S.O.(1995). Ortadoğuda Sağlık Hizmetlerine Değişik Bir Yaklaşım; İsrail Örneği. Toplum ve Hekim 9;64-66
2. Freud, S. (2007). Psikopatoloji Üzerine.(Çev.S. Budak) İstanbul.
3. Geçtan, E.(1993). Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar. Ankara. Maya Yayıncılık.
4. Ece, A,S. ve Kaplan S. (2008). Müzik Özel Yetenek Seçme Sınavının Puanlayıcılar Arası Güvenilirlik Çalışması. Milli Eğitim Dergisi. Sayı:177, Kış Dönemi.
5. İnce G., Zülkadiroğlu Z.,Budak D,B. (2004). Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavı adaylarının I. ve II. Hak Sonuçlarının Karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2004, II (1) 5-10
6. Başoğlu, S. T. (2007). Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi. İstanbul.
7. Mutlu, Ö. (2003). ÖSS Hazırlık Kursuna Devam Eden Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısın İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
8. Karadeniz, E. (2005).Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerinin Kaygı Düzeyleri, Baş etme Yolları ve Denetim Odağı Arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.
9. Albayrak, İ.(2006).Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. İzmir.
10. Başer, E. (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi. Ankara. Bağırhan Yayınevi, 3.Baskı, .s:261-263,304,
11. Özgül, F.(2003). Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi. Sivas.
12. Kunter, M. Öztürk, F. (1997). Antrenör ve Sporcu El Kitabı. Ankara. Bağırhan Yayın Evi.
13. Yetim, A. (2000). Sosyoloji ve Spor. Ankara. Topkar Matbaacılık.

14. Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Ankara. Eylül Kitap ve Yayınevi.
15. Yücel, E, O. (2003). Tekvandocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.
16. Blumenstein, B. (2001). Sporda Zihinsel Antrenman, Ankara, s;105-110
17. Ketten, M. (1974). Türkiye’de Spor, Ankara, s;17
18. Koç, M. (1994). Spor psikolojisine Giriş. Bornova İzmir. Saray Medikal Yayıncılık, Dağışan Matbaası, s. 98. 109. 112. 113,
19. İşcan, M. (1988). Türklerde Spor, İstanbul.
20. Aktaş, Z. (2003). Profesyonel Erkek Basketbolcuların Sosyal Uyum, Kaygı ve Saldırganlık Düzeyleri ile Maç Başarısı Arasındaki ilişkinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi. Manisa.
21. Yücesan, S, Sürücüoğlu, M, S, Akman, M. (1988). Tekvandocuların Besleme Alışkanlıkları ve Bilgileri Üzerine Bir Araştırma. Spor Hekimliği Dergisi, Cilt:23, Sayı:2, s. 49.
22. Karabulut, E. (2007). Aktif Sporcuların Yarışma Öncesi Ve Sonrası Psikolojik Belirtilerle Reaksiyon Zamanları Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
23. Kağan, S. (2005). Çeşitli Spor Dallarında Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Kaygının Psikolojik ve Fizyolojik Değişimlerinin Karşılaştırılması. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
24. Amen, M. H. (2008). Futbolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Bazı Değişkenlerin Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.
25. Açıkada, C.Ergen, E. (1990). Bilim ve Spor. Ankara. Büro-tek Ofset Matbaacılık.
26. Muratlı, S. (1976). Antrenman ve İstasyon Çalışmaları. Ankara.
27. Akgün, N. (1986). Egzersiz Fizyolojisi 3.baskı 1.cilt Ankara.
28. Demir,M., Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri.

29. Erbaş, M. K. (2005). Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyler ve Performans İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi. Kütahya.
30. Spielberger C.D. (1989). Anxiety in Sport, Hemisphere Publishing Corp, New York.
31. Hasırcı, S. (2000). Sporda Denetim Odağı (Başarıyla Başarısızlığı Etkileyen Nedenler)Ankara. Bağırğan Yayın Evi, Key Ofset.
32. Ersen, E. (2000). 'Mental-Training' Performans Ortamında Zihinsel ve Ruh-sal Açıdan Kendini Kontrol Altında Tutma Eğitimi.1.Gazi Beden Eğitimi ve spor Bilimleri Kongresi Bildirileri. Ankara.
33. Burger, M.J. (2006), Kişilik, (Çev. İ. E. Sarıoğlu). İstanbul. Kaknüs Yayınla-
rı.
34. Coşkun, M. (1998). Samsun İl Merkezinde Yaşayan Yaşlıların Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Bazı Sosyo-Ekonomik Etmenleri. Tıp Uzmanlık Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.
35. Beck, T. A. (2005). Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar. İstanbul. Litera Yayıncılık.
36. Yıldırım, T. (2006). Sosyal Kaygısı Yüksek Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Kısa-Yoğun-Acil Psikoterapinin Etkililiği. Doktora tezi. Hacettepe üniversitesi. Ankara.
37. Parman, T. (2004). Fobi, Korku, Tekinsiz, Ergenlik. Psikanaliz Yazıları, Fo-biler, 8,63-73.
38. Walsh. J. (2002). Shyness and social phobia: A social work perspective on a problem in living. *Health and Social Work*, 27(2). 137-144.
39. Yalom, I.D. (2007). Anksiyete terapisi. İdil matbaacılık, İstanbul.
40. Sungur, Z. M. (1997). Fobik Bozukluklar, Psikiyatri Dünyası, 1, 5-12.
41. Hugles, N. J. ve Kemenoff, S. M. (1992). A Cognitive- behavioral approach to intervention, psychological perspectives on intervention, New York &london; longman publishing group.
42. Maxmen, J. ve Ward, N.G. (1995). Essential Psychopathology and Its Treatment USA; W.W.Norton Company.

43. McCormick, B.P., Funderburk, J.A., Youngkhill L., ve Hale-Fought,M. (2005). Activity Characteristics and Emotional Experience: Predicting Boredom and Anxiety in the Daily Life of Community Mental Health Clients. *Journal of Leisure Research*, 37(2). 236-253.
44. Öner, N. ve Le, Compte, A.(1983). Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, s;1,3
45. Jones, J. G. (1995). Competitive Anxiety in Sport. In *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*, S. Biddle (Ed), Human Kintics, London
46. Sardoğan, M.E. (1998). Florida İnsan İlişkileri Becerileri Eğitimi Modelinin Grup Üyelerinin Kaygı, Yalnızlık; Atılgnalık, Kendini açma ve Empati beceri Düzeylerine etkisi. Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.
47. Weinberg R.S. ve Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
48. Davies D, Armstron M, (1989). *Psychological Factors in Competative Sports*, The Falmer Pres, New York
49. Konter, E. (1996). Sporda Stres ve Performans. İzmir. Saray Kitap Evi, S;28-41
50. Morgan CT,(1984). Psikolojiye Giriş Ders Kitabı,Çev; H.Ü. Psikoloji Bölümü Yayın Sorumlusu. Sirel Karataş. Ankara. Meteksan,
51. Cüceloğlu, D (1999). İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul. Remzi Kitabevi.
52. Sime, W.E. (1984) Psychological Banefits of Exercise Training in the Healthy Individual, In Y.D Mattarosa, (ed) Behavioral Health Enchanement on Disease prevention. New York.
53. Eysenck MW.(1992). *Anxiety; The Cognitive Perspective*, Lowrence Erlbaum Associates Ltd, Hove,U.K.
54. Screiber D.S. (2004). Stres, Kaygı ve Depresyondan Kurtuluş. İstanbul. Elips Kitap Yayın.
55. Köknel, Ö. (1982). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. İstanbul. Altın Kitaplar Matbaası, Birinci Baskı.
56. Atkinson, R. Hilgard, E.(1995) Psikolojiye Giriş 2. İsatnbul. Sosyal Yayınlar.

57. Cüceloğlu, D. (1992). İnsan ve Davranışı. İstanbul. 3. Basım Remzi Kitabevi, s;265-283-440-441,
58. Anshel, M,H, Freedson, P,Hamill, J,Haywood, K,Harvot, M, Plowman,S. (1991). (Eds) Dictionary of the Spor and Exercise Sciences, Champaign; Human Kinetics Books.
59. Longo, DC, Williams, RA,(Eds)(1978). Clinical Proctivein Psychosocial Nursing, A, Publishing Division of Preutric Hall Inc.
60. Pechiulis, D,(ed)(1962). Anxiety, the American Jaurnol of Narsing May.
61. Ümmet, D.(2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.
62. Engür M (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. Ege Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
63. Gümüş M (2002). Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin incelenmesi, Sakarya Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.
64. Tavacıoğlu, L. (1999). Spor Psikolojisi. Ankara. Bağırhan Yayınevi.
65. Başaran, M.H.(2008). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi. Konya.
66. Jones, J. G., Swain, A. B. J., Cale, A.(1991). Gender Differences in Pre-Competition Temporal Patterning and Antecedents of Anxiety and Self-Confidence. Journal of Sport and Exercise Psychology. 13, pp. 1-15,
67. Spielberger, C. D.(1972). Theory and Research on Anxiety. In. D.Spielberger (Ed.), Anxiety and Behaviour (pp. 3-20). New York: Academic Press.
68. Davis, J. E., Cox, R. H.,(2002). Interpreting Direction of Anxiety within Hanin's Individual Zone of Optimal Functioning. Journal of Applied Sport Psychology, 14 S(1), pp. 43-52.
69. Yavuz, U. H. (2002). Yüzme, Paletli Yüzme ve Atletizm Branşlarındaki Bazı Sporcuların Anksiyete ve Depresyon Durumları ile Reaksiyon Zamanlarının Belirlenmesi ve Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

70. Özbekçi F.,(1989). Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.
71. McEntee D. J. And Halgin R. P. (1999). Cognitive Group Therapy and Aerobic Exercise in the Treatment of Anxiety Journal of College Student Psychotherapy, Vol. 13(3).
72. Morgan WP (1979). Prediction of Performance in Athletics in Coach Athletes and Sport Psychologist, P. Klavora OJ.V Daniel (Eds). Champaign, K; Human Kinetics.
73. Spano, L. (2001). The Relationship Between Exercise And Anxiety, Obsessive Compulsiveness, And Narcissism. Personality And Individual Differences 30: 87-93.
74. Costa D. D., Rippen, N., Dritsa, M. And Ring, A. (2003). Self-Reported Leisure-Time Physical Activity During Pregnancy And Relationship To Psychological Well-Being. I Psychosom Obstet Gynecol, 24:111-119.
75. Gauron, E.F. (1982). Mental Preperation for Peak Performance in Swimmers. In L. D. Zaichkowsky and W. E. Sime (Eds) Stress Management for sport. Virginia, AAHPERD, 11 – 21.
76. Erdoğan P. D. (2009). Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi. Sakarya.
77. Cüceloğlu, D.(2002). İnsan ve Davranışı. İstanbul. Remzi Kitabevi.
78. Baydil, B., Çevik, C., Sezen, M. ve Küçük., C. (2009). Müsabaka öncesinde uygulanan akupunktur tedavisinin sporcuların durumluk kaygı düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 17(1), 377-390.
79. Sanderson WC, DiNardo PA, Rapee RM (1990). Syndrome co-morbidity in patients diagnosed with a DSM-IIIrevised anxiety disorder. *J Abnorm Psychol*, 99.308-312.
80. Püsküllüoğlu, A. (2002). Öz Türkçe Sözlük. Ankara. Arkadaş Yayınevi.
81. Köse, M. (1999). Üniversiteye Giriş ve Liselerimiz. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 15, 51-60.

82. Yurtbay, T. (1986). *Başarısız Lise Öğrencilerinin Anksiyete Düzeyleri İle Annelerinin Tutumları Arasındaki İlişki*, İstanbul Üniversitesi. Doktora Tezi. İstanbul.
83. Yavuz, Ç., Akagündüz, N. (2004). *Çocuk Olmak*, Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları. No:1, İstanbul.
84. Türkcan, S., Türkcan, A., Uygur, N., (1992). “Lise Son Sınıf Öğrencilerinde ÖSS Öncesi ve Sonrası Dönemle Psikiyatrik Semptomatolojiyi Etkileyen Kişisel ve Ailesel Beklentiler”, *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri Kongre Kitabı*. İzmir. Saray Tıp Kitabevi.
85. Öztürk, A.(2008). Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programındaki Öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Durumları ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Manisa.
86. Kaya, A. (2000). Üniversite Giriş Sınavlarına Hazırlanan ve Özel Dershanelere Devam Eden Öğrencilerin Sınav Kaygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*. Burdur.
87. Kapıkıran, Ş. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısının Bazı Psikososyal Değişkenlerle İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* s;11-34.
88. Lök, S. ve ark. (2008). Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Girecek Adayların Kaygı Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Niğde.
89. Kandel, E., Schwartz, J.H., Jessell, T.M. (2000). *Principles of Neural Science*. Mc Grow- Hill. USA.

EKLER

EK 1:

Sevgili Öğrenci,

Aşağıda, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu özel yetenek sınavına giren adaylar için durumluk-sürekli kaygı ölçekleri sunulmuştur. Bu anket ile elde edilen veriler bilimsel bir çalışma için kullanılacaktır. Lütfen tüm maddeleri içtenlikle yanıtlayınız. Araştırmada elde edilecek bilgilerin doğruluğu, veri toplama aracında yer alan ifadeleri içtenlikle yanıtlamanıza bağlıdır.

Katkılarınızı için teşekkür eder, sınavınızda başarılar dileriz.

1. Sınav Giriş Numaranız :
2. Cinsiyetiniz : Bayan Erkek
3. Yaş :
4. Mezun olduğunuz lise türü : Meslek L. Spor L. Anad.-Fen L. Genel L.
5. Kaç kez Özel yetenek Sınavına girdiniz : kez
6. Uğraştığınız Spor branşı :
7. Bu Branşla Uğraşma Süreniz : 1-3 yıl 4-6 yıl 7-10 yıl 10 yıl ve üzeri

	HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1. Şu anda sakinim	①	②	③	④
2. Kendimi emniyette hissediyorum	①	②	③	④
3. Su anda sinirlerim gergin	①	②	③	④
4. Pişmanlık duygusu içindeyim	①	②	③	④
5. Şu anda huzur içindeyim	①	②	③	④
6. Şu anda hiç keyfim yok	①	②	③	④
7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum	①	②	③	④
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum	①	②	③	④
9. Şu anda kaygılıyım	①	②	③	④
10. Kendimi rahat hissediyorum	①	②	③	④
11. Kendime güvenim var	①	②	③	④
12. Şu anda asabım bozuk	①	②	③	④
13. Çok sinirliyim	①	②	③	④
14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	①	②	③	④
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum	①	②	③	④
16. Şu anda halimden memnunum	①	②	③	④
17. Şu anda endişeliyim	①	②	③	④
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	①	②	③	④
19. Şu anda sevinçliyim	①	②	③	④
20. Şu anda keyfim yerinde.	①	②	③	④

EK 1 (Devam):

	HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
21. Genellikle keyfim yerindedir	①	②	③	④
22. Genellikle çabuk yorulurum	①	②	③	④
23. Genellikle kolay ağlarım	①	②	③	④
24. Başkaları kadar mutlu olmak isterim	①	②	③	④
25. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	①	②	③	④
26. Kendimi dinlenmiş hissediyorum	①	②	③	④
27. Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	①	②	③	④
28. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	①	②	③	④
29. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	①	②	③	④
30. Genellikle mutluyum	①	②	③	④
31. Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	①	②	③	④
32. Genellikle kendime güvenim yoktur	①	②	③	④
33. Genellikle kendimi emniyette hissedirim	①	②	③	④
34. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	①	②	③	④
35. Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	①	②	③	④
36. Genellikle hayatımdan memnunum	①	②	③	④
37. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	①	②	③	④
38. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	①	②	③	④
39. Akli başında ve kararlı bir insanım	①	②	③	④
40. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	①	②	③	④

EK 2:

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



SAYI :B.30.2.İNÜ.070.72.00/500-2959

13.07.2009

KONU:Araştırma İzni

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğüne

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Armağan ŞAHİN'in "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Kaygı Düzeyleri ile Sınav Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez hazırlamaktadır.

Adı geçen öğrencimizin 20-24 Temmuz 2009 tarihleri arasında yapılacak olan özel yetenek sınavına girecek adaylara sınav başvurusu sırasında anket uygulaması ve adayların özel yetenek sınavında aldıkları puanların verilerini alabilmesi hususunu bilgilerinize rica ederim.

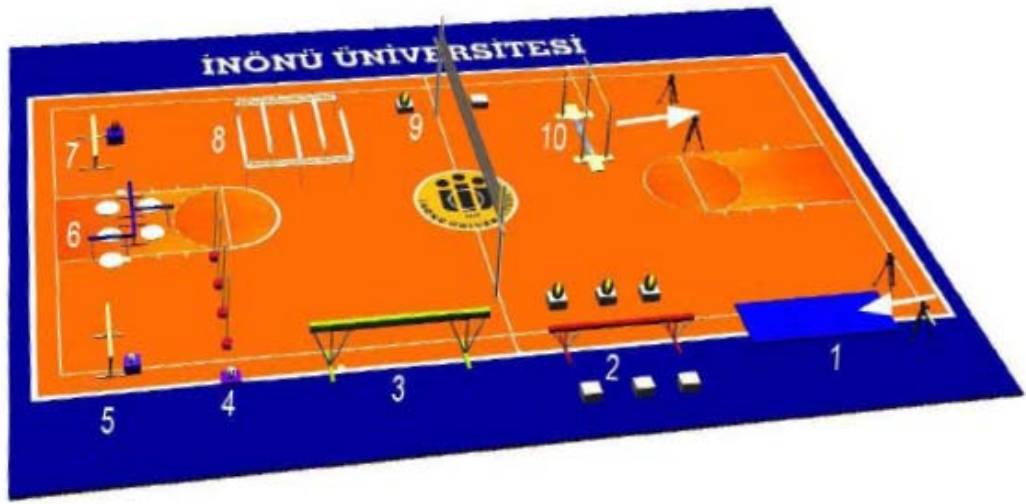
Prof.Dr.İsmail ÖZDEMİR
Rektör a.
Rektör Yrd.

Eki: Anket örneği(2 sayfa)

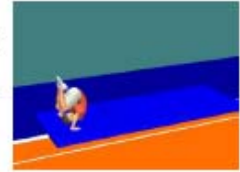
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ	
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	
GELEN	EVRAK
TARİHİ	SAYI
14.07.2009	86

EK 3:

I.AŞAMA
KOORDİNASYON (BECERİ) TESTİNİ
OLUŞTURAN İSTASYONLAR VE ÖZELLİKLERİ



1. **Öne iki adet takla:** Aday tamamen ense ve sırt üzerinden öne doğru yuvarlanarak minder üzerinde iki öne takla atar.
 - Yan veya omuz üzerinden dönüşler, minder dışındaki taldalar, geçersiz sayılır.
 - Geçersiz harekette aday gözetmenin "tekrar" ikazı üzerine hareketi doğru yapmak için tekrar eder.



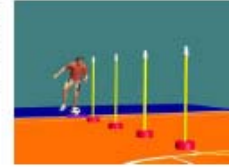
2. **Üç Adet sağlık topunu karşı kutulara taşıma:** Aday kutulardaki sağlık toplarını alıp denge üzerinden geçerek karşı kutulara bırakır.
 - Sağlık topunu kutulardan düşürenler önce o topu yerine koyup, sonra diğerlerine yöneleceklerdir.



3. **Denge Aletinin etrafından iki adet dairesel dönüş yapma:** Aday denge aletinin ister üstünden, ister altından başlamak suretiyle denge aletinin etrafında 2 adet dairesel dönüşü tamamlayarak istasyonu bitirir.
- Eksik yapılan dönüşler tekrar edilir.



4. **Futbol topu ile slalom yapma:** Aday çemberin içerisindeki topu ayağıyla alarak slalom çubukları arasında top sürer. Aday topu aldığı çember içerisine bırakarak istasyonu tamamlar. Elle temas kesinlikle yoktur. Erkek adaylarda 4 slalom çubuğu gidiş-dönüş, bayan adaylarda 3 slalom çubuğu gidiş-dönüş kullanılacaktır.
- Aday kaçırdığı topu ayakla getirir ve kaldığı yerden tekrar eder.
 - Elle yapılan temasta elin değdiği noktaya döner ayakla tekrar eder.



5. **Hentbol topu ile duvara 4 adet temel pas:** Top kutudan alınarak tek elle duvara 4 defa omuz seviyesinin üstünden temel pas yapılacak ve çift elle tutulacaktır. Atışlar vücudun dik pozisyonda olduğu şekilde ve topun omuz üstünden atılmasıyla uygulanacaktır. Her tutuş bir sayı olarak değerlendirilir. 4 sayısına ulaşan aday topu sepete bırakacak, topun sepetin dışına düşmesi halinde, dönüp topu sepete koyacaktır.
- Tutma sırasında topun yere düşmesi halinde atış tekrarlanır.
 - Tutulmadan atış yapılması halinde atış tekrarlanır.
 - Sınırlandırılmış bölgeye girerek topun tutulması veya atılması halinde tekrarlanır.
 - Vücut dik pozisyondan ayrılırsa atış tekrarlanır.
 - Omuz seviyesinin altındaki atış tekrarlanır.



6. **Engeller üzerinden çift ayak sıçrama:** İlk çemberden çift ayak öne sıçrayarak engel geçilir ve ikinci çember içine çift ayak düşülür. İkinci çemberden yana (sağ) çift ayakla sıçrama yapılarak engel üzerinden geçilir ve üçüncü çember içerisine düşülür. Üçüncü çemberden çift ayak öne sıçrayarak engel üzerinden geçilir ve dördüncü çembere çift ayak düşülür, dördüncü çemberden (sol) yana çift ayak sıçrayarak engelden geçilerek istasyonu tamamlanır.
- Aday engeli devirir ya da açısını bozarsa hareket tekrarlanır.
 - Çemberlerin dışında sıçrama yaparsa hareket tekrarlanır.



7. **Basketbol topu ile 4 adet duvara göğüs pası:** Aday kutudan basketbol topunu alır. Topu kuvvetlice duvara göğüs pası yapar ve top kendisine gelince tutar. Bunu 4 defa tekrarlayan istasyonunu bitirir ve topu tekrar kutuya bırakıp istasyonu terk eder.
- Aday topu düşürürse atış tekrarlanır.
 - Top tek elden çıkarsa atış tekrarlanır.
 - Sınırlandırılmış bölgeye girerek topun tutulması veya atılması halinde atış tekrarlanır.
 - Topun tutulmadan itilmesi ile yapılan atış tekrarlanır.



8. **Yana kayma adımı** : Aday 4 koridorda sağ – sol yana kayma yapar.
- Vücut açısı koşu yönüne dönerse hata yapılan yerden hareket tekrarlanır.
 - Demirlere elle temasta hareket hata yapılan yerden tekrarlanır.



9. **File üzerinden top atma-tutma**: Aday kutudan aldığı sağlık topunu file üzerinden atıp kendisi file altından geçer ve topu tutar. Erkek adaylar için file yükseldiği 2.40m. , bayan adaylar için ise 2.20m. olacaktır. Topu kutuya bırakarak istasyonu terk eder.
- Topu tutamaması halinde aday hareketi doğru yapıncaya kadar devam eder.
 - Atıřtan önce ayak fileyi geçerse tekrar eder.



10. **Paralelden geçme**: Aday cinnastik paralelinin altından içine girerek, ellerinin yardımıyla paralelin üzerinden atlar. Bitiř fotoseline koşar.



3.2. II. AŞAMA SINAVI “Branş Sınavı” UYGULAMASI:

- Bu testlerde de adaylar, belirlenen istasyonları eksiksiz ve hatasız olarak tamamlamak durumundadırlar. Testin başlangıcındaki elektronik Fotosel, adayın ilk hareketi ile beraber kronometreyi çalıştıracak ve parkur sonunda adayın fotosel önünden geçmesi ile kronometre otomatik olarak duracaktır. Adayın derecesi, otomatik olarak bilgisayara kaydedilecektir. Test sonucu, süre cinsinden (dk: sn: ss:) adaylara testin hemen bitiminde bilgisayar çıktısı olarak verilecektir.
- Branş sınavlarında adaylara iki hak verilecektir. En iyi olan derece değerlendirmeye alınacaktır. Ancak atletizm (koşular) ve yüzme’de tek hak verilecektir.
- Branş Sınavı sırasında her hangi bir sınav istasyonunun yapılmadan geçilmesi, eksik yapılması veya ikazlara rağmen tamamlanılmaması durumunda, adayın bu deneme hakkı sıfır puan olarak değerlendirilecektir.
- Gereksiz ve hatalı hareketlerde zaman otomatik olarak adayın aleyhine çalışacaktır.
- Aday bir veya iki hakkında da kurallara uygun bir şekilde test parkurunu tamamlamaz ise, bu aşamalardan sıfır puan almış olarak değerlendirilecektir.
- Branş sınav parkurlarına ait taban süreler sınavdan önce açıklanacaktır.

ÖZGEÇMİŞ

Soyadı : ŞAHİN
Adı : Armağan
Doğum Tarihi : 21.05.1980- Malatya
İş adresi : İnönü Üniversitesi Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı
Spor Bölümü- Malatya
e-mail adresi : arsahein@inonu.edu.tr
Program Alanı : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Uzmanlık alanı : Tenis ve Yüzme antrenörü
Lisans : Trakya Üniversitesi BESYO- 2002
Lise : Malatya Gazi Lisesi- 1997
Yabancı dil : İngilizce