



T.C

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SÜPER LİG FUTBOL TAKIMLARI VE PTT 1.LİG FUTBOL  
TAKIMLARININ MÜSABAKA ÖNCESİ, SONRASI VE BAĞIMSIZ BİR  
GÜNDEKİ DURUMLUK-SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN  
ARAŞTIRILMASI**

**Metin AKSU**

**Tez Danışmanı**

**Yrd. Doç. Dr. Meltem NARTER**

**İSTANBUL – 2017**

T.C

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SÜPER LİG FUTBOL TAKIMLARI VE PTT 1.LİG FUTBOL  
TAKIMLARININ MÜSABAKA ÖNCESİ, SONRASI VE BAĞIMSIZ BİR  
GÜNDEKİ DURUMLUK-SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN  
ARAŞTIRILMASI**

**Metin AKSU**

**Tez Danışmanı**

**Yrd. Doç. Dr. Meltem NARTER**

**İSTANBUL – 2017**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102153
Öğrenci Adı Soyadı	: Metin Aksu
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd.Doç.Dr.Meltem NARTER
Tezin Başlığı	: Süper Lig Futbol Takımları ve PTT 1.Lig Futbol Takımlarının Müsabaka Öncesi, Sonrası ve Bağımsız Bir Gündeki Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Araştırılması

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 19.10.2017	Saati	: 09:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDİ		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDEDİLMİŞTİR.</b>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Meltem NARTER	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Tuğba Arzu ÖZAL İLDENİZ	

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Süper Lig Futbol Takımları ve PTT 1.Lig Futbol Takımlarının Müsabaka Öncesi, Müsabaka Sonrası ve Bağımsız Bir Gündeki Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Araştırılması” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

**Tarih**

02/10/2017

**Adı-SOYADI:** Metin AKSU

**İmza**



## TEŞEKKÜR

Öncelikle lisans eğitimim, uzmanlık eğitimim ve araştırmamın her aşamasında deneyimini, birikimini benimle paylaşarak yanımda olan, her zaman destek olan değerli hocam ve danışmanım Yrd. Doç. Dr. Meltem Narter'e katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca desteklerini esirgemeyen, beni motive eden ve her adımda yanımda olan sevgili babam Mahmut Aksu'ya, sevgili annem N.Serap Aksu'ya ve sevgili ikiz kardeşim Selin Aksu'ya teşekkür ederim.

Tez sürecimde yanımda olan, psikoloji alanındaki bilgilerini ve tecrübesini esirgemeyen, beni motive eden, fikir ve katkılarıyla araştırmama büyük destek veren kıymetli sevgilim Psikolog Merve Nur Güleç'e teşekkür ederim.

Son olarak araştırmama katkı sağlayan ve sonuna kadar destek olan Trabzonspor'a ve değerli teknik direktörü Ersun Yanal'a, Adana Demirspor'a ve değerli teknik direktörü Giray Bulak'a, Kasımpaşa'ya ve değerli teknik direktörü Kemal Özdeş'e, Boluspor'a ve değerli teknik direktörü Fuat Çapa'ya, A.Konyaspor'a ve değerli Teknik Danışmanı Serkan Ünver'e, B.B.Erzurumspor'a ve değerli Teknik Direktör Yardımcısı Ragıp Başdağ'a teşekkür ederim.

Metin Aksu

İstanbul, 2017

**AKSU, Metin**

**Yüksek Lisans**

**İstanbul – 2017**

**Süper Lig Futbol Takımları ve PTT 1.Lig Futbol Takımlarının Müsabaka Öncesi,  
Müسابaka Sonrası ve Bağımsız Bir Gündeki Durumluk-Sürekli Kaygı  
Düzeylerinin Araştırılması**

**ÖZET**

Bu araştırma sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Kesitsel tipte olan çalışma, Trabzonspor, A.Konyaspor, Kasımpaşa, Boluspor, Adana Demirspor ve B.B.Erzurumspor Kulüpleri Profesyonel Türk futbolcuları örnekleme yöntemi ile seçilen 90 sporcuda uygulanmıştır. Örnekleme alınan sporculara Kişisel Bilgi Formu, Speilberger ve arkadaşları tarafından geliştirilen Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, Bağımsız Örnek t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında nicel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın nicel değişkenleri arasında ilişkileri saptamak amacıyla da Korelasyon Analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güvenle, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar SPSS programında değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, Süper Lig ve PTT 1.Lig takımları arasında maç öncesi, maç sonrası ve bağımsız gündeki kaygı düzeyleri arasında farklıdır hipotezi desteklenmemiş ve iki lig arasındaki takımların kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Lig farkı dikkate alınmadan bakıldığında tüm sporcuların maç öncesi, maç sonrası ve bağımsız günlerdeki kaygı düzeylerinde anlamlı fark bulunarak bu hipotez desteklenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, durumluk kaygı, sürekli kaygı, maç öncesi kaygı, maç sonrası kaygı

**AKSU, Metin**

**Master of Science**

**İstanbul – 2017**

**Study of State-Trait Anxiety Levels of Super League Football Players and PTT 1st League Football Players Before a Match, After a Match and on a Non-match Day.**

### **ABSTRACT**

This study was conducted to determine State and Trait Anxiety levels of athletes. This cross-sectional study was conducted in 90 professional football players selected with the sampling method from the players in Trabzonspor, A. Konyaspor, Kasımpaşa, Boluspor, Adana Demirspor and B.B. Erzurumspor Football Clubs. The football players in this study filled out Personal Information Forms and their state-trait anxiety levels were measured using State-Trait Anxiety Inventory developed by Spielberger et al. The findings were evaluated using Independent Samples t-test and using One Way ANOVA to compare quantitative data among more than two independent groups. A correlation Analysis was done to determine the relationship between quantitative variables of the study. The confidence level was set at 95% and the significance level was set at 5%. The results were evaluated using the SPSS program. In conclusion, the hypothesis that anxiety levels in Super League and PTT 1. League teams before, after a match and on a non-match day should differ was not supported and no significant difference was found in anxiety levels between two leagues. When the anxiety levels were examined regardless of the league the players were in, a significant difference was found in anxiety levels before a match, after a match and on a non-match day which supports this hypothesis.

**Keywords:** Football, state anxiety, trait anxiety, pre-match anxiety, post-match anxiety

# İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ .....	i
TEŞEKKÜR .....	ii
ÖZET .....	iii
ABSTRACT .....	iv
TABLolar VE ŞEKİLLER.....	viii
BİRİNCİ BÖLÜM .....	9
GİRİŞ .....	9
1.2. Araştırmanın Amacı .....	9
1.3. Araştırmanın Önemi .....	10
1.4. Araştırmanın Problem Cümlesi .....	10
1.5. Araştırmanın Sayıtları .....	11
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	11
1.7. Tanımlar .....	11
1.7.1. Spor .....	11
1.7.2. Spor'un Tarihi .....	12
1.7.3. Sporun Çeşitleri .....	12
1.7.4. Spor Psikolojisi .....	13
1.7.5. Türkiye'de Spor Psikolojisi .....	14
1.7.6. Eğitim ve Spor .....	14
1.7.7. Futbol .....	15
1.7.8. Performans .....	16
1.7.9. Hedef ve Beklentiler .....	16
1.7.9.1. Sportif Hedefler Basamağı .....	17
1.7.10. Kaygı .....	18
1.7.10.1. Durumluk Kaygı .....	20
1.7.10.2. Sürekli Kaygı .....	20
1.7.10.3. Bilişsel Kaygı .....	21
1.7.10.4. Somatik Kaygı .....	21
1.7.10.5. Olumlu-Olumsuz Kaygı .....	22
1.7.10.6. Yüzer-Gezer ve Gizli Anksiyete .....	22



1.7.11. Anksiyete Kuramları .....	22
1.7.11.1. Psikanalitik Kuram .....	22
1.7.11.2. Bilişsel-Davranışçı Kuram .....	23
1.7.11.3. Varoluşçu Kuram .....	24
İKİNCİ BÖLÜM .....	25
YAYIN VE ARAŞTIRMALAR .....	25
2.1. Sporda Kaygı .....	25
2.2. Kaygı-Performans İlişkisi .....	25
2.3. Performansı etkileyen psikolojik faktörler .....	26
2.4. Sporcuların Yaşları ile Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki .....	27
2.4.1. Sporun içinde stres oluşturan faktörler .....	28
2.5. Yarışma Kaygısı .....	29
2.6. Yarışmasal Kaygı Modeli .....	30
2.7. Egzersiz ve Kaygıda Azalma .....	30
2.8. Özellik-Durum Kaygı Teorisi (Trait-State Anxiety) .....	31
2.9. Araştırma Konusu ile İlgili ülkemizde ve Yurt dışında Yapılan Bazı Araştırmalar ....	32
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....	34
YÖNTEM .....	34
3.1. Araştırmanın Modeli .....	34
3.2. Evren ve Örneklem .....	34
3.3. Veri Toplama Araçları .....	36
3.3.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği .....	36
3.3.2. Envanterlerin Türkçeye çevrilmesi .....	37
3.3.3. Envanterin geçerlik çalışmaları .....	37
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu .....	38
3.4. Verilerin Toplanması .....	38
3.5. Verilerin Analizi .....	38
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....	39
BULGULAR .....	39
4.1. Sporcuların temel özelliklerine ilişkin bulgular .....	39
4.2. Kaygı ölçeğinin temel istatistiklerle değerlendirilmesi .....	41
4.3. Temel özelliklerle kaygı düzeylerinin karşılaştırılması .....	41

4.4. Hipotez Testlerine ilişkin bulgular .....	47
BEŞİNCİ BÖLÜM .....	53
TARTIŞMA VE SONUÇ .....	53
KAYNAKLAR .....	57
EKLER .....	60
ÖZGEÇMİŞ .....	63



## TABLolar VE ŞEKİLLER

<b>Tablo 1 :</b> Örneklem grubu .....	36
<b>Tablo 2 :</b> Sporcuların oynadıkları lige göre dağılımı .....	39
<b>Tablo 3:</b> Sporcuların eğitim düzeylerine göre dağılımı .....	39
<b>Tablo 4 :</b> Sporcuların medeni duruma göre dağılımı .....	40
<b>Tablo 5 :</b> Sporcuların gelir düzeylerine göre dağılımı .....	40
<b>Tablo 6 :</b> Sporcuların yaşlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler .....	40
<b>Tablo 7 :</b> Ölçekten elde edilen verilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler .....	41
<b>Tablo 8 :</b> Medeni durum ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması .....	42
<b>Tablo 9 :</b> Eğitim ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması .....	43
<b>Tablo 10 :</b> Gelir ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması .....	45
<b>Tablo 11 :</b> Yaş ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması .....	47
<b>Tablo 12 :</b> Lig türü ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması .....	47
<b>Tablo 13 :</b> Kaygının maç öncesi, maç sonrası ve maçtan bağımsız güne göre karşılaştırılması .....	48
<b>Tablo-14 :</b> Takımlar arasındaki kaygı düzeylerinin karşılaştırılması .....	49
<b>Şekil 1:</b> Sportif Hedefler Basamakları .....	18

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmamın amacı, önemi, sayıtlıları, sınırlılıkları ve tanımlar verilecektir.

### 1.2. Araştırmanın Amacı

Spor günümüzde her toplumda giderek gelişim göstermekte, insanlar izleyici ve katılımcı olarak spora dahil olmaktadır. Bu sektörün gelişmesi ve insanların ilgisini dahada çok çekmek için ülkeler arası, şehirler arası, kıtalar arası ve hatta köyler, mahalleler, okullar arası çeşitli spor mücadeleleri ve turnuvaları düzenlenmektedir. Günümüzde her kıtada en çok izlenen programlar spor programlarıdır. İzleyici sayısı günden güne genişleyen spor branşlarının, rekabeti ve mücadele kalitesinin giderek değer kazandığı bilinmektedir.

Sporda fizyolojik yeterliliğin önemli görüldüğü gibi artık zihinsel ve psikolojik yeterlilik de önemli görülmektedir. Fizyolojik olarak yeterli olunmadığı zaman psikolojik açıdan da yeterli olunmadığı gibi psikolojik yeterlilik olmadığı zaman da fizyolojik kapasite yeterli olmamaktadır. Bu iki kavram birbirleriyle bağlantılı sporun önem verilen iki özellikleridir.

Sporcuların performanslarını artırmak için bilim insanları oldukça çabalamaktadır. Çeşitli idmanlar denenmekte ve sporun ana karakterleri olan sporcuların daha fazla kapasiteye varmaları için arayışlar sürmektedir. Yapılan araştırma ve çabalara göre fizyolojik kapasite kadar psikolojik kapasitenin de önemini gözler önüne sermektedir (Akarçeşme. C. , 2004). Psikoloji, performans üzerinde en az fiziksel nitelik kadar gerekli ve kıymetli olan bir süreçtir. Sporcuların sahada yaşadıkları kaygıların bir bölümünü de mücadelelerinin sonucunda kaybettiklerinin sadece o maç olduğunu değil, ün ve ekonomik olarakta bir kayıp olabileceği kaygısıdır (Akarçeşme. C., 2004).

Bu araştırmanın amacı ülkemizin Süper Lig takımlarından; Trabzonspor, A.Konyaspor, Kasımpaşa ve PTT.1. Lig takımlarından; Boluspor, Adana Demirspor, B.B.Erzurumspor takımlarından (18 yaş üstü) seçilmiş erkek sporcularına Spielberger'in

Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri uygulanarak (STAI FORM TX – 1 ve STAI FORM TX – 2) bu farklı takım ve liglerdeki futbolcuların maç öncesi, sonrası günler ve maçtan bağımsız bir gün arasındaki kaygı düzeylerinin incelenmesidir.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Bu araştırmada, günümüzde spor sektörüne artan ilginin ve her geçen gün çoğalan izleyici sayısı ile beraber kızışan rekabetlerin sporcularda yarattığı baskı ve kaygının sporcu performansını etkileyebileceği ve izleyici sayısı farkına göre bu kaygının ligler arası kaygı düzeyi değişikliklerini etkileyebileceği vurgulanmak istenmiştir. Bu değişkenlerin spor alanında çalışan antrenörlere, mentörlere, spor psikologlarına ve sporculara fikir verebileceği düşünülmüştür.

Ligler arasındaki farkın sporcular üzerindeki etkisi farklılık gösterebilir. Alt ligdeki sporcu üst ligde kariyerine devam etmeyi hedeflemişse oynadığı müsabakalardaki kaygı seviyesi üst ligdeki futbolculara oranlar farklı olabilir. Diğer yandan bakıldığında ise üst ligde oynayan sporcunun hedefi üst sıralarda yer alıp Avrupa Kupalarına katılmak ise alt ligdeki sporculara oranla kaygı seviyesinde farklılıklar yaşanabilmektedir. Tüm bunlara bağlantılı olarak sporcuların ekonomik hedefi ve geçindirdikleri aileleri var ise de kaygı seviyelerinde değişiklikler olabilir. Müsabakanın öneminin artışıyla beraber özellikle yaşı diğerlerine göre daha genç olan sporcularda artan maç öncesi kaygı düzeyi, sporcunun performansına etki ederek bir düşüş yaşamasına, gelecek maçlarda yeni kaygılara sebep olabileceği düşünülmektedir. Rekabetin yüksek oluşu beklentiyi arttırdığı gibi, izleyicilerden gelecek tepkilerle de sporcunun kaygısı değişikliklere sebep olabilir. Bunlara ek olarak sporcuların olası ün ve ekonomik kayıp ihtimallerinin alınacak sonuçlarla bağlantılı olacağını düşünmeleri de kaygı değişikliklerine sebep olabilir, dolayısıyla performansın fizyolojik boyutu dışında psikolojik boyutunu etkileyen durumluk kaygı yaşanabilir. Daha sonra bu konuyla ilgili yapılabilecek çalışmalar için bu araştırmanın sonucu bir fikir kaynağı olabilir.

### **1.4. Araştırmanın Problem Cümlesi**

Süper Lig takımlarından Trabzonspor, A.Konyaspor, Kasımpaşa ve PTT.1.Lig takımlarından Boluspor, Adana Demirspor, B.B.Erzurumspor futbol takımlarının bulunduğu araştırmanın problem cümlesi “Süper Lig futbol takımları ve PTT 1.Lig futbol

takımlarının müsabaka öncesi, müsabaka sonrası ve müsabakadan bağımsız bir gündeki kaygı düzeylerinin ilişkisinin araştırılması” olarak belirlenmiştir.

#### Hipotezler;

Süper Lig takımları ile Ptt 1.Lig takımlarının maç öncesi kaygı düzeyleri farklıdır.

Süper Lig takımları ile Ptt 1.Lig takımlarının maç sonrası kaygı düzeyleri farklıdır.

Süper Lig takımları ile Ptt 1.Lig takımlarının maçtan bağımsız günde kaygı düzeyleri farklıdır.

Lig farkı dikkate alınmaksızın takımların maç öncesi, maç sonrası ve maçtan bağımsız günde kaygı düzeyleri farklıdır.

### **1.5. Araştırmanın Sayıtları**

1. Araştırmaya katılan sporcuların, ölçekleri içtenlikle, gerçek duygu ve düşüncelerini yansıtacak şekilde cevaplandırmışlardır.

2. Ölçek uygulaması sırasında sporcuların birbirinden etkilenmedikleri ve bilinçli cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Bu araştırmadaki sınırlar 90 sporcudan alınan cevaplar ile sınırlıdır.

2. Bu araştırma Kişisel Bilgi Formu, Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterlerine verilen cevaplar ve sonuçlarla sınırlıdır.

### **1.7. Tanımlar**

#### **1.7.1. Spor**

Spor, her yazar tarafından çeşitli olarak tanımlanmıştır. Bunun sebebi ise spor'un çok çeşitli dallarının olması, bu dalların amacının ve uygulanışının farklı oluşlarıdır (Yetim, A.A. , 2000).

Spor sadece spor değildir ve bilimsellik açısından da dünyada yer edinmiş bir kavramdır. Spor aynı zamanda farklı milletlerden insanları bir araya getirip ortak amaca, ortak güzelliğe sebep olan bir kardeşlik unsurudur (Tiryaki, Ş. 2000).

Spor, fiziksel aktivitelerin performansla birleştirilerek kurallar dahilinde farklı hedef ve farklı gereçlerle uygulanan hareketler bütünüdür.

Spor; bireylerin mücadele hırsını katarak kazanmak ve başarmış olmak için, her dalı için farklı kuralların olduğu fiziksel bir takım etkinliklerdir (Kuru, E. ,2000; akt.Yücel. E. ,2003).

### **1.7.2. Sporun Tarihi**

Spor adı verilen bu kavramın başladığı yer pek bilinmemektedir. Tarih sahnesinde insan, hayatta kalabilmek,kendi gelişimini sağlamak, diğer insanlarla yaşayabilmek ve gereksinimlerini karşılamak için gereken fiziksel uygulamalar yapmıştır. Spor'un bu gibi insanın gereksinimleri ve hayatta kalma gelişme gibi doğasında olan süreçlerle beraber olduğu varsayılmaktadır (Kırılmaz, E. , 2015). Spor aktivitelerinin Yunanlılardan aşağı yukarı bin yıl öncesinde Girit Medeniyetlerinde başladığı düşünülmektedir. M.Ö. yüzyıllarda rastlanan spor figürleri bugünlere bilgi kaynağı olmuştur. Arşivler ve bilgiler bilinen ilk olimpiyatların M.Ö. 776'da başladığını ve M.S. 394 yıllarına varana kadar devam ettiğini göstermektedir. Arkeologların çalışmaları sonucunda ulaştıkları bulgularda Çin'de top oyununun çok eskilere dayandığını göstermiştir (Evren M. , 1994).

Yunan sporu ve Olimpiyatların önceki çağların spor faaliyetlerine ışık tuttuğu bilinmektedir. Sümer Uygarlığında görüldüğü bilinen modern organize spor faaliyetlerinin Hititler ve Eski Mısırlılar aracılığıyla Eski Yunan'a geçtiği bilinmektedir (Evren, M. , 1994).

### **1.7.3. Sporun Çeşitleri**

Dört farklı başlığa ayrılmıştır. Bunlardan ilki Performans Sporudur, sonra kitle, okul ve özel gruplar sporu olarak devam eder.

#### **a.Performans Sporü**

Spor'un meslek olarak profesyoneller tarafından yapıldığı, başarı hedefiyle yapılan, bu başarının devamı için uğraşılan faaliyettir. Yoğun şekilde çalışmayı gerektiren, ekonomiyle desteklenen, düzenlemeleri sebebiyle başarılı olanların sınırlı olduğu bir alandır (Amman, 2000 ; akt. Özdenk, S. , 2015).

## **b.Kitle Sporu**

Toplumda herkesin yapabileceği aktivite olarak bilinir.İnsanların meslekleri dışında kalan vakitlerinde gerçekleştirdikleri faaliyetlerdir. Eğlence ve sağlık için yapıldığı bilinmektedir (Amman, 2000 ; akt. Özdenk, S. , 2015).

## **c.Okul Sporu**

Öğrenciler haftanın çoğunluğunda ve günlerinde çoğu saatinde okulda bulunurlar ve bu nedenle okulda spor aktiviteleri beden eğitimi dersleri ile sağlanır. Bu aktiviteler fizik becerilerini ve kişiliğinin özelliklerini geliştirmeye yöneliktir (Baumann, 1994 ; akt. Özdenk, S. , 2015).

## **d.Özel Gruplarda Spor**

Toplumdaki fiziki ve ruhsal engelleri bulunan kişiler için hazırlanan özel şartlar kişilerin kendi kuralları ve yetenekleri doğrultusunda yapılan spor aktiviteleridir (Baumann, 1994 ; akt. Özdenk, S. , 2015).

### **1.7.4. Spor Psikolojisi**

Bu alan spor ve egzersiz biliminin alt dalı olarak açıklanan, sporla ilgili faaliyetlerin uygulandığı alanlarda insanların spor etkisi ile davranışlarını inceleyen ve bu konuda yanıt bekleyen sorulara yanıt bulmaya çalışan alandır. Başka bir tanımlama yapılacak olursa da bilinen psikoloji ilkelerinin spor alanlarında uygulandığı bir bilimdir (Koruç,1990 ; akt. Bülbül. A. ; 2015).

Spor psikolojisinin oluşup şekillenmeye başlaması ise aşağı yukarı 1950-1980 yılları arasında olduğu bilinmektedir. Spor psikolojisinin şekillenmeye başladığı tarihlerden 10 yıl kadar sonrasında spor psikolojisiyle ilgili deney ve araştırmalar yapılmaya başlanmıştır, listansüstü eğitimlerde artış olmuştur. Spor psikolojisinin motor öğrenmeden ayrıldığı yıllarda ise B.Ogilvie'nin sporculara danışmanlık yapmaya başladığı bilinmektedir. Landers (1995), “formative yıllar” olarak isimlendirildiği 1950-1980 yıllarını ikiye ayırmasındaki sebebi 1965 yıllarına kadar herhangi bir kurama dayanmayan, sistematik olmayan araştırmalardan oluşan bir aralık olduğunu belirtmiştir. İkiye ayrılan bu dönemin ikincisi olan dönemde (1966-1980) ise spor psikolojisi saygı gören ve yükselen bir disiplin olmuştur ve araştırmalar oldukça artış göstermiştir.



Landers'ın ikiye ayırdığı dönemin ikincisinden itibaren bugünlere kadar olan sürede spor psikolojisi uygulamalarında oldukça ilerleme kaydedilmiştir. Bir çok spor faaliyeti gösteren takımlarda spor psikologları çalışma şansı bulmuş ve sporculara danışmanlık da yapmışlardır. Sporcularla ilgilenen spor adamları ve psikologlar iki farklı alandan insanlardır. Yakın yıllarda dahi üzerinde tartışılan konu sporun içinde hangi insanların bulunması gerektiği konusuydu. Günümüzde bu konuda ortak bir fikire varıldı. Kişi hangi alanda ise diğer alanın konularını bilmesi gerektiği ortak varılan fikir olarak günümüzde kabul ediliyor. Örnek verecek olursak psikoloji alanında görevi olan kişinin spor pedagojisi, spor sosyolojisi bilmesi istenir (Tiryaki. Ş. 2000).

### **1.7.5. Türkiye’de Spor Psikolojisi**

Türkiye’de spor psikolojisi ile ilgili ilk yayınlardan birisi 1943 yılında “Maarif Vekilliği Beden Terbiyesi Umum Müdürlüğü’nün tercüme yaptırıp yayınlattığı “spor’un fizyo-patalojisi” kitabının 173-188 arası sayfalarında görüldüğü bilinmektedir (Başer, E. ,1986). 1943-44 yıllarında Ulus gazetesinde yazılan spor psikolojisi yazılarının sahibi bugünkü ismiyle Robert Kolej’inde beden eğitimi öğretmenliği yapmış olan ve spor alanında Macaristan’da eğitim almış olan İlhami Polater’dir.

“Spor Psikolojisi” ve “Antrenörlük Psikolojisi” adlı iki eser 1973 ve 1974 yıllarında Lütfü Öztabağ tarafından yazılmıştır.

“İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi” adındaki eser ise Sabri Özbaydar’ın kaleminden yazılmıştır. Bu yıllar spor psikolojisinin akademik disiplin halinde Türkiye’de başlanmasına denk gelen yıllardır. 20 tane spor psikolojisi kitabının bulunduğu ülkemizde bu sayıya ulaşmada 1980 yıllarından sonra oluşan artışın katkısı görülmektedir (Aybey, H. ,2005).

### **1.7.6. Eğitim ve Spor**

Spor ve eğitimi düşünürken beden eğitimi ile beraber ilişkilendirmek gerekmektedir. Spor ile beden eğitimi kendilerini tamamlayan iki kavramdır. Beden eğitimi, insanın gelişmesinde, büyümesinde ve davranışlarında önemli bir eğitim dalıdır. Spor, başarı olgusunu genişletme ve mücadelelerde kazanma amacı güder.

Bu iki önemli kavramın insanın hem fiziki hemde ruhsal eğitimine pozitif etkileri vardır. İnsanın kendisini tanımasına ve yaşadığı toplum içinde kendi yerini oluşturup

bulunmasına katkı sağlar. Spor ve beden eğitimi kavramları eğitimin içinde kişileri ve toplumu geliştirip eğitmede araç olarak yer almaktadır. Spor ve beden eğitimi aynı zamanda kişilerin daha uyanık daha disiplin içinde ve bilinç içinde olmalarına katkıda bulunur.

Yetişkinlerin günlük yaşamlarındaki gerginliklerin, yaşanan streslerin ve monotonlaşan hayatların giderilmesi, çocuklar ve ergenlerdeki saldırganlığın düzeltilmesinde spor ve beden eğitiminin katkısı oldukça fazladır (Yetim,A.A. ,2000).

### **1.7.7. Futbol**

Kime sorulursa sorulsun spor dendiğinde genelde akla ilk gelen branş kuşkusuz futboldur. Hemen hemen herkesin ilgi gösterdiği ve en çok konuşulan oyundur. Bu basit spor 11 kişilik iki takımın birbirine karşı oynadığı özel bir topu el ve kol kullanmanın yasak olduğu kurallar içerisinde karşı takımın savunduğu kaleye sokmayı hedefleyen bir spor türü olarak tanımlanmaktadır.

Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nün verdiği tanımda (1998:805) “topu, kafa veya ayak vuruşları ile karşı kaleye sokma kuralına dayanan ve on birer kişilik iki takım arasında oynanan top oyunu,ayak topu” olarak görülen bu oyun, İngilizce “foot(ayak) ve ball(top) olan iki kelimelerinin birleşmesiyle (football) olarak karşımıza çıkmıştır (Dever, A. 2013).

Futbol'un basit oynanan bir oyun olarak tanınmasında oynamak için gerekli olan araçların kolay ulaşılabilir olması olduğu düşünülür. Bazen teneke bazen buruşturulmuş bir gazete boş bulunan bir yerde oynanan kolay bir oyundur (Donuk-Şenduran, 2006 ; akt. Dever, A. , 2013). Futbol'un diğer spor dallarına göre daha popüler olmasının sebebi daha çok kişiyle oynanıyor olması, bir çok fiziksel yeteneğin birlikte segilenmesi seyircilerde heyecan oluşturmaktadır. Bir diğer ayıran özelliği ise fiziki bir farklılık gerektirmeksizin oynanabiliyor olmasıdır. Böylece her boydan her kilodan ve cinsiyetten insan bu sporu yapabilir (Tercüman Büyük Futbol Ansiklopedisi,Cilt:1, 1990:5 ; Dever, A. 2013).

Futbolun iki temel kuralı vardır; ilki gol atmak ikincisi ise gol yememek. Hedeflenen başarıya ulaşmanın gerekliliği bu iki kuralın oluşmasıdır. Bunun için ise 90 dakika süren

bir mücadele sırasında farklı etkinliklerin doğru yapılması gereklidir. Bu etkinlikler şu şekilde verilebilir;

- a. Pasların isabetli verilmesi
- b. Rakibin doğru zamanda durdurulması
- c. Sürekli doğru kararların verilmesi
- d. Birebir mücadelelerin kazanılması
- e. İsbetli ve güçlü şutlar çekebilmek
- f. Oyun düzeninin belli olması ve düzenin içinde gerektiği zamanlar rakibin beklemediği değişiklikler yapabilmelidir.

Tüm bunları uygulayacak olan 11 sporcu aynı sürede sahada bulundurmamak zordur. Bu sebeple etkinlikleri beraber gerçekleştirmek için organizasyon gerekmektedir. Birbirlerinin eksikliklerini tamamlayan bir takım elde edildiğinde başarı kovalanmış olur (Başer, E. ,1986).

#### **1.7.8. Performans**

Yapılan spor müsabakası veya aktivitesi içerisinde yerine getirilecek görev için gösterilen uğraşın tamamı olarak belirtilebilir. Performans müsabaka esnasında bu müsabakanın sonucunu etkileyen ve daha kısa sürede ortaya çıkan unsurlarla birlikte bütün olarak değerlendirilmelidir. Sportif performansın olumlu ve olumsuz etkilenmesinde sonucu etkileyen unsurların fazlalığı ve sıklığıdır (Bayraktar 1991 ; akt. Yaşar. M. , 2010).

Müsabakanın başlama anında sporcuların en iyi psikolojik uyanıklık halinde olması gereklidir. Uyanıklığın az olduğu zamanlar her zaman sporcunun başarısını düşürmektedir, bedensel ve zihinsel gücün oyuna odaklanmasına engel olur. Kaygı'nın oluşmasında ise bu uyanıklığın fazlası etkin rol oynar. Performans gösteren sporcuların hem zihin olarak hem beden olarak müsabakaya yeteri kadar ısınması gereklidir (Arslanoğlu, K. ,2005).

#### **1.7.9. Hedef ve Beklentiler**

İnsan davranışlarının yönlendiren olmaksızın devam etmesine en önemli şey hedeflerdir. Hedef, insanın amacının göstergesidir ve performansa etki eder. Hedefler bireysel veya başkaları tarafından belirlenebilir. Tolman'ın amaçlı davranışlar teorisinde

de söylediği gibi davranışlar ve hedefler birbirleriyle oldukça ilişkilidirler. İnsan davranışlarını hedeflerin yönlendirdiği söylenebilir. Hedefler kişiye yapacağı iş veya uğraş için motivasyon sağlar. Her zaman hedefler performansı arttırmada tek başlarına yeterli olmayabilirler. Hedefler zor da olabilir fakat olumlu sonuç alabilmek için kişinin yetenekleride yeterli seviyede olmalıdır. Gereken yetenek veya beceri yoksa hedefler performans konusunda yeterli olmayabilirler.

Sonuç beklentileri ise davranışların varılmak istenen noktasıdır. Beklentilerle birlikte kişide motivasyon ve amaç oluşur. Örneğin, ağaca çıkmak isteyen kişinin aklına merdiven gelir, daha sonra merdiveni ağaca dayamak gelir. Bir işi yapmak için nelerin gerektiği düşünülür ve beyinde bir harita oluşturulur (Schunk, D.H. , 2009).

Sporun günümüzdeki literatüründeki hedef belirleme kuramını geliştirenler E.A.Locke ile G.Latham'dır. Bu kuram hedeflerin özel bir güdüsel strateji olduğunu savunur.

Buna göre Locke ile arkadaşları hedeflerin iki esas işlevi olduğunu savunur;

1. Dikkatin yönlendirilmesinde hedef oluşturmanın önemi vardır. Bireyin bir hedefi varsa buna odaklanır. Bu bir atıcının hedefine nişan almasına benzer.
2. Geri bildirim hedefler için oldukça önemli bir diğer kavramdır. Kişi ulaşmayı amaçladığı hedefine ne kadar yaklaştığını ne kadar uzaklıkta olduğunu bilirse davranışı ona göre değiştirir (Tiryaki, Ş. ,2000).

#### **1.7.9.1. Sportif Hedefler Basamağı**

Sportif Hedefler dört basamaktan oluşmaktadır. Bu basamakların en üstünde Kariyer Hedefleri bulunmaktadır.

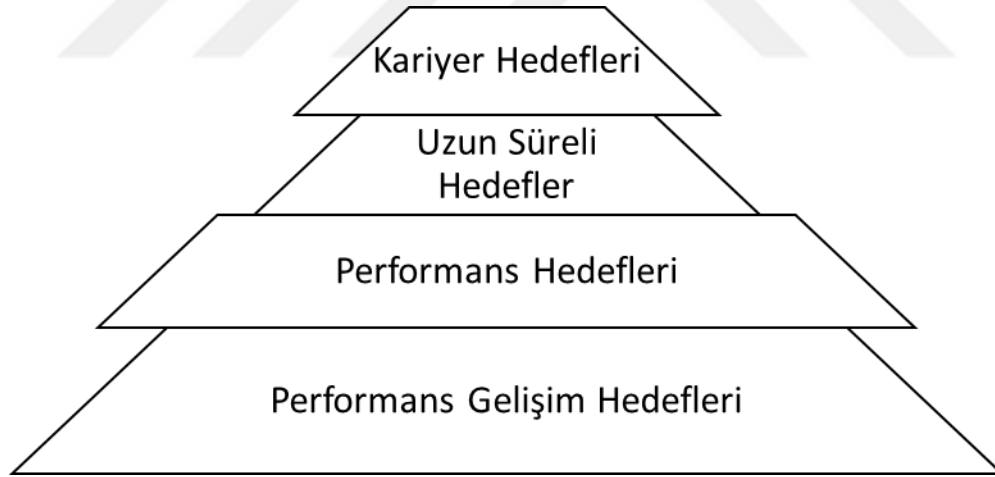
Kariyer hedefleri sporcuların spor hayatları boyunca ulaşmayı amaçladıkları en üst noktayı temsil eder. Kişilerin kendisinin belirlediği bu hedefleri başka kişilerin değiştirmesi güçtür. Kariyer hedeflerine ulaşamayan sporcuların spor kariyerini sonlandırdıkları görülmektedir. Sporcunun o süredeki performansını olumsuz etkilemeyen hedeflerdir.

Bir alt sırada ise Uzun Süreli Hedefler bulunmaktadır. Zamana ihtiyaç duyulan hedeflerdir. Örneğin bir basketbolcunun büyük bir kulüpte basketbol oynaması, ülkesinin

milli takımına alınmak vb. hedefler. Uzun süreli hedefleri sporcunun kariyerinin en başında belirlemek zorluklara sebep olabilir. Bu hedeflerle beraber ara hedeflerde konulması kolaylık sağlayabilir. Sporcu ara hedeflere ulaştıkça güveni artar ve uzun süreli hedefine daha fazla motive olur. Örneğin bir futbolcunun hedefi milli takım ile dünya kupasını kazanmak ise önce milli takıma seçilme hedefini koyup gerçekleştirmesi gerekmektedir.

Uzun Süreli Hedeflerden sonra ise Performans Hedefleri gelmektedir. Performans odaklı hedeflerdir. Bir futbolcunun sezonu 18 gol 10 asist ortalaması ile tamamlamak istemesi, bir kalecinin sezonu 30'dan az gol yiyerek tamamlamayı hedeflemesi gibi hedefler performans hedeflerine örnektir.

Dördüncü ve son sıradaki hedefler ise Performans Gelişimiyle ilgili hedeflerdir. Bu kısımda sporcular daha önce anlayılan hedeflere ulaşması için yaptığı antrenmanları değerlendirme fırsatı bulur. Bir futbolcunun topu ayağında tutma süresini kısaltmaya çalışması, kanat oyuncusunun dripling hızını arttırmaya çalışması bu hedeflere örnek olarak verilebilir (Tiryaki,Ş. ,2000).



**Şekil 1:** *Sportif Hedefler Basamakları*

#### **1.7.10. Kaygı**

Kaygı sözcüğünün kökü Eski Yunanca'da "anxietas" olan sözcük kaygının kökü olarak kabul edilirken korku olarakta bilinmektedir. Dış dünyadan gelebilecek

herhangibir tehlikenin ihtimaline karşı insanın kendi kendine yorumladığı duygu olarak tanımlanır (Alisinanoğlu. F. ve Ulutaş. İ. , 2003).

Bir başka tanımla kaygı; evham ve endişe hali ile belirtilen fiziki uyarılmışlık ile bağlantılı negatif bir duygusal durumdur. Genel olarak kaygı olumsuz olarak biliniyor olsa da performansı her zaman olumsuz yönde etkilememektedir (Cheng ve ark. ,2009 ; akt. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri , ss.76 ).

Sağlıklı bir dürtü olarak bilinen kaygı değişen şartlara uyum sağlamada gereklidir. Bazı insanlar kişilik oluşumunda kaygının öneminden bahsederken bazıları ise insanın davranışları ve kişilik gelişimi durumlarında önemli faktör olduğu düşüncesindedir (Köknel 1997 ; akt. Başaran,.M. , 2008).

Kaygı'nın tanımını yapmak kolay değildir fakat herkes aşağı yukarı ne olduğu konusunda fikir sahibidir. Rezil olma korkusu,başarısızlığı düşünme, korkmak,sıkıntı hali, üzülmek, sorgulanma gibi heyecan durumları kaygıyı içerebilir. Kaygı ve korku birbiriyle bağlantılı olsa da aralarında önemli olduğu düşünülen üç fark vardır. Korkunun kaynağını bilebiliriz, örneğin “köpekten korkuyorum”, ilk fark olan kaynak kaygıda yoktur. İkinci fark şiddettir. Kaygının korku kadar şiddetli olmadığı bilinir. Sonucusu ise süresidir. Kaygı daha uzun zaman devam eder fakat korku kaygıya göre daha az zaman sürer. Korku esnasında gözlenen belirtilerin kaygı yaşanan durumda da gözüktüğü deneylerle desteklenmiştir (Cüceloğlu, D. 2009).

Kaygı duygusunu hemen hemen herkesin farklı durumlar ve olaylar esnasında yaşadığı düşünülmektedir. Bu bazen bir sınava giderken bazen bir müsabakaya çıkarken bazen ani bir kapı çalınması bazen gece geç saatte gelen bir telefon araması ile bazen ise ani bir gürültüyle uyandığınız durumlarda görülebilir. Yaşanan bu gibi olaylarda kaslarda oluşan gerginlikler, boğuluyor olma hissi, görmede bulanıklıklar, sersemlemeler ortaya çıkabilir. Tüm bunlar anksiyetenin birer parçalarıdır (Bilgen, İ. ,*Panik bozukluk ve Kaygı* , Erişim tarihi: 10.09.2017, <http://www.bilgenterapi.com/panik-bozukluk-ve-kaygi/>).

Dünyaca tanınan başarılı sporcuların kullandığı cümle sporcuların yaşadıkları kaygıların başarılarına nasıl engel olduğunu veya yollarını açtığını gösteren cümledir, insanın karşılaştığı en zorlu rakibin kişinin kendisi olduğu düşüncesine sahip bahsedilen tanınmış sporcular. İnsan kendisinin isteği dışındaysa ve istediği gibi olmasına engel

kendi düşünceleri ve davranışlarıysa bunları farketmeli, olumsuzlukları olumlu davranışlara ve duygulara çevirebilmelidir (Biçer,T. , 1998).

Kaygı Spielberger tarafından durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki şekilde ele alınmış bir kavramdır.

#### **1.7.10.1. Durumluk Kaygı**

Yaşanılan durumların değiştiği gibi duygudurumun da değişmesi bu kaygı türünün özelliğidir. Kişisel ve farkında olunarak algılanan kaygı durumu otonom sinir sisteminin eylem ve uyarılmışlığı birlikte duygusal durum olarak belirtilir (Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri).

İnsanın bulunduğu durum her an değiştiği için yaşadığı stres ve buna bağlı olarak yaşadığı durumluk kaygısının seviyesinde de değişmeler olur. Stres faktörü olduğunda durumluk kaygıda artış, bu stres faktörü ortadan kalktığında ise durumluk kaygı seviyesinde düşüş görülmektedir (Öner 1994 ; akt. Başaran, M. 2008).

Yüksek düzeyde durumluk kaygısı olan insanların normal düzey veya düşük düzeyde durumluk kaygısı olan insanlara göre olayları veya içinde buldukları durumları daha tehlikeli algırlar ve o seviyede tepki verirler. Kaygı ve enerjiyi ilişkilendirip bir benzerlik yaratan Spielberger durumluk kaygıyı kinetik enerjiye benzetmektedir. Fazla uyarın oluştuğunda kinetik bir tepki oluşmaktadır. Sporcular algıladıklarına bağlı olarak yaşadıkları durumun tehdit ediciliğine o seviyede karşılık vereceklerdir (Spielberger C. 1989. ; akt. Erbaş M. ,2000).

#### **1.7.10.2.Sürekli Kaygı**

Davranışsal eğilim olan bu kaygı türü somut bir tehlike bulunmayan durumları nesnel bir tehlike olarak algılayıp sonrasında algıladığından fazlası bir şekilde durumluk kaygı tepkisi verilen durumdur. Sürekli kaygısı yüksek olan insanların müsabakalarda daha fazla sürekli kaygı içinde oldukları bilinir ve daha düşük sürekli kaygısı olan kişilere göre daha yoğun durumluk kaygıya sahip oldukları durumlardan biriside değerlendirilme içinde oldukları zamanlardır (Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri).

Bu kaygı türü insanlarda dalgalanma ve farklılık gösterir. Durumluk kaygı tepkisinde bulunan insanlar genelde stres yaratan durumlarda da daha tehlikeli algısına kapılırlar ve bu kişilerin sürekli kaygısı diğerlerine göre daha yüksektir. Bu kaygı türünün ölçęęi genellikle içeren hislerine göre kaygı seviyesini ölçmektedir (Öner.N. 1994 ; akt. Başaran. M. 2008).

İnsanların davranışından anlaşılabilir sürekli kaygı seviyeleri fakat değişik zaman ve durumlarda gözlemlenen durumluk kaygı tepkilerinden ve yoğunluğundan yorumlanabilir. Bu halde sürekli kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin incinmeleri diğer insanlara göre daha kolaydır ve durumluk kaygıyı daha çok, daha ağır yaşarlar (William ZM, 2002 , akt. Başaran, M. ,2008).

Kaygı'nın diğer türleri;

#### **1.7.10.3.Bilişsel Kaygı**

Bu türdeki kaygı düşünceler ve duygulardaki olumsuzluk olarak tanımlanmaktadır. Somatik kaygı ile farkı olumsuz düşünceler, yoğunlaşmada güçlüklerin olması ve kaygı hakkında kişide oluşan olumsuz düşünceleri tanımlar. Burdan çıkarılabilecek bir değerlendirme olarak kişinin kendisi ve yeteneklerini algılaması, kaygıyı algılama şeklinde etkili olan bir faktördür denilebilir (Kazak, F.Z. , 2004 ; akt. Aras, D. ,2010).

#### **1.7.10.4.Somatik Kaygı**

Fizyolojik etkiler olan ellerde nemlenme, karında ağrı, kaslarda gerginlik, nefes alımında kesiklik, kalp atımında hızlanma gibi tepkilerle kendini gösteren kaygı türüdür (Konter, E. ,1996 ; akt. Engür, M. , 2002).

Bu tip kaygıya sebep olan unsurlar düşüncelerdeki uyuşmazlıklar ve uyarılmalardaki aşırılıklardır. Örneğin bir anda fazla bilgi yüklemesine uğrayan bireylerde bu kaygı gözükabilir. Maç esnasında veya molalarda antrenörlerin sporculara kısa süre içinde bir çok görev ve bilgi aktarmaya çalışmaları da çoğu zaman bu tür kaygıya sebep olur. Bir diğer örnekte düşüncelerdeki uyuşmazlıklar üzerine olacaktır; çok iyi performans grafiği çizen bir sporcunun maça kadroya alınmaması bu tür kaygıya sebeplerden birisidir. Bir örnek daha verecek olursak bir güreşçinin bilmediği bir hamle



ile karşılaşması ve nasıl karşılık vereceğini bilememesi durumu da bu tür kaygıyı oluşturuabilecek durumlardan olabilir (Tiryaki, Ş. ,2000).

#### **1.7.10.5.Olumlu ve Olumsuz Kaygı**

Kaygı herkesin ilk aklına geldiği gibi olumsuz ve negatif bir duyguyu çağırır. Aslında bakıldığında iş hayatında ve eğitim hayatında yaşanan kaygılar insanları motive etmeye kazanmaya başarmaya itikleyen bir takım olumlu etkisi olan duygular haline gelebiliyor. Tam tersi olarak maddi durumun kötülüğü fakirlik gibi kaygılar da negatif yönlü kaygılara örnek gösterilebilir (Özgül, F. , 2003).

Belli derecede yaşanan stres, insan bedenini ve beynini işlevlerin faydası açısından zinde ve canlı tutmak için hazır olunması için gereklidir (Jones, J.G. , 1995 ; akt. Özgül, F. , 2003).

#### **1.7.10.6.Yüzer-Gezer ve Gizli Anksiyete**

Serbestçe doğrudan bir şekilde ortaya çıkan ve serbest dalgalanma adı verilen “Free Flooting Anxiety” olarak bilinen anksiyetedir. Bu belirtilen anksiyetenin karşılığı olarak bilinen birde “Covert Anxiety” de vardır. Bu kaygı türünde hastada huzursuzluk gerginlik bir his oluşmaz fakat bu gözükmeyen sıkıntı hastalık ile gizlenmiştir. Adele ağrısı kalp ağrısı gibi nörotik belirtiler gösterir (Özgül, F. , 2003).

#### **1.7.11. Anksiyete (Kaygı) Kuramları**

Bu başlık altında 3 ayrı kuramı bulunmaktadır.

##### **1.7.11.1. Psikanalitik Kuram**

Psikoloji alanında kaygı (anksiyete) sözlüğünü kullanan ilk kişi olmakla beraber aynı zamanda kaygıyı bir kuram tanımlamasıyla belirten kişi Sigmund Freud'tur. Anksiyeteye psikodinamik açıdan açıklık getirerek bunu korkudan ayıran kişidir. Freud, insanların tüm davranışlarının uyuma dayalı hedeflendiğini belirtmiştir. Davranışın raslantı sonucu olmadığını ve bunun yaşamı devam ettirme amacının farklı şekli olduğunu söylemiştir (Gençtan,1992 ; akt. Turhan, M. , 2009).

İç çatışmanın bir sonucu olarak anksiyetenin oluştuğunu belirten Freud iç çatışmanın ego (benlik) ve id (alt-benlik) arasında ya da ego süperegö arasında oluştuğunu söyler. Benliğin alt benliğe ait dürtüler olan bilinçdışı dürtülere karşı oluşturmaya çalıştığı denge vardır ve bu denge bozulursa benlik ile alt benlik arası bir çatışma oluşur bu da ego'nun çözüm bulamayıp baş edemediğini işaret eder. Üst benliğin ceza kesici tavrı karşısında benlik başka bir çatışmaya daha girebilir. Böyle durumlarda anksiyete ortaya çıkar kişi anlayamadığı korku benzeri kötü bir his yaşar (Tokuçcu, T. ,2006).

### **1.7.11.2. Bilişsel-Davranışçı Kuram**

İnsanların beklentileri ve olayları algılayış biçimleri olayların kendisinin önüne geçerek anksiyeteye sebep olduğunu belirtir. Karşılaşılan ipuçları tehlike beklentisini öğretebilir ve bu öğrenme genelde gözlemlene ya da tepkisel koşullanma ile gerçekleşir. Tehlike beklentisi kişide anksiyeteyi ortaya çıkardığı için kişinin ilk yorumlaması algılaması önemli bir durumdur. Kişinin bu algılaması ve yorumlaması sonrasında durum tehlike içeriyorsa kişinin mücadelesinde gösterdiği olumlu veya olumsuz sonuç buna paralel olarak anksiyete konusunda önemli rol oynamaktadır. Mantığa uymayan bilgiler, korkuyu canlandıran ego yönergeleri anksiyete gelişiminde olumsuz sonuç yaratır. Mutlaka herkes yaşantısında farklı farklı tehlike ve korkularla karşı karşıya kalırız ve algımız negatif ise anksiyete otomatik olarak işlemeye başlar:

- a) Otonomik gelişen uyarılar mücadele et ya da uzaklaş durumu oluşturur.
- b) Kişi önlem almak amacıyla olabilecek çevresel tehlikelere karşı çevreyi taramaya başlar (Turhan, M. ,2009).

Davranışçı görüşe göre, ancak öğrenilmiş durumların sonucunda anksiyete oluşur. Korkunun biyolojik temeli olan tepkisidir. İnsan korku çağrıştıran nesneye geliştirdiği kaçınma ve anksiyete bile karışık öğrenme süreçlerinden koşullanmasıyla oluşur. H.J. Eysenck ise, koşullu anksiyete tepkilerinin, yaşadığımız bir takım tecrübeler ve olaylar etkisiyle ortaya çıktığını belirtmiştir. Daha öncesinde etlisiz bir uyarıcı, olumsuz duygusal bir koşulsuz uyarı ile birleşir ve travmatik duygusal reaksiyonlar ortaya çıkar (Eysenck ve Wilson, 1996 ; akt. Turhan, M. , 2009).

### 1.7.11.3. Varoluşçu Kuram

Varoluşçulara göre insan, doğduğu, yaşadığı ve öleceğinin ve hatta farkında olduğunun farkında olan tek canlıdır. Varoluş dünyaya gelişle başlar ve boşluğa gelen insan düşünerek kendi istediği olur. Kendini var eder, kendinin nasıl olmasını isterse o olur. İnsanların kendinin farkında olan bir varoluş olduğu savunulur.

Varoluşçular, anksiyete hayatın güçlükleriyle karşılaşmaktır ve insan olmanın bir özelliğidir diye açıklarlar. Martin Heidegger, “İnsan hem kendi hem de başkalarının varoluşundan haberdardır. Kendi var oluşuna bir sebep arayan insan, bu gayretle yalnızlığının farkına varır ve anksiyete yaşar” demektedir (Turhan, M. ,2009).



## İKİNCİ BÖLÜM

### YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde sporda kaygı, kaygı-performans ilişkisi, performansı etkileyen psikolojik faktörler ve sporcuların yaşları ile stres düzeyleri arasındaki ilişki, sporda stres yaratan faktörler, yarışma kaygısı, yarışmasal kaygı modeli, egzersiz ve kaygıda azalma, özellik-durum endişe teorisi alt başlıklar halinde incelenecektir.

#### 2.1. Sporda Kaygı

Spor psikologları, belli bir seviyedeki kaygının sporcuların performansı için gerekli olduğu fikrinde birleşmektedir. Bu söylenen seviyenin daha altı ya da daha üstü performansı negatif etkisi olacaktır. Seviyesi yüksek olan kaygı başlama endişesine düşük olan kaygı ise tembelliğe sebep olabilmektedir. Sporcularda performansında artış olduğu zaman kaygıda da yükseklik olduğuna rastlanabilmektedir. Müsabakaların sonucunun ödül ve cezaya bağlı olması performansı olumsuz yönde etkileyebilir. Aynı şekilde müsabakanın önemli de sporcunun kaygı seviyesini etkileyebilmektedir (Başer,E. , 1986).

Kaygılı bir sporcunun davranışları genelde maç içinde huzursuz görünüş, yüzü kızarmış, tedirgin halde veya idmanlarda rahatlıkla yaptığı hareketleri maçlarda yapamaması beklenenin altında performans sergilemesi şeklindedir. Bu gözlemlenen sonuçlar spor esnasında kaygı yaşayan sporcunun davranışlarıdır. Bir takımda verilen görevin karşılığını veremeyen sporcu kendisinin ve takımının başarısında olumsuz etki gösterecektir (Gümüş. M. , 2002 ; akt. Başaran.M. ,2008).

#### 2.2. Kaygı-Performans İlişkisi

Sporcuların müsabaka öncesi veya sırasındaki kaygı seviyeleri değişkenlikler gösterebilir ve bu kaygıların bir çok farklı sebebi olabilir. Kaygının farklı nedenleri bulunamayıp kontrol altına alınamazsa oluşan olumsuz performanslar başarısızlığa sebep olabilir. Bu başarısızlık ve olumsuz performansların önüne geçebilmek için sporcu ve antrenörlerin kaygı seviyelerini değiştiren sebepleri bulup bunları kontrol altına almayı bunlarla başa çıkabilmeleri gerekmektedir. Bilinmesi gereken cevaplar; sporcuların kaygılarının nedenleri ve bu kaygıların seviyesinin kişiden kişiye neden farklılık

gösterdiği'dir. Kimi sporcuda kaygı seviyesinin yüksek çıkması kimi sporcuda ise bu seviyenin düşük çıkmasının sebepleri bilinmelidir (Kara, E. ,2016).

Kaygının nedenleri düşünül'düğünde başarısız olma endişesi, ün kaybı dediğimiz prestij kaybı korkusu söylenebilir (Bird ve Cripe, 1986:21; akt. Kara, E. ,2016). Güven eksikliği ve tecrübe eksikliği olan sporcular yarışma ortamında başarısız olmaktan veya başkalarının negatif eleştirilerinden kaynaklı kaygılar yaşarlar. Sporcular maç esnasında takım arkadaşları rakip ve izleyicilerin kendisini nasıl değerlendiriyor olduklarını düşünerek kötü duruma düşmekten korkar ve kimsenin gözünden düşmek istemezler. Algılayış biçimi değişen kaygı düzeyinde etkilidir (Iso-Ahola S. ve Hatfield, B. , 1986 ; akt. Kara, E. ,2016).

Sporcuların belki de en yaygın olarak yaşadıkları kaygı performans kaygısıdır. Sporcular oynayacakları müsabaka ya da yarışma yaklaştıkça veya oynadıkları müsabaka sırasında belli seviyede kaygı yaşar. Zihin becerileri bu yaşanan durumlar için geliştirilmiştir (<https://mentaltraininginc.com/>).

### **2.3. Performansı Etkileyen Psikolojik Faktörler**

Sporcular müsabaka sonuçlarını olumlu veya olumsuz ise değişik sebeplerle açıklayabilirler. Kimisi başarı ve başarısızlığı sporcunun yeteneği ve uğraşına (içsel) bağlarken kimi ise şansa (dışsal nedenler) bağlayabilir.

Başarısız olmanın korkusuyla beraber performans düşüklüğü bozukluğu sergileyen, öğrenilmiş çaresizlik örneğini gösteren sporcular, başarısızlıklarını yeteneksizlik gibi istikrarlı faktörlere bağlamaya meyillidir. Fakat bu oldu, gelecek için başarısızlığın gerçekçi bir beklenti olabileceğini gösterir (Dorak, F.,Şefik, T. 1991 ; akt. Yücel, E. ,2003).

Spor faaliyetlerinde genelde fiziksel antrenmanlara ağırlık verilmektedir ve psikolojik antrenmanlar ihmal edilmektedir. Fizyolojik yüklenmelerin kaldırılması için yapılan kondüsyon çalışmaları kadar, psikolojik yüklenmelerin de kaldırılabilir olması için psikolojik şartlar ihmal edilmemelidir (Ramazanoğlu, F. 2000 ; akt. Yücel, E. 2003).

Emin Kuru, kitabında performansı etkileyen psikolojik faktörlerin sıralanmasını şu şekilde yapmıştır;

- Heyecan
- Hasret
- Zihinsel eylem
- Yorgunluk
- Seyirci
- Kramp
- Ağrı
- İsteksizlik
- Sür-antrenman
- Kompleksler
- Kararsız olunması
- Psikolojik savaşım
- Kötü günde olunması
- İç bedensel değişiklikler
- Dış bedensel değişmeler (Kuru, E. , 2000; akt.Yücel. E. ,2003).

#### **2.4. Sporcuların Yaşları ile Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki**

Farklı spor dallarında yüksek performansa ulaşmak kimi sporda ileri yaşlarda kimi sporda genç yaşlarda mümkün olabiliyor. Örneğin, maraton sporcuları kas gelişimi ve uzun süreli antrenmanlar yapmanın gerekliliği düşünülerek ileri yaşlarda başarılı olurken, cimnastik ve yüzme gibi eklemlerin ve kemiklerin genç yaşlarda daha esnek olduğu için bu tür sporlarda başarıya ulaşma daha erken yaşlarda olmaktadır. Yaş ilerledikçe vital kapasitesinde azalma olduğu gibi kalbin maksimal atım volümü ve maksimal kalp atım sayısında da azalma oluşur (Akgün,N. 1982 ; akt. Özbekçi,F. , 1989). Yaşın ilerlemesi sporcularda uzun antrenmanlara dayanmayı, müsabakalar sırasında kıyasıya mücadelelere girmeyi daha güç bir hale getirmektedir. Mücadeleye girmeye zorlanması ve antrenmanlara dayanamaması maç stresleri üzerinde etkili olabilmektedir (Özbekçi,F. , 1989).

### 2.4.1. Sporun içinde stres oluşturan faktörler:

1. Tribün tepkisi
2. Dalmada işitsel yoksunluk
3. Yüksek risk sporları (dağcılık,dalıcılık,paraşütçülük,motor yarışları)
4. Sakatlık riski
5. Diğer ülkelerdeki yarışmalarda saat farkı,iklim değişikliği ve farklı yemekler
6. Antrenörle sporcu arasındaki çatışmalar
7. Takımdaki diğer sporcular ile olan çatışmalar
8. Sporun yarattığı stres etkisi ile aile ve okulda yaşanan çatışmalar
9. Spordaki karmaşık hareketler sırasında karar vermedeki çatışmalar (Tiryaki,Ş. , 2000).

Stres yaratan faktörlerden sonra stres dediğimiz kavramın belirtilerini de açıklamak gerekmektedir. Bu belirtiler davranış olarak ortaya çıktığı gibi, duygu, düşünce ve fiziksel belirtiler olarakta ortaya çıkmaktadırlar.

Davranışlarla ortaya çıkan belirtiler ;

- Alkol ve sigara kullanımında artış
- Tırnakların yenmesi durumu
- Ayak,bacak sallanması
- İştahta değişiklikler
- Daha önce kaçınmadığı halde artık sorumluluktan kaçınma

Düşüncesel olarak ortaya çıkan belirtiler ;

- Odaklanma sorunları yaşanması
- Olumsuz düşünüp karamsar olunması
- Karar vermede güçlük
- Hatırlamada yaşanan zorluklar
- Kaygı

Duygusal olan belirtiler;

- Boğulma hissi yaşanması ve kontrol kaybı
- Depresif hissedilme

- Zihin dinlendirmesini yapmada zorluk
- Çabuk sinirlenme ve negatiflik

Fiziksel olarak görülen belirtiler ise şunlardır;

- Baş ağrısı
- Kas ve eklem ağrıları
- Hızlı kalp atışı
- Uykuda yaşanan problemler
- Cinsel ilgide azalma ve işlevde yaşanan sorunlar
- Ağız kuruluğu
- Diş sıkma ve gıcırdatma
- Mide rahatsızlıkları
- Enerjide azalma (Yurtçu, E. (23.08.2013). *Stres nedir ve belirtileri nelerdir* , <http://www.hastaliktavesaglikta.com/stres-nedir-ve-belirtileri-nelerdir.html>).

## 2.5.Yarışma Kaygısı

Sporcuların performansının tamamının fiziksel kapasiteye bağlı olmadığı, performansı etkileyen diğer unsurlar olan; müsabakanın yapıldığı ortam, çevrenin baskısı, oyunculardan beklentiler, kullanılan malzemeler ve seyircilerden gelen olumlu olumsuz tepkiler’inde etkisinin olduğu söylenmektedir. Sadece bu unsurlar değil bunlara ek olarak sporcunun kişilik yapısı, odaklanabilmesi, dikkat ve kaygı düzeyleri de sporcu performansını etkileyen diğer faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır (Yılmaz. V. ve ark. , 2002 ; akt. Özçelik, İ. ,2012).

Müsabaka ortamında tehlike olarak gözükten durumları algılama şeklini anlamanın kaygının yaratacağı tepkileri düzene sokmada oldukça önemlidir (Kağan,S. 2005. ; akt. Özçelik, İ. ,2012).

Kaygılı sporcularda içinde bulunacakları veya buldukları müsabakaların başlamasında, mola oluşumunda,oyunun duraksamalarında kaygı seviyelerinde yükselmeler gerçekleşir. Bunlara örnek verecek olursak; basketbol müsabakalarında serbest atışların gecikmesi, rakip antrenörlerin atışlardan önce mola almaları ve diğer branşlarda da bu durumlar yaşanmaktadır. Voleybolda servis atışları sırasında ve



hentboldaki atışlarda da böyle durumlarla sık sık karşılaşmaktadır (Gould, D. and Krane, K. ,1992. ; akt. Erbaş, M. , 2000.).

Sporcuların çoğu müsabakalar sırasında sıkıntılar yaşamaktadırlar. Kaygı ve stres içinde geçen müsabakaların sebebidir bu yaşadıkları sıkıntı ve baskılardır. Hatta idmanlarda sergilenen performans müsabakalar sırasında gösterilememektedir. Maç sonları yapılan demeçlerde bazen antrenörler sporcularını tanıyamadıklarını, oyunlarından memnun olmadığını söylemektedir (Engür, M. ,2002). İşte zaman zaman gördüğümüz bu demeçlere sebep olan performans farklılıkları sporcuların kaygısıyla beraber davranışının etkilenmesinin göstergesidir (Gümüş, M. , 2002; akt. Kara, E. , 2016).

Kaygının ortaya çıkmasında insanı tehdit edici her çeşit durumun rol oynadığı savunulmaktadır. Sporcularda ise aktivite içindeki sporcunun amaçları tehlike altındaysa veya amacına ulaşmada yaşanan bir korku var ise kaygının seviyesinde buna paralel olarak artmaktadır (Aras, D. , 2010).

## **2.6. Yarışmasal Kaygı Modeli**

Araştırılan ve deneyimlenen kanıtlara bakıldığında yarışmalarda kaygının çok yaygın bir şekilde rastlandığını göstermektedir. Yarışma içinde bulunan ve genelde profesyonel müsabakalarda bulunan sporcuların alacakları ödül veya cezayı bilmeleri skorun merak edilişi belli olmaması, son müsabakalarının sonuçları, kendilerinin tekniği taktiği rakibi nasıl gördükleri ve psikolojik yeterlilikleri, tüm bunları algılayış biçimleri kaygının seviyesini belirlemektedir (Koç, H. , 2004).

## **2.7. Egzersiz ve Kaygıda Azalma**

Akut ve kronik etkilerle ilişkili olan egzersizin oluşturduğu kaygıyı düşürmeyle ilgili etkileri araştıran araştırmalar bulunmaktadır fakat bu çalışmalar süresi kısa olan etkilere yoğunlaşmaktadır. Bu araştırmalar bir haftada toplam 2 ile 4 seanslık ve 2 ile 4 ay kadar zaman alabilen programları inceler. Örneğin, iki çalışmada stres yönetimi ve jogginge eşlik eden stres aşılama ve derinleşen gevşeme gibi kaygı azaltma teknikleri karşılaştırılmıştır. Her iki çalışmada da jogging ve stres yönetimi gruplarının müdahale boyunca bekleme listesinde bulunan kontrol grubundaki katılımcılara göre durumluk kaygı seviyelerinde ciddi bir düşüş gözlenmiştir. Daha önemli olduğu düşünülen sonuç

ise, bu düşüş, yaklaşık 4 aylık gözlem çalışmasından sonra kalıcılık göstermiştir. Diğer çalışmalarda egzersizin uzun süreli etkilerinin de kaygıyı azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Egzersizin kısa süreli etkilerine ilişkin araştırmaların çoğu durumluk kaygının azaltılması üzerine odaklanmaktadır. Önceki yıllarda yapılan çalışmalara buna benzeyen ve güncel olduğu bilinen çalışmalar aerobik alanındaki egzersizlerin daha az seviyede durumluk kaygı ve yüksek rahatlık ile sonuçlandığını gösterir (Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri).

## **2.8. Özellik - Durum Kaygı Teorisi (Trait-State Anxiety)**

Özellik-durum endişe teorisi (Spielberger,1966,1972) esas olarak, heyecan yaratan ve kaygı olaylarıyla ilgili yapılan incelemelerde kabul gören önemli değişkenleri sınıflamaya faydası olacak kavramsal bir yapı sağlamasıyla ilgilenmektedir. Bu teori kaygıyı sürekli olmayan bir durum (A-durum) ve değişmeyen bağlantılı kişisel özellik (A\_özellik) şeklinde ikiye ayırır. Ek olarak, stresin olduğu ortamlar ve bu ortamların oluşumuna sebep olan durumlar ile bunların çözülmesine katkısı olacak olan psikolojik savunmaları araştırır. Özellik –durum kaygı teorisinin bir diğer önemli olduğu düşünülen görevi ise A-özelliikteki aynı olmaması nedeniyle yaşanan, aynı olmayan A-durum seviyelerini belirlemektir (Özbekçi. F.,1989).

İleri derecede bir fizik veya matematik kursu veya karmaşık motor yeteneği ve koordinasyonu gerektiren zor bir görev, yüksek A özelliğine sahip olanlarda A-durumun yüksek düzeylerini yaşamasına neden olabilir. Bununla birlikte, bu çeşit görevler, daha iyisini yapabilecek temele ve gerekli yeteneğe sahip yüksek A-özellik taşıyan kişiler tarafından bir tehdit olarak kabul edilmemektedir (Özbekçi. F. ,1989).

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

1. Kişi tarafından tehdit edici olarak algılanan durumlar, bir A-durum tepkisi uyandırabilir. A-durumun yüksek düzeyleri duyuşsal ve bilişsel geriye iletim mekanizmalarıyla denenebilir.
2. Bir A-durum tepkisinin yoğunluğu, durumun kişi için ne ölçüde tehdit edici olduğuyula ortantılıdır. A-durum tepkisinin süresi, durumun kişi tarafından algılanma düzeyine ve yorumlama şekline bağlı olabilir.

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

4. A-durumdaki artışlar, davranışı doğrudan etkileyen veya geçmişte A-durumun azalmasında etkili olan psikolojik savunmaların başlamasına hizmet eden güdüsel veya itkisel özelliklere sahiptir (Özbekçi. F. ,1989).

## **2.9. Araştırma Konusu ile İlgili Ülkemizde ve Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar**

Kaygıyla ilgili ülkemizde yapılmış fazla araştırmaya raslanmamaktadır. Buna karşın yurt dışında bir çok araştırma yapılmıştır. Aşağıda ülkemizde ve yurt dışında yapılmış araştırmalardan bahsedilmiştir.

Spielberger'e göre, yüksek düzeyde durumluk kaygı performansı bozmaktadır. Buna karşılık düşük düzeyde durumluk kaygıya sahip olan kişi, başarılı olmak için motivasyon eksikliği göstermektedir. Kaygı ile performans arasındaki ilişki genel olarak bizi Ters U Kuramına (Yarkes ve Dodson 1908) yaklaştırmaktadır. Son zamanlarda Hanin ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırma, yarışma öncesi optimal kaygı düzeyinin üstün performansla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ters U Kuramı sporda insan davranışlarının açıklamasında tek boyutlu olan bir yaklaşımı temsil eder. Sporcular uyarılmışlığın bir tek düzeyine gereksinim duymazlar. Sporcular açısından önemli olan durum ve koşullarının gerektiği kaygı düzeylerinin, bu bazen düşüğe olabilir, yüksekte, yönetim ve kontrolünü gerçekleştirebilmeleridir (Konter, E.1996).

Başka bir ilgi çekici araştırma (Lowe 1973) tarafından, küçük bir beyzbol liginde yapılmıştır. Bu çalışma, sporcuların, herhangi bir oyundaki durumlarını değerlendiren ve bütün mevsim devam eden kıyaslamalardan oluşmaktadır. Araştırma boyunca oyunun ilerlediği, skorların birbirine yaklaştığı ve oyuna daha fazla kişinin katıldığı durumlarda tespit edilen fiziksel (kalp atışı-solunum sayısı) ve gözlemsel kayıtlar uyandırmanın işlemsel kısmını doğrulamaktadır. Lowe'nin sonuçları ters çevrilmiş U hipotezi için destek sağlamıştır. Beyzbol oyuncularını uyandırmanın ılımlı düzeyi ile düşük veya yüksek düzeylere göre daha iyi vuruşlar yapmışlardır. Bununla beraber Lowe, uyandırmanın

artan düzeyleri ile görevin daha zorlaştığını belirtmiştir. Bu şu şekilde açıklanabilir; daha zor karşılaşmalarda daha iyi beyzbolcular kullanılır ve bunlar daha kritik durumlarda daha sert atış yaparlar. Bundan sonra Lowe, beyzbolcuların performanslarına dayanan bir görev zorluk indeksi hesaplamış ve buna göre uyandırılmış sporcuların performanslarını tekrar analiz etmiştir. Bununla birlikte, bu indeks arttırılmış uyandırma, beyzbolcuların performansını azaltır eşitliği nedeniyle bazı sorulara yol açmaktadır. Tekrar analizlerin sonucu olarak Lowe, görev zorluğu ve uyandırma aynı zamanda değiştirildiğinde ters çevrilmiş U ilişkisini oluşturan yapı elde edilebilir sonucuna varmıştır. Lowe, uyandırma ve performans arasındaki ilişkinin pozitif çizgisel olduğunu söylemiştir (Özbekçi, F. ,1989).

Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerini karşılaştırmak için basketbol, voleybol ve atletizm takımlarına yaş ve cinsiyeti de göz önüne alarak durumluk kaygı puanlarına bakılmıştır. Atletizm sporcularının basketbol ve voleybolculara göre müsabaka ortam stresini daha yoğun yaşadıkları görülmüştür. Yaş ve cinsiyete göre müsabaka stres düzeyleri arasında bir ilişki bulunamamıştır (Özbekçi, F. ,1989).

(Morgon 1970) Missouri Üniversitesinde 7 üniversite güreşçisine IPAT paralel anksiyete testinin 3 şeklini uygulamıştır. Birinci test,mevsim başlamadan önce, ikinci antrenör tarafından zor olarak nitelendirilen bir maçtan önce verilmiştir. Şaşırtıcı olarak maçlardan önce tespit edilen anksiyete değerleri, mevsimden öncekilerden düşük çıkmıştır. Fakat kolay ve zor maçların anksiyete değerleri arasında fark yoktur. Daha sonra Morgon ve Hammer aynı IPAT ölçütünü 4 ayrı kolejden gelen güreşçilere uygulamışlardır. Test mevsim başında, turnuva sırasında tartıldıktan sonra (yarışmadan 4 saat önce), ilk maçtan 1 saat önce ve turnuvadan 15-20 dakika sonra verilmiştir. Elde edilen sonuçlarda, maçtan 1 saat önce anksiyetede artış gözlenmiştir ve turnuva sonrası anksiyete düzeyinde belirli bir azalma dikkati çekmiştir. Gerçekte de mevsimin ilk zamanlarındakine oranla sonraki turnuvalarda anksiyete düzeyinde azalma saplanmıştır (Civan, A. ,2001).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

18-36 yaş aralığında olan futbolcuların durumluk ve sürekli kaygılarının değerlendirilmesi. Literatür taraması ile birlikte uygulanan anketler ile sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri değerlendirilmeye çalışılmıştır.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmada genel evren 18-36 yaş aralığında bulunan profesyonel futbolcuları kapsar. Türkiye Süper Ligindeki 18 takımdan 3'ü ve ülkemizin PTT.1.Ligindeki 18 takımdan 3'ü araştırmada kullanılmıştır. Araştırmayı Trabzonspor, Atiker Konyaspor, Kasımpaşa, Boluspor, Adana Demirspor ve Büyükşehir Belediye Erzurumspor kulüplerinde oynayan 90 Türk futbolcu oluşturmaktadır. Sporcular tesadüfi eleman örnekleme yöntemi ile belirtilen 6 futbol takımından seçilmiştir. Yapılan araştırma Trabzonspor Teknik Direktörü Ersun Yanal'dan, Atiker Konyaspor Teknik Danışmanı Serkan Ünver'den, Kasımpaşa Teknik Direktörü Kemal Özdeş'ten, Boluspor Teknik Direktörü Fuat Çapa'dan, Adana Demirspor Teknik Direktörü Giray Bulak'tan ve Büyükşehir Belediye Erzurumspor Yardımcı Teknik Direktörü Ragıp Başdağ'dan izin alınarak yapılmıştır. Her bir takımdan 15'er Türk sporcu ile çalışılmıştır. Sporcular ile yardımcı antrenörler eşliğinde görüşülmüş ve çalışma hakkında açıklamalarda bulunulmuştur. Araştırma 6 futbol takımının farklı müsabakalarının öncesinde, sonrasında ve maçtan bağımsız olan günlerinde olacak şekilde yapılmıştır. Trabzonspor'un kendi sahasında Gençlerbirliği ile oynadığı lig maçı, Atiker Konyaspor'un deplasmanda Trabzonspor ile oynadığı lig maçı, Kasımpaşa'nın deplasmanda Aytimiz Alanyaspor ile oynadığı lig maçı, Boluspor'un tarafsız sahada Yeni Malatyaspor ile oynadığı hazırlık maçı, Adana Demirspor'un tarafsız sahada Al Fateh ile oynadığı hazırlık maçı ve Büyükşehir Belediye Erzurumspor'un deplasmanda Ankaragücü ile oynadığı lig maçlarının haftalarında futbolculara ölçekler uygulanmıştır.

Trabzonspor'un 29 Nisan 2017 tarihinde Medical Park Stadyumu'nda Gençlerbirliği ile 0-0 berabere kaldığı lig maçından bir gün öncesinde Trabzonspor Mehmet Ali Yılmaz Tesisleri'nde futbolculara durumluk-sürekli kaygı envanterleri ile birlikte kişisel bilgi formları verilmiş ve doldurtulmuştur. Maç sonraki gün futbolcular tekrar durumluk-sürekli kaygı envanterlerini doldurmuşlardır. Müsabakadan 4 gün sonra ise üçüncü ve son kez sporcular ölçekleri doldurmuşlardır.

Adana Demirspor'un 13 Temmuz 2017 tarihinde Bolu'da Al Fateh ile oynadığı ve 1-0 mağlup olduğu maçtan bir gün öncesinde kamp yaptığı tesislerde futbolculara durumluk-sürekli kaygı envanterleri ile birlikte kişisel bilgi formları verilmiş ve doldurtulmuştur. Maç sonraki gün futbolcular tekrar durumluk-sürekli kaygı envanterlerini doldurmuşlardır. Karşılaşmanın oynandığı tarihten 5 gün sonra sporcular ölçekleri tekrar doldurmuşlardır.

Boluspor'un 22 Temmuz 2017 tarihinde Bolu'da Yeni Malatyaspor ile oynadığı ve 2-0 mağlup olduğu maçtan bir gün önce Boluspor Tesislerin'de futbolculara durumluk-sürekli kaygı envanterleri ile birlikte kişisel bilgi formları verilmiş ve doldurtulmuştur. Maçın oynandığı gün müsabakadan 1 saat sonra futbolcular tekrar durumluk-sürekli kaygı envanterlerini doldurmuşlardır. Müsabakadan 3 gün sonra sporcular envanterleri son kez doldurmuşlardır.

Kasımpaşa'nın 12 Ağustos 2017 tarihinde Alanya Oba Stadyumu'nda Aytemiz Alanyaspor'u 3-1 yendiği lig maçından bir gün öncesinde Kasımpaşaspor Kemerburgaz Tesisleri'nde futbolculara durumluk-sürekli kaygı envanterleri ile birlikte kişisel bilgi formları verilmiş ve doldurtulmuştur. Maç iki gün sonra futbolcular tekrar durumluk-sürekli kaygı envanterlerini doldurmuşlardır. Karşılaşmadan 4 gün sonra futbolcular envanterleri üçüncü ve son kez doldurmuşlardır.

Büyükşehir Belediye Erzurumspor'un 11 Ağustos 2017 tarihinde Ankara 19 Mayıs Stadyumu'nda Ankaragücü ile oynadığı ve 0-0 berabere biten mücadeleden bir gün önce konakladığı otelde futbolculara durumluk-sürekli kaygı envanterleri ile birlikte kişisel bilgi formları verilmiş ve doldurtulmuştur. Maç sonraki gün futbolcular tekrar durumluk-sürekli kaygı envanterlerini doldurmuşlardır. Deplasmanda oynadıkları müsabakadan 4 gün sonra sporcular son kez envanterleri doldurmuşlardır.

Atiker Konyaspor'un 13 Ağustos 2017 tarihinde Medical Park Stadyumu'nda Trabzonspor ile oynadığı ve 2-1 mağlup olduğu karşılaşmadan bir gün önce konaklama yaptığı otelde futbolculara durumluk-sürekli kaygı envanterleri ile birlikte kişisel bilgi formları verilmiş ve doldurtulmuştur. Maç iki gün sonra futbolcular tekrar durumluk-sürekli kaygı envanterlerini doldurmuşlardır. Karşılaşmanın oynandığı tarihten 4 gün sonra futbolcular son kez envanterleri doldurmuşlardır.

Araştırmada kullanılan örneklem grubu Tablo 1'de verilmiştir.

<b>TAKIM ADI</b>	<b>FUTBOLCU SAYISI</b>	<b>BULUNDUĞU LİG</b>
Trabzonspor	15	Süper Lig
A.Konyaspor	15	Süper Lig
Kasımpaşa	15	Süper Lig
Boluspor	15	PTT 1.Lig
Adana Demirspor	15	PTT 1.Lig
B.B.Erzurumspor	15	PTT 1.Lig
<b>TOPLAM</b>	<b>90</b>	

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan demografik form olan Kişisel Bilgi Formu ile beraber aşağıdaki anketler uygulanmıştır;

1. Durumluk Kaygı Ölçeği
2. Sürekli Kaygı Ölçeği
3. Kişisel Bilgi Formu

#### **3.3.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği**

Spielberger'in arkadaşları ile beraber geliştirmiş oldukları bu kısa ifadelerle birleştirilmiş olan ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve düzenlenişi Öner ve Le Compte (1974-1977) tarafından yapılmıştır.

Ölçeklerin içeriğinde doğrudan ve tersine çevrilmiş olarak ikiye ayrılmış ifadeler bulunmaktadır. Doğrudan olarak ayrılmış ifadelerde 4 seçeneğindeki yanıtlar kaygı seviyesinin yüksek olduğunu gösterir. Tersine çevrilmiş olan ifadelerde tam tersi olarak 1 değerindeki yanıtlar kaygı seviyesinin yüksekliğini gösterir.

“Çok öfkeliyim” şeklinde bir ifade doğrudan, “Huzur içindeyim” şeklinde ifade ise tersine çevrilmiş ifadelerdir. Bu halde “Çok öfkeliyim” şeklindeki ifade için 1 çoğunluklu seçenek tercih edilmişse bu yanıtlar kaygının düşük seviyede olduğunu gösterir.

Durumluk Kaygı Envanteri’nde toplam 10 tane tersine çevrilmiş ifade bulunur. Bu ifadeler ; 1,2,5,8,10,11,15,16,19 ve 20’nci maddelerdir.

Sürekli Kaygı Envanteri’nde tersine çevrilmiş ifadeler 7 tanedir. Bu ifadeler ; 1,6,7,10,13,16,19’uncu maddelerdir. Doğrudan ve tersine çevrilmiş cümlelerin toplam puanları hesaplanır. Doğrudan olan ifadeler için ulaşılan toplam puandan, tersine çevrilmiş ifadelerin toplam puanı çıkarılır. Bu sayıya daha öncesinden saptanmış değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk Kaygı Envanterinde bu değer 50, Sürekli Kaygı Envanterinde ise 38’dir. En son elde edilen değer kişinin kaygı puanıdır (Öner,N. ,1997 ; akt. Civan, A. ,2001).

### **3.3.2. Envanterlerin Türkçeye çevrilmesi**

İki ayrı ölçekten oluşan envanterin maddelerinin Türkçe’ye çevrilişi bir takım aşamalardan geçerek çevrilmiştir. Bu aşamalardan ilki İngilizceye hakim iki psikolog ve aynı zamanda öğretim üyesi bireysel ve bağımsız olarak ölçeğin maddelerini Türkçeleştirmişlerdir. Çevirilerini bitiren iki psikolog birlikte her bir maddenin İngilizce’den Türkçe’ye geçişini tekrar gözden geçirmiş ve farklılıklar olan maddeler için anlaşma sağlamışlardır. Türkçe’ye çevirisi yapılan form İngilizce diline hakim olan iki psikoloji öğrencisine ve bir psikolog aynı zamanda öğretim üyesine verilip Türkçe’den İngilizce’ye çevrilmiş, tam olarak orjinaline uymamış olan maddelerin Türkçe halleri yeniden gözden geçirilmiş ve gereken düzenlemeler yapılmıştır (Özgül, F. , 2003).

### **3.3.3. Envanterin geçerlik çalışmaları**

İkiye ayrılmış envanterin iki ölçeğinin yapısal geçerliliği normal ve hasta insanlar üzerinde “iki faktörlü kaygı kuramı” bağlamında deneylenerek sınanmıştır. Önemli



denilen olayların öncesi ve sonrasında durumluk kaygı artıyor ve sonra düşüyor, sürekli kaygının ise değişmemesi, düzeyin anlamlı olmaması hipotezlerin desteklendiği ölçeklerin yapısal geçerliliği göstergesidir. Öner ve Le Compt'nin yaptığı tekrarlamaya uygulamalarının (10 gün- 1 yıl) farklı koşullara göre artan ve azalan durumluk kaygı puanlarının olmasına karşın, aynı bireylerde değişmelerin görülmediği sürekli kaygının puanları görülmüştür (Civan, A. , 2001).

### **3.3.4. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların yaşları, eğitim seviyeleri, medeni durumları, ekonomik düzeyleri ve kullanıyorsa hangi psikoaktif ilacı kullandığı bilgileri durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine etkilerini araştırmak için demografik form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu belirtilen spor kulübünde idman öncesinde sorumlu antrenörden izin alınarak uygulanmıştır.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Verilerin toplanması Trabzonspor, A.Konyaspor, Kasımpaşa, Boluspor, Adana Demirspor ve B.B.Erzurumspor Kulüplerinde yapılmıştır. Bu Futbol takımlarında oynayan 18-36 yaş aralığında Türk sporculara ölçekler uygulanmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce hangi amaçla bu çalışmanın yapıldığıyla ilgili sporcular bilgilendirilmişlerdir. Ölçekler takımların idman saatlerinden önce ve maçtan sonraki serbest günlerinde antrenörlerden izin alınarak yapılmıştır ve toplanmıştır.

Uygulamalar yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür. Doldurulan ölçekler, uygulamadan hemen sonra kontrol edilmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmada ölçülmek istenilen verileri analiz etmek için SPSS 24.0 paketi kullanılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde elde edilen verilerin değerlendirilmesi sonucu ulaşılan bulgular tablolar şeklinde verilmiştir. Anlamlı çıkan sonuçlar \* işareti ile verilmiştir.

#### **Süper Lig ve PTT Birinci Lig Futbol Takımları Sporcularının Müsabaka Öncesi, Sonrası ve Maçtan Bağımsız Bir Gündeki Kaygı Düzeylerinin İlişkisinin Araştırılması**

##### **4.1.Sporcuların temel özelliklerine ilişkin bulgular**

Aşağıdaki tablolarda sporcuların oynadıkları lig, eğitim düzeyleri, medeni durumları ve gelir düzeylerine ilişkin frekans dağılımları yer almaktadır. Nicel bir değişken olan yaş içinse temel istatistikler hesaplanmıştır.

**Tablo-2 Sporcuların oynadıkları lige göre dağılımı**

Lig Türü	N	Yüzde
Birinci lig	45	50,0
İkinci lig	45	50,0
Toplam	90	100,0

Sporcuların oynadıkları lige göre dağılımı Tablo-2’de yer almaktadır. Toplam 90 futbolcu birinci ve ikinci lige eşit olarak dağılmaktadır. Oranların eşit olmasının çalışmanın iki grubu da temsil etmesi açısından yararlı görülmektedir.

**Tablo-3 Sporcuların eğitim düzeylerine göre dağılımı**

Eğitim	N	Yüzde
İlkokul	1	1,1
Ortaokul	2	2,2
Lise	55	61,1
Yüksekokul	5	5,6
Üniversite	27	30,0
Toplam	90	100,0

Sporcuların %61,1 oranıyla büyük kısmı lise mezunudur. Bunu %30 ile üniversite, %5,6 ile yükseköğretim izlemektedir. İlk ve ortaokul mezunlarının toplam oranı %3,3 olup oldukça düşüktür.

**Tablo-4 Sporcuların medeni durumuna göre dağılımı**

<b>Medeni Durum</b>	<b>N</b>	<b>Yüzde</b>
Evli	26	28,9
Bekar	64	71,1
Toplam	90	100,0

Sporcuların %71,1'i bekar, %28,9'u evlidir.

**Tablo-5 Sporcuların gelir düzeylerine göre dağılımı**

<b>Gelir Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>Yüzde</b>
Çok düşük	1	1,1
Düşük	12	13,3
Orta	51	56,7
Yüksek	24	26,7
Çok yüksek	2	2,2
Toplam	90	100,0

Gelir düzeylerine göre dağılım incelendiğinde sporcuların %56,7 oranı ile çoğunun orta gelirli olduğu görülmektedir. Bunu %26,7 ile yüksek gelirliler, %13,3 ile düşük gelirliler izlemektedir. Çok düşük ve çok yüksek gelirlilerin oranı %3,3 değeri ile oldukça küçüktür.

**Tablo-6 Sporcuların yaşlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler**

<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>
90	18	36	24	4

Tablodan toplam 90 sporcunun en gencinin 18, en yaşlısının 36 yaşında olduğu görülmektedir. Yaş ortalaması 24'tür. Standart sapma 4 yıl ile oldukça düşüktür. Bu da sporcuların yaşlarının çok fazla değişkenlik göstermediğinin ve ortalamanın temsil gücünün yüksek olduğunun göstergesidir.

#### 4.2. Kaygı ölçeğinin temel istatistiklerle değerlendirilmesi

Aşağıdaki tabloda sporcuların maç öncesi, maç sonrası ve maçtan bağımsız günde değerlendirilen genel kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerine ait ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Toplam 40 maddeden oluşan kaygı ölçeğinde değerlendirme 1 ile 4 arasındadır. “1; hiç, 2; biraz, 3; çok ve 4; tamamen” olmak üzere her bir kaygı boyutuna ait sayısal veri maddelerin 4 üzerinden ortalamaları ile elde edilmiştir. Buna göre ortalama 4’e yaklaştıkça kaygı artmakta, 1’e yaklaştıkça kaygı azalmaktadır.

**Tablo-7 Ölçekten elde edilen verilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler**

	N	Ortalama	Standart Sapma
<b>Maç öncesi kaygı</b>	90	1,80	0,43
<b>Maç sonrası kaygı</b>	90	1,67	0,37
<b>Maçtan bağımsız günde kaygı</b>	90	1,63	0,36
<b>Maç öncesi durumluk kaygı</b>	90	1,75	0,50
<b>Maç sonrası durumluk kaygı</b>	90	1,57	0,44
<b>Maçtan bağımsız günde durumluk kaygı</b>	90	1,47	0,40
<b>Maç öncesi sürekli kaygı</b>	90	1,85	0,44
<b>Maç sonrası sürekli kaygı</b>	90	1,77	0,38
<b>Maçtan bağımsız günde sürekli kaygı</b>	90	1,80	0,40

Yukarıdaki tabloda sporculara maç öncesi, maç sonrası ve maçtan bağımsız bir günde verilen kaygı ölçeğine ilişkin temel istatistikler yer almaktadır. İlk üç satırda yer alan ortalama kaygı puanları her iki ligde de oynayan 90 futbolcunun 40 maddeden oluşan ölçeğin tümünü değerlendirmesi sonucu elde edilmiştir. Sonraki ortalama puanlar ise maç öncesi, maç sonrası ve bağımsız gün için durumluk (ilk 20 madde) ve sürekli (son 20 madde) kaygı için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Tüm değerler 2’ye yakın olduğundan ve 2, “bazen” seçeneğini temsil ettiğinden genel olarak kaygının çok yüksek olmadığı görülmektedir.

#### 4.3. Temel özelliklerle kaygı düzeylerinin karşılaştırılması

Sporcuların medeni durum, eğitim, gelir düzeyi ve yaşının kaygı düzeyi ile karşılaştırılmasında kullanılacak uygun istatistik yöntemi belirlemek için her bir kaygı

boyutunda yer alan verilerin dağılımının normal olup olmadığı One Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile araştırılmış ve dağılımların normal olduğu görülmüştür. Böylelikle iki bağımsız grup arasında nicel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Bağımsız Örnek t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında nicel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmanın nicel değişkenleri arasında ilişkileri saptamak amacıyla da Korelasyon Analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güvenle, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

**Tablo-8 Medeni Durum ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması**

	<b>Medeni Durum</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Maç öncesi kaygı</b>	Evli	1,77	0,45	-0,426	0,671
	Bekar	1,81	0,43		
<b>Maç sonrası kaygı</b>	Evli	1,59	0,32	-1,260	0,211
	Bekar	1,70	0,39		
<b>Maçtan bağımsız günde kaygı</b>	Evli	1,60	0,35	-0,553	0,582
	Bekar	1,64	0,36		
<b>Maç öncesi durumluk kaygı</b>	Evli	1,74	0,51	-0,161	0,873
	Bekar	1,75	0,50		
<b>Maç sonrası durumluk kaygı</b>	Evli	1,49	0,42	-0,996	0,322
	Bekar	1,59	0,45		
<b>Maçtan bağımsız günde durumluk kaygı</b>	Evli	1,47	0,40	0,087	0,931
	Bekar	1,46	0,40		
<b>Maç öncesi sürekli kaygı</b>	Evli	1,80	0,44	-0,661	0,510
	Bekar	1,86	0,44		
<b>Maç sonrası sürekli kaygı</b>	Evli	1,69	0,28	-1,315	0,192
	Bekar	1,80	0,41		
<b>Maçtan bağımsız günde sürekli kaygı</b>	Evli	1,72	0,36	-1,085	0,281
	Bekar	1,82	0,41		

Tabloda kaygı düzeylerine ilişkin ortalamalar medeni duruma göre bağımsız örnek t testi ile karşılaştırılmıştır. Evli ve bekarların ortalama kaygı puanları tüm kaygı boyutları

için birbirine oldukça yakındır. t değerlerine karşılık gelen tüm p değerleri 0,05'ten büyük olduğundan evli ve bekarların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır.

**Tablo-9 Eğitim ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması**

		Ortalama	Standart Sapma	F	p
<b>Maç öncesi kaygı</b>	İlkokul	1,93	0,00	2,345	0,061
	Ortaokul	2,15	0,78		
	Lise	1,74	0,35		
	Yüksekokul	1,47	0,41		
	Üniversite	1,96	0,54		
<b>Maç sonrası kaygı</b>	İlkokul	2,33	0,00	3,212	0,017*
	Ortaokul	2,13	0,74		
	Lise	1,64	0,31		
	Yüksekokul	1,33	0,21		
	Üniversite	1,75	0,43		
<b>Maçtan bağımsız günde kaygı</b>	İlkokul	1,85	0,00	3,270	0,015*
	Ortaokul	2,11	0,83		
	Lise	1,58	0,27		
	Yüksekokul	1,33	0,20		
	Üniversite	1,76	0,44		
<b>Maç öncesi durumluk kaygı</b>	İlkokul	1,90	0,00	1,718	0,154
	Ortaokul	2,23	0,67		
	Lise	1,70	0,41		
	Yüksekokul	1,41	0,40		
	Üniversite	1,89	0,65		
<b>Maç sonrası durumluk kaygı</b>	İlkokul	2,45	0,00	3,191	0,017*
	Ortaokul	2,05	0,85		
	Lise	1,54	0,38		
	Yüksekokul	1,14	0,08		
	Üniversite	1,63	0,51		
<b>Maçtan bağımsız günde durumluk kaygı</b>	İlkokul	1,50	0,00	2,577	0,043*
	Ortaokul	1,98	0,95		
	Lise	1,43	0,32		

	Yüksekokul	1,12	0,10		
	Üniversite	1,58	0,50		
<b>Maç öncesi sürekli kaygı</b>	İlkokul	1,95	0,00	2,437	0,053
	Ortaokul	2,08	0,88		
	Lise	1,78	0,37		
	Yüksekokul	1,52	0,42		
	Üniversite	2,03	0,51		
<b>Maç sonrası sürekli kaygı</b>	İlkokul	2,20	0,00	2,126	0,085
	Ortaokul	2,20	0,64		
	Lise	1,73	0,32		
	Yüksekokul	1,51	0,45		
	Üniversite	1,86	0,44		
<b>Maçtan bağımsız günde sürekli kaygı</b>	İlkokul	2,20	0,00	2,741	0,034*
	Ortaokul	2,25	0,71		
	Lise	1,73	0,32		
	Yüksekokul	1,54	0,42		
	Üniversite	1,93	0,48		

❖ Tablo 9'un devamı olarak verilmiştir.

Eğitim durumuna göre kaygı düzeyleri arasında fark olup olmadığını araştırmak için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda sporcuların maç öncesi kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır ( $F=2,345$  ve  $p=0,061>0,05$ ). Maç sonrası kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında ortalamalar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F=3,212$  ve  $p=0,017<0,05$ ). Buna göre en yüksek maç sonrası kaygı ilkokul mezunlarında (ort=2,33), en düşük maç sonrası kaygı yüksekokul mezunlarındadır (ort=1,33). Diğer eğitim düzeylerine ait ortalamalar tabloda yer almaktadır.

Maçtan bağımsız günde kaygı düzeyleri eğitim durumuna göre karşılaştırıldığında, ortalamalar arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir ( $F=3,27$  ve  $p=0,015<0,05$ ). Bağımsız günde en yüksek kaygı ortaokul mezunlarında (ort=2,11), en düşük kaygı yüksekokul mezunlarındadır (ort=1,33).

Sporcuların durumluk kaygılarına ilişkin ortalama puanları yine maç öncesi, maç sonrası ve bağımsız gün için eğitim düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Maç öncesi kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $F=1,718$  ve  $p=0,154>0,05$ ). Maç sonrası durumluk kaygı puanları arasındaki fark anlamlıdır ( $F=3,191$  ve  $p=0,017<0,05$ ). En yüksek maç sonrası durumluk kaygıya sahip grup ilkokul

mezunları (ort=2,45), en düşük maç sonrası durumluk kaygıya sahip grup yüksekokul mezunlarıdır (ort=1,14).

Sporcuların bağımsız günde durumluk kaygı puanları arasındaki fark anlamlıdır (F=2,577 ve p=0,043<0,05). Bağımsız günde en yüksek durumluk kaygıya sahip grup ortaokul mezunları (ort=1,98), en düşük bağımsız günde durumluk kaygıya sahip grup yüksekokul mezunlarıdır (ort=1,12).

Sporcuların sürekli kaygılarına ilişkin ortalama puanları maç öncesi, maç sonrası ve bağımsız gün için eğitim düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Maç öncesi sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (F=2,437 ve p=0,053>0,05). Maç sonrası sürekli kaygı puanları arasındaki fark da anlamsızdır (F=2,126 ve p=0,085>0,05). Sporcuların bağımsız günde sürekli kaygı puanları arasındaki fark anlamlıdır (F=2,741 ve p=0,034<0,05). Bağımsız günde en yüksek sürekli kaygıya sahip grup ortaokul mezunları (ort=2,25), en düşük bağımsız günde sürekli kaygıya sahip grup yüksekokul mezunlarıdır (ort=1,54).

**Tablo-10 Gelir ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması**

	Gelir	Ortalama	Standart Sapma	F	p
<b>Maç öncesi kaygı</b>	Çok düşük	2,70		1,786	0,139
	Düşük	1,86	0,59		
	Orta	1,80	0,43		
	Yüksek	1,70	0,35		
	Çok yüksek	2,15	0,04		
<b>Maç sonrası kaygı</b>	Çok düşük	2,65		2,192	0,077
	Düşük	1,63	0,32		
	Orta	1,69	0,41		
	Yüksek	1,59	0,27		
<b>Maçtan bağımsız günde kaygı</b>	Çok düşük	2,70		2,627	0,040*
	Düşük	1,69	0,40		
	Orta	1,63	0,37		
	Yüksek	1,58	0,27		
	Çok yüksek	1,54	0,23		
<b>Maç öncesi durumluk kaygı</b>	Çok düşük	2,70		1,390	0,244
	Düşük	1,74	0,74		
	Orta	1,76	0,48		
	Yüksek	1,67	0,40		
	Çok yüksek	2,15	0,00		



<b>Maç sonrası durumluk kaygı</b>	Çok düşük	2,65		2,318	0,064
	Düşük	1,49	0,37		
	Orta	1,61	0,48		
	Yüksek	1,45	0,30		
	Çok yüksek	1,73	0,88		
<b>Maçtan bağımsız günde durumluk kaygı</b>	Çok düşük	2,65		2,694	0,036*
	Düşük	1,53	0,45		
	Orta	1,47	0,41		
	Yüksek	1,43	0,32		
	Çok yüksek	1,20	0,14		
<b>Maç öncesi sürekli kaygı</b>	Çok düşük	2,70		1,860	0,125
	Düşük	1,98	0,52		
	Orta	1,84	0,44		
	Yüksek	1,74	0,38		
	Çok yüksek	2,15	0,07		
<b>Maç sonrası sürekli kaygı</b>	Çok düşük	2,65		1,433	0,230
	Düşük	1,78	0,41		
	Orta	1,77	0,39		
	Yüksek	1,74	0,34		
	Çok yüksek	1,88	0,32		
<b>Maçtan bağımsız günde sürekli kaygı</b>	Çok düşük	2,75		1,723	0,152
	Düşük	1,84	0,45		
	Orta	1,80	0,41		
	Yüksek	1,72	0,34		
	Çok yüksek	1,88	0,32		

❖ Tablo 10'un devamı olarak verilmiştir.

Sporcuların gelir durumlarına göre kaygı düzeyleri arasında fark olup olmadığını araştırmak için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda yalnızca bağımsız günde kaygı ( $F= 2,627$  ve  $p=0,040<0,05$ ) ve bağımsız günde durumluk kaygı ( $F=2,694$  ve  $p=0,036<0,05$ ) düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Diğer kaygı sınıflamalarına ilişkin ortalamalar arasında tüm p değerleri 0,05'ten büyük olduğundan istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır.

Bağımsız günde en yüksek kaygı çok düşük gelir grubuna ( $ort=2,70$ ), en düşük kaygı çok yüksek gelir grubuna ( $ort=1,54$ ) aittir. Bağımsız günde en yüksek durumluk kaygı yine çok düşük gelir grubuna ( $ort=2,65$ ), en düşük durumluk kaygı çok yüksek gelir grubuna ( $ort=1,20$ ) aittir. Gelir arttıkça kaygı azalmaktadır.

**Tablo-11 Yaş ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması**

<b>Yaş- Maç öncesi kaygı</b>	Korelasyon	-,069
	p	,520
<b>Yaş-Maç sonrası kaygı</b>	Korelasyon	,070
	p	,515
<b>Yaş- Maçtan bağımsız günde kaygı</b>	Korelasyon	,021
	p	,848
<b>Yaş- Maç öncesi durumluk kaygı</b>	Korelasyon	,069
	p	,517
<b>Yaş- Maç sonrası durumluk kaygı</b>	Korelasyon	-,036
	p	,737
<b>Yaş- Maçtan bağımsız günde durumluk kaygı</b>	Korelasyon	,122
	p	,252
<b>Yaş- Maç öncesi sürekli kaygı</b>	Korelasyon	-,002
	p	,988
<b>Yaş- Maç sonrası sürekli kaygı</b>	Korelasyon	-,093
	p	,382
<b>Yaş- Maçtan bağımsız günde sürekli kaygı</b>	Korelasyon	-,033
	p	,761

Tablo-11’de yaş ile farklı açılardan kaygı düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri (p) yer almaktadır. Görüldüğü gibi tüm p değerleri 0,05’ten büyük olduğu için yaşın kaygı düzeyi ile herhangi bir anlamlı ilişkisi bulunmamaktadır.

#### **4.4.Hipotez Testlerine ilişkin bulgular**

Araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla bağımsız örnek t testi ve tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Hipotezler %5 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

**Tablo-12 Lig türü ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması**

		Ortalama	Standart Sapma	t	p
<b>Maç öncesi kaygı</b>	1.lig	1,84	0,45	0,934	0,353
	2.lig	1,76	0,43		
<b>Maç sonrası kaygı</b>	1.lig	1,71	0,39	1,064	0,290
	2.lig	1,63	0,36		
<b>Maçtan bağımsız günde kaygı</b>	1.lig	1,70	0,39	1,677	0,097
	2.lig	1,57	0,31		

Birinci lig ve ikinci lig takımlarında oynayan sporcuların maç öncesi kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $t=0,934$  ve  $p=0,353>0,05$ ). Her iki takımın da maç öncesi kaygı düzeyi birbirine oldukça yakındır. “H1: PTT 1. Lig ve Süper Lig takımlarının maç öncesi kaygı düzeyleri farklıdır.” hipotezi reddedilmiştir.

Birinci lig ve ikinci lig takımlarında oynayan sporcuların maç sonrası kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $t=1,064$  ve  $p=0,290>0,05$ ). Her iki takımın da maç sonrası kaygı düzeyi birbirine oldukça yakındır. “H2: PTT 1. Lig ve Süper Lig takımlarının maç sonrası kaygı düzeyleri farklıdır.” hipotezi reddedilmiştir.

Birinci lig ve ikinci lig takımlarında oynayan sporcuların maçtan bağımsız günde kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $t=1,677$  ve  $p=0,097>0,05$ ). Her iki takımın da bağımsız günde kaygı düzeyi birbirine oldukça yakındır. “H3: PTT 1. Lig ve Süper Lig takımlarının maçtan bağımsız günde kaygı düzeyleri farklıdır.” hipotezi reddedilmiştir.

**Tablo-13 Kaygının maç öncesi, sonrası ve bağımsız güne göre karşılaştırılması**

	Ortalama	Standart Sapma	F	p
<b>Maç öncesi kaygı</b>	1,80	0,44	4,556	0,011*
<b>Maç sonrası kaygı</b>	1,67	0,38		
<b>Maçtan bağımsız günde kaygı</b>	1,63	0,36		

Lig farkı dikkate alınmaksızın tüm sporcuların maç öncesi, maç sonrası ve maçtan bağımsız günde kaygı düzeyleri Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırıldığında ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ( $F=4,556$  ve  $p=0,011<0,05$ ). Buna göre “H4: Lig farkı dikkate alınmaksızın takımların maç öncesi, maç sonrası ve maçtan bağımsız günde kaygı düzeyleri farklıdır.” hipotezi kabul edilmiştir. Sporcuların kaygı düzeyi maç öncesinde en yüksektir ( $ort=1,8$ ). Bunu maç sonrası kaygı ( $ort=1,67$ ) izlemektedir. En düşük kaygı düzeyinin de maçtan bağımsız güne ( $ort=1,63$ ) ait olduğu görülmektedir.

**Tablo-14 Takımlar arasındaki kaygı düzeylerinin karşılaştırılması**

		Ortalama	Standart Sapma	F	p
Maç öncesi kaygı	Bolu Spor	1,59	0,45	4,510	0,001*
	Adana Demir Spor	1,79	0,42		
	Trabzon Spor	1,67	0,48		
	B.B. Erzurum Spor	2,20	0,41		
	Kasımpaşa	1,89	0,38		
	A. Konya Spor	1,67	0,19		
Maç sonrası kaygı	Bolu Spor	1,53	0,41	4,747	0,001*
	Adana Demir Spor	1,77	0,41		
	Trabzon Spor	1,45	0,31		
	B.B. Erzurum Spor	1,99	0,39		
	Kasımpaşa	1,59	0,22		
	A. Konya Spor	1,70	0,26		
Maçtan bağımsız günde kaygı	Bolu Spor	1,47	0,36	4,875	0,001*
	Adana Demir Spor	1,67	0,35		
	Trabzon Spor	1,48	0,38		
	B.B. Erzurum Spor	1,98	0,39		
	Kasımpaşa	1,57	0,19		
	A. Konya Spor	1,64	0,23		
Maç öncesi durumluk kaygı	Bolu Spor	1,51	0,47	3,233	0,010*
	Adana Demir Spor	1,67	0,45		
	Trabzon Spor	1,69	0,61		
	B.B. Erzurum Spor	2,15	0,57		
	Kasımpaşa	1,85	0,43		
	A. Konya Spor	1,65	0,25		
Maç sonrası durumluk kaygı	Bolu Spor	1,42	0,44	3,398	0,008*
	Adana Demir Spor	1,68	0,50		
	Trabzon Spor	1,34	0,34		
	B.B. Erzurum Spor	1,89	0,48		

	Kasımpaşa	1,48	0,40		
	A. Konya Spor	1,61	0,32		
Maçtan bağımsız günde durumluk kaygı	Bolu Spor	1,28	0,34	5,696	0,000*
	Adana Demir Spor	1,42	0,32		
	Trabzon Spor	1,33	0,35		
	B.B. Erzurum Spor	1,90	0,48		
	Kasımpaşa	1,43	0,34		
	A. Konya Spor	1,48	0,29		
Maç öncesi sürekli kaygı	Bolu Spor	1,67	0,47	4,853	0,001*
	Adana Demir Spor	1,91	0,46		
	Trabzon Spor	1,65	0,51		
	B.B. Erzurum Spor	2,24	0,32		
	Kasımpaşa	1,92	0,37		
	A. Konya Spor	1,69	0,21		
Maç sonrası sürekli kaygı	Bolu Spor	1,64	0,42	4,193	0,002*
	Adana Demir Spor	1,85	0,39		
	Trabzon Spor	1,57	0,41		
	B.B. Erzurum Spor	2,09	0,36		
	Kasımpaşa	1,71	0,22		
	A. Konya Spor	1,78	0,28		
Maçtan bağımsız günde sürekli kaygı	Bolu Spor	1,67	0,45	2,839	0,020*
	Adana Demir Spor	1,93	0,44		
	Trabzon Spor	1,63	0,48		
	B.B. Erzurum Spor	2,05	0,36		
	Kasımpaşa	1,70	0,21		
	A. Konya Spor	1,79	0,27		

❖ Tablo 14'ün devamı olarak verilmiştir.

Sporcuların oynadıkları takımlara göre kaygı düzeyleri arasında fark olup olmadığını araştırmak için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda aşağıdaki bulgular elde edilmiştir:

- Takımların maç öncesi kaygı düzeylerini temsil eden ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır ( $F=4,510$  ve  $p=0,001<0,05$ ). En yüksek maç öncesi kaygıya sahip takım B.B. Erzurum Spor ( $ort=2,20$ ), en düşük maç öncesi kaygıya takım Bolu Spor 'dur ( $ort=1,59$ ).
- Takımların maç sonrası kaygı düzeylerini temsil eden ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır ( $F=4,747$  ve  $P=0,001<0,05$ ). En yüksek maç sonrası kaygıya sahip takım B.B. Erzurum Spor ( $ort=1,99$ ), en düşük maç sonrası kaygıya takım Trabzon Spor 'dur ( $ort=1,45$ ).
- Takımların maçtan bağımsız günde kaygı düzeylerini temsil eden ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır ( $F=4,875$  ve  $p=0,001<0,05$ ). Maçtan bağımsız günde en yüksek kaygıya sahip takım B.B. Erzurum Spor ( $ort=1,98$ ), en düşük kaygıya sahip takım Bolu Spor 'dur ( $ort=1,28$ ).
- Takımların maç öncesi durumluk kaygı düzeylerini temsil eden ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır ( $F=3,233$  ve  $p=0,010<0,05$ ). En yüksek maç öncesi durumluk kaygıya sahip takım B.B. Erzurum Spor ( $ort=2,15$ ), en düşük maç öncesi durumluk kaygıya takım Bolu Spor 'dur ( $ort=1,51$ ).
- Takımların maç sonrası durumluk kaygı düzeylerini temsil eden ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır ( $F=3,398$  ve  $p=0,008<0,05$ ). En yüksek maç sonrası durumluk kaygıya sahip takım B.B. Erzurum Spor ( $ort=1,89$ ), en düşük maç sonrası durumluk kaygıya takım Trabzon Spor 'dur ( $ort=1,34$ ).
- Takımların maçtan bağımsız günde durumluk kaygı düzeylerini temsil eden ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır ( $F=5,696$  ve  $p=0,000<0,05$ ). Maçtan bağımsız günde en yüksek durumluk kaygıya sahip takım B.B. Erzurum Spor ( $ort=1,90$ ), en düşük durumluk kaygıya sahip takım Bolu Spor' dur ( $ort=1,28$ ).
- Takımların maç öncesi sürekli kaygı düzeylerini temsil eden ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır ( $F=4,853$  ve  $p=0,001<0,05$ ). En yüksek maç öncesi sürekli kaygıya sahip takım B.B. Erzurum Spor ( $ort=2,24$ ), en düşük maç öncesi sürekli kaygıya takım Trabzon Spor 'dur ( $ort=1,65$ ).
- Takımların maç sonrası sürekli kaygı düzeylerini temsil eden ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır ( $F=4,193$  ve  $p=0,002<0,05$ ). En yüksek maç sonrası sürekli kaygıya sahip takım B.B. Erzurum Spor ( $ort=2,09$ ), en düşük maç sonrası sürekli kaygıya takım Trabzon Spor 'dur ( $ort=1,57$ ).

- Takımların maçtan bağımsız günde sürekli kaygı düzeylerini temsil eden ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır ( $F=2,839$  ve  $p=0,020<0,05$ ). Maçtan bağımsız günde en yüksek sürekli kaygıya sahip takım B.B. Erzurum Spor ( $ort=2,05$ ), en düşük sürekli kaygıya sahip takım Trabzon Spor' dur ( $ort=1,63$ ).



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın amaçlarına bağlı olarak yapılan çalışmalarda elde edilen bulgulara göre varılan sonuçlar aşağıdaki gibidir.

- Medeni duruma ile kaygı düzeyi karşılaştırması yapılmıştır ve ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır.

- Eğitim durumuna göre yapılan analiz sonucunda sporcuların maç öncesi kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

- Eğitim durumuna göre yapılan analiz sonucunda sporcuların maç sonrası kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında ortalamalar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır.

- Eğitim durumuna göre yapılan analiz sonucunda sporcuların maçtan bağımsız gündeki kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında ortalamalar arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir.

- Sporcuların durumluk kaygılarına ilişkin maç öncesi, maç sonrası ve bağımsız gün için eğitim düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Maç öncesi durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

- Eğitim durumuna göre durumluk kaygı karşılaştırıldığında maç sonrası durumluk kaygı puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur.

- Eğitim durumuna göre durumluk kaygı karşılaştırıldığında maçtan bağımsız günde durumluk kaygı puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur.

- Maç öncesi sürekli kaygı ve maç sonrası sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak fark anlamlı değildir.

- Eğitim durumuna göre sürekli kaygı karşılaştırıldığında maçtan bağımsız günde sürekli kaygı puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur.

- Gelir durumlarına göre sporcuların kaygı düzeyleri arasında fark olup olmadığı araştırılmıştır. Buna göre sadece bağımsız günde kaygı ve bağımsız günde durumluk kaygı düzeyleri arasındaki fark anlamlıdır.

- Yaş ile kaygı sınıfları arasındaki fark araştırıldığın herhangi bir istatistiksel anlamlı fark bulunamamıştır.

- Süper Lig ve PTT 1.lig takımlarında oynayan sporcuların maç öncesi kaygı düzeylerinde anlamlı istatistiksel fark bulunmamaktadır.

- Süper Lig ve PTT 1.lig takımlarında oynayan sporcuların maç sonrası kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır.



- Süper Lig ve PTT 1.lig takımlarında oynayan sporcuların maçtan bağımsız günde kaygı düzeyleri arasında anlamlı istatistiksel fark bulunmamaktadır.

- Lig farkı dikkate alınmaksızın tüm sporcuların maç öncesi, maç sonrası ve maçtan bağımsız gündeki kaygı düzeyleri ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır.

- Takımların maç öncesi kaygı düzeyleri arasındaki fark anlamlıdır.

- Takımların maç öncesi durumluk kaygı düzeyleri arasındaki fark anlamlıdır.

- Takımların maç öncesi sürekli kaygı düzeyleri arasındaki fark anlamlıdır.

- Takımların maç sonrası kaygı düzeyleri arasındaki fark anlamlıdır.

- Takımların maç sonrası durumluk kaygı düzeyleri arasındaki fark anlamlıdır.

- Takımların maç sonrası sürekli kaygı düzeyleri arasındaki fark anlamlıdır.

- Takımların maçtan bağımsız günde kaygı düzeyleri arasındaki fark anlamlıdır.

- Takımların maçtan bağımsız günde durumluk kaygı düzeyleri arasındaki fark anlamlıdır.

- Takımların maçtan bağımsız günde sürekli kaygı düzeyleri arasındaki fark anlamlıdır.

Elde edilen bu sonuçlara göre, yaş, medeni durum, ekonomi düzeyi, eğitim düzeyi, oynadığı lig ve oynadığı takım ve maç öncesi, maç sonrası ve bağımsız bir gündeki kaygı düzeyleri arasındaki istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını araştırılmıştır.

Araştırmada 90 erkek ve Türk uyruklu futbolcu katılmıştır. Katılan futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı puanları hesaplanmıştır.

Araştırmaya katılan futbolcuların yaşları 18 ile 36 arasında değişmektedir. 90 futbolcu arasında yaş ortalaması 24'tür.

Yaptığımız bu araştırmada sporcuların yaşları ile kaygı sınıfları arasındaki fark araştırıldığı herhangi bir istatistiksel anlamlı fark bulunamamıştır. Özbekçi, tarafından yapılan araştırmada sporcuların yaşları dikkate alınarak incelendiğinde yaşlar ile oynanan karşılaşmaların kaygı düzeylerinin ikişikisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Özbekçi, F. ,1989).

Konter tarafından yapılan araştırmada 3.Lig futbol takımları sporcuları ile yapılan çalışmalarda durumluk kaygı puanlarının yaş ile ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır (Konter, E. ,1996).

Eğitim durumuna göre sürekli kaygı karşılaştırıldığında maçtan bağımsız günde sürekli kaygı puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre bağımsız günde en yüksek sürekli kaygıya sahip grup ortaokul mezunları, en düşük bağımsız günde sürekli kaygıya sahip grup yüksek okul mezunlarıdır. Yücel'in yaptığı araştırmada sporcuların anne ve babalarının eğitim düzeylerinin sporcuların başarılarına etkisi anlamlı sonuçlar vermemiştir (Yücel, E.O. ,2003).

Süper Lig ve PTT 1.lig takımlarında oynayan sporcuların maç öncesi kaygı düzeylerinde anlamlı istatistiksel fark bulunmamaktadır. ” H1: PTT 1. Lig ve Süper Lig takımlarının maç öncesi kaygı düzeyleri farklıdır.” hipotezi reddedilmiştir.

Süper Lig ve PTT 1.lig takımlarında oynayan sporcuların maç sonrası kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. ” H2: PTT 1. Lig ve Süper Lig takımlarının maç sonrası kaygı düzeyleri farklıdır.” hipotezi reddedilmiştir.

Süper Lig ve PTT 1.lig takımlarında oynayan sporcuların maçtan bağımsız günde kaygı düzeyleri arasında anlamlı istatistiksel fark bulunmamaktadır. “H3: PTT 1. Lig ve Süper Lig takımlarının maçtan bağımsız günde kaygı düzeyleri farklıdır.” hipotezi reddedilmiştir.

Lig farkı dikkate alınmaksızın tüm sporcuların maç öncesi, maç sonrası ve maçtan bağımsız gündeki kaygı düzeyleri ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır. “H4: Lig farkı dikkate alınmaksızın takımların maç öncesi, maç sonrası ve maçtan bağımsız günde kaygı düzeyleri farklıdır.” hipotezi kabul edilmiştir.

Ülkemiz dışında yapılan bir araştırma sonucuna göre orta düzeyde kaygı seviyesine sahip olan elit sporcuların performansları ile kaygıları arasındaki ilişkilerde anlamlılık olduğu gözükmemektedir (Artok, F. , 1994 ; akt. Yücel, E.O. , 2003). Bizim araştırmamızda bulunan elit sporcuların kaygı seviyeleri ortalaması orta düzey kaygıya denk geldiği için bu araştırma ile desteklenmiştir.

Sporcuların en yüksek seviyede kaygıyı maç öncesinde yaşadıkları görülmüştür. Bunun sebepleri; alınacak skorun bilinmiyor oluşu ve olası başarısız sonuç karşısında alacakları tepki, kaybedecekleri maddiyat ve ün veya hedeflerine ulaşmaya engel teşkil etmesi olarak düşünülebilir. İkinci sırada ise maç sonrası kaygı gelmektedir. Maçtan bağımsız güne oranla daha yüksek seviyede kaygının oluşmasındaki olası sebepler ise alınan başarısız sonuca gelebilecek tepki düşüncesi, forma şansını kaybetme kaygısı, maddi kayıp, hedeften uzaklaşma veya ulaşamama, kaybedilmiş olunabilecek ün olabilir.

Oynanan müsabakalardaki durumluk kaygı düzeyinin antrenmanlardaki durumluk kaygı düzeyine göre daha yüksek olduğunu tahmin etmek zor değildir. Profesyonel spor alanlarında ödenen yüksek paralar ve insanların televizyon kanallarının gazetelerin ilgisi sonucunda maçlarda alınacak başarı veya başarısızlık sporcular için oldukça önem kazanmaktadır. Kazanmanın başarı olarak görülmesi, kaybetmenin ise başarısızlık olarak görülmesi bu öneme sebep olarak gösterilir. Bu sebepten sporcular için maç oynadıkları ortam yüksek seviyede durumluk kaygı içerir (Başer, E. , 1994 ; akt. Erbaş, M. , 2000).

Mazıcıoğlu ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada kıkbokscuların kaygı (rahatsızlık) indeksi maçtan önce sonuçları maçtan sonra sonuçlarına göre fazla olduğu tespit edilmiştir (Mazıcıoğlu, M.M. ve ark. , 2000 ; akt. Çoksevrim, B. ve ark. 2008).

Gelir durumuna göre kaygı düzeylerinin incelenmesinde bağımsız gündeki kaygı ile bağımsız gündeki durumluk kaygının düşük ekonomik seviyeli sporcularda maç öncesi ve sonrasındaki kaygılara göre yüksek çıkmıştır. Sporcuların maç öncesinde müsabakaya konsantre olmaları, maç sonrasında skorun ve oyunun etkisinden çıkamamaları maddi

durumları düşünmemelerine sebepler olarak görülmüştür. Müsabakanın etkisinden uzaklaştıkları ve bağımsız günde maddiyatı düşündükleri teorisini kaygı seviyelerinin artışı desteklemiştir. Kozacıoğlu'nun, orta ve yüksek ekonomik düzeye sahip İstanbul Lisesi öğrencileri (150 öğrenci) ve ebeveynlerini kapsayan çalışmada öğrencilerin kaygı düzeylerini Durumluk Sürekli Kaygı ölçekleri ile ölçmüştür. Çıkan sonuçlarda öğrenciler arasında kaygı ortalamaları farkı çok olmamıştır, fakat ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerde sürekli kaygının puanları diğerlerinden yükseklik eğilimi gösterdiği kaydedilmiştir (Kozacıoğlu, G. ,1982 ; akt. Özgül, F. ,2003).

Eğitim düzeyleri ile kaygının karşılaştırılması sonucunda ulaşılan yüksek okul mezunu ile ilköğretim mezunu sporcuların kaygıları düşük ve yüksek olacak şekilde iki uçta yaşıyor oldukları görülmüştür. Eğitim düzeyi yüksek olan sporcuların stresle başa çıkma konusunda daha bilinçli oldukları ve kendine güvenlerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Yapılan bir araştırmada İngiltere liglerinden seçilmiş olan 30 futbolcu üzerinde, kendi sahası ve deplasmanda oynadıkları müsabakalardan 1 saat öncesinde illinois kendinden hesaplamalı ölçeği yapıldı. Yapılan bu araştırmanın sonucu olarak kendi saha ya da deplasmanda yapılan müsabakaların öncesinde yapılan kaygı değerlerinin ölçülmesi anlamlı farklar göstermemektedir ( Duffy, L.J. ve ark. , 1997 ; akt. Aybey, H. ,2005).

Takımlar arası kaygı karşılaştırmalarının tümünde B.B.Erzurumspor en yüksek kaygı düzeyine sahip takım olarak karşımıza çıkmaktadır. PTT 1.ligine bu sezon yükselmiş oluşu ve envanterlerin ligin ilk maçında üstelik deplasmanda oynadıkları Ankaragücü maçı öncesi ve sonrasında doldurtulmuş olmaları kaygı düzeylerinin yüksek olmasına sebep olarak gösterilebilir. Spor müsabakalarında alınan başarısız sonuçlar genelde yüksek seviyelerde durumluk kaygı ile sonlanır. Noyes'ın yaptığı araştırma sonucunda öğrencilerin gerçekleştirdikleri performanslar istenilen düzeyde değilse öğrencilerin kaygısında artış olduğu gözlemlenmiştir (Artok 1994 ; akt. Başaran, M. ,2008).

Yine aynı şekilde takımlar arası kaygı karşılaştırmalarında Boluspor ile Trabzonspor'un kaygı düzeylerinin diğer bütün takımlara göre en düşük seviyede oldukları gözükmemektedir. Boluspor'a verilen envanterler Bolu'da kendi tesislerinde ve şehirlerinde oynadıkları hazırlık maçından önce ve sonra doldurulmuştur ve deplasman olmayışı, hazırlık maçı oluşu kaygı seviyesinin düşük olmasında rol oynamıştır. Trabzonspor'un ise oynadığı Gençlerbirliği maçından önceki 12 lig karşılaşmasının 9'unu kazanmış oluşu kaygı seviyesinin bu maç öncesi, sonrası ve bağımsız gününde düşük çıkmış olmasına sebep olduğu düşünülmektedir.

## **Kaynaklar**

- AKARÇEŞME, C. , 2004 Ankara ; Voleybolda Müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki ; Gazi Üniversitesi.
- ALİSİNANOĞLU,F. ve ULUTAŞ, İ. , 2003 Ankara, Çocukların Kaygı Düzeyleri ile Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi , Gazi Üniversitesi , cilt 28, sayı 128 (65-71).
- ARAS, D. ,2010. Kaya Tırmanıcılarında Düşme Kaygısının Tırmanış Sırasında Görülen Bazı Fizyolojik Değerlere Etkisi,yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- ARSLANOĞLU, K. , Futbolun Psikiyatrisi , İthaki Yayınları, İstanbul 2005.
- AYBEY, H.Y. , 2005, Türkiye süper lig takımlarından Gaziantepspor'un müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeyi –Gaziantep Üniversitesi.
- BAŞARAN, M.H. , 2008 ,Konya ; Sporcularda Durumluk ve Sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi , Selçuk Üniversitesi.
- BAŞER, E. ,Uygulamalı Spor Psikolojisi, Bilimsel Spor Yayınları, Ankara, 1986.
- BİLGİN, İ. , Panik bozukluk ve Kaygı, Erişim tarihi: 10.09.2017, <http://www.bilgenterapi.com/panik-bozukluk-ve-kaygi/>
- BİÇER, T. , Doruk Performans, Beyaz yayınları, İstanbul,1998
- BÜLBÜL, A. , 2015 İstanbul ; Tenis ve Basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık seviyelerinin incelenmesi ve karşılaştırılması ; İstanbul Gedik Üniversitesi.
- CİVAN, A. , 2001, Konya , Bireysel ve Takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması ,Selçuk Üniversitesi.
- CÜCELOĞLU, D. , İnsan ve Davranışı Psikolojinin temel kavramları ,Remzi Kitabevi , İstanbul ,2009.
- ÇOKSEVİM, B. , 2008, KICKBOKSCULARDA MAÇ ÖNCESİ VE SONRASI DURUMLULUK, SÜREKLİLİK, KISA SEMPTOM ENVANTERİ BULGULARI , Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kayseri , Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, Volume:1, Sayı:1, Temmuz, 2008
- DEVER, A. , 2013 Sivas ; Endüstriyel Futbol ve Taraftarlık: Kayseri ili örneği ; Cumhuriyet Üniversitesi.

- DURGUN, D. ,2007 Edirne; Türkiye’de sporun gelişimi ve değişen kullanıcı gereksinmelerini karşılayıcı yönde modern stadyum yapılarının temel lanlama özellikleri; Trakya Üniversitesi.
- ENGÜR, M. ,(2002). İzmir; Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. Ege Üniversitesi.
- ERBAŞ, M. , 2000 Edirne ; Türkiye Basketbol 2. Erkekler Ligindeki Oyuncuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması ; Trakya Üniversitesi.
- EVREN, M., “ Kapalı Spor Salonları Ve Diğer Spor Tesislerine Umumi Bir Bakış”, Pulhan Matbaası, İstanbul, 1994.
- KARA,E. , Ankara 2016 ,Üst seviye atış sporcularının müsabaka öncesi kaygı düzeyi ile performansları arasındaki ilişki ; Gazi Üniversitesi.
- KIRILMAZ, E. , İstanbul 2015, Türkiye Cumhuriyeti’nde Kurulan İlk Kadın Basketbol Takımına Dair Sözlü Tarih Çalışması, yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KOÇ, H. , 2004, Kütahya ; Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi; Dumlupınar Üniversitesi.
- KONTER, E. , 1996 Adana , Profesyonel futbolcuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- ÖZBEKÇİ , F. 1989 , İstanbul ; Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması ,doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- ÖZÇELİK, İ. , 2012, Samsun, Elit Bayan Hentbolcularda Zihinsel Antrenmanın Yarışma Kaygısı ve Maç Performansına Etkisi,doktora tezi , Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- ÖZDENK, S. , 2015 , Bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcular ile spor yapmayan bireylerin duygusal zeka ve liderlik özelliklerinin incelenmesi ,doktora tezi , Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ÖZGÜL, F. , 2003, Sivas Beden eğitimi ve Spor yüksekokulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ,yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- SCHUNK ,D.H. , ”Öğrenme Teorileri-Eğitimsel bir bakışla” , Nobel Yayın , Ankara,2009.

- SONSTROEM, R.J. and BERNARDO, P. (1982). Intraindividual Pregame State Anxiety and Basketball Performance: A Re-Examination of The Inverted-U Curve. Journal of Sport Psychology. Volume:4, Pp:235-245.
- TIRYAKI, Ş. ,Spor Psikolojisi Kavramlar,Kuramlar ve Uygulama ,Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara,2000.
- TOKUÇCU, T. , 2006 İstanbul ; Özel Eğitim Merkezleri ile çocuk yuvalarında çalışan çocuk eğitimcilerinin anksiyete düzeyleri açısından karşılaştırılması ve anksiyete düzeylerini etkileyen faktörlerin tespiti ,yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TURHAN, M. , 2009 İstanbul ; Profesyonel Futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile sporda başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi, yüksek lisans tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- YAŞAR, M. 2010 Kayseri , Duygusal Zeka ve Sporcu Performansı İlişkisi: Kayseri’de Bir Araştırma , yüksek lisans tezi , Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- YETİM, A.A. , Sosyoloji ve Spor , Bilge Ofset Matbaacılık ve Yayıncılık , Ankara,2008.
- YURTÇI, E. , (23.08.2013). Stres nedir ve belirtileri nelerdir, <http://www.hastaliktavesaglikta.com/stres-nedir-ve-belirtileri-nelerdir.html>).
- YÜCEL, E.O. , 2003 Ankara, Taekwandocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi , yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri Nobel Akademik Yayıncılık 2015.
- Symptoms of stress:www.mindtools.com/stressym.html. 1998-18 Kasım)
- <https://www.mentaltraininginc.com/>

## Ekler

### STAI FORM TX – 1

**YÖNERGE:** 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 sarfetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

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

## STAI FORM TX – 2

**YÖNERGE:** 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 sarfetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		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 sakın, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(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 hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüznü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)



## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Yaşınız:
2.Eğitim Durumunuz:
a. Okur yazar değil
b. Okur yazar
c. İlkokul
d. Ortaokul
e. Lise
f. Yüksek Okul
g. Üniversite
h. Yüksek Lisans
i. Doktora
3. Medeni Durumunuz:
4. Sizce aşağıdaki seçeneklerden hangisi ekonomik düzeyinizi en iyi ifade etmektedir?
a. Çok Düşük
b. Düşük
c. Orta
d. Yüksek
e. Çok Yüksek
5. Kullandığınız herhangi bir Psikoaktif ilaç?

## ÖZGEÇMİŞ

### **Kişisel Bilgiler**

Ad/Soyad: Metin Aksu

Doğum Tarihi: 16.08.1991

Uyruk: Türkiye Cumhuriyeti

Memleket: Trabzon

### **İletişim Bilgileri**

E-posta: metinaksu0@gmail.com

### **Eğitim Bilgileri**

Lisans: İstanbul Aydın Üniversitesi-Psikoloji

Yüksek lisans: Üsküdar Üniversitesi-Klinik Psikoloji

Midlands Academy of Business & Technology School (Leicester,İngiltere)

Kaplan International Colleges (Salisbury,İngiltere)

The Liverpool School of English (Liverpool,İngiltere)

### **Yabancı Dil ve Düzeyi**

İngilizce: İleri düzey

IELTS: 6.0

### **İş Denevimleri**

Psikolog-Armed Polikliniği

Psikolog-Megapol Hastanesi

Stajyer Psikolog- Türkiye Futbol Federasyonu

Stajyer Psikolog- Kasımpaşa Futbol Kulübü

Stajyer Psikolog- Via Hospital Sancaktepe

Stajyer Psikolog- Özel Estevia Boğaziçi Tıp Merkezi

Stajyer Psikolog- NİSTANBUL Hastanesi

Stajyer Psikolog- Arzu Özdoğanolu Muayenehanesi

**Sertifika Bilgileri**

Bütünleyici Rorschach Eğitimi (Prof.Dr.Kadir Özer) - Anlam Davranış Düşünce Değişim ve Eğitim Merkezi - (devam ediyor)

MMPI- Psikoloji Akademisi

SCID- II- Psikoloji Akademisi

Bilişsel Davranışçı Terapi Temel Eğitimi (Prof.Dr.Hakan Türkçapar) - Janus Psikoloji

Wechsler Çocuklar İçin Zeka Ölçeği –IV Eğitimi – Türk Psikologlar Derneği

Öğrenci-Aile Eğitim Koçluğu – Üsküdar Üniversitesi ÜSEM