



**T.C.
SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**TEMATİK SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN OPTİMAL
PERFORMANS DUYGU DURUMLARI İLE SPORDA
KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

SEDAT KAHYA

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ. HÜSEYİN FATİH KÜÇÜKİBİŞ**

SIVAS-2019

“Tematik Spor Lisesi Öğrencilerinin Optimal Performans Duygu Durumları İle Sporda Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi” adlı **Yüksek Lisans** Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmış ve jürimiz tarafından Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor** Ana Bilim Dalında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan  Doç. Dr. Fikret SOYER

Üye  Dr. Öğr. Üyesi Mehmet GÜL

Üye (Danışman)  Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ

ONAY

Bu tez çalışması,Tarihinde Enstitü Yönetim Kurulu tarafından belirlenen ve yukarıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Zübeyda AKIN POLAT
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜ

YÖNERGE



Bu tez, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Senatosu'nun 18.02.2015 tarihli ve 4/4 sayılı kararı ile kabul edilen Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna göre hazırlanmıştır.

İTHAF

Günümüzde sportif performansın artırılmasında fizyolojik, fiziksel, beslenme vb. faktörlerin performans üzerindeki etkilerinin yanı sıra zihinsel-psikolojik süreçlerinde sportif performans üzerindeki etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Sporcuların sportif performanstan önce, sportif performans esnasında yaşadıkları bazı duygu karmaşıklıkları sporcunun performansını olumsuz şekilde etkilemektedir. Bu çalışma da tematik spor lisesi öğrencilerinin sportif performanslarının önünde engel oluşturabilecek psikolojik unsurların belirlenerek bu olumsuzlukların nasıl azaltılabileceği ile ilgili bazı öneriler bulunmaktadır. Sportif kaygı ile optimal performans duygu durumu kavramları sporcuların performanslarını en üst seviyeye getirebilmeleri için önemli kavramlardır. Özellikle lise çağındaki sporcu öğrencilerin eğitim-öğretim faaliyetleri ile sportif faaliyetleri de beraberinde yürütmesi bu öğrencilerin sportif performanslarında ister istemez bazı olumsuzluklara neden olacaktır. Öğrencilerin yaşadıkları bu olumsuzluklar ile baş edebilmeleri sporcunun başta kendine güven, uygun kaygı düzeyi ve yüksek performans duygu durumu gibi. Bazı psikolojik kavramların gelişmesine olanak sağlayacaktır.

Bu çalışmamada bana her türlü yardımı sağlayan, benim bu alanda yetişmemde büyük katkısı olan değerli hocam Dr. Öğrt. Üyesi H. Fatih KÜÇÜKİBİŞ'e gönülden teşekkür ederim.

Çalışmanın zorlu günlerinde beni yalnız bırakmayan ve her zaman destek olan sevgiye değer eşim Sabahat KAHYA' ve kızım Ece Nur KAHYA'ya tüm kalbimle teşekkür ederim.

Çalışma sırasında anketlerin sporculara uygulanmasında bana yardımcı olan sevgili idareci ve öğretmenlerimize ve gönüllü olarak çalışmaya katılan sporcu öğrenci kardeşlerime teşekkürlerimi en içten dileklerle sunarım.

KATKI BELİRTME/TEŞEKKÜR

Bu tezimin hazırlanmasında yardımlarını esirgemeyen değerli danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Sayın Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ'e tezimin her aşamasında beni destekleyen Öğretim Görevlisi Sayın Levent CEYLAN'a aynı şekilde tezimin tamamlanmasında değerli yardımlarını esirgemeyen Dr. Öğretim Üyesi Sayın Mehmet GÜL'e tezimin istatistik kısmında yardımlarını esirgemeyen Dr. Öğretim Üyesi Sayın Ziyet ÇINAR'a, Beden eğitimi öğretmeni Sayın Oğuzhan ÇALI 'ya değerli arkadaşım Yasin Taygun DÖNMEZ arkadaşına ve beni cesaretlendiren değerli eşim Sabahat KAHYA ve Kızım Ece Nur KAHYA'ya çok teşekkür ederim.



ÖZET

TEMATİK SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMLARI İLE SPORDA KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Sedat KAHYA

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ

2019, 120 Sayfa

Bu araştırmada, tematik spor lisesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumları ile sporda kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, il, haftalık spor yapma günü, yarışmacılık durumu, yaptığı sporda takım-ferdi olma ve milli olma sayısı) amaçlanmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan 8 maddelik “Kişisel Bilgi Formu”, ile 36 maddeden oluşan ve Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen ve Aşçı ve diğ. (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan, Optimal performans duygu durumları ölçeği (Dispositional flow scale-DFS-2) ile yine Karadağ ve Aşçı (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan toplam 15 sorulu sporda kaygı ölçeği-2 uygulanmıştır. Araştırmaya 2018-2019 yılları arasında tematik spor liselerinde öğrenim gören 985 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS (Ver:22,0) istatistik programı kullanılmıştır. Elde edilen veriler sonucunda; cinsiyet durumu değişkenine göre kız öğrencilerin, sporda kaygı düzeyi endişe alt boyutunda ortalama puanları erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Optimal performans duygu durumu ölçeği ortalama puanları yönünden karşılaştırıldığında ise erkek öğrencilerin puanları kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.

Yaş değişkenine göre 17 yaşındaki öğrencilerin sporda kaygı düzeyleri alt boyutunda, en yüksek ortalamaya endişenin sahip olduğu görülmektedir. Öğrencilerin yaş değişkenine göre optimal performans duygu durumu alt boyutunda ise 14 yaşındaki öğrencilerin amaca ulaşma deneyimi diğerlerinden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu çalışma sonucunda görülmüştür. Sınıf düzeyi değişkenine

göre yapılan çalışma sonucunda, 11. sınıf öğrencilerin kaygı düzeyi puanı ortalamaları diğer sınıf düzeylerine göre yüksek bulunmuştur. Sınıf değişkeni optimal performans duygu durumları alt boyutu sonuçlarına göre ise en yüksek ortalamaya amaca ulaşma deneyimi boyutunda 9. sınıf düzeyindeki öğrencilerin sahip olduğu görülmüştür. İl değişkenine göre sporda kaygı düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Optimal performans duygu durumu ölçeği yönünden ise farklılık anlamlı bulunmuştur. Eskişehir ilinde öğrenim gören öğrencilerin optimal performans duygu durumu puanı ortalamaları diğer illere göre daha yüksek çıkmıştır. Öğrencilerin haftalık spor yapma gün sayılarına göre durumları incelendiğinde hem sporda kaygı düzeyleri hem de optimal performans duygu durum düzeyleri bakımından farklılıklar anlamlı bulunmuştur. Sporda kaygı düzeyi ortalama puanlarında en yüksek ortalamaya endişe alt boyutunda 2 gün spor yapanların sahip olduğu görülmektedir. Spor yapma gün sayılarına göre optimal performans duygu durum düzeyleri ortalama puanları karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda 4 gün spor yapanların sahip olduğu görülmektedir. Yarışmacılık durumu değişkenine göre bireylerin hem performans duygu durumları hem de sporda kaygı düzeyleri bakımından farklılıklar anlamlı bulunmuştur. Sporda kaygı düzeyi puanları ortalamasında, okul türü yarışmacılık durumu diğerlerinden daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu yapılan çalışma sonucunda görülmüştür. Yarışmacılık durumu değişkenine göre öğrencilerin optimal performans duygu durumu alt boyutları ortalama puanları karşılaştırmasında en yüksek ortalamaya amaca ulaşma alt boyutunda okul ve kulüp olmak üzere her ikisini yapanların sahip olduğu görülmektedir. Öğrencilerin uğraştıkları sportif faaliyetlerin durumları incelendiğinde takım sporu ve ferdi spor yapma değişkenlerine göre ferdi spor yapanların, sporda kaygı düzeyi alt boyutunda endişe alt boyutunun en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Optimal performans duygu durumları ortalama puanları karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya amaca ulaşma alt boyutunda takım spor yapan öğrencilerin olduğu görülmektedir. Milli olma sayılarına göre sporda kaygı düzeyi puanları karşılaştırıldığında somatik alt boyutta farklılık anlamlı bulunmuştur. Sporda kaygı düzeyine göre milli olma sayısı ortalama puanları karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya endişe alt boyutunda yer alan milli olmayan öğrencilerin olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Tematik Spor Liseleri, Sporda Kaygı, Optimal Performans

ABSTRACT

INVESTIGATION OF LEVEL ANXIETY IN SPORT WITH OPTIMAL PERFORMANCE FEELING STATUS OF THEMATICALLY SPORT HIGH SCHOOL STUDENTS

Sedat KAHYA

The Post Graduate Thesis

The Department of Physical Education and Sports

The Supervisor: Assist. Prof. Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ

2019, 120 Pages

In this study, it was aimed to examine the optimal performance emotions of Thematic Sport High School students' and the levels of anxiety in sports in terms of some variables (gender, age, class level, province, weekly sporting day, competitiveness status, team-individuality and nationality in the sport). In order to determine the demographic characteristics of the participants, a 8-item an Personal Information Form (prepared by the researcher and 36-item developed by Jackson and Eklund (2004) and published by Asci et al. (2007) adapted to Turkish by the Dispositional Flow Scale (DFS-2) and Montenegro and Cook (2015) adapted to Turkish by a total of 15 questions in the sports anxiety scale-2 was applied. Between 2018 and 2019, 985 students studying in thematic sports high schools were included in the study. SPSS (Ver: 22,0) statistical program was used to analyze the data obtained from the study. As a result of the data obtained; According to the gender status variable, the mean scores of female students in anxiety level of sports anxiety were higher than male students. The scores of the male students were found to be higher than the female students when compared with the average performance emotional status scale.

According to the age variable, the 17-year-old students' anxiety levels in the sport have the highest mean and the in anxiety age is the highest. The difference between the ages was found to be significant in terms of the optimal performance mood scale. At the end of the study, it was found that 14-year-old students' experience of

“reaching the goal r had a higher average than the others. As a result of the study conducted according to the grade level variable, the mean scores of the 11 th grade students were higher than the other grade levels. According to the results of the class variable optimal performance feelings sub-dimension results, it was seen that the students who are in the 9 th grade level have the highest average experience. According to the province variable, there was no significant difference in anxiety levels in sports. he average of the average performance emotional status score of the students in Eskişehir was higher than the other provinces. When the status of the students according to the number of weekly sports making days were examined, differences in both sports anxiety levels and optimal performance mood status were found to be significant. It is seen that the highest average level of anxiety level in sports has the highest average level of anxiety in the sportsmen who have 2 days of sport. There were significant differences between the individuals in terms of performance and status of anxiety in sports. The mean score of anxiety level in sport was found to be higher than the others. According to the competitiveness status variable, the average performance of the students' sub-dimensions of the average performance in the comparison of the average score of the highest mean of reaching the goal in the school and the club has been seen to have both. When the status of the sportive activities of the students are examined, it is seen that the individuals who make individual sports according to the variables of team sport and individual sports have the highest average anxiety level in the sub-dimension of sport anxiety level. When the mean scores of optimal performance moods are compared, it is seen that there are students who perform team sports in reaching the highest mean goal in the sub-dimension. When the average scores of the number of nationalities are compared according to the level of anxiety in sports, it is seen that there are non-national students who are in the sub-dimension of anxiety in the highest average.

Key Words: Thematic Sports High Schools, Anxiety in Sports, Optimal Performance

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	i
ONAY.....	ii
YÖNERGE	iii
İTHAF.....	iv
KATKI BELİRTME/TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar DİZİNİ.....	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiv
KISALTMALAR/SİMGELER.....	xv
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi.....	1
1.2. Araştırmanın Problemi.....	2
1.3. Araştırmanın Alt Problemleri.....	2
1.4. Araştırmanın Amacı	3
1.5. Araştırmanın Hipotezi.....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Türk Milli Eğitim Sistemi	6
2.2. Spor Liseleri	6
2.3. Tematik Spor Liseleri.....	9
2.3.1. Tematik Spor Liselerine Giriş Esasları.....	10
2.3.2. Türkiye’de Faaliyet Gösteren Tematik Spor Liseleri	11
3. OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU	12
3.1. Optimal Performans Duygu Durumu Kavramı	13
3.1.1. Optimal Performans Duygu Durumunun Alt Boyutları	16

3.2. Optimal Performans Duygu Durumu Modeli	19
4. SPORDA KAYGI	21
4.1. Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı	28
4.2. Kaygının Boyutları.....	31
4.2.1. Kaygının Fiziksel Boyutu:.....	32
4.2.2. Kaygının Zihinsel Boyutu	32
4.2.3. Kaygının Duygusal Boyutu	33
4.3. Spor ve Kaygı İlişkisi.....	33
4.3.1. Sporda Kaygıyla Baş etme Yolları	35
5. PERFORMANS DUYGU DURUMU VE SPORDA KAYGI İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR	38
6. GEREÇ ve YÖNTEM	42
6.1. Araştırmanın Yöntemi.....	42
6.2. Araştırmanın Evreni	42
6.3. Araştırmanın Örnekleme.....	42
6.4. Veri Toplama Araçları	44
6.5. Verilerin Toplanması	46
6.6. Verilerin Analizi.....	46
6.7. Araştırmanın Etik Yönü	46
7. BULGULAR.....	47
8. TARTIŞMA.....	79
9. SONUÇLAR ve ÖNERİLER.....	84
9.1. Sonuçlar.....	84
9.2. Öneriler	89
10. KAYNAKÇA.....	91
EKLER	98
EK 1. Kişisel Bilgi Formu.....	98
EK 2. Spor Kaygı Ölçeği	99
EK 3. Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği	100
EK 4. Etik Kurul Karar Formu.....	101
EK 5. Araştırma izni	103
EK 6. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	104
ÖZGEÇMİŞ	105

TABLULAR DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 1: Spor Liseleri Haftalık Ders Programı (TTKB, 2018).....	7
Tablo 2: Türkiyede Faaliyet Gösteren Spor Liseleri.....	8
Tablo 3: 2018-2019 Eğitim-Öğretim Yılı Spor Liseleri İstatistikleri	9
Tablo 4: Tematik Spor Lisesi Öğrencilerinin Demografik Özellikleri.....	43
Tablo 5: Katılımcıların Cinsiyet Durumlarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin T-Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması	47
Tablo 6: Katılımcıların Cinsiyet Durumlarına İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının T-Testine Göre Karşılaştırılması.....	48
Tablo 7: Katılımcıların Yaş Durumlarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması	49
Tablo 8: Katılımcıların Yaş Durumlarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin İkili Karşılaştırılması	50
Tablo 9: Katılımcıların Yaş Değişkenlerine İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması	51
Tablo 10: Katılımcıların Sınıf Seviyelerine İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması	52
Tablo 11: Katılımcıların Sınıf Seviyelerine İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin İkili Karşılaştırılması	53
Tablo 12: Katılımcıların Sınıf Seviyelerine İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması	54
Tablo 13: Katılımcıların Sınıf Seviyelerine İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının İkili Karşılaştırılması.....	55
Tablo 14: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri İllere İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması	56
Tablo 15: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri İllere İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması	57
Tablo 16: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri İllere İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının İkili Karşılaştırılması.....	58

Tablo 17: Katılımcıların Spor Yapma Gün Sayılarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması	59
Tablo 18: Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Gün Sayılarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin İkili Karşılaştırılması	60
Tablo 19: Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Gün Sayılarına İlişkin Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması	61
Tablo 20: Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Gün Sayılarına İlişkin Optimal Performans Durumlarının İkili Karşılaştırılması	63
Tablo 21: Katılımcıların Yarışmacılık Durumlarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması	71
Tablo 22: Katılımcıların Yarışmacılık Durumlarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin İkili Karşılaştırılması	72
Tablo 23: Katılımcıların Yarışmacılık Durumlarına İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması.....	73
Tablo 24: Katılımcıların Yarışmacılık Durumlarına İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının İkili Karşılaştırılması.....	74
Tablo 25: Katılımcıların Sportif Faaliyetlerinin Takım ve Ferdi Olma Durumlarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin T-Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması.....	75
Tablo 26: Katılımcıların Sportif Faaliyetlerinin Takım ve Ferdi Olma Durumlarına İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının T-Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması	76
Tablo 27: Katılımcıların Milli Olma Sayılarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin T-Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması	77
Tablo 28: Katılımcıların Milli Olma Sayılara İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının T-Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması	78

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 1. Akış Durumunun Şematik Gösterimi	14
Şekil 2. Optimal Performans Duygu Durumu Modeli.....	19
Şekil 3. Kaygı -Performans ilişkisi.....	22



KISALTMALAR/SİMGELER

n=Örneklem Sayısı

x= Örneklem Ait Ortalama

Ss= Standart Sapma

p= Örneklem Ait Anlamlılık

%= Örneklem Yüzdesi

t= T-Testi (İkili karşılaştırma)

f= Anova Testi (Çoklu Karşılaştırma)

SFK=Sosyal Fiziksel Kaygı

SOPDDÖ=Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği

DFS= Dispositional Flow Scale

1. GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Teknolojinin hızla geliştiği günümüz dünyasında günlük fiziksel aktivitelerin azalması, insanları bir takım sağlık problemleri ile karşı karşıya getirmiştir. Meydana gelen bu sağlık problemlerinin çözümünde ise sporun insanın doğasında var olan hareket kavramıyla birlikte ele alınması bu sağlık problemlerinin çözümünde oldukça etkili olmuştur. Ayrıca günümüzde sportif performans olarak ele alınan hareket kavramı sağlıklı yaşam düşüncesiyle eş güdümlü olarak önemi giderek artan bir olgu haline gelmiştir. Bu kavram, spor bilimi üzerinde çalışma yapan bilim insanlarının tüm dikkatlerini bu alan üzerine yoğunlaştırmasında etkili olmuştur. Bu nedenle bu alan üzerinde yapılan araştırmaların önemli olduğu düşünülmektedir. Sportif faaliyetlerin geliştirilmesi adına yapılan bu çalışmalar spora olan ilgiyi günden güne artırmıştır. Spora olan ilginin artması sportif başarının da artmasını sağlamıştır. Bu durum, sportif başarıyı etkileyen bazı unsurları önemli hale getirmiştir. Bu unsurlardan belki de en önemlisi spor ile psikoloji arasındaki ilişkidir. Sporcuların birçoğu sportif performans için gerekli sportif beceri, teknik, taktik ve fiziksel kapasiteye sahip olsa bile bireyin içinde bulunduğu psikolojik koşullar sporcunun performansı üzerinde oldukça büyük bir öneme sahiptir.

Stres, kaygı, uyarılmışlık ve performans durumu kavramları yaşadığımız dönemde sıklıkla kullandığımız terimler olmuştur. Aynı zamanda bu kavramlar sportif performansın artırılmasında oldukça önemlidir. Özellikle kaygı kavramı sporcularda yarışmanın sonucuna doğrudan etki eden bir etmendir.

Sporcular, antrenman veya müsabaka esnasında farklı duygu durumları yaşayabilirler. Sportif performans esnasında ki bu farklı durumlar; insanların kaygı, stres, heyecan vb. farklı duygu durumlarını yaşamalarına sebep olabilir ve bu duygu durumları aktiviteler üzerinde iyi veya kötü yönde bir etki bırakabilir. Sporcuların bireysel becerilerinin yanı sıra, sportif performans esnasında ki yaşadığı psikolojik koşullar da performansın önemli bir bölümüdür.

Sportif performansta sadece fizyolojik, biyolojik, teknik, taktik ve fiziksel faktörlerin değil, aynı zamanda psikolojik faktörler ve bu faktörleri etkileyen unsurlarında bu anlamda önemli olduğu gösterilecektir.

Bu bağlamda yapılacak olan bu çalışmanın ana problem alanını, tematik spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin optimal performans duygu durumu ile sporda kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler ile karşılaştırılarak arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı oluşturmaktadır.

1.2.Araştırmanın Problemi

Bu çalışmada tematik spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin, optimal performans duygu durumları ile sporda kaygı düzeylerinin bazı değişkenler (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, il, haftalık spor yapma günü, yarışmacılık durumu, yaptığı sporda takım ferdi olma durumu ve milli olma sayısı) ile incelenmesi çalışmanın ana problemini oluşturmaktadır.

1.3.Araştırmanın Alt Problemleri

Araştırmanın alt problemlerini şu şekilde sıralayabiliriz:

P1- Tematik spor lisesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumu ile sporda kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

P2- Tematik spor lisesi öğrencilerinin yaş değişkenine göre optimal performans duygu durumu ile sporda kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

P3- Tematik spor lisesi öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre optimal performans duygu durumu ile sporda kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

P4- Tematik spor lisesi öğrencilerinin yaptıkları İl değişkenine göre optimal performans duygu durumu ile sporda kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

P5- Tematik spor lisesi öğrencilerinin ilgilendiği spor branşını haftalık yapma süresine göre optimal performans duygu durumu ile sporda kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

P6- Tematik spor lisesi öğrencilerinin yaptıkları sporu branşında okul, kulüp ve her ikisi değişkenine göre optimal performans duygu durumu ile sporda kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

P7- Tematik spor lisesi öğrencilerinin yaptıkları spor branşında takım ve ferdi olma durumu değişkenine göre optimal performans duygu durumu ile sporda kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

P8- Tematik spor lisesi öğrencilerinin yaptıkları spor branşında milli sporcu olma sayısına göre optimal performans duygu durumu ile sporda kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, tematik spor lisesi öğrencilerinin sporda kaygı düzeyleri ile optimal performans duygu durumlarının bazı değişkenler açısından (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, il, haftalık spor yapma günü, yarışmacılık durumu, yaptığı sporda takım ferdi olma durumu ve milli olma sayısı) karşılaştırılması amaçlamaktadır.

1.5. Araştırmanın Hipotezi

H1- Cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumu ile sporda kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H2- Yaş değişkenine göre öğrencilerin optimal performans duygu durumu ile sporda kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H3- Sınıf düzeyi değişkenine göre optimal performans duygu durumu ile sporda kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H4- İl değişkenine göre öğrencilerin optimal performans duygu durumu ile sporda kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H5- Yaptıkları spor branşında haftalık spor yapma süresi değişkenine göre optimal performans duygu durumu ile sporda kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H6- Yaptıkları spor branşında okul, kulüp ve her ikisi değişkenine göre optimal performans duygu durumu ile sporda kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H7- Yaptıkları sporu takım ve ferdi olma durumu değişkenine göre optimal performans duygu durumu ile sporda kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H8- Yaptıkları spor branşında milli sporcu olma sayısına göre optimal performans duygu durumu ile sporda kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

2. GENEL BİLGİLER

Öğrenme, günümüz dünyasında oldukça önemli bir kavramdır. İnsanların yaşamları boyunca devam eden bir süreçtir. Bu süreç içerisinde bireylerde meydana gelen bazı değişiklikler öğrenmenin ana temasını oluşturmaktadır. Öyle ki bu değişikliklerin davranış değişikliği şeklinde gerçekleşmesi zorunludur. Ayrıca bu davranıştaki değişikliğe paralel olarak bireyde kalıcı izli bir durum oluşması öğrenme sürecinde önemli bir durumdur. İnsanda meydana gelecek olan kalıcı davranışlar insanların eğitim almasını zorunlu hale getirmektedir. Bunun içinde eğitim ve öğretim kavramlarının yapısını bilmemiz gerekmektedir.

Eğitim, insanın yaşamı boyunca herhangi bir planlamaya dahil olmadan gerçekleştirdiği bir süreçtir. Öğretim ise eğitime nazaran daha planlı ve programlı bir süreçten meydana gelmektedir. Öğrenme, eylemlerde kalıcı bir değişikliğin olması anlamına gelmektedir. İnsanların davranışlarının çoğu öğrenmenin ürünüdür. Öğretme olgusu, kişinin öğrenmesine destek verme işidir (Özçelik, 1987). Bu iki kavram (eğitim-öğretim) birlikte bugün ki eğitim sistemimizin temel yapısını oluşturmaktadır. Ayrıca eğitimin girdisi ve sonucu bireydir. Başlangıçtaki olguların, daha nitelikli bir sonuca evrilebilmesi etkili bir eğitim süzgecinden geçmesini zorunlu kılmaktadır (Reaves, 1993).

Eğitim-öğretim kavramlarının bireylere küçük yaşlarda sunulması bu kavramların öneminin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır. Özellikle aile içinde küçük yaşlarda başlayan bu serüven bireyin ilerde ki yaşamında çok önemli bir olgu haline dönüşmektedir.

Eğitim-öğretimin temelini aile meydana getirmektedir. Aile, eğitim kurumunun en küçük ve en etkili bölümünü oluşturmaktadır. Bireyin anne karnında başlayan eğitim-öğretim serüveni ölüme kadar devam etmektedir. Bu süreç içerisinde çocuğun eğitim -öğretim faaliyetlerinin planlı ve programlı yürütülmesinde okullar en az aile kadar öneme sahiplerdir.

Etkili bir eğitim-öğretim sürecinin oluşabilmesinde zihinsel durumlar ile fiziki koşullar tek başına yeterli etkenler değildirler. Bu zihinsel ve fiziki koşulların yanı sıra insanların bazı psikolojik etkenlerle de başa çıkabilmesi gerekmektedir. Bireyin

içine bulunduğu bazı psikolojik durumlar, etkili bir eğitim-öğretim faaliyeti için oldukça önemlidir. Bu psikolojik durumların başında gelen kaygı kavramı bireyin içinde bulunduğu ruh halini en iyi şekilde yansıtan bir kavramdır.

Kaygı, belirli bir duruma has gerçekleşebilen durumu bireyin kendisi için tehdit edici nitelikte algılaması ve korku içinde olmasıdır şeklinde tanımlanabilir (Jerry, 1987).

Bir başka tanıma göre kaygı çoğunlukla gelecekle ilgili bireyi üzen ve sıkı bir bekleme durumu olarak tanımlanır. Güvensizlik duygusuyla beraber oluşan bir heyecan durumudur (Öncül, 2000).

Kaygının bilinmesi kaygı düzeylerinin de bilinmesini gerekli kılmıştır. Kaygının düzeylerinin bilinmesi eğitim-öğretim faaliyetlerinde büyük öneme sahiptir. Düşük kaygı düzeyinin öğrenmede etkili olmadığı bununla birlikte aşırı kaygı düzeyinin de aynı şekilde öğrenme üzerinde negatif bir etkiye neden olduğu bilinen bir gerçektir. Etkili öğrenme durumunun gerçekleşmesi için ideal bir kaygı durumunun oluşması önemlidir. Sportif performansta da durum aynı şekilde gerçekleşmektedir. Sporcuların içinde bulunduğu kaygı durumu sportif başarının sonucunu etkilemektedir. Sporcuların performanslarının geliştirilmesinde sadece kaygı düzeyleri etkili değildir. Ayrıca sporcuların sportif performans esnasında kendilerini iyi hissetme durumları sportif performans başarısını etkilemektedir. Bu nedenle optimal performans duygu durumu kavramı sporcular için oldukça önemli bir kavramdır.

Csikszentmihaly'e göre optimal performans duygu durumu (akış/flow), bir aktivite esnasında algılanan güçlükler ve beceriler arasında denge oluştuğunda meydana gelen optimal psikolojik durum olarak veya da kişiliğin bütünleştiği, fikirlerin, niyetlerin, duyguların ve tüm duyuların aynı amaca odaklanması durumu olarak tanımlanabilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990).

Kaygı düzeyleri ve optimal performans duygu durumları arasındaki ilişki sportif performansın öğrenilmesi, geliştirilmesi ve devamlılığın sağlanması bakımından oldukça önemli kavramlardır.

2.1.Türk Milli Eğitim Sistemi

Ülkemizde, Türk Milli Eğitim sistemi içerisinde yer alan eğitim ve öğretim faaliyetlerini planlı ve programlı bir şekilde yürütmek Milli Eğitim Bakanlığının sorumluluğundadır. Millî Eğitim Bakanlığı eğitim-öğretim faaliyetlerini, kanun, tüzük ve yönetmeliklere göre yürütmekte ve düzenlemektedir.

Türk Milli Eğitim sisteminin düzenlenmesinde önemli olan amaç ve ilkeleri, eğitim sisteminin genel yapısı, öğretmenlik mesleği, okul bina ve tesisleri, eğitimde kullanılan araç ve gereçleri ve devletin eğitim-öğretim alanındaki görev ve sorumluluğu ile alakalı temel hükümleri bir sistem bütünlüğü içerisinde 1739 numaralı kanun ile düzenlenmiştir (MEB,1973).

2.2. Spor Liseleri

İlk spor lisesi 2004-2005 eğitim-öğretim yılında İstanbul'da açılmıştır. Spor liseleri, ortaöğretimin genel amaçlarının yanı sıra, öğrencilere beden eğitimi ve spor alanında temel bilgi ve beceriler kazandırmayı, beden eğitimi ve spor alanında nitelikli insan yetiştirilmesine kaynaklık etmeyi amaçlamaktadır.

Spor liselerine yetenek sınavı ile öğrenci alınmaktadır. Bu okullarda bir şubeye alınacak öğrenci sayısı 30 olup her yıl alınacak öğrenci sayısı 5 şubeyi geçemez. 2018-2019 eğitim-öğretim yılında spor lisesi sayısı 74'e ulaşmıştır. Bu okullarımızdan 10'u tematik spor lisesi olarak belirlenmiştir. Spor Liselerindeki haftalık ders programı tablo 1'de gösterilmiştir (OGM, 2018).

Tablo 1: Spor Liseleri Haftalık Ders Programı (TTKB, 2018).

DERSLER		9.SINIF	10.SINIF	11.SINIF	12.SINIF
ORTAK DERSLER	TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI	5	5	5	5
	DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ	2	2	2	2
	TARİH	2	2	2	-
	T.C. İNKILÂP TARİHİ VE ATATÜRKÇÜLÜK	-	-	-	2
	COĞRAFYA	2	2	-	-
	MATEMATİK	6	5	-	-
	FİZİK	2	2	-	-
	KİMYA	2	2	-	-
	BİYOLOJİ	2	2	-	-
	FELSEFE	-	2	2	-
	YABANCI DİL	2	2	2	2
	GÖRSEL SANATLAR/MÜZİK	2	1	2	2
	SAĞLIK BİLGİSİ VE TRAFİK KÜLTÜRÜ	1	-	-	-
	TEMEL SPOR EĞİTİMİ	3	-	-	-
	SPOR ANATOMİSİ VE FİZYOLOJİSİ	-	-	2	-
	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TARİHİ	-	-	-	2
	ANTREMAN BİLGİSİ	-	-	-	2
	SPORCU SAĞLIĞI	-	-	2	-
	SPOR YÖNETİMİ VE ORGANİZASYONU	-	-	-	2
	SPOR PSİKOLOJİSİ VE SOSYOLOJİSİ	-	-	-	2
	SPOR VE BESLENME	-	-	2	-
	EĞİTSEL OYUNLAR	2	-	-	-
	GENEL JİMNASTİK	-	2	-	-
	RİTİM EĞİTİMİ VE HALK DANSLARI	-	-	3	-
	ATLETİZM	-	-	2	2
	ARTİSTİK JİMNASTİK	-	-	-	2
TAKIM SPORLARI	4	4	4	4	
BİREYSEL SPORLAR	-	4	4	4	
SPOR UYGULAMALARI	3	3	3	3	

Tablo 1'e göre Spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin (9-10-11-12) çeşitli sınıf düzeylerinde haftalık okutulan temel dersler ile spor alanında yer alan çeşitli derslerde de eğitim aldıkları görülmektedir.

Tablo 2: Türkiye’de Faaliyet Gösteren Spor Liseleri

İL	SAYI	İL	SAYI
ADANA	2	KAHRAMANMARAŞ	1
ADİYAMAN	1	KARABÜK	1
AFYONKARAHİSAR	1	KARAMAN	1
AĞRI	1	KARS	1
AKSARAY	1	KASTAMONU	0
AMASYA	1	KAYSERİ	1
ANKARA	2	KIRIKKALE	1
ANTALYA	3	KIRKLARELİ	1
ARDAHAN	1	KIRŞEHİR	0
ARTVİN	0	KİLİS	0
AYDIN	1	KOCAELİ	1
BALIKESİR	0	KONYA	2
BARTIN	0	KÜTAHYA	1
BATMAN	1	MALATYA	1
BAYBURT	0	MANİSA	1
BİLECİK	0	MARDİN	1
BİNGÖL	0	MERSİN	1
BİTLİS	1	MUĞLA	0
BOLU	1	MUŞ	1
BURDUR	1	NEVŞEHİR	0
BURSA	2	NİĞDE	1
ÇANAKKALE	0	ORDU	0
ÇANKIRI	0	OSMANIYE	0
ÇORUM	1	RİZE	1
DENİZLİ	1	SAKARYA	1
DİYARBAKIR	1	SAMSUN	1
DÜZCE	1	SİİRT	1
EDİRNE	1	SİNOP	1
ELAZIĞ	1	SİVAS	1
ERZİNCAN	1	ŞANLIURFA	1
ERZURUM	1	ŞIRNAK	1
ESKİŞEHİR	1	TEKİRDAĞ	1
GAZİANTEP	1	TOKAT	1
GİRESUN	1	TRABZON	1
GÜMÜŞHANE	1	TUNCELİ	1
HAKKARİ	1	UŞAK	1
HATAY	1	VAN	1
IĞDIR	1	YALOVA	0
ISPARTA	1	YOZGAT	0
İSTANBUL	4	ZONGULDAK	1
İZMİR	2	GENEL TOPLAM	74

2018-2019 Eğitim-öğretim yılı verilerine göre derlenmiştir (OGM, 2018)

Tablo 3: 2018-2019 Eğitim-Öğretim Yılı Spor Liseleri İstatistikleri

Okul Sayısı	74	Öğretmen	1.192
Toplam Öğrenci	17.544	Derslik	777
Kütüphane	35	Spor Salonu	47
Pansiyon	33	Pansiyon Kapasitesi	5.872

2018-2019 Eğitim-Öğretim Yılı verileri e-okul verilerinden derlenmiştir (OGM, 2018).

2.3. Tematik Spor Liseleri

Spor liselerinin olimpiik branşlarda yapılandırılması, olimpiik sporlarda branşlaşmaya gidilerek uluslararası spor camiasında Türkiye'yi temsil edecek sporcuların yetiştirilmesi amacıyla kurulmuş liselerdir (MEB, 2018).

Ayrıca tematik spor liseleri öğrencilerin yaptıkları sportif branşlarda kendilerini daha da geliştirerek alanında uzmanlaşmasına fırsat veren eğitim kurumlarıdır. Öğrencilerin sportif faaliyetlerinin yanı sıra eğitim-öğretim faaliyetlerinin de yürütülmesi tematik spor liselerinin hedeflerinden biridir.

Bu kapsamda yapılan toplantıda 8 ildeki spor lisesi, tematik spor lisesi olarak belirlendi (MEB, 2018).

Tematik spor liselerinin sayısının ilerleyen yıllarda artması sporcuların uzmanlaştığı branşlarda daha iyi konumda olmalarına fırsat verecektir.

Sporun geniş kitlelere yayılması, sağlıklı nesillerin yetişmesi ve spor bilincin erken yaşlarda çocuklara verilmesi günümüz dünyasında zorunluluk haline gelmiştir. Ülkemizde sporun gelişmesi ile sporda kalitenin artırılması ve eğitim kurumlarını sporda aktif hale amacıyla kurulan tematik spor liseleri ülke sporunda çok önemli bir yere sahiptir. Ayrıca tematik spor liselerinin branşlaşmayı temel alarak oluşturduğu yapı sporda uzmanlaşmanın temel eğitim kurumlarından başlayarak daha ileri seviyelere gelmesine katkıda bulunmaktadır.

2.3.1. Tematik Spor Liselerine Giriş Esasları

Güzel sanatlar liseleri ve spor liseleri ile klasik sanatlar ve musiki, görsel sanatlar ve spor programı/projesi uygulayan Anadolu İmam Hatip liselerinin 9. sınıflarına öğrenci alınmasına ilişkin iş ve işlemler, ilgi yönetmeliğin 20 ve 25. maddeleri çerçevesinde bakanlıkça ilan edilecek kontenjanlara göre aşağıda belirtilen usul ve esaslar doğrultusunda gerçekleştirilecektir. Okul müdürünün başkanlığında sorumluluk sınavı esasları kapsamında oluşturulacak komisyonlarda; ilgili okulun 2 alan öğretmeni, 1 il/ilçe Milli Eğitim müdürlüğünce görevlendirilecek diğer okullardan alan öğretmeni ile 1 de alan uzmanı akademisyen yer alacaktır. Alan uzmanı akademisyen bulunmadığı durumlarda il/ilçe milli eğitim müdürlüğünce 1 alan öğretmeni daha görevlendirmesi yapılacaktır. Spor liseleri ve spor programı/projesi uygulayan Anadolu İmam Hatip liseleri için oluşturulacak komisyonlarda gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü veya tematik spor liseleri için ilgili federasyonlardan ayrıca 1 temsilci de görevlendirilebilecektir. Ayrıca ihtiyaç duyulması hâlinde komisyonlara yardımcı olmak üzere değerlendirmeye katılmayacak en fazla 4 (dört) gözetmen öğretmen daha görevlendirilebilecektir. Spor liseleri sınavlarında il/ilçe milli eğitim müdürlüklerince gerekli sağlık ve güvenlik tedbirlerinin alınması sağlanacaktır. Öğrenci seçiminde yetenek sınavında 50 (elli) puan barajının altında kalan öğrenciler başarısız sayılarak değerlendirmeye alınmayacaktır. Yetenek sınavında 50 (elli) ve üzerinde puan alanların; yetenek sınavınının 70'i ile ortaokul başarı puanınının 30' u alınarak 100 (yüz) tam puan üzerinden puan üstünlüğüne göre değerlendirme ve sıralama yapılacaktır (OGM, 2018).

Bu durum, spor liselerine alınan öğrencilerin sadece sportif başarıları yönünden değil aynı zamanda akademik başarılarının da ön planda tutulduğunu göstermektedir.

2.3.2. Türkiye’de Faaliyet Gösteren Tematik Spor Liseleri

Olimpik sporcu yetiştirmek amacıyla Mili Eğitim Bakanlığına bağlı olarak 2018-2019 eğitim-öğretim yılı içerisinde faaliyetlerini yürüten tematik spor liseleri aşağıda verilmiştir;

- Ankara TVF Spor Lisesi (Voleybol)
- İstanbul Türkiye Futbol Federasyonu Meral-Celal Aras Spor Lisesi (Futbol)
- Antalya Alanya Mevlüt avuşoğlu Spor Lisesi- Bireysel sporlar (Yüzme, bisiklet)
- Erzincan Spor Lisesi- Bireysel sporlar (Atletizm)
- Erzurum Aziziye Spor Lisesi- Kış sporları (Buz Pateni, Curling, Kayak, Buz Hokeyi)
- Eskişehir Tepebaşı Eğitimciler Spor Lisesi (Basketbol)
- İzmir Foça Spor Lisesi (Futbol)
- Samsun İlk adım Gülizar- Hasan Yılmaz Spor Lisesi (Uzakdoğu sporları)
- Sakarya Spor Lisesi (Su sporları)
- Sivas Ahmet Ayık Spor Lisesi- Bireysel sporlar (Güreş, boks) (OGM, 2018).

3. OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU

Yaşadığımız dönem de sportif faaliyetlere yönelik yürütülen bedensel aktiviteler, başarılı bir performans durumu ortaya koymamızda sadece fiziksel etkenlerin değil aynı zamanda psikolojik etkenlerin de önemli bir önceliğe sahip olduğunu göstermektedir. Sportif aktivitelerin kalitesine yarar sağlayabilecek mental (zihinsel) süreçlerin neler olabileceğini kavrayabilmenin yanı sıra optimal performans ile alakalı psikolojik olguları da inceleyebilmek, araştırmacıların bu alanda yaptıkları çalışmaları değerli hale getirmiştir. Fiziksel aktivitelerde optimal performans tecrübesi ile oluşturulan zihinsel ve psikolojik olguları gösteren optimal performans duygu durumu, (flowstate) bu konu ile ilgili araştırma ve inceleme yapanlar için önemli bir çalışma konusu haline gelmiştir. Optimal performans duygu durumuyla ilgili olarak yapılan çalışmalar, ilk kez 1975 yılında Csikszentmihalyi tarafından ortaya konmuştur. Ayrıca Optimal performans duygu durum kavramı ilk olarak Csikszentmihalyi'nin "Beyond Boredom and Anxiety" adlı kitabında bireylerin boş zaman etkinliklerine yönelen sebepleri belirtmek amacı ile kullanılmıştır. Optimal performans duygu durumu kavramı ile ilgili olarak bazı mesleklerden çeşitli kişilerle yapılan görüşmelerde; kişilerin boş vakitlerinde yaptıkları fiziksel aktiviteler için bu kavramı kullandıklarını bunun yanı sıra fiziksel aktivitelerde kazandıkları tecrübenin de farklı bir konumda olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu durum, kişilerin fiziksel aktiviteye bütünüyle katılma durumunda olduklarını yani optimal performans duygu durumunu ifade etmektedir (Csikszentmihalyi, 1975).

Sportif beceriler içerisinde önemli bir kavram olan optimal performans duygu durumu, egzersiz ortamında kişinin performansını ve verimi etkilemektedir.

Optimal performans duygu durumu; kişiliği oluşturan benliğin birleştiği, fikirlerin, niyetlerin, duyguların ve bütün bu duyuların da aynı amaca doğru yoğunlaşması durumudur (Csikszentmihalyi, 1990).

Csikszentmihalyi'ye göre spor ve egzersiz ortamındaki optimal performans duygu durumu ise bireylerin bedensel aktivite esnasında sergiledikleri becerileri ile o an itibarıyla algılanan durum, gereklilikleri veya mücadele arasında kurdukları denge sonucunda meydana gelen optimal zihinsel durumdur (Jackson ve Eklund, 2004). Bir başka ifadeyle, yerine getirilen görevin mücadele içermesi ve bireyin bu mücadele ve

zorluklara karşı koyabilecek düzeyde beceriye sahip olduğunu hissetmesi durumunda meydana gelen içsel hazdır (Moneta, 2004).

3.1. Optimal Performans Duygu Durumu Kavramı

Optimal performans duygu durumu kavramı günümüzde önemi giderek artan ve her zaman güncelliğini koruyan bir kavramdır. Sporcunun başarılı olmasında önemli etkenlerden biridir. Sportif performansın artırılmasında sporcunun nasıl bir duygu durumu içerisinde olması konusunda sporcuya yol gösterir.

Optimal performans duygu durumu kavramı, bireyin yerine getirdiği aktivite esnasında yeterli olduğunu düşünmesiyle beraber göreve odaklanıp yüksek derecede güdülendiği ve zevk aldığı durumlarda meydana gelen optimal bir zihinsel durumudur (Asakawa, 2004).

Optimal performans duygu durumu ile ilgili olarak yapılan tanımlamaların ortak noktalarından birisi bireyin yaptığı faaliyetlerden zevk alması olarak ifade edilebilir.

Optimal performans duygu durumu kavramı incelendiğinde, bireyin uygulamada yapmış olduğu görevlerin içerisinde yok olması, görev ile alakalı zihinsel yeterliği ve kontrolü olduğunu hissetmesi ve yerine getirdiği eylemlerden almış olduğu içsel zevk olarak tanımlanabilir (Moneta, 2004). Yapılan bu tanımlamadan da anlaşılacağı üzere kişinin yaptığı işten memnuniyet duyması ve zevk alması optimal performans duygu durumu kavramını önemli göstermektedir.

Optimal performans duygu durum, kavramının tanımlanmasıyla ilgili çalışmaların yanı sıra duygu durumunu etkileyen etmenler de araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Araştırmacılar pozitif zihinsel tutum, devam ettirilebilir odaklanma, müsabaka öncesi ve müsabaka esnasında yaşanan pozitif etki, bireyin kendine güvenmesi ve takım etkileşimi gibi etkenlerin optimal performans duygu durumunu olumlu şekilde etkilediğini ortaya çıkarmıştır (Jackson, 1992; 1996).

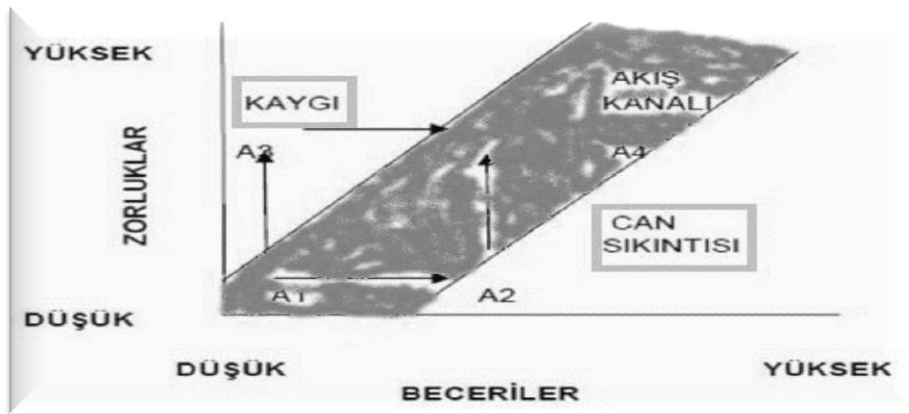
Optimal performans deneyimlemenin neticesinde meydana gelen duygu durumu çoğunlukla bilinen “optimal performans” ya da “doruk performans” kavramından ayrı tutulmalıdır. Optimal performans veya doruk performans, psikolojik bir olguyu ifade etmekten daha önemlisi bireyin önceden belirlenen kriterleri başarma

durumunda olmasıdır. Optimal performans deneyimi, optimal performans duygu durumuyla yakından ilgilidir. Bireyin doruk performansı tecrübe etmesidir. Her durumda optimal performans deneyimi, optimal performans duygu durumunun meydana gelmesine sebep olmaz (Jackson, 1996).

Optimal performans duygu durumu içerisinde birey kendini yaptığı işin akışına kaptırmaktadır. Akış durumunda birey zamanın nasıl geçtiğinin farkına varamamaktadır. Akış durumunun meydana gelebilmesi en az akış durumu kadar önemlidir. Akışın meydana gelmesinde gerekli bazı etkenler bunlar; Motivasyon, hareket öncesinde optimal uyarılmışlık, göreve odaklanmak, akış için planlama yapma, rekabetçi planlar ve hazırlık, optimal fiziksel hazır olma ve hazır hissetme durumu, optimal çevresel ve durumsal koşullar, güven ve ruhsal-zihinsel tutum, takım oyunu ve etkileşim, performansla ilgili kendini iyi hissetmek olarak sıralanabilir (Jackson, 1992; 1995).

Csikszentmihalyi ye göre akış, son derece eğlenceli psikolojik bir olaydır. İnsanların faaliyete bütün bir ilgiyle yöneldiklerinde hissettikleri bütünsel bir his olarak belirtmiştir. Bu durumdayken vaktin farkındalığının kaybolması noktasında faaliyetin içine kendini bütünüyle kaptırırlar. Diğer tüm şeyler faaliyetin içerisinden ayrılır (Kowal ve Fortier, 1999).

Optimal performans duygu durumu içerisinde yer alan ve büyük bir önem sahip olan akış kavramı aşağıdaki şekilde örnekle beraber ayrıntılı olarak ele alınmıştır.



Şekil 1. Akış Durumunun Şematik Gösterimi (Csikszentmihalyi, 1990).

Model Őekildeki rnekte Şu biÇiminde ifade edilmiştir. Şeklin alt tarafında bir spor branşı görülmektedir. Bu spor branşı kort tenisi olmaktadır. Deneyimin kuramsal Şekilde iki önemli yönü olan karşılaşılan gŐlkler ve becerilerde, Şeklin iki kolunda görülmektedir. A harfi tenis oynayan birini göstermektedir. Şekil, tenisŐiyi dört ayrı zaman bölümünde temsil etmektedir. Tenisi ilk kez oynadıŐında (A1) tenisŐinin hemen hemen hiÇ becerisi yoktur ve karŐılaŐıŐı zorluk topu filenin st tarafına göndermektir, bu son derece kolay bir harekettir. Ancak, zorluk ilkel becerilerine uygun olduğundan tenisŐi yüksek olasılıkla bu olaydan zevk alacak ve bu aŐamada akış iÇerisinde bulunacaktır. Fakat o Şekilde uzunca bir süre kalamaz aradan geŐen kısa bir zaman sonra yaptıŐı işe devam etmeyi sürdürürse becerileri de zaman iÇerisinde geliŐecektir. Bu durumda da yalnızca topu filenin yukarısına göndermekten sıkılacaktır (A2). TenisŐinin, kendinden daha fazla uygulama iÇerisinde bulunmuş bir bireyle karşılaşması durumunda, tenisŐi işin yalnızca topu yukarıya fırlatmaktan daha da büyük gŐlkler oluŐtuĐunun farkına varacaktır. Bu durum iÇerisinde iyi olmayan performansıyla ilgili olarak azda olsa endişe iÇerisinde olacaktır (A3). Sıkılganlıkta ve kaygıda pozitif tecrübeler oluŐmadıŐı işin, tenisŐi akıŐa dönmek üzere güdülenmiş olacaktır. Şekilde görüldüğü üzere tenisŐi, sıkılma durumu iÇinde olursa (A2) ve tekrar akıŐa dönmek isterse yalnızca tek seŐeneĐi vardır o da karŐılaŐıŐı gŐlklerin üstesinden gelmektir. Diğer bir seŐenekte tenisi tamamen bırakmak olacaktır. TenisŐi, yetenekleriyle uyumlu yeni ve azda olsa daha zor bir hedef bulabilmesi durumunda, bireyin kendisinden yalnızca biraz daha ileri seviyede olan bir rakibi yenebilmek gibi, o zaman akış iÇerisine geri dönmesi mümkün olacaktır. (A4). Fakat tenisŐi endişeli ise (A3), tekrar akıŐa dönebilmesi işin yeteneklerini ileri seviyeye getirmesi gerekecektir. Teorikte karşılaşılan gŐlkler de azaltabilir ve baŐtaki akıŐa (A1) geri dönebilir fakat birey, normalde gŐlklerin farkında olduğunda onları göz ardı etmesi çok zordur. Şekil, hem A1'in hem de A4'n tenisŐinin akış iŐerisindeki durumlarını göstermektedir. Her iki durum iÇerisinde aynı düzeyde zevkli olmasına rağmen, aralarında bazı farklılıklar mevcuttur. A4, daha fazla gŐlk iŐerdiĐi ve bireyden daha fazla yetenek talep ettiği işin A1'den daha karmaŐık bir deneyim durumu oluŐurmaktadır. A4, karmaŐık ve eğlenceli olmasına rağmen durağan bir durumu göstermez. TenisŐi oyunu oynamaya devam ederken, ya o durumda o düzeyde sıradan durumlardan sıkılacaktır ve yahut

nispeten düşük becerilerinden ötürü endişe duyacak veya da hayal kırıklığı durumu oluşacaktır. Bundan dolayı zevk alma isteği, onu yine akış durumuna döndürecektir. Fakat bu seferde A4'den bile daha yüksek seviyede bir karmaşıklığa güdülenecektir (Csikszentmihalyi,1990). Şekilden de anlaşılacağı üzere sporcunun yaşadığı deneyim farklı boyutlar içerisinde değerlendirilmektedir.

3.1.1. Optimal Performans Duygu Durumunun Alt Boyutları

Optimal performans duygu durumunun daha anlaşılabilmesi için kavramsal yapısının bilinmesi gerekmektedir. Kişinin performans deneyimlerinde karşılaşıacağı zorlukların üstesinden gelmesinde 9 temel alt boyutun etkisi büyüktür.

Optimal performans duygu durumunun kavramsal yapısı dokuz temel alt boyuttan meydana gelmektedir. Bunlar sürekli optimal performans duygu durumu ölçeğinde yer alan 9 alt boyutu meydana getirir. Bu boyutlar; Görev zorluğu-beceri dengesi, Eylem – farkındalık birleşimi, Açık (net) hedefler, Belirli geri bildirim, Göreve odaklanma, Kontrol hissi, Kendilik farkındalığının azalması, Zamanın dönüşümü, Amaca ulaşma deneyimi olarak sıralamak mümkündür (Jackson; Csikszentmihalyi, 1999).

Optimal performans duygu durumu kavramsal yapısı içerisinde yer alan bu boyutları kısaca belirtmek gerekirse;

A-Görev Zorluğu-Beceri Dengesi

Görev zorluğu-beceri dengesi, sportif performansın yanı sıra optimal performans duygu durumu için gerekli performans olarak kabul edilmektedir. Ayrıca görev zorluğu beceri dengesi, bireyin hali hazırda yarışmacılık durumu ile algılanan yetenek düzeyi arasında sahip olduğu denge ihtiyacına işaret eder. Bu dengelenme durumunda sporcu, beceri ile eşleştiği yerdedir (Williams, 2009).

B-Eylem – Farkındalık Birleşimi

Eylemi gerçekleştiren birey, eyleminden ve aktivite ile oluşturulan birlik duygusundan farklı olarak kendi farkındalığını oluşturur. Sporcular için his durumu “otomitsite” durumudur ve çevreyle olan birlikteliğidir (Hanin, 2000).

Kişinin görevin gerekliliklerine uyumlu, herhangi bir düşünce olmadan otomatik olarak yapabildiğini hissetmesi ve onu doğru bir şekilde algılaması durumudur (Aşçı ve ark., 2007).

C-Açık (net) Hedefler

Temelde insanların aktivitelerinde gerekenleri bilmesi ve aktivite için gerekli amaçları net bir şekilde bildiğini hissetmesi durumudur (Aşçı ve ark, 2007; Ersöz 2011; Kelecek, 2013).

Akıfta, bireyin yaptıkları hakkında açıklık (netlik) vardır. Bunun yanı sıra bireyin eylemlerdeki başarısı hakkındaki belirli geri dönüşümleridir. Geri bildirim sıradaki aktivite için açık bir fikir ve özel amaç döngüsü ile açık bir geribildirim devamlılığını sağlamaktadır (Hanin, 2000).

D-Belirli Geri Bildirim

Hareketin gereklilikleri ve amaçları doğrultusunda hareketin nasıl meydana geldiğini hissetme ve bireyin gösterilen performanstan kendi kendine geribildirim/geri dönüşüm alabilme durumudur (Aşçı ve ark 2007; Ersöz 2011; Kelecek, 2013).

E-Göreve Odaklanma

Göreve tamamen odaklanma akış durumunun en açık göstergesidir. Aktiviteler boyunca, fikirlerimiz devamlı olarak ayrılmış bilgi parçacıkları arasında karışır. Bu da kişide hayal kırıklığı durumu meydana getirir ve bu nedenle etkili bir performans durumu meydana gelmez. Akış, içerisine ki bireylerin akışta kaldıkları toplam süre, genel olarak endişelerimizin bağımsız hale gelmesine ve optimal performansımızın durumuyla ilişkilidir Sporcular maksimal performans seviyesine ulaşmak için olayların her kademesinde motivasyon ve konsantrasyon sağlayabilmek için bir çaba göstermelidir. Akışta, konsantrasyonun herhangi çaba sarf etmeden oluştuğu görülür (Hanin, 2000).

F-Kontrol Hissi

Stavrou ve arkadaşlarına göre Kontrol hissi sporcunun kendini kontrol etme durumuna ilişkin olarak meydana gelen çelişkili bir durumu şeklinde tanımlamışlardır (Stavrou ve ark.,2007). Ayrıca kontrol hissi sporcunun sportif performans esnasında karşılaştığı güçlükler karşısında kendini kontrol edebilmesi durumudur.

G-Kendilik Farkındalığının Azalması

Birey tam olarak faaliyetlerin içerisine girmesi durumunda birey kendisi ve diğerlerinin değerlendirmesi ile ilgili olarak herhangi bir kaygı durumuna yer vermez. Kendilik farkındalığının kaybedilmesi, farkındalığın yok olması anlamına gelmemektedir (Hanin, 2000).

Sportif performansta başkalarının kendini değerlendireceği düşüncesi içinde olmama durumudur. Sporcunu yaptığı sportif etkinliklerde tamamen kendi düşüncesini önemsemesi bunula birlikte diğer düşüncelerin sporcu içi önemli olmadığını bilmesi durumudur.

Ğ-Zamanın Dönüşümü

Faaliyetler sırasında bireyin kendini zamana kaptırma, faaliyetin içerisinde yok olma, zamanın nasıl geçtiğini bilememe, faaliyete tamamen kendini verebilme durumudur (Aşçı ve ark., 2007).

Çoğu zaman akış içerisinde kalma durumudur. Ayrıca kişinin yaptığı işten zevk alması zaman dönüşümünde önemli bir etkidir. Sportif faaliyetlerden alınan haz duygusu, sporcunun sportif performans içerisinde bulunduğu zamanlarda zamanın nasıl geçtiğini bilmesine neden olmaktadır.

Ancak Csikszentmihaly'e göre zaman dönüşümünün akışta çoğu kez oluşmayacağını onaylar verdiği bir örnekle bu durumu açıklar. Bir cerrah için vakti takip etme becerisi davranışı en iyi yapabilme becerilerinden birisidir. Fiziksel faaliyetlerde zamanın dönüşümünü bilmemiz gerekmektedir (Csikszentmihalyi, 1990).

H-Amaca Ulaşma Deneyimi

Birey, yaptığı işten zevk aldığı için çoğu zaman akış süreci içerisinde kalır. Yapılan işin kişiye zevk vermesi bireyinde bu davranışı devamlı olarak yapabilmesine olanak sağlar.

Eğlenme ve haz, akışın odak noktasıdır ve hedefe ulaşma deneyimi olarak üzerine bahsedilir. Csikszentmihali'ye göre "ototelik" sözcüğü Yunan sözcüklerinden meydana gelir. Auto (self) yani kendi-öz Telos (goal) ise amaç-hedef'tir. Ototelik faaliyet, görevin kendisi için yapma durumudur. Bu sebeple faaliyetin kendisi, kendi mükafatını meydana getirir. Bu mükafat, eğlencenin kendisidir. Bu akış boyutu, diğerlerinin son ürününü oluşturmaktadır. Diğer 50 olumlu nitelikler bir yerde birleştiğinde, neticelenen tecrübe bir hayli eğlenceli ve içsel olarak ödülleniş şekilde meydana gelmektedir (Hanin, 2000).

3.2. Optimal Performans Duygu Durumu Modeli

Günümüzde fiziksel aktivitelerin daha kaliteli olmasına fayda sağlayabilecek psikolojik olguların neler olabileceğini daha iyi bir şekilde kavrayabilmemiz için optimal performans ile ilişkili psikolojik yapıları bilmemiz konunun anlaşılması açısından oldukça önemlidir. Sportif faaliyetlerin geliştirilmesine yarar sağlayacak optimal performans duygu durumu bireyin içinde bulunduğu durumdan zevk almasına ve bireyin gerçekleştirdiği aktivitenin içerisinde kalmasına neden olacaktır. Aşağıda Şekil 2'de Optimal performans duygu durumunun modeli ayrıntılı olarak gösterilmektedir.



Şekil 2. Optimal Performans Duygu Durumu Modeli (Jackson ve Eklund, 2004).

Şekil 2’de görüldüğü üzere, beceriler ve zorlukların yüksek düzeyde ve dengede olduğu durumlarda optimal performans duygu durumu meydana gelir. Aralıkta kalan bölümler beceriler ve zorlukların dengede olmadığı ya da çok düşük düzeyde olduğu durumlardır bu nedenle uygun olmayan duygu durumu oluşur. Şeklin sol üst köşesinde yer alan, görev zorluğunun becerilerden daha yüksek düzeyde olduğu durum, kaygı durumu olarak isimlendirilir. Bu durumda birey sıklıkla güven eksikliği durumu yaşar. Ayrıca görevi başaramayacağı düşüncesiyle kaygı durumu içerisine girer. Düşük beceri ve düşük zorluklar durumunda ise ilgisizlik durumu oluşur ve düşük enerji seviyesi hissi, can sıkıntısını ve dikkat noksanlığı durumu meydana gelir. Belirli bir süre sonra kişi yaptığı işten zevk alamaz hale gelir. Diğer taraftan ise yüksek beceri ve düşük zorluklar neticesinde gevşeme-can sıkıntısı duygu durumu meydana gelir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999).

4. SPORDA KAYGI

Spor aktivitelerinde bulunan bireyler, hem fiziksel hem de ruhsal yüklenmeler ile karşı karşıyadır. Meydana gelen yüklenmeler, organizmada pozitif yönde değişim meydana getirebilecek düzey ve özellikte olmalıdır. Antrenmanlarda, ağırlıklı olarak kondisyonel, teknik ve taktik özellikler düzeltilip geliştirilmeye çalışılırken, başarıyı yakalamak için gerekli olan psikolojik özellikler göz ardı edilmektedir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Sporcuların fiziki olarak eşit oldukları bir ortamda, sportif başarıya sporcuların içinde buldukları psikolojik durumlarındaki değişiklikler taşımaktadır. Bu sebeple 1950'ler de ortaya çıkan bu görüşle, sportif etkinliklerde performansla beraber zekâ, dikkat, yorumlama yetenekleri sporda önemli hale gelmiştir. Bunları sağlıklı ve hemen belirleyebilecek sporcular başarılı olmaktadır (Kemler, 1989).

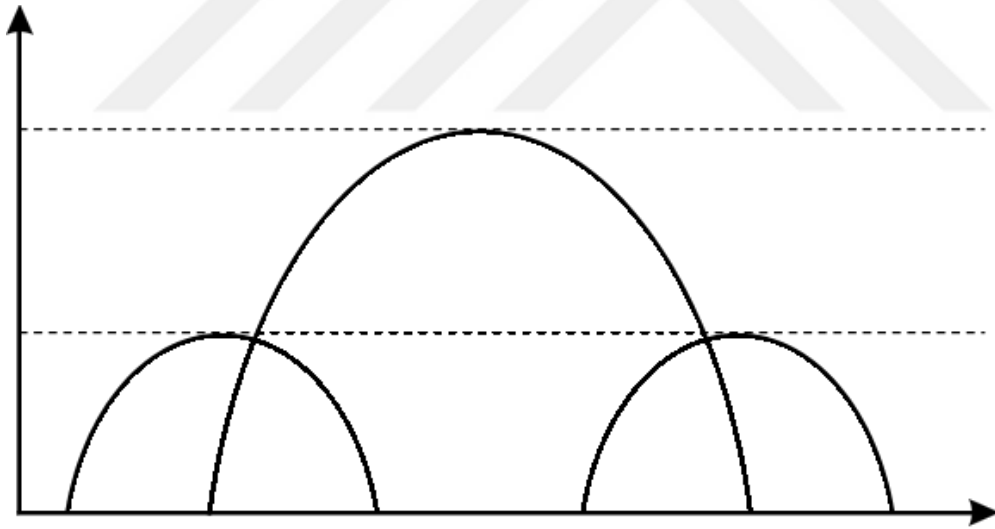
Sportif müsabakalarda, kaygısız ve pasif halde olunması mümkün olmamaktadır. Bu nedenle yarışmaların doğası gereği, spor branşlarının dinamikliği içinde kaygı olgusu bulunmaktadır. Fiziksel kaygının attığını gösteren dakika kalp atım miktarı, kas gerginliği, öfke vb. belirtiler bir düzeye kadar sportif performansı artırır. Devamında, daha ileri seviyelerde performansın yok olmasına sebep olmaktadır. Endişe, kaygı, korku spor performansını gerçek manada tehdit edebilir. Teknik direktörler ve antrenörler spor psikologlarından destek alarak, sporunun bu durumdan etkilenmesini en aza indirmeye uğraşmalı ve sporcusuna içinde bulunduğu stresle mücadele edebilme yöntemlerini sporcusuna öğretmelidirler. Sporcular müsabakadan önce, kaygı, korku ve telaş durumu yaşarlar ve bunu biyolojik, zihinsel ve sosyo-psikolojik tepkilerle bunu dışa yansıtırlar. Bundan dolayı sporcuların müsabaka öncesi öfkeli olması kaçınılmazdır. Meydana gelen bu kaygı durumu, yarışma esnasında çok önemli bir durum olarak kendini gösterebilir. Basketbolda çok önemli serbest atışlar öncesi rakip teknik direktörün atışı gerçekleştirecek oyuncunun motivasyonunu bozmak, kaygı düzeyini yükseltmek için aldığı dinlenmeler buna örnek olarak gösterilebilir (Sonstroem, ve Bernardo, 1982).

Unutulmamalıdır ki sporcudan istenen veya da beklenen performansı oluşturmada kaygı düzeyinin payı büyüktür. Kaygı düzeyi yarışma sonucunu ve performansı negatif yönde etkileyebilmektedir (Başer, 1998).

Sporda kaygı durumu ile ilgili olarak düzenli yapılan sportif etkinliklerin kaygıyı ciddi düzeyde azaltmasıyla birlikte aşırı kaygı durumu üzerinde spor 'un oluşturduğu olumlu etki spor faaliyetlerinin önemini artırmaktadır.

Uzun yıllardır yapılan sportif faaliyetlerin, sinirsel ve bireysel kaygı üzerine etkisi incelemektedir. Pratik bir şekilde incelenen ve bununla birlikte tüm kontrolsüz yapılan çalışmalarda ağır ve kronikleşen kaygı durumunun egzersizler neticesinde kaygı düzeyinde düşüşe neden olduğu yapılan çalışma sonucunda görülmüştür. Tüm çalışmalarda kontrol altında sürekli ve uzunca bir süre yapılan sportif faaliyetlerin kronik ve daha ağır kaygıya, etkileri incelenmiştir. 22 Egzersizin kaygı düzeltici farklı şekilde etki ve yorgunlukları hakkında çok fazla bir bilgi olamamasına rağmen bu konuda ilgili olarak yapılan araştırmalar dan dolayı bir genelleme yapmamız mümkündür. Egzersizin uygun bir şiddet ve yoğunlukta yapılması ve 20 dakika devam ettirilmesi gerekmektedir (Ragling ve Morgan, 1987).

Performans Düzeyi



Kaygı Düzeyi

Düşük Kaygı

Uygun Kaygı

Aşırı Kaygı

Şekil 3. Kaygı -Performans ilişkisi

Şekil 3'te görüldüğü gibi uygun düzeyde kaygının sporcunun performansına olumlu yönde etkisinin olduğu görülmektedir. Sporcunun performans düzeyini belirlemedeki temel etkenlerden biride sporcunun içinde bulunduğu ortamdaki kaygı durumudur. Yarışmanın öncesi yaşanan kaygı seviyesinin çok yüksek veya da çok düşük düzeyde olması performansı olumsuz etkilemektedir.

Sporda kaygı durumuna ilişkin olarak sporcudan beklenen performans düzeyinin artmasında özellikle uygun düzeyde güdülenme etkili olmaktadır. Güdülenme kavramı bireyin sportif faaliyetlere olan ilgisinin artmasında önemli bir olgudur. Güdülenme kavramını daha iyi anlayabilmek için öncelikle güdünün tanımını bilmemiz gerekmektedir.

Güdü, insan hareketlerini yönlendiren, davranışların altında yatan temel faktördür. Güdülenmede, organizmanın bu asıl faktöre yönelme eyleminde bulunmasıdır (Morgan, 1993).

Bir başka tanıma göre güdülenme, bir şeyler yapmak amacıyla hareketlenmek demektir. Hareketlenme isteği hissetmeyen birey güdülenmemiş olarak görülürken, buna karşılık olarak eyleme geçirilen ya da hedefe doğru enerji kazanan birey ise güdülenmiş olarak nitelendirilebilir (Ryan ve Deci, 2000).

Güdülenme istekleri, arzuları, gereksinimleri, dürtüleri ve ilgileri çevreleyen genel bir olgudur. Açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik temelli güdülere dürtü denilmektedir. İnsanlara has başarılı olma isteği gibi dürtülere de ihtiyaç denilmektedir. Güdüler organizmayı uyararak hareketlenmesini sağlar, organizmanın edinimlerini belirli bir hedefe doğru yönlendirir. Organizmanın edinimlerinde bu iki özellik incelendiğinde organizmanın güdülenmiş olduğunu görmekteyiz (Özkalp, 2004).

Güdülenme; kişiyi belirli bir eyleme doğru yönlendirilmesini sağlayan içsel uyarıdır. Organizmanın dürtü ya da gereksinimlerin etkisiyle eyleme hazır hale gelerek hedefe yönelik davranışta bulunmasına ve hedefe ulaştıktan sonra onun rahatlmasına, haz duymasına güdülenme denir. Güdülenme, sporcuların spordaki başarısının kilit elementi olarak görülmektedir (Tenenbaum ve Eklund, 2007).

Amacı belirlemeyi hedef alan güdülenme, bilişsel bir karşılaştırma işlemi kapsamaktadır. Kendi kendine tatmin olmayı ve benimsenen amaçların eşleştirilmesi koşuluna bağlayarak, insanların eylemlerine yön verir ve hedeflerini gerçekleştirene kadar çabalarının devam edebilmesi için teşvikler meydana getirir (Bandura, 1994).

Güdülenmenin meydana gelmesinde oluşan bazı durumlar aşağıda verilmiştir;

a. Kişiyi belli bir hedefe iten güdüleyici durum

b. Hedefe ulaşmak için yapılan davranış

c. Hedefe ulaşmak.

Bir eyleme güdülenebilmek için öncelik eylemin kişi için çok önemli bir hedef olması gerekmektedir. Bu hedefler dünya şampiyonalarında yarışmadan galip gelmek, yurtdışında eğitim alabilmek, en çok istediği bilgisayarı almak gibi maddi ve manevi bir değeri olabilen amaçlar olabilmektedir. Güdülenmenin ön şartı, seçilen hedeflerin bireye özel anlamı ve önemi olan amaçlar olmasıdır. İkinci evrede hedefe ulaşmak için yoğun çaba emek gerekmektedir. Olimpiyatlarda başarılı olmak isteyen bir sporcunun günlerce düzenli olarak koşması gerekebilir. Her zaman yaptığı koşularını değerlendirip noksanlarını düzeltmek için tekrar planlamasını yaparak daha kısa sürede koşması için planlar yapması gerekmektedir. Yurt dışında eğitim görmek isteyen öğrencinin yararlanacağı programın gerekliliklerini yerine getirebilmek için düzenli ve planlı yapacağı çalışmayla yabancı dili öğrenebilmesi gerekir. Bilgisayar almak isteyen öğrenci de gerekirse özel dersler vererek, derslerinden boşa kalan zamanlarında çalışarak, harcamalarını azaltarak para biriktirmesi zorunluluğu olabilir. Güdülenmenin üçüncü adımı da başlangıçta belirtilen ve davranışlarımıza yön veren hedefe varmaktır. Amaca varıldığında ise alınan doyumdan ötürü olumlu duygular yaşanmaktadır (Kartal, 2013).

Güdülenme kuramları, güdü kavramına ilişkin bilgilerimizi daha sağlam temellere dayandırmamıza olanak sağlayacaktır. Bunlar; Hür irade kuramı, başarı güdülenmesi kuramı, başarı hedefi kuramı olarak sıralamak mümkündür. Güdülenme kuramlarını açıklamak gerekirse;

A-Hür İrade Kuramı

Hür irade kuramı bireyin doğuştan getirdiği ihtiyaç ve gereksinimleri, sosyal çevreyi de ele alarak bireysel gelişimi dikkate alan bir kuramdır. GÜdülenme kuramlarından türetilen kuramlardan biri olarak Deci ve Ryan (1985) tarafından ifade edilen bir kuramıdır. Bu kuram bireyin sportif etkinliklere aktif bir şekilde katılımını tetikleyen içsel ve dışsal güdülenmeyi daha iyi anlamamızı sağlayan bir kuramdır.

Spor etkinliklerine aktif bir şekilde katılma ve yapılan sporun devam ettirilmesi, onu öğrenme isteği, başarıma arzusu, yaptığı işten zevk almanın yanında takdir, övgü alma, saygınlık kazanma vb. gibi dışsal nedenlerden de olabilmektedir (Eren, 2001).

Hür İrade Kuramında, spora katılım faaliyetlerinin ardından güdülenme türlerinin daha sonra buna bağlı olarak bireyler için olumlu veya olumsuz sonuçlara sebep olduğunu öne sürülmektedir. Sportif etkinliklerde bulunmanın nedeni içsel olarak güdülenmiş olmak veya da kişi kendi seçimi ile bu etkinlikler içindeyse olumlu sonuçlar ortaya çıkarmaktır. Yalnız hür iradeyle karar verilmeyen durumlarda ise, bireyin kendisini belli bir şekilde davranmak mecburiyetinde hissettiği ve kendini baskı altında hissettiği bu durumlarda olumsuzlara bağlı sonuçlar meydana gelebilmektedir. Bu olaylarda ise sporcu ya da kişi tekrar güdülenememiş duruma gelmektedir (Deci, 1973).

B-Başarı Güdülenmesi Kuramı

Başarı, sportif edinimin temeli olarak güdü durumlarını görmektedir. Bu güdü durumları, “başarıya ulaşma güdüsü” ve “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” olarak sıralanmıştır (Maharjan, 2012).

Başarı güdülenmesi kuramı, bireyin başarıları sonucu davranışlarının devamlılığın sağlanması ve yaptığı işten haz almasını sağlayan bununla birlikte başarısızlık durumunda ise bireyin davranıştan kaçınması şeklinde bir kuramdır.

Başarı güdülenmesi kuramı, davranışın en önemli belirleyicisi olarak hem bireysel hem de durumsal etmenleri göz önünde bulunduran etkileşimsel bir düşüncedir. Bu kuramı oluşturan 5 unsur aşağıdaki şekliyle açıklanmıştır; Kişilik faktörler, Durumsal faktörler, Davranışsal eğilimler, Duygusal reaksiyonlar, Başarıya ilişkin davranışlardan oluşmaktadır (Weinberg ve Gould, 1995).

Başarıya ulaşma güdüsü, başarı durumlarında gururlanma veya tatmin için kapasite olarak ifade edilir. Başarısızlıktan kaçınma güdüsüye başarısızlığın bir sonucu olarak utanç yaşama ya da küçük düşmek olarak ifade edilmektedir. Atkinson'un geliştirdiği kurama göre ise, kişilik unsuru, başarıya erişme arzusu ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü arasındaki farktan meydana gelen bir durumdur (Gill, 1986).

C-Başarı Hedefi Kuramı

Başarı hedefi kuramı, (achievement goal theory)'nın önde gelen temsilcileri Carol Dweck ve John Nicholls dir.

Bireyin kendisine rol model olarak aldığı kişiler aracılığı ile güdülenmenin gerçekleştirilmesini sağlayan bir kuramdır. Bu yönüyle model öğrenmeye benzetilebilir.

Bu teorik perspektif, bireylerin başkaları gözlemleyerek öğrenmesini varsayar. İnsanlar bir modeli gözlemleyerek bilgi ve davranışları öğrenirler. Örneğin bir erkek ya da bir kız bir dansçının performansını izlerken dans öğrenir (Bandura, 1986).

Bu kuram, bir işi en iyi şekilde yapmak, tam olarak başarma, zorlukların üstesinden gelme ve diğerlerinden daha iyi yapmak olarak tanımlanmıştır (Aydın, 2000; Bridge, 2003).

Sporda başarı güdülenmesini, sporcuların müsabaka durumlarına yaklaşma ve kaçınma eğilimi içerisinde bulunması olarak ifade etmiştir (Cox'e, 1998).

Yukarda anlatılan güdülenme kuramlarının, sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilmesinde şüphesiz kaygının payı büyüktür. Kaygının düzeyi, başarının anahtarıdır. Uygun bir kaygı düzeyi, birey üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Aşırı kaygı ise insan sağlığını ve başarıyı olumsuz etkileyen durum bozukluklarından biridir. İnsan sağlığını olumsuz etkileyen duygu durum bozukluklarını şu şekilde sıralayabiliriz; Stres, kaygı ve depresyon. Bunları açıklamak gerekirse;

A-Stres Kavramı

Organizma, yaşamını sürdürebilmek için kendisini meydana getiren yapıları bir denge içinde tutmak ve korumak mecburiyetindedir. Bireyler sürekli olarak içten ve dıştan gelen uyarılarla karşı karşıya kalırlar. Yaşamın devam ettirilebilmesi için bu

uyarların uygun şekilde değerlendirilip gerekli tepkinin verilmesi gereklidir. Stres, baskı, zorlama, germe gibi terim anlamlara gelmektedir. İnsan organizmasının iç ve dıştan gelen uyarılara karşı uyum sürecinde fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak zorlanması veya da tehdit sonucunda meydana gelen tepkiler şeklinde ki duygu durum bozukluğuna stres denilmektedir. Stres durumunda vücutta salgılanan çeşitli hormonların etkisiyle bireyde bazı fiziksel (fizyolojik), zihinsel (psikolojik) ve davranışsal değişiklikler meydana gelmektedir. Fiziksel tepkiler her bireyde çoğunlukla aynı olmakla birlikte ruhsal tepkiler bireyin kişilik yapısına, ruhsal dayanıklılığına, kullandığı savunma mekanizmalarına, içinde bulunduğu ruhsal, toplumsal ortama göre değişiklik göstermektedir (Bayrak, 2017).

Stres, yaşadığımız dünyada her yaştan bireyin sıklıkla kullandığı bir kavramdır. Gelişmiş toplumların rahatsızlığı olarak ifade edilen stres, “vücuda yüklenen özel olmayan herhangi bir isteme karşı, vücudun tepkisi” olarak tanımlamaktadır (Eriksen, 2011).

Stres, yaşadığımız dünyada hemen hemen bütün insanları etkisi altına almıştır. Çağımız hastalığı olarak ifade edilmektedir. Stresin ortaya çıkardığı olumsuz durumlar insanların bu hastalıkla mücadelelerini zorunlu hale getirmiştir.

B- Kaygı

Kaygı, kişinin içinde bulunduğu durum itibariyle kişiyi rahatsız eden bir duygu durumudur. Kaygının düzeyi davranışların doğru bir şekilde sergilenmesi açısından oldukça önemlidir. Az kaygının davranışı sergilemede dikkate almama durumu oluşturması aşırı kaygının da davranışta hata yapma oranını artırması kaygı düzeyinin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Kaygıyı hem olumlu hem de olumsuz bir duygu biçimi olarak görmek mümkündür. Kaygıyı olumsuz olarak nitelendiren şeyler, akla uygun olmayışı ve ruhsal faaliyetleri yani düşünceleri rahatsız etmesidir. Kaygıyı olumlu olarak nitelendiren şeyler ise, korkulan şeylerle karşılaşınca kişiyi uyarması ve tedbir aldırması, kişiyi daha mutlu ve başarılı olmaya yönlendirmesi ve en önemlisi karakter ve kişilik gelişiminde etkin rol oynamasıdır (Ersevimi, 2005).

C-Depresyon Kavramı

Medeniyetimizin gelişimine paralel olarak depresyon kavramında da büyük bir değişim meydana gelmiştir. Depresyondan, normallikten sapma bir hastalık veya çevresel koşullara karşı psikolojik reaksiyonlar olarak zamanın sosyo-kültürel doktrinlerinde şairlerin, filozofların ve hekimlerin akıcı gözlemlerinde ve öğretilerinde çok sık bir şekilde söz edilmiştir (Çifter, 1993).

Depresyon, bireyin kendini mutsuz ve üzgün hissettiği, ilgili olduğu faaliyetlere ilgisinin azaldığı ve bunlardan eskisi kadar haz almadığı, suçluluk ve buna kendini değersiz hissettiği duyguların da eşlik ettiği yorgunluk, bitkinlik ve bıkkınlık belirtilerinin olduğu bir duygu durum bozukluğu olarak değerlendirilebilir (Akiskal, 2005).

Depresyon, üzüntü ve enerji düşmesinin beraberinde kaygı, yorgunluk ve umutsuzluk hissi vb. durumların belirginlik kazandığı patolojik bir olay (Gürün, 1991) olup, psiko-motor hareketlerde gerileme ve engellenme ile üzüntü durumunun oluşmasıdır (Koptagel, 1985).

M.Ö. 1400–1500 yıllarından bu yana Hindistan'da yaygın olan bir düşünceye göre; ruhsal bozuklukların ve depresyonların sebebi iblistir. Birbirinden farklı yedi tip şeytanın insanın ruhunu ele geçirmesinin sonucunda birtakım depresyonların ortaya çıktığına inanılmıştır (Köknel, 2000).

4.1. Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı

Kaygının meydana gelmesinde etkili olan faktörler, aynı zamanda kaygı durumlarının şekillenmesine neden olmaktadır. Bunula birlikte kaygının kişide bıraktığı bir takım psikolojik izler kişiden kişiye değişmekle beraber bazı ortak özellikleri de içerisinde barındırmaktadır. Kaygının meydana geliş şekli ve süresi kişinin içinde bulunduğu kaygı durumunu açıklamaktadır.

Kaygı, durumluk ve süreklilik gösteren bir özelliktedir. Spielberger kaygıyı, durumluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayırırken spor içerisinde oluşan kaygıyı da durumluk kaygı olarak tanımlamıştır (Spielberger, 1972).

Durumluk kaygı, “çevre şartları ile oluşan bir streten ötürü meydana gelen, çoğunlukla da akla nedenlere bağlı, başka bireylerce da sebebi bilinen ve genellikle

her insanın yaşadığı kalıcı olmayan duruma bağlı bir kaygı biçimi” olarak ifade edilmektedir (Öner ve Le Compte, 1998; Selya, 1998; Kuru, 2000).

Gauron’a göre durumluk kaygı, korku ve gerginlik ile gelişen ani ve kalıcı olmayan bir durumdur ayrıca spor da etkili olan kaygıdır. Sürekli kaygı ise bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır ve daha kalıcı bir duygusal durum meydana getirmektedir (Gauron, 1982).

Cox durumluk kaygı şu şekilde tanımlamıştır; Korku, endişe ve gerginlik ile nitelendirilen o andaki heyecansal durumdur ve fizyolojik uyarılmışlığa eşlik eden akut endişe ve gerginlik hissini içine alır (Cox, 1998).

Durumluk kaygısı, sporcunun anlaşılmasında önemli bir kriterdir. Süreklilik arz yarışmalarda, müsabakalar sonrasında ve öncesinde sporcu için çok önemli bir kaygı çeşididir. Sporcunun kişilik yapısıyla alakalıdır. Buna göre genel olarak sporcuların müsabaka sonrasında da mutsuz ve korkak olduğu görülmektedir. Stres esnasında daha dingin yapıya sahip sporcularda korku belirtileri daha az rastlanmaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Durumluluk kaygı durumu, bireyin sadece o an için karşılaştığı bir kaygı durumudur. Örneğin; Sınava girecek bir öğrencinin sınav öncesi yaşadığı; ameliyat olacak bir hastanın ameliyat öncesi yaşadığı, önemli bir yarışmaya katılacak sporcunun yarışma öncesi yaşadığı; şampiyonluk maçında, sonucu belirleyecek penaltı atışını yapacak futbolcunun yaşadığı endişeli olma ile ilgili kaygıya durumluk kaygı denilmektedir. Bireyde gerginlik ve endişe yaratan o anki durum ortadan kalktığında, bu gibi olumsuz duygular da ortadan kalkmaktadır. Durumluk kaygıya organizmanın artmış uyarılmışlığının eşlik ettiği unutulmamalıdır. Sporcunun tehdit edici durumlara nasıl durumluk kaygı ile yanıt vereceği, sporcunun bu durumları algılamasına bağlı olmaktadır. Sporcular, içinde buldukları durumları farklı farklı algılayabilirler ve bu nedenle bu durumlara farklı durumluk kaygı ile yanıt gösterebilirler. Sporcuların gereksinmelerine uygun kişisel yaklaşımlar geliştirilmelidir. Antrenörler, teknik direktörler ve beden eğitimi öğretmenleri, sporcularının karşılaştıkları durumları, kendilerinin algıladıkları gibi algılayamayacaklarını ve sporcunun durumu nasıl algıladığının kaygı düzeyini belirleyebileceğini bilmelidirler (Bayrak, 2017).

Durumluk kaygı, sporcuların performansları ile ilgili bir durumdur. Aşırı durumluk kaygının düşük benlik saygısı, düşük kendine güven seviyesi, eğlencenin kıtlığı, başarısız olmaktan korkma, sosyal değerlendirilme kaygısı ve yetişkin beklentilerinden endişe duyma ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sebeple spor içerisinde ki durumluk kaygının araştırılıp-incelenmesi oldukça büyük bir öneme sahiptir (Martens, 1977).

Martens'e göre durumluk kaygının üç boyutu vardır. (Martens, 1977). Bunlar;

A-Bedensel Durumluk Kaygı: Kaygının biyolojik ve duygusal tarafıdır. Doğrudan fizyolojik uyarılmışlıkla alakalıdır. Kalp hızı artar, pupillalar genişler ve fizyolojik bulgular meydana gelir (Martens, 1977).

B-Bilişsel Durumluk Kaygı: Olumsuz olarak yapılan değerlendirme ve benlik kaygısını tehdit eden korkudan meydana gelen durumluk kaygısının yapı taşlarıdır (Martens, 1977).

C-Kendine Güven: Farklılaşan bilişsel ve fiziksel kaygıdaki değişmeye bağlı olarak bireyin kendine güven seviyesindeki farklılaşmayı ele alan bileşendir (Martens ve ark., 1990).

Aynı zamanda durumluluk kaygıda yer alan yarışmasal durumluk kaygının öncelleri, yarışmasal durumluk kaygı hem durumsal hem de kişilik etkenlerinin birleşiminin bir sonucudur. Kişilik etkenleri tarafından incelendiğinde bazı sporcular bünyeleri gereği yarışmalarda yüksek seviyede kaygı deneyimlemeye daha meyillidir (Slade ve Owens, 1998). Ayrıca Enns ve Cox mükemmeliyetçiliğin de sporculardaki durumluk kaygıya sebep olan diğer bir kişilik özelliği olduğunu göstermişlerdir.

“Normal mükemmeliyetçiliğin”, sağlıklı ve başarı merkezli olduğunu, “nevrotik mükemmeliyetçiliğin” ise “esnemeyen, neredeyse olanaksız performans ölçütleri meydana getiren ve kaygı düzeyini yükselten adaptasyon sağlanamayan kişilik özelliği şeklinde belirtmişlerdir (Enns ve Cox, 2002).

Endler müsabaka kaygısının yükselmesine sebep olan durumsal faktörleri beş grupta toplamıştır. Bunlar;

a) Bireyin benliğinin tehdit edileceğini algılaması,

- b) Bireysel olarak zarar görme tehdidi,
- c) Belirsizlik,
- d) Alışılmış rutinin bozulması,
- e) Olumsuz sosyal değerlendirilme korkusudur (Endler, 1978).

Bireyde sürekli devam eden bir kaygı durumu olan sürekli kaygı, kavramı bireyin yaşamı boyunca devamlı maruz kaldığı bir durumdur.

Sürekli Kaygı ise bireyin kaygıya olan yatkınlığıdır. Buna bireyin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama veya da stres olarak yorumlaması eğilimi içinde olması da denilebilir. Nesnel ölçütlere göre ilişkisiz olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması neticesinde oluşan memnuniyetsizlik ve mutsuzluk duygu durumu şeklinde ifade edilebilir (Le Compte ve Öner, 1998).

Sürekli kaygı, stres meydana getiren durumun tehlikeli veya da tehdit edici bir şekilde algılanması ve bu durumda meydana gelen tehditler karşısında durumluk duygusal reaksiyonların sıklığının ve şiddetinin yükselmesi ve süreklilik kazanması olarak tanımlamak mümkündür (Özgüven, 1994).

4.2. Kaygının Boyutları

Kaygı, kişinin içinde bulunduğu duygu durumudur. Bütün duygularda olduğu gibi betimlemesi kolay değildir ve çoğu birey tarafından farklı şekillerde hissedilebilir. Çoğunlukla korkuya, kötü bir olay olacakmış gibi bir kaygı durumu veya da sebebi bilinmeyen bir şey den dolayı etrafını sarmış gibi hissedilen bir zorlamaya benzetilebilir. Ağır olmayan bir tedirginlik hissi, huzursuzluk, gerginlik durumu da meydana gelebilir. Fobilerde veya da panik durumlarında olduğu gibi net bir korku gibi bir durum oluşturabilir. Bu durum da bireyde rahatsız edici bir durum oluşturmaktadır.

Kaygı bozuklukları, çok farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Panik bozukluğu, Genel kaygı bozukluğu, sosyal fobi ve diğer fobiler, travma sonrasında oluşan stres bozukluğu şeklindedir. İnsanın yaşamını devam ettirebilmesi, yaşadığı çevreye uyum sağlaması ve bilindik görevleri yerine getirmesinde itici bir güç olarak bir seviye 'ye

kadar gayet sağlıklı olan kaygı, bireyi işlevselliğini aksatmaya başlamasından itibaren büyük bir sorun olmaya başlar. Bireyin mesleki ve ailevi içi hayatını etkilemeye başlamışsa, bireyler arası ilişkilerinde güçlükler meydana getiriyorsa, günlük olarak karşısına çıkıyor ve içinde bulunduğu günün büyük bir kapsıyorsa ve bu duygulanımını kontrol altına alamıyor ve bununla başa çıkamıyorsa, mutlaka bir uzman eşliğinde tedavi edilmesi gerekmektedir (Sheehan, 1999).

Kaygı içerisinde bulunan bireylerde, kaygılı olduğunu gösteren bazı bulgular bulunmaktadır. Bu bulgular aşırı kaygı içerisinde olduğumuz durumların somut ve soyut şeklinde meydana gelmesidir (Bayrak, 2017). Bunları; Fiziksel boyut, zihinsel boyut, duygusal boyut olarak sıralamak mümkündür.

4.2.1. Kaygının Fiziksel Boyutu:

Kaygının fiziksel bıraktığı izler, şeklinde nitelendirebiliriz. Gözle görülebilir etkilerdir. Vücut tarafından salgılanan hormonlar ile vücudun kendini koruması şeklinde verdiği tepkisel bir süreçtir. Fiziksel tepkiler genel olarak;

- Solunum hızlanır.
- Nabız ve kan basıncı artar.
- Kas'ın gerginliği artar.
- Göz bebekleri genişler.
- Sindirim sistemi yavaşlar veya durur.
- Duyumların hassasiyeti artar.
- Ter bezlerinin çalışması artar.
- Adrenalin ve noradrenalin salınımı artar.
- Karın ağrısı meydana gelir.
- Ağız kuruluğu yaşanır. Şeklinde meydana gelen bir tepkidir (Bayrak, 2017).

4.2.2. Kaygının Zihinsel Boyutu

Sportif performansın önemi, günümüzde giderek artmaktadır. Bu nedenledir ki sporcuların kendilerini kontrol etme davranışları sportif performansın artırılmasında çok önemli bir durum haline gelmiştir. Sporculardan beklenen maximal performans sporcunun üzerindeki baskıyı bu oranda artırmaktadır. Hata yapma korkusu sporcunun performansını tamamen sergilemesine engel olmaktadır. Yapılan

çalışmalar neticesinde sporcuların yarışma öncesinde gerçekleştirdikleri sağlam bir motivasyonun bu engelleri aşmakta sporcuya yardım ettiği görülmüştür. Ayrıca sporcuların antrenmanlarda yaptıkları zihinsel-psikolojik çalışmalar gerçek yarışma ortamına ne kadar yakınsa antrenmandan elde edilen verim de o kadar önemli olduğu görülmüştür.

Sporcuların müsabaka öncesi aşırı kaygı durumu içinde olmaları, zihinsel bazı problemlere neden olmaktadır. Aşırı boyuttaki kaygı performansı olumsuz şekilde etkilemekte ve sporcularda detaylara dikkat edememeleri, hızlı karar verebilmede başarısız olma, adaptasyonları sağlayamamaları gibi durumlara sebep olmaktadır. Oluşan bu olumsuzluklardan ayrı kaygının meydana geldiği en önemli zihinsel problemlerden biri de sporcunun yapamam, beceriksizim, kazanamam gibi kendi kişilik yapısına yönelik olumsuz fikirleridir (Bayrak, 2017).

4.2.3. Kaygının Duygusal Boyutu

Kaygı, yaygın olarak gelecekle ilgili insanı üzüntüye sevk eden ve bunula beraber sıkı bir bekleme durumu olarak tanımlamak mümkündür. Kaygının duygusal yönünden kendine güvensizlik duygusu ile birleşmiş bir heyecan halidir (Öncül, 2000).

Kaygı, insanı birçok yönden hem olumlu hem de olumsuz etkileyen duygu durumudur. Kaygı, bireylerde duygusal yönden birtakım izler bırakmaktadır. Kaygıya maruz kalan kişilerde meydana gelen duygusal değişimler heyecan, gerginlik, korku ve güvensizlik şeklinde sınıflandırılabilir. Kaygının duygusal olarak oluşturduğu psikolojik durumlar, özellikle sporcularda sportif performansı doğrudan etkileyen önemli bir etkidir. Sporcunun içinde bulunduğu aşırı kaygı durumu sporcuyu duygusal bakımdan yıpratmaktadır. Konsantre eksikliği, kendine güven düzeyinin azalması ve hata yapma korkusu sporcunun sportif performansı üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğu görülmektedir.

4.3. Spor ve Kaygı İlişkisi

Kaygı ile sportif etkinliklerin ilişkisini bilmek, spor bilimi ve bu alan üzerinde çalışanların uzun süredir ilgisini çeken bir konu haline gelmiştir. Sporcuların yarışmadan önce ve yarışmadan sonra nasıl bir kaygı durumuyla karşılaştıkları ve

karşılaştıkları bu kaygı durumuyla baş edebilmeleri konunun temelini oluşturmaktadır. Sportif performansın artırılmasında zihinsel süreçler ve bunları etkileyen etmenler yaşadığımız çağda önemi giderek artan bir durum haline gelmiştir.

Sporcular, müsabakada performanslarını olumlu veya da olumsuz yönde etkileyen bazı psikolojik etkenlerin etkisinde kalabilirler. Bu etkenler ara sıra sporcunun içsel olarak kişiliğiyle ilgili olabileceği gibi, dış çevreden gelen bir uyarıcının tesiriyle de meydana gelebilir. Performansa etki eden psikolojik etmenlerden biriside kaygıdır (Yücel, 2003).

Sporcuların çoğunluğu müsabakalarda, bir takım baskı ve zorlukla karşı karşıya kalmaktadır. Sporcuların birçoğu antrenmanlarda gösterdikleri performanslarını stresli müsabaka koşullarında sergileyememektedir. Antrenörler verdikleri söylemlerde, takımlarını oynadıkları müsabaka sırasında tanıyamadıkları, sergiledikleri performans konusunda şaşırduklarını söylemektedir (Engür, 2002).

Müsabakalar esnasında sporcuların birçoğu endişeli, huzursuz, çekinceli, üzüntülü, yüzü kızarmış ve bununla beraber tedirgin bir şekilde görülmektedir. Bunun yanı sıra sporcuların antrenmanlarda çok rahat yapabildikleri hareketleri, yarışma esnasında yapamadıkları, takım arkadaşlarıyla adaptasyon içerisinde olamamaları ve istenilen şeyleri yerine getiremedikleri görülmüştür (Gümüş, 2002).

Bayrak'a göre günümüzde sporda stres ve kaygıyı meydana getiren faktörleri insanda 5 grupta toplamamız mümkündür. Bunlar;

A-Fiziksel çevreden kaynaklananlar: Hava kirliliği, gürültü, hava durumu, radyasyon, kalabalık vb.

B-Görevden kaynaklananlar: Ağır iş, çok hafif iş, bant sistemi, vardiyalı çalışma, gece işi, bireyin katkıda bulunamayacağı iş, aşırı sorumluluk gerektiren iş.

C-Ruhsal-toplumsal (psiko-sosyal) özelliklerden kaynaklananlar: Günlük stresler: Günlük yaşamda karşılaşılan terslikler, trafiğin sıkışması, bürokratik işler, insan ilişkilerinde bozukluk.

D-Gelişimsel stresler: Bireyin gelişimi ile ilgili olarak geçirdiği kritik dönemlerin ergenlik dönemi, menopoza vb. kaygı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

E-Yaşam krizleri niteliğinde olanlar: Doğum, ölüm, hastalık, boşanma, iflas, işten çıkarılma, vb. Sporun meslek hâlini aldığı günümüzde sporcu hem bedensel hem de ruhsal yönden yoğun baskı altındadır. Bunları şu şekilde sıralamak mümkündür.

- Uzun süreli, ağır ve sıkıcı antrenmanlara katlanmak
- Yaptığı çalışmaların karşılığını alamamak duygusu
- Sakatlanma riski
- Antrenörlerle yaşanan tartışmalar
- Takım arkadaşları ile yaşanan anlaşmazlıklar
- Yarışma ortamı ile ilgili olumsuzluklar (İklim, saat farkı, yemek farklılığı vb.)
- Aşırı güdülenme
- Seyircinin tepkisi
- Spor yapmaya bağlı olarak evde ve okulda yaşanan çatışmalar
- Yarışma sırasında sporcunun seyirci ve rakipten aşırı derecede etkilenmesi ve bu nedenle karar verme güçlüğü
- Yüksek risk taşıyan spor dalları (dağcılık, paraşütçülük, dalma, motor yarışları vb.) sıralamak mümkündür. (Bayrak, 2017)

4.3.1. Sporda Kaygıyla Baş etme Yolları

Spor uzmanları, yüksek verimli bir performans için kişilerin belirli bir kaygı düzeyinde olmaları konusunda ortak fikre sahiptirler. Uygun kaygı düzeyinin altı ya da üstü performansı olumsuz şekilde etkilemektedir. Kaygı seviyesinin yüksek olması yarışa başlamada çıkış telaşı, düşük seviyede kaygı düzeyi ise start esnasında tembelliğine sebep olmaktadır. Sporcuda yüksek kaygı seviyesine genelde sporcunun performans becerisinin sınırına yaklaştıkça rastlanmaya başlanır diğer bir şekliyle performansının en son kapasitesinin sınırına yaklaştıkça kaygının sıklığı artmaktadır (Başer, 1998).

Sporcunun performansını olumsuz etkileyebilecek derecede yüksek olan kaygı ve stres; psikolog, psikiyatr ve bu alan ile ilgilenenler tarafından çeşitli tekniklerle

uygun düzeye indirilebilmektedir. Kaygı ve stres düzeyini azaltmada kullanılan psikolojik tedavi yöntemleri arasında ise davranışçı yaklaşımlarla zihinsel yaklaşımların oldukça popüler olduğu görülmektedir. Kaygının ve stres düzeyinin azaltılmasında bu yaklaşımlardan yalnızca birinden yararlanılabileceği gibi çeşitli yöntemlerin birleştirilmesinden oluşan çok bileşenli yöntemlerden de yararlanılmaktadır. Sporcuların kaygı ve stres düzeylerini ayarlayabilmelerine yardımcı olabilecek tekniklere aşina olmaları, onların performanslarını artırmada önemli bir etkidir. Bu yöntemlerin bazıları şu şekildedir;

A-Duyarsızlaştırma Teknikleri

Duyarsızlaştırma teknikleri; bireyin, kaygı ve stres duymasına sebep olan durum ve olaylara yavaş yavaş alıştırılarak bu durumlar karşısında kaygılanmamasını veya da kaygı düzeyinin azaltılmasını amaçlayan tekniklerden meydana gelmektedir. Düşük düzeyde kaygı ve stres sebebi olan durumlardan, yüksek düzeyde kaygı ve strese sebep olan durumlara kadar bütün kaygı ve stres durumları kademeli bir şekilde sıralanır. Sporcu, öncelikle en alt sıradaki duruma ısındırılır. Daha sonra yavaş yavaş üstteki bir durumla yüz yüze kalması sağlanarak, ardından kaygı ve stres meydana getiren durumla başa çıkmasına destek olunur.

B-Yarışmanın Önemini Hafifletme Tekniği

Bazı sporcular, yarışmanın önemini fazla abarttıklarından dolayı kaygı ve stres yaşayabilmektedir. Bu tür durumlarda çalıştırıcıların önerileri faydalı olabilir. Örneğin liseler arası futbol karşılaşmaları öncesinde antrenör, sporculara o anda ülkenin birçok yerinde böyle bir müsabakanın yapıldığını söyleyerek kazanmanın veya kaybetmenin her şey demek olmadığını anlatabilir.

C-Sporcuları Seyirci Stresine Alıştırma

Kalabalık bir seyirci topluluğunun tezahüratı, alışmamış sporcular için büyük bir stres kaynağı ve onları rahatsız edici bir olgu olabilmektedir. Bu sebeple antrenmanların bir parçası olarak, sporcuları, seyirci gürültüsüne alıştırarak, sporcunun performansını olumlu biçimde etkiler. Bu amaçla antrenmanlarda sporcuları seyirci gürültüsüne maruz bırakma, müsabaka sırasında ortaya çıkacak kaygı ve stresi önlemede faydalı olabilir.

D-Zihinsel Teknikler

Zihinsel teknikler, kaygı ve stres seviyelerini dengelemede faydalı olabilmektedir. Örnek verecek olursak, rahat durumda iken sporcudan, müsabaka esnasında oluşabilecek stresi ve yaşayabileceği fiziksel tepkileri hayal etmesi istenir. Daha sonra stres oluşturan bu durum için olumlu bir düşünceyi hayalinde canlandırması beklenir. Bunun sonucunda stres durumlarında sporcunun zihninde meydana gelen olumsuz fikirlerin olumlu fikirlerle yer değiştirmesi sağlanarak sporcuya enerjisini yapıcı şekilde yönlendirme becerisi kazandırılmaya çalışılır.

E-Nefes Alıp Verme Egzersizleri

Değişik ortamlarda bireylerin nefes alıp vermeleri de farklılaşmaktadır. Küme düşme veya şampiyonluk karşılaşması öncesi sporcuların nefes alıp vermelerinin değiştiği, bunun sonucunda da sık nefes alıp verdikleri sık görülen bir durumdur. Bu durum solunum sayısını artırmakta, vücudun fiziksel ve zihinsel olarak tepkilerini etkilemektedir. Karın kaslarının otomatik bir şekilde kasılması, beyne uyarılar ulaştırması bir tehdit olarak algılanır ve vücut alarm durumuna geçer. Bunun sonucunda doğru nefes alıp vermek vücutta rahatlamayı oluşturan ilk ve en kolay yöntemdir (Bayrak, 2017).

F- Psikoterapiler

Alanında uzman kişilerce gerçekleştirilen bir tedavi yöntemidir. Psikoterapi, bireyin kendisiyle ve başkalarıyla huzur içerisinde olması, denge ve adaptasyonunu sürdürmesi, çevreye uyum sağlaması hedefine yönelik olan, alanında uzman bir psikoloğun uyguladığı psikolojik tedavi yöntemidir. Psikoterapi pratikte terapist, bazı bilgi kaynaklarından faydalanarak tedaviden ne elde edebileceğini ve tedavi için gerekenleri belirler. Hastayla birlikte hastanın yakınlarındaki kişilerden alınan yaşam öyküsü, fiziki kontrol ve kişinin zekâ, kişilik, meslek yetenek testlerinin sonuçları terapistin bilgi kaynaklarını meydana getirir. Alanında uzman terapist, bu kaynaklara dayanarak sıkıntıların hangi sebeple ortaya çıktığını onaylar. Uzman terapistin kişiliği ve nitelikleri tedavinin başarısında oldukça büyük bir öneme sahiptir (Sezer, 2017).

5. PERFORMANS DUYGU DURUMU VE SPORDA KAYGI İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR

Optimal performans duygu durumu ve kaygı kavramı ile ilgili olarak yapılan bazı çalışmalar ise; Hentbolcuların sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından araştırılması ile ilgili olarak üniversiteler arası hentbol müsabakalarına katılan sporculara 20 sorudan oluşan anket yapılmış ve alınan cevaplar doğrultusunda birtakım bulgulara ve değerlendirmelere ulaşılmıştır. Hentbolcuların sürekli kaygı durumlarının, cinsiyet, boy, yaş, sınıf, spor yapma yılı, ailenin gelir durumu, kardeş sayısı, anne babanın sağ ölü, anne babanın eğitim durumu, anne babanın mesleği, anne babanın size karşı tutumu ve bir problemle karşılaştığınızda kimden yardım istersiniz sorusuna verilen cevaplara göre kaygı düzeyleri tespit edilmiş ve hentbolcuların yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları çalışma sonucunda bulunmuştur. Farklılaşmanın hangi gruplarda oluştuğunu öğrenmek için yapılan Tukey testi sonucunda; farklılığın 50-60 arası ile 71-80 arası kilolara sahip bireyler ve demokrat olarak davranan aileler ile koruyucu şekilde davranan ailelerin tutumları arasında olduğu belirlenmiştir.

Yapılan bu çalışmada, sporcuların sürekli kaygı skorları açısından, değişkenlere göre anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır. Yalnızca bağımsız değişkenlerden kilo ile ailenin tutumları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır.

Hentbol oyuncularının, yüksek kaygıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sadece bağımsız değişkenlerden kilo ile ailenin tutumları arasında anlamlı farklılığın olduğu çalışma sonucunda bulunmuştur. Kaygı seviyesi üzerinde etkili olan etkenler detaylı incelendiğinde; oyunun süresi, skoru ve sporcuların oyuna fiziksel- mental hazırlığının etkili olduğu belirtilmekle birlikte sürekli kaygının sporcuda stres yarattığı bilinen bir durumdur (Nacar ve ark., 2011).

Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi çalışması ile ilgili olarak egzersize katılımcılarının güdüsel eğilimlerinde cinsiyete göre bir ayırım saptanamamıştır. Egzersize katılan bireylerde cinsiyet durumlarına göre, optimal performans duygu durumunun değişip değişmediğine göre incelendiğinde, SOPDDÖ-2' nin görev zorluğu/beceri dengesi, eylem-farkındalık

birleşimi, açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, hedefe ulaşma deneyimi alt boyutlarında bayanların erkeklerden daha az ortalamalara sahip olduğu saptanmıştır. SOPDDÖ-2' nin kendilik farkındalığının düşmesi ve zamanın dönüşümü alt boyutlarında ise cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir değişim bulunamamıştır. Egzersize katılan kadın katılımcıların SFK (Sosyal Fizik Kaygı) puanları erkeklere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyine göre kadın ve erkek egzersiz iştirakçilerinin güdusel eğilimleri incelendiğinde; fiziksel olarak aktif olanların içsel ve içe yansıtılmış düzenleme ortalamalarının fazla olduğu; fiziksel olarak aktif olmayan ya da daha az aktif olanların ise güdülenmeme ortalamasının daha fazla olduğu saptanmıştır. Dışsal düzenleme alt boyutunda hem kadınlarda hem de erkeklerde fiziksel aktivite düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Kadın ve erkek katılımcılarda fiziksel aktivite düzeyine göre SOPDDÖ-2 ölçeğinin alt boyutlarındaki farklılıklara bakıldığında bireylerin fiziki olarak aktiflik seviyeleri arttıkça optimal performans duygu durumu yaşadıkları; fiziksel aktivite seviyeleri düştükçe de optimal performans duygu durumunu deneyimlemedikleri sonucuna varılmıştır (Ersöz, 2011).

Egzersiz katılımcılarında fiziksel aktivite seviyelerine göre sosyal fizik kaygı düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığı araştırıldığında, fiziksel olarak daha az aktif olan erkek katılımcıların SFK düzeyleri orta ve yüksek düzeyde aktif olanlardan daha yüksek bulunurken; kadın katılımcıların fiziksel aktivite seviyesine göre sosyal fizik kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Fiziksel aktivitede davranış değişim basamağına göre egzersizde güdusel eğilimlerdeki farklılıklar incelendiğinde egzersiz davranışının ilk basamaklarında bulunan kadın ve erkek katılımcıların içsel ve içe yansıtılmış düzenleme skorları egzersizin ileri evrelerinde yer alanlara göre düşük olduğu bulunmuştur. Güdülenmeme alt boyutundaki ortalamalar ise kadın katılımcılarda egzersiz davranış değişim basamağının ilk evrelerinde, egzersiz davranış değişim basamağının ileri evrelerine göre yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Kadın ve erkek katılımcılarda egzersizde davranış değişim basamağına göre SOPDDÖ-2 ölçeğinin alt boyutlarındaki farklılıklar incelendiğinde bireylerin bulunduğu egzersiz davranış basamağı arttıkça optimal performans duygu durumu deneyimlemişler; egzersize yeni başlayan kişiler ise optimal performans duygu

durumu deneyimlememişlerdir. Egzersiz katılımcılarında egzersizde davranış değişim basamağına göre sosyal fizik kaygı seviyesinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, kadın ve erkek katılımcıların egzersizde buldukları davranış basamağına göre sosyal fizik kaygı seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark oluşmamıştır (Ersöz, 2011).

Duygu durum değişimlerinin, otobiyografik bellek üzerindeki etkileri olumlu duygu sevkini yapıldığı durumlarda; duygu durum tutarlılığının deneylere göre, %60 ve % 70 oranında değişen seviyelerde otobiyografik anıya yansıdığı tespit edilmiştir. Olumsuz duygu sevkini yapıldığı durumlarda ise bu oran %80 ve % 83'lere yükselmiştir. Bu oranlar herhangi bir duygu sevkini yapılmadığı katılımcılarla kıyaslandığında hem olumlu hem de olumsuz duygu sevkinde, DDTB (duygu durum tutarlı bellek etkisinin) otobiyografik anılar üzerinde ciddi düzeyde önemli rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca, olumsuz duygu sevki durumlarında, aynı duygu ile tutarlı olumsuz bir anının aktarılma ihtimali, olumlu duygu sevkiyle tutarlı, olumlu bir anının aktarılma olasılığından daha yüksektir. Bu örüntü, duygu sevki için kullanılan her üç materyal için de benzer şekildedir. Sevk edilen duyguyla tutarlı anıyı tetikleme düzeyi açısından materyal kıyaslandığında, en başarılı değişilmemenin, eş zamanlı olarak sunulan fotoğraf ve müzik durumu olduğu, tek başına müzik koşulunun ise tek başına fotoğraf koşulunda daha başarılı olduğu tespit edilmiştir (Er ve ark., 2008).

Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi ile ilgili olarak yapılan araştırmada çalışmaya katılan kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca bu durumunun kadın katılımcılar lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin uğraştıkları spor branşına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiş olup, bu kapsamda takım ve bireysel spor branşları ile ilgilenen bireylerin benzer psikolojik dayanıklılıklarının benzer düzeyde olduğu sonucuna ulaşılabilir. Haftalık olarak yapılan egzersiz sıklıklarına göre psikolojik dayanıklılık seviyelerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Egzersiz katılımcıların egzersize güdülenme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuş olup, kadın katılımcılar lehine yüksek

olduğu çalışma sonucunda bulunmuştur. Bireylerin yapılan egzersizin türüne ve haftalık egzersiz sıklığına yönünden güdülenme düzeylerinin haftalık egzersiz sıklığı yüksek olan bireylerin lehine anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sürekli optimal performans duygu durumu seviyelerinde cinsiyet göre fark tespit edilememiştir. Kişilerin uğraştıkları egzersiz türüne göre sürekli optimal performans duygu durumu düzeylerinin aynı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Haftalık egzersiz sıklığı arttıka katılımcıların sürekli olarak etkinlik deneyim düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın sonucunda katılımcıların psikolojik dayanıklılık ile sürekli optimal performans duygu durumları arasında anlamlı bir etki bulunmuştur. Bulunan bu etki pozitif yönde zayıf bir etkidir. Sürekli optimal performans duygu durumu ile güdülenme arasında, anlamlı bir etki durumu vardır. İe atımla düzenlemenin etkisi pozitif yönde zayıf bir etkidir. Dışsal düzenlemenin etkisi ise negatif yönde zayıf bir etkidir. Güdülenme ile psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı etkisi vardır ve bu etki pozitif yönde zayıf bir etkidir. Araştırmada elde edilen bu bulguların literatür ile tam anlamıyla uyumlu olduğu ve literatür ile paralellik gösterdiği tespit edilmiştir (İlhan, 2017).

6. GEREÇ ve YÖNTEM

6.1. Araştırmanın Yöntemi

Millî Eğitim Bakanlığına bağlı olarak 2018/2019 eğitim-öğretim yılı içerisinde tematik spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin, tesadüfî örneklem yöntemi kullanılarak toplamda 985 öğrenciye kişisel bilgi formu, Performans Duygu Durumları ve Spor Kaygı ölçeği uygulanmıştır. Anket yöntemi kullanılmış olup yapılan araştırma tarama modelinde betimsel niteliktedir.

6.2. Araştırmanın Evreni

Çalışmanın evrenini 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Türkiye’de bulunan tüm tematik spor liseleri ve bu liselerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilere anketler uygulanmış olup, toplamda 985 öğrenciye ulaşılmıştır. Veriler 2018-2019 eğitim öğretim yılı süresi içerisinde toplanmıştır.

6.3. Araştırmanın Örnekleme

Türkiye’de 2018-2019 yıllarında Millî Eğitim Bakanlığına bağlı olarak faaliyet gösteren 5 tematik spor lisesi ‘‘Basit Tesadüfî Örnekleme Yöntemi’’ kullanılarak belirlenmek suretiyle araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Okullarımız, Erzincan Tematik Spor Lisesi, Eskişehir Eğitimciler Tematik Spor Lisesi, Sivas Ahmet Ayık Tematik Spor Lisesi, Sakarya Tematik Spor Lisesi ve Alanya Mevlüt Çavuşoğlu Tematik Spor Lisesi’dir. Örnekleme ait demografik özellikler tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4: Tematik Spor Lisesi Öğrencilerinin Demografik Özellikleri

Özellik	Nitelik	n	%
Cinsiyet	Kız	252	25,6
	Erkek	733	74,4
Sınıf Düzeyi	9. sınıf	431	43,3
	10. sınıf	289	29,3
	11. sınıf	166	16,9
	12. sınıf	99	10,1
Yaş	14 yaş	190	19,3
	15 yaş	365	37,1
	16 yaş	244	24,8
	17 yaş	150	15,2
	18 yaş	36	3,7
Okulun Bulunduğu İl	Sivas	213	21,6
	Sakarya	196	19,9
	Eskişehir	251	25,5
	Antalya	149	15,1
	Erzincan	176	17,9
Haftalık Spor Günü	Haftada 1 gün	14	1,4
	Haftada 2 gün	74	7,5
	Haftada 3 gün	140	14,2
	Haftada 4 gün	148	15,0
	Haftada 5 gün	222	22,5
	Haftada 6 gün	216	21,9
	Haftada 7 gün	154	15,6
Spor Faaliyetlerine Katılım Türü	Takım	599	60,8
	Ferdi	379	38,5
Yarışmacılık Durumu Değişkeni	Okul Takımı	183	18,6
	Kulüp Takımı	252	25,6
	Her ikisi	547	55,5
Milli Olma Sayısı	Yok	933	94,7
	Var	52	5,3

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine baktığımızda, araştırmaya 252'si (%25,6) kız, 733'ü (%74,4) erkek olmak üzere toplam 985 öğrencinin katıldığı görülmektedir. Bu dağılım tematik spor liselerine öğrenci alım kontenjanlarında belirtilen kız erkek sayısı ile paralellik göstermektedir.

Sınıf düzeyine göre araştırmaya 9. sınıf düzeyinden 431(%43,3) öğrencinin, 10. sınıf düzeyinden 289 (%29,3) öğrencinin, 11. sınıf düzeyinden 166 (%16,9) öğrencinin, 12. sınıf düzeyinden ise 99 (%10,1) öğrencinin katıldığı görülmektedir. Tematik spor liselerinin öğrenci kontenjanları yıldan yıla yükselmektedir. Öğrencilerin büyük bir kısmının 9. sınıf olmasının da bu sebepten olduğu düşünülebilir.

Tematik spor liselerinin bulunduğu illere bakıldığında çalışmaya, Sivas ilinden 213 (%21,6) öğrenci, Sakarya ilinden 196 (%19,9) öğrenci, Eskişehir ilinden 251 (%25,5) öğrenci, Antalya ilinden 149 (%15,1) öğrenci, Erzincan ilinden 176 (%17,9) öğrenci olmak üzere toplam 985 öğrencinin katıldığı çalışmada görülmektedir.

Haftalık spor yapma gününe göre baktığımızda, araştırmaya katılan öğrencilerden 14 (%1,4) kişinin haftada 1 gün spor yaptığı, 74 (%7,5) kişinin haftada 2 gün spor yaptığı, 140 (%14,2) kişinin haftada 3 gün spor yaptığı, 148 (%15,0) kişinin haftada 4 gün spor yaptığı, 222 (%22,5) kişinin haftada 5 gün spor yaptığı, 216 (21,9) kişinin haftada 6 gün spor yaptığı ve 154 (15,6) kişinin se haftada 7 gün spor yaptığı çalışma sonucunda görülmektedir.

Spor faaliyetlerine katılım türüne göre; araştırmaya katılan öğrencilerin 599'u (%60,8) takım türü spor faaliyetlerinde ve 379'u (%38,5) ferdi türü sportif faaliyetlere bulunduğu çalışma sonucunda görülmektedir.

Yarışmacılık durumu değişkenine göre; araştırmaya katılan öğrencilerin 183'ü (%18,6) okul takımında sportif faaliyet yaptığı, 252'si (%25,6) kulüp takımında sportif faaliyet yaptığı, 547'si (%55,5) ise her iki takım faaliyetlerinde bulunduğu çalışma sonucunda görülmektedir.

Milli olma sayısına göre; araştırmaya katılan öğrencilerin 933'ü (%94,7) hiç milli olmadıkları, 52'si (%5,3) ise milli olduklarını beyan ettikleri çalışma sonucunda görülmektedir.

6.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların, demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan 8 maddelik "Kişisel Bilgi Formu", kullanılmıştır. Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen ve Aşçı ve diğ. (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumları Ölçeği (Dispositional Flow Scale-DFS-2) kullanılmıştır. SOPDDÖ-2, fiziksel aktivite sırasında bireyin optimal performans duygulanımını genel olarak yaşama eğilimini değerlendirmektedir. Birey, dokuz alt

boyuttan (Görev zorluğu-beceri dengesi, Eylem-farkındalık birleşimi, Açık hedefler, Belirli geri bildirim, Göreve odaklanma, Kontrol duygusu, Kendilik farkındalığının azalması, Zamanın dönüşümü ve Amaca ulaşma deneyimi) oluşan bu ölçeği doldururken yaptığı aktiviteler sırasında genel olarak optimal performans duygulanımını ne sıklıkla yaşadığını düşünerek cevaplandırmaya yönlendirilmiştir. Ölçekte yer alan her madde Hiçbir zaman (1) ile Her zaman (5) arasında değişen 5'li derecelendirme ölçek üzerinde cevaplandırılmıştır. Envanterin Türk egzersiz katılımcıları için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aşçı ve diğ., (2007) tarafından yapılmıştır. Aşçı ve diğ. (2007), Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 için hesaplanan iç tutarlık katsayılarını 0.55 (Görev zorluğu/beceri dengesi) ile 0.87 (Kendilik farkındalığının azalması) arasında bulmuşlardır. Aşçı ve diğ. (2007) tarafından yapılan doğrulayıcı faktör analiz sonuçları, her alt boyutun 4 maddeden oluştuğu 9 alt boyutlu, toplam 36 maddeden oluşan ölçeklere ait uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu çalışma için elde edilen iç tutarlık katsayıları ise 0.49 (Görev zorluğu/beceri dengesi) ile 0.88 (Kendilik farkındalığının azalması) arasında değişiklik göstermektedir. Ayrıca katılımcıların sporda kaygı durumlarının belirlenmesinde Smith ve diğerleri (2006) tarafından oluşturulan, Karadağ ve Aşçı (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan toplam 15 soru ve 4 derecelendirme, somatik (2-6-10-12-14. maddeler), endişe (3-5-8-9-11. maddeler) ve konsantrasyon bozukluğu (1-4-7-13-15. maddeler) 3 alt boyuttan oluşan Spor Kaygı Ölçeği-2 katılımcılara uygulanmıştır. Karadağ ve Aşçı (2015) yaptıkları geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varmışlardır. Elde ettikleri sonuçlarda somatik kaygı alt boyutunda iç tutarlılık (Cronbach's alpha coefficient) 0.65, endişe 0.78, konsantrasyon alt boyutunda 0.67 değerlerini bulmuşlardır.

6.5. Verilerin Toplanması

Veriler, 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde toplanmıştır. Tematik spor liselerinde öğrenim gören öğrencilere bire bir uygulanarak toplamda 1008 öğrenciye Kişisel Bilgi Formu ile Optimal Performans Duygu Durumları ve Sporda Kaygı Düzeyi anketi uygulanmıştır. Anketi düzgün doldurmadığı belirlenen 23 öğrencinin anketi değerlendirme dışı bırakılmıştır. Değerlendirmeye toplam 985 öğrencinin anketi alınmıştır. 60 adet soru sorulmuştur ve en uygun ve en doğru seçeneği işaretlemeleri istenmiştir. Tüm soruların cevaplanma süresi yaklaşık 15 dk. sürmüştür. Çalışmada katılımcılara toplam 3 ölçek uygulanmıştır.

6.6. Verilerin Analizi

İstatistiksel yöntem ile yapılan çalışmamızdan elde edilen veriler SPSS (ver:22,0) programına yüklenmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde parametrik test varsayımları yerine getirildiğinden (Kolmogorof-Smirnov) bağımsız iki gruptan elde edilen ortalamalar karşılaştırılırken, bağımsız gruplarda iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi (T-testi), ölçümle elde edilmiş bağımsız ikiden fazla gruptan elde edilen ortalamalar karşılaştırılırken ise tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA), analiz sonucunda önemlilik bulunduğunda ise farklılık yapan grup yada grupları bulmak için Tukey testi kullanılmıştır. Ayrıca verilerimiz, tablolarda aritmetik ortalama, standart sapma, birey sayısı ve yüzdesi şeklinde belirtilerek, yanılma düzeyi * $p < 0,05$ olarak alındı.

6.7. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın her aşaması etik ilkelere uygun olarak yürütülmüştür. Uygulamaya geçmeden önce etik kuruldan (07/11/2018 tarihli, 33 karar no'lu) çalışma onayı alınmıştır. Ayrıca çalışmanın yapılacağı kurumdan Ek-5 (10.01.2019 tarihli, 28080154-604.01.02-E.686807 sayılı) yazılı izin alınmıştır. Araştırmaya başlamadan önce araştırmaya katılacak olan öğrenciler ve velileri çalışma hakkında bilgilendirilmiş ve “bilgilendirilmiş onam formu” Ek-6 doldurtulmuştur.

7. BULGULAR

Tablo 5: Katılımcıların Cinsiyet Durumlarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin T-Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Cinsiyet	n	%	\bar{x}	Ss	t	p
Sporda Kaygı Ölçeği	Somatik	Erkek	733	74,4	1,69	0,58	-2,69	0,007
		Kız	252	25,6	1,81	0,62		
	Endişe	Erkek	733	74,4	2,03	0,73	-2,96	0,003
		Kız	252	25,6	2,19	0,75		
	Konsantrasyon	Erkek	733	74,4	1,65	0,52	0,00	0,996
		Kız	252	25,6	1,65	0,56		

* $p < 0,05$

Tablo 5 incelendiğinde; Çalışmaya alınan öğrencilerin, cinsiyet özellikleri bakımından sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırıldığında somatik ve endişe alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Konsantrasyon alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Cinsiyet durumlarına göre en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=2,19$) endişe alt boyutunda kız öğrencilerin sahip olduğu çalışma sonucunda görülmektedir.

Tablo 6: Katılımcıların Cinsiyet Durumlarına İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının T-Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Cinsiyet	n	%	\bar{x}	Ss	t	p
Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği	Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	Erkek	733	74,4	3,82	0,73	3,81	0,001
		Kız	252	25,6	3,61	0,75		
	Eylem Farkındalık Birleşimi	Erkek	733	74,4	3,40	0,75	3,30	0,001
		Kız	252	25,6	3,21	0,79		
	Açık Hedefler	Erkek	733	74,4	4,02	0,78	1,86	0,063
		Kız	252	25,6	3,91	0,82		
	Belirli Geri Bildirim	Erkek	733	74,4	3,89	0,81	4,14	0,001
		Kız	252	25,6	3,64	0,81		
	Göreve Odaklanma	Erkek	733	74,4	3,88	0,78	2,33	0,020
		Kız	252	25,6	3,75	0,76		
	Kontrol Duygusu	Erkek	733	74,4	3,87	0,76	3,64	0,001
		Kız	252	25,6	3,6	0,79		
	Kendilik Farkındalığının Azalması	Erkek	733	74,4	3,27	1,00	3,92	0,001
		Kız	252	25,6	2,97	1,03		
	Zamanın Dönüşümü	Erkek	733	74,4	3,53	0,90	2,56	0,011
		Kız	252	25,6	3,36	0,87		
	Amaca Ulaşma Deneyimi	Erkek	733	74,4	4,14	0,78	0,81	0,415
		Kız	252	25,6	4,09	0,77		

* $p < 0,05$

Tablo 6 incelendiğinde; Çalışmaya alınan öğrencilerin cinsiyet özellikleri bakımından, optimal performans duygu durumu ölçeği puanları karşılaştırıldığında görev zorluğu-beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Açık hedefler ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Optimal performans duygu durumu cinsiyet özelliklerine göre en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=4,14$) erkek öğrencilerin amaca ulaşma deneyimi alt boyutunun olduğu çalışma sonucunda görülmektedir.

Tablo 7: Katılımcıların Yaş Durumlarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Yaş	n	%	\bar{x}	Ss	f	p
Sporda Kaygı Ölçeği	Somatik	14	190	19,2	1,71	0,56	6,04	0,001
		15	365	37,0	1,62	0,52		
		16	244	24,7	1,77	0,62		
		17	150	15,2	1,85	0,66		
		18	36	3,6	1,94	0,79		
	Endişe	14	190	19,2	2,01	0,69	1,10	0,351
		15	365	37,0	2,05	0,73		
		16	244	24,7	2,10	0,76		
		17	150	15,2	2,16	0,75		
		18	36	3,6	1,98	0,83		
	Konsantrasyon	14	190	19,2	1,56	0,49	5,49	0,001
		15	365	37,0	1,59	0,45		
		16	244	24,7	1,70	0,54		
		17	150	15,2	1,77	0,64		
		18	36	3,6	1,80	0,74		

* $p < 0,05$

Tablo 7 incelendiğinde; Öğrencilerin yaş düzeylerine göre sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırıldığında, somatik ve konsantrasyon alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Endişe alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Yaş düzeylerine göre 17 yaşındaki öğrencilerin endişe alt boyutunda en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=2,16$) sahip oldukları çalışma sonucunda görülmektedir.

Tablo 8: Katılımcıların Yaş Durumlarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin İkili Karşılaştırılması

Sporda Kaygı Düzeyi Alt Boyutları	Yaş	Yaşlar	Ortalama Farkı	Standart Hata	p	
Somatik	14	15	,08675	,05297	,474	
		16	-,06290	,05729	,808	
		17	-,14288	,06468	,177	
		18	-,22865	,10764	,211	
	15	14	-,08675	,05297	,474	
		16	-,14965*	,04897	,019	
		17	-,22963*	,05743	,001	
		18	-,31540*	,10345	,020	
	16	14	,06290	,05729	,808	
		15	,14965*	,04897	,019	
		17	-,07998	,06144	,690	
		18	-,16576	,10572	,519	
	17	14	,14288	,06468	,177	
		15	,22963*	,05743	,001	
		16	,07998	,06144	,690	
		18	-,08578	,10990	,936	
	18	14	,22865	,10764	,211	
		15	,31540*	,10345	,020	
		16	,16576	,10572	,519	
		17	,08578	,10990	,936	
	Konsantrasyon	14	15	-,02286	,04746	,989
			16	-,13217	,05133	,076
			17	-,20386*	,05795	,004
			18	-,23053	,09644	,119
15		14	,02286	,04746	,989	
		16	-,10931	,04387	,093	
		17	-,18100*	,05146	,004	
		18	-,20767	,09268	,166	
16		14	,13217	,05133	,076	
		15	,10931	,04387	,093	
		17	-,07169	,05505	,690	
		18	-,09836	,09472	,837	
17		14	,20386*	,05795	,004	
		15	,18100*	,05146	,004	
		16	,07169	,05505	,690	
		18	-,02667	,09847	,999	
18		14	,23053	,09644	,119	
		15	,20767	,09268	,166	
		16	,09836	,09472	,837	
		17	,02667	,09847	,999	

*p<0,05

Tablo 8 incelendiğinde; Öğrencilerin yaş düzeylerine göre sporda kaygı ölçeği ikili karşılaştırılmasında, somatik alt boyutta 15 ile 16, 15 ile 17, 15 ile 18 yaşlar arası ile konsantrasyon alt boyutunda 14 ile 17, 15 ile 17 yaşlar arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. (p<0,05) Diğer yaşlar arası anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. (p>0,05)

Tablo 9: Katılımcıların Yaş Değişkenlerine İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Yaş	n	%	\bar{x}	Ss	f	p
Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği	Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	14	190	19,2	3,74	0,74	0,28	0,889
		15	365	37,0	3,79	0,74		
		16	244	24,7	3,76	0,73		
		17	150	15,2	3,75	0,77		
		18	36	3,6	3,70	0,81		
	Eylem Farkındalık Birleşimi	14	190	19,2	3,26	0,70	1,85	0,117
		15	365	37,0	3,31	0,78		
		16	244	24,7	3,42	0,79		
		17	150	15,2	3,43	0,74		
		18	36	3,6	3,40	0,85		
	Açık Hedefler	14	190	19,2	4,09	0,72	1,31	0,262
		15	365	37,0	3,98	0,82		
		16	244	24,7	3,97	0,77		
		17	150	15,2	3,96	0,81		
		18	36	3,6	3,81	0,80		
	Belirli Geri Bildirim	14	190	19,2	3,87	0,83	0,70	0,590
		15	365	37,0	3,84	0,83		
		16	244	24,7	3,80	0,77		
		17	150	15,2	3,84	0,86		
		18	36	3,6	3,64	0,88		
	Göreve Odaklanma	14	190	19,2	3,91	0,72	0,53	0,708
		15	365	37,0	3,85	0,77		
		16	244	24,7	3,83	0,79		
		17	150	15,2	3,83	0,84		
		18	36	3,6	3,74	0,78		
	Kontrol Duygusu	14	190	19,2	3,85	0,72	0,29	0,880
		15	365	37,0	3,82	0,77		
		16	244	24,7	3,78	0,78		
		17	150	15,2	3,84	0,82		
		18	36	3,6	3,78	0,82		
	Kendilik Farkındalığının Azalması	14	190	19,2	3,10	1,09	2,08	0,056
		15	365	37,0	3,13	1,08		
		16	244	24,7	3,20	0,99		
		17	150	15,2	3,35	0,98		
		18	36	3,6	3,56	1,03		
	Zamanın Dönüşümü	14	190	19,2	3,47	0,91	1,87	0,113
		15	365	37,0	3,40	0,96		
		16	244	24,7	3,53	0,83		
		17	150	15,2	3,62	0,83		
		18	36	3,6	3,57	0,79		
	Amaca Ulaşma Deneyimi	14	190	19,2	4,24	0,70	1,64	0,161
		15	365	37,0	4,13	0,83		
		16	244	24,7	4,09	0,77		
		17	150	15,2	4,09	0,77		
		18	36	3,6	3,95	0,71		

* $p < 0,05$

Tablo 9 incelendiğinde; Öğrencilerin yaş düzeylerine göre optimal performans duygu durumu puanları karşılaştırıldığında, anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Yaş düzeylerine göre 14 yaşındaki öğrencilerin amaca ulaşma deneyimi ortalama puanları, diğerlerinden daha yüksek ortalamaya ($\bar{x}=4,24$) sahip olduğu çalışma sonucunda görülmektedir.

Tablo 10: Katılımcıların Sınıf Seviyelerine İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Yaş	n	%	\bar{x}	Ss	f	p
Sporda Kaygı Ölçeği	Somatik	9	431	43,7	1,68	0,54	5,20	0,001
		10	289	29,3	1,68	0,59		
		11	166	16,8	1,84	0,65		
		12	99	10,0	1,86	0,68		
	Endişe	9	431	43,7	2,04	0,73	1,06	0,365
		10	289	29,3	2,06	0,74		
		11	166	16,8	2,16	0,72		
		12	99	10,0	2,06	0,77		
	Konsantrasyon	9	431	43,7	1,59	0,48	7,98	0,001
		10	289	29,3	1,60	0,50		
		11	166	16,8	1,79	0,60		
		12	99	10,0	1,76	0,65		

* $p < 0,05$

Tablo 10 incelendiğinde; Öğrencilerin sporda kaygı ölçeği somatik ve konsantrasyon alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Endişe alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Sporda kaygı düzeyi endişe alt boyutunda 11. sınıfların ortalama puanları ($\bar{x} = 2,16$) diğer sınıf düzeylerinden daha yüksek bulunduğu çalışma sonucunda görülmektedir.

Tablo 11: Katılımcıların Sınıf Seviyelerine İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin İkili Karşılaştırılması

Sporda Kaygı Düzeyi Alt Boyutları	Sınıf	Sınıflar	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Somatik	9	10	-,00737	,04519	,998
		11	-,16096*	,05430	,016
		12	-,18748*	,06625	,024
	10	9	,00737	,04519	,998
		11	-,15359*	,05789	,040
		12	-,18011*	,06922	,046
	11	9	,16096*	,05430	,016
		10	,15359*	,05789	,040
		12	-,02652	,07548	,985
	12	9	,18748*	,06625	,024
		10	,18011*	,06922	,046
		11	,02652	,07548	,985
Konsantrasyon	9	10	-,00416	,04028	1,000
		11	-,19898*	,04839	,000
		12	-,16705*	,05904	,025
	10	9	,00416	,04028	1,000
		11	-,19482*	,05159	,001
		12	-,16289*	,06169	,042
	11	9	,19898*	,04839	,000
		10	,19482*	,05159	,001
		12	,03193	,06727	,965
	12	9	,16705*	,05904	,025
		10	,16289*	,06169	,042
		11	-,03193	,06727	,965

***p<0,05**

Tablo 11 incelendiğinde; Öğrencilerin sınıf düzeylerine ilişkin sporda kaygı düzeylerinin ikili karşılaştırılmasında, somatik boyutta 9 ile 11 ve 12. sınıflar, 10 ile 11 ve 12. sınıf düzeylerinde farklılık anlamlı bulunmuştur. (p<0,05) Konsantrasyon alt boyutunda 9 ile 11 ve 12. sınıflar, 10 ile 11 ve 12. sınıf düzeylerinde farklılık anlamlı bulunmuştur. (p<0,05) Diğer sınıf düzeylerinde ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. (p>0,05)

Tablo 12: Katılımcıların Sınıf Seviyelerine İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Sınıf	n	%	\bar{x}	Ss	f	p
Performans Duygu Durum Ölçeği	Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	9	431	43,7	3,80	0,74	0,99	0,396
		10	289	29,3	3,76	0,74		
		11	166	16,8	3,69	0,75		
		12	99	10,0	3,73	0,77		
	Eylem Farkındalık Birleşimi	9	431	43,7	3,32	0,76	0,51	0,674
		10	289	29,3	3,36	0,78		
		11	166	16,8	3,39	0,75		
		12	99	10,0	3,40	0,78		
	Açık Hedefler	9	431	43,7	4,08	0,76	3,39	0,018
		10	289	29,3	3,9	0,82		
		11	166	16,8	3,89	0,81		
		12	99	10,0	3,96	0,75		
	Belirli Geri Bildirim	9	431	43,7	3,91	0,80	2,55	0,054
		10	289	29,3	3,77	0,81		
		11	166	16,8	3,74	0,85		
		12	99	10,0	3,81	0,85		
	Göreve Odaklanma	9	431	43,7	3,91	0,73	1,95	0,119
		10	289	29,3	3,82	0,80		
		11	166	16,8	3,74	0,85		
		12	99	10,0	3,85	0,79		
	Kontrol Duygusu	9	431	43,7	3,86	0,73	1,14	0,332
		10	289	29,3	3,81	0,80		
		11	166	16,8	3,73	0,81		
		12	99	10,0	3,83	0,79		
	Kendilik Farkındalığının Azalması	9	431	43,7	3,14	1,05	1,64	0,178
		10	289	29,3	3,19	1,01		
		11	166	16,8	3,22	0,95		
		12	99	10,0	3,38	0,99		
Zamanın Dönüşümü	9	431	43,7	3,47	0,92	1,93	0,122	
	10	289	29,3	3,41	0,92			
	11	166	16,8	3,54	0,82			
	12	99	10,0	3,65	0,83			
Amaca Ulaşma Deneyimi	9	431	43,7	4,21	0,74	2,97	0,031	
	10	289	29,3	4,09	0,82			
	11	166	16,8	4,02	0,82			
	12	99	10,0	4,07	0,73			

* $p < 0,05$

Tablo 12 incelendiğinde; Öğrencilerin sınıf düzeylerine ilişkin optimal performans duygu durumu ölçeğine göre açık hedefler ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Diğer alt boyutlarda ise önemli bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Sınıf düzeylerine ilişkin optimal performans duygu durumu ortalama puanlarında en yüksek ortalamaya ($\bar{x} = 4,21$) amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda 9.sınıf düzeyindeki öğrencilerin sahip olduğu çalışma sonucunda görülmektedir.

Tablo 13: Katılımcıların Sınıf Seviyelerine İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının İkili Karşılaştırılması

Optimal Performans Duygu Durumu Alt Boyutları	Sınıf	Sınıflar	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Açık Hedefler	9	10	,15503*	,06007	,049
		11	,18779*	,07218	,046
		12	,11267	,08806	,576
	10	9	-,15503*	,06007	,049
		11	,03276	,07695	,974
		12	-,04236	,09202	,968
	11	9	-,18779*	,07218	,046
		10	-,03276	,07695	,974
		12	-,07512	,10034	,877
	12	9	-,11267	,08806	,576
		10	,04236	,09202	,968
		11	,07512	,10034	,877
Amaca Ulaşma Deneyimi	9	10	,11887	,05947	,189
		11	,18820*	,07145	,043
		12	,13654	,08717	,398
	10	9	-,11887	,05947	,189
		11	,06933	,07617	,799
		12	,01767	,09108	,997
	11	9	-,18820*	,07145	,043
		10	-,06933	,07617	,799
		12	-,05166	,09932	,954
	12	9	-,13654	,08717	,398
		10	-,01767	,09108	,997
		11	,05166	,09932	,954

*p<0,05

Tablo 13 incelendiğinde; Öğrencilerin sınıf düzeylerine ilişkin optimal performans duygu durumu ölçeği ikili karşılaştırılmasında, açık hedefler alt boyutunda 9 ile 10 ve 11. sınıflar ile amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda, 9 ile 11. sınıflar arası farklılık anlamlı bulunurken (p<0,05) diğer sınıflar düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. (p>0,05)

Tablo 14: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri İllere İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	İl	n	%	\bar{x}	Ss	f	p
Sporda Kaygı Ölçeği	Somatik	Sivas	213	21,6	1,74	0,54	0,99	0,407
		Sakarya	196	19,8	1,68	0,62		
		Eskişehir	251	25,4	1,69	0,61		
		Antalya	149	15,1	1,74	0,57		
		Erzincan	176	17,8	1,78	0,62		
	Endişe	Sivas	213	21,6	2,08	0,73	0,11	0,979
		Sakarya	196	19,8	2,06	0,78		
		Eskişehir	251	25,4	2,05	0,73		
		Antalya	149	15,1	2,09	0,69		
		Erzincan	176	17,8	2,07	0,75		
	Konsantrasyon	Sivas	213	21,6	1,61	0,49	1,08	0,362
		Sakarya	196	19,8	1,61	0,53		
		Eskişehir	251	25,4	1,64	0,56		
		Antalya	149	15,1	1,71	0,53		
		Erzincan	176	17,8	1,68	0,53		

* $p < 0,05$

Tablo 14 incelediğinde; İllere göre sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırıldığında, anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) İllere göre sporda kaygı puanları ortalamasında en yüksek ortalamaya ($\bar{x} = 2,09$) Antalya İli sahiptir.

Tablo 15: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri İllere İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	İl	n	%	\bar{x}	Ss	f	p
Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği	Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	Sivas	213	21,6	3,65	0,80	2,96	0,019
		Sakarva	196	19,8	3,78	0,74		
		Eskişehir	251	25,4	3,88	0,69		
		Alanya	149	15,1	3,73	0,74		
		Erzincan	176	17,8	3,75	0,74		
	Eylem Farkındalık Birleşimi	Sivas	213	21,6	3,41	0,79	2,35	0,052
		Sakarva	196	19,8	3,37	0,80		
		Eskişehir	251	25,4	3,42	0,74		
		Alanya	149	15,1	3,30	0,73		
		Erzincan	176	17,8	3,21	0,76		
	Açık Hedefler	Sivas	213	21,6	3,96	0,82	1,86	0,115
		Sakarva	196	19,8	4,00	0,80		
		Eskişehir	251	25,4	4,09	0,75		
		Alanya	149	15,1	3,8	0,78		
		Erzincan	176	17,8	3,96	0,79		
	Belirli Geri Bildirim	Sivas	213	21,6	3,78	0,84	1,24	0,292
		Sakarva	196	19,8	3,85	0,88		
		Eskişehir	251	25,4	3,92	0,75		
		Alanya	149	15,1	3,76	0,81		
		Erzincan	176	17,8	3,80	0,83		
	Göreve Odaklanma	Sivas	213	21,6	3,80	0,84	1,83	0,119
		Sakarva	196	19,8	3,91	0,80		
		Eskişehir	251	25,4	3,93	0,74		
		Alanya	149	15,1	3,76	0,80		
		Erzincan	176	17,8	3,80	0,70		
	Kontrol Duygusu	Sivas	213	21,6	3,77	0,84	3,16	0,014
		Sakarva	196	19,8	3,84	0,79		
		Eskişehir	251	25,4	3,93	0,73		
		Alanya	149	15,1	3,66	0,71		
		Erzincan	176	17,8	3,83	0,74		
	Kendilik Farkındalığının Azalması	Sivas	213	21,6	3,11	1,10	2,79	0,025
		Sakarva	196	19,8	3,36	0,96		
		Eskişehir	251	25,4	3,24	0,99		
		Alanya	149	15,1	3,03	1,02		
		Erzincan	176	17,8	3,16	0,99		
	Zamanın Dönüşümü	Sivas	213	21,6	3,48	0,89	0,84	0,497
		Sakarva	196	19,8	3,53	0,88		
		Eskişehir	251	25,4	3,54	0,94		
		Alanya	149	15,1	3,41	0,88		
		Erzincan	176	17,8	3,42	0,86		
Amaca Ulaşma Deneyimi	Sivas	213	21,6	4,07	0,78	1,98	0,094	
	Sakarva	196	19,8	4,12	0,78			
	Eskişehir	251	25,4	4,23	0,78			
	Alanya	149	15,1	4,15	0,74			
	Erzincan	176	17,8	4,04	0,81			

* $P < 0,05$

Tablo 15 incelendiğinde; Öğrencilerin öğrenim gördükleri illere ilişkin optimal performans duygu durumu ölçeğine göre görev zorluğu-beceri dengesi, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Diğer illere yönelik yapılan çalışmada ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Öğrencilerin öğrenim gördükleri illere ilişkin optimal performans duygu durumu puanlarına göre en yüksek ortalamaya ($\bar{x} = 4,23$) Eskişehir İl'i sahiptir.

Tablo 16: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri İllere İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının İkili Karşılaştırılması

Optimal Performans Duygu Durumu Alt Boyutları	İl	İller	Ortalama Farkı	Standart Hata	p	
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	Sivas	Sakarva	-.12696	.07378	.422	
		Eskisehir	-.23252*	.06944	.008	
		Alanva	-.07829	.07961	.863	
		Erzincan	-.09507	.07593	.721	
	Sakarya	Sivas	.12696	.07378	.422	
		Eskisehir	-.10556	.07105	.572	
		Alanva	.04867	.08101	.975	
		Erzincan	.03189	.07740	.994	
	Eskişehir	Sivas	.23252*	.06944	.008	
		Sakarva	.10556	.07105	.572	
		Alanva	.15423	.07709	.266	
		Erzincan	.13745	.07328	.331	
	Alanya	Sivas	.07829	.07961	.863	
		Sakarva	-.04867	.08101	.975	
		Eskisehir	-.15423	.07709	.266	
		Erzincan	-.01678	.08298	1.000	
	Erzincan	Sivas	.09507	.07593	.721	
		Sakarva	-.03189	.07740	.994	
		Eskisehir	-.13745	.07328	.331	
		Antalva	.01678	.08298	1.000	
	Kontrol Duygusu	Sivas	Sakarva	-.06994	.07635	.891
			Eskisehir	-.15727	.07186	.185
			Antalva	.11424	.08238	.636
			Erzincan	-.05823	.07857	.947
Sakarya		Sivas	.06994	.07635	.891	
		Eskisehir	-.08732	.07353	.759	
		Antalva	.18419	.08384	.182	
		Erzincan	.01171	.08010	1.000	
Eskişehir		Sivas	.15727	.07186	.185	
		Sakarva	.08732	.07353	.759	
		Antalva	.27151*	.07977	.006	
		Erzincan	.09904	.07583	.688	
Antalya		Sivas	-.11424	.08238	.636	
		Sakarva	-.18419	.08384	.182	
		Eskisehir	-.27151*	.07977	.006	
		Erzincan	-.17248	.08587	.263	
Erzincan		Sivas	.05823	.07857	.947	
		Sakarva	-.01171	.08010	1.000	
		Eskisehir	-.09904	.07583	.688	
		Antalva	.17248	.08587	.263	
Kendilik Farkındalığının Azalması		Sivas	Sakarva	-.24743	.10085	.102
			Eskisehir	-.13064	.09492	.643
			Antalva	.08214	.10882	.943
			Erzincan	-.04740	.10379	.991
	Sakarya	Sivas	.24743	.10085	.102	
		Eskisehir	.11679	.09713	.750	
		Antalva	.32956*	.11075	.025	
		Erzincan	.20002	.10581	.323	
	Eskişehir	Sivas	.13064	.09492	.643	
		Sakarva	-.11679	.09713	.750	
		Antalva	.21277	.10538	.257	
		Erzincan	.08324	.10018	.921	
	Antalya	Sivas	-.08214	.10882	.943	
		Sakarva	-.32956*	.11075	.025	
		Eskisehir	-.21277	.10538	.257	
		Erzincan	-.12954	.11343	.784	
	Erzincan	Sivas	.04740	.10379	.991	
		Sakarva	-.20002	.10581	.323	
		Eskisehir	-.08324	.10018	.921	
		Antalva	.12954	.11343	.784	

*p<0,05

Tablo 16 incelendiğinde; İllere göre optimal performans duygu durumu ölçeği ikili karşılaştırılmasında, görev zorluğu beceri dengesinde Sivas ile Eskişehir illeri arasında, kontrol duygusuna göre Eskişehir ile Antalya illeri ve kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda Sakarya ile Antalya illeri arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. (p<0,05) Diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. (p>0,05)

Tablo 17: Katılımcıların Spor Yapma Gün Sayılarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Spor Yapma Günü	n	%	\bar{x}	Ss	f	p
Sporda Kaygı Ölçeği	Somatik	Bir	14	1,4	1,78	0,60	1,99	0,063
		İki	74	7,5	1,75	0,55		
		Üç	140	14,2	1,76	0,61		
		Dört	148	15,0	1,58	0,50		
		Beş	222	22,5	1,70	0,55		
		Altı	216	21,9	1,78	0,62		
		Yedi	154	15,6	1,75	0,67		
	Endişe	Bir	14	1,4	1,92	0,65	3,32	0,003
		İki	74	7,5	2,39	0,83		
		Üç	140	14,2	1,97	0,63		
		Dört	148	15,0	1,98	0,74		
		Beş	222	22,5	2,04	0,67		
		Altı	216	21,9	2,06	0,78		
		Yedi	154	15,6	2,10	0,74		
	Konsantrasyon	Bir	14	1,4	1,71	0,54	1,68	0,121
		İki	74	7,5	1,76	0,55		
		Üç	140	14,2	1,61	0,49		
		Dört	148	15,0	1,55	0,46		
		Beş	222	22,5	1,63	0,46		
		Altı	216	21,9	1,67	0,57		
		Yedi	154	15,6	1,65	0,61		

*P<0,05

Tablo 17 incelendiğinde; Haftalık spor yapma gün sayılarına göre sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırıldığında, endişe alt boyutunda farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0,05$) Sporda kaygı düzeyi ortalama puanlarında en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=2,39$) endişe alt boyutunda 2 gün spor yapanların sahip olduğu görülmektedir. Spor yapmayan 17 birey değerlendirmeye alınmamıştır.

Tablo 18: Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Gün Sayılarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin İkili Karşılaştırılması

Sporda Kaygı Düzeyi Alt Boyutları	Haftalık Spor Yapma Günü	Haftalık Spor Gün Sayıları	Ortalama Farkı	Standart Hata	P
Endişe	Bir	İki	-,46602	,21336	,305
		Üç	-,05000	,20520	1,000
		Dört	-,05521	,20470	1,000
		Beş	-,11828	,20173	,997
		Altı	-,13254	,20189	,995
	İki	Yedi	-,18052	,20435	,975
		Bir	,46602	,21336	,305
		Üç	,41602*	,10521	,002
		Dört	,41081*	,10423	,002
		Beş	,34775*	,09827	,008
	Üç	Altı	,33348*	,09861	,013
		Yedi	,28550	,10355	,086
		Bir	,05000	,20520	1,000
		İki	-,41602*	,10521	,002
		Dört	-,00521	,08631	1,000
	Dört	Beş	-,06828	,07901	,978
		Altı	-,08254	,07943	,945
		Yedi	-,13052	,08549	,729
		Bir	,05521	,20470	1,000
		İki	-,41081*	,10423	,002
	Beş	Üç	,00521	,08631	1,000
		Beş	-,06306	,07769	,984
		Altı	-,07733	,07812	,956
		Yedi	-,12531	,08427	,753
		Bir	,11828	,20173	,997
	Altı	İki	-,34775*	,09827	,008
		Üç	,06828	,07901	,978
		Dört	,06306	,07769	,984
		Altı	-,01426	,06997	1,000
		Yedi	-,06224	,07677	,984
Yedi	Bir	,13254	,20189	,995	
	İki	-,33348*	,09861	,013	
	Üç	,08254	,07943	,945	
	Dört	,07733	,07812	,956	
	Beş	,01426	,06997	1,000	
Yedi	Yedi	-,04798	,07721	,996	
	Bir	,18052	,20435	,975	
	İki	-,28550	,10355	,086	
	Üç	,13052	,08549	,729	
	Dört	,12531	,08427	,753	
Yedi	Beş	,06224	,07677	,984	
	Altı	,04798	,07721	,996	

*p<0,05

Tablo 18 incelendiğinde; Sporda kaygı düzeyi ölçeği ikili karşılaştırılmasında, endişe alt boyutunda 2 ile 3,4,5,6 gün spor yapanlar arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. (p<0,05) Konsantrasyon alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. (p>0,05) Spor yapmayan 17 birey değerlendirmeye alınmamıştır.

Tablo 19: Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Gün Sayılarına İlişkin Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Haftalık Spor Günü	n	%	\bar{x}	Ss	f	P
Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği	Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	Bir	14	1,4	3,46	0,59	3,60	0,002
		İki	74	7,5	3,52	0,77		
		Üç	140	14,2	3,64	0,74		
		Dört	148	15,0	3,81	0,73		
		Beş	222	22,5	3,80	0,70		
		Altı	216	21,9	3,82	0,74		
		Yedi	154	15,6	3,90	0,77		
	Eylem Farkındalık Birleşimi	Bir	14	1,4	2,92	0,71	2,96	0,007
		İki	74	7,5	3,15	0,78		
		Üç	140	14,2	3,32	0,72		
		Dört	148	15,0	3,37	0,82		
		Beş	222	22,5	3,43	0,71		
		Altı	216	21,9	3,31	0,80		
		Yedi	154	15,6	3,49	0,76		
	Açık Hedefler	Bir	14	1,4	3,64	1,10	5,10	0,001
		İki	74	7,5	3,64	0,91		
		Üç	140	14,2	3,85	0,83		
		Dört	148	15,0	4,08	0,73		
		Beş	222	22,5	4,02	0,71		
		Altı	216	21,9	4,08	0,75		
		Yedi	154	15,6	4,10	0,78		
	Belirli Geri Bildirim	Bir	14	1,4	3,16	1,02	3,41	0,002
		İki	74	7,5	3,58	0,89		
		Üç	140	14,2	3,80	0,80		
		Dört	148	15,0	3,89	0,83		
		Beş	222	22,5	3,86	0,72		
		Altı	216	21,9	3,89	0,85		
		Yedi	154	15,6	3,92	0,79		
	Göreve Odaklanma	Bir	14	1,4	3,28	0,92	4,00	0,001
		İki	74	7,5	3,57	0,87		
		Üç	140	14,2	3,80	0,77		
		Dört	148	15,0	3,95	0,74		
		Beş	222	22,5	3,86	0,73		
		Altı	216	21,9	3,89	0,80		
		Yedi	154	15,6	3,96	0,75		
	Kontrol Duygusu	Bir	14	1,4	3,51	0,63	2,82	0,010
		İki	74	7,5	3,59	0,91		
		Üç	140	14,2	3,73	0,72		
		Dört	148	15,0	3,94	0,76		
		Beş	222	22,5	3,84	0,69		
		Altı	216	21,9	3,83	0,82		
		Yedi	154	15,6	3,91	0,77		
Kendilik Farkındalığının Azalması	Bir	14	1,4	2,26	0,82	3,43	0,002	
	İki	74	7,5	2,89	0,94			
	Üç	140	14,2	3,2	0,95			
	Dört	148	15,0	3,15	1,09			
	Beş	222	22,5	3,25	1,02			
	Altı	216	21,9	3,20	1,04			
	Yedi	154	15,6	3,28	0,99			
Zamanın Dönüşümü	Bir	14	1,4	3,30	0,70	1,26	0,269	
	İki	74	7,5	3,35	0,81			
	Üç	140	14,2	3,45	0,87			
	Dört	148	15,0	3,39	0,98			
	Beş	222	22,5	3,57	0,83			
	Altı	216	21,9	3,46	0,96			
	Yedi	154	15,6	3,57	0,87			
Amaca Ulaşma Deneyimi	Bir	14	1,4	3,85	0,56	2,25	0,036	
	İki	74	7,5	3,90	0,76			
	Üç	140	14,2	4,10	0,85			
	Dört	148	15,0	4,26	0,74			
	Beş	222	22,5	4,15	0,72			
	Altı	216	21,9	4,13	0,81			
	Yedi	154	15,6	4,19	0,72			

* $p < 0,05$

Tablo 19 incelendiğinde; Öğrencilerin haftalık spor yapma gün sayılarına ilişkin optimal performans duygu durumu ölçeği puanları karşılaştırıldığında, görev zorluğu-beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Zamanın Dönüşümü alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0,05$) Spor yapma gün sayılarına ilişkin optimal performans duygu durumu ortalama puanları karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=4,26$) amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda 4 gün spor yapanların sahip olduğu görülmektedir. Spor yapmayan 17 birey değerlendirmeye alınmamıştır.



Tablo 20: Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Gün Sayılarına İlişkin Optimal Performans Durumlarının İkili Karşılaştırılması (Sayfa 63-64-65-66-67-68-69-70)

Optimal Performans Duygu Durumu Alt Boyutları	Haftalık Spor Günü	Haftalık Spor Günleri	Ortalama Farkı	Standart Hata	P
Amaca Ulaşma Deneyimi	Bir	İki	-,04826	,22534	1,000
		Üç	-,24464	,21673	,919
		Dört	-,40299	,21619	,505
		Beş	-,29714	,21306	,805
		Altı	-,27943	,21323	,847
		Yedi	-,34091	,21583	,696
	İki	Bir	,04826	,22534	1,000
		Üç	-,19638	,11112	,571
		Dört	-,35473*	,11008	,022
		Beş	-,24887	,10378	,200
		Altı	-,23117	,10414	,286
		Yedi	-,29265	,10936	,105
	Üç	Bir	,24464	,21673	,919
		İki	,19638	,11112	,571
		Dört	-,15835	,09115	,591
		Beş	-,05249	,08344	,996
		Altı	-,03479	,08389	1,000
		Yedi	-,09627	,09029	,938
	Dört	Bir	,40299	,21619	,505
		İki	,35473*	,11008	,022
		Üç	,15835	,09115	,591
		Beş	,10586	,08205	,857
		Altı	,12356	,08250	,746
		Yedi	,06208	,08900	,993
	Beş	Bir	,29714	,21306	,805
		İki	,24887	,10378	,200
		Üç	,05249	,08344	,996
		Dört	-,10586	,08205	,857
		Altı	,01771	,07389	1,000
		Yedi	-,04377	,08108	,998
	Altı	Bir	,27943	,21323	,847
		İki	,23117	,10414	,286
		Üç	,03479	,08389	1,000
		Dört	-,12356	,08250	,746
		Beş	-,01771	,07389	1,000
		Yedi	-,06148	,08154	,989
	Yedi	Bir	,34091	,21583	,696
		İki	,29265	,10936	,105
		Üç	,09627	,09029	,938
		Dört	-,06208	,08900	,993
		Beş	,04377	,08108	,998
		Altı	,06148	,08154	,989

Kendilik Farkındalığının Azalması	Bir	İki	-,62403	,29626	,350
		Üç	-,95714*	,28494	,014
		Dört	-,88417*	,28424	,032
		Beş	-,98890*	,28011	,008
		Altı	-,93932*	,28034	,015
		Yedi	-1,01786*	,28376	,006
	İki	Bir	,62403	,29626	,350
		Üç	-,33311	,14610	,255
		Dört	-,26014	,14473	,550
		Beş	-,36486	,13645	,106
		Altı	-,31528	,13692	,244
		Yedi	-,39382	,14378	,090
	Üç	Bir	,95714*	,28494	,014
		İki	,33311	,14610	,255
		Dört	,07297	,11984	,997
		Beş	-,03176	,10971	1,000
		Altı	,01782	,11029	1,000
		Yedi	-,06071	,11870	,999
	Dört	Bir	,88417*	,28424	,032
		İki	,26014	,14473	,550
		Üç	-,07297	,11984	,997
		Beş	-,10473	,10787	,960
		Altı	-,05515	,10847	,999
		Yedi	-,13369	,11701	,915
	Beş	Bir	,98890*	,28011	,008
		İki	,36486	,13645	,106
		Üç	,03176	,10971	1,000
		Dört	,10473	,10787	,960
		Altı	,04958	,09715	,999
		Yedi	-,02896	,10660	1,000
	Altı	Bir	,93932*	,28034	,015
		İki	,31528	,13692	,244
		Üç	-,01782	,11029	1,000
		Dört	,05515	,10847	,999
		Beş	-,04958	,09715	,999
		Yedi	-,07854	,10721	,991
	Yedi	Bir	1,01786*	,28376	,006
		İki	,39382	,14378	,090
		Üç	,06071	,11870	,999
		Dört	,13369	,11701	,915
		Beş	,02896	,10660	1,000
		Altı	,07854	,10721	,991

Kontrol Duygusu	Bir	İki	-,07336	,22424	1,000
		Üç	-,21964	,21567	,950
		Dört	-,42978	,21513	,417
		Beş	-,32336	,21201	,730
		Altı	-,32011	,21219	,740
		Yedi	-,39935	,21477	,508
	İki	Bir	,07336	,22424	1,000
		Üç	-,14628	,11058	,841
		Dört	-,35642*	,10954	,020
		Beş	-,25000	,10328	,191
		Altı	-,24675	,10363	,208
		Yedi	-,32599*	,10883	,044
	Üç	Bir	,21964	,21567	,950
		İki	,14628	,11058	,841
		Dört	-,21014	,09071	,237
		Beş	-,10372	,08304	,875
		Altı	-,10046	,08348	,893
		Yedi	-,17971	,08985	,415
	Dört	Bir	,42978	,21513	,417
		İki	,35642*	,10954	,020
		Üç	,21014	,09071	,237
		Beş	,10642	,08165	,850
		Altı	,10967	,08210	,835
		Yedi	,03043	,08856	1,000
	Beş	Bir	,32336	,21201	,730
		İki	,25000	,10328	,191
		Üç	,10372	,08304	,875
		Dört	-,10642	,08165	,850
		Altı	,00325	,07353	1,000
		Yedi	-,07599	,08069	,966
	Altı	Bir	,32011	,21219	,740
		İki	,24675	,10363	,208
		Üç	,10046	,08348	,893
		Dört	-,10967	,08210	,835
		Beş	-,00325	,07353	1,000
		Yedi	-,07924	,08114	,959
	Yedi	Bir	,39935	,21477	,508
		İki	,32599*	,10883	,044
		Üç	,17971	,08985	,415
		Dört	-,03043	,08856	1,000
		Beş	,07599	,08069	,966
		Altı	,07924	,08114	,959

Göreve Odaklanma	Bir	İki	-,28523	,22622	,870
		Üç	-,51964	,21757	,204
		Dört	-,66699*	,21703	,035
		Beş	-,58028	,21388	,096
		Altı	-,60549	,21406	,071
		Yedi	-,68182*	,21667	,028
	İki	Bir	,28523	,22622	,870
		Üç	-,23441	,11155	,353
		Dört	-,38176*	,11051	,010
		Beş	-,29505	,10419	,070
		Altı	-,32026*	,10455	,036
		Yedi	-,39659*	,10979	,006
	Üç	Bir	,51964	,21757	,204
		İki	,23441	,11155	,353
		Dört	-,14735	,09151	,676
		Beş	-,06063	,08377	,991
		Altı	-,08585	,08422	,950
		Yedi	-,16218	,09064	,556
	Dört	Bir	,66699*	,21703	,035
		İki	,38176*	,11051	,010
		Üç	,14735	,09151	,676
		Beş	,08671	,08237	,941
		Altı	,06150	,08282	,990
		Yedi	-,01483	,08935	1,000
	Beş	Bir	,58028	,21388	,096
		İki	,29505	,10419	,070
		Üç	,06063	,08377	,991
		Dört	-,08671	,08237	,941
		Altı	-,02521	,07418	1,000
		Yedi	-,10154	,08140	,875
	Altı	Bir	,60549	,21406	,071
		İki	,32026*	,10455	,036
		Üç	,08585	,08422	,950
		Dört	-,06150	,08282	,990
		Beş	,02521	,07418	1,000
Yedi		-,07633	,08186	,967	
Yedi	Bir	,68182*	,21667	,028	
	İki	,39659*	,10979	,006	
	Üç	,16218	,09064	,556	
	Dört	,01483	,08935	1,000	
	Beş	,10154	,08140	,875	
	Altı	,07633	,08186	,967	

Belirli Geri Bildirim	Bir	İki	-,42712	,23709	,547
		Üç	-,64286	,22802	,073
		Dört	-,73287*	,22746	,022
		Beş	-,70753*	,22416	,027
		Altı	-,73165*	,22435	,020
		Yedi	-,76136*	,22708	,015
	İki	Bir	,42712	,23709	,547
		Üç	-,21573	,11692	,518
		Dört	-,30574	,11582	,115
		Beş	-,28041	,10919	,137
		Altı	-,30452	,10957	,081
		Yedi	-,33424	,11506	,058
	Üç	Bir	,64286	,22802	,073
		İki	,21573	,11692	,518
		Dört	-,09001	,09591	,966
		Beş	-,06467	,08779	,990
		Altı	-,08879	,08826	,953
		Yedi	-,11851	,09499	,875
	Dört	Bir	,73287*	,22746	,022
		İki	,30574	,11582	,115
		Üç	,09001	,09591	,966
		Beş	,02534	,08633	1,000
		Altı	,00122	,08680	1,000
		Yedi	-,02850	,09364	1,000
	Beş	Bir	,70753*	,22416	,027
		İki	,28041	,10919	,137
		Üç	,06467	,08779	,990
		Dört	-,02534	,08633	1,000
		Altı	-,02412	,07775	1,000
		Yedi	-,05383	,08531	,996
	Altı	Bir	,73165*	,22435	,020
		İki	,30452	,10957	,081
		Üç	,08879	,08826	,953
		Dört	-,00122	,08680	1,000
		Beş	,02412	,07775	1,000
		Yedi	-,02972	,08580	1,000
	Yedi	Bir	,76136*	,22708	,015
		İki	,33424	,11506	,058
		Üç	,11851	,09499	,875
		Dört	,02850	,09364	1,000
		Beş	,05383	,08531	,996
		Altı	,02972	,08580	1,000

Eylem Farkındalık Birleşimi	Bir	İki	-,22346	,22353	,954
		Üç	-,39286	,21498	,530
		Dört	-,44474	,21445	,369
		Beş	-,50386	,21134	,206
		Altı	-,38624	,21151	,531
		Yedi	-,56656	,21409	,114
	İki	Bir	,22346	,22353	,954
		Üç	-,16940	,11023	,722
		Dört	-,22128	,10919	,398
		Beş	-,28041	,10295	,093
		Altı	-,16279	,10330	,698
		Yedi	-,34310*	,10848	,027
	Üç	Bir	,39286	,21498	,530
		İki	,16940	,11023	,722
		Dört	-,05188	,09042	,998
		Beş	-,11100	,08277	,832
		Altı	,00661	,08321	1,000
		Yedi	-,17370	,08956	,455
	Dört	Bir	,44474	,21445	,369
		İki	,22128	,10919	,398
		Üç	,05188	,09042	,998
		Beş	-,05912	,08139	,991
		Altı	,05850	,08184	,992
		Yedi	-,12182	,08828	,813
	Beş	Bir	,50386	,21134	,206
		İki	,28041	,10295	,093
		Üç	,11100	,08277	,832
		Dört	,05912	,08139	,991
		Altı	,11762	,07330	,679
		Yedi	-,06270	,08043	,987
	Altı	Bir	,38624	,21151	,531
		İki	,16279	,10330	,698
		Üç	-,00661	,08321	1,000
		Dört	-,05850	,08184	,992
		Beş	-,11762	,07330	,679
		Yedi	-,18032	,08089	,281
	Yedi	Bir	,56656	,21409	,114
		İki	,34310*	,10848	,027
		Üç	,17370	,08956	,455
		Dört	,12182	,08828	,813
		Beş	,06270	,08043	,987
		Altı	,18032	,08089	,281

Görev Zorluğu Beceri Dengesi	Bir	İki	-,05936	,21532	1,000
		Üç	-,18036	,20709	,977
		Dört	-,34821	,20658	,626
		Beş	-,34089	,20358	,633
		Altı	-,36095	,20375	,568
		Yedi	-,43669	,20623	,343
	İki	Bir	,05936	,21532	1,000
		Üç	-,12099	,10618	,916
		Dört	-,28885	,10518	,088
		Beş	-,28153	,09917	,069
		Altı	-,30158*	,09951	,040
		Yedi	-,37733*	,10450	,006
	Üç	Bir	,18036	,20709	,977
		İki	,12099	,10618	,916
		Dört	-,16786	,08710	,463
		Beş	-,16054	,07973	,407
		Altı	-,18059	,08016	,268
		Yedi	-,25633*	,08627	,048
	Dört	Bir	,34821	,20658	,626
		İki	,28885	,10518	,088
		Üç	,16786	,08710	,463
		Beş	,00732	,07840	1,000
		Altı	-,01273	,07883	1,000
		Yedi	-,08847	,08504	,945
	Beş	Bir	,34089	,20358	,633
		İki	,28153	,09917	,069
		Üç	,16054	,07973	,407
		Dört	-,00732	,07840	1,000
		Altı	-,02005	,07061	1,000
		Yedi	-,09579	,07748	,880
	Altı	Bir	,36095	,20375	,568
		İki	,30158*	,09951	,040
		Üç	,18059	,08016	,268
		Dört	,01273	,07883	1,000
		Beş	,02005	,07061	1,000
		Yedi	-,07574	,07792	,960
	Yedi	Bir	,43669	,20623	,343
		İki	,37733*	,10450	,006
		Üç	,25633*	,08627	,048
		Dört	,08847	,08504	,945
		Beş	,09579	,07748	,880
		Altı	,07574	,07792	,960

Açık Hedefler	Bir	İki	-,00241	,22723	1,000
		Üç	-,21607	,21854	,956
		Dört	-,44498	,21801	,389
		Beş	-,38192	,21484	,564
		Altı	-,44626	,21502	,368
		Yedi	-,46429	,21764	,334
	İki	Bir	,00241	,22723	1,000
		Üç	-,21366	,11206	,476
		Dört	-,44257*	,11100	,001
		Beş	-,37950*	,10466	,006
		Altı	-,44385*	,10502	,001
		Yedi	-,46187*	,11028	,001
	Üç	Bir	,21607	,21854	,956
		İki	,21366	,11206	,476
		Dört	-,22891	,09192	,164
		Beş	-,16585	,08414	,434
		Altı	-,23019	,08459	,094
		Yedi	-,24821	,09105	,093
	Dört	Bir	,44498	,21801	,389
		İki	,44257*	,11100	,001
		Üç	,22891	,09192	,164
		Beş	,06306	,08274	,988
		Altı	-,00128	,08320	1,000
		Yedi	-,01931	,08975	1,000
	Beş	Bir	,38192	,21484	,564
		İki	,37950*	,10466	,006
		Üç	,16585	,08414	,434
		Dört	-,06306	,08274	,988
		Altı	-,06435	,07451	,978
		Yedi	-,08237	,08176	,952
	Altı	Bir	,44626	,21502	,368
		İki	,44385*	,10502	,001
		Üç	,23019	,08459	,094
		Dört	,00128	,08320	1,000
		Beş	,06435	,07451	,978
Yedi		-,01802	,08223	1,000	
Yedi	Bir	,46429	,21764	,334	
	İki	,46187*	,11028	,001	
	Üç	,24821	,09105	,093	
	Dört	,01931	,08975	1,000	
	Beş	,08237	,08176	,952	
	Altı	,01802	,08223	1,000	

*p<0,05

Tablo 20 incelendiğinde; Optimal performans duygu durumu puanları ikili karşılaştırıldığında açık hedefler alt boyutunda; 2 gün ile 4,5,6,7 günler arası farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Görev zorluğu beceri dengesi alt boyutunda 2 gün ile 6, 7 günler arası, 3 gün ile 7 gün arası anlamlı farklılıklar bulunmuştur. ($p<0,05$) Eylem farkındalık alt boyutunda 2 gün ile 7 gün arası anlamlı bir farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$) Göreve odaklanma alt boyutunda 2 gün ile 4,6,7 günler arası farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Kontrol duygusu alt boyutunda 2 gün ile 4, 7 günler arası farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda 2 gün ile 4 gün arası farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Zamanın dönüşümü alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0,05$) Spor yapmayan 17 birey değerlendirmeye alınmamıştır.

Tablo 21: Katılımcıların Yarışmacılık Durumlarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Yarışmacılık Düzeyi	n	%	\bar{x}	Ss	f	p
Sporda Kaygı Ölçeği	Somatik	Okul	183	18,5	1,80	0,58	3,0	0,048
		Kulüp	252	25,5	1,66	0,57		
		Her İkisi	547	55,5	1,73	0,60		
	Endişe	Okul	183	18,5	2,30	0,79	12,28	0,001
		Kulüp	252	25,5	1,96	0,69		
		Her İkisi	547	55,5	2,04	0,73		
	Konsantrasyon	Okul	183	18,5	1,70	0,47	1,67	0,188
		Kulüp	252	25,5	1,61	0,49		
		Her İkisi	547	55,5	1,64	0,56		

* $p<0,05$

Tablo 21 incelendiğinde; Yarışmacılık durumu türüne göre öğrencilerin sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırıldığında somatik ve endişe alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Konsantrasyon alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0,05$) Sporda kaygı ölçeği puanlarına göre en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=2,30$) endişe alt boyutunda okul türü yarışmacılığın sahip olduğu çalışma sonucunda görülmektedir. Hiçbiri seçeneğini işaretleyen 3 birey değerlendirmeye alınmamıştır.

Tablo 22: Katılımcıların Yarışmacılık Durumlarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin İkili Karşılaştırılması

Sporda Kaygı Düzeyi Alt Boyutları	Yarışmacılık düzeyi	Yarışmacılık düzeyleri	Ortalama Farkı	Standart Hata	P
Somatik	Okul Takımı	Kulüp	,14078*	,05758	,039
		Her İkisi	,06947	,05062	,356
	Kulüp	Okul Takımı	-,14078*	,05758	,039
		Her İkisi	-,07131	,04513	,255
	Her İkisi	Okul Takımı	-,06947	,05062	,356
		Kulüp	,07131	,04513	,255
Endişe	Okul Takımı	Kulüp	,33924*	,07118	,000
		Her İkisi	,26068*	,06259	,001
	Kulüp	Okul Takımı	-,33924*	,07118	,001
		Her İkisi	-,07856	,05580	,337
	Her İkisi	Okul Takımı	-,26068*	,06259	,001
		Kulüp	,07856	,05580	,337

* $p < 0,05$

Tablo 22 incelendiğinde; Öğrencilerin yarışmacılık türüne ilişkin sporda kaygı ölçeği ikili karşılaştırılmasında somatik alt boyutta okul ile kulüp, endişe alt boyutunda ise okul takımı ile kulüp ve her ikisi arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Konsantrasyon alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Hiç biri seçeneğini işaretleyen 3 birey değerlendirmeye alınmamıştır.

Tablo 23: Katılımcıların Yarışmacılık Durumlarına İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Yarışmacılık Düzeyi	n	%	\bar{x}	Ss	f	p
Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği	Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	Okul Takımı	183	18,5	3,52	0,75	12,53	0,001
		Kulüp	252	25,5	3,81	0,74		
		Her İkisi	547	55,5	3,82	0,73		
	Eylem Farkındalık Birleşimi	Okul Takımı	183	18,5	3,18	0,75	6,07	0,002
		Kulüp	252	25,5	3,36	0,75		
		Her İkisi	547	55,5	3,40	0,77		
	Açık Hedefler	Okul Takımı	183	18,5	3,73	0,89	13,74	0,001
		Kulüp	252	25,5	3,99	0,84		
		Her İkisi	547	55,5	4,08	0,71		
	Belirli Geri Bildirim	Okul Takımı	183	18,5	3,53	0,88	16,85	0,001
		Kulüp	252	25,5	3,84	0,81		
		Her İkisi	547	55,5	3,93	0,78		
	Göreve Odaklanma	Okul takımı	183	18,5	3,64	0,85	8,47	0,001
		Kulüp	252	25,5	3,89	0,76		
		Her ikisi	547	55,5	3,90	0,75		
	Kontrol Duygusu	Okul takımı	183	18,5	3,59	0,80	10,44	0,001
		Kulüp	252	25,5	3,82	0,73		
		Her ikisi	547	55,5	3,89	0,76		
Kendilik Farkındalığının Azalması	Okul takımı	183	18,5	3,10	1,07	1,08	0,338	
	Kulüp	252	25,5	3,25	0,98			
	Her ikisi	547	55,5	3,19	1,02			
Zamanın Dönüşümü	Okul takımı	183	18,5	3,33	0,94	4,28	0,014	
	Kulüp	252	25,5	3,44	0,88			
	Her ikisi	547	55,5	3,55	0,88			
Amaca Ulaşma Deneyimi	Okul takımı	183	18,5	4,01	0,83	4,35	0,013	
	Kulüp	252	25,5	4,07	0,73			
	Her ikisi	547	55,5	4,19	0,78			

* $p < 0,05$

Tablo 23 incelendiğinde; Yarışmacılık türüne göre öğrencilerin optimal performans duygu durumu puanları karşılaştırıldığında görev zorluğu-beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, zamanın dönüşümü, amaca ulaşma, düzeylerinde farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Yarışmacılık türüne göre öğrencilerin optimal performans duygu durumu ortalama puanları karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=4,19$) amaca ulaşma alt boyutunda okul ve kulüp türü olmak üzere her ikisini yapanların sahip olduğu görülmektedir. Hiçbiri seçeneğini işaretleyen 3 birey değerlendirmeye alınmamıştır.

Tablo 24: Katılımcıların Yarışmacılık Durumlarına İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının İkili Karşılaştırılması

Optimal Performans Duygu Durumu Alt Boyutları	Yarışmacılık Düzeyi	Yarışmacılık Düzeyleri	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Açık Hedefler	Okul Takımı	Kulüp	-26615^a	.07612	.001
		Her İkisi	-35094^a	.06693	.000
	Kulüp	Okul Takımı	26615^a	.07612	.001
		Her İkisi	-.08479	.05967	.330
	Her İkisi	Okul Takımı	35094^a	.06693	.000
		Kulüp	-.08479	.05967	.330
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	Okul Takımı	Kulüp	-29697^a	.07191	.000
		Her İkisi	-30675^a	.06323	.000
	Kulüp	Okul Takımı	29697^a	.07191	.000
		Her İkisi	-.00978	.05637	.984
	Her İkisi	Okul Takımı	30675^a	.06323	.000
		Kulüp	-.00978	.05637	.984
Eylem Farkındalık Birleşimi	Okul Takımı	Kulüp	-18735^a	.07448	.032
		Her İkisi	-22736^a	.06549	.002
	Kulüp	Okul Takımı	18735^a	.07448	.032
		Her İkisi	-.04000	.05838	.772
	Her İkisi	Okul Takımı	22736^a	.06549	.002
		Kulüp	-.04000	.05838	.772
Belirli Geri Bildirim	Okul Takımı	Kulüp	-31146^a	.07884	.000
		Her İkisi	-40231^a	.06932	.000
	Kulüp	Okul Takımı	31146^a	.07884	.000
		Her İkisi	-.09085	.06180	.306
	Her İkisi	Okul Takımı	40231^a	.06932	.000
		Kulüp	-.09085	.06180	.306
Göreve Odaklanma	Okul Takımı	Kulüp	-24880^a	.07551	.003
		Her İkisi	-26743^a	.06639	.000
	Kulüp	Okul Takımı	24880^a	.07551	.003
		Her İkisi	-.01863	.05919	.947
	Her İkisi	Okul Takımı	26743^a	.06639	.000
		Kulüp	-.01863	.05919	.947
Kontrol Duygusu	Okul Takımı	Kulüp	-22765^a	.07459	.007
		Her İkisi	-29972^a	.06559	.000
	Kulüp	Okul Takımı	22765^a	.07459	.007
		Her İkisi	-.07207	.05847	.434
	Her İkisi	Okul Takımı	29972^a	.06559	.000
		Kulüp	-.07207	.05847	.434
Zamanın Dönüşümü	Okul Takımı	Kulüp	-10961^a	.08721	.420
		Her İkisi	-21605^a	.07668	.014
	Kulüp	Okul Takımı	10961^a	.08721	.420
		Her İkisi	-.10643	.06837	.265
	Her İkisi	Okul Takımı	21605^a	.07668	.014
		Kulüp	-.10643	.06837	.265
Amaca Ulaşma Deneyimi	Okul Takımı	Kulüp	-06297^a	.07598	.685
		Her İkisi	-17876^a	.06680	.021
	Kulüp	Okul Takımı	.06297	.07598	.685
		Her İkisi	-.11579	.05956	.127
	Her İkisi	Okul Takımı	17876^a	.06680	.021
		Kulüp	-.11579	.05956	.127

* $p < 0,05$

Tablo 24 incelendiğinde; Yarışmacılık türüne göre öğrencilerin optimal performans duygu durumu puanlarının ikili karşılaştırılmasında, açık hedefler alt boyutunda okul takımı ile kulüp ve her ikisinde, görev zorluğu beceri dengesinde okul takımı ile kulüp ve her ikisinde, eylem farkındalık birleşiminde okul takımı ile kulüp ve her ikisinde, belirli geri bildirim alt boyutunda okul takımı ile kulüp ve her ikisinde, göreve odaklanma alt boyutunda okul takımı ile kulüp ve her ikisinde, kontrol duygusu alt boyutunda okul takımı ile kulüp ve her ikisinde zamanın dönüşümü alt boyutunda okul takım ile her ikisinde, amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda ise okul takımı ile her ikisi arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. ($p < 0,05$) Kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Hiç biri seçeneğini işaretleyen 3 birey değerlendirmeye alınmamıştır.

Tablo 25: Katılımcıların Sportif Faaliyetlerinin Takım ve Ferdi Olma Durumlarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin T-Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Takım ve Ferdi Olma Durumu	n	%	\bar{x}	Ss	t	p
Sporda Kaygı Ölçeği	Somatik	Takım	599	61,0	1,64	0,53	11,86	0,001
		Ferdi	379	39,0	1,85	0,65		
	Endişe	Takım	599	61,0	2,03	0,73	0,06	0,807
		Ferdi	379	39,0	2,12	0,75		
	Konsantrasyon	Takım	599	61,0	1,59	0,47	19,14	0,001
		Ferdi	379	39,0	1,72	0,60		

***p<0,05**

Tablo 25 incelendiğinde; Öğrencilerin sportif faaliyetlerde takım ve ferdi olma durumlarına göre sporda kaygı puanları karşılaştırıldığında, somatik ve konsantrasyon alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Endişe alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0,05$) Sporda kaygı düzeyleri ortalama puanları karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=2,12$) endişe alt boyutunda ferdi spor yapan öğrencilerin olduğu çalışma sonucunda görülmektedir. Hiçbiri seçeneğini işaretleyen 7 birey değerlendirmeye alınmamıştır.

Tablo 26: Katılımcıların Sportif Faaliyetlerinin Takım ve Ferdi Olma Durumlarına İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının T-Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Yarışmacılık Düzeyi	n	%	\bar{x}	Ss	t	p
Performans Duygu Durum Ölçeği	Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	Takım	599	61,0	3,79	0,76	2,38	0,123
		Ferdi	379	39,0	3,73	0,72		
	Eylem Farkındalık Birleşimi	Takım	599	61,0	3,36	0,78	0,45	0,499
		Ferdi	379	39,0	3,34	0,75		
	Açık Hedefler	Takım	599	61,0	3,97	0,81	4,60	0,032
		Ferdi	379	39,0	4,03	0,76		
	Belirli Geri Bildirim	Takım	599	61,0	3,81	0,83	0,29	0,585
		Ferdi	379	39,0	3,86	0,81		
	Göreve Odaklanma	Takım	599	61,0	3,85	0,80	3,99	0,046
		Ferdi	379	39,0	3,85	0,75		
	Kontrol Duygusu	Takım	599	61,0	3,81	0,78	0,77	0,380
		Ferdi	379	39,0	3,85	0,76		
	Kendilik Farkındalığının Azalması	Takım	599	61,0	3,21	1,04	2,20	0,138
		Ferdi	379	39,0	3,16	0,99		
	Zamanın Dönüşümü	Takım	599	61,0	3,49	0,90	0,03	0,859
		Ferdi	379	39,0	3,48	0,89		
Amaca Ulaşma Deneyimi	Takım	599	61,0	4,17	0,75	2,03	0,154	
	Ferdi	379	39,0	4,07	0,82			

* $p < 0,05$

Tablo 26 incelendiğinde; Öğrencilerin sportif faaliyetlerde takım ve ferdi olma durumlarına göre optimal performans duygu durumu puanları karşılaştırıldığında, açık hedefler ve göreve odaklanma alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Optimal performans duygu durumu ölçeği ortalama puanları karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=4,17$) amaca ulaşma alt boyutunda takım spor yapan öğrencilerin sahip olduğu çalışma sonucunda görülmektedir. Hiçbiri seçeneğini işaretleyen 7 birey değerlendirmeye alınmamıştır.

Tablo 27: Katılımcıların Milli Olma Durumlarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin T-Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Milli Olma Durumu	n	%	\bar{x}	Ss	t	p
Sporda Kaygı Ölçeği	Somatik	Yok	932	94,6	1,72	0,58	7,70	0,006
		Var	53	5,4	1,88	0,74		
	Endişe	Yok	932	94,6	2,07	0,74	0,43	0,509
		Var	53	5,4	2,05	0,73		
	Konsantrasyon	Yok	932	94,6	1,64	0,52	3,37	0,067
		Var	53	5,4	1,72	0,67		

***p<0,05**

Tablo 27 incelendiğinde; Öğrencilerin sportif faaliyetlerde milli olma durumlarına göre sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırıldığında, somatik alt boyutta farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Endişe ve konsantrasyon alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0,05$) Ayrıca öğrencilerin, milli olma durumlarına ilişkin ortalama puanları karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya endişe alt boyutunda ($\bar{x}=2,07$) milli olmayan öğrencilerin olduğu görülmektedir.

Tablo 28: Katılımcıların Milli Olma Durumlarına İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının T-Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Yarışmacılık Düzeyi	n	%	\bar{x}	Ss	t	p
Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği	Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	Yok	932	94,6	3,77	0,74	0,03	0,85
		Var	53	5,4	3,70	0,74		
	Eylem Farkındalık Birleşimi	Yok	932	94,6	3,34	0,76	0,11	0,73
		Var	53	5,4	3,59	0,78		
	Açık Hedefler	Yok	932	94,6	3,98	0,79	0,73	0,39
		Var	53	5,4	4,11	0,71		
	Belirli Geri Bildirim	Yok	932	94,6	3,82	0,82	0,72	0,39
		Var	53	5,4	4,00	0,77		
	Göreve Odaklanma	Yok	932	94,6	3,84	0,78	0,36	0,54
		Var	53	5,4	4,00	0,72		
	Kontrol Duygusu	Yok	932	94,6	3,81	0,77	0,01	0,92
		Var	53	5,4	3,90	0,764		
	Kendilik Farkındalığının Azalması	Yok	932	94,6	3,19	1,02	0,10	0,74
		Var	53	5,4	3,23	0,99		
	Zamanın Dönüşümü	Yok	932	94,6	3,48	0,90	1,14	0,28
		Var	53	5,4	3,61	0,81		
	Amaca Ulaşma Deneyimi	Yok	932	94,6	4,13	0,79	0,29	0,58
		Var	53	5,4	4,16	0,68		

* $p < 0,05$

Tablo 28 incelendiğinde; Öğrencilerin sportif faaliyetlerde milli olma durumlarına göre optimal performans duygu durumu puanları karşılaştırıldığında, hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$)

8. TARTIŞMA

Çalışmada tematik spor lisesi öğrencilerinin, cinsiyet özellikleri bakımından sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırıldığında, somatik ve endişe alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. Kız öğrencilerin, sporda kaygı ölçeğine göre ortalama puanları endişe alt boyutunda erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Bu durum kız öğrencilerin, sportif performanstan önce ve sportif performans esnasında kaygı düzeylerinin, sportif performans üzerinde olumsuz bir etki oluşturduğu çalışma sonucunda düşündürülebilir. Ayrıca erkek öğrencilerin, kaygı düzeylerinin kız öğrencilere göre daha düşük düzeyde olduğu yapılan çalışma sonucunda görülmüştür. Bu sonuç erkek öğrencilerin, daha rahat bir kaygı durumu içerisinde bulduklarını düşündürmektedir. Cinsiyet özelliklerine göre kız öğrencilerin aşırı kaygı durumu içerisinde bulunmalarında psikolojik dayanıklılıklarının erkeklere göre daha kırılabilir düzeyde olduğu çalışma sonucunda düşünülebilir. Sheard ve ark. (2009) ile Khan Z ve ark. (2016) yaptığı çalışmalarda sporda psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu sonuç çalışmamızdan elde edilen sonuç ile paralellik göstermektedir. Literatür taramamız sonucunda Karacabey ve arkadaşlarının (2017) yapmış olduğu 'Ergen Sporcuların Kaygı ve Kendine Güven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi' başlıklı çalışmada sporcuların cinsiyetleri ile bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç çalışmamızdan elde edilen sonuç ile paralellik göstermemektedir.

Tematik spor lisesi öğrencilerinin, optimal performans duygu durumu puanları karşılaştırıldığında, erkek öğrencilerin amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, erkek öğrencilerin yarışma ve sportif performans esnasında yaşadığı içsel haz ile yaptığı işten zevk alarak sportif becerileri daha rahat sergilediklerini düşündürmektedir. Aydıner Birsin Yıldız ve ark. yaptığı (2015) "Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi" adlı çalışmada optimal performans duygu durumlarının cinsiyet faktörü ile farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu çalışma sonucunda, erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha yüksek ortalamaya sahip oldukları saptanmıştır. Bu sonuç çalışmamızdan elde edilen bulguları desteklemektedir. Başka bir çalışma

sonucunda ise Koehn (2007) tarafından elde edilen sonuçlara göre optimal performans duygu durumunun cinsiyet değişkenine göre kesin bir farklılık göstereceği bulgusunun doğru bir ifade olmayacağı şeklindedir. Elde edilen bu sonuç çalışmamızla paralellik göstermemektedir.

Öğrencilerin, sporda kaygı ölçeği yaş düzeyine göre puanları karşılaştırıldığında somatik ve konsantrasyon alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca çalışmaya alınan bireylerin, yaş gruplarına göre özellikle 17 yaşında ki öğrencilerin endişe alt boyutunda ortalama puanları diğer yaş gruplarına göre yüksek bulunmuştur. Bu durum bireylerin ergenlik dönemi içerisinde bulunmalarını ve bu dönemin duygusal yönden yoğun geçmesinin kaygı düzeyine olan yansıması olduğu çalışma sonucunda düşünülebilir. Buna ek olarak kaygı durumunun, belli bir yaş düzeyinde en yüksek seviyede olduğu ilerleyen zamanlarda ise düşmeye başladığı yapılan çalışma sonucunda düşünülebilir. 17 yaşında ki bireylerin puanlarının en yüksek seviyede olması ile 18 yaş bireylerin puanların da düşüş yaşanması bu bulgumuzu desteklemektedir. Karacabey ve arkadaşlarının (2017) yapmış olduğu ‘‘Ergen Sporcuların Kaygı ve Kendine Güven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi’’ başlıklı çalışmada sporcuların yaşları arttıkça bilişsel kaygıları artmakta ancak 17 yaşından itibaren tekrar azalmaktadır. Bu sonuç çalışmamızdan elde edilen sonucu kısmen de olsa da desteklemektedir. Korkut (1991) yaptığı çalışmasında ise 13-18 yaş arası çocuklarda yaşla ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç çalışmamızdan elde edilen bulgular ile paralellik göstermemektedir. Toktaş (2017) yaptığı çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin spor yaşı düzeyine göre durumluk kaygı puanları ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç çalışmamızdan elde edilen sonuçlarla paralellik göstermemektedir. Optimal performans duygu durumuna ilişkin elde edilen bulgulara göre herhangi bir anlamlı ilişki bulunamamıştır. Yaş değişkenine göre optimal performans duygu durumunun anlamlı olmadığı çalışma sonucunda düşünülmektedir.

Sınıf düzeyine göre öğrencilerin, sporda kaygı ölçeği puanlarına bakıldığında somatik ve konsantrasyon alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca sınıf düzeyine göre 11. sınıf öğrencilerinin, sporda kaygı düzeyi ortalama puanları diğer sınıf düzeylerine göre yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte 12. Sınıf öğrencilerinin

sonuçları, 11. sınıf öğrencilerine yakın bir seviyede olduğu çalışma sonucunda görülmüştür. Bu veriler ışığında, sınıf düzeyinin artmasına paralel olarak kaygı düzeyinin de artması çalışma sonucunda düşünülebilir. Bunun yanısıra tematik spor lisesi öğrencilerinin, gelecek kaygısı içerisinde olmaları bu öğrencilerin kaygı düzeylerinde artışa sebep olabileceği çalışma sonucunda düşünülmektedir. Literatür taramamız sonucunda; Atalay Gacar ve Zeki Coşkuner (2010) yaptığı çalışmada sınıf düzeyleri dikkate alındığında, 12. sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı puanlarının 9.sınıf öğrencilerine ve 11. sınıf öğrencilerine göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bu durum sınıf düzeyine paralel olarak yaş'ın da artması sonucu, kaygı düzeylerinin azalması şeklinde yorumlanabilir. Öğrencilerin, yaş düzeylerine ilişkin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri arttıkça kaygı puanlarında düşüş meydana gelmektedir. Bu sonuç çalışmamızla paralellik göstermemektedir. Öğrencilerin sınıf düzeylerine ilişkin optimal performans duygu durumu ölçeğine göre 9. sınıf öğrencilerinin açık hedefler ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. Bu sonuç öğrencilerin, yaptıkları eylemler hakkında açık (net) fikre sahip olduklarını göstermektedir. Amaca ulaşma alt boyutuna ilişkin öğrencilerin, sportif performans esnasında akış içerisinde kaldıkları ve akıştan zevk aldıkları yapılan çalışma sonucunda düşünülebilir.

İllere göre yapılan çalışma sonucunda öğrencilerin öğrenim gördükleri illere ilişkin optimal performans duygu durumu alt boyutlarında görev zorluğu-beceri dengesi, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca elde edilen veriler sonucunda Eskişehir ilinde öğrenim gören öğrencilerin optimal performans duygu durumu ortalamalarının diğer illere göre yüksek çıktığı çalışma sonucunda görülmüştür. Spor Liselerinde öğrenim gören öğrencilerin güdülenme düzeyleri ile kendine güven duygularının sportif etkinlikler sonucunda arttığı çalışma sonucunda düşünülmektedir. Aynı çalışma sonucunda sporcuların sporda kaygı ölçeği puanları ile ilgili olarak herhangi bir anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Haftalık spor yapma gün sayısına göre sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırıldığında somatik, endişe ve konsantrasyon alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca sporda kaygı ölçeği ortalama puanı, endişe alt boyutunda diğerlerinden yüksek bulunmuştur. Bu durum sporcuların, yüksek kaygı

durumu içerisinde daha çok endişeli olduklarını göstermektedir. Özellikle 2 ile 3,4,5,6 gün spor yapanlarda ilişki durumu daha yüksektir. Sporcuların, aşırı kaygı ve endişe seviyelerinin azalması bakımından haftalık spor yapma gün sayısının fazla olması aşırı kaygının azalmasında çok önemli bir faktör olacağı çalışma sonucunda düşünülmektedir. Optimal performans duygu durumu bakımından da haftalık spor yapma gün sayısının fazla olması optimal performans duygu durumu üzerinde olumlu etkiler oluşturacağı yapılan çalışma sonucunda düşünülebilir.

Yarışmacılık durumu değişkenine göre öğrencilerin, sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırılmasında somatik, endişe ve konsantrasyon alt boyutlarındaki farklılık anlamlı bulunmuştur. Sporda kaygı ölçeği incelendiğinde, endişe alt boyutunda okul düzeyi yarışmacılık durumunun en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Okulların, sportif etkinliklerde daha baskıcı olduğu çalışma sonucunda düşünülebilir. Gümüş (2002)'ün yaptığı çalışmada sportif müsabakaların, "sporcularda sürekli kaygı düzeylerinin artmasına sebep olduğu" sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç çalışmamızı okul türü yarışmacılık düzeyinde desteklemektedir. Öğrencilerin, katıldığı müsabakalarda ki yarışmacılık türlerine göre öğrencilerin optimal performans duygu durumu ölçeği puanları karşılaştırıldığında görev zorluğu-beceri, dengesi, eylem farkındalık birleşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, zamanın dönüşümü, amaca ulaşma, alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. Optimal performans duygu durumu ölçeğine göre her ikisi (okul ve Kulüp) türü yarışmacılık durumuna sahip olanların ortalama puanları diğer alt boyutlara oranla yüksek bulunmuştur. Bunun sonucunda öğrencilerin okul ve kulüp türü yarışmacılık olmak üzere her iki düzeyde de sportif faaliyetlerde bulunmalarının optimal performans duygu durumu üzerinde olumlu etkiler bırakabileceğini çalışma sonucunda düşünebilir.

Öğrencilerin, sportif faaliyetlerde takım ve ferdi olma durumlarına göre sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırıldığında somatik ve konsantrasyon alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. Sporda kaygı ölçeği ortalama puanları karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya endişe alt boyutunda ferdi spor yapan öğrencilerin olduğu görülmektedir. Engür (2002)'ün, yaptığı çalışmada durumluk kaygı düzeyinden almış oldukları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiş ve takım sporuyla uğraşan bireylerin

yaşamış oldukları başarısızlık durumlarında, olumsuz performansın takım arkadaşları ile antrenörleri tarafından olumsuz bir şekilde eleştirileceği veya müsabakayı takım arkadaşlarından kaynaklı hatalardan dolayı kaybedebileceği kaygısı durumluk kaygı düzeylerini anlamlı derecede etkilediğini belirtmiştir. Bu sonuç çalışmamız ile paralellik göstermemektedir. Civan (2010)'nın bireysel sporlar ve takım sporları gruplarının durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında önemli farklılıklar bulmuştur. Bununla birlikte sürekli kaygı puanı arttıkça, durumluk kaygı puanının da arttığını, müsabaka sonrası sürekli kaygı düzeyi ile müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi arasında doğru orantılı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Bu sonuç çalışmamızdan elde edilen bulgularla paralellik göstermemektedir. Öğrencilerin, sportif faaliyetlerde takım ve ferdi olma durumlarına göre optimal performans duygu durumu puanları karşılaştırıldığında açık hedefler ve göreve odaklanma alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. Bu sonuç öğrencilerin yaptıkları etkinliklerde net bir fikre sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca öğrencilerin, uğraştıkları faaliyetlere doğru bir şekilde odaklandıklarını düşündürmektedir.

Öğrencilerin, sportif faaliyetlerde milli olma durumlarına ilişkin sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırıldığında somatik alt boyutta farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin, milli olma durumlarına göre ortalama puanları karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya endişe alt boyutunda milli olmayan öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir. Bu veriler ışığında milli olmayan sporcuların, milli sporculara oranla kaygı seviyelerinin yüksek olduğunu çalışma sonucunda görülmektedir. Milli sporculuğun, sporda yüksek kaygıyı azaltması bakımından olumlu izler bıraktığı çalışma sonucunda düşünülebilir.

9. SONUÇLAR ve ÖNERİLER

9.1. Sonuçlar

- Çalışmaya alınan öğrencilerin cinsiyet özellikleri bakımından sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırıldığında somatik ve endişe alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Konsantrasyon alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Cinsiyet durumlarına göre en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=2,19$) endişe alt boyutunda kız öğrencilerin sahip olduğu çalışma sonucunda görülmektedir.
- Çalışmaya alınan öğrencilerin cinsiyet özellikleri bakımından optimal performans duygu durumu ölçeği puanları karşılaştırıldığında görev zorluğu-beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Açık hedefler ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Optimal performans duygu durumu cinsiyet özelliklerine göre en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=4,14$) erkek öğrencilerin amaca ulaşma deneyimi alt boyutunun olduğu çalışma sonucunda görülmektedir.
- Öğrencilerin yaş düzeylerine göre sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırıldığında somatik ve konsantrasyon alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Endişe alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Yaş düzeylerine göre 17 yaşındaki öğrencilerin endişe alt boyutunda en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=2,16$) sahip oldukları çalışma sonucunda görülmektedir.
- Öğrencilerin yaş düzeylerine göre sporda kaygı ölçeği ikili karşılaştırılmasında somatik alt boyutta 15 ile 16, 15 ile 17, 15 ile 18 yaşlar arası ile konsantrasyon alt boyutunda 14 ile 17, 15 ile 17 yaşlar arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Diğer yaşlar arası anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$)
- Öğrencilerin yaş düzeylerine göre optimal performans duygu durumu puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$)

Yaş düzeylerine göre 14 yaşındaki öğrencilerin amaca ulaşma deneyimi ortalama puanları, diğerlerinden daha yüksek ortalamaya ($\bar{x}=4,24$) sahip olduğu çalışma sonucunda görülmektedir.

- Öğrencilerin sporda kaygı ölçeği, somatik ve konsantrasyon alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Endişe alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0,05$) Sporda kaygı düzeyi endişe alt boyutunda 11. sınıfların ortalama puanları ($\bar{x}=2,16$) diğer sınıf düzeylerinden daha yüksek bulunduğu çalışma sonucunda görülmektedir.
- Öğrencilerin sınıf düzeylerine ilişkin sporda kaygı düzeylerinin ikili karşılaştırılmasında somatik boyutta 9 ile 11 ve 12. sınıflar, 10 ile 11 ve 12. sınıf düzeylerinde farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Konsantrasyon alt boyutunda 9 ile 11 ve 12. sınıflar, 10 ile 11 ve 12. sınıf düzeylerinde farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Diğer sınıf düzeylerinde ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0,05$)
- Öğrencilerin sınıf düzeylerine ilişkin optimal performans duygu durumu ölçeğine göre açık hedefler ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Diğer alt boyutlarda ise önemli bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0,05$) Sınıf düzeylerine ilişkin optimal performans duygu durumu ortalama puanlarında en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=4,21$) amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda 9.sınıf düzeyindeki öğrencilerin sahip olduğu çalışma sonucunda görülmektedir.
- Öğrencilerin sınıf düzeylerine ilişkin optimal performans duygu durumu ölçeği ikili karşılaştırılmasında açık hedefler alt boyutunda 9 ile 10 ve 11. sınıflar ile amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda, 9 ile 11. sınıflar arası farklılık anlamlı bulunurken ($p<0,05$) diğer sınıflar düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0,05$)
- İllere göre sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0,05$) İllere göre sporda kaygı puanları ortalamasında en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=2,09$) Antalya İli sahiptir.

- Öğrencilerin öğrenim gördükleri illere ilişkin optimal performans duygu durumu ölçeğine göre görev zorluğu-beceri dengesi, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Diğer illere yönelik yapılan çalışmada ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Öğrencilerin öğrenim gördükleri illere ilişkin optimal performans duygu durumu puanlarına göre en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=4,23$) Eskişehir İl'i sahiptir.
- İllere göre optimal performans duygu durumu ölçeği ikili karşılaştırılmasında görev zorluğu beceri dengesinde Sivas ile Eskişehir illeri arasında, kontrol duygusuna göre Eskişehir ile Antalya illeri ve kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda Sakarya ile Antalya illeri arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$)
- Haftalık spor yapma gün sayılarına göre sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırıldığında endişe alt boyutunda farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Sporda kaygı düzeyi ortalama puanlarında en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=2,39$) endişe alt boyutunda 2 gün spor yapanların sahip olduğu görülmektedir. Spor yapmayan 17 birey değerlendirmeye alınmamıştır.
- Sporda kaygı düzeyi ölçeği ikili karşılaştırılmasında endişe alt boyutunda 2 ile 3,4,5,6 gün spor yapanlar arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Konsantrasyon alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Spor yapmayan 17 birey değerlendirmeye alınmamıştır.
- Öğrencilerin haftalık spor yapma gün sayılarına ilişkin optimal performans duygu durumu ölçeği puanları karşılaştırıldığında görev zorluğu-beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Zamanın Dönüşümü alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Spor yapma gün sayılarına ilişkin optimal performans duygu durumu ortalama puanları karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=4,26$)

amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda 4 gün spor yapanların sahip olduğu görülmektedir. Spor yapmayan 17 birey değerlendirmeye alınmamıştır.

- Optimal performans duygu durumu puanları ikili karşılaştırıldığında açık hedefler alt boyutunda; 2 gün ile 4,5,6,7 günler arası farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Görev zorluğu beceri dengesi alt boyutunda 2 gün ile 6, 7 günler arası, 3 gün ile 7 gün arası anlamlı farklılıklar bulunmuştur. ($p<0,05$) Eylem farkındalık alt boyutunda 2 gün ile 7 gün arası anlamlı bir farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$) Göreve odaklanma alt boyutunda 2 gün ile 4,6,7 günler arası farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Kontrol duygusu alt boyutunda 2 gün ile 4, 7 günler arası farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda 2 gün ile 4 gün arası farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Zamanın dönüşümü alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0,05$) Spor yapmayan 17 birey değerlendirmeye alınmamıştır.
- Yarışmacılık durumu türüne göre öğrencilerin sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırıldığında somatik ve endişe alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Konsantrasyon alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0,05$) Sporda kaygı ölçeği puanlarına göre en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=2,30$) endişe alt boyutunda okul türü yarışmacılığın sahip olduğu çalışma sonucunda görülmektedir. Hiçbiri seçeneğini işaretleyen 3 birey değerlendirmeye alınmamıştır.
- Öğrencilerin yarışmacılık türüne ilişkin sporda kaygı ölçeği ikili karşılaştırılmasında somatik alt boyutta okul ile kulüp, endişe alt boyutunda ise okul takımı ile kulüp ve her ikisi arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Konsantrasyon alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0,05$) Hiç biri seçeneğini işaretleyen 3 birey değerlendirmeye alınmamıştır.
- Yarışmacılık türüne göre öğrencilerin optimal performans duygu durumu puanları karşılaştırıldığında görev zorluğu-beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, zamanın dönüşümü, amaca ulaşma, düzeylerinde farklılık anlamlı

bulunmuştur. ($p < 0,05$) Kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Yarışmacılık türüne göre öğrencilerin optimal performans duygu durumu ortalama puanları karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=4,19$) amaca ulaşma alt boyutunda okul ve kulüp türü olmak üzere her ikisini yapanların sahip olduğu görülmektedir. Hiçbiri seçeneğini işaretleyen 3 birey değerlendirmeye alınmamıştır.

- Yarışmacılık türüne göre öğrencilerin optimal performans duygu durumu puanlarının ikili karşılaştırılmasında açık hedefler alt boyutunda okul takımı ile kulüp ve her ikisinde, görev zorluğu beceri dengesinde okul takımı ile kulüp ve her ikisinde, eylem farkındalık birleşiminde okul takımı ile kulüp ve her ikisinde, belirli geri bildirim alt boyutunda okul takımı ile kulüp ve her ikisinde, göreve odaklanma alt boyutunda okul takımı ile kulüp ve her ikisinde, kontrol duygusu alt boyutunda okul takımı ile kulüp ve her ikisinde, zamanın dönüşümü alt boyutunda okul takım ile her ikisinde, amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda ise okul takımı ile her ikisi arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. ($p < 0,05$) Kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Hiç biri seçeneğini işaretleyen 3 birey değerlendirmeye alınmamıştır.
- Öğrencilerin sportif faaliyetlerde takım ve ferdi olma durumlarına göre sporda kaygı puanları karşılaştırıldığında somatik ve konsantrasyon alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Endişe alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$) Sporda kaygı düzeyleri ortalama puanları karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=2,12$) endişe alt boyutunda ferdi spor yapan öğrencilerin olduğu çalışma sonucunda görülmektedir. Hiçbiri seçeneğini işaretleyen 7 birey değerlendirmeye alınmamıştır.
- Öğrencilerin sportif faaliyetlerde takım ve ferdi olma durumlarına göre optimal performans duygu durumu puanları karşılaştırıldığında açık hedefler ve göreve odaklanma alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p < 0,05$) Diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$)

Optimal performans duygu durumu ölçeği ortalama puanları karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=4,17$) amaca ulaşma alt boyutunda takım spor yapan öğrencilerin sahip olduğu çalışma sonucunda görülmektedir. Hiçbiri seçeneğini işaretleyen 7 birey değerlendirmeye alınmamıştır.

- Öğrencilerin sportif faaliyetlerde milli olma durumlarına göre sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırıldığında somatik alt boyutta farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Endişe ve konsantrasyon alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0,05$) Ayrıca öğrencilerin, milli olma durumlarına ilişkin ortalama puanları karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya endişe alt boyutunda ($\bar{x}=2,07$) milli olmayan öğrencilerin olduğu görülmektedir.
- Öğrencilerin sportif faaliyetlerde milli olma durumlarına göre optimal performans duygu durumu puanları karşılaştırıldığında hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0,05$)

9.2. Öneriler

Çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda;

- Tematik spor liselerinde yüksek kaygı düzeyine sahip olan öğrencilere yönelik yüksek kaygı düzeyini azaltıcı çalışmalar yapılabilir. Bu doğrultuda zihinsel-psikolojik antrenmanlara daha fazla önem verilebilir. Özellikle görsel materyaller çok sık bir şekilde kullanılarak öğrencilerdeki yüksek kaygı düzeyi azaltılabilir.
- Kız öğrencilerin, kaygı düzeylerinin düşürülmesi için okul rehberlik servisi ve spor psikologları iş birliği ile psikolojik destek almaları sağlanabilir. Bu doğrultuda zihinsel-psikolojik antrenmanlara daha fazla önem verilebilir. Özellikle görsel materyaller çok sık bir şekilde kullanılarak kız öğrencilerdeki yüksek kaygı düzeyi azaltılabilir.
- Öğrencilerin kaygı düzeylerini artıran bir başka sebepten dolayı bir sonraki öğretim kurumuna geçiş sürecinde (yüksek öğretime geçiş sınavı) yaşadıkları

olumsuzlukların olduğu düşünülebilir. Bununla ilgili olarak tematik spor liseleri öğrencilerine yönelik üniversiteye geçişte kolaylıklar sağlanabilir.

- 17 yaşındaki öğrenciler ile 11. sınıf düzeyindeki öğrencilerin kaygı durumlarına dikkat edilmesi gerekmektedir. Bununla ilgili olarak öğrencilere yönelik rehberlik çalışmaları ve öğrencilerin gelişimini takip edebilmek için takip formları oluşturulabilir.
- Eskişehir (Basketbol) tematik spor lisesinin, optimal performans duygu durumu düzeyi ortalama puanındaki artışa paralel olarak ferdi spor yapan öğrencilerin grup faaliyetlerinin artırılmasına yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Sportif verimin artırılması, sporda kaygı düzeyinin uygun seviyeye getirilmesi ve optimal performans duygu durumu düzeyinin istenilen seviyeye gelmesi için haftada en az 4 gün sportif faaliyetlerin yapılması.
- Tematik spor liselerinde öğrencilerin okul düzeyi yarışmacılık durumları ile ilgili olarak kaygı düzeylerini azaltmak için öğrencilerin kendilerini daha rahat hissedebilecekleri ortamlar oluşturularak sosyal-kültürel etkinliklere ağırlık verilebilir. Serbest zaman etkinliklerinin sayısı artırılıp öğrencilerin boş zamanlarını daha etkili olarak geçirebileceği ve ilgi duyduğu alanlarda faaliyetlerini sergileyebileceği ders dışı çalışmalar yapılabilir.
- Ferdi spor yapanların kaygı düzeylerini düşürecek çalışmaların yapılması.
- Milli olma durumlarına göre sporda kaygı düzeyini hafifletmek ve müsabaka içerisinde aşırı kaygının sebep olabileceği olumsuz durumları ortadan kaldırmak için özellikle spor psikologları rehberliğinde milli olmayan öğrencilere yönelik yarışmanın önemini hafifletme çalışmaları önerilebilir.

10. KAYNAKÇA

- Akıskal, H. S. (2005). Mood Disorders: Historical İntroduction And Conceptual Overview. In: Sadock BJ,Sadock VA (eds). *Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins: (15):59-75.
- Asakawa, K. (2004). Japanese College Students : How Do They. *Journal of Happiness Studies*, 123–154.
- Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A. ve Jackson, S. (2007). Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeklerinin Uyarlama Çalışması. *Hacettepe Journal Of Sport Sciences*, 18(4): 182-196.
- Aydın, A. (2000) Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, İstanbul: Alfa Basım Yayım
- Azboy, O., Erer, O., Oymak.,Ö., Tunç, Ö. Bayrak, C. (2017). Ed. Bayrak, C. Orta Öğretim Spor Psikolojisi Ders Kitabı, Ankara: Devlet Kitapları 3. Baskı, 49-53
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia Of Human Behavior*, 4: 71-81, New York: Academic Press.
- Başer, E. (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi. Ankara, Bağırğan Yayınevi, 3.baskı, 92, 93, 102.
- Bridge, B. (2003). Eğitimde Vizyoner Liderlik ve Etkili Yöneticilik, İstanbul: Beyaz Yayınları, 97.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A. ve Özdemir, M. (2010). Bireysel Ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Cox, R. H. (1998). *Sport Psychology: Concept and Applications*. 4th Ed., Boston: McGraw-Hill, 40-52

- Cox, R. H. (1998). Sport Psychology: Concepts and Applications, (Ed. The McGraw-Hill): 236-271.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond Boredom and Anxiety. San Francisco: Jossey-Bass, 30-42
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow. The Psychology Of Optimal Experience. 1st Ed: M. Csikszentmihalyi, Newyork: Eds. Harper Perennial Pub, 281,
- Çifter, İ. (1993). Depresyon Kavramının Gelişimi, *Depresyon Monografaları Serisi*, (1): 5-18.
- Deci, E. L. (1973). The Psychology of Self-Determination, Ma: D.C. Haeth, Lexington, 124.
- Endler, N. S. (1978). The İnteraction Model Of Anxiety: Some Possible İmplications. In: Landers D M, Christina R W (Eds). *Psychology of Motor Behavior and Sport*. Champaign IL: Human Kinetics, 22-36
- Engür, M. (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi.
- Enns, M. W., Cox, B. (2002). The Nature And Assessment Of Perfectionism: A Critical Analysis. In: G L Flett, P L Hewitt. Eds. *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*, Washington, DC: American Psychological Association; 33–62.
- Er, N., Hoşrik, E., Ergün, H., Şerif, Moustafa. (2008). Duygu Durum Değişimlerinin Otobiyoğrafik Bellek Üzerindeki Etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (62): 1-13
- Eren, E. (2001). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, 7. Basım. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım, 21.
- Eriksen, L. (2011). Stress And Happiness Among Adolescents With Varying Frequency Of Physical Activity, *Perceptual and Motor Skills*, 113(2): 631-646.
- Ersöz, G. (2011). Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve

- Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi. Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı.
- Gacar, A., Coşkun, Z. (2010). Güreşçilerin Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 5, (4).
- Gill, D. L. (1986). *Psychological Dynamics Of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 16:1-14.
- Gümüş, M. (2002). Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hanin, Y. (2000). *Emotions in Sport*. Editor Yuri L. Hanin. 1st ed. USA: *Human Kinetics*, 408.
- İkizler, C., Karagözoglu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*; İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Jackson, S.A., Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in Sports. *Human Kinetics*, 15-39.
- Jackson, S. A., Marsh, H. W. (1996). Development And Validation Of A Scale To Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17–35.
- Jackson, S. A. (1992). Athletes İn Flow: A Qualitative Investigation Of Flow States İn Elite Figure Skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161–180.
- Jackson, S. A. (1996). Toward A Conceptual Understanding Of The Flow Experience İn Elite Athletes. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 67(1), 76–90.
- Jackson, S. A. & Eklund, R. C. (2004). The Flow Scales Manuel. *Fitness Information Technology*. 9, (6).
- Jackson, S., (1995). Faktors Influencing The Occurrence of Flow State İn Elite Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, (7): 138, 166.

- Jerry, R., Asken, M. (1987) *The Sport Psychology*. New York: The Psychological Health of the Athlete.
- Karacabey, K., Apur, U., Öntürk, Y., Akyel, Y. (2017). Ergen Sporcuların Kaygı ve Kendine Güven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sporcu Eğitim Merkezleri Örneği. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 7: 2/1
- Kartal, B., (Ed.). (2013). *Davranış Bilimlerine Giriş*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset. 178-179
- Kelecek, S. (2013). Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Optimal Performans Duygu Durumu, Güdüsel Yönelim ve Hedef Yönelimini Belirlemedeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi Ankara: Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Sportif Performans Anabilim Dalı.
- Kemler, D. S. (1989). *Anger In Secondary School Sport Coaches An Investigation Into Two Intervation Strategies For Its Control* , USA: Florida State University
- Khan, Z., Ali, A., Mumtaz, N. A. (2016). Mental Toughness Of Different Levels Of Basketball Players: A Study. *International Research Journal Of Multidisciplinary Studies*; 2(6): 1-4.
- Koehn, S., (2007). *Opensity And Attainment Of Flow State*, Victoria University, School Of Human Movement Recreation And Performance, (Doktora Tezi) Faculty Of Human Development.
- Koptagel, G. (1985). *Psikiyatri, Psikosomatik-Psikoterapi*, Kırklareli: Arkadaş Tıp Kitapları Serisi, Sermet Matbaası, 306.
- Korkut, F., (1991). İlkokul Öğrencilerinin Kendilerine İlişkin Bazı Değişkenlerin Denetim Odakları Üzerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi, *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6: 135-141.
- Kowal, J. & Fortier, M. S. (1999). Motivational Determinants of Flow: Contributions From Self-Determination Theory. *The Journal Of Social Psychology*, 139 (3): 355-368.

- Köknel, Ö. (2000). “Duygu Durum Bozukluklarının Tarihçesi”, *Duygu durum Dizisi, Türk Psikiyatri Dizini*, 1: 5-11.
- Kuru, E. (2000). *Sporda Psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi, İletişim Fakültesi Basımevi.
- Le Compte, A., Öner, N. (1998). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri*, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Maharjan, S. (2012). Association Between Work Motivation and Job Satisfaction Of College Teachers. *Administrative and Management Review*, 72.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign IL: Human Kinetics Publishers.
- Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sports*. Champaign: Human Kinetics Books.
- MEB. (2018). <http://www.meb.gov.tr/tematik-spor-liseleri>, Erişim Tarihi: 17 Kasım 2018.
- MEB. (2018). <http://www.meb.gov.tr/tematikliseler/pdf>, Erişim Tarihi: 25 Ekim 2018.
- MEB.(1973). http://mevzuat.meb.gov.tr/html/temkanun_0/temelkanun_0.html Erişim Tarihi: 22 Aralık 2018.
- Moneta, G. B. (2004). The Flow Experience Acrosscultures. *Journal Of Happiness Studies*, 5, 2: 115-121.
- Moneta, G. B. (2004). The Flow Model Of İntrinsic Motivation İn Chinese: Cultural And Personal. Moderators. *Journal Of Happiness Studies*, 5: 181–217.
- Morgan, C. T. (1993). *Psikolojiye Giriş*. (Ed. Sirel Karakaş), Ankara: Meteksa
- Nacar, E., İmamoğlu,O., Karahüseyinoğlu, M. F., Açak, M. (2011). *E-Journal of New World Sciences Academy*, 6-1.
- OGM.(2018).https://ogm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_05/25154703_2018-21_Genelge.pdf Erişim tarihi: 16 Ocak 2019.

OGM.(2018).http://ogm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_09/19185304_Spor

Liseleri Erişim tarihi: 24 Ekim 2018.

Öncül, R. (2000). Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Özçelik, D. A. (1987). Eğitim Programları ve Öğretim, Genel Öğretim Yöntemi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları-2.

Özgüven, İ. E. (1994). Psikolojik Testler. Ankara: Pdrem Yayınları.

Ragling, J. S., Morgan W. P. (1987). “İnfulance Of Exercise An Quest Rest On State Anixety On Blood Pressure”, *Medicine And Science In Sport and Exercise*.

Reaves, J. L. (1993). Improving Campus Performance, London: *Advances in Educational Productivity*, 3.

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67

Selya, H. (1998). Stress Without Distress. (ed. Barbara Woods) *Applying Psychology To Sport*, 98-109.

Sezer, H. (2017). Ortaöğretim Psikoloji, Ankara: Ekoyay Eğitim Yayıncılık, 206.

Sheard, M., Golby, J, Van Wersch, A. (2009). Progress Toward Construct Validation Of The Sports Mental Toughness Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3): 186-193.

Sheehan, E. (1999). “Kaygı Bozuklukları: Kaygı, Fobiler ve Panik Ataklar, İstanbul: Alfa Basım Yayın, 32-34.

Slade, P. D., Owens, R. G. (1998). A Dual Process Model Of Perfectionism Based On Reinforcement Theory. *Behavioral Modification*, 2: 372-390.

Sonstroem, R. J., Bernardo, P. (1982). Intraindividual Pregame State Anxiety and Basketball Performance: A Re-Examination of The İnverted-U Curve. *Journal of Sport Psychology*. 4, 235-245.

- Spielberger, C. D. (1972). Theory and Research on Anxiety. In D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behaviour*, New York: Academic Press, 3-20.
- Stavrou, N. A., Jackson, S. A., Zervas, Y., Karteroliotis, K. (2007). Flow Experience And Athletes Performance With Reference To The Orthogonal Model Of Flow. *The Sport Psychologist*, 21: 438-457.
- Tenenbaum, G., Eklund, R. C. (2007). *Handbook of Sport Psychology*. Third Edition. John Wiley & Sons, Inc, 55-59
- Toktaş, S. (2017) Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı, Özgüven ve Güdülenmeleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Doktora Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,
- TTKB.(2018).https://ttkb.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_02/21173451_ort_ogrtm_hdc_2018.pdf Erişim Tarihi: 22 Kasım 2018.
- Weinberg, R. S. Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign JL: *Human Kinetics*, 137-160.
- Williams, J. M. (2009). *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance*, New York: Mcgraw Hill.
- Yıldız, A. B., Gülşen D. B. A., Yılmaz B, (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9: 55-61.
- Yücel, E. O. (2003). Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu anket paketinde sizin yarışmada kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgili ifadeler yer almaktadır. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçekleri doldurunuz. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz. Konuya ilişkin sorulara vereceğiniz samimi cevaplarınız çalışmayı yönlendirecektir. Tüm veriler çalışmayı yürüten kişi tarafından gizliliği korunarak saklı tutulacaktır. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz ve zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

Yaş:				
Cinsiyet:	Erkek ()		Kadın ()	
Sınıf Düzeyi	9 ()	10 ()	11 ()	12 ()
Spor Branşı :				
Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz:				
Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?				
Yarışmacılık Düzeyiniz	Okul ()		Kulüp ()	
Milli Sporcu musunuz?	Evet ()		Hayır ()	
Cevabınız EVET ise Milli olma sayısı	Yıldız: Genç: Büyükler (A milli): Diğer (yazınız):			

EK 2. Spor Kaygı Ölçeği

SPOR KAYGI ÖLÇEĞİ-2

Elit sporcular dahil birçok sporcu, müsabaka öncesi veya müsabaka sırasında kendisini gergin ve heyecanlı hissedebilir. Aşağıda sizlerin spordaki kaygı düzeylerinizi ölçmeye yarayan soru formları verilmiştir. Lütfen her bir soruyu okuyun ve genel olarak müsabaka öncesi veya müsabaka sırasında nasıl hissettiğinizi, ilgili sayının olduğu kareyi seçerek işaretleyiniz.

Yarışma öncesi ve yarış esnasında.....	HİÇ	BİRAZ	FAZLA	ÇOK FAZLA
Müsabakaya konsantre olmak zordur.	1	2	3	4
Vücudumun gergin olduğunu hissedirim.	1	2	3	4
İyi oynamayacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
Yapmam gereken şeye odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4
Başkalarını hayal kırıklığına uğratacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
Midemde gerginlik hissedirim.	1	2	3	4
Oyunda dikkatimi/konsantrasyonumu kaybederim.	1	2	3	4
En iyi performansımı gösteremeyeceğim diye endişelenirim.	1	2	3	4
Kötü oynayacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
Kaslarımın titrediğini hissedirim.	1	2	3	4
Müsabaka sırasında her şeyi berbat edeceğimden endişelenirim.	1	2	3	4
Midem bozulur.	1	2	3	4
Müsabaka sırasında açık/net bir şekilde düşünemem.	1	2	3	4
Gergin/sinirli olduğumdan kaslarım gerilir.	1	2	3	4
Antrenörümün bana yapmamı söylediği şeye odaklanmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4

EK 3. Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği

OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU ÖLÇEĞİ -2 (DFS-2)

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
..... (etkinlik adı)'e/a katıldığımda					
1.Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım.	1	2	3	4	5
2.Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım.	1	2	3	4	5
3.Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim.	1	2	3	4	5
4.Performansım konusunda net bir fikre sahibim.	1	2	3	4	5
5.Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklarım.	1	2	3	4	5
6.Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir.	1	2	3	4	5
7.Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5
8.Zamanın farklılaştığını hissederim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).	1	2	3	4	5
9.Birşeyi denemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
10. Yeteneklerim ortamın/durumun zorluklarının üstesinden gelmemi sağlar.	1	2	3	4	5
11. Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissederim.	1	2	3	4	5
12. Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim.	1	2	3	4	5
13. Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındayım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi olan bitene vermekte zorlanmam.	1	2	3	4	5
15. Yaptıklarımı kontrol edebileceğimi hissederim.	1	2	3	4	5
16.Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5
17.Zamanın normalden farklı geçtiğini hissederim.	1	2	3	4	5
18.Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim	1	2	3	4	5
19.Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissederim.	1	2	3	4	5
20.Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
21. Neyi başarmak istediğimi bilirim.	1	2	3	4	5
22. Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahibim.	1	2	3	4	5
23. Tam konsantrasyona sahibim.	1	2	3	4	5
24. Tam kontrole sahibim.	1	2	3	4	5
25. Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmem.	1	2	3	4	5
26. Zamanın hızlı akıp gittiğini hissederim.	1	2	3	4	5
27. Aktiviteden elde ettiğim deneyim/yaşantı bende güzel duygular bırakır.	1	2	3	4	5
28. Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyededir.	1	2	3	4	5
29. Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
30. Hedeflerim açıkça tanımlanmıştır.	1	2	3	4	5
31. Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
32. Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşırım.	1	2	3	4	5
33. Vücudumu tamamen kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
34. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez.	1	2	3	4	5
35. Zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
36. Aktivite sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlasıyla faydalıdır.	1	2	3	4	5

EK 4. Etik Kurul Karar Formu

	CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU
---	--

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Tematik Spor Lisesi Öğrencilerinin Performans Duygu Durumları ve Spor Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi
-----------------------	--

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	OLGU RAPOR FORMU			Türkçe <input type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı	Açıklama		
	SIGORTA	<input type="checkbox"/>		
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	<input type="checkbox"/>		
	BIYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	<input type="checkbox"/>		
	İLAN	<input type="checkbox"/>		
	YILLIK BİLDİRİM	<input type="checkbox"/>		
	SONUÇ RAPORU	<input type="checkbox"/>		
Diğer:	<input type="checkbox"/>			
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 2018-11/33	Tarih: 07.11.2018		
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın/çalışmanın gereke, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmanın/çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerden gerekli izin alınarak gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toplantıya katılan etik kurul üye tam sayısının salt çoğunluğu ile karar verilmiştir.			

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI	Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu, Helsinki Bildirgesi, Cumhuriyet Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Yönergesi
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	Prof. Dr. Muhittin Sönmez

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile İlişki		Katılım *		İmza
Prof. Dr. Muhittin Sönmez	Anatomi	Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	<i>Muhittin Sönmez</i>
Prof. Dr. Yalçın Karagöz	Biyostatistik	Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	<i>Yalçın Karagöz</i>
Doç. Dr. Hatice Özer	Patoloji	Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	<i>Hatice Özer</i>
Doç. Dr. Ersan Özdemir	Fizyoloji	Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	<i>Ersan Özdemir</i>
Doç. Dr. Gülşay Yıldırım	Tıp Tarihi ve Etik	Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	<i>Gülşay Yıldırım</i>
Doç. Dr. Binnur Başça	Beslenme ve Diyetetik	Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	<i>Binnur Başça</i>
Dr. Öğret. Üyesi Mehmet Ataç	Farmasötik Mikrobiyoloji	Cumhuriyet Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	<i>Mehmet Ataç</i>
Dr. Öğret. Üyesi Engin Altunkaya	İç Hastalıkları	Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	<i>Engin Altunkaya</i>
Dr. Öğret. Üyesi Melih Olgey	Protetik Diş Tedavisi	Cumhuriyet Üniversitesi, Diş Hekimliği Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	<i>Melih Olgey</i>

*: Toplantıda bulunma

Etik Kurul Başkanının

Unvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Muhittin Sönmez

İmza:



**CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK
ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU**

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Tematik Spor Lisesi Öğrencilerinin Performans Duygu Durumları ve Spor Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi
-----------------------	--

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Cumhuriyet Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	AÇIK ADRESİ:	Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı, Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı TR-58140 Merkez/Sivas
	TELEFON	0 346 219 10 10 / Dahili: 2092
	FAKS	-
	E-POSTA	gokaek2014@gmail.com

BAŞVURU BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Dr. Öğret. Üyesi Hüseyin Fatih Küçükbiş			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Beden Eğitimi ve Spor			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitim ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Yönetimi Bölümü			
	DESTEKLEYİCİ	-			
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ	-			
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Yüksek lisans tezi			
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>

Etik Kurul Başkanının
Unvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Muhittin Sönmez
İmza:

EK 5. Araştırma izni



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü

Sayı : 20880154-604.01.02-F.686807
Konu : Araştırma izni

10.01.2019

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Rektörlüğünün 28/12/2015 tarihli ve 88354726-100-E.351626 sayılı yazı.
b) 07/03/2012 tarihli ve B.08.0.YET.00.20.00.0/3616 (2012/13) sayılı Genelge.

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Sedat KAHYA'nın "Tematik Spor Lisesi Öğrencilerinin Performans Duygu Durumları ve Spor Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi" konulu ilgi (a) yazı eki dilekçesinde bildirdiği Sivas Ahmet Ayık Spor Lisesi, Sakarya Spor Lisesi, Eskişehir Eğitimciler Spor Lisesi, Erzincan Sabahat Hanım Spor Lisesi ve Antalya Alanya Mevlüt Çavuşoğlu Spor Lisesinde uygulanacak olan anket soruları ilgi (b) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda söz konusu araştırmanın onaylı örneği Genel Müdürlüğümüzde muhafaza edilen anket sorularının Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde ve gönüllülük esas olmak koşuluyla Genel Müdürlüğümüze bağlı anılan okullarda uygulanması uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim.

Recep ALTIN
Bakan a.
Daire Başkanı

Ek: Anket (4 sayfa)

Dağıtım:
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Rektörlüğüne,
Antalya, Erzincan, Eskişehir, Sakarya ve Sivas Valiliklerine

Adres: MEB 1. Rn A Blok 06648 Bakanlıklar/ANKARA
Elektronik Ad: mtegm.meb.gov.tr
e-posta: mtegm@meb.gov.tr

Bilgi için: Fuhrî ÖZBUDUN
Tel: 0 (312) 413 13 08
Faks: 0 (312) 425 19 67

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 6134-e6cb-33c2-bd8b-32c1 kodu ile teyit edilebilir.

EK 6. Bilgilendirilmiş Onam Formu

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Sedat KAHYA tarafından yürütülen "Tematik Spor Lisesi Öğrencilerinin Optimal Performans Duygu Durumları İle Sporda Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi " başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-

Soyadı:.....

.....

İmzası:

(Varsa) Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;

Veli veya Vasisinin (kendi el yazısı ile)

Adı-

Soyadı:.....

.....

İmzası:

Not: Bu form, iki nüsha halinde düzenlenir. Bu nüshalardan biri imza karşılığında gönüllü kişiye verilir, diğeri araştırmacı tarafından saklanır.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel bilgiler

Adı Soyadı	Sedat KAHYA
Doğum Yeri ve Tarihi	Sivas-1980
Medeni Hali	Evli-1 Çocuk babası
Yabancı Dil	İngilizce
İletişim Adresi	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Beden Eğitim Spor Anabilim Dalı, 58140--Sivas
E-posta Adresi	sedatkayha58@gmail.com

Eğitim ve Akademik Durumu

Lise	Sivas Endüstri Meslek Lisesi, 1997
Lisans	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, 2004
Yüksek Lisans	Sivas Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019
Ünvan	Beden Eğitimi Öğretmeni

İş Tecrübesi

Milli Eğitim Bakanlığı	Beden Eğitimi Öğretmeni, 2007-2019
------------------------	------------------------------------