



T. C.
SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SEÇİLİ TAKIM SPORLARINDA MÜCADELE EDEN LİSE
ÖĞRENCİLERİNİN MÜSABAKA ÖNCESİ DURUMLUK VE SÜREKLİ
KAYGI DÜZEYLERİNİN MOTİVASYON DÜZEYLERİNE OLAN
ETKİSİNİN İNCELENMESİ (ANKARA İLİ ÖLÇEKLİ)

Alperen NAVRUZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Mehmet KUMARTAŞLI

Tez No: 159
ISPARTA 2018



T. C.
SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SEÇİLİ TAKIM SPORLARINDA MÜCADELE EDEN LİSE
ÖĞRENCİLERİNİN MÜSABAKA ÖNCESİ DURUMLUK VE SÜREKLİ
KAYGI DÜZEYLERİNİN MOTİVASYON DÜZEYLERİNE OLAN
ETKİSİNİN İNCELENMESİ (ANKARA İLİ ÖLÇEKLİ)

Alperen NAVRUZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Mehmet KUMARTAŞLI

Tez No: 159

ISPARTA 2018

KABUL VE ONAY

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Spor Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı** çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 13/08/2018

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet KUMARTAŞLI

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi

Üye: Doç. Dr. Emrah ATAY

MAKÜ B.E.S.Y.O Öğretim Üyesi

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Mahmut ALP

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi

ONAY: Bu yüksek lisans tezi Enstitü Yönetim Kurulu'nca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Mustafa KAYAN

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

“Seçili Takım Sporlarında Mücadele Eden Lise Öğrencilerinin Müsabaka Öncesi Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Motivasyon Düzeylerine Olan Etkisinin İncelenmesi (Ankara İli Ölçekli)” Adlı Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Önerisi Ve Tez Yazma Yönergesi’ne Uygun Olarak Hazırlanmıştır.

13/08/2018

Tezi Hazırlayan

Alperen NAVRUZ

Danışman

Doç. Dr. Mehmet KUMARTAŞLI

ÖNSÖZ

Araştırmanın her aşamasında desteğini esirgemeyen saygı değer hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Mehmet KUMARTAŞLI'ya, araştırmanın birçok aşamasında fikirleri ile bana destek olan arkadaşım Arş. Gör. İrfan DOĞAN'a ve Veysel GÜRSOY'a tezimin savunmasına katılarak değerli zamanlarını ayıran Sayın Doç. Dr. Emrah ATAY ve Dr. Öğr. Üyesi Mahmut ALP'e teşekkür ederim.

Ayrıca her zaman bana destek olan aileme ve Areti BOURI'ye teşekkür ediyorum.

Alperen NAVRUZ
ISPARTA - 2018

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	iii
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	iv
ÖNSÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
SEMBOLLER/KISALTMALAR DİZİNİ	viii
TABLolar DİZİNİ	ix
I. BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Önemi.....	3
1.3. Problem Cümlesi.....	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
II. BÖLÜM	5
GENEL BİLGİLER	5
2.1. Spor Kavramı	5
2.1.1. Bireysel Sporlar.....	7
2.1.2. Takım Sporları	8
2.1.3. Sporun Fizyolojik Duruma Etkileri.....	8
2.1.4. Sporun Psikolojik Duruma Etkileri.....	9
2.1.5. Sporun Sosyal Yaşama Etkisi	10
2.2. Kaygı Kavramı	10
2.2.1. Kaygı Türleri	13
2.2.1.1. Durumluk Kaygı.....	14
2.2.1.2. Sürekli Kaygı	14
2.2.2. Kaygı ve Spor İlişkisi.....	15
2.3. Motivasyon Kavramı.....	16
2.3.1. Motivasyon Türleri.....	17
2.3.1.1. İçsel Motivasyon	17
2.3.1.2. Fizyolojik Motivasyon	18
2.3.1.3. Sosyal Motivasyon	18
2.3.1.4. Psikolojik Motivasyon	18

2.3.2. Motivasyon ve Spor İlişkisi	19
III. BÖLÜM	21
GEREÇ VE YÖNTEM	21
3.1. Araştırmanın Tipi	21
3.2. Kullanılan Gereçler	21
3.3. Kullanılan Yöntem	22
3.4. Araştırmanın Evreni	22
3.5. Araştırmada Örneklem	22
3.6. Bağımlı ve Bağımsız Değişken	22
3.7. Verilerin Analizi Ve Değerlendirme Teknikleri	23
3.8. Süre ve Olanaklar	24
3.9. Etik Açıklamalar	24
IV. BÖLÜM	25
BULGULAR	25
4.1. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular	25
4.2. Öğrencilerin Başarı Motivasyon Durumlarına İlişkin Bulgular	27
4.3. Öğrencilerin Durumluk Kaygı Durumlarına İlişkin Bulgular	36
4.4. Öğrencilerin Sürekli Kaygı Durumlarına İlişkin Bulgular	41
4.5. Ölçekler Arası İlişkiler Ait Bulgular	45
V. BÖLÜM	48
TARTIŞMA	48
VI. BÖLÜM	51
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	51
VII. BÖLÜM	53
ÖZET.....	53
ABSTRACT	54
VIII. BÖLÜM	55
YARARLANILAN KAYNAKLAR.....	55
ÖZGEÇMİŞ.....	60
EKLER	61
Ek. 1. Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği	61
Ek. 2. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri	65
Ek. 3 MEB İzni.	67

SEMBOLLER/KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzde
DKE	: Durumluk Kaygı Envanteri
F	: Anova Testi Değeri
Max	: Maximum
Min	: Minimum
N	: Sayı
Ort	: Ortalama
P	: Anlamlılık Değeri
R	: Korelasyon Değeri
SKE	: Sürekli Kaygı Envanteri
SÖBMÖ	: Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği
Sd	: Serbestlik Değeri
Ss	: Standart Sapma
T	: T Testi Değeri
X²	: Ki-Kare Değeri

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Öğrencilerin Yaşlarına İlişkin Dağılım.....	25
Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyetlerine İlişkin Dağılım.....	25
Tablo 3. Öğrencilerin Branşlarına İlişkin Dağılım.....	26
Tablo 4. Öğrencilerin Spor Yaptığı Yıllara İlişkin Dağılım	26
Tablo 5. Öğrencilerin Başarı Motivasyon Durumlarına İlişkin Dağılım	27
Tablo 6. Öğrencilerin Yaşları İle Başarı Motivasyon Durumları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları.....	28
Tablo 7. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Başarı Motivasyon Durumlarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları.....	29
Tablo 8. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Başarı Motivasyon Durumlarına İlişkin T Testi Sonuçları	30
Tablo 9. Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Başarı Motivasyon Durumlarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları.....	31
Tablo 10. Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Başarı Motivasyon Durumlarına İlişkin Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	32
Tablo 11. Öğrencilerin Spor Yaptıkları Sürelere Göre Başarı Motivasyon Durumlarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları	34
Tablo 12. Öğrencilerin Spor Yaptıkları Sürelere Göre Başarı Motivasyon Durumlarına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....	35
Tablo 13. Öğrencilerin Durumluk Kaygılarına İlişkin Dağılım.....	37
Tablo 14. Öğrencilerin Yaşları İle Durumluk Kaygıları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları.....	37
Tablo 15. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Durumluk Kaygılarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları.....	38
Tablo 16. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Durumluk Kaygılarına İlişkin T Testi Sonuçları	38
Tablo 17. Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Durumluk Kaygılarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları.....	38
Tablo 18. Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Durumluk Kaygılarına İlişkin Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	39
Tablo 19. Öğrencilerin Spor Yaptıkları Sürelere Göre Durumluk Kaygılarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları.....	40
Tablo 20. Öğrencilerin Spor Yaptıkları Sürelere Göre Durumluk Kaygılarına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	40
Tablo 21. Öğrencilerin Sürekli Kaygılarına İlişkin Dağılım.....	41

Tablo 22. Öğrencilerin Yaşları İle Sürekli Kaygıları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları	42
Tablo 23. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sürekli Kaygılarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları	42
Tablo 24. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sürekli Kaygılarına İlişkin T Testi Sonuçları	43
Tablo 25. Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Sürekli Kaygılarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları.....	43
Tablo 26. Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Sürekli Kaygılarına İlişkin Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	44
Tablo 27. Öğrencilerin Spor Yaptıkları Sürelere Göre Sürekli Kaygılarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları.....	44
Tablo 28. Öğrencilerin Spor Yaptıkları Sürelere Göre Sürekli Kaygılarına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	45
Tablo 29. Öğrencilerin Spora Özgü Motivasyon Durumları İle Durumluk Kaygıları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları	46
Tablo 30. Öğrencilerin Spora Özgü Motivasyon Durumları İle Sürekli Kaygıları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları	46
Tablo 31. Öğrencilerin Durumluk Kaygıları İle Sürekli Kaygıları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları.....	47

I. BÖLÜM

GİRİŞ

Modern spor anlayışında yalnızca fiziksel açıdan kusursuz olmak artık spor için tek geçerli ölçüt değildir. Sporcunun fiziksel açıdan iyi olmasının yanı sıra, psikolojik yönden de iyi olması büyük önem taşımaktadır ve psikolojik unsurlar da fiziksel unsurlar kadar önemlidir. Bundan ötürü fiziksel olarak iyi ve hazır olan sporcuların psikolojisindeki değişimler yüzünden istedikleri başarıyı elde edememeleri bundan kaynaklanmaktadır (1). Profesyonel düzeyde çoğu sporcunun fiziksel bakımdan oldukça iyi olmalarının yanı sıra kaygıları ile başa çıkma, güdülenme, tam anlamıyla mücadeleye yoğunlaşma gibi psikolojik faktörleri de hesaba kattıkları bilinmektedir (2). Bunun için spordaki performansı artırmada psikolojik faktörler göz ardı edilmemelidir.

Sporda başarı ile ilişkilendirilen önemli kavramlardan biri motivasyondur. Motivasyonunu üst düzeyde tutan sporcuların başarılı olduğu bir araştırmalarla kanıtlanmıştır. Motivasyon sporcu için başarılı olacağı inancı taşıması, kazanmak için hazır olması ve üzerine düşeni tam anlamıyla yerine getirmesi ile ilişkilidir. Bu yüzden, sporcu için fiziksel durum ve motivasyonun iyi düzeyde olması gerekmektedir.

Sporda performans ile ilişkili birçok faktör bulunmaktadır. Bunların arasında kaygı önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Kaygı, insanı endişeye sevk eden, korkutan, tedirgin eden, üzen bir ruh hali olarak tanımlanabilmektedir. Bunun dışında, çevreden gelen uyarıcıyı kişinin benliği açısından tehlikeli olarak algılaması ve yorumlaması da kaygı kapsamında değerlendirilmektedir. Kaygı oluştuğunda kişi bir tedirginlik hali yaşar, kötü bir şey olacağı duygusuna kapılır. Kaygının dışarıdan gelen bir uyarıcının kişiyi korkutması durumunda terleme, titreme ve fizyolojik bakımdan değişiklikler meydana gelmektedir (3).

Spor müsabakaları sporcular için sosyal ve ekonomik bakımdan avantajlar sunmaktadır. Sporcuların fiziksel unsurlara son derece dikkat etmesinin yanı sıra başarıyı yakalama adına kaygı durumunun farkında olmaları ve bunu kontrol etmeleri büyük önem taşımaktadır. Ruhsal açıdan hazırlanma, spor dallarına göre bazı farklılıklar içermektedir. Bireysel sporlarla karşılaştırıldığında takım halinde

yapılan sporların yapısı farklıdır. Takım halinde yapılan sporlara kıyasla bireysel yapılan sporlarda kaygının fazla olduğu ön plandadır (4).

Bu araştırmanın amacı, seçili takım sporlarında mücadele eden lise düzeyindeki öğrencilerin müsabaka öncesi başarı motivasyonları, durumluk ve sürekli kaygıları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Psikoloji bilim olarak son yüzyılda spor alanına ilişkin çözümler öne sürmektedir. İnsanın temel duyguları vardır. Bazı durumlarda, engellenme olduğunda, adaletsizlik durumlarında, kişiye yönelen tehdit durumlarında olumsuz duygular açığa çıkabilmektedir. Kişi yaşadıklarına ilişkin olarak duygusal bir durumla karşılaşabilir ve bunun sonucu kaygı ortaya çıkabilir. Kaygı sporcuların odaklanmaları ve yoğunlaşmalarını etkileyen unsurların başında gelmektedir.

Kaygı durumu sporcuların mantıklı karar verme süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Kaygı yaşayan sporcular karar verme süreçlerinde sıkıntı yaşayabilmektedir ve yeteneklerini sergilemede olumsuz durumlarla karşılaşabilmektedir. Kaygıyı gereğinden fazla yaşayan sporcular müsabakada değişik hareketler yapabilmektedir ve istediği gibi hareketleri yerine getirememektedir. Kaygı hayatın pek çok alanında yer almaktadır. Bireyin üniversiteyi kazandıktan sonra ailesinde ayrılması, evlilik ve ölüm gibi yaşam olayları stres ve kaygı yaşanan durumlar arasındadır. Sporda ise müsabakaya hazırlanan sporcular müsabaka öncesinde ve müsabaka sırasında kaygı yaşayabilmektedir (5).

Kişiyi harekete geçiren ve sürekli bu tarzda devam etmesini sağlayan faktör güdü, güdünün etkisiyle duruma ilişkin yapılacak olanları yapma ve sürdürme eğilimi güdülenme olarak tanımlanmaktadır. Sporcuyu başarıya ulaştıracak etkenlerden en önemlilerinden biri ruhsal durumla alakalıdır. Sporcunun karşılaşmaya istekli olmasını sağlayacak ve bu durumun devamını sağlayacak etmenler bulunmaktadır. Bireylerin aynı antrenman programlarını yapsalar bile farklı sonuçlar almaları mümkündür (6).

Son zamanlarda sporda psikolojik unsurlarla performans arasında ilişkiyi ortaya koyan çalışmaların sayısı hızla artmıştır. Spor alanında zihinsel unsurlar, zeka,

bellek kullanımı, dikkat durumu ve kaygı gibi ruhsal etmenlerin oldukça önemli olduğu gerçekleştirilen araştırmalarla ortaya konmuştur (7).

Bu çalışmanın amacı, lise düzeyinde öğrenim gören takım sporları ile uğraşan ulusal ve okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin, motivasyon düzeyleri üzerine olan etkisinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Spor psikolojisi alanı spordaki diğer bilim dallarına göre oldukça yeni olmasına rağmen bilimsel ve kuramsal çalışmalarla atılım gerçekleştirmiş ve ön plana çıkmaya başlamıştır.

Literatür incelendiğinde, sporcuların durumluk ve sürekli kaygıları, sporcuların maç öncesi ve sonrasında kaygıları, spor türleri arasında kaygı durumu, takım sporlarında oynayan bireylerin kaygı durumları konuları üzerinde yoğunlaşmıştır (6, 8, 9). Seçili takım sporlarında oynayan lise düzeyindeki öğrencilerin müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygıları ile motivasyonları üzerine bir konuya rastlanmamıştır. Bu bakımdan çalışma özgün niteliktedir ve önemlidir. Aynı zamanda, bu çalışma spor psikolojisine lise düzeyindeki öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı durumları ve motivasyon durumlarını belirlemesi açısından değerlidir ve diğer çalışmalara yol göstermesi bakımından da önemlidir.

1.3. Problem Cümlesi

Araştırmanın temel problemi lise düzeyinde seçili takım sporları ile uğraşan öğrencilerin müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile motivasyon düzeylerinin nasıl olduğudur. Bu problem çerçevesinde araştırmanın alt problemleri şunlardır:

1. Öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerine göre durumluk kaygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerine göre sürekli kaygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerine göre spora özgü başarı motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Öğrencilerin spora özgü başarı motivasyonları ile sürekli kaygı durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Öğrencilerin spora özgü başarı motivasyonları ile durumluk kaygı durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

6. Öğrencilerin sürekli kaygı durumları ile durumluk kaygı durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin ankete samimi yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

2. Araştırma kapsamında ulaşılan kaynakların geçerli bilgilere sahip olduğu kabul edilmiştir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Evrenin tamamına ulaşılamayacağı için araştırma örneklem ile sınırlıdır.

2. Araştırma Ankara'nın Altındağ, Etimesgut, Keçiören, Mamak, Yenimahalle ilçelerinden seçilen liseler ile sınırlıdır.

3. Araştırmada kullanılacak veri toplama araçları anket ile sınırlıdır.

II. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, spor, kaygı ve motivasyon ile ilgili tanımlara ve kavramlara yer verilmiş ve bunlar açıklanmıştır.

2.1. Spor Kavramı

Spor kavramı uzun yıllar boyunca var olmuş bir kavram olması ve çok çeşitli etkinlikleri içermesi sebebiyle bu alada yapılan tanımlar da genişlemiştir. Spora ilişkin farklı bakış açıları yer almaktadır.

Sporun içeriği çok geniş ve kapsamlı olduğundan dolayı araştırmacılar spora ilişkin pek çok tanım getirmiştir. Bu tanımlardaki çeşitliliğin sebebi spor anlayışının değişkenlik göstermesidir. Sporda çeşitli dallar, branşlar, kurallar ve hedefler bulunmaktadır ve bu unsurlar kişilere ayrı keyif vermektedir (10, 11).

Spor bireyin gelişim dönemi içerisinde çocuklukta başlamaktadır. Çocuklukta oyun amaçlı yapılmaktadır ve yaş ilerledikçe sosyal grupların içinde yapılmaya başlanmaktadır. Sporun çok çeşitli yararları bulunmaktadır. Spor ile gençler ailede ve arkadaş çevresinde yaşadığı sorunlardan sıyrılmakta ve rahatlamaktadır. Sporun sosyal bakımdan yeni kişiler tanıma, kaynaşma ortamı sağlama gibi yararları da bulunmaktadır. Bu yönüyle spor toplumda kaynaşmaya olanak vermektedir. Spor fiziksel ve ruhsal sağlığın korunmasına önemli katkılar sağlamaktadır. Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirecek etkinlikler sunmaktadır ve yaşamın daha düzenli ve dengeli olmasına yardım etmektedir. Sözü edilenler doğrultusunda spor artık yaşamın vazgeçilmez bir unsuru olmuştur (12).

Spor, bireysel sporlar ya da takım ile gerçekleştirilen sporlar olarak belirli kurallara uygun olarak yarışma ortamı olarak düzenlenen ve bireylerin fiziksel ve bilişsel gelişimine katkı sağlayan, eğitim ve eğlendirme yönü olan bir süreçtir (13).

Spor sporcular için teknik, yöntem ve taktik anlamında bir gayretin ortaya konduğu, izleyiciler açısından da haz alınan etkileşimsel bir süreçtir. Spor toplumun özelliklerini yansıtan bazen çelişkilerini de ortaya koyan bir ayna özelliği göstermektedir. Aynı zamanda içinde bulunduğu toplumu yönlendirmeye yarayan bir araçtır (14).

Spor bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını desteklemek, kişilik sürecine katkı sunmak, bireye yetenek kazandırarak ve onun kapasitesini artırarak uyum sürecini kolaylaştıran bir yapıya sahiptir. Kolektif anlamda yardımlaşma, işbirliği, karşılık destek gibi özellikleri ile küresel barışa ve dostluğa da katkı sağlayan bir yapısı vardır. Kurallara uygun olarak icra edilmekte ve sporculara yarışma, mücadele, azim ve başarı gibi özellikleri kazandırmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, spor çok boyutlu bir yapısının olması, pek çok yönden yararlı olması ve amacının çok çeşitli olmasından dolayı evrensel bir nitelik kazanmıştır (15).

Spor, bireyin fiziksel, bilişsel ve psikolojik yönünün gelişmesine destek sağlamakta, sporculara mücadele, gayret, azim, çaba ve başarı gibi öğelerin kıymetini kazandırmakta ve onların en üst performansa ulaşmalarını sağlayacak eforların toplamıdır (16).

Sporun toplum yaşamında önemli bir yer vardır ve toplumun vazgeçilmez bir öğesidir. Spor bireyin vücudunun özelliklerinin farkına varmasını ve kontrol etmesini sağlar. Spor ile insanlar takım halinde mücadele etmenin duygusuna kapılırlar ve yalnızlıktan uzaklaşırlar. İnsanlar bir spor takımını tutarak, takımın başarisının sevincini ya da başarısızlığının üzüntüsünü yaşayarak takımla bütünleşirler. Bireyler yalnız olduğunda pek coşkulu davranışlar sergilemese de bir takımın üyesi olarak coşkulu duygular gösterebilirler. Psikiyatri ile ilgilenenler metafor olarak sporun hastane gibi işleve sahip olduğunu belirtmektedirler. Spor bireylerin içerisinde yer alan bastırıldığı duyguların gün yüzüne çıkmasını sağlamakta, spor ortamları da yine metafor olarak psikiyatristler tarafından tedavi merkezleri olarak algılanmaktadır (17).

Spor, her zaman var olmuş bir yaşam tarzıdır. Spor tanımının içinde bireysel amaçlar, psikolojik amaçlar ve toplumsal amaçlar bir arada bulunmaktadır. Spor bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal yönünü etkilemektedir. İnsanlar kendilerini iyi hissetmek ve sağlıklarını korumak için spor yapmaktadır. Aynı zamanda daha zinde hissetmek, psikolojik açıdan iyi hissetmek için de spor yapmaktadır. Kilolarını kontrol etmek isteyen bireyler de yine spora yönelmektedir.

Spor hem fiziksel sağlığa hem de ruhsal sağlığa iyi gelmektedir. Spor yapan kişiler daha kolay bir şekilde forma girebilmektedir. Aynı şekilde sporla uğraşan bireyler yaşadığı sıkıntılardan uzaklaşmakta ve sporla daha iyi hissetmektedir.

Çeşitli spor etkinlikleri barışa, dostluğa ve iyi ilişkiler kurulmasına yardım etmektedir. Spor sayesinde insanlar bir araya gelmekte, iyi vakit geçirmektir. Eğlence ve iyi vakit geçirmek için insanlar spor aktiviteleri ile ilgilenmektedirler. Sporlar bireysel ve takım halinde yapılan sporlar olmak üzere iki grupta değerlendirilebilir.

2.1.1. Bireysel Sporlar

Bireysel sporlar kişilerin kendi dışındaki kimseler ile etkileşime geçemedikleri ve başkaları ile birlikte mücadeleye dayanmayan sporlardır. Sosyo-ekonomik faktörler bireylerin spor etkinliklerini etkilemektedir. Sosyo-ekonomik durumu düşük olan bireyler nitelik açısından daha düşük spor etkinlikleri yaparken, sosyo-ekonomik açıdan daha iyi olan bireyler nitelik ve statünün olduğu spor etkinliklerini tercih etmektedir. Bireysel sporlar kişinin özgüven düzeyinin artmasını, karar vermelerinde etkili ve hızlı davranmalarını, denetim duygusunu kazanmalarını, kendi haklarını korumalarını ve yeteneklerinin farkına varmalarını sağlamaktadır (18).

Bireysel sporlar kişinin başkaları ile yardım içerisinde gerçekleştirmediği, rakip ile temaslı ya da temasa girmeden gerçekleştirilen çeşitli teknik ve stratejilerin olduğu sporlardır. Bireysel sporlar kapsamı içerisine atletizm, bisiklet yarışları, jimnastik, halter, boks, judo, tekvando, tenis, eskrim, okçuluk, masatenisi ve güreş sporları girmektedir. Bu sporlar tek başına yapıldığı için sorumluluğun tek sahibi kişinin kendisi olmaktadır. Bu yüzden bireysel sporlar yapan sporcular daha fazla stres ve kaygı yaşayabilmektedir. Bireysel sporu yapanlarda yalnızlık da karşılaşılan durumlardan biridir. Bu sporun doğası gereği sporcuların kendi sorunları ile tek başına mücadele etmeleri ön plandadır. Sosyal hayatta da bu sporu yapanların kendi sorunlarını tek başına çözmeye çalıştıkları ifade edilmektedir (19).

Bireysel sporlar bireyin tek başına gerçekleştirdiği ve başka bir kişi ile temaslı ya da temas olmadan gerçekleştirdiği sporlardır. Atletizm, güreş, boks, kayak, halter, badminton, tekvando, tenis gibi sporlar bireysel spor olarak

değerlendirilmektedir. Bu sporlarda bireyler başka bir rakibi ile temaslı ya da temassız mücadele etmektedir.

2.1.2. Takım Sporları

Takım sporları iki ya da daha fazla sporcu ile oluşturulan, müsabaka ortamında takımların yarıştığı sporlardır. Bu sporlarda teknik, taktik ve strateji çok önemli bir yer tutmaktadır. Bu sporlarda başarı durumu takım ile paylaştırıldığından dolayı sporcuların psikolojik yönden etkilenmeleri daha alt düzeydedir. Bu sporlar takımdaki bireylerin birbirini tanıma, yeteneklerini bilme, onlarla yardımlaşma ve etkileşim içerisinde birlikte mücadeleye dayanması yönünden oldukça önemlidir (20).

Takım sporlarında sorumluluk her bir kişi ile paylaştırıldığı için bireylerin kendi başlarına psikolojik açıdan sıkıntı yaşamaları daha az olmaktadır. Bu sporlarda takım çalışmasına yatkınlık, işbirliği yapma ve sürdürme, başarıyı ya da başarısızlık durumun birlikte üstlenme gibi özellikler ön plandadır (12).

Takım sporları bir takım halinde gerçekleştirilen karşılıklı etkileşim içerisinde mücadelelerin yer aldığı sporlardır. Futbol, basketbol, hentbol, voleybol, su topu ve buz hokeyi gibi sporlar takım sporlarıdır. Bu sporlarda başka bir ekibe karşı ekip halinde bir mücadele söz konusudur.

2.1.3. Sporun Fizyolojik Duruma Etkileri

Spor bireyin fiziksel durumuna katkı sağlar ve düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırarak sağlık açısından önemli faydalar sağlar. Düzenli yapılan spor etkinlikleri ile sağlıklı olma durumuna yardımcı olur. Devam edildiği takdirde, kalp sağlığı, damar sağlığı, eklem ve kemik sağlığı açısından önemli yararları bulunur (20).

Dayanıklılık gerektiren koşu, bisiklet sürme gibi sporları yapanlarda kalp hastalıkları, tansiyon ve diyabet hastalığı daha az görülmektedir (1).

Bireyin fiziksel olarak iyi duruma gelmesinde fiziksel etkinlikleri öğrenme yeteneği de önemli görülmektedir. Fiziksel ve psikolojik olarak iyi olmanın yolu düzenli fiziksel etkinliklerden geçmektedir. Beden eğitimi ile ilgilenen eğitimcilerin öğrencilerin fiziksel yeteneklerini geliştirmede onları değerlendirmesi ve onların tercihlerini dikkate alması oldukça önemlidir (18).

Spor etkinlikleri bireyin fizyolojik durumuna olumlu etkide bulunmaktadır. Spor kalp-damar sağlığının korunmasına yardımcı olmaktadır. Bireyin eklem yapısının sağlığına da destek olmaktadır. Yüksek tansiyon ve Őeker hastalığına sahip bireylere spor yapması tavsiye edilmektedir.

2.1.4. Sporun Psikolojik Duruma Etkileri

Spor artık insanların yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Spor ile bireyler yaşamlarını zenginleştirmeye başlamıştır. Bireyin spora yönelmesinde bilişsel ve fiziksel unsurlar tek başına yeterli değildir. Bununla beraber, yalnızlık duygusundan kurtulma, insanlarla etkileşim içinde olma ve sosyalleşme de spor yapmada oldukça önemli faktörlerdir. Sporun fiziksel ve ruhsal anlamda insanların hayatında olmasının yanı sıra, bireylerin spor yoluyla takım çalışması halinde çalışma, sorumluluk alma, öz denetimini sağlama gibi işlevleri de bulunmaktadır (20).

Sosyalleşme toplum içerisinde bireyin topluma özgü değerler ile donatılması, belirli davranış kalıplarının aktarılması ve davranış değişikliği yaratma süreci olarak ele alınabilir. Bu bakımdan spor bireyin kişiliğinin şekillenmesinde ve sosyalleşmesinde oldukça etkilidir. Eğitimin içinde sporun yer alması öğrencilerin gelişimlerine yardımcı olmaktadır. Takım sporları içerisinde yer alan öğrenciler kendi durumlarından çok takımın durumunu ön plana çıkarma eğiliminde olmaktadır. Bu da öğrencilerin takım halinde hareket etme kabiliyetini artırmaktadır. Ayrıca, öğrencilerin bir takıma ait olma ve fedakârlık duygularını geliştirmede yarar sağlamaktadır. Spor ile birey haklarının farkında olmayı ve diğer sporculara saygı duymayı öğrenmekte, takım olma bilincini hissetmekte, işbirliği yapmayı kavramakta, kurallara riayet etmeyi benimsemekte ve doğru ve yanlış arasındaki ayrımı yapabilmektedir (20).

Spor yapan bireylerin psikolojik açıdan haz duydukları ve mutluluklarının arttığı gözlemlenmektedir. Son yıllarda psikolojik sıkıntıların başında gelen stresle başa çıkmada ve stresin azalmasında sporun ayrı bir yeri vardır. Dahası spor günlük yaşamın sıkıntılarında bireyi uzaklaştırmakta ve iyi bir yaşam tarzının oluşmasında ön ayak olmaktadır. Spor bireylerin rahatlamasına, kendilerini mutlu görmelerine ve başarı durumunu hissetmelerine önemli katkılar sunmaktadır (20).

Spor geçmişten günümüze ahlaki unsurlar ve kültürel öğelerle gelmiştir. Spor bireyin öfke, kızgınlık ve saldırganlık gibi olumsuz ve zarar veren duygularından sıyrılmalarına olanak verir, çalışma, başarı ve ilerleme gibi olumlu duygular edinerek kişiliğinin gelişimine katkı sağlar. Bireyin öfke ve saldırı gibi duygularından kurtularak daha barışçı bir tutum içerisine girmesine ve dürtülerini kontrol etmesinde yardımcı olmaktadır (20).

Spor psikolojik yönden bireyin sağlığına katkıda bulunmaktadır. Bireyi yalnızlık durumundan kurtarmakta, başkaları ile etkileşime geçmesini sağlamakta, sorumluluk almasını sağlamakta ve bireyin kendini disipline etmesinde yarar sağlamaktadır.

Spor bireyin keyif almasına yardımcı olmakta ve mutluluğunu artırmaktadır. Kişinin yaşadığı stresten kurtulmasında da sporun önemi büyüktür. Yaşamın sıkıcılığından kurtulmada da spor yapmak etkili olmaktadır. Bireyin başarıma duygusunu sağlamada ve hazzını üst düzeye çıkarmada spor oldukça önemlidir.

2.1.5. Sporun Sosyal Yaşama Etkileri

Modern bir toplumun sonucu olarak insanların günlük yaşamları daha sıradan bir hal almaktadır. İnsanların birçok günü birbirine yakın geçmektedir. Sporun toplumsal etkinlikler ile sosyal hayatta yer alması bireylerin sıradan ve stresli yaşamlarından sıyrılmalarına olanak sağlamaktadır ve bunların olumsuzluklarını en aza indirmektedir. Bireylerin başarılı olmalarında sosyal durumlarının önemli bir etkisi vardır. Spor de sosyal hayatın pek çok alanında yer almaktadır. Toplumsal etkinlikler aracılığıyla sosyal hayatın organize edilmesinde sporun önemi ve katkısı büyüktür (20).

Spor kişinin sosyal yaşamına da etkide bulunmaktadır. Bireyin sosyalleşme sürecinde sporun etkisi oldukça fazladır. Kişinin sosyal yeteneklerini geliştirmede önemlidir. İyi ilişkiler kurmak ve güzel vakit geçirmek de sporun sosyal yararları arasında görülmektedir.

2.2. Kaygı Kavramı

Kaygı, dışarıdan gelen bir uyarıcı ile kişinin bir nedene dayanmaksızın sıkıntı, korku ve tedirginlik hali yaşamasını tanımlamaktadır. Bireyde kötü bir durum

yaşanacağı endişesi ile bunaltı durumu yaşanmaktadır. Bireyin bütünlüğünü tehdit eden ve kişi için tehdit olarak algılanan durum kaygıya yol açmaktadır. Kaygının yoğunluğu farklı ranjlarda olabilmektedir; hafif düzeyde kaygı hali olabileceği gibi ağır düzeyde panik ve korku hali de olabilmektedir. Kaygı birey açısından bir iç çatışmaya sebebiyet verir. Bu çatışma benliğin farklı boyutları arasında, alt benlik ile üst benlik arasında yaşanmaktadır. Psikodinamik yaklaşım konuya şu şekilde bir bakış açısı getirir. Alt benliğe göre hareket eden tatmin arayan güdüler üst benliğin mantıklı ve gerçekçiliğe dayanan yapısı ile çatışma meydana getirir. Benlik bu çatışmayı çözdüğü zaman sorun giderilir, giderilmediğinde ise tehlike oluşur ve kaygı meydana gelir (21).

Günümüzde sporcuların performanslarını artırmak için malzemeler, teknik, taktik antrenmanların önemi artmıştır. Spor konusunda araştırma yapanların ve teknik yardımcılarının katkısı da son derece önemli bir hale gelmiştir. Yapılan araştırmalarda, sporda yarışmacıların performanslarını en üst düzeye çıkarabilmeleri için benzer koşullarda benzer programlarla çalışmalarına rağmen rakiplerini karşı küçük farklarla yenildikleri ortaya çıkmıştır. Müsabakayı kazanan sporcuların durumları incelendiğinde, fiziksel anlamda teknik ve kapasitelerinin çok iyi olmasının yanı sıra psikolojik açıdan da karşılaşmalara kendilerini hazırladıkları ve performanslarına etki eden dışsal unsurları en alt düzeye indirerek performans seviyelerini güçlü tuttıkları öğrenilmiştir (22).

Kaygı kavramı psikolojinin uzun yıllardan beri uğraştığı ve çözüm yolları geliştirmeye çalıştığı konular arasındadır. İnsan davranışlarının öğrenilmesi ve kişiliğin özellikleri ile ilgili çalışmalarda kaygıdan yararlanılmıştır. Kaygının ket vurucu özelliği de bulunmaktadır. Aşırı yaşanan kaygı pek çok olumlu durumu tersine çevirebilir. Az ve doğru bir şekilde kaygı ise bazen güdüleyici olabilmektedir. Kaygı genel olarak bir korku durumunun olduğu, bireyin geleceğe dair olumsuz düşünceler içerisinde olduğu ve kararsızlık durumunun da olduğu bir süreçtir. Kaygı bireyin tehlikeli bir durum içinde olduğunu anladığında yaşadığı uyarılma durumudur. Kaygı durumunda bazı fizyolojik değişimler olmakta, solunum sayısı artmakta, beyne ve kaslara oksijenin saha fazla ulaşması için kandaki alyuvar miktarı artmaktadır (23).

Kaygı kelimesinin etimolojik kökeni Yunanca “anxietes” kelimesine dayanmaktadır. Bu kelime korku, endişe anlamına gelmektedir. Bu kelimeyi kullanan ilk kişi Çiçero olmuştur. Kelime boğulma anlamında kullanılan angor kavramından da ayrılmıştır. Kaygı kavramı bir disiplin olan psikolojinin ilgi alanına 1900’lü yıllarda girmiştir. İlk çalışmalar 1940 yılına gelindiğinde gerçekleştirilmiştir. Psikolojide kaygı kavramından ilk söz eden, bunu kullanan ve araştıran S. Freud olmuştur. Freud getirdiği tanımlama ile kaygının bireyin içsel istek ve dürtülerinden ortaya çıkan gücü bastırabilmek amacıyla kullandığını belirtmiştir. Tanımda sonraları değişikliğe giden Freud, kaygının benliğin tehlikeli olarak algıladığı durumun giderilmesi amacıyla bastırmanın gerçekleştiğini ifade etmiştir. Ona göre kaygının fonksiyonu, dışarıdan gelen bir tehlike anında benliğin uyarılması ve savunma durumuna geçilmesidir (24).

Kaygı, tehlikeli durumlarla baş edebilmek için uyum sağlama işlevi gören doğal bir duygu durumudur. Çoğu insanın yaşamının belli bir döneminde kaygı duyduğu belirlenmiştir. Son dönemlerde bu çağ için “kaygı çağı” değerlendirilmesi yapılmaktadır. Kaygı ruhsal bir unsur olarak öğeleri, özellikleri ve nedenleri ile birlikte değerlendirilmelidir (25).

Spor alanında kaygı ile spordaki başarı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak önemli bir amaç haline gelmiştir. Bu konudaki araştırmaların artması da bu bilgiyi doğrular niteliktedir. Bu araştırmalarda, kaygı herkes için ortak olan evrensel özellik taşıyan bir özellik olarak vurgulanmaktadır. Kaygı, fiziksel olarak bir uyarılma hali ile bir endişenin açığa çıkmasıdır. Vücut uyarılmakta, endişe, sıkıntı ve öfke duygusal olarak oluşmaktadır (26).

Kaygı, sıkıntı, üzülmeye, korku yaşama, başarısızlık hissi, sonucu kestirememe, aciz olduğunu hissetme ve kişinin kendini yargılaması durumlarını içermektedir (27). Literatürde çok eski kaynaklarda kaygı ile korkunun aynı anlamda kullanıldığı bulunmuştur. İki duygu da özünde dışsal bir tehlikeye karşı ortaya konan ruhsal reaksiyonları içermektedir. Aynı şekilde, iki duyguda da fizyolojik değişimler ortaya çıkmaktadır. Buna rağmen, iki kavram arasında bazı farklılıklar vardır. Korku dışarıdan gelen bir uyarıcıya karşı algılanan tehlikeli bir durum olarak değerlendirilirken, kaygı bireyin kendisinin oluşturduğu ve yoğunluğu olan bir duygu

olarak değerlendirilmektedir. Örnek verilecek olursa, şiddeti az olan depremlerde bile insanlar binanın alt katlarında aşağıya atlamaktadır (23).

Spor da ise sporcular müsabakalar öncesinde korku, tedirginlik ve kaygı hali yaşamaktadırlar. Bu durumlarını fiziksel, ruhsal ve sosyal tepkilerine de yansıtma eğilimi içine girmektedirler. Kaygının sonucu olarak sporcular müsabaka öncesi mide ağrıları yaşayabilir, olumsuz duygular içine girebilir ve öfkeli olabilirler. Maçın önem düzeyi yüksek olduğunda kaygı ve stres de o oranda artmaktadır (7).

Kaygı, korku ve endişe duyguları ile birlikte ele alınmaktadır. Kişinin herhangi bir olay anında benliğini savunmaya girişmesi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Kişinin yaşadığı olumsuz durumla baş etme mekanizması olarak görev yapmaktadır. Kaygının az yaşanması normal olarak kabul edilmekle birlikte fazla yaşanması tedirginlik halini ve çeşitli psikolojik sıkıntıları beraberinde getirmektedir. Kişinin normal kaygı duyması tehlikeli durumla mücadele etmesi açısından önem taşısa da fazla kaygı kişinin bu durumla mücadele edememesine yol açmaktadır. Aşırı kaygı yaşayan bireylerde psikolojik ve fizyolojik belirtiler görülebilmektedir.

Spor yapan bireyler açısından da kaygı durumu söz konusudur. Önemli bir spor müsabakası öncesi kişiler kendi üzerinde baskı hissetmekte ve bu durum da kaygıya yol açmaktadır. Normal düzeyde kaygı yaşayan bireyler için bu durum spor öncesi uyarıcı olarak bir işleve sahiptir. Spor mücadelesi aynı zamanda heyecan duygusuna da sebep olmaktadır. Heyecan ve kaygı fazla olduğunda kişi yaptığı sporda yetersiz olmakta ve bunun sonucunda da müsabakayı kaybetmektedir. Bu sebeple spor müsabakası öncesinde kaygı ve stres duygularının iyi yönetilmesi büyük önem arz etmektedir.

2.2.1. Kaygı Türleri

Kaygı, kaynaklandığı durumlara göre normal ve nevrotik kaygı diye iki şekilde incelenebilir (28).

Normal kaygı: Dış uyarıcı kaynaklı kaygı olarak ifade edilmektedir ve nesnel ya da gerçekçi kaygı olarak nitelendirilmektedir. Bu kaygının düzeyi dışarıdan gelen uyarıcının ne kadar fazla ve büyük olduğu ile ilişkilidir. Çevresel uyarıcı nedenli olduğu için insanların büyük bir kısmı tarafından yaşanmış bir kaygı türüdür.

Nevrotik kaygı: Bireyin bastırılmış olduğu dürtülerinin sonucu ortaya çıkan tehlikeli durumlardan dolayı oluşan kaygı türüdür ve patolojik bir kaygı türü olarak değerlendirilmektedir.

2.2.1.1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, çevre kaynaklı bir uyarıcıdan dolayı oluşan tehlikeli ve tehdit boyutuna varan durumlarda, kişinin verdiği karışık tepkilerin bir ifadesi olarak nitelendirilmektedir. Tehlikeli bir durum arz eden olayın sonucu yaşanan stres ve tedirginlik halinin kaybolması ile bu tür bir kaygı ortadan kalkmaktadır (28).

Bireyin kaygıya eğilimli olması ile uyarıcı nedeniyle yaşadığı kaygı arasındaki ayrımın yapılması 1950'lerde oluşmuştur. Durumluk kaygı ve sürekli kaygı kavramlarını ilk vurgulayan araştırmacı Spielberg olmuştur (7). Ona göre, bu tür kaygı, korku ve tedirginlik hali ile benzerdir; bireyin tehlike yaratan durumu anlaması ve yorumlamasına bağlı olmaktadır. Birey bunu algılamakta, bunun sonucunda huzursuzluk yaşamakta, rahatsız olmakta ve tedirgin olmaktadır. Bu tür duygular kişinin kaygıyı yorumlaması olarak değerlendirilebilir. Birey algılama ve yorumlama ile kaygının zihinsel fonksiyonlarını ortaya koyar. Sinir sistemine etki ettiği için bazı belirtiler yaşanmaktadır. Durumluk kaygı sporcular için de önem taşır; özellikle karşılaşma öncesi ve karşılaşmalarda yaşanan durumluk kaygı başarıyı doğrudan etkilemektedir. Durumluk kaygı sporcunun kişilik özelliklerine ve yapısına göre de değişebilmektedir. Sporcuların müsabakalar sonrasında üzgün bir durum ortaya koymaları görülmektedir. Ortam ve karşılaşmanın önem düzeyine göre ortaya çıkan stres duygusu, kararlı ve sakin bir kişilik yapısında daha az rastlanmaktadır (29).

Durumluk kaygı yaşanan bir olaya anlık tepki verme süreci ve vücutta meydana gelen fizyolojik değişimler ile açıklanabilir. Bu kaygı biçimi bir duruma özgüdür, süreklilik göstermez. Korku, endişe ve bir panik hali yaşanmaktadır.

2.2.1.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, çevresel uyaranlardan farklı olarak kişinin sürekli bir huzursuzluk içinde bulunması, endişeli ve karamsar bir ruh hali içerisinde bulunması, strese bağlı olarak daha fazla reaksiyon göstermesi ve yoğun duygusal tepkiler vermesi olarak tanımlanmaktadır (28).

Kişilik özelliklerine de bağlı olarak sürekli kaygının düzeyi ve süresi değişkenlik göstermektedir. Kişisel özelliklerin kaygıya eğilimli olması, devamlı yaşanan bir kaygı durumu, yer ve çevre bu tür kaygıyı etkileyen faktörler arasındadır. Sürekli kaygı yaşayan bireyde durumluk kaygı bu kaygının değişkeni olarak değerlendirilmektedir (30).

Bazı insanlar çoğunlukla mutsuz ve rahatsızdırlar. Sürekli bir hoşnutsuzluk hali vardır. Bu bireyin kendisi ile ilişkilidir ve sürekli kaygının olduğuna işaretler. Sürekli kaygı kendiliğinden değil de uyarıcıya bağlı olarak gerçekleşiyorsa düzensiz biçimde kaygı görülmektedir (31).

Zihinsel açıdan yaşanan kaygı, kaygının düşünsel kısmını oluşturmaktadır; bireyin olumsuz beklentilerinden kaynaklanmaktadır. Böyle bir kaygı bireyin sorunlarından, rahatsızlık veren durumlardan ve duygulardan meydana gelmektedir. Kişi ise bu durumun farkında olmaktadır (32).

Spor alanında tehdit oluşturucu durumlara karşı sporcuların nasıl tepki ortaya koyacakları onların kaygıyı nasıl algıladıklarına bağlı olarak değişmektedir. Sporcular çeşitli müsabakaları ve ortamları farklı olarak değerlendirebilmekte ve buna ilişkin olarak farklı durumluk kaygı göstermektedirler. Sporcular kişilik yapısı ile de alakalı olarak kaygı durumlarına ilişkin bakış açıları geliştirmelidirler. Antrenörler ve spor hocaları da sporcuların durumlarını bilmeli, nasıl kaygı yaşadıklarının farkında olmalı, onların sahip oldukları kaygıyı yönetmeleri için yol gösterici olmalıdırlar (22).

Bireyin bir olaydan farklı olarak sürekli bir kaygı hali yaşaması durumudur. Bireye zarar veren süreçleri içermektedir. Normal düzeyde bir kaygı anlaşılabilir iken sürekli kaygı kişinin psikolojik durumunun olumsuz olması olarak açıklanabilir. Bireye zarar veren bu kaygı türü ile bireyin baş etmesi oldukça önemlidir. Kişinin sürekli kaygı duyduğu unsurların belirlenmesi, kişinin bunlara yönelik baş etme mekanizması geliştirmesi kişinin atacağı adımlardandır.

2.2.2. Kaygı ve Spor İlişkisi

Sporcular arasında atletlere göre kaygı değişkenlik gösterebilmektedir. Bu konudaki araştırmalar sporcuların kaygı ile baş etme tarzları, stres kaynakları, performans gibi etkenleri üzerinde yoğunlaşmıştır. Kaygının üstesinden gelmede

yetenek ve spor yapılan branştaki uzmanlık önemli rol oynamaktadır. Uzman sporcuların daha az deneyimli sporculara göre daha az kaygı yaşadıkları araştırmalarla belirlenmiştir (33).

Mahoney ve Meyers deneyim kazanmış sporcuların daha az deneyimli sporculara göre kaygıdan daha az etkilendiği sonucuna varmıştır. Aynı zamanda, usta sporcuların kaygı ile baş etmede daha iyi olduklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, deneyimli sporcuların işlerini yerine getirmede kaygıya daha az odaklandıklarını bulmuştur. Böylece önceki araştırmalar hemen her aletin yarışma öncesi ve sonrasında bir dereceye kadar kaygıdan muzdarip olmakla birlikte, bazı atletlerin kaygı ile mücadelede ve sonuç olarak performanstaki negatif sonuçları engellemede daha başarılı olduklarını gösteriyor. Kaygıyı yönetmek için zihinsel ve davranışsal stratejilerin etkili kullanımı deneyimli ve daha az deneyimli atletleri açıkça birbirinden ayırmaktadır (33).

Müsabakalara psikolojik olarak hazırlanma süreci spor branşlarına göre farklılıklar göstermektedir. Bireysel sporlarla iştigal olanların takım sporları ile mücadele eden sporculara nispeten daha fazla kaygı yaşadıkları araştırmalarla ortaya çıkarılmıştır (34).

Sporcunun karşılaşmada başarı elde etmesinde kaygı düzeyini kontrol etmesi ve kaygıyla başa çıkabilmesi önemli bir yer tutmaktadır. Sporcuların kaygıyı yönetmede kullandığı stratejiler, sporcuların kaygı kaynakları, kaygının performansa olan etkisi kaygı spor ilişkisinde üzerinde durulan hususlardır.

Sporcuların disiplinli olmaları yaşayacakları kaygıyı azaltan etmenlerdendir. Sporcuların müsabaka öncesi iyi hazırlık yapmaları da kaygıyı azaltan etkenlerdendir. Zorluk düzeyi fazla olan karşılaşmalarda sakin kalabilmek de kaygıyı düşüren unsurlardandır.

2.3. Motivasyon Kavramı

Bireyi belli davranışlar yapmaya yönelten içsel süreçlerin olduğu olaylara motivasyon denmektedir (34). Başka bir biçimde ifade edilecek olursa bireyin yaşadığı ortam içerisinde benliğini sürdürmeye devam etmesini sağlayan davranışların bütününe motivasyon adı verilmektedir (35).

Motivasyon, bireylerin kendi amaçları doğrultusunda kendi rızaları ile davranış göstermeleri olarak adlandırılır. Bireyin olması gerektiği gibi davranmasını sağlayan dış çevreden gelen uyarıcılar ve bunların toplamıdır. Motivasyon organizasyonların ve bireylerin gereksinimlerine yanıt verecek bir ortam oluşması için bireyi eyleme yöneltten ve teşvik eden bir olgudur. Motivasyon eylemin şiddeti sürekliliğine etki eden bir süreçtir (36).

Literatür değerlendirildiğinde, motivasyon kavramına ilişkin çok fazla tanım yapıldığı ortaya çıkmıştır. Bu tanımlardan yola çıkarak motivasyon bireyi çalışmaya yönlendiren ve isteklendiren eylemler süreci olarak ifade edilebilir. Kişiyi ulaşmak istediği hedef doğrultusunda kendi isteği ile çalışmaya yönlendiren ve başarıya ulaştıracak olan etkendir.

2.3.1. Motivasyon Türleri

Motivasyonun diğer bir adı da güdülenmedir. Güdüler bireylerin ihtiyaç duydukları şeylerden ortaya çıkmaktadır. Bireylerin eylemlerini, davranışlarını etkileyerek onların şiddeti ve oluşum süreci hakkında bilgi verir. Bilişsel olarak oluşan güdülere akılcı güdüler, duygusal anlamdaki güdülere de akılcı olmayan güdüler denmektedir. Bunların dışında, motivasyon türleri dört kategoriye ayrılarak değerlendirilebilir.

2.3.1.1. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon çoğunlukla içgüdü olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bireylerin en temel ihtiyaçlarını karşılamaya sevk eden bilinçsiz davranışlara içgüdü denmektedir. İçgüdü akla dayanmayıp bütünüyle bilinçdışı oluşan davranışları kapsamaktadır (37).

Bir davranışın içgüdü olarak kabul edilmesinde bazı koşullar olmak zorundadır. Bunlar (38):

İçgüdü'nün dayandığı fizyolojik bir sebep olmalıdır. İçgüdü hayvanlarda da evrensel olarak görülmektedir. İçgüdü ile oluşan davranışlar herhangi bir öğrenme meydana geldiğinde değişime uğramaz.

İçgüdüsel davranışlar bilinçsiz olarak oluşmakta, refleksler ve bazı davranışların sonucunda evrensel olarak kabul edilmektedir. Bireylerin bilinçli olarak meydana gelen davranışlarını içgüdüler açıklayamamaktadır.

2.3.1.2. Fizyolojik Motivasyon

Bireylerin hayatta kalmalarını sağlayan ve hayatını sürdürmeye yardımcı olan temel ihtiyaçların giderilmesini sağlayan güdüler olarak tanımlanmaktadır. Fizyolojik güdüler bilinçli olduğu gibi bilinçsiz de olabilmektedir. Fizyolojik güdüler beslenmek, temel ihtiyaçlarını gidermek ve bakımını yapmak ile ilgili güdülerdir. Bu güdüler herkeste olup evrensel bir nitelik taşımaktadır ve etkisi ve büyüklüğü kişilere bağlı olarak değişmektedir (37).

2.3.1.3. Sosyal Motivasyon

İnsanları diğer canlılardan ayıran temel özelliklerin başında oluşturmuş oldukları sosyal hayat gelmektedir. İnsan sosyal bir varlık olup ilk yaşlarından itibaren toplumdaki sosyal kurumlar aracılığıyla sosyalleşmektedir. İnsanlar toplumda var olan gelenek ve göreneklere uygun bir yaşayış tarzı geliştirerek, kurallara uyarak, diğer insanlarla etkileşim kurarak yaşamlarını sürdürmektedirler. İnsanlar toplumsal hayattan çok fazla uzak kalamazlar. Sosyal hayatı düzenleyen kurallar insanların davranışlarına sirayet etmektedir. Bireyler de buna ilişkin olarak toplumda oluşturulan gelenek ve göreneklere uygun bir yaşam tarzı oluşturmaya çalışırlar. Bu bağlamda, bireyleri sosyal olarak kabul gören davranışları yapmaya yönelten güdüler sosyal motivasyon olarak ifade edilebilir. Toplumun benimsediği ve yapılmasını istediği davranışlar bireyin davranışlarını biçimlendirdiği için güdü niteliği taşımaktadır. Bu bakımdan sosyal güdüler, sosyal hayat içerisinde bireyin tekrar, alışkanlık, eğitim ve öğretim faaliyetleri ile oluşan iç yönelimlerine etkiye bulunan faktörler olarak söylenebilir (37).

2.3.1.4. Psikolojik Motivasyon

Psikolojik motivasyon sosyal motivasyona benzemektedir; bireyin psikolojik ve zihinsel gereksinimlerden kaynağını almakta, doğuştan veya sonra kazanılan güdüler olarak ifade edilmektedir. Ruhsal gereksinimlerden ortaya çıkan güdüleri ve sebeplerini açıklamak oldukça zor bir süreçtir. Bu özelliği psikolojik güdüleri diğerlerinden ayırmaktadır. Psikolojik motivasyonunun yapısı karmaşık ve bir o

kadar da anlaşılmalıdır; kişilere göre de değişebilmektedir (39). Psikolojik motivasyon, insanın kişiliğini ve davranış örüntülerini gösteren güdülerdir. Ruhsal ihtiyaçlardan meydana gelen güdülerini değerlendirmek diğer güdü türlerine göre karmaşık ve zordur (37).

2.3.2. Motivasyon ve Spor İlişkisi

Spor yapanların karşılaşmalarda üstün performans ortaya koymaları için motivasyonlarını artıracak unsurları bilmeleri ve bunların farkında olmaları büyük önem taşımaktadır. Spor psikolojisi alanında önemli konulardan biri motivasyon konusudur. Sporla ilgilenen kişilerin motivasyonun önemini bilmesi onlara katkı sağlayacaktır (40).

Antrenörlerin sporcularının motivasyon durumlarından haberdar olmaları son derece önemlidir. Sporcuların motivasyonlarının yanı sıra kişilik özellikleri, sosyal, ekonomik ve kültürel özellikleri hakkında bilgi sahibi olması gerekir. Antrenörler bu bilgileri sporculardan elde etmeleri için gözlem, test, ölçek gibi ölçme araçlarından yararlanabilir. Antrenörlerin sporcuları hakkında bu bilgilere ulaşması uygulanacak teknik, taktik ve strateji seçimlerinde onların başarısına etki edecektir (41).

Antrenör-sporcu ilişkisinde sporda başarı önde gelen faktörlerdendir. Sportif anlamda bir başarının yakalanması için sporcunun takım çalışmasına adapte olması ve takım çalışması içinde bir ruh yakalaması oldukça önemlidir (42).

Sporda motivasyon kavramı ile ilgili bazı yanlış bilinen bilgiler bulunmaktadır. Bu noktada, sporda genellikle yarışma baskısından temel alan unsurlar motivasyon olarak ele alınmakta, ancak bu doğru bir yaklaşım olmamaktadır. Yarışma baskısı ile motivasyon özdeş değildir ve aynı şeyi ifade etmemektedir. Yarışma baskısı yapısı itibariyle olumsuz iken motivasyon yapısı itibariyle olumludur. Sporcunun düşük düzeyde uyarılmış hali ile yüksek düzeyde uyarılmışlık durumu düşük ya da yüksek düzeydeki motivasyonla aynı anlamda değildir. Antrenörün karşılaşma öncesi etkili konuşmaları uyarıyı artırır ama her zaman motivasyonu artırmaz (43).

Antrenörün ilgilendiği sporcu ya da sporcuların motivasyonlarına katkı sağlamaları için onların karakteristik özellikleri hakkında bilgi sahibi olmalıdır. İlgilendiği sporcuların bireysel, ruhsal ve sosyal özelliklerini bilmelidir. Bu bilgileri

temin etmek için gözlem, görüşme ve testler gibi veri toplama araçlarından yararlanabilir. Temin ettiği bilgileri sporcuların motivasyonlarını artırma noktasında kullanması başarıyı artıracaktır (41).

Motivasyonun spordaki yeri ve değeri yukarıda vurgulanmıştır. Bu bağlamda, sporda başarı için önemli kriterlerden birinin sporcunun motivasyonu olduğu söylenebilir (44).

Motivasyonun spor ve sporcular üzerindeki etkisi oldukça fazladır. İyi bir şekilde güdülenen sporcuların başarıya ulaştıkları bilinmektedir. Sporda motivasyonun iyi bir hazırlık ile de yakın ilişkisi vardır. Karşılaşma öncesinde iyi hazırlanan sporcular daha iyi güdülenebilmektedir.

Antrenörler ve sporcuların hocaları sporcuların motivasyon düzeyini yüksek tutmaya çalışmaktadır. Günümüzde fiziksel üstünlüğün başarıya ulaşmada tek etken sayılmadığı ön plandadır. Bu açıdan karşılaşmaya iyi hazırlanılması ve motivasyonun yüksek tutulması başarıyı artırmaktadır.

Spor yapan kişinin çıkacağı müsabakalarda üstün performans sergileyebilmesi için kendini tanıması, kendi güçlerinin farkına varması ve kendini harekete geçirecek unsurları iyi bilmesi gerekir. Fiziksel performansının yanı sıra zihinsel ve ruhsal performansını da tanıması gereklidir. Fiziksel performansı artırmak fizik gücüne dayalı antrenman ve çalışmalarla olur. Zihinsel performansı artırmak kişinin kendini müsabakaya hazırlaması ve konsantre olması ile gerçekleşir. Ruhsal performansı artırmak sporcunun motivasyon kaynaklarını bilmesi ve bunu iyi kullanması ile gerçekleşir.

III. BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın tipi, kullanılan gereçler, kullanılan yöntemler, evren, örneklem, veri toplama yöntemi, verilerin analizi, süre ve olanaklara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Tipi

Bu araştırmanın nicel araştırmadır. Nicel araştırmalar verilerin sayılarla ifade edildiği araştırmalardır. Bu araştırmada lisede takım sporlarında mücadele eden öğrencilerin başarı motivasyonları ile durumluk ve sürekli kaygıları arasındaki ilişkiler hakkında bilgi almak ve bunlar sayısal olarak ifade edilmek istenmiştir. Bu nedenle, bu araştırma nicel araştırmalar grubu içine girmektedir.

3.2. Kullanılan Gereçler

Araştırmada kullanılan gereç ankettir. Anket üç bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgiler yer almaktadır. İkinci bölümünde, “Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği (SÖBMÖ)” ve üçüncü bölümünde “Durumluk Kaygı Envanteri (DKE)” ve “Sürekli Kaygı Envanteri (SKE)” bulunmaktadır.

SÖBMÖ, Willis tarafından geliştirilmiş ve Erdoğan tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Ölçek 40 maddeden oluşmakta ve 3 alt ölçeği bulunmaktadır. Alt ölçeklerden ilki “Güç Gösterme Gütü”sünü göstermekte ve 12 maddeden oluşmaktadır. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.83 olarak hesaplanmıştır. İkinci alt ölçek “Başarıya Yaklaşma”yı göstermekte ve 17 maddeden oluşmaktadır. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.80 olarak hesaplanmıştır. Üçüncü alt ölçek “Başarısızlıktan Kaçınma”yı göstermekte ve 11 maddeden oluşmaktadır. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.81 olarak hesaplanmıştır Maddeler ‘hiçbir zaman’ ile ‘her zaman’ arasında 1 ile 5 puan arasındaki ölçekte değerlendirilmektedir.

DKE ve SKE Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş ve Öner ve Le Compte tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. DKE 20 maddeden oluşmakta ve maddeler ‘hiç’ ile ‘tamamıyla’ ifadeleri arasında 1 ile 4 puan arasında değişmektedir. Envanter Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.96 olarak hesaplanmıştır. SKE 20

maddeden oluşmakta ve maddeler ‘hemen hiçbir zaman’ ve ‘hemen her zaman’ ifadeleri arasında 1 ile 4 puan arasında değişmektedir.

3.3. Kullanılan Yöntem

Bu araştırma nicel araştırma yöntemi ekseninde kurgulanmıştır. Nicel araştırmalar verilerin sayılara indirildiği ve tümünden tekile gidildiği araştırmalardır. Bu araştırmada lisedeki öğrencilerin başarı motivasyonları, durumluk ve sürekli kaygıları araştırıldığı ve veriler sayılara indirildiği için bu yöntem kullanılmıştır.

3.4. Araştırmanın Evreni

Evren, araştırmanın sonuçlarının genelleneceği kümeyi açıklamaktadır. Araştırmanın evreni, Ankara’da liselerde öğrenim gören ve seçili takım sporlarında mücadele eden öğrencilerdir. Ankara il genelinde toplam 2694 lise bulunmakta ve lise öğrenimi gören toplam öğrenci sayısı 964.645 kişidir (45).

3.5. Araştırmada Örneklem

Örneklem, evrenden seçilen ve evreni temsil eden birimler olarak tanımlanmaktadır. Araştırmanın örnekleme, Ankara’nın Altındağ, Keçiören, Mamak, Etimesgut ve Yenimahalle ilçesinden seçilen liselerde öğrenim gören seçili takım sporlarında mücadele eden 400 öğrencidir. Seçilen öğrencilerin mücadele ettiği takımlar Ankara il içi yapılan müsabakalarda ilk dört içerinse giren takımlardan oluşmaktadır. Araştırma Ankara Altındağ ilçesinden Altındağ Mehmet Ali Hasan Coşkun Anadolu Lisesi; Çankaya ilçesinden Ayrancı Anadolu Lisesi, Bahçelievler Deneme Anadolu Lisesi, Çankaya İMKB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi; Etimesgut ilçesinden Şehit Oğuzhan Yaşar Anadolu Lisesi; Keçiören ilçesinden Etlik Anadolu Lisesi, Kalaba Anadolu Lisesi, İncirli Anadolu Lisesi; Mamak ilçesinden Şehit Ali Alıtkan Spor Lisesi; Yenimahalle ilçesinden Ankara TVF Spor Lisesi, Kaya Bayazıtöğlü Anadolu Lisesi, Mehmet Rüştü Uzel Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Mustafa Kemal Anadolu Liselerinde uygulanmıştır.

3.6. Bağımlı ve Bağımsız Değişken

Bağımsız değişken: Lise öğrencilerinin yaş, cinsiyet, branş ve spor yaptığı yıl gibi değişkenlerdir.

Bağımlı değişken: Spora özgü başarı motivasyon ve durumluk ve sürekli kaygı değişkenleridir.

3.7. Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri

Verilerin analiz edilmesinde sosyal bilimlerde verileri analiz etmeye yarayan SPSS programından yararlanılmıştır. Verilerin analizinde, öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerini öğrenmek için tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmış ve buna ilişkin sayı ve yüzdeler verilmiştir.

Öğrencilerin yaşları ile spora özgü başarı motivasyon durumları arasındaki ilişkiyi öğrenmek için Korelasyon Testi kullanılmıştır. Yaş ve spora özgü başarı puanı iki sürekli değişken olduğu ve farklı değerler alabildiğinden bunları karşılaştırmak için bu test kullanılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre spora özgü başarı motivasyon durumlarını karşılaştırmak için T Testi kullanılmıştır. Kadın ve erkek iki grup olduğundan Kolmogorov – Smirnov Testi uygulanmış veriler normal dağılım gösterdiği için karşılaştırılmada bu test kullanılmıştır. Öğrencilerin spor branşlarına göre spora özgü başarı motivasyon durumlarını karşılaştırmak için Tek Yönlü Anova Testi yapılmıştır. Spor branşları ikiden fazla grup olduğu için Kolmogorov – Smirnov Testi uygulanmış normal dağılım gösterdiği için verilerin karşılaştırılmada bu test kullanılmıştır. Öğrencilerin spor yaptıkları süreler göre spora özgü başarı motivasyon durumlarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis Testi yapılmıştır. Spor yapılan süreler ikiden fazla grup olduğundan normallik testi sonucunda normal dağılım göstermediği için karşılaştırılmada bu test kullanılmıştır.

Öğrencilerin yaşları ile durumluk kaygıları arasındaki ilişkiyi öğrenmek için Korelasyon Testi kullanılmıştır. Yaş ile durumluk kaygı puanı iki sürekli değişken olduğu ve farklı değerler alabildiği için bunları karşılaştırmak için bu test kullanılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre durumluk kaygı durumlarını karşılaştırmak için T Testi kullanılmıştır. Kadın ve erkek iki grup olduğu ve veriler normal dağılım gösterdiği için karşılaştırılmasında bu test kullanılmıştır. Öğrencilerin spor branşlarına göre durumluk kaygılarını karşılaştırmak için Tek Yönlü Anova Testi yapılmıştır. Spor branşları ikiden fazla grup olduğu veriler normal dağılım gösterdiği için karşılaştırılmasında bu test kullanılmıştır. Öğrencilerin spor yaptıkları süreler göre durumluk kaygılarını karşılaştırmak için

Kruskal Wallis Testi yapılmıştır. Spor yapılan süreler ikiden fazla grup olduğu ve veriler normal dağılım göstermediği için karşılaştırılmasında bu test kullanılmıştır.

Öğrencilerin yaşları ile sürekli kaygıları arasındaki ilişkiyi öğrenmek için Korelasyon Testi kullanılmıştır. Yaş ile sürekli kaygı puanı iki sürekli değişken olduğu ve farklı değerler alabildiği için bunları karşılaştırmak için bu test kullanılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sürekli kaygı durumlarını karşılaştırmak için T Testi kullanılmıştır. Kadın ve erkek iki grup olduğu ve veriler normal dağılım gösterdiği için karşılaştırılmasında bu test kullanılmıştır. Öğrencilerin spor branşlarına göre sürekli kaygılarını karşılaştırmak için Tek Yönlü Anova Testi yapılmıştır. Spor branşları ikiden fazla grup olduğu veriler normal dağılım gösterdiği için karşılaştırılmasında bu test kullanılmıştır. Öğrencilerin spor yaptıkları süreler göre sürekli kaygılarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis Testi yapılmıştır. Spor yapılan süreler ikiden fazla grup olduğu ve veriler normal dağılım göstermediği için karşılaştırılmasında bu test kullanılmıştır.

Öğrencilerin spora özgü başarı motivasyon durumları ile durumluk kaygıları arasındaki ilişkiyi öğrenmek için Korelasyon Testi kullanılmıştır. Spora özgü başarı motivasyon puanı ile durumluk kaygı puanı iki sürekli değişken olduğu ve farklı değerler alabildiğinden karşılaştırmak için bu test kullanılmıştır. Öğrencilerin spora özgü başarı motivasyon durumları ile sürekli kaygıları arasındaki ilişkiyi görmek için Korelasyon Testi kullanılmıştır. Spora özgü başarı motivasyon puanı ile sürekli kaygı puanı iki sürekli değişken olduğu ve farklı değerler alabildiğinden karşılaştırmak için bu test kullanılmıştır. Öğrencilerin durumluk kaygıları ile sürekli kaygıları arasındaki ilişkiyi öğrenmek için Korelasyon Testi kullanılmıştır. Durumluk kaygı puanı ve sürekli kaygı puanı iki sürekli değişken olduğu ve farklı değerler alabildiği için bunları karşılaştırmak için bu test kullanılmıştır.

3.8. Süre ve Olanaklar

Araştırmanın verileri 16-30 Nisan 2018 yılında toplanmıştır. Araştırma Haziran 2018'de tamamlanmıştır.

3.9. Etik Açıklamalar

Araştırmanın liselerde yapılabilmesi için Milli Eğitim Bakanlığı'ndan gerekli izinler alınarak araştırma gerçekleştirilmiştir.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan seçili takım sporlarında mücadele eden lisede okuyan öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerine ilişkin bulgular, öğrencilerin başarı motivasyon durumlarına ilişkin bulgular, öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı durumlarına ilişkin bulgular ve ölçekler arasındaki ilişkilere ait bulgular yer almaktadır.

4.1. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaş, cinsiyet, branş ve spor yaptığı yıla ilişkin bilgilerine yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşlarına ilişkin bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Yaşlarına İlişkin Dağılım

Yaş (Yıl)	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss
	400	14.00	18.00	16.08	1.07

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaşları en küçük olanı 14 en büyük olanı ise 18 yaşındadır. Katılımcıların yaşları ortalaması 16.08 ve standart sapması da 1.07 olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyetlerine İlişkin Dağılım

Cinsiyet	Sayı (N)	Yüzde (%)
Erkek	234	58.5
Kadın	166	41.5
Toplam	400	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 58.5’i erkek iken % 41.5’i kadındır.

Araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin branşlarına ilişkin bulgular Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Branşlarına İlişkin Dağılım

Branş	Sayı (N)	Yüzde (%)
Futbol	109	27.2
Basketbol	99	24.8
Voleybol	98	24.5
Hentbol	94	23.5
Toplam	400	100.0

Öğrencilerin branşları incelendiğinde, en fazla futbol oynayan olduğu (% 27.2), bunu basketbol oynayanların takip ettiği (% 24.8), voleybol oynayanların oranının % 24.5 ve hentbol oynayanların % 23.5 olduğu gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma sürelerine ilişkin bulgular Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Spor Yaptığı Yıllara İlişkin Dağılım

Spor Yaşı (Yıl)	Sayı (N)	Yüzde (%)
4-5 yıl	221	55.2
5-6 yıl	83	20.8
6-7 yıl	40	10.0
7-8 yıl	29	7.2
8-9 yıl	10	2.5
9-10 yıl	14	3.5
10 yıl ve üzeri	3	0.8
Toplam	400	100.0

Öğrencilerin spor yaptığı süreler incelendiğinde, öğrencilerin yarısından fazlasının (% 55.2) 4-5 yıl kadar spor yaptığı, % 20.8’inin 5-6 yıl kadar spor yaptığı

ve % 10.0'unun 6-7 yıl spor yaptığı gözlenmiştir. 7-8 yıl, 8-9 yıl, 9-10 yıl ve 10 yıl üzeri spor yapanların oranlarının sırasıyla çok düşük olduğu gözlenmiştir (% 7.2, % 2.5, % 3.5, % 0.8).

4.2. Öğrencilerin Başarı Motivasyon Durumlarına İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamına alınan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma ve başarıdan kaçınma durumlarına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin başarı motivasyon durumlarına ilişkin bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Başarı Motivasyon Durumlarına İlişkin Dağılım

	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss
Güç Gösterme Güdüsü	400	18.00	56.00	41.95	7.18
Başarıya Yaklaşma		31.00	77.00	58.35	8.74
Başarısızlıktan Kaçınma		18.00	50.00	37.69	5.21

“Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğinden alınacak puanlar 12 ile 60 puan arasında değişmektedir. Alınabilecek minimum puan 12 iken alınabilecek maksimum puan 60'dır. Öğrencilerin “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğinden aldığı puanlar 60.00 puan üzerinden 18 ile 56 puan arasında değişmektedir. Öğrencilerin güç gösterme güdüsü puanları ortalaması 41.95, standart sapması da 7.18 olarak belirlenmiştir. Buna göre, öğrencilerin spora ilişkin güç gösterme güdülerinin orta düzeyin üzerinde olduğu saptanmıştır.

“Başarıya Yaklaşma” alt ölçeğinden alınacak puanlar 17 ile 85 puan arasında değişmektedir. Alınabilecek minimum puan 17 iken alınabilecek maksimum puan 85'tir. Öğrencilerin “Başarıya Yaklaşma” alt ölçeğinden aldığı puanlar 85.00 puan üzerinden 31 ile 77 puan arasında değişmektedir. Öğrencilerin başarıya yaklaşma puanları ortalaması 58.55, standart sapması da 8.74 olarak belirlenmiştir. Buna göre,

öğrencilerin spora ilişkin başarıya yaklaşma güdülerinin orta düzeyin üzerinde olduğu saptanmıştır.

“Başarısızlıktan Kaçınma” alt ölçeğinden alınacak puanlar 11 ile 55 puan arasında değişmektedir. Alınabilecek minimum puan 11 iken alınabilecek maksimum puan 55’tir. Öğrencilerin “Başarısızlıktan Kaçınma” alt ölçeğinden aldığı puanlar 55.00 puan üzerinden 18 ile 55 puan arasında değişmektedir. Öğrencilerin başarısızlıktan kaçınma puanları ortalaması 37.69, standart sapması da 5.21 olarak belirlenmiştir. Buna göre, öğrencilerin spora ilişkin başarısızlıktan kaçınma güdülerinin orta düzeyde olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yaşlarına göre başarı motivasyon durumlarına ilişkin bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin Yaşları İle Başarı Motivasyon Durumları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları

		Güç Gösterme Güdüsü	Başarıya Yaklaşma	Başarısızlıktan Kaçınma
Yaş (Yıl)	r	-0.11	-0.17	-0.14
	p	0.01*	0.00*	0.00*

Tabloya göre, öğrencilerin yaşları ile güç gösterme güdülerini arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0.05$). İki değişken arasında negatif çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -0.11$). r değerinin 0,00 ile 0,20 arasında olması çok zayıf korelasyonu göstermektedir. Buna göre, öğrencilerin yaşları arttıkça güç gösterme güdülerinin azalacağı söylenebilir.

Tabloya göre, öğrencilerin yaşları ile başarıya yaklaşma güdülerini arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0.05$). İki değişken arasında negatif çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -0.17$). r değerinin 0,00 ile 0,20 arasında olması çok zayıf korelasyonu göstermektedir. Buna göre, öğrencilerin yaşları arttıkça başarıya yaklaşma güdülerinin azalacağı söylenebilir.

Tabloya göre, öğrencilerin yaşları ile başarısızlıktan kaçınma güdülerini arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0.05$). İki değişken arasında negatif çok

zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -0.14$). r değerinin 0,00 ile 0,20 arasında olması çok zayıf korelasyonu göstermektedir. Buna göre, öğrencilerin yaşları arttıkça başarısızlıktan kaçınma güdülerinin azalacağı söylenebilir.

Tablo 7. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Başarı Motivasyon Dağılımlarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları

	Cinsiyet	Basıklık	Çarpıklık
Güç Gösterme Güdüsü	Kadın	-0.16	-1.39
	Erkek	-0.02	0.00
Başarıya Yaklaşma	Kadın	-0.33	-0.51
	Erkek	-0.76	-0.13
Başarısızlıktan Kaçınma	Kadın	0.84	-0.95
	Erkek	-0.61	-0.19

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre başarı motivasyon durumları normallik dağılımını tespit etmek için veri sayısı 50'nin üzerinde olduğu için Kolmogorov-Smirnov Testi yapılmıştır (Tablo 7). Test sonucunda basıklık ve çarpıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olduğu için dağılım normal kabul edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre başarı motivasyon durumlarına ilişkin bulgular Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Başarı Motivasyon Durumlarına İlişkin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	Ort.	Ss	t	p
Güç Gösterme Güdüsü	Kadın	43.69	7.54	4.15	0.00*
	Erkek	40.72	6.66		
Başarıya Yaklaşma	Kadın	60.50	8.40	4.24	0.00*
	Erkek	56.82	8.67		
Başarısızlıktan Kaçınma	Kadın	38.50	5.32	2.65	0.00*
	Erkek	37.11	5.07		

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre güç gösterme güduları değerlendirildiğinde, kadınların ortalama puanı 43.69 ve standart sapması 7.54'tür. Erkeklerin ortalama puanı 40.72 ve standart sapması 6.66 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre güç gösterme güduları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Buna göre, kadınların güç gösterme güdülerinin erkeklerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre başarıya yaklaşma güduları değerlendirildiğinde, kadınların ortalama puanı 60.50 ve standart sapması 8.40'dır. Erkeklerin ortalama puanı 56.82 ve standart sapması 8.67 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre başarıya yaklaşma güduları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Buna göre, kadınların başarıya yaklaşma güdülerinin erkeklerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre başarısızlıktan kaçınma güduları değerlendirildiğinde, kadınların ortalama puanı 38.50 ve standart sapması 5.32'dir. Erkeklerin ortalama puanı 37.11 ve standart sapması 5.07 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre başarısızlıktan kaçınma güduları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Buna göre, kadınların başarısızlıktan kaçınma güdülerinin erkeklerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 9. Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Başarı Motivasyon Dağılımlarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları

	Spor Branşları	Basıklık	Çarpıklık
Güç Gösterme Güdüsü	Futbol	-0.62	0.06
	Basketbol	-1.09	0.29
	Voleybol	-1.03	0.10
	Hentbol	-0.50	-0.34
Başarıya Yaklaşma	Futbol	-0.63	-0.08
	Basketbol	-0.33	-0.40
	Voleybol	-1.02	-0.26
	Hentbol	-0.51	-0.42
Başarısızlıktan Kaçınma	Futbol	0.19	-0.58
	Basketbol	-0.62	-0.27
	Voleybol	-0.40	-0.58
	Hentbol	-0.71	-0.30

Öğrencilerin spor branşına göre başarı motivasyon durumları normallik dağılımını tespit etmek için veri sayısı 50'nin üzerinde olduğu için Kolmogorov-Smirnov Testi yapılmıştır (Tablo 9). Test sonucunda verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olduğu için dağılım normal kabul edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor branşlarına göre başarı motivasyon durumlarına ilişkin bulgular Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Başarı Motivasyon Durumlarına İlişkin Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Güç Gösterme Güdüsü	Gruplar arası	165.86	3	55.28	1.07	0.36
	Gruplar içi	20417.32	396	51.55		
Başarıya Yaklaşma	Gruplar arası	405.50	3	135.16	1.77	0.15
	Gruplar içi	30111.49	396	76.03		
Başarısızlıkta n Kaçınma	Gruplar arası	244.33	3	81.44	3.03	0.02*
	Gruplar içi	10619.22	396	26.81		

Öğrencilerin spor branşlarına göre güç gösterme güduları incelendiğinde, gruplararası kareler toplamı 165.86 ve kareler ortalaması 55.28 olarak bulunmuştur. Gruplarıçi kareler toplamı 20417.32 ve kareler ortalaması 51.55 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin spor branşlarına göre güç gösterme güduları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Öğrencilerin spor branşlarına göre başarıya yaklaşma güduları incelendiğinde, gruplararası kareler toplamı 405.50 ve kareler ortalaması 135.16 olarak bulunmuştur. Gruplarıçi kareler toplamı 30111.49 ve kareler ortalaması 76.03 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin spor branşlarına göre başarıya yaklaşma güduları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Öğrencilerin spor branşlarına göre başarısızlıktan kaçınma güduları incelendiğinde, gruplararası kareler toplamı 244.33 ve kareler ortalaması 81.44 olarak bulunmuştur. Gruplarıçi kareler toplamı 10619.22 ve kareler ortalaması 26.81 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin spor branşlarına göre başarısızlıktan kaçınma

güdüleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Hentbol branşındaki öğrencilerin diğer gruplara göre başarısızlıktan daha fazla kaçındıkları söylenebilir.



Tablo 11. Öğrencilerin Spor Yaptıkları Sürelere Göre Başarı Motivasyon Dağılımlarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları

	Spor Yaşı (Yıl)	Basıklık	Çarpıklık
Güç Gösterme Güdüsü	4-5 yıl	-1.09	0.10
	5-6 yıl	-0.50	0.16
	6-7 yıl	-1.41	-0.20
	7-8 yıl	0.07	-0.58
	8-9 yıl	0.95	0.55
	9-10 yıl	3.63	-1.83
	10 yıl ve üzeri	0.00	0.00
Başarıya Yaklaşma	4-5 yıl	-0.61	-0.30
	5-6 yıl	-0.99	0.03
	6-7 yıl	-1.20	-0.53
	7-8 yıl	-0.26	-0.77
	8-9 yıl	1.55	1.46
	9-10 yıl	-0.07	-0.08
	10 yıl ve üzeri	0.00	1.03
Başarısızlıktan Kaçınma	4-5 yıl	-0.17	-0.47
	5-6 yıl	-0.85	-0.28
	6-7 yıl	-0.35	-0.62
	7-8 yıl	2.62	-1.64
	8-9 yıl	1.22	1.06
	9-10 yıl	0.23	-0.10
	10 yıl ve üzeri	0.00	0.58

Öğrencilerin spor yaptıkları süreler göre başarı motivasyon durumları normallik dağılımını tespit etmek için veri sayısı 50'nin üzerinde olduğu için Kolmogorov-Smirnov Testi yapılmıştır (Tablo 11). Test sonucunda verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olmadığı için dağılım normal kabul edilmemiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yaptıkları süreler göre başarı motivasyon durumlarına ilişkin bulgular Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12. Öğrencilerin Spor Yaptıkları Sürelere Göre Başarı Motivasyon Durumlarına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Spor Yaşı (Yıl)	Sıra Ortalamaları	Sd	X ²	p
Güç Gösterme Güdüsü	4-5 yıl	199.60	6	9.86	0.13
	5-6 yıl	192.45			
	6-7 yıl	228.08			
	7-8 yıl	232.33			
	8-9 yıl	127.25			
	9-10 yıl	177.46			
	10 yıl ve üzeri	166.00			
Başarıya Yaklaşma	4-5 yıl	198.07	6	7.61	0.26
	5-6 yıl	196.41			
	6-7 yıl	232.50			
	7-8 yıl	214.84			
	8-9 yıl	159.05			
	9-10 yıl	159.27			
	10 yıl ve üzeri	257.67			
Başarısızlıktan Kaçınma	4-5 yıl	194.52	6	8.90	0.17
	5-6 yıl	200.85			
	6-7 yıl	232.55			
	7-8 yıl	233.33			
	8-9 yıl	166.45			
	9-10 yıl	158.11			
	10 yıl ve üzeri	198.17			

Tablodan görülebileceği gibi, 4-5 yıl spor yapanların güç gösterme güdüsü puanları sıra ortalaması 199.60, 5-6 yıl spor yapanların güç gösterme güdüsü puanları sıra ortalaması, 6-7 yıl spor yapanların güç gösterme güdüsü puanları sıra ortalaması 228.08, 7-8 yıl spor yapanların güç gösterme güdüsü puanları sıra ortalaması 214.84, 8-9 yıl spor yapanların güç gösterme güdüsü puanları sıra ortalaması 159.05, 9-10 yıl

spor yapanların güç gösterme güdüsü puanları sıra ortalaması 159.27 ve 10 yıl ve üzeri spor yapanların güç gösterme güdüsü puanları sıra ortalaması 257.67'dir. Öğrencilerin spor yaptıkları süreler göre güç gösterme güdüler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablodan görülebileceği gibi, 4-5 yıl spor yapanların başarıya yaklaşma puanları sıra ortalaması 198.07, 5-6 yıl spor yapanların başarıya yaklaşma puanları sıra ortalaması 196.41, 6-7 yıl spor yapanların başarıya yaklaşma puanları sıra ortalaması 232.50, 7-8 yıl spor yapanların başarıya yaklaşma puanları sıra ortalaması 214.84, 8-9 yıl spor yapanların başarıya yaklaşma puanları sıra ortalaması 159.05, 9-10 yıl spor yapanların başarıya yaklaşma puanları sıra ortalaması 159.27 ve 10 yıl ve üzeri spor yapanların başarıya yaklaşma puanları sıra ortalaması 257.67'dir. Öğrencilerin spor yaptıkları süreler göre başarıya yaklaşımları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablodan görülebileceği gibi, 4-5 yıl spor yapanların başarısızlıktan kaçınma puanları sıra ortalaması 194.52, 5-6 yıl spor yapanların başarısızlıktan kaçınma puanları sıra ortalaması 200.85, 6-7 yıl spor yapanların başarısızlıktan kaçınma puanları sıra ortalaması 232.55, 7-8 yıl spor yapanların başarısızlıktan kaçınma puanları sıra ortalaması 233.33, 8-9 yıl spor yapanların başarısızlıktan kaçınma puanları sıra ortalaması 166.45, 9-10 yıl spor yapanların başarısızlıktan kaçınma puanları sıra ortalaması 158.11 ve 10 yıl ve üzeri spor yapanların başarısızlıktan kaçınma puanları sıra ortalaması 198.17'dir. Öğrencilerin spor yaptıkları süreler göre başarısızlıktan kaçınmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0.05$).

4.3. Öğrencilerin Durumluk Kaygı Durumlarına İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamına alınan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre durumluk kaygılarına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin durumluk kaygılarına ilişkin bulgular Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Öğrencilerin Durumluk Kaygılarına İlişkin Dağılım

	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss
Durumluk Kaygı	400	20.00	68.00	31.93	10.43

“Durumluk Kaygı Envanteri”nden alınacak puanlar 20 ile 80 puan arasında değişmektedir. Alınabilecek minimum puan 20 iken alınabilecek maksimum puan 80’dir. Öğrencilerin envanterden aldığı puanlar 80 puan üzerinden 20 ile 68 puan arasında değişmektedir. Öğrencilerin durumluk kaygı puanları ortalaması 31.93, standart sapması da 10.43 olarak belirlenmiştir. Buna göre, öğrencilerin durumluk kaygılarının düşük düzeyde olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yaşlarına göre durumluk kaygılarına ilişkin bulgular Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14. Öğrencilerin Yaşları İle Durumluk Kaygıları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları

		Yaş (Yıl)	Durumluk Kaygı
Yaş (Yıl)	r	1	0.18
	p		0.00*
Durumluk Kaygı	r	0.18	1
	p	0.00*	

Tabloya göre, öğrencilerin yaşları ile durumluk kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0.05$). İki değişken arasında pozitif çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0.18$). r değerinin 0,00 ile 0,20 arasında olması çok zayıf korelasyonu göstermektedir. Buna göre, öğrencilerin yaşları arttıkça durumluk kaygılarının artacağı söylenebilir.

Tablo 15. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Durumluk Kaygılarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları

	Cinsiyet	Basıklık	Çarpıklık
Durumluk Kaygı	Kadın	-0.04	0.75
	Erkek	0.12	1.01

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre durumluk kaygılarının normallik dağılımını tespit etmek için veri sayısı 50'nin üzerinde olduğu için Kolmogorov-Smirnov Testi yapılmıştır (Tablo 15). Test sonucunda verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olduğu için dağılım normal kabul edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre durumluk kaygılarına ilişkin bulgular Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Durumluk Kaygılarına İlişkin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	Ort.	Ss	t	p
Durumluk Kaygı	Kadın	31.08	11.42	1.34	0.18
	Erkek	32.54	9.64		

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre durumluk kaygıları değerlendirildiğinde, kadınların ortalama puanı 31.08 ve standart sapması 11.52'dir. Erkeklerin ortalama puanı 32.54 ve standart sapması 9.64 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre durumluk kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 17. Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Durumluk Kaygılarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları

	Spor Branşları	Basıklık	Çarpıklık
Durumluk Kaygı	Futbol	-0.18	0.77
	Basketbol	-0.22	0.81
	Voleybol	0.10	0.94
	Hentbol	0.31	0.89

Öğrencilerin spor branşına göre durumluk kaygılarının normallik dağılımını tespit etmek için veri sayısı 50'nin üzerinde olduğu için Kolmogorov-Smirnov Testi yapılmıştır (Tablo 17). Test sonucunda verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olduğu için dağılım normal kabul edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor branşlarına göre durumluk kaygılarına ilişkin bulgular Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18. Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Durumluk Kaygılarına İlişkin Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Durumluk Kaygı	Gruplar arası	62.43	3	20.81	0.19	0.90
	Gruplar içi	43364.99	396	109.50		

Öğrencilerin spor branşlarına göre durumluk kaygıları incelendiğinde, gruplar arası kareler toplamı 62.43 ve kareler ortalaması 20.81 olarak bulunmuştur. Gruplar içi kareler toplamı 43364.99 ve kareler ortalaması 109.50 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin spor branşlarına göre durumluk kaygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 19. Öğrencilerin Spor Yaptıkları Sürelere Göre Durumluk Kaygılarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları

	Spor Yaşı (Yıl)	Basıklık	Çarpıklık
Durumluk Kaygı	4-5 yıl	-0.27	0.79
	5-6 yıl	0.39	0.96
	6-7 yıl	-1.19	0.36
	7-8 yıl	1.46	1.17
	8-9 yıl	3.04	1.82
	9-10 yıl	-1,18	-0.03
	10 yıl ve üzeri	0.00	0.70

Öğrencilerin spor yaptıkları sürele göre durumluk kaygılarının normallik dağılımını tespit etmek için veri sayısı 50'nin üzerinde olduğu için Kolmogorov-Smirnov Testi yapılmıştır (Tablo 19). Test sonucunda verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olmadığı için dağılım normal kabul edilmemiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yaptıkları sürele göre durumluk kaygılarına ilişkin bulgular Tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20. Öğrencilerin Spor Yaptıkları Sürelere Göre Durumluk Kaygılarına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Spor Süreleri	Sıra Ortalamaları	Sd	X²	p
Durumluk Kaygı	4-5 yıl	198.22	6	14.55	0.02*
	5-6 yıl	208.01			
	6-7 yıl	165.34			
	7-8 yıl	183.12			
	8-9 yıl	245.40			
	9-10 yıl	284.07			
	10 yıl ve üzeri	257.67			

Tablodan izlenebileceği gibi, 4-5 yıl spor yapanların durumluk kaygı puanları sıra ortalaması 198.22, 5-6 yıl spor yapanların 208.01, 6-7 yıl spor yapanların durumluk kaygı puanları sıra ortalaması 165.34, 7-8 yıl spor yapanların durumluk

kaygı puanları sıra ortalaması 183.12, 8-9 yıl spor yapanların durumluk kaygı puanları sıra ortalaması 245.40, 9-10 yıl spor yapanların durumluk kaygı puanları sıra ortalaması 284.07 ve 10 yıl ve üzeri spor yapanların durumluk kaygı puanları sıra ortalaması 257.67'dir. Öğrencilerin spor yaptıkları sürelerle göre durumluk kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Buna göre, 9-10 yıl spor yapanların diğer gruplara göre müsabaka öncesinde daha fazla kaygı yaşadıkları söylenebilir.

4.4. Öğrencilerin Sürekli Kaygı Durumlarına İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamına alınan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre sürekli kaygılarına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli kaygılarına ilişkin bulgular Tablo 21'de verilmiştir.

Tablo 21. Öğrencilerin Sürekli Kaygılarına İlişkin Dağılım

	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss
Sürekli Kaygı	400	23.00	65.00	38.63	7.32

“Sürekli Kaygı Envanteri”nden alınacak puanlar 20 ile 80 puan arasında değişmektedir. Alınabilecek minimum puan 20 iken alınabilecek maksimum puan 80'dir. Öğrencilerin envanterden aldığı puanlar 80 puan üzerinden 23 ile 65 puan arasında değişmektedir. Öğrencilerin sürekli kaygı puanları ortalaması 38.63, standart sapması da 7.32 olarak belirlenmiştir. Buna göre, öğrencilerin sürekli kaygılarının orta düzeyde olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yaşlarına göre sürekli kaygılarına ilişkin bulgular Tablo 22'de verilmiştir.

Tablo 22. Öğrencilerin Yaşları İle Sürekli Kaygıları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları

		Yaş (Yıl)	Sürekli Kaygı
Yaş (Yıl)	r	1	0.13
	p		0.009*
Sürekli Kaygı	r	0.13	1
	p	0.009*	

Tabloya göre, öğrencilerin yaşları ile sürekli kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0.05$). İki değişken arasında pozitif çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0.13$). r değerinin 0,00 ile 0,20 arasında olması çok zayıf korelasyonu göstermektedir. Buna göre, öğrencilerin yaşları arttıkça sürekli kaygılarının artacağı söylenebilir.

Tablo 23. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sürekli Kaygılarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları

	Cinsiyet	Basıklık	Çarpıklık
Sürekli Kaygı	Kadın	0.31	0.72
	Erkek	0.65	0.78

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sürekli kaygılarının normallik dağılımını tespit etmek için veri sayısı 50'nin üzerinde olduğu için Kolmogorov-Smirnov Testi yapılmıştır (Tablo 23). Test sonucunda verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olduğu için dağılım normal kabul edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre sürekli kaygılarına ilişkin bulgular Tablo 24'te verilmiştir.

Tablo 24. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sürekli Kaygılarına İlişkin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	Ort.	Ss	t	p
Sürekli Kaygı	Kadın	38.06	7.18	1.13	0.19
	Erkek	39.03	7.40		

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sürekli kaygıları değerlendirildiğinde, kadınların ortalama puanı 38.06 ve standart sapması 7.18'dir. Erkeklerin ortalama puanı 39.03 ve standart sapması 7.40 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sürekli kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 25. Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Sürekli Kaygılarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları

	Spor Branşları	Basıklık	Çarpıklık
Sürekli Kaygı	Futbol	0.38	0.63
	Basketbol	-0.33	0.53
	Voleybol	0.67	0.90
	Hentbol	0.96	0.90

Öğrencilerin spor branşına göre sürekli kaygılarının normallik dağılımını tespit etmek için veri sayısı 50'nin üzerinde olduğu için Kolmogorov-Smirnov Testi yapılmıştır (Tablo 25). Test sonucunda verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olduğu için dağılım normal kabul edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor branşlarına göre sürekli kaygılarına ilişkin bulgular Tablo 26'da verilmiştir.

Tablo 26. Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Sürekli Kaygılarına İlişkin Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Sürekli Kaygı	Gruplar arası	28.45	3	9.48	0.17	0.91
	Gruplar içi	21360.78	396	53.94		

Öğrencilerin spor branşlarına göre sürekli kaygıları incelendiğinde, gruplar arası kareler toplamı 28.45 ve kareler ortalaması 9.48 olarak bulunmuştur. Gruplar içi kareler toplamı 21360.78 ve kareler ortalaması 53.94 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin spor branşlarına göre sürekli kaygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 27. Öğrencilerin Spor Yaptıkları Sürelere Göre Sürekli Kaygılarına İlişkin Kolmogorov - Smirnov Testi Sonuçları

	Spor Yaşı (Yıl)	Basıklık	Çarpıklık
Sürekli Kaygı	4-5 yıl	-0.14	0.48
	5-6 yıl	1.72	1.26
	6-7 yıl	0.73	1.03
	7-8 yıl	-0.17	0.81
	8-9 yıl	5.94	2.22
	9-10 yıl	-0.99	0.11
	10 yıl ve üzeri	0.00	1.07

Öğrencilerin spor yaptıkları süreler göre sürekli kaygılarının normallik dağılımını tespit etmek için veri sayısı 50'nin üzerinde olduğu için Kolmogorov-Smirnov Testi yapılmıştır (Tablo 27). Test sonucunda verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olmadığı için dağılım normal kabul edilmemiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yaptıkları süreler göre sürekli kaygılarına ilişkin bulgular Tablo 28'de verilmiştir.

Tablo 28. Öğrencilerin Spor Yaptıkları Sürelere Göre Sürekli Kaygılarına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Spor Yaşı (Yıl)	Sıra Ortalamaları	sd	X²	p
Sürekli Kaygı	4-5 yıl	204.43	6	1.86	0.93
	5-6 yıl	194.34			
	6-7 yıl	184.36			
	7-8 yıl	200.43			
	8-9 yıl	227.80			
	9-10 yıl	202.21			
	10 yıl ve üzeri	197.83			

Tablodan izlenebileceği gibi, 4-5 yıl spor yapanların sürekli kaygı puanları sıra ortalaması 204.43, 5-6 yıl spor yapanların 194.34, 6-7 yıl spor yapanların durumluk kaygı puanları sıra ortalaması 184.36, 7-8 yıl spor yapanların durumluk kaygı puanları sıra ortalaması 200.43, 8-9 yıl spor yapanların durumluk kaygı puanları sıra ortalaması 227.80, 9-10 yıl spor yapanların durumluk kaygı puanları sıra ortalaması 202.21 ve 10 yıl ve üzeri spor yapanların sürekli kaygı puanları sıra ortalaması 197.83'tür. Öğrencilerin spor yaptıkları sürelerle göre sürekli kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0.05$).

4.5. Ölçekler Arası İlişkilere Ait Bulgular

Bu bölümde araştırmayan katılan öğrencilerin ölçeklerden aldığı puanlar birbiri ile karşılaştırılmıştır.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin spora özgü motivasyon durumları ile durumluk kaygıları arasındaki ilişkiye ait bulgular Tablo 29'da verilmiştir.

Tablo 29. Öğrencilerin Spora Özgü Motivasyon Durumları İle Durumluk Kaygıları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları

		Spora Özgü Başarı Motivasyon Durumu	Durumluk Kaygı
Spora Özgü Başarı Motivasyon Durumu	r	1	-0.41
	p		0.00*
Durumluk Kaygı	r	-0.41	1
	p	0.00*	

Tabloya göre, öğrencilerin spora özgü motivasyonları ile durumluk kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0.05$). İki değişken arasında negatif orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -0.41$). r değerinin 0,20 ile 0,40 arasında olması orta düzey korelasyonu göstermektedir. Buna göre, öğrencilerin spora özgü başarı motivasyonları arttıkça durumluk kaygılarının azalacağı söylenebilir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin spora özgü motivasyon durumları ile sürekli kaygıları arasındaki ilişkiye ait bulgular Tablo 30’da verilmiştir.

Tablo 30. Öğrencilerin Spora Özgü Motivasyon Durumları İle Sürekli Kaygıları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları

		Spora Özgü Başarı Motivasyon Durumu	Sürekli Kaygı
Spora Özgü Başarı Motivasyon Durumu	r	1	-0.22
	p		0.00*
Sürekli Kaygı	r	-0.22	1
	p	0.00*	

Tabloya göre, öğrencilerin spora özgü motivasyonları ile sürekli kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0.05$). İki değişken arasında negatif düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -0.22$). r değerinin 0,20 ile 0,40 arasında olması zayıf korelasyonu göstermektedir. Buna göre, öğrencilerin spora özgü başarı motivasyonları arttıkça sürekli kaygılarının azalacağı söylenebilir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin durumluk kaygıları ile sürekli kaygıları arasındaki ilişkiye ait bulgular Tablo 31’de verilmiştir.

Tablo 31. Öğrencilerin Durumluk Kaygıları İle Sürekli Kaygıları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları

		Durumluk Kaygı	Sürekli Kaygı
Durumluk Kaygı	R	1	0.60
	P		0.00*
Sürekli Kaygı	R	0.60	1
	P	0.00*	

Tabloya göre, öğrencilerin durumluk kaygıları ile sürekli kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0.05$). İki değişken arasında pozitif orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0.60$). Buna göre, öğrencilerin durumluk kaygıları arttıkça sürekli kaygılarının artacağı söylenebilir.

V. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen bulgular ile benzer çalışmalarda elde edilen bulgular karşılaştırılarak bir değerlendirme yapılmıştır.

Bu çalışmada öğrencilerin spora ilişkin güç gösterme güdülerinin orta düzeyin üzerinde olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre güç gösterme güdülerinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Kadınların güç gösterme güdülerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Engür'ün çalışmasında, cinsiyete göre güç gösterme güdüsü arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (3). Bu bulgu araştırma bulguları ile özdeştir. Öğrencilerin yaşları ile güç gösterme güdülerinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Engür'ün yaptığı çalışmada, sporcuların yaşları ile güç gösterme güdülerinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (3). Bu bulgu araştırma bulgularını desteklemektedir. Öğrencilerin spor branşlarına göre güç gösterme güdülerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin spora ilişkin başarıya yaklaşma güdülerinin orta düzeyin üzerinde olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre başarıya yaklaşma güdülerinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Kadınların başarıya yaklaşma güdülerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Engür'ün çalışmasında, cinsiyete göre başarıya yaklaşma güdülerinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (3). Bu bulgu araştırma bulguları ile aynı doğrultudadır. Öğrencilerin yaşları ile başarıya yaklaşma güdülerinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Engür'ün yaptığı çalışmada, sporcuların yaşları ile başarıya yaklaşma güdülerinde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (3). Bu bulgu araştırma bulguları ile aynı doğrultuda değildir. Öğrencilerin spor branşlarına göre başarıya yaklaşma güdülerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin spora ilişkin başarısızlıktan kaçınma güdülerinin orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre başarısızlıktan kaçınma güdülerinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Kadınların başarısızlıktan kaçınma güdülerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Engür'ün çalışmasında, cinsiyete göre başarısızlıktan kaçınma güdülerinde anlamlı bir

ilişki bulunmuştur (3). Bu bulgu araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Öğrencilerin yaşları ile başarısızlıktan kaçınma güduları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Engür'ün yaptığı çalışmada, sporcuların yaşları ile başarısızlıktan kaçınma güduları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (3). Bu bulgu araştırma bulgularını destekler nitelikte değildir. Öğrencilerin spor branşlarına göre başarısızlıktan kaçınma güduları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Bu çalışmada öğrencilerin müsabaka öncesinde yaşadıkları kaygı düzeyi düşük bulunmuştur. Tazegül'ün çalışmasında güreş yapan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygılarının orta düzeyde olduğu bulunmuştur (5). Öğrencilerin yaşları ile durumluk kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Öğrencilerin cinsiyetlerine göre durumluk kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Dönmez'in yaptığı bir çalışmada, kadın basketbolcuların maç öncesi durumluk kaygı skorunun erkek basketbolculardan daha yüksek olduğunu belirlemiştir (46). Bu bulgu araştırma bulguları ile örtüşmemektedir. Bunda çalışmada spor yapan bireylerin yaşları ile profesyonel olarak spor yapmaları etkili olabilir. Öğrencilerin spor branşlarına göre durumluk kaygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin spor yaptıkları sürelerle göre durumluk kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Deneyimli yarışmacılarla yapılan bir çalışmada, 24-48 saat öncesinden olimpiyatlar için hazırlanmış jimnastikçilerin yarışma öncesinde hazırlıksız jimnastikçilere göre hafifçe daha fazla kaygılı olduğu bulunmuştur. Civan ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada, bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırmış ve karşılaştırma sonunda, durumluk kaygı puanı ortalamaları bakımından spor türleri arasında önemli farklılık tespit etmiştir (6). Bu çalışma ise lise öğrencilerinin müsabaka öncesi kaygı düzeyleri ile sınırlı kalmıştır.

Bu çalışmada öğrencilerin müsabaka öncesinde yaşadıkları sürekli kaygılarının orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Civan ve arkadaşları takım sporlarında mücadele eden sporcuların kaygı düzeyinin diğer sporculardan yüksek olduğunu bulmuştur (6). Takım sporunda mücadelenin stresi ve sürekli kaygıyı artırdığı söylenebilir. Öğrencilerin yaşları ile sürekli kaygıları arasında anlamlı bir

ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sürekli kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin spor branşlarına göre sürekli kaygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Çoksevim ve arkadaşları, yaptıkları bir çalışmada kick boksörlerin maç öncesi ve sonrasında sürekli kaygı durumlarında anlamlı bir farklılık bulmuştur (9). Bu bulgu araştırma bulguları ile aynı doğrultuda değildir. Bunun araştırma yapılan örneklem grubunun farklılığından kaynaklandığı düşünülebilir. Öğrencilerin spor yaptıkları sürele göre durumluk kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Screiber durumluk ve sürekli yarışma kaygısının etkileri düşünülerek, sporcuların performanslarının olumsuz etkilenmeleri önlenerek, performanslarında bir yükselme sağlanabileceğini belirtmiştir (8).

Bu çalışmada, öğrencilerin spora özgü motivasyonları ile durumluk kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Öğrencilerin spora özgü motivasyonları ile sürekli kaygıları arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Jones ve Riordan, kaygı düzeylerinin performans üzerinde belirleyici olduğunu ifade etmiştir. Araştırma bulgularının literatür ile aynı doğrultuda olduğu söylenebilir (47).

VI. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin müsabaka öncesi spora özgü başarı motivasyonları ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 58.5'i erkek iken % 41.5'i kadındır. Öğrencilerin yaşları ortalaması 16.08'dir. Katılımcılardan en fazla futbol oynayan olduğu (% 27.2), bunu basketbol oynayanların takip ettiği (% 24.8), voleybol oynayanların oranının % 24.5 ve hentbol oynayanların oranını % 23.5 olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin yarısından fazlasının (% 55.2) 4-5 yıl kadar spor yaptığı, % 20.8'inin 5-6 yıl kadar spor yaptığı ve % 10.0'unun 6-7 yıl spor yaptığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin spora ilişkin güç gösterme güduları orta düzeydedir. Öğrencilerin spora ilişkin başarıya yaklaşma güduları orta düzeyin üzerindedir. Öğrencilerin spora ilişkin başarısızlıktan kaçma güduları orta düzeydedir.

Öğrencilerin yaşları arttıkça güç gösterme güdülerinin azalmaktadır. Öğrencilerin yaşları arttıkça başarıya yaklaşma güdülerinin azalmaktadır. Öğrencilerin yaşları arttıkça başarısızlıktan kaçınma güduları azalmaktadır.

Kadınların güç gösterme güduları erkeklerden daha yüksektir. Kadınların başarıya yaklaşma güduları erkeklerden daha yüksektir. Kadınların başarısızlıktan kaçınma güduları erkeklerden daha yüksektir.

Hentbol branşındaki öğrenciler diğer branştakilere göre başarısızlıktan daha fazla kaçınmaktadır.

Öğrencilerin durumluk kaygılarının düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin yaşları arttıkça durumluk kaygıları artmaktadır. 9-10 yıl spor yapanlar diğer gruplara göre müsabaka öncesinde daha fazla kaygı yaşamaktadır.

Öğrencilerin sürekli kaygılarının orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin yaşları arttıkça sürekli kaygıları artmaktadır.

Öğrencilerin spora özgü başarı motivasyonları arttıkça durumluk kaygıları azalmaktadır. Öğrencilerin spora özgü başarı motivasyonları arttıkça sürekli kaygıları azalmaktadır. Öğrencilerin durumluk kaygıları arttıkça sürekli kaygıları artmaktadır.

9-10 yıl spor yapanlar diğer gruplara göre müsabaka öncesinde daha fazla kaygı yaşamaktadır. Bu çalışma, Engür'ün elit sporcuların başarı motivasyonlarının durumluk kaygıları üzerindeki etkisini araştırdığı çalışması ile benzerlik göstermektedir.

Bu çalışmanın sonuçları Tazegül'ün güreşçilerin durumluk kaygılarını belirlemeye çalışan çalışması ile benzerlik göstermektedir.

Bu çalışma Civan ve arkadaşlarının sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik çalışması ile benzerlikler taşımaktadır. Bu çalışmanın sonuçları Jones ve Riordan'ın kaygı düzeylerinin motivasyonu etkilediği çalışma sonuçları ile benzerlik taşımaktadır.

ÖNERİLER

- Öğrencilerin müsabaka önceleri kaygılarını azaltıcı etkinlikler yapılmalıdır.
- Öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı düzeyleri belirlenmelidir.
- Öğrencilerin ruhsal durumları betimlenmeli, motivasyon kaynakları belirlenmeli ve öğrenciler motivasyon kaynaklarına yönlendirilmelidir.
- Öğrencilerin kaygılarını artıracak etkinlik ve idmanlardan uzak durulmalıdır.
- Öğrencilere spora özgü olarak kaygı ile başa çıkma yolları öğretilmelidir.
- Öğrencilerin motivasyonlarını artırmak için turnuva gibi etkinliklerin düzenlenmesi ve başarıya ilişkin ödül konulmalıdır.
- Müsabakaya uygun olarak antrenmanlar düzenlenmelidir.
- Öğrencilerin ihtiyaç duyduklarında danışmanlık hizmeti almaları sağlanmalıdır.
- Öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal durumlarına göre yönlendirme yapılmalıdır.

VII. BÖLÜM

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, seçili takım sporlarında mücadele eden lise düzeyindeki öğrencilerin müsabaka öncesi başarı motivasyonları ile durumluk ve sürekli kaygıları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bu araştırma nicel araştırma yöntemi ekseninde kurgulanmıştır. Araştırmanın evreni, Ankara’da liselerde öğrenim gören ve seçili takım sporlarında mücadele eden öğrencilerdir. Araştırmanın örneklemini, Ankara’nın Altındağ, Keçiören, Mamak, Etimesgut ve Yenimahalle ilçesinden seçilen liselerde öğrenim gören seçili takım sporlarında mücadele eden 400 öğrencidir. Araştırmada kullanılan veri toplama aracı ankettir. Anket üç bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgiler yer almıştır. İkinci bölümünde, “Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği” ve üçüncü bölümünde “Durumluk Kaygı Envanteri” ve “Sürekli Kaygı Envanteri” kullanılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde sosyal bilimlerde verileri analiz etmeye yarayan SPSS programından yararlanılmıştır. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistikler, Bağımsız Örneklem T Testi, Tek Yönlü Anova Testi ve Korelasyon Testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin spora özgü motivasyonları ile durumluk kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin spora özgü başarı motivasyonları arttıkça durumluk kaygıları azalmaktadır. Öğrencilerin spora özgü motivasyonları ile sürekli kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak araştırmamızda öğrencilerin spora özgü başarı motivasyonları arttıkça sürekli kaygıları azaldığı saptanmıştır. Dolayısıyla, öğrencilerin başarı motivasyonları durumluk ve sürekli kaygı durumlarını etkilemektedir. Öğrencilerin durumluk kaygıları ile sürekli kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin durumluk kaygıları arttıkça sürekli kaygıları artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Takım sporları, durumluk kaygı, sürekli kaygı, motivasyon

ABSTRACT

The aim of this research is to determine relationship between success motivation and state and trait anxiety of high school students who play selected team sports before the match. This research was designed in the quantitative research method. Universe of the study is students who studies at high school and playing in team sports in Ankara. Sampling of the study is 400 high school students playing in team sports in Altındağ, Keçiören, Mamak, Etimesgut and Yenimahalle which are districts of Ankara. Questionnaire was used to gather data. The questionnaire was divided into three categories. In the first category, there was socio-demographic characteristics of the students, in the second, there was “Scale of Sport Specific Achievement Motivation” and in the third, there were “State Anxiety Inventory” and “Trait Anxiety Inventory”. In the analysis of data, SPSS program was used and in this scope scores of arithmetical averages and standard deviations were given about the students. Independent Samples T Test, One Way Anova Test and Correlation Test were used to identify motivation and anxiety of the students according to their demographic characteristics. As a result of the research, there was meaningful relationship between sport specific achievement and state anxiety of the students. As the motivation of the students increases, their state anxiety will decrease. It was found that there was significant relationship between sport specific achievement and trait anxiety of the students. As a result, as the motivation of the students increases, their trait anxiety will decrease. It was also determined that there was significant relationship between state anxiety and trait anxiety of the students. That’s way, as the state anxiety of the students increases, trait anxiety will increase.

Keywords: Team sports, state anxiety, trait anxiety, motivation.

KAYNAKLAR

1. Erkan, N. Yaşam boyu spor. Ankara: Bağırhan Yaymevi, 1998: 1-8.
2. Koç, S. Spor psikolojisine giriş. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık, 1994: 4-6.
3. Engür, M. Elit sporcularda başarı motivasyonunun durumluk kaygı üzerine etkisi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Süleyman Moralı), 2002: 1-20.
4. Konter, E. Spor psikolojisi ve futbol. İzmir: Saray Tıp Kitapevleri, 1996: 13-15.
5. Tazegül, Ü. Elit güreşçilerin tartı öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. The Journal of Academic Social Science Studies. 2016; 46: 373-377.
6. Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M. Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 2010: 193-206.
7. Erbaş, M. Türkiye basketbol 2. erkekler ligindeki oyuncuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Edirne, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. İlhan Toksöz), 2000: 13-15.
8. Screiber, D.S. Stres, kaygı ve depresyondan kurtuluş. İstanbul: Elips Yayınları, 2004: 10-23.
9. Çoksevrim, B., Sarıtaş N., Kaya M., Pepe O. Kickboksçularda maç öncesi ve sonrası durumluluk, süreklilik kısa semptom envanteri bulguları. Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi. 2008; 1 (1): 23-27.
10. Seydioğlu, C. İstanbul'daki beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinden bireysel ve takım sporları yapanların liderlik özelliklerinin değerlendirilmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa Zahit Serarşlan), 2017: 4-5.
11. Özdenk S. Düzenli egzersizin firat üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin problem çözme becerileri üzerine etkisi. Fırat Üniversitesi

- Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Elazığ, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Oktay Kaya), 2011: 7-8.
12. Kat, H. Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mahmut Özdevecioğlu), 2009: 13-14.
 13. Mengütay, S. Morpa spor ansiklopedisi. 2. Cilt, İstanbul: Orhan Ofset, 1997: 18-21.
 14. Fişek, K. Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi. 2. Baskı, Ankara: Bağırğan Yayınları, 1998: 15-16.
 15. Türkel, Ç. İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Yusuf Can), 2010: 6-10.
 16. Aracı, H. Okullarda beden eğitimi. Ankara: Bağırğan Yayınevi, 1991: 40-48.
 17. Voigt, D. Spor sosyolojisi. Atalay, A. (Çeviren), İstanbul, 1998: 12-24.
 18. Şahan, H. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya, (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Azmi Yetim), 2007: 11-12.
 19. Yıldırım S. Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Gülsen Özcan), 2011: 9-10.
 20. Hancı, S. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Kütahya Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Mehmet Demirel), 2017: 5-7.
 21. Beyazıt, B. Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde okuyan öğrencilerin anksiyete düzeylerinin incelenmesi. 3. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Olimpik Eğitim ve Spor Kültür Sempozyumu, Bursa, 2003: 6-7.

22. Civan, A. Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ramazan Arı), 2001: 3-4.
23. Abacı, R. Yaşamın kalitelendirilmesi, 7. Basım, İstanbul: Form Stil Matbaacılık, 2015: 12-25.
24. Yücel, E. O. Tekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Belgin Gökyürek), 2003: 6-9.
25. Özusta, Ş. Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanterinin uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ferhunde Öktem), 1993: 45-49.
26. Gould, D., Krone, K. The arousal athletic performance relationships: current status and future directions, *horns. s.t. advances in sport psychology*. Miami: Human Kinetics Publishers. 1992: 124-133.
27. Cüceloğlu, D. İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1991: 58-59.
28. Kuru, E. Sporda psikoloji. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, 2000: 10-15.
29. İkizler, H. C. Sporda başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve psikolojik antrenman. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ali Özcan), 1993: 12-15.
30. İkizler, C. Sporda başarının psikolojisi. 1. Baskı, İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1993: 12-17.
31. Martens, R. Competitive anxiety in sport, *human kinetics books*, Illinois: Champaign, 1992: 13-14.
32. Anshell, M. H. Spent psychology theory, applications and issues, Melbourne, 2015: 8-9.
33. Erdoğan, P. D. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler

- Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Hakan Kolayış), 2009: 7-9.
34. Konter, E. Psikolojik hazırlığın teori ve pratiği. Ankara: Bağırğan Yayınevi, 1998: 34-35.
35. Başer, E. Uygulamalı spor psikolojisi, Ankara: Bağırğan Yayınevi, 1998: 24-26.
36. Küçükahmet, L. Sınıf yönetiminde yeni yaklaşımlar, Ankara: Nobel Yayınları, 2001: 1-10.
37. Aşıkoğlu, M. İnsan kaynaklarını verimliliğe yönlendirme aracı olarak motivasyon. İstanbul: Üniversite Kitabevi, 1996: 13-16.
38. Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. Örgütsel psikoloji. Bursa: Alfa Kitabevi, 1998: 37-40.
39. Eren, E. Yönetim ve organizasyon. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım, 1996: 18-23.
40. Terzioğlu, A. E. Spor eğitiminde motivasyon kavramı. Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi, 1992; 2 (2): 9-10.
41. Doğan, O. Spor psikolojisi, Adana: Nobel Kitabevi, 2005: 40-41.
42. Çeviker, A. Ankara amatör süper lig futbolcularının antrenörlerinde gözlemledikleri etik ve etik dışı davranışlar. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç Dr. Erdoğan Yılmaz), 2013: 15-18.
43. Tiryaki, S. Spor psikolojisi. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, 2000: 17-25.
44. Kusan, O. Güreş, boks, taekwondo branşındaki elit düzeydeki sporcuların başarı motivasyonunun çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Emin Kuru), 2014: 1-3.
45. <http://ankara.meb.gov.tr/www/egitim-istatistikleri/icerik/24> sitesinden 13.04.2018 tarihinde alınmıştır.
46. Dönmez, K. H. Samsun ilinde yapılan üniversitelerarası basketbol müsabakalarına katılan sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. The Journal of Academic Social Science Studies. 2013; 6 (5): 243-248.

47. Jones, R. ve Riordan, J. Sport and physical education in China. London and New York: Taylor & Francis Group, 1999: 7-8.



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı:	Alperen	Soyadı:	NAVRUZ
Doğum Yeri:	Altındağ	Doğum Tarihi:	18.08.1989
Uyruğu:	T.C	Telefon:	05303971910
Email:	alperennavruz@gmail.com		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurum	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Süleyman Demirel Üni. Spor Bilimleri A.B.D	2018
Lisans	Ankara Üniversitesi B.E.S.Y.O	2013
Lise	Prof. Dr. Şevket Raşit Hatipoğlu Lisesi	2006

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre
Öğretmen	Özel Çiçek Yenimahalle M.T.A.L- Ankara	2014-2018
Antrenör	Keçiören Belediyesi Spor Okulları-Ankara	2012-2014

Yabancı Dil

İngilizce	Orta
-----------	------

EKLER

Ek. 1. SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONU ÖLÇEĞİ

Sporcu Bilgi Formu

Yaşınız : Cinsiyetiniz : () 1. Erkek () 2. Kadın

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz ? () 1. 4-5 yıldır () 2. 5-6 yıldır

() 3. 6-7 yıldır () 4. 7-8 yıldır () 5. 8-9 yıldır () 6. 9-10 yıldır

() 7. 10 ve üstü

Varsa millilik durumunuz : () 1. A Milli () 2. Ümit Milli

() 3. A Genç () 4. B Genç () 5. C Genç () 6. Diğer

Aşağıda genellikle sporcuların antrenman, yarışma ve yarışma sonrasında gösterdikleri bir takım duygular, düşünceler ve davranışlarla ilgili ifadeler verilmiştir. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz ve kendi durumunuzu dikkate alarak verilen örnekteki gibi yanıtlayınız. İfadelerde doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Bu nedenle daha önce verdiğiniz yanıtlara dönüp kontrol etmenize gerek yoktur. Yalnızca tüm sorulara yanıt verdiğinizden emin olunuz. Sizin öz düşünceniz, bizim için çok önemlidir ve araştırmamıza katkı sağlayacaktır. Ayrıca bu envanteri doldururken lütfen kimlik bilgilerinizle ilgili hiçbir şey yazmayınız.

Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Örnek: Hiçbir zaman Çok az Bazen Oldukça fazla Her zaman

Yarışma öncesi içimde 1 2 3 4 5

garip bir sıkıntı hissederim.

	Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Oldukça fazla	Her zaman
1. Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleciliğime saygı duyarlar.	1	2	3	4	5
2. Maçtan hemen önce gergin oluyorum.	1	2	3	4	5
3. Takım arkadaşlarımı oyuna ısındırma becerisine sahibim.	1	2	3	4	5
4. Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur.	1	2	3	4	5
5. Diğerleri beni önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyor.	1	2	3	4	5
6. İyi bir oyun çıkarmak bana heyecan veriyor.	1	2	3	4	5
7. Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğime saygı duyarlar.	1	2	3	4	5
8. İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9. Takım arkadaşlarım kadar sert ve dayanıklı görünmüyorum.	1	2	3	4	5
10. Takım arkadaşlarım iş bitiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyor.	1	2	3	4	5
11. Diğer oyuncuların eğitilmesi için çok çaba gösteriyorum.	1	2	3	4	5
12. Spordaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi sevmiyorum.	1	2	3	4	5
13. Takım lideri olmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
14. Maçta kendimi oyuna öylesine veriyorum ki geçici olarak gerçekle bağlantımı yitiriyorum.	1	2	3	4	5
15. Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5

Hiçbir zaman Çok az Bazen Oldukça fazla Her zaman

16. Bir maçı kazanınca kendimi çok tatmin olmuş hissediyorum.	1	2	3	4	5
17. Bir maçtan önce sakin olmak benim için zor.	1	2	3	4	5
18. Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapmak isteyen sporcuları takdir ediyorum.	1	2	3	4	5
19. İnsanların maç sırasında beni izlemelerinden hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
20. Sporda başarılı olmayı istiyorum.	1	2	3	4	5
21. Benimle aynı düzeyde birisiyle başa baş mücadele ederken kazanmaktan çok kaybederim.	1	2	3	4	5
22. Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiliyor.	1	2	3	4	5
23. Sporda başarılı olmak için tüm yıl boyunca çalışmayı isterim.	1	2	3	4	5
24. Amacım bir spor dalında önde gelen biri olmaktır.	1	2	3	4	5
25. Maç sırasında maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır.	1	2	3	4	5
26. İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5
27. Bazen maçı kaybettiğimizde günlerce bunu kendime dert ederim.	1	2	3	4	5
28. Bir maçtan önce karnıma ağrılar girer.	1	2	3	4	5
29. Sportif kapasitemi beğenmiyorum.	1	2	3	4	5
30. Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı sanıyorum.	1	2	3	4	5

	Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Oldukça fazla	Her zaman
31. En iyisini yapmak için çok çaba gösteririm.	1	2	3	4	5
32. Birisiyle maç hakkında konuşurken heyecanlanıyorum.	1	2	3	4	5
33. Tanınmak umuduyla spor branşımda çok çalışıyorum.	1	2	3	4	5
34. Bir hata yaptığımda maçın geri kalan bölümünde bu beni üzüyor.	1	2	3	4	5
35. Bir takım arkadaşımın oynamasına yardımcı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
36. Başkalarının güç bulduğu bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum.	1	2	3	4	5
37. Bir maçtan önce olacakları kendime çok dert etmiyorum.	1	2	3	4	5
38. Sezon dışında sezonu unutmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
39. Maçtan önceki gece uyumakta güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
40. Başarıya açılan yol, şanstın çok fazla çalışmadan geçer.	1	2	3	4	5

Ek. 2/1. DURUMLUK KAYGI ENVANTERİ

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

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

Ek. 2/2. SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlamada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyunuz, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, size verilen seçeneklerin altındaki rakamı çember içine alarak belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

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

Ek. 3. MEB İZİNİ



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 14588481-605.99-E.6498245
Konu : Araştırma İzni

29.03.2018

SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİNE
(Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 2017/25 nolu Genelgesi.
b) 20/03/2018 Tarihli ve E.96542 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Alperen NAVRUZ'un "Seçilmiş Takım Sporlarında Mücadele Eden Lise Öğrencilerinin Müsabaka Öncesi Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Motivasyon Düzeyleri Üzerine Olan Etkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulama talebi Müdürlüğümüze uygun görülmüş ve uygulamanın yapılacağı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bilgi verilmiştir.

Görüşme formunun (6 sayfa) araştırmacı tarafından uygulama yapılacak sayıda çoğaltılması ve çalışmanın bitiminde bir örneğinin (cd ortamında) Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme (1) Şubesine gönderilmesini rica ederim.

Vefa BARDAKCI
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır.

30.03.2018

15/03/2018

Mâh

Konya yolu Başkent Öğrenci Evi arkaısı Beşevler ANKARA
e-posta: istatistik.06@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için
Tel: (0 312) 221 02 17 135 114

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evrak.meb.gov.tr> adresinden 5ef0-7e30-3685-9fc2-e727 kodu ile sayfa doğrulanabilir.