

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**TAEKWONDO MİLLİ TAKIM SPORCULARININ DURUMLUK
KAYGI DÜZEYLERİNİN BAŞARIYA ETKİSİ**

Ramazan BEDİR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. MEHİBE AKANDERE**

KONYA - 2008

ÖNSÖZ

Performans gözlenebilir bir davranıştır. Sportif performans ise, belli bir sporun motorik düzeyinin biçimlenme derecesidir. Performans gelişimi için yapılan çalışmaların çok yönlü olma zorunluluğu vardır. Kaygı ve performans arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar ve bu alanda yapılan araştırmalar kaygının performansı olumlu yada olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Sporcuda yarışma öncesi ve yarışma anında uygun düzeyde kaygılanma olmalıdır.

Bu araştırmada Taekwondo Milli Takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin başarıya etkisi amaçlanmış ve bu çalışmanın bulgularının spor camiasına faydalı olması umulmaktadır.

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlanan bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, yönlendiren ve yardımlarını esirgemeyen danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Mehibe AKANDERE'ye, tez hazırlama aşamasında yardımlarını esirgemeyen Sayın Yrd. Doç. Dr. Hamdi PEPE'ye, Yrd. Doç. Dr. Halil TAŞKIN'a teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
GİRİŞ.....	1
1.1. Spor	3
1.2. Psikoloji.....	3
1.2.1. Psikoloji biliminin kullandığı yöntemler.....	4
1.2.1.1. Betimsel yöntemler	4
1.2.1.2. İstatistiksel yöntemler.....	5
1.3. Psikoloji İle İlgili Genel Kavramlar.....	5
1.3.1. Kişilik.....	5
1.3.2. Kişilik Özellikleri.....	5
1.3.2.1. Karakter	7
1.3.2.2. Mizaç (Huy).....	7
1.3.2.3. Depresyon	8
1.4. Spor Psikolojisi.....	8
1.4.1. Spor Psikolojisinin Konusu	10
1.4.2. Sporcu Kişiliği	10
1.4.3. Spor Psikolojisi ve Performans İlişkisi	11
1.5. Motivasyon (Güdülenme).....	14
1.6. Performans.....	16
1.6.1. Performansı Etkileyen Faktörler	16
1.6.2. Performansı Etkileyen Psikolojik Faktörler	17
1.7. Stres.....	19
1.7.1. Stres Çeşitleri.....	22
1.8. Kaygı.....	24
1.8.1. Kaygı Türleri.....	29
1.8.1.1. Durumluk kaygı	29
1.8.1.2. Dalgalanan kaygı (Free floating anxiety)	33
1.8.2. Sürekli Kaygı	33
1.8.3. Kaygı Bozuklukları	34
1.8.4. Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler	35
1.8.5. Kaygının Kişi Üzerindeki Etkileri	36

1.8.6. Kaygı ve Korku.....	37
1.8.7. Kaygı ve Spor	38
1.8.8. Kaygı ve Egzersiz	39
1.8.9. Kaygı ve Performans.....	40
2. GEREÇ VE YÖNTEM	44
2.1. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri.....	44
2.2. Envanterin Geçerlik Çalışmaları.....	46
3. BULGULAR	48
4. TARTIŞMA.....	61
5. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	67
6. ÖZET.....	69
7. ABSTRACT	71
8. KAYNAKLAR.....	73
9. ÖZGEÇMİŞ.....	77

ÇİZELGE LİSTESİ

- Çizelge 1.** Araştırmaya katılan deneklerin kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları.48
- Çizelge 2.** Araştırmaya katılan deneklerin müsabaka derecelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları.49
- Çizelge 3.** Araştırmaya katılan deneklerin eğitim seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları.....49
- Çizelge 4.** Araştırmaya katılan deneklerin anne eğitim seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları.50
- Çizelge 5.** Araştırmaya katılan deneklerin baba eğitim seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları.50
- Çizelge 6.** Araştırmaya katılan deneklerin aile gelir seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları.51
- Çizelge 7.** Araştırmaya katılan deneklerin müsabaka kategorisi, müsabaka derecesi, sporcuların eğitimi, annelerin eğitimi, babaların eğitimi ve aile gelir seviyesine göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.52
- Çizelge 8.** Araştırmaya katılan deneklerin müsabaka derecesine göre durumluk kaygı puanlarının çoklu karşılaştırılması.53
- Çizelge 9.** Araştırmaya katılan deneklerin annelerinin eğitimine göre durumluk kaygı puanlarının çoklu karşılaştırılması.54
- Çizelge 10.** Araştırmaya katılan deneklerin müsabaka kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması....55
- Çizelge 11.** Araştırmaya katılan deneklerin müsabaka derecelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması....56
- Çizelge 12.** Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumlarına göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması....56
- Çizelge 13.** Araştırmaya katılan sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.57
- Çizelge 14.** Araştırmaya katılan sporcuların babalarının eğitim durumuna göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.57

- Çizelge 15.** Araştırmaya katılan sporcuların ailelerinin gelir seviyesine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.58
- Çizelge 16.** Müsabakada birinci olan sporcuların kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.....58
- Çizelge 17.** Müsabakada ikinci olan sporcuların kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.....59
- Çizelge 18.** Müsabakada üçüncü olan sporcuların kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması....60

1. GİRİŞ

Spor ve fiziksel aktivite çocukların fiziksel gelişimi, psikolojik gelişimi ve sosyal etkileşimi için oldukça önemli fırsatlar sunmaktadır. Fakat pek çok çocuk erken yaşlarda yarışma ortamının getirdiği yüksek düzeydeki kaygı ve stres yaşantıları sebebi ile belirli bir yaştan sonra sporu bırakmaktadır. Çocukların sporun içinde kalabilmeleri için kaygının performansla ilişkisinin ortaya konması ve tanımlanması gerekmektedir.

Spor, bir ülkenin gelişmişlik düzeyini gösteren önemli bir unsur haline almıştır(Gümüş 2002). Günümüzde sporun bu şekilde işlerlik kazanması sporcuya psikolojik olarak bazı yükler getirmiş ve sporcuların da psiko-sosyal varlık olarak bilimsel açıdan ele alınması bir gereklilik haline almıştır.

Spor bilimcileri sportif performansı yükseltmek için yoğun bir uğraş içindedir. Yeni antrenman prensipleri araştırmakta, sporcuyu yüksek performansa ulaştırma arayışları devam etmektedir. Tüm bu arayış ve araştırmalar spor performansında sadece fiziksel kapasitenin mükemmelliğinin yeterli olmadığını, psikolojik kapasitenin hiç de küçümsenmeyecek bir faktör olduğunu göstermiştir (Akarçeşme 2004).

Performans sadece bir fiziksel nitelik değil aynı zamanda bir psikolojik süreçtir. Sporcu bir müsabakayı kaybettiği zaman ekonomik olarak edineceği yer ve ün olarak da kayıplara uğrayacağını bilmektedir. Bunun sonucu olarak her yapılan müsabakada sahaya çıkarken kaygı yaşayarak performansını sergilemek durumunda kalmaktadır (Akarçeşme 2004).

Kaygı, sporcuların davranışlarında doğru karar alma yeteneklerini olumsuz olarak etkileyebilir. Kaygı seviyesi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı baskı altında bulunan sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedir. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve defalarca antrenmanlarda gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasını da sağlayabilir

Durumluk kaygı, korku ve gerginlik ile özelleşen ani ve geçici bir durumdur ve spor ortamında da etkili olan kaygı biçimidir. Sürekli kaygı ise bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır ve daha kalıcı bir duygusal durumdur. Durumluk yarışma kaygısının bu anlamda üç önemli boyutu olduğu söylenebilir.

Bedensel Durumluk Kaygı; kaygının fizyolojik ve duygusal yönleridir. Doğrudan fizyolojik canlılıkla ilgilidir. Kalp atım hızı artar, pupillalar genişler ve fizyolojik belirtiler ortaya çıkar.

Bilişsel Durumluk Kaygı; olumsuz kendini değerlendirme ve benlik kaygısını tehdit eden korku tarafından meydana getirilen durumluk kaygının bilişsel bileşenidir.

Kendine Güven; değişen bilişsel ve bedensel kaygıdaki değişmeye bağlı olarak sporcunun kendine güven düzeyindeki değişimi ele alan bileşenidir (Gümüş 2002).

Birçok üst düzeydeki sporcu becerilerini sadece fiziksel ve fizyolojik kapasitelerine değil, psikolojik özelliklerine de borçludur. Bu sporcunun kendini karşılaşmaya psikolojik olarak hazırlamada, motive olmada, kaygılarını yönetmede, konsantre olmada, amaçlar belirlemede mükemmel yeteneklere sahiptirler (Koç 2004).

Müsabakadan önce veya müsabaka sırasında sporcuların son derece yoğun olarak yaşadıkları kaygı ve stres düşünüldüğünde, kontrol altına alınamayan kaygı durumları, sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve başarısızlığa neden olmaktadır. Bu nedenle, sporcuların kaygı düzeylerinin ve kaygı nedenlerinin bilinmesi bununla başa çıkacak olan sporcu ve antrenörler açısından oldukça önemli olduğu aşikârdır.

Bu araştırmanın amacı, Taekwondo Milli takım sporcularında müsabakadan önce ve müsabakadan sonra durumluk kaygılarının başarıya etkisini araştırmaktır.

1.1. Spor

Spor evrensel kültürün bir parçası, dünyada dili, ırkı, dini farklı insanları birleştiren önemli bir vasıtaadır. Dünya barışına katkı sağlayan bir etkinliktir, diyebileceğimiz gibi çağımız sporunu; fiziksel faydalarının yanı sıra insanların ruhsal sağlığını da olumlu yönde etkilemek, sosyal ve moral kazançlar sağlamak amacı ile yapılan hareketler topluluğu olarak da tanımlayabiliriz.

Spor bir disiplindir ve bir kültürdür. Sporun bilimsel bir yanı vardır. Dünya barışı ve kardeşliğinin sağlanmasında spor en büyük araçtır (Tiryaki 2000).

Spor, yenme ve muktedir olma gibi insanın şuuraltı arzularının tatminini amaç edinen, belirli kurallar içerisinde yapılan, rekabete dayalı, sosyalleştirici, bütünleştirici, fiziki, zihni ve ruhi faaliyetlerin bütünüdür (Şahin 2002).

Sporun özellikle nöromuscular sinir sistemi dengesine ve düzenlemesine olumlu etkiler yaparak aşırı heyecanları, sinirlilik hallerini, saldırganlık eğilimlerini ve anksiyeteyi düzelttiği ve dolayısıyla kişisel iradeyi kuvvetlendirdiği bir gerçektir. Bundan ötürü spor, insanlarda yalnız fiziksel yönden değil, ruh sağlığı açısından da önemlidir (Yamaner 2001).

1.2. Psikoloji

M.Ö. 384- 322 yılları arasında yaşamış olan Aristo, M.Ö. 350 yılında "Ruh Üzerine" adındaki eseri psikoloji alanında yazılmış ilk eserlerdendir (Konter 1996).

Modern bir bilim olarak kurulduğundan beri psikoloji, çeşitli devirlerde değişik biçimlerde tanımlanmıştır. William JAMES (1842-1910) psikolojiyi, "ruhsal yaşamı inceleyen bir bilim" olarak tanımlamıştır. Aslında psikoloji, "psyche-ruh" ve "logos-bilgi" olmak üzere iki sözcükten meydana gelmiş olup, "ruh bilgisi" anlamına gelmektedir (Baymur 1994).

Psikolojinin konusu, canlı varlıkların duyuş, düşünüş ve davranışlarıdır. Amacı ise, duyuş, düşünüş ve davranışların bağlı bulunduğu kanunları bulmaktır (Baymur 1994).

Psikoloji, zihinde geçen bilinç olaylarının incelenmesi olarak tanımlanabilir.

Bir başka tanımda ve genelde kabul gören tanımında ise psikoloji, insan ve hayvan davranışlarını inceleyen bilim dalıdır (Karagözoğlu 1997).

Genel olarak psikoloji, toplumsal çevresinde yaşamakta olan insanın duyuş, düşünüş ve davranışlarını incelemektedir. Psikolojiyi daha fonksiyonlu tanımlamak gerekirse; bunu canlı varlıklara özgü olarak, insanın çevresi ile olan ilişkilerini ve çevresine uyum biçimlerini inceleyen bir bilim olarak da tanımlamak mümkün olabilir (Baymur 1994).

1.2.1. Psikoloji biliminin kullandığı yöntemler

Psikolojide davranışları etkileyen etmenlere, "uyarıcı" ve uyarıcılara karşılık meydana gelen davranışlara, "tepki" denir. Davranışlar üzerinde yalnız çevresel uyarıcıların değil, organizmadan gelen bir takım iç etmenlerin de rolü vardır. "Uyarıcılar, organizma ve tepkiler" psikolojik olayların belli başlı üç ögesidir (Baymur 1994).

Tam anlamıyla davranışı açıklayabilmek için psikoloji bilimi üç yöntem kullanır. Bunlar; Betimsel Yöntemler, Deneysel Yöntemler, İstatistiksel Yöntemlerdir (Morgan 1995).

1.2.1.1. Betimsel yöntemler

Betimsel yöntemler, adından da anlaşılacağı gibi, incelenen herhangi bir nesnenin, olayın, sürecin ya da ilişkinin betimlemesini sağlar. Buradaki "nesne" sözcüğü psikolojide insan ya da hayvan davranışı anlamında kullanılmaktadır. Betimleme; kabataslak bir davranışı diğerlerinden ayırt edecek nitelikte birkaç sözcük olabilir (Morgan 1995).

Deneysel yöntemler

Deneysel: (a) bir şeyleri değiştirir ya da manipüle eder, (b) diğer koşulları olabildiğince sabit tutar, (c) değişikliklerin ya da değişenin incelenen nesne üzerindeki etkilerine bakar (Morgan 1995).

1.2.1.2. İstatistiksel yöntemler

Hangi yöntem kullanılırsa kullanılsın; psikolojik araştırmalarda elde edilen sonuçların çoğu sayılar şeklinde. Ancak sayısal bilgileri elde etmek yeterli değildir. Bilgilerin ne anlama geldiğini ve bunlardan nasıl geçerli sonuçlar ıkarılabileceğinin de bilinmesi gerekmektedir. Bunun için, matematiksel istatistikilerle birlikte çalışan psikologlar bazı istatistiksel yöntemler geliştirmişlerdir. Bu yöntemler; farkların önem derecesi, korelasyon, güvenirlilik ve geçerlik olmak üzere üç genel kategoride değerlendirilebilir (Morgan 1995).

1.3. Psikoloji İle İlgili Genel Kavramlar

1.3.1. Kişilik

Psikolojinin en karmaşık konularından biri olduğu için, psikoloji henüz kişiliğin tanımını istenilen açıklıkta ve belirli kalıplar içinde ortaya koyabilmiş değildir (Persil 2000).

Kişilikle ilgili yapılan tanımlardan bazıları şunlardır;

Kişilik kavramı, bir insanı başkalarından ayıran özelliklerin tümünü, çevresine, uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimini belirtir. Başka bir deyişle kişilik; insanın duygu, tutum ve davranışlarının örgütlenmiş, kalıplaşmış, alışkanlık haline gelmiş bütünüdür (Yetim 2000).

Bir başka tanıma göre kişilik; "Bir insanın bütün ilgilerin, tavırların, yeteneklerin, konuşma tarzının, dış görünüşün ve çevresine uyum tarzının özelliklerini özetleyen bir terimdir" (akı 1998).

Öztürk (1994) ise kişilik kavramını; "Bireyin kendine özgü olan ve başkalarından ayırt ettiren uyum özelliklerini içerir" . şeklinde bir tanım yapmıştır.

Bu özellikler bireyin, bilme- düşünme- algılama biçimi, belli durumlarda belli duygusal tepki gösterebilme yetileri, engellenme ve çatışmalar karşısında baş etme ve savunma özellikleridir (Öztürk 1994).

1.3.2. Kişilik Özellikleri

Kişilik tipleri, A tipi ve B tipi kişilik olarak ikiye ayrılmaktadır. 1950 li yıllarda iki kardiyolog; Friedman ve Rosenman, Tip A Davranışı tarzı denen kişilik tipini saptadılar. Araştırma bulgularına göre, kolestrol yüksekliği, tansiyon ve kalıtım gibi geleneksel kalp hastalığı risk etmenleri kroner kalp yetmezliklerini açıklamada

yetersiz kaldığı görüldü. Bu hastalık kalbe yeterli oksijen sağlanamamasından kaynaklanıyordu. Bu nedenle doktorlar hastalarıyla yaptıkları görüşme ve gözlem sonucunda kişi davranışı ve özelliklerini belirlemeye çalışmışlar ve bunun sonucunda "Tip A Davranış Tarzı" diye bir kişilik tipini bulmuşlardır (Can 1994).

Bu tipin özellikleri şunlardır:

Zamanı iyi kullanma konusunda hassastırlar.

Oldukça saldırgan ve rekabetçidirler.

Aynı anda iki işi yapmak isterler.

Sabırsızdırlar ve beklemekten nefret ederler.

İşe yöneliktirler ve işi zamanında bitirmeye önem verirler.

Rakamlarla boğuşurlar ve başarıyı kazanma derecelerini ölçmeye çalışırlar.

Güçlü bir motivasyonları vardır.

Kendilerine aşırı güvenleri vardır.

İşlerinde yüksek kaygı taşırlar.

Çabuk karar verirler.

Randevularına tam saatinde giderler ve başkalarında da aynı duyarlılığı isterler.

Duyarlı bir kişilik yapıları vardır.

Enerjilerini planlarlar.

Az dinlenir, az spor yaparlar (Can 1994).

Friedman ve Rösenman'a göre bu tipin karşısı Tip B Davranışı idi. Bu tipler yukarıda saydığımız özelliklerin tam tersine sahiptirler.

Bu tipin özellikleri ise şunlardır:

İvedilik ve sabırsızlık düşünceleri yoktur.

Gösteri meraklısı değildirler ve sorulmadıkça başarılarını ve yaptıklarını tartışma ihtiyacı duymazlar.

Oyunu yarışmak için değil, hoşça zaman geçirmek için severler.

Suçluluk duymadan dinlenirler.

Sosyal değerler için fazla kaygılanmazlar.

Zaman esiri olmazlar.

Ekiple kolayca çalışırlar.

Karar vermede aceleci değildirler.

Özel hayatları ile iş hayatları arasına kolayca sınır koyabilirler.

Eve döndüklerinde günlük hayattan tamamen uzaklaşabilirler (Can 1994).

1.3.2.1. Karakter

Karakter, kişiye özgü davranışların bütünü olup, insanın bedensel, duygusal ve zihinsel etkenliğine çevrenin verdiği değerdir (Köknel 1997).

Bir başka tanımda ise karakter, "Kişiliğin tutarlı ve sürekli görünümüdür" (Persil 2000). Şeklinde tanımlanmıştır.

Ünlü Fransız yazar Bruyere, "Karaktere Dair" adlı yapıtında karakteri; "İnsanın içinde yaşadığı çevrede geçerli olan ahlak kuralları karşısında ortaya çıkan ruhsal portre" olarak tanımlamıştır (Köknel 1997).

Kişilik ile en sık eş anlamda kullanılan terimdir (Güven 1997).

Kişilik ve karakter arasındaki ilişkiyi ise şöyle açıklayabiliriz:

Karakter, insanın doğuştan yapısında var olan ve çevre koşullarına bağlı olarak ortaya çıkan eğilimlerin tümüdür. Bu durumda karakter, insanın biyolojik yapısını temel veri olarak kabul eden bir kavramdır. Kişinin doğuştan kazandığı organik yapı (dolaşım, sindirim ve sinir sistemleri, salgı bezlerinin oluşumu ve çalışması) zekası, doğuştan gelen psikolojik hazırlıkları (huy, dikkat, bellek ve düş gücü) onun yaşamı boyunca varlıklarını sürdüren "kişiye özgü" niteliklerdir. Böylece karakterin, kişiliğin ayrılmaz ve sağlam bir yanını oluşturduğu söylenebilir. Kişiliğin "değişebilir" özellik olmasına karşın, karakter görsel olarak "değişmez" ve "sürekli"dir. Bu nedenle karakter, kişiliğin bir tür iskeleti olarak tanımlanabilir. Karakter ve kişilik kavramlarının "sık sık" ve "doğal olarak" karıştırılmasının nedeni budur (Köknel 1997).

1.3.2.2. Mizaç (Huy)

Psikolojide mizaç kavramı, bir kimsenin esas itibariyle kalıtımla belirlenen duygusal yapısı anlamında kullanılır (Persil 2000).

Ferdin duygusallık ve hareketlilik özelliklerini temsil eder, kişilerin duygusal denge durumlarını anlatır. Duyguların çabuk uyanıp uyanmaması, sürekli olup olmaması, derin duyulup duyulmaması gibi niteliklerin tümü mizaç kavramıyla ilgilidir (Morgan 1998).

Mizaç bazen kişilik ile karşılaştırılan bir kavramdır. Bugün mizaç, bir insanın duygusal ve devinimsel hayatının özelliklerinin tümü olarak kabul edilmektedir. Mizaç, insanın kişiliğinin bütününe değil ancak bir yanını anlatır (Güven 1997).

Mizaç ya da huy, günlük yaşantı içinde kişiye özgü, oldukça sınırlı, belirli duygusal tepkilerin nitelik ve nicelik bakımından değişmesidir. Çabuk kızmak, sıkılmak, öfkelenmek, neşelenmek, hareketli ya da hareketsiz olmak bireylere göre değişen mizaç özellikleri ya da huydur. Kısaca, insanın duygularının ve coşkularının bütünü olarak tanımlayabileceğimiz huy ya da mizaç, kişiliğin ancak bir yanını ya da bir ögesini oluşturmaktadır (Köknel 1997).

1.3.2.3. Depresyon

Depresyon; durgunlaşmak, donuklaşmak, kederli, bitkin anlamına gelir. Depresyon kelimesi Türkçe'de ruhsal çöküntü anlamında kullanılır (Çakı 1998).

Cüceloğlu (1994)'na göre depresyon; "Mutsuzluk ve üzüntü hislerinin, özgüvenin azalmasıyla ortaya çıkan duygusal durumdur."

Orhan Öztürk (1994) ise, ruhsal bir durum olarak depresyonu; "Derin üzüntülü bir duygu durumu içinde konuşma, hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, dengesizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendrom" şeklinde tanımlamıştır.

1.4. Spor Psikolojisi

Sporcu davranışlarının daha doğru ve gerçekçi olarak anlaşılabilmesi ve yönlendirilebilmesi için uygulanan psikoloji disiplini (Başer 1994) ve psikolojinin alt dalarından biridir (Gümüş 2002).

Sportif ortamlardaki duyuş, davranış ve düşünceleri inceler. Birçok ülkede neredeyse yüzyıllardır araştırılan bu alanın geçmişi maalesef ülkemizde bu kadar eski değildir. Oysa sporda başarı sadece motorsal özelliklerin antrene edilmesi ile elde edilemez. Bunun yanında sporcunun psikolojik faktörlerinin de göz önünde tutulması ve kontrol altına alınması gerekmektedir (Gümüş 2002). Sportif

ortamlardaki davranışlar üzerinde özelleşen bu psikoloji dalında, sporcu, antrenör, yönetici, hakem ve taraftar davranışları psikolojik olgu ve prensipler içinde ele alınmaktadır (Başer 1994).

İlk kez 1976 olimpiyatlarında Amerikan takımında bir spor psikologuna görev verilmiştir. 1984 yılında kış ve yaz olimpik takımları spor psikologlarından sistemli olarak yardım almaya başlamıştır. Son zamanlarda ise spor psikologlarından hem bireysel spor dallarında hem de takım spor dallarında yardım istemleri giderek artmıştır. 1988 yaz ve kış olimpiyatlarına 25 ayrı dalda katılan Amerikan takımı, hazırlık döneminde her dalda spor psikologlarından yardım almıştır.

Spor psikolojisinin temeli eğitim psikolojisine dayanmaktadır. Beden hareketlerinin psikolojisi, eğitimin uygulamalı psikolojisinin bir alt dalı olarak kabul edilmektedir. Performans sporcuları, gittikçe psikolojinin ilgisini çekmeye başlamış ve psikologlar, zirve sporundaki ruhi yüklenmelerin sınırına ulaşan çalışmalardan insan davranışlarının sevk ve idaresi hakkında ayrıntılı bilgiler öğrenebileceklerini düşünmüşlerdir. (Baumann 1994).

"sporcuların psikolojik bilgileri dikkate aldıkları ve bunlara uygun davrandıkları takdirde daha yüksek performans göstermelerinin mümkün olacağını" fark etmiştir (Tiryaki 2000).

Spor psikolojisi, psikolojik olgu ve prensipleri spor alanındaki insan davranışlarına uygulamaya çalışır (Özbaydar 1983). Aynı zamanda, sporcuların ve antrenörlerin davranışlarının nedenleri ve bunların karşılıklı ilişkileriyle ilgilenmektedir (Tavacıoğlu 1999).

Spor psikolojisinin en önemli yönlerinden bir tanesi de, yarışmakta olan sporcuların geçirdiği psikolojik ortamları ve bu psikolojik etkilerin sporcular üzerindeki olumlu ve olumsuz yanlarını ele almaktır (Gümüş 2002).

Spor psikolojisini, "sporun insan davranışları üzerine etkisi" şeklinde açıklarken; Gill (1986) ise, "spor ortamında insan davranışları ile ilgili sorulara yanıt bulmaya çalışan spor ve egzersiz biliminin bir alt alanı" olarak açıklamaktadır (Akarçeşme 2004).

1.4.1. Spor Psikolojisinin Konusu

Spor psikolojisinin genel gelişim çizgisine bakıldığında, 1950- 1965 yılları arasında daha çok kişilikle ilgili çalışmalar yapıldığı, bunun da genel psikolojide o yıllar arasında moda olan "trety" yaklaşımı ile uyum içinde olduğu görülebilir. Daha sonraki on yıl içinde sosyal analiz yaklaşımları çerçevesinde genel psikolojinin ya da sosyal psikolojinin bir kuramı ele alınarak bunun spor içinde uygulanması şeklindeki çalışmalar ön plana çıkmıştır. 1970'lerden günümüze doğru gelen çalışmalarda ise psikolojinin ve sporun öncülerinden etkilenilmiştir. Spor psikolojisi bu süreçler içinde kendine özgü araştırma yöntemleri oluşturma çabası içine girmiş ve "deneysel yöntem" ve "deneysel olmayan yöntem" olarak iki araştırma yöntemi geliştirmiştir (Akarçeşme 2004).

Spor psikolojisi bu yöntemler aracılığı ile üç uygulama alanı başlatmıştır. Bu alanlar; "performansı artırma, öğrenmeyi hızlandırma ve performansın önündeki psikik engelleri ortadan kaldırma" uygulamalıdır (Özgüven 2000).

Performansı artırma uygulamaları; "sporcu kişiliği ile ilgili olarak yapılan çalışmaları, güdüleme uygulamalarını, konsantrasyon ve dikkat çalışmalarını, özel müsabaka stratejilerini" kapsamaktadır (Özgüven 2000).

Öğrenmeyi hızlandırıcı spor psikolojisi uygulamaları ise; özellikle, "zihinsel antrenmanlar aracılığı ile sporcuların beceri öğrenmelerini arttırıcı uygulamalar" olarak ele alınmaktadır (Özgüven 2000).

Performansa engel olan psikik öğelerin ortadan kaldırılması uygulamalarında ise; "müsabaka kaygısı, müsabaka stresi, gerginlik, heyecan, yoğun antrenman, tükenmişlik gibi durumlar ile başa çıkma ve otomatik canlılık düzeyinin ayarlanması" çalışmaları yer almaktadır (Özgüven 2000).

Spor psikologları, sporculara yaşam biçimlerinin yönetiminde yardımcı olabilir. Sporculara; günlük sıkıntılarla nasıl başa çıkacakları, zamanlarını etkili bir şekilde nasıl kullanacakları ve antrenmanları daha etkili ve verimli yapmaları için yaşamlarını nasıl düzenleyecekleri konusunda yardımcı olabilir. Sonuç olarak bunlar sporcunun performansının yükselmesinde önemli rol oynayacaktır (Baumann 1994).

1.4.2. Sporcu Kişiliği

Sporda kişilik araştırmaları iki ana sorudan kaynaklanmaktadır. Bunlar; performans sporunda maksimal performans ve buna bağlı olarak başarıyı garanti

eden bir kişilik yapısı var mıdır? Varsa bu kişilik yapısının kriterleri nelerdir? Ve farklı kişilik özelliklerine sahip sporculardan meydana gelen bir takım ya da grubu çalıştıran, takımı ya da sporcu grubunu maksimal performans ve başarıya zorlayan antrenör bu zorlama esnasında nelere ve hangi kişilik özelliklerine dikkat etmeli ve hangi yöntemlere baş vurmalıdır? Sorularıdır (Başer 1998).

Sporda maksimal performans ve başarının öneminin arttığı son 50 yılda spor psikolojisi araştırmalarının büyük bir bölümü yukarıdaki soruların ilkine yanıt aramıştır. Başarılı ve başarısız sporcuların kişilik özellikleri, bu özellikler arasındaki benzerlikler ve farklar araştırılmıştır. Çeşitli kişilik testleri uygulanmış ve sonuçlar analiz edilmiştir. Ancak yapılan araştırmalar, psikolojik test alanındaki büyük gelişmelere, testlerin analiz ve değerlendirmelerinde bilgisayarların kullanılmasına karşın, daima çelişkili sonuçlara ulaşılmıştır. Antrenörlerin eline uygulaması ve değerlendirmesi kolay, basit, sonuçları kesin, güvenilir bir test verilemediğinden başarıyı garanti eden bir kişilik modeli belirlenememiştir. Bunun sonucu olarak ikinci soru önem kazanmıştır. "Sporcunun kişiliğini tanımak ve onu maksimal performansa zorlayacak, kişiliğine uygun yöntemleri bulmak." Ancak antrenörler bunu ya kendi kişisel sezgi ve deneyimlerine dayanarak ya da bir psikologdan yardım alarak yapabilmişlerdir (Başer 1998).

Tüm bunlardan da yola çıkarak Başer (1998) kişiliği, "değişme bir gerçek değil, aksine bir görüntü, bir etkileşim ve algılama ürünü" olarak tanımlamıştır.

Zihni duygusal ve sevk ve idare edici yeteneklerle kişilik özellikleri karşılıklı bir etkileşim içerisinde. Bunların bireysel görünümünün derecesi, bir spor faaliyeti sırasında sporcunun davranış ve eylem şeklini belirler. Spordaki bireysel yaşantı ve eylemin çeşitliliğini, aşağıda gösterilen kişilik alanlarının gelişim düzeyi işbirliğiyle açıklayabiliriz (Baumann 1994).

1.4.3. Spor Psikolojisi ve Performans İlişkisi

Sporda başarılı performans için fiziksel-fizyolojik açıdan güçlü olmanın yanı sıra psikolojik (zihinsel ve duygusal) açıdan da güçlü ve sağlam olmak gerekir. Psikolojik açıdan daha güçlü olmak için fiziksel-fizyolojik çalışmaların yanı sıra psikolojik beceri antrenmanlarına da yer verilmelidir. Doruk performans başarıları

elde etmek sporcuya bütünsel yaklaşımları gerektirir. Bu bütünsellik içerisinde de psikolojik açıdan güçlü olmak önemli yer tutar (Konter 1998).

Motorsal testlerle eşit yeteneklere sahip olduğu saptanan sporcuların, sportif eylemlerde farklı başarı göstermelerinin nedenleri üzerindeki yapılan çalışmalar, bilim adamlarını bu başarı farkını belirleyen nedenlerden biri olan, "sporcuların psikolojik yapılarının farklılığından ileri gelebileceği" görüşünde birleştirmiştir. Sporcuların psikolojik boyutuyla ilgili yapılan araştırmalar ilerledikçe, sporcunun salt fizyolojik eylemlerden oluşan bir olgu olmadığı, bireyin psikolojiyle bütünleşen "psiko-sosyal ve fizyolojik" bir olgu olduğu ortaya çıkmıştır. 1950"li yıllarda ortaya çıkan bu yeni görüşlerden sonra, sportif eylemler daha değişik bir boyut kazanmış ve tüm sportif eylemlerde: zihinsel etkinlikler yani zeka, dikkat, bellek, irade, yargılama, kıyaslama, yorumlama ve kaygı gibi psikolojik işlevlerin bulunduğu ve rol oynadığı saptanmıştır (Gümüş 2002).

Takım sporlarında, sporcunun takım arkadaşları ve rakip sporcularla birlikte oluşturduğu sosyal alan, eğilimin sevk ve idaresine ek bir psikolojik faktör katmaktadır (Tiryaki 2000).

Bireysel sporlarda ise, her sporcunun kendi psikolojik yeteneklerine uygun olan psikolojik şartların oluşturulması, hareket tekniğinin kalitesiyle, verilen taktiğe uygun hareket etmenin sevk ve idaresi, iyileştirilmesi ve bunun sürekli hale getirilmesi söz konusudur (Tiryaki 2000).

Müسابakada başarısız, fakat antrenmanda başarılı olan sporculara genellikle, antrenörleri tarafından müsabaka öncesinde psikolojik açıdan hatalı bir uygulama yapılmış olabilir. Sporcuların psikolojik yüklenmelere maruz kalmamaları için, müsabaka durum şartlarının planlama ve seçimi sporcunun kişiliğine uygun bir şekilde yapılması gerekmektedir (Tiryaki 2000).

Akarçeşme (2004) yapmış olduğu çalışmasında, voleybol oyuncularının sorun çözme yeteneklerini geliştirmek için şu egzersizleri yapmalarını önermiştir:

Rakip takımların ve oyuncuların isimlerini, özel becerilerini, takım taktiklerini ezberlemeye çalışmak.

Kendi takımınızın savaş formasyonlarını, takım çalışmasını, taktiklerini anlamaya ve ezberlemeye çalışmak.

Yarışma sırasında çabucak rakibin stratejik niyetini keşfetmek, kendiniz ve rakip açısından sayı kazanma ve kaybetme nedenlerini bulmak.

Psikolojik nitelikleri geliştirmek için ise şu egzersizler yapılabilir:

Teorik çalışma ve araştırma: Teorik olarak hangi psikolojik niteliklerin üstün olduğunun oluşturulması açısından yararlıdır.

Video kayıtlarının, oyunların ve maçların izlenmesi: Bunlar oyuncuların kapasitelerini analiz etmek, yargılamak ve pozisyonları değerlendirmek için iyi bir şanstır. Aynı zamanda, yarışma sırasındaki psikolojik faktörlerin rolünü gözleme ve yaşama şansının iyi bir yolunu sunar.

Modeller ve örnek oluşturmak: Başarılı voleybol takımları veya voleybolda başarılı sporcular örnek veya model olarak eğitim ve öğretimde kullanılabilir.

Maç taktikleri: Maçlardaki psikolojik baskı ile antrenmanlardaki psikolojik baskı birbirinden oldukça farklıdır. Antrenmandaki psikolojik baskının maça benzer hale getirilmesi, çalışma sürecinde başarının anahtarıdır. Psikolojik eğitimi, gerçek yarışmaya yakınlaştırmanın etkin yolu, gerçek mücadeleye benzer koşullar oluşturmaktır.

Bu çalışmalara örnek olarak şu yöntemler uygulanabilir;

Uzun süreli, büyük efor ve dayanıklılık gerektiren çalışmalar (normal maç süresinin 2-3 katı).

Berberlik oyunları (13:13, 23:23 vs).

Çalışma oyunlarının kovalama skor sistemi (0:6, 0:8, 9:13, 10:17).

Gerideki takımı arayı kapatmaya zorlamak için, arayı ilk beş sayı açan takıma fazladan 2 veya 4 sayı verilen oyun.

Tek bloklu oyunlar.

Eşit olmayan sayıda sporcuyla oynanan oyunlar.

Sesli ve rahatsız edici seyirci ile yapılan maçlar, kötü ışıklandırma, kötü saha veya kötü topla yapılan maçlar.

Günün veya gecenin en alışılmamış saatine konulan maçlar.

Düşük düzeyli hakemle yapılan maçlar.

Ruhsal ve zihinsel etkinlikler ile bedensel etkinlik ve performans arasında çok sıkı bir bağımlılık ve karşılıklı etkileşim vardır. Bedensel etkinlikler içinde en hızlı, en güçlü ve en mükemmel olan ve bazen gruplar halinde yapıldığı için sosyal nitelikler de taşıyan

Sporda bu bağımlılık ve etkileşim daha da fazladır. Kısaca, sportif başarının "bedensel, ruhsal, zihinsel" maksimal performansların bir bileşimi olduğu söylenebilir. Bu ise sporda psikolojik performans yükseltme yöntemlerinin araştırılması, bulunması ve uygulanmasını zorunlu hale getirmektedir (Başer 1986).

1.5. Motivasyon (Güdülenme)

Organizmayı belirli davranışlara sürükleyen içsel olayların tümüne motivasyon (güdülenme) adı verilir (Konter 1997). Bir başka tanımda ise; bireyin içinde yaşadığı biyolojik ve toplumsal bir ortamda, varlığını sürdürmeye yönelik davranışların nedenine "motif-güdü" ve bütünü ile bu olguya "motivasyon" denir (Başer 1998).

Kılıçgil ve ark (2000) da motivasyonu; "kişiyi bir harekette bulunmaya veya birçok hareket alternatifinden birini tercih etmeye iten ve nispeten bir süreklilik gösteren faktörlere motiv, bir motivin etkisiyle ve mevcut şartlara bağlı olarak bir davranışa yani, spor faaliyetine yol açan ve bu faaliyeti sürdüren sürecin adına da motivasyon denir" diye tanımlamışlardır.

Motivasyon temelde özel, soyut bir kavramdır. İnsanda aynı anda birbiriyle çelişen birden fazla motif bulunabilir. Motivasyon yaşla ilişkilidir (Konter 1997).

Motivasyon, genel olarak kaygı tarafından iki şekilde etkilenerek performansta bozulmalara neden olabilir. İlk olarak; kaygı, motivasyonu olumsuz etkileyerek sporcunun kendini aşırı zorlamasına, belki de sakatlanmasına yol açabilir. Birçok rekorlara sahip sporcular, en iyi performanslarını sergilediklerinde kendilerinin bir akış içinde olduklarını, aşırı zorlanmışlık hissini yaşamadıklarını söylemektedirler. İkinci olarak; kaygı, motivasyonda düşmeye sebep olabilir. Bu durumda sporcu gerçek kapasitesini ortaya koymada zorlanır ve böylece performans düşüklüğü gösterebilir (Konter 1996).

Motivasyonun gücünü belirleyen bir başka faktör de, yapılacak faaliyetten önce tespit edilen hedefin niteliği ve niceliğidir (İkizler ve Karagözoğlu 1997). Bazı sporcular güzellikle konsantre olduğu halde bazı oyuncular illaki kızma ya da birileri tarafından azar işittikten sonra motive olduğunu belirtmişlerdir (Biçer 1998).

Motivasyon ve başarıyla yakından ilgili bir diğer konu ise, "öğrenilmiş çaresizlik" olarak da adlandırılan "yılgınlıktır". Yılgınlığın ortaya çıkmasında iki temel süreç rol oynamaktadır. Bu süreçlerden birincisi, kişinin olaylar üzerindeki kontrolünü kaybetmesiyle ilgilidir. İkincisi ise, gelecekte de bu kontrol kaybının tekrarlanacağı ve bunun başka alanlara da yayılacağı beklentisidir (İkizler ve Karagözoğlu 1997). Örneğin,

maç başında verilmiş yanlış bir karar, motivasyon kaybı ile diğer yanlış kararların habercisi olabilir (Aydın 2003).

Motivasyonun yapısını anlamak için motivasyonla ilgili üç önemli kavramı açıklamakta fayda vardır. Bunlar;

İçsel Motivasyon: Genel olarak içsel motivasyon, bir etkinliği kendisi için yapma ve katılmadan zevk ve doyum sağladığı için yapma gerçeğine işaret eder. Maddesel bir ödül olmadan sadece eğlence amaçlı egzersize girmeyi kapsar (Koruç 2002).

Dışsal Motivasyon: İçsel motivasyonun tersine, eylemin amaçlarının, etkinliğin kendisinde var olanın çok ötesine giden geniş bir davranış değişikliği ile ilgilidir. Bunlar kendileri için değil bir amaca ulaşmakta araç oldukları için gösterilen davranışlardır. Ödül sadece sosyal ve maddidir. Sıklıkla da duygusal gerginlik ve baskıdır (Koruç 2002).

Motivasyonsuzluk: Bireyler, sonuçlar ve kendi eylemleri arasındaki olasılıkları algılamadıklarında motivasyonsuzlaşırlar. Ne dışsal ne de içsel olarak motivasyonları vardır. Yani motivasyonsuz hale gelmişlerdir. Motivasyonsuzluk birçok şekilde öğrenilmiş çaresizlik olarak görülebilir. Bireyler motivasyonsuzlaştıklarında, davranışlarına kendi kontrollerinin dışındaki güçlerin sebep olduğunu algırlar. Çaresiz hissederler ve kendilerine, neden bu işe giriştiklerini sormaya başlarlar. Sonunda etkinliğe katılmaktan vazgeçebilirler. Bu tip tükenmek üzere olan sporcuların büyük bir motivasyonsuzluk yaşadıkları düşünülmektedir (Koruç 2002).

Sporcunun fizyolojik ve psikolojik açıdan yarışmaya hazırlıklı olması için yeterli bir motivasyon düzeyinde olması gerekir. Motivasyon düzeyinin yetersizliği "start tembelliği" durumuna yol açar. Bu durumdaki sporcu, sahip olduğu performans düzeyini sergilemede isteksizdir. Nedensiz bir yorgunluk ve keyifsizlik hisseder. Motivasyon düzeyinin aşırı olması ise, "start telaşı" durumuna yol açar. Bu

durumdaki sporcu ise, kendini aşm gergin hisseder, sinirli ve telaşlıdır, davranışları kontrolsüzdür (Açıkada ve Ergen 1990).

1.6. Performans

Performans, "bir fiziksel aktivite sırasında, o fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verimidir." Bu verimi yarışma sırasında ortaya koyabilme düzeyi de performans düzeyi hakkında bilgi verir (Kunter ve Öztürk 1997).

1.6.1. Performansı Etkileyen Faktörler

Spielberger (1989)ye göre, yüksek düzeyde kaygı performansı bozmaktadır. Buna karşılık düşük düzeyde kaygıya sahip olan kişi motivasyon eksikliği göstermektedir.

Performansı çeşitli faktörler etkiler. Bu faktörler öncelikle iç ve dış faktörler olmak üzere ikiye ayrılırlar. Bu faktörler şunlardır:

İç faktörler

- * Antrenman düzeyi
- * Yaş
- * Cinsiyet
- * Fiziksel Uygunluk
- * Irksal faktörler
- * Stres düzeyi
- * Motivasyon durumu
- * Beslenme
- * Ergojenik destekleyiciler
- * Sağlık durumu
- * İlaç kullanımı
- * Dış faktörler
- * İrtifa (Rakım)
- * Nem
- * Sıcaklık

Zemin durumu (Kunter ve Öztürk 1997).

1.6.2. Performansı Etkileyen Psikolojik Faktörler

Spor faaliyetlerinde bulunan herkes, hem fiziksel hem de psikolojik yüklenmelerle karşı karşıyadır. Bu yüklenmelerin etkilerini en aza indirmek için yüklenmeye neden olan faktörlere karşı antrenman yapılmaktadır. Fakat antrenmanlarda ağırlık genellikle kondüsyon çalışmasıyla teknik ve taktik antrenmanlarına verilmekte ve bu yüzden de sporda başarıya ulaşma da psikolojik şartlar çoğu zaman ihmal edilmektedir (Ramazanoğlu 2004).

Kuru (2000)'ya göre performansı etkileyen psikolojik faktörler şunlardır:

- * Heyecan
- * Hasret
- * Zihinsel eylem
- * Yorgunluk
- * Seyirci
- * Kramp
- * Ağrı
- * İsteksizlik
- * Sürantrenman
- * Kompleksler
- * Kararsızlık
- * Psikolojik savaşım
- * Sporcunun kötü gününde olması
- * İç bedensel değişmeler
- * Dış bedensel değişmelerdir.

Performans ve uyarılmışlık

Uyarılmışlık, organizmanın fizyolojik durumuyla ilgilidir. Yani sinir sisteminin bir fonksiyonu olarak düşünülebilir ve çok boyutludur. Sinir sisteminin yapısında yer alan beyin kabuğu (cerebral korteks), retiküler aktive edici sistem, limbik ve

parasempatik sinir sistemi uyarılmışlıkta önemli işlevlere sahip yapılardır (Aybey 2005).

Kaygı ve uyarılmışlık terimleri genellikle birbirinin yerine kullanılmaktadır. Uyarılmışlık, fizyolojik etkinlik ya da otonomik tepki olarak açıklanır. Uyarılmışlık, derin uyku halinden yoğun heyecan noktasına kadar geçen süreyi kapsayan ve bu süreç içinde değişik düzeyler sergileyen genel fizyolojik ve psikolojik bir etkinlik olarak ele alınmaktadır (Yılmaz 2005).

Sporla uyarılmışlık arasındaki ilişki ele alındığında ise, uyarılmışlığın performansı nasıl etkilediği üzerinde durulmaktadır. Bir okçuluk ya da tabanca atıcılığı yarışmasından önce kalp atım sayısının artması, elde bir titremeye, dolayısıyla hedefe iyi nişan alamamaya neden olacaktır. Bu gibi durumlar performansın düşmesine neden olacaktır. Bunun için uyarılmışlıkla performans arasındaki ilişkinin ters U şeklinde olduğu düşünülmüştür (Tiryaki 2000).

Psikologlar ilk önce uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi linear ve direkt olarak ele almışlardır. "Dürtü Kuramı" adını verdikleri yaklaşıma göre bireylerin uyarılmışlık ya da durumluk kaygıları ne kadar artarsa performansları da o kadar artacaktır. Uygulamada ve literatür çalışmalarında destek bulmayan bu kurama karşılık olarak spor psikologları bir çok kuram ortaya koymuşlardır. Bunlardan en önemlisi ise "Ters U Denencesi" olmuştur (Yılmaz 2005).

Ters U Denencesi, Yerkes-Dodson yasası olarak adlandırılır ve uyarılmışlık ve performans arasında çan eğrisi bir ilişkinin olduğunu kabul eder. Bu hipotez, insan performansının çok düşük ya da yüksek uyarılmışlık düzeyine izin verdiğini fakat en yararlı uyarılmışlık düzeyinin orta seviyedeki ya da optimal seviyedeki uyarılmışlık olduğunu ifade eder (Yılmaz 2005).

Uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi ele alan bir diğer yaklaşım ise performans ve uyarılmışlık arasındaki ilişkinin bilişsel kaygıya bağlı olduğunu ortaya koyan Katastof Kuramı'dır (Yılmaz 2005). Katastof Kuramı, kaygının bilişsel kaygı ve fizyolojik uyarılmışlık tepkisi biçiminde en az iki farklı bileşeni olduğunu ileri sürmektedir. Bilişsel kaygı düşüş gösterdiğinde bu model, fizyolojik uyarılmışlık ve performans ilişkisinin tek yönlü veya Ters U eğrisi şeklinde olması gerektiğini yorumlamaktadır. Yarışma gününde fizyolojik uyarılmışlık yüksek ise bilişsel kaygı ve performans arasında olumsuz bir ilişkiye değinir. Bunun tersi olarak, fizyolojik

uyarılmışlık yarışma öncesinde düşük ise bilişsel kaygının performansı arttıracığını belirtmektedir (Yılmaz 2005).

Ters U hipotezinin spordaki açıklaması şu şekilde yapılabilir; eğer bir sportif beceri, kolay bir beceri ise (örneğin, voleybolda blok, halterde silme kaldırışı, futbolda iç vuruş) bu becerilerin uygulanabilmesi için uyarılmışlık düzeyinin yüksek; eğer bir sportif beceri zor bir beceri ise (voleybolda smaç, futbolda röveşata vuruş, güreşte çırpma), bu becerinin uygulanabilmesi için uyarılmışlık düzeyinin düşük olması demektir (Aybey 2005).

Ters U teorisi, uyarılmışlığın orta seviyede performansın yüksek olduğunu ve uyarılmışlık yükseldikçe performansın yavaş yavaş düştüğünü göstermektedir.

Uyarılmışlık ne düşük ne de yüksek düzeyde olduğunda performans üst düzeyde olur (Aybey 2005).

1.7. Stres

Stres sözcüğü Latince "Estrictia" fiilinden türetilmiştir. Fiil olarak; baskı yapmak, bastırmak, germek, önem vermek, yüklenmek, zorlamak, isim olarak; baskı, basınç, zor anlamına gelmektedir. Tıp alanına ilk kez 19. yüzyılın ikinci yarısında ünlü Fransız fizyolojist Claude Bernard tarafından kullanılmış ve "organizmanın dengesini bozan uyarılar" olarak tanımlanmıştır. Ayrıca, Organizmanın varlığını tehdit eden ani gerilim, yüklenme veya zorlanma durumlarını anlatmak için de "stres" kavramı kullanılmıştır (İkizler ve Karagözoğlu 1997).

Selye (1956) ise stresi, "Vücudun herhangi bir arızaya karşı spesifik olmayan bir tepkisi" diye tanımlamış. Bir insan hava, su ve yemek gibi ihtiyaçları olduğu sürece her zaman stres altındadır (Öktem 1981).

Bazı temel sağlık konularında yapılan araştırmalarda stresin %50-%80 oranında tüm hastalıkların kaynağı olduğu bulunmuştur. Psikolojik stresin içeriği incelendiğinde, "engellenme (frustration)", "çatışma (conflict)", "baskı (pressure)" olmak üzere üç boyutunun olduğu görülmüştür (Akarçeşme 2004).

Engellenme: Bireyin varmak istediği hedefe ulaşmasının önüne geçilmesidir. Engellenme çeşitli şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Fakat, oluş süreci prensip olarak aynıdır. Örneğin; 3 yıllık lise yaşamında çok iyi olan bir öğrenci, birinci derecede girmek istediği fakülterlere giremediğinde büyük bir olasılıkla engellenme süreci ortaya çıkabilir. Bir eğlence yerine girmek isteyen bir çift, herhangi bir

nedenden dolayı kapıdan geri çevrilirse yine engellenme süreci ortaya çıkabilmektedir. Her iki örnekte de stres yaratan durumlar farklı olmakla birlikte, engellenme bir süreç olarak aynıdır ve elde edilmek istenen bir hedef engellenmektedir (Akarçeşme 2004).

Çatışma: Biri için çok önemli olan iki ya da daha çok tercihten birinin zorunlu olarak seçilmesi gerektiği zaman ortaya çıkan bir tür strestir (Akarçeşme 2004).

Baskı: Yapılacak birçok işi hızlandırma ve yetiştirme çabası olduğunda ortaya çıkan stres türüdür. Baskıda dış faktörler olduğu kadar bireyin kendi motivasyonuna ilişkin iç faktörler de önemli rol oynamaktadır. Örneğin; bir öğrenciye ders sorumlusu tarafından ara sınavından önceki kısa dönemde pek çok kaynağı okuma zorunluluğu getirilmesinin yarattığı baskı dış faktörlere ilişkin bir örnek olabilir. Bir başka öğrencinin, ders sorumlusunun zorlaması olmaksızın kendi kişilik yapısı ve beklentisine uygun olarak aynı dönemde pek çok kaynağı okuma gereği duyması ve kendisini zorlamasının yarattığı baskı ise içsel faktörlere bir örnek olabilir (Akarçeşme 2004).

Stresin sportif performansa ulaşmada ne kadar önemli bir faktör olduğunun ortaya çıkmasıyla birlikte, stresin nedenlerini belirlemek ve farklı bireylerin bu nedenleri nasıl algıladıklarını tespit etmek için araştırmalar başlamıştır. Bu araştırmalar aşağıdaki alanlarda yoğunlaşmıştır:

Sporcuların sıkıntılı hale gelmelerinin nedenleri nelerdir?

Yoğun çalışmalar sırasında sporcuların bir kısmı yükselme fırsatına ulaşırken diğerlerinin baskı altında kalmaları nedendir?

Yarış endişesi sporcunun performansını nasıl etkiler?

Sporcular, duygusal durumlarını kontrol etmeyi öğrenebilir mi ve bu performanslarını en iyi derecede kullanabilmeleri için yardımcı olur mu?

Aşırı stres durumlarını azaltmak için neler yapılabilir?

Uzun süreli, yoğun yarışmalarda, sporcuyu büyük bir psikolojik baskıda kalmaktan koruyabilmek için neler yapılabilir? (Özgül 2003).

Yarışma endişesi anlaşılır olmalıdır. Çünkü sporcuyu kanalize açısından büyük önem taşır. Amaç kazanmak ve kaybetmek olasılığı üzerine kurulduğuna göre, tek çözüm müsabaka stresini, sporcuyu motive etmeye yarayan bir araç olarak

kullanabilmektir. (Tiryaki ve ark 1995). Belirli oranda stres, bedensel ve zihinsel işlevlerin verimliliğini ayakta tutmak ve olası sorunlara karşı kişiyi hazırlıklı kılmak için gereklidir (Öktem 1981). Bu sebeple yarışma stresinin yarışmacı tarafından hangi düzeyde (az veya çok) hissedilmekte olduğu önemlidir ve bu durum aynı zamanda ölçülebilir özelliğe sahip olmalıdır (Tiryaki ve ark 1995).

Stres kendini duygusal durumlarda psikolojik ve davranışsal tepkilerle belli eder (Konter 1998).

Stres, organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan, savaş veya kaç tepkisiyle organizmanın dengesinin korunmasına yönelik biyolojik tepkiler meydana getiren bir durumdur (Özcan 1999). Ayrıca stres, kaygının kaynağını oluşturmada ve organizmada savunma mekanizmalarının kullanılmasına yol açmaktadır. Stres, bedensel, ruhsal veya her iki şekilde olabilir. Sporda görülen stres genellikle bu son şeklidir. Kısaca sporcu, stres halinde ya performansını engelleyen aşırı gerginlik içinde bulunmakta ya da performans için gereken optimal gerginliğe ulaşamamaktadır. Aslında her yarışma sporcular için büyük bir stres ve güvensizlik kaynağıdır (Başer 1998).

Yarışma endişesi bulunan ortam, bireyin korku yaşamasına neden olur. Bu korku da bireyde tansiyon yükselmesine, geç anlamaya yol açar. Sporcunun davranışlarını etkileyen bu durum, dolayısıyla müsabakadaki başarısının nasıl olacağını da belirler (Öztürk 1991).

Yüksek düzeydeki sportif stres, çok geniş bir yelpazede olumsuz sonuçlara sahiptir. Stres, alınan zevki ve performansın düşmesine neden olurken; yüksek düzeydeki yaşam stresi sakatlık riskini arttırabilir (Engür 2002).

Sporcuların kişilik yapılarına bağlı olarak yaşadıkları stres az veya çok değişiklik gösterir. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler stres karşısında, Sürekli Kaygısı düşük olan bireylerden daha sık ve daha kolay etkilenirler. Böylece Durumluk Kaygıyı daha şiddetli yaşarlar (Özgül 2003).

Yapılan bütün bilimsel çalışmalar, sportif performansı etkileyen en büyük sebeplerden birisi olarak stresi göstermektedir (Özer 1998).

1.7.1. Stres Çeşitleri

İyi stres

İnsanın hayattan alabileceğinin en fazlasını elde etmek için vereceği mücadele, itici gücü oluşturur. Bu tür strese daha teknik bir terimle "uyarıcı" diyebiliriz (Yaman ve Hoşgörür 2000).

Kötü stres

Bu tür stres, kişilerin üzerindeki baskıların iyice arttığı, başa çıkamadığı bir hal aldığı zamanlarda oluşur. Bu, insanların "stres altındayız" derken kastettikleri türden bir baskıdır. Eğer sorun çözülmezse, ruhsal çöküntüden fiziksel hastalıklara kadar uzanan etkileri görülür (Yaman ve Hoşgörür 2000).

İyi stresin kötü stres haline dönüşmesi, stresin özel şartlarıyla ve strese maruz kalan insanın kişisel direnciyle doğrudan bağlantılıdır. Kötü stresin herhangi bir olayın sonucu olarak aniden atağa geçmesi mümkündür. Fakat pek çok insanda bu durum, birikimle zaman içinde ortaya çıkar. İş yapma yeteneği ve verim giderek düşer. Stresin belirtileri erken fark edilirse, baş edebilmek için bir şeyler yapmak mümkün olabilir (Yaman ve Hoşgörür 2000).

Stres altındaki sporcularda gözlemlenen değişiklikler

Fizyolojik olarak kan basıncının (tansiyon arteriyel), kas gerginliğinin (gerim/tonus), ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının (pulse/nabız) arttığı görülür.

Solunum (respirasyon) sıklaşır ve gözbebeklerinde büyüme olur.

Beyine ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvarlar (eritrosit) sayısı artar, iç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, algılamada yanılgılar ve unutkanlık görülebilir.

Psikolojik olarak güvensizlik hisseder, huzursuz ve karamsardır, yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku başlamıştır (Altungül 2006).

Bütün bunlar antrenman veya yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyememesine neden olur. Konsantre olamaz, koordinasyon bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hatalar sergiler (Altungül 2006).

Stres yönetimi

Aşırı stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini arttırmak amacıyla, durumu değiştirme ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye "stres yönetimi" denir. Bu yöntemler; çevresel, zihinsel ve fiziksel olmak üzere üçe ayrılır. Bu yöntemler, strese yol açan uyarıcı üzerinde etkili olmadığı gibi, bizim bunlara verdiğimiz tepkilerin yaşam kalitemizi artırma yönünde şekillenmesine de izin vermezler. Ayrıca bunlar fiziksel sağlığımızı tehdit eden ve psikolojik olarak da çökkünlük noktasına gelmemize yol açabilecek etkisiz yöntemlerdir. Stres yönetimi kapsamında sözü edilen tekniklerden hepsi herkes için uygun değildir. Etkili yöntem, kişilik ve yaşam stiline uygun olan ve fazladan fedakarlıklar yapılmadan uygulanabilenlerdir (Altungül 2006).

Kaçma, saldırganlık, içe kapanma, alkol ve sigara bağımlılığı stresle baş etmede "etkisiz yollar" olarak görülür. Görmezlikten gelme, sorunlarının sebebi olarak başkalarını suçlama, inkar ve bastırma gibi tutumlar ise, "kendini aldatmaya yönelik tutumlar" olarak tanımlanır. Küçük hayal kırıklıklarının dert edilmesi ya da değişikliklerden olumsuz şekilde etkilenme, başkalarına yönelik öfke nöbetleri, kırıncı olma ve kaygılanma gibi davranışların alışkanlık haline gelmesi kişiyi yalnızlığa götüreceğinden, strese daha da yatkın kılar. Hiç tepki göstermeyerek yaşanan sıkıntıyı içte biriktirmek de normal zamanlarda önemli olmayan herhangi bir olayı hiç beklenmedik bir anda strese dönüştürebilir (Altungül 2006).

Stres, kısa dönemde kalp hızının artması, kan basıncının fırlaması, sinirlerin bozulması, tahammülsüzleşme ve verimliliğin düşmesine neden olur. Ancak, olumsuz düzeyde ve uzun süre yaşandığında kişilik değişikliği, iş ya da evlilik düzeninin bozulması, intihar düşüncesi, eğilimi ya da girişimi gibi sonuçlara götürebilir. Ancak iki insan aynı koşullarda bile birbirinden çok farklı tepkiler gösterdiği için herkesin stresle baş etme yolları da farklıdır (Altungül 2006).

Stres yönetimi stratejileri içinde muhtemelen en belirgin görülen fiziki idame stratejileri; spor yapmak, diyet ve beslenmeye önem vermek, yeterli miktarda uyumak ve dinlenme faaliyetlerine katılmak şeklinde belirtilebilir. Yeteri kadar uygulandığı takdirde şahsi dengeyi oluşturarak stresi yenme bakımından fiziki yapıyı daha güçlü hale getirir. Kalp, solunum ve dolaşım sistemlerini çalıştırıcı hareketler birçok insanın daha sağlıklı olmasına yardımcı olur. Ağır ve kolay hareketler yapmak suretiyle bir şahıs kendi bedeninin fiziki kabiliyetini geliştirebilir. Kendi

dayanıklılığını ve tahammül gücünü arttırabilir. Ayrıca, fiziki hareketler stresli durumlarda oluşan tansiyon ve duyguların dağıtılmasına yardımcı olur. Uygun olmayan beslenme ve diyet sempatik sistem uyarıcılarını doğrudan harekete geçirmek suretiyle veya yorgunluk ve sinirlilik durumunu etkilemek sureti ile günlük strese önemli katkıda bulunur. Akılcıca spor yapmak, sağlıklı diyet, iyi ve yeterli beslenme geleneksel olarak sağlıklı hayatın ilkeleri olarak kabul edilir. Kasların dinlendirilmesi için uygulanan bir başka teknik olan biyolojik geri beslemede, çeşitli yardımcı aletler kullanılması suretiyle şahsın çeşitli kas gruplarında hissedilebilir bir rahatlama temin edilmesi istenir (Altungül 2006).

Stresle yaşamayı öğrenerek, bedensel hareket, solunum egzersizi, gevşeme, sosyal, kültürel, sportif etkinliklere katılma, stres yönetim tekniklerinin en önemlilerindendir (Altungül 2006).

Stresle baş etmenin en etkin yolu, kişinin kendisiyle olumlu diyalog kurması ve sorunları tartışabilmesinden geçer (Altungül 2006).

1.8. Kaygı

Kaygı, bireylerin sebebini bilmediği, ama tehlikeli ve tehdit edici olarak kabul ettiği olaylar karşısında duyduğu huzursuzluk, bir çeşit korku hissidir (Özgül 2003).

Kaygı sözcüğünün kökü, eski Yunanca "anxietas" olup, endişe, korku, merak anlamına gelir. İlk olarak Çiçero tarafından "kalıcı, sürekli bir endişe eğilimi ve yatkınlığı" anlamında kullanılmıştır. Freud, kaygının içgüdü ve dürtülerden kaynaklanan gücün bastırılması sonucu ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Bu görüşünü daha sonra değiştiren Freud, kaygıyı benliğin tehlikeli durumunu algılamasına bağlamış, bu durumun ortadan kalkması için bastırma düzeyinin işlediğini kabul etmiştir. Özetle; Freud'a göre kaygının işlevi, olası bir tehdide ve tehlikeye karşı benliği uyarmak ve savunma düzenine işlerlik kazandırmaktır (Köknel 1987).

Kaygı, varlığı sürdürebilmek, değişik şartlara uyum sağlayabilmek için sağlıklı bir dürtüdür. Kimi, kaygıyı, kişiliği oluşturan ilk temel güç olarak kabul etmiş, kimisi de ikincil olarak oluşan fakat kişiliğin yapılmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli bir faktör olarak değerlendirmiştir (Köknel 1997).

Günlük yaşamda karşılaşılan kaygı, altı temel grup içinde toplanmaktadır:

Alışılmış bir durum, çevre, nesne, kişi ya da engelle karşılaşıldığında kaygı duyulur.

Belirli bir nesnenin yarattığı korku sonucu kaygı duyulur.

Belirli bir nesne olmaksızın nesneyi tasarlayarak kaygı duymak.

Zorlu düşünce ve korkular kaygıya neden olur.

Doğal afetler sonunda kaygı duymak.

Ruhsal hastalıklardır (Öztürk 2000).

Kaygının gelişimi, genetik ve biyolojik eğilimlerden, önceki öğrenme deneyimlerinden, içinde bulunulan ortama ilişkin durumsal ipuçlarından ve kişinin bilişlerinden etkilenir (Öztürk 2000).

Cari, Gustav ve Jung Kaygıyı, ortak bilinçaltından gelen, akılcı olmayan baskılar, korkular, imgeler ve tasarımlar tarafından bilincin saldırıya uğraması olarak kabul etmiştir (Gümüş 2002).

Arkonaç (1993)'a göre ise kaygı, endişe, gerginlik hali, tepkide belirsiz bir korku veya kötü bir şey olacağına dair sürekli bir his halidir.

Köknel (1997) ise kaygıyı, "endişe, kuruntu, korku, telaş ve üzüntü gibi insanda baskı ve gerilime yol açan duygu durumu" olarak tanımlamıştır.

Kaygı, normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bir takım korku tepkilerine yol açması halidir. Yani burada, gerçekte bağlantısı bulunmayan, anlaşılması ve anlatılması mümkün olmayan ve elem verici bir duygulanım söz konusudur.

"Genel olarak, insanlar kaygıyı, gelecekte kötü bir şey olacaktı gibi duyumsallar" (İkizler 1994).

Kaygı, tedirgin edici bir duygudur (İkizler 1994). Kaygının giderilmesi için birinci aşamada, tehdit unsurunun bulunup bulunmadığına bakılır. İkinci aşamada, kişi tehdidi ortadan kaldırmaya yönelik imkânları değerlendirir. Kaygı potansiyeli taşıyan olayların tümünün ortak yanı, yaşamda bazı değişikliklere neden olmasıdır. Günlük hayatın kaygıları, insan ihtiyaç ve amaçların birbiriyle çatışması sonucunda ortaya çıkar. Bir girişimin engellenmesi, bir ihtiyacın karşılanmaması durumunda kaygı artar. Bu olayın başı ve sonu bellidir ve hayatın bütününe etkilemez (Özyürek 1996).

Kaygı, gelişime bağlı stresler, psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik olarak çeşitlilik gösterirler. Fiziki çevreden kaynaklanan faktörler olarak, hava kirliliği,

gürültü, kalabalık, iş ve meşguliyetten kaynaklanan kaygılar, zamanın azlığı, gece çalışma, iş baskısı olarak gösterilebilir (Özyürek 1996). Psikolojik ve sosyal olaylardan kaynaklanan kaygılar ise, günlük gelişimsel ve hayat krizleri (aile yapısı, ciddi hastalıklar, doğum, ölüm vb.) şeklinde ortaya çıkanlar diye gösterilebilir (Baltaş 1990).

Aslında kaygıdan kaçmak ya da bunu hissetmemek için elimizden geleni yaparız. Bunun birçok nedeni vardır ve en genel nedeni, yoğun kaygının, yaşayabileceğimiz en azap verici şeylerden birisi olmasıdır. Bunun yanı sıra, kaygı duygusunun içerdiği bazı öğeler birey için özellikle dayanılmaz olabilir. Bunlardan birisi çaresizliktir. İnsan büyük bir tehlike karşısında etkin ve cesur olabilir ama bir kaygı karşısında çaresizlik duyar (Tol 1995).

Kaygının davranışlardaki belirtileri ise, aşırı heyecan ve hareketlilik halinden, uyuşukluk haline dönüşme şeklindedir. Korku, sinirlilik, aşırı öfke, tikslenme, yorgunluk, kas ağrıları ve ruhsal şikayetler kaygının en yaygın belirtileridir (Akandere 1997).

Kaygı başarılı bir şekilde yönetildiğinde, dikkatte esneklik ve koordinasyon gelişir. Dikkatsel beceriler, sporcuları negatif düşüncelere odaklanmadan uzak tutar. Örneğin; hakemlerin çaldığı düdükle aynı düşüncede olmayan birçok sporcu bu hale öfkeyle karşılık verir. Bu tür durumlara sporcunun ne kadar öfkeyle karşılık vereceği onların kişilik olarak öfkelenmeye yatkınlıkları ve kaygıyla ilişkili olmaktadır (Konter 1996).

Ayrıca Özbekçi (1989) "Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması" adlı çalışmada; bireysel sporcuların, takım sporcularına göre kaygıyı daha yoğun yaşadıklarını ortaya koymuştur (Şahin 1992).

Kaygının boyutları

Kaygının fizyolojik ve psikolojik boyutu vardır.

Fizyolojik kaygı, çeşitli yüklenme durumlarında organizmanın gösterdiği ve spesifik olmayan bir tepkidir. Bu tepki, vücudun fizyolojik dengesinin bozulmasına karşı verdiği bir cevaptır. Organizmanın verdiği bu tepki "genel uyum sendromu" olarak tanımlanarak alarm tepkisi, direnç dönemi ve yorgunluk dönemi olmak üzere üç aşamada ele alınabilir (Singer 1975).

Psikolojik ve sosyal faktörlerin strese yol açması ve bunun farklı şekillerde yaşanması, kaygının fizyolojik boyutunun yanında psikolojik boyutunun da olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik kaygıyı en kapsamlı olarak lozarus modeli tanımlamaktadır. Buna göre kaygı, kişinin olay esnasındaki kaygı tepkileri, olayın yapısı, ona ilişkin beklentileri ile ilgili kişinin motifleri ve kişilik özellikleri arasında cereyan eden "aracı olma süreci"nin bir sonucudur (Singer 1975).

Kaygının nedenleri

Kaygının tek bir nedeni yoktur, kişiden kişiye değişir. Bazı insanlar için kaygı yavaş yavaş gelişen uzun periyot stresten sonra başlar. Bazı insanlar ise hayatlarının yönünü kesin olarak kontrol edemediklerini hissedebilirler ve gelecek için genel bir kaygı geliştirebilirler. Bazı insanlar ise, geçmişte yaşadıkları stresli olaylar yüzünden gelecekte de benzer olaylarla karşı karşıya gelmekten tedirgin olurlar (Cüceloğlu 1996).

Kaygıya neden olan en güçlü sebeplerden bazıları; başarısızlık korkusu, prestij kaybı ve kibirle ilgilidir (Akarçeşme 2004).

Sonucunu kestiremediğimiz durumlarda kaygılı olmak normaldir. Beynimize "Tehlike için hazır ol" mesajı veren kaygıdır. Farklı insanlar aynı duruma farklı yoğunlukta tepki verebilir (Schreiber 2004).

Alışılmamış bir durum, nesne ya da kişi ile karşılaşma, takınaklı düşünceler, iç ve dış çatışmalar kaygıya neden olabilirler (Köknel 1982).

Psikologlar, yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiğinde birleşmektedir. Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça, kaygı ve yorgunluk artar. Yarışmanın sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyini ve performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Başer 1985).

Heyecanların nedenlerini, bireyin çevresini algılayış tarzından ayırmak olanaksızdır. Belirli bir ortam içinde kendisini güven altında ve huzurlu hisseden bireyde korku ya da kaygı olmaz. Diğer yandan aynı çevredeki başka biri çevreyi tehlikeli bulabilir ve bu algılamayla ilgili heyecanları yaşayabilir. Hangi sosyal ortamın nasıl algılanacağını içinde yetiştiğimiz kültür bize öğretir. Bu nedenle, hangi ortamın hangi tür kaygı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapmak olanağı vardır (Tol 1995).

Desteğin çekilmesi

Alışıl gelmiş çevrenin ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyarlar.

Olumsuz bir sonucu beklemek

Olumsuz durumların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız.

İç çelişki

İnanmış ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden bir gerginlik duyarız.

Belirsizlik

Gelecekte ne olacağını bilmemek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir. İleride olumsuz türden olayların olacağını bilmek, ne olacağını hiç bilmemeye yeğlenir (Cüceloğlu 1996).

Akandere (1997) ise, kaygıya neden olan iç ve dış faktörleri şu şekilde sıralamaktadır. Buluşma sıkıntısı, dar zaman, iş seyahati, sorumluluk, yükselme hırsları, meslektaş çatışması, üste karşı öfke, doğru olmayan eleştiri, devamlı telefon sesi, bilgi üstünlüğü, çevre kirliliği, gürültü, otomobil kazası, çocuk problemi, kavga, ailede hastalık, işsizlik, sigara, alkol, şişmanlık, hareketsizlik, kötü haber, az uyku, resmi ziyaretler, dış görünüşten memnun olmama gibi sıralanabilir.

Bu faktörlere bağlı olarak sporcuların yaşadığı stres, az veya çok değişiklik gösterebilir. Sporcuların bu stres faktörlerine göre yaşadıkları kaygı düzeyi aşağıdaki gibi gruplandırılmıştır:

Yüksek Kaygı Düzeyi

Önemli bir yarışa hazırlanma

Rakibin güçlü oluşu

Aileden gelen eleştiriler

Antrenörden gelen eleştiriler Orta Kaygı Düzeyi

Rakibin ısınmasını gözlemek

Yabancı bir sahaya çıkmak

Rakibin önceki bir müsabaka veya yarışmasını izlemek

Kondisyon yetersizliği Düşük Kaygı Düzeyi

Ellerin titremesi (Çamlıyer 1984).

Kaygının biçimi, dışı vuran belirtileri ne olursa olsun, kişiliğin kaygıyı ve kaygı yaratan çevreyi algılayışı, takınılacak tutum ve yapılacak davranış bakımından önemlidir. Bu süreçte, kaygı yaratan durumun önce algılanması gerekir. İster dışta bulunan bir nesneden, ister kişiliğin kendisinden kaynaklansın, kaygı yaratan bir durum karşısında kişilik, değişik süreçler içinde farklı cevaplar verebilir. Kaygı yaratan nesneyle bilinçli olarak başa çıkmak için duygu, bellek ve düşüncenin işlevlerinden yararlanır (Koç 2004).

1.8.1. Kaygı Türleri

1.8.1.1. Durumluk kaygı

Spielberger (1966) durumluk ve sürekli kaygı kavramlarını ilk kez ortaya atan bilim adamı olmuştur (Gümüş 2002).

Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Hepimiz tehlikeli gördüğümüz durumlarda kaygı duyarız. Örneğin, dışı koltuğunda otururken, sınav kapısında beklerken, uçağa binmeden ya da bir ameliyata girmeden önce tedirgin ve huzursuz oluruz. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna "Durumluk Kaygı" denir (Özgül 2003).

Durumluk kaygı "state anxiety", durumdan duruma yoğunluğu değişen, sürekli olmayan durumlara bireyin gösterdiği geçici duygusal reaksiyonlardır. Bireyin stres yaratan durumu, tehdit edici olarak algıladığı durumlarda "durumluk kaygı" düzeyi yüksek, bu tehlikenin tehdit edici olarak algılanmadığı durumlarda düşük olmaktadır (Akarçeşme 2004).

Durumluk kaygı, sporcunun ortaya koyacağı performans üzerinde belirleyici olabilecek güdülenmesini, konsantrasyonunu, koordinasyonunu, karar verme yeteneğini, özgüvenini, kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir (Konter 1997).

Durumluk kaygıyı birçok araştırmacı tanımlamaya çalışmışlardır. Bunlardan bazıları şöyledir;

Durumluk kaygı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize, var olan acil durumu göstermektedir (Konter 1996).

Bir başka tanımda ise: "Bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği sübjektif korkudur". Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca düşme olur (Öner 1994). Şeklinde tanımlanmıştır.

Durumluk kaygı, sporcuların performansı üzerinde olumlu ve olumsuz etkilerde bulunabilmekte, onların kendilerini bütün fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal kapasiteleri ile gerçekleştirmelerinde kolaylaştırıcı veya engelleyici bir rol oynayabilmektedir (Cüceloğlu 1996).

Durumluk kaygının önemli bir özelliği de, yoğunluğunun çeşitlenebileceği ve zaman içerisinde düzensiz bir değişime sahip olduğudur. Sakinlik ve durgunluk durumluk kaygının olmadığını işaret ederken; gerilim, endişe, sinirlilik ve tase orta düzeyleri gösterir, yoğun korku ve korkma duygusu, felaket düşünceleri ve organize olmamış panik davranışları çok yüksek durumluk kaygı düzeyi anlamına gelmektedir (Engür 2002).

Durumluk kaygı, tehlikeli olarak adlandırılan durumlar öncesinde veya olaylar sırasında ortaya çıkan, çoğunlukla mantıklı nedenlere bağlı ve nedeni başkaları tarafından da anlaşılabilen kaygıdır (Öğüt 2000).

Sporcunun tehdit edici durumlara nasıl durumluk kaygı ile yanıt vereceği, sporcunun bu durumları algılamasına bağlı olmaktadır. Sporcular içinde buldukları durumları farklı farklı algılayabilirler ve bu nedenle farklı durumluk kaygı ile yanıt gösterebilirler. Sporculara kendi gereksinmelerine uygun kişisel yaklaşımlar geliştirilmelidir. Antrenörler, teknik direktörler ve beden eğitimi öğretmenleri, sporcuların karşılaştıkları durumları, kendilerinin algıladıkları gibi algılamadıklarını ve sporcunun durumu nasıl algıladığının kaygı düzeyini belirleyebileceğini bilmelidirler (Konter 1996).

Olumlu ve olumsuz kaygılar

Belli oranda stres, bedensel ve zihinsel işlevlerin verimliliğini ayakta tutmak için, olası sorunlara kişiyi hazırlıklı kılmak için gereklidir (Özgül 2003).

Kaygı genellikle olumsuz ve istenmeyen bir durum olarak bilinmektedir. Oysa kaygı, insanı araştırmaya, çalışmaya bir şeyler üretmeye ve kazanmaya da

yöneltebilir. Örneğin, okul yaşamı boyunca sınav stresleri, iş hayatında yükselmek için yaşanan stresler kişiyi motive edici, kazanç sağlayıcı olumlu kaygılardır. Buna karşılık fakirlik, çok gürültülü bir ortamda yaşama v.b. kaygılar da olumsuz kaygılara örnek teşkil eder (Özgül 2003).

Bilişsel ve bedensel (somatik) kaygı

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin kendi negatif değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili olarak negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır. Bilişsel kaygı, kişinin sıkıntılarında, rahatsız edici görsel imgelerden ve bunlarla ilişkili olarak hoş olmayan hislerden, bilinçli bir şekilde haberdarlığı ile karakterizedir. Bu bizim karşımıza genel olarak sporda negatif performans beklentileri ile çıkmaktadır (Konter 1996).

Bedensel kaygı, doğrudan otonom (istem dışı) uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik parametreleri göstermektedir. Bedensel kaygı, süratli kalp atım oranı, kısa ve kesikli nefes alıp verme, nemli eller, karında sancıma ve gergin kaslar gibi tepkisel reaksiyonlarla kendini göstermektedir (Gümüş 2002).

Hem bilişsel kaygı hem de bedensel kaygı, organizmanın derin uyku halinden aşırı etkin hale kadar uzanan devamlılığın ve davranışın yoğunluk boyutu olan uyarılmışlık ile yakından ilişkilidir (Martens ve ark 1990).

Bilişsel kaygı, bedensel kaygıya göre yarışma öncesinde daha çabuk yükselme göstermektedir. Bilişsel kaygı yükseldikten sonra, yarışma öncesi ve yarışma süresince fazla değişime uğramaz ve yüksekliğini korur (Konter 1996). Bedensel kaygı, vücutta hissedilen gerginlik ile kendini göstermektedir. Artan gerginlik düzeyi, kaslarda koordinasyon yitmesine ve dikkat kaybına neden olabilir (Morgan 1998).

Yarışmaya bir hafta kala sakatlığı olan bir futbolcu gelecek hafta oynayıp oynamayacağı ile ilgili olarak yüksek düzeyde bilişsel kaygı gösterebilir. Ancak bu futbolcu, spor doktorundan bir hafta sonraki maça hazır olabileceğini söylemesi üzerine bilişsel kaygı durumunda azalma gösterebilir (Konter 1996).

Bedensel kaygıda yükselme, bilişsel kaygıya göre daha geç ve maça yakın bir zamanda yükselme gösterir. Bedensel kaygının yükselmesi sporcudan sporcuya farklılık gösterebilir. Bazı sporcularda bu, karşılaşmadan bir gün önceki akşam,

bazılarında karşılaşmanın olacağı gün ve diğerlerinde ise soyunma odasında veya sahaya çıkarken yükselme kaydedebilir (Konter 1996).

Akarçeşme (2004)'de yaptığı araştırma sonucunda, bilişsel kaygının arttığında, atılan toplam servis sayısının düştüğünü görmüş, bilişsel ve bedensel kaygı arttıkça toplam servis ile negatif ilişki gözlenmiştir. Diğer bir açıdan bakıldığında ise, kaygı artışına bağlı olarak oyuncuların servis kaçırmamak için garanti servis atışları yapmalarına ve karşı takımın bu servisleri daha kolay karşılayıp etkili atak yapma şansı bularak servis atma hakkını kazanmalarına neden olmuştur. Bunun sonucu olarak bilişsel ve bedensel kaygı düzeyi yüksek olan oyuncuların attıkları toplam servis sayısında azalma görülmüştür.

Kaygının bilişsel ve somatik olarak ayrılabilir ya da ayrılamaz olduğu ile ilgili olarak bir çelişkiye düşülebilir. Bir başka anlatımla, somatik ya da fizyolojik bir uyarılmışlık durumunda da bir bilişsel yön olduğu düşünülebilir. Örneğin, çevremizde işittiğimiz bir otomobil egzozu patlaması kalbimizin daha hızlı atmasına ya da göz bebeklerimizin açılmasına neden olabildiği gibi, bilişsel olarak bazı olumsuz duyguları da beraberinde getirebilir (Tiryaki 2000).

Bilişsel ve bedensel kaygı birbirlerinden bağımsız olarak ele alınmamalıdır. Çünkü insan, bedeni ve zihniyle bir bütünlük oluşturmaktadır. Bu bütünlük içinde, bilişsel ve bedensel kaygı birbirleri ile etkileşim içinde bulunurlar. Bilişsel ve bedensel kaygının hem durumsal hem de sürekli olan davranışla ilişkisi olmaktadır. Bilişsel ve bedensel kaygının ve bunlarla ilişkili olan durumluk ve sürekli kaygının yoğunluk ve yön boyutları da söz konusu olmaktadır. Negatif etkiler sonucunda, bedensel ve bilişsel kaygının yönleri genellikle negatife doğru kayabilir ve yüksek oranlarda bilişsel ve bedensel kaygıya sahip olma, başarısız deneyimlere yol açmaktadır (Gümüş 2002).

Bilişsel durumluk kaygı yükselirken, performans düşmektedir. Buna karşılık bedensel durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki Ters U formunu almaktadır. Bedensel durumluk kaygı yükselirken performansta belirli bir optimal üst noktaya kadar yükselmektedir. Bu optimal noktadan sonraki bedensel durumluk kaygıda artmalar performansı olumsuz etkilemektedir. Cox'a göre, bilişsel kaygı ile ilişkili korku ve endişe sportif performansı engelleyicidir. Bilişsel durumluk kaygı daha az oldukça sporcu daha iyi performans ortaya koymaktadır. Sporcular için söylenen "az kaygı iyidir" değerlendirmesi bilişsel boyutta doğru gözükmemektedir. Aşırı

kaygı performansa zarar vereceği gibi. yeterince kaygıya sahip olmama da benzer sonuçlarla performans üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilir (Budak 1999).

1.8.1.2. Dalgalandan kaygı (Free floating anxiety)

Sıkıntı, endişe, kaygı hiçbir değişime uğramadan ortaya çıkabilir. Buna dalgalandan kaygı denir. Bunun karşısı ise, Corerty anxiety'dir. Burada kaygı fiziki bir rahatsızlık görünümündedir. Baş, kalp, mide ağrısı gibi nörotik sendrom belirtisi olarak ortaya çıkar (Akandere 1997).

1.8.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, "trait anxiety" stres yaratan durumların tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanmasıdır (Öner 1994).

Konter (1996) sürekli kaygıyı; "belirli durumları tehlikeli ve tehdit edici olarak algılama eğilimi ve sporcunun bir kişilik yatkınlığı" olarak tanımlamıştır.

Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin, kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler, durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar (Özgül 2003).

Kimileri sürekli olarak huzursuzluk içinde yaşar. Genellikle mutsuzdur. Doğrudan doğruya çevreden gelen tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı türü içten kaynaklanır. Öz değerlerin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stres olarak yorumlaması sonucu birey kaygı duyar. Buna "Sürekli Kaygı" denir. Klinik psikologlara ve psikiyatlara başvuran hastaların büyük bir çoğunluğu sürekli kaygı belirtilerinden şikayetçidirler. Huzursuzluklarını gidermede, hafifletmede ya da kontrol etmede bu hastaların karşı koyma ya da başa çıkma becerileri, savunmaları yetersizdir (Özbydar 1983).

Sürekli kaygı, bireyler arasında değişiklik gösteren bir kişilik özelliğidir. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, düşük olanlara göre stres yaratan durumlara daha çok tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılama ve daha yoğun durumluk kaygı

reaksiyonları ile tepkide bulunma eğilimindedir. Sürekli kaygı ölçeği, bireyin "genellikle" ve "sürekli" olarak kendilerini nasıl hissettiklerine göre kaygıyı ölçmektedir. Sürekli kaygı ölçeği, bireyin içinde bulunduğu objektif ölçütlere göre nötr olan durumların çoğunu genellikle tehdit edici ve stresli olarak görme, algılama ve yorumlama eğiliminin olup olmadığını ölçmektedir (Öner 1994).

Sürekli kaygı, belirli bir olay ya da duruma bağlı olmayan genel ve devamlı kaygıdır (Öğüt 2000).

1.8.3. Kaygı Bozuklukları

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

Panik bozukluğu,

Yaygın kaygı bozukluğu,

Sosyal fobi ve diğer fobiler,

Travma sonrası stres bozukluğudur (Sheehan 1999).

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

Kişinin mesleki ve ailevi yaşantısını etkilemeye başlamışsa,

Kişiler arası ilişkilerinde zorluklar oluşturuyorsa,

Gün içinde çok sık karşısına çıkıyor ve günün büyük bölümünü kapsıyorsa,

Bu duygulanımını kontrol edemiyor ve başa çıkamıyorsa,

En az 6 ay bu durumu yaşıyorsa, sorunun psikiyatrik olma olasılığı yüksektir (Sheehan 1999).

Belirtileri:

Huzursuzluk, gerginlik, tedirginlik.

Sıkıntı, daralma.

Çabuk yorulma

Dikkatini toplayamama ve bir konu üzerinde yoğunlaşamama.

Uyku bozuklukları.

Kolay irkilme, tetikte olma.

Belirtilerin kaygıyla ilişkisi olduğu gözlemlendiğinde ve sorunun psikolojik olabileceği düşünüldüğünde, yapılması gereken şey psikiyatri uzmanına başvurmaktır. Kaygı bozuklukları, psikoterapi ve ilaç tedavisi ile düzeltilebilir. İlaç tedavisi en az 6 ya da daha uzun sürebilecek bir tedavidir (Sheehan 1999).

1.8.4. Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler

Yüksek düzeyde kaygı, düşük düzeyde olan özgüvenle ilişkilidir. Bunun tersi de ileriye sürülebilir. Düşük düzeyde olan kaygı, yüksek düzeyde olan özgüvenle ilişkilidir. Düşük düzeydeki özgüven, performansın optimal düzeyde gerçekleşmesini engelleyebilir. Yüksek kaygı düzeylerine sahip sporcular görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerileri yapmaktan sakınabilirler (Konter 1996).

Sporcular konsantrasyon veya dikkatlerini oyunun kendisinden daha başka konu ve problemlere yöneltirlerse, oyunun gidişine bağlı olarak görevlerini başarıyla yerine getirmede iyi bir performans ortaya koyamazlar. Çünkü oyuncular, sınırlı olan konsantrasyon veya dikkat kapasitelerini farklı konulara kaydırırlar (Gümüş 2002).

Konsantrasyon tamamen aktivitenin kendisine yöneliktir. Aktivitenin içinde olan konsantrasyon ve dikkat, sporcuların kendilerini eleştirmeye yönelik değildir. Sporcular kendilerini ne sıkılmış ne de tehdit edilmiş hissederler, yaptıklarıyla bütünleşmişlerdir ve kendilerini yaptıklarından ayrı bir şey olarak algılamazlar. Sporcular memnurluk ve keyif alma hislerini tadarlar (Gümüş 2002).

Motivasyon, genel olarak kaygı tarafından iki şekilde etkilenerek performansta bozulmalara neden olabilir. İlk olarak kaygı, motivasyonu olumsuz etkileyerek sporcunun kendini aşırı zorlama içine atmasına belki de sakatlanmasına yol açabilir.

Rekorlara sahip birçok sporcu, en iyi performanslarını sergilediklerinde kendilerinin bir akış içinde olduklarını, aşırı zorlanmışlık hissini yaşamadıklarını söylemektedirler (Gümüş 2002).

Kaygı, sporcuların doğru karar alarak uygun davranışlarda bulunma yeteneklerini bozabilir. Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuları gerçekçi çizgilerden farklı kararlar almaya zorlayabilir. Aşırı baskılı koşullarda, sporcuların devamlı olarak yanlış kararlar aldıklarını, paslarını, şutlarını, savunma ve hücum davranışlarını iyi gerçekleştiremediklerini görmekteyiz (Konter 1996).

Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuların karışıklık yaşamalarına neden olarak içinde buldukları durumları yanlış algılayıp yanlış değerlendirme yapmalarına yol açabilir (Gümüş 2002).

Aşırı baskı ve kaygı koşullarında, sporcuların koordinasyonları da bozulmaktadır. Aşırı kas gerginlikleri sporcuların kontrollü ve dengeli hareket etmelerine önemli ölçülerde zarar verebilmektedir (Gümüş 2002).

1.8.5. Kaygının Kişi Üzerindeki Etkileri

Nefes almada zorluk, eklem ağrıları, yorgunluk, baş ağrısı, sinirlilik, uykusuzluk, iştahsızlık veya oburluk, sigara ve alkol kullanımında artış, işten kaçma, kararsızlık, unutkanlık, sabırsızlık, dengesizlik, korkulu rüya görme, gastrit, enfarktüs rizikosu gibi durumlar ile kendini gösterir (Akandere 1997).

Bireyin dürtü nesnesine ulaşması engellendiğinde, bu engellemeye neden olan şeyleri suçlar. Onlara karşı kişide saldırganlık duyguları doğar. Saldırganlık duygusu toplum tarafından olumlu karşılanmadığından birey duygularını bastırır. Bastırılarak dışarı boşalımı engellenen saldırganlık, bilinç dışı olarak kişinin kendisine yönelir. Birey kendisini cezalandırmak ister. Bu da kaygıya neden olur (Öğüt 2000).

Kaygılı insanlar sürekli kendi davranışlarını gözledikleri, çatışmalar yüzünden bitkin düştükleri ve gece uyuyamadıkları, uyusalar bile korku verici düşler yüzünden dinlenemedikleri için dikkatlerini toplayamazlar. Gerçek potansiyellerini ortaya koyup başarılı olamazlar (Öğüt 2000).

Çocuklukta aşırı reddedici, küçük düşürücü tutumlar, ergenlik döneminde diğer yetişkinlerin alaycı tutumları, ceza verirken ana-babaların itici davranışları, çocuğun

altını ıslatması, ana-babaların birbirine karşıt düşen istekleri, çekişmeler, çocuğun toplumsallaşma deneyiminde karşılaştığı güçlükler, arkadaş ilişkilerinde karşılaştığı küçük düşürücü ve itici davranışlar kaygının oluşmasına neden olabilir (Öğüt 2000).

Kaygılı kişi davranışlarını kaygı yaratan durumlardan kaçınmak amacıyla yönlendirdiğinden çevresindeki diğer seçenekleri algılayamaz. Bu durum yaşam alanının kısıtlanması ile sonuçlanır. Kişinin kaçındığı ve görmezlikten geldiği durumların sayısı arttıkça davranışları da kısıtlanır. Dolayısıyla kendisine doyum sağlayabilecek birçok kaynağı da değerlendirememiş olur (Koç 2004).

1.8.6. Kaygı ve Korku

Eski kaynaklarda kaygı ve korku birlikte ele alındığı, hatta çok defa birbirine karıştığı ve eşanlamli kullanıldığı görülmektedir. Kaygı, 19.yüzyılın sonunda bir psikolojik kavram haline geldiği halde, günümüz psikolojisinde hala kaygı ve korku kavramları tam olarak birbirinden ayrılmış değildir. Pavlovcu ekolde de kaygı ve korku eşanlamli olarak kullanılmıştır. Psikanalistler korkuyu; kişiyi dışarıdan tehdit eden gerçek bir tehlikeye karşı gösterilen tepki, kaygıyı ise; kontrolden kaçmak üzere olarak yasaklanmış bir içgüdüsel dürtü şeklinde kişiyi içeriden tehdit eden bir tehlikeye karşı gösterilen bir tepki olarak ele almaktadırlar. Fakat Neimah'ın da belirttiği gibi bu teorik ayırım her zaman doğru değildir. Mesela, fobide hasta tehdit edici durumun dışarıdan geldiğini hissettiği halde, gerçekte böyle bir şey yoktur ya da gerçekten zarar verici olan bir dış durum insanda kaygı duygusu uyandırabilir. Aslında belli bir durumda hem kaygı duygusu hem de korku birlikte bulunabilir (Öktem 1981).

Levitt (1980) kaygıyı, "Yüksek fizyolojik uyarılmışlık ve sübjektif tasa hisleri" olarak tanımlar. Kaygı korkuyla ilişkilidir. Karşılaşma öncesi ve sırasında yaşanan kaygı, kendisini yüksek fizyolojik uyarılmışlık ve gerginlik şeklinde yansıtmaktadır (Konter 1996).

Kaygı ve korku karşısında kişinin gösterdiği tepkiler birbirine benzemektedir. Bu nedenle korku ile kaygıyı birbirinden ayırt etmek pek kolay değildir (Gümüş 2002). Cüceloğlu (1994), kaygı ve korku arasında üç önemli fark olduğu görüşündedir.

Bunlar;

Kaynak: Korkunun kaynağı belli ancak kaygının kaynağı belli değildir.

Şiddet: Korku, kaygıya göre daha şiddetli yaşanır.

Süre: Korkunun süresi kaygının süresine göre daha kısadır. Korku ile ilgili yapılan tanımlardan bazıları şunlardır:

Korku, tehlikeli ve tehdit dolu bir durum, nesne veya olayın algılanması veya sadece düşünülmesi sırasında insanların gösterdiği tepkidir (Ramazanoğlu 2000).

Bir başka tanımda, korku; tehlikeli ya da hoş olmayan bir uyarının bulunması ya da sezilmesi sırasındaki duygusal durumu anlatır (Tiryaki 2000).

Korku üç türlü yaşanabilir;

Beklenenden korkma: Bu korku, tecrübeler yüzünden ortaya çıkmıştır. Kişi, gerçek ve gerçek olmayan arasında bir korku yaşar. Belli bir seviyede başarı elde etmiş insanın durumunu devam ettirememesi veya sona ereceği endişesi örnek olarak verilebilir.

Rakipten korkma: İnsan korkuları, kendiliğinden kaynaklanır. Kişinin kendine güvenmesi korkuyu yenmesinde önemli rol oynar.

Sosyal Korku: Sporcular başkaları tarafından değerlendirildiği zaman sporun sosyal durumlara indirgenmesi, başarısızlık, rezil olma korkusu ortaya çıkabilir (Kuru 2000).

1.8.7. Kaygı ve Spor

Birçok sporcu yarışmalarda, baskı ve zorlukla karşılaşmaktadır. Bu baskı ve zorluklar özellikle yarışmasal aktivitelerde sporcuların kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır. Birçok sporcu antrenmanlarda gösterdikleri performanslarını baskılı ve stresli yarışma koşullarında gösterememektedir. Birçok teknik direktör ve antrenör verdikleri demeçlerde, takımlarını oynadıkları karşılaşma sırasında tanımadıkları, gösterdikleri performans konusunda hayrete düştüklerini söylemektedir (Engür 2002).

Çoğu kez sportif müsabaka içindeki birçok sporcunun, telaşlı, huzursuz, sıkıntılı, çekingen, üzüntülü, yüzü sararmış ya da kızarmış, tedirgin durumda olduğu görülmektedir. Yine bazı sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yapabildikleri hareketleri, müsabakada yapamadıkları, takım arkadaşlarına uyum sağlayamadıkları

ve kendilerinden bekleneni yerine getiremedikleri gözlenmektedir. Bu olumsuzluklar aslında, sportif eylem içinde kaygılı bir sporcunun davranışlarını yansıtmaktadır. Bir spor ekibi içinde kendisine verilen görevi yerine getiremeyen bir sporcu, takımın kollektif oyun düzenini bozacak ve sonunda önce kendisinin sonra da takımının başarısında olumsuz yönde etkili olacaktır (Gümüş 2002).

Fiziksel ve somatik tepkiler genel olarak kalp atışının hızlanması, kas geriliminin artması, aşırı alınganlık, el ve ayakların terlemesi, konsantrasyon kaybı, esnekliğin azalması, koordinasyon kayıpları, strateji ve teknik kararlarda zayıflama, yorgunluk ve bitkinlik şeklinde yaşanmaktadır (Tavacıoğlu 1999).

Düşünsel tepkilerde ise, ayrıntılara dikkat edememe, unutkanlık, konsantrasyon sağlayamama, ani kararlar verebilmede güçlükler söz konusudur (Tavacıoğlu 1999).

Sporcularda kaygı, sporla ilişkili ise de, asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporcudan başarılı olması, belirli bir başarı düzeyine ulaşması beklenmektedir. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalması halinde hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla gayret gereklidir. Tüm gayrete rağmen, arzulanan sonuca ulaşamaz ise mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanabilir. Bu algılamanın sonucunda duygusal tepki olan kaygı ortaya çıkar. Sporcu kendi değerini sportif başarısına bağlıyor ve ancak başarılı olduğu zaman değerli olduğuna inanıyor ise, başarısızlık karşısında çok yüksek düzeyde kaygı gösterebilir (Tavacıoğlu 1999).

Sonuç olarak, sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal kaygı gereklidir. Bu düzeyin altı veya üstü performansı olumsuz yönde etkileyebilir (Tavacıoğlu 1999).

1.8.8. Kaygı ve Egzersiz

20 yıldan daha uzun zamandır yapılan araştırmalarda, egzersizin sinirsel ve kişisel kaygı üzerine etkisi araştırılmaktadır. Pratik olarak incelenen bütün çalışmalarda ağır ve kronikleşen kaygının, yapılan egzersizler sonucunda kaygı seviyesinde düşme olduğu gözlenmiştir (Aybey 2005).

Egzersizin kaygı azaltıcı farklı etki ve yorgunlukları hakkında fazla bir şey bilinmemesine rağmen bu konuda yapılan araştırmalar sayesinde bir genelleme yapılabilir. Egzersizin makul bir yoğunlukta yapılması ve 20 dakika sürdürülmesi gerekmektedir (Aybey 2005).

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

1.8.9. Kaygı ve Performans

Performans, gözlenebilir bir davranıştır. Performans terimi, gözlenebilir bir dizi davranışları ifade etmektedir. Motor alanda davranışlar, bir futbol topuna vurmaya, koşmaya, kovalamaya içine almaktadır. Her bir topa vurma girişimi, savunma yapma, hücumla kalkma, kaçma, kovalama girişimlerinin her biri performansı ifade eder (Konter 1996).

Sportif performans, belli bir spor motorik düzeyin biçimlenme derecesidir. Kompleks yapısından dolayı spesifik faktörleri içermektedir. Performans gelişimi için yapılan çalışmaların çok yönlü olma zorunluluğu vardır. Performansı belirleyen faktörlerin uyumlu gelişimi ile bireysel maksimum başarıya ulaşılmaktadır. Performans uzun süreli antrenman süresinde, antrenmanın amacı, kapsam, metot ve benzeri diğer faktörlere bağlı olarak geliştirilmektedir (Günay ve Yüce 2001).

İyi bir performans durumuna erişebilme, uzun vadeli, belli amaçlara yönelik hazırlıklarla, sportif ve psikolojik yeterlilikle mümkün olur (Hasırcı 2000).

Bauersfeld ve Schröter (1986)'e göre, sporcunun performans kapasitesi şu faktörlerden etkilenir:

Teknolojik gelişim

Psikolojik özellikler

Yarış şartları

Spor branşının tekniği

Spor branşının taktiği

Morfolojik gelişim

Fiziksel hazırlanma (Artok 1994).

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

düzeylede etkilenmeyebilir. Bir halterci ile balerinin, yüksek ve düşük kaygı düzeylerinden aynı şekilde etkileneceği beklenilemez. Ancak bu örneklerden de anlaşılacağı gibi kaygı ile fiziksel performans arasında bir ilişki bulunmaktadır. Kaygı ile performans arasındaki ilişkide etkili olan bazı önemli faktörler vardır. Bunlar arasında, uygulanacak konunun ve becerinin doğası önemli yer tutmaktadır (Konter 1996).

Kaygı ve performans arasındaki ilişki birçok araştırmacının ilgisini çekmiş ve bu alanda yapılan araştırmaları yorumlamaya çalışan araştırmacılar; sporcuların kaygılarını araştıran psikologların elde ettiği bulguları, "yarışma öncesinde ve anında uygun düzeyde kaygılanma olması gerektiği" görüşünü desteklemişlerdir (Tiryaki 2000).

Jones(1991), "kaygının her zaman performansı bozmadığını veya yükseltmediğini ortaya koymaktadır. Bu sporcunun geçmiş durumları nasıl değerlendirdiğine ve kaygı belirtilerini nasıl algıladığına bağlı olmaktadır" demiştir (Yılmaz 2005).

Sporcuların yarış ortamından etkilenmesi sporun rekabet gücüne göre farklılık gösterebilmektedir. Bu konuda Singer (1975), yaptığı bir çalışmada sporcuları; a).Düşük kaygılı, b). Yüksek kaygılı, c). Başarıyı isteyenler, d). Başarıyı umursamayanlar olarak dört gruba ayırmıştır. Bu dört gruba da aynı düzeyde zor ve karmaşık bir beceriyi performe etme görevi verilmiş ve hemen yarış ortamına sokulmuşlardır. Yarış sonucunda, düşük kaygılılardan başarı gereksinimi yüksek olanlar başarılı olurken, yüksek kaygılı ve başarı gereksinimi düşük olanlar başarısız olmuşlardır (Sönmez 1995).

Çok defa söylenen, "içinde bulunulan gerginlik arttıkça, sporcu daha iyisini yapar!" fikri yanlıştır. Bu düşüncenin ne kadar yanlış olduğunu son dakikaları yaklaşan bir basketbol maçında veya futbol maçında somut olarak görebiliriz. Söz gelişi, böyle bir durumda uyanan stres, basketbolcu veya futbolcunun yumuşak olarak ve o anda arkadaşlarının pozisyonlarını hesaba katarak pas vermesini engeller, hareketlerinin kalitesi düşer. Karar verirken, gereken hareketlerden önce puan durumunu düşüneceğinden bir panik havası içinde isabetsiz bir karar verir ve sonunda başarısız olur. Bu durumlarda kişi, uyarımlarının bombardımanı altındadır ve merkezi uyarımlara karşı aşın derecede duyarlı (super-alert) olur. Bunun için periferik olanları algılayamaz (Özbaydar 1983).

Krol (1970) yapmış olduğu araştırmada, kaygı tepkilerinin bireylere göre farklılığını ortaya koymuştur. Kaygı ve heyecan her bireyi aynı biçimde etkilemez. Elbette performans da her spor dalında aynı şekilde etkilenmez. Her bireyin kendine özgü tolerans kapasitesi vardır. Spor dalı ilgi, dikkat ve bilgi ister. Böylece, etkili performe işlemi tamamlanmış olur. Kaygı süresince birey, fiziksel, somatik ve düşünsel bakımlardan uyarılabilmekte, bazen tümü harekete geçmektedir (Tiryaki 2000).

Spor müsabakalarında amaç, kazanma ve kaybetme olasılıkları üzerine kurulu olduğu için, kazanabilmek için iyi bir performans yakalama isteği de bazen olumsuz etkiler yaratmakta ve artan karmaşık duygular kötü performansı beraberinde getirmektedir (Gümüş 2002).

Spor psikologları, yüksek performans için sporcuları belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiğinde birleşiyorlar. Bu düzeyin altı veya üstü performansı olumsuz yönde etkiler. Kaygı düzeyinin çok yüksek olması start telaşı, düşük olması ise start tembelliğine yol açmaktadır. Sporcularda yüksek kaygı düzeyine, genellikle sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıka rastlanılmaya başlanır. Başka bir değişle, performans kapasitesinin sınırına yaklaştıka kaygı yoğunluğu artar. Burada eklenmesi gereken diğer bir husus da şudur; yarışmaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyini ve dolayısı ile performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Başer 1998).

Sporcunun duyguları coşku, dehşet veya hiddet düzeyinde ise başta düşünme ve algı olmak üzere pek çok zihin fonksiyonu zayıftır ve hareketlerini bilinçli olarak gerçekleştirmesi olası olmaz. Sporcunun sahip olduğu psiko-fizik denge durumuna kavuşması için duyguların ortadan kaldırılması gerekir. Aksi takdirde sporcuoyunda tutmaya devam etmek ve sonuç beklemek büyük hata olur (Gould 1986).

Kaygının performans üzerine etkisini araştıran birçok çalışma yapılmıştır. Bunlardan bazıları şunlardır:

Budak (1999), Türkiye 1. futbol liginde bulunan takımların oyuncularının, puan sıralaması ile kaygı değerlerinin karşılaştırılması ile ilgili yapmış olduğu araştırmada; şampiyonluğa oynayan takımlar ile küme düşme hattında bulunan takımların durumluk kaygılarının yüksek olduğunu, orta sıralarda yer alan takımların ise diğer takımlara oranla durumluk kaygılarının düşük olduğunu saptamıştır.

Morali ve ark (1996), televizyondan naklen yayınlanan ve televizyondan naklen yayınlanmayan maçlarda üst düzey hakemlerin kaygı düzeylerini karşılaştırdıkları araştırmada, televizyondan yayınlanan maçlardaki durumluk kaygılarının televizyondan yayınlanmayan maçlara oranla daha yüksek olduğunu saptamışlardır (Budak 1999).

Tol (1995), "Kaygının Performansa Etkisi" adlı araştırmasında, kaygı düzeylerinin artmasının başarıyı direkt olarak düşürmekte olduğunu, bu nedenle kaygının istenilen düzeylerde tutulması gerekliliğini saptamıştır.

Gümüş (2002) ise yapmış olduğu, "Profesyonel Futbol Takımlarının Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri" konulu çalışmasında, takımların son haftalara yaklaştıkça takımın amacına doğru orantılı olarak her müsabakanın öneminin arttığı ve bu durumun futbolcuların durumluk kaygılarını yükselttiği, şampiyonluğa aday olan veya küme düşme hattında bulunan takımların kaygı düzeylerinin yüksek bulunması ile ilgili netice incelendiğinde, psikolojik faktörlerin sporcular üzerinde performansları açısından önemli bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır.

Biçer (1998), kaygı ve performans ilişkisinde kaygının performansı olumsuz yönden etkileyen faktörleri ele almış ve bunları dört temel başlık halinde incelemiştir. Biçer (1998)'e göre, kaygının sportif performans üzerindeki etkileri; konsantrasyon düşmesi, panik, sporcunun kendini oyuna verememesi ve sürantrenman durumları ile kendini göstermektedir. Ancak kaygılı ve endişeli durumlarda ancak bu şartlara kendini hazırlamış ve kendini eğitmiş olan sporcular başarılı olabilir.

Sporcular konsantrasyonlarını ve dikkatlerini oyunun kendisinden daha başka konu ve problemlere yöneltirlerse, oyunun gidişine bağlı olarak görevini başarılı olarak yerine getirmede iyi bir performans ortaya koyamayabilirler. Çünkü oyuncular sınırlı olan konsantrasyon veya dikkat kapasitelerini farklı konulara kaydırırlar, farklı yönlere kaydırılan enerji oyun içindeki performansın yerine getirilmesinde verimli bir şekilde kullanılamaz (Başaran 1990).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmaya Türkiye Taekwondo şampiyonasına katılan, yıldızlar, kategorisinde 30 kız, 30 Erkek, gençler kategorisinde 30 kız 30 erkek ve büyükler kategorisinde 20 kız 20 erkek, toplam 160 sporcu katılmıştır.

Araştırmada verilerin toplanması anket tekniği ile yapılmış olup sporcuların kaygı düzeyini ölçmek için Spielberger ve arkadaşlarının geliştirdiği Durumluk Sürekli Anksiyete Envanteri (State Trait Anxiety Inventory STAI) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öner ve Le Compte tarafından gerçekleştirilmiştir (Özgül 2003).

2.1. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

Durumluk-Kaygı Envanteri toplam yirmi maddeden oluşan ölçekten meydana gelmektedir. Ölçeklerin cevaplandırılmasında bir zaman sınırlaması yoktur. Fakat yirmi dakikada her iki ölçek cevaplandırılabilir. Yüksek öğrenim görenler için bu süre on beş dakikaya inerken, eğitim düzeyi düşük olanlar ya da duygusal bozukluğu olanlar için bu süre bir miktar uzayabilir.

Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamen gibi şıklardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde ise, ifade edilen duygu ya da davranışlar sıklık derecesine göre (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman, (4) hemen her zaman şeklinde işaretlenir (Yücel 2003).

Ölçekte iki tür ifade bulunur. Bunlara, doğrudan ya da düz (direkt) ve tersine dönmüş (reverse) ifadeler diyebiliriz.

Doğrudan ifadeler; olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise; olumlu duyguları dile getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüşür. Doğrudan ifadelerdeki 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadeler de ise; 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler düşük kaygıyı gösterir. "Huzursuzum" ifadesi doğrudan, "Kendimi Sakin Hissediyorum" ifadesi de tersine dönmüş ifadelerle örnek olarak gösterilebilir. Bu durumda "huzursuzum" ifadesi için

1 ağırlıklı seçenek işaretlenmişse bu cevaplar yüksek kaygıyı yansıtmış olurlar (Öner ve Le Compte 1983).

Durumluk Kaygı Ölçeği'nde, on tane tersine dönmüş ifade yer alır. Bunlar; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20 nci maddelerdir. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedi adettir. Bunlar; 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19'uncu maddelerdir. Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam puandan, tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden saptanmış değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk Kaygı Ölçeği için bu değer 50, en son elde edilen değer bireyin kaygı puanıdır.

Envanterin Türkçeye çevrilmesi

İki ölçekten meydana gelen envanterin maddeleri Türkçeye iki aşamada çevrilmiştir. Birinci aşamada, İngilizceyi iyi bilen iki psikolog öğretim üyesi birbirinden bağımsız olarak ölçek maddelerini Türkçe'ye çevirmiştir. Çeviriler tamamlandıktan sonra söz konusu psikologlar bir araya gelerek her maddenin çevirisini yeniden gözden geçirmiş, çevirisinde farklılıklar bulunan maddeler üzerinde durularak ortak bir ifade de anlaşmaya varılmıştır. Türkçeleştirilmiş olan bu form iyi İngilizce bilen iki psikoloji öğrencisi ve bir psikolog öğretim üyesine verilerek tekrar İngilizce'ye çevrilen maddeler ölçeklerin asıl İngilizce formlarıyla karşılaştırılmış, tam olarak aslına uymayan ifadelerin Türkçeleri tekrar gözden geçirilerek gerekli değiştirmeler yapılmıştır. Şöyle ki, bu Türkçe maddeler İngilizce bilen bir başka gruba verilerek İngilizce'ye çevrilmiş, aynı işlem tüm ölçek maddelerinin geri çevirisinde istenilen düzeye ulaşmaya kadar devam etmiştir. Türkçe karşılığı bulunmayan deyimler için psikolinguistik ve linguistik uzmanlarına danışılmıştır. Çevirinin bu aşamasında bir pilot uygulamasına gidilmiştir (Özgül 2003).

Envanterin güvenilirlik çalışmaları

"Kuder-Richardson 20" formülünün geliştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları ile saptanan güvenilirlik katsayılarının Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.83 ile 0.87 arasında; Durumluk Kaygı Ölçeği için 0.94 ile 0.96 arasında olduğu bulunmuştur (Öner ve Le Compte 1983).

Madde (Item Remainer) güvenilirliğinde formun güvenilirlik korelasyonları, Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.34 ile 0.72; Durumluk Kaygı Ölçeğinin ise 0.43 ile 0.85 arasındadır (Öner ve Le Compte 1983).

Test-tekrar-test güvenilirliğinde ise güvenilirlik kat sayılarının, Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.71 ile 0.86; Durumluk Kaygı Ölçeği için 0.26 ile 0.68 arasında olduğu bulunmuştur.

Bu durumlar Türkçeleştirilmiş maddelerin güvenilir olduğuna işaret etmektedir (Öner ve Le Compte 1983).

2.2. Envanterin Geçerlik Çalışmaları

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

Yapı ya da deneysel kavram geçerliliği; iki faktörlü kaygı kuramına göre, durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu durumda huzursuz, endişeli, korkulu ve karamsar olması halidir. Sıkıntılı ve hoş olmayan bu duruma stres denir. Stres durumu devam ettiği sürece birey huzursuz ve mutsuzdur. Bu koşullarda durumluk kaygı seviyesi yüksektir. Ancak, stres yaratan koşullar ortadan kalkınca bireydeki huzursuzluk, tedirginlik ve hoşnutsuzluk sona erer, birey rahatlar. Durumluk kaygı seviyesinde önemli düşme olur. Sürekli kaygı ise, bireyin çevresinde olan pek çok şeyi tehlikeli ya da özünü tehdit edici olarak algılama eğilimidir. Bu eğilim doğrudan doğruya çevresel koşullara bağlı değildir. Bireyin herhangi bir nedenle kendisini güvensiz hissetmesi ve dolayısıyla kolayca tehdit edilme duygusuna kapılmasıdır. Stres koşullarının ortaya çıkması durumluk kaygı seviyelerinde önemli yükselmelere neden olursa da, esas itibarıyla koşulların değişmesi sürekli kaygı seviyesini etkilemez. On gün ile bir yıl arasında değişen zaman süresi içinde yapılan çoklu uygulamalarda Le Compte ve Öner (1976) tarafından durumluk kaygı puanındaki yükselme ve düşmeler tutarlı olarak saptanmıştır. Bu veriler yukarıda ifade edilmiş olan birinci beklentiyi desteklemiştir. Değişik zaman ve uygulamalarda, Öner (1977) Durumluk ve Sürekli Kaygı puanları arasındaki korelasyonların ortalama 0.62 civarında ve önemli seviyede olduğunu bulmuş, bu şekilde de ikinci kurumsal beklentinin de doğrulandığını görmüştür. Tüm bu veriler Durumluk ve Sürekli Kaygı

ölçeğinin kuramsal yapı geçerliliğini sağlamlaştırıcı nitelikte bulunmuştur (Öner ve Compte 1983).

Kriter geçerliliği ise, durumluk ve sürekli kaygı ortalama puanları, normal ve psikiyatrik hastalığı olan bireyleri birbirinden anlamlı bir seviyede ayırt etmektedir. Normallerle psikiyatri hastaları arasında yapılan bir karşılaştırmada psikiyatri hastalarının normallerden ortalama 16.97 sürekli kaygı puanı ve 14.25 durumluk kaygı puanının yüksek olduğunu ve psikiyatri hastalarının durumunu açıklamada sürekli kaygının %22 oranında katkıda bulunduğunu saptamıştır. Her iki kaygı puanı ortalamalarına göre yapılan karşılaştırmada normallerle fiziksel hastalığı olanlar birbirine benzer bulunmuş ve bu iki grubun psikiyatri hastalarından 0.01 seviyesinde farklı olduğu görülmüştür (Öğüt 2004).

Envanterin Uygulanması

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla her sporcuya ayrı ayrı uygulanmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeği, sporculara maç günü müsabakadan önce, antrenman salonunda, ısınmaya başlamadan, ısınma sırasında ve müsabakadan hemen sonra anketörler tarafından yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma verilerek özetlenmiştir. Normallik sınamasına göre, parametrik testlerden eşleştirilmiş t testi ve One – Way ANOVA testleri kullanılmıştır. Varyans homojenliğine göre ise Post Hoc Multiple Comparisons testlerinden Tamhane ve Tukey testleri kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Çizelge 1. Araştırmaya katılan deneklerin kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları.

		N	Ortalama	Std. Sapma	Min.	Max.
Yıldız bayan	Müsabaka öncesi	30	34,93	8,890	21	51
	Müsabaka sonrası	30	32,53	8,982	20	49
Yıldız erkek	Müsabaka öncesi	30	36,57	13,011	20	63
	Müsabaka sonrası	30	32,03	9,654	21	51
Genç bayan	Müsabaka öncesi	30	35,07	9,329	24	60
	Müsabaka sonrası	30	31,70	8,623	20	52
Genç erkek	Müsabaka öncesi	30	37,87	9,878	22	51
	Müsabaka sonrası	30	33,57	9,343	20	50
Büyük bayan	Müsabaka öncesi	20	34,30	8,086	24	50
	Müsabaka sonrası	20	31,80	9,024	21	49
Büyük erkek	Müsabaka öncesi	20	38,00	10,316	22	55
	Müsabaka sonrası	20	34,50	9,185	22	55

Çizelge 1 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerden yıldız bayanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $34,93 \pm 8,890$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $32,53 \pm 8,982$ olarak; yıldız erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $36,57 \pm 13,011$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $32,03 \pm 9,654$ olarak; genç bayanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $35,07 \pm 9,329$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $31,70 \pm 8,623$ olarak; genç erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $37,87 \pm 9,878$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $33,57 \pm 9,343$ olarak; büyük bayanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $34,70 \pm 8,086$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $31,80 \pm 9,024$ olarak ve büyük erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $38,00 \pm 10,386$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $34,50 \pm 9,185$ olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 2. Araştırmaya katılan deneklerin müsabaka derecelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları.

		N	Ortalama	Std. Sapma	Min.	Max.
Birinci olanlar	Müsabaka öncesi	86	34,38	9,798	22	60
	Müsabaka sonrası	86	31,07	8,538	20	55
İkinci olanlar	Müsabaka öncesi	33	37,21	9,417	24	60
	Müsabaka sonrası	33	33,42	9,553	20	52
Üçüncü olanlar	Müsabaka öncesi	41	38,88	10,631	20	63
	Müsabaka sonrası	41	35,27	9,214	20	50

Çizelge 2 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerden birinci olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $34,80 \pm 9,798$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $31,07 \pm 8,538$ olarak; ikinci olan deneklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $37,21 \pm 9,417$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $33,42 \pm 9,553$ olarak ve üçüncü olan deneklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $38,88 \pm 10,631$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $35,27 \pm 9,214$ olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 3. Araştırmaya katılan deneklerin eğitim seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları.

		N	Ortalama	Std. Sapma	Min.	Max.
İlköğretim mezunu olanlar	Müsabaka öncesi	52	35,58	11,615	20	63
	Müsabaka sonrası	52	32,23	9,713	20	51
Lise mezunu Olanlar	Müsabaka öncesi	96	36,82	9,216	22	60
	Müsabaka sonrası	96	33,43	8,911	20	55
Üniversite mezunu olanlar	Müsabaka öncesi	12	32,83	9,476	22	50
	Müsabaka sonrası	12	28,00	5,608	21	39

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

Çizelge 4. Araştırmaya katılan deneklerin anne eğitim seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları.

		N	Ortalama	Std. Sapma	Min.	Max.
İlköğretim mezunu olanlar	Müsabaka öncesi	114	34,88	9,701	20	60
	Müsabaka sonrası	114	31,87	9,150	20	55
Lise mezunu Olanlar	Müsabaka öncesi	38	41,66	9,668	25	63
	Müsabaka sonrası	38	36,76	7,667	23	50
Üniversite mezunu olanlar	Müsabaka öncesi	8	27,50	3,780	24	36
	Müsabaka sonrası	8	23,88	2,997	20	28

Çizelge 4 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerden annelerinin eğitim seviyesi ilköğretim olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $34,88 \pm 9,701$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $31,87 \pm 9,150$ olarak; annelerinin eğitim seviyesi lise olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $41,66 \pm 9,668$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $36,76 \pm 7,667$ olarak ve annelerinin eğitim seviyesi üniversite olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $27,50 \pm 3,780$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $23,88 \pm 2,997$ olarak tespit edilmiştir

Çizelge 5. Araştırmaya katılan deneklerin baba eğitim seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları.

		N	Ortalama	Std. Sapma	Min.	Max.
İlköğretim mezunu olanlar	Müsabaka öncesi	77	37,52	10,823	20	63
	Müsabaka sonrası	77	34,01	9,800	20	55
Lise mezunu Olanlar	Müsabaka öncesi	64	34,14	8,774	22	51
	Müsabaka sonrası	64	31,36	8,356	20	50
Üniversite mezunu olanlar	Müsabaka öncesi	19	37,11	10,424	25	60
	Müsabaka sonrası	19	31,32	7,623	21	49

Çizelge 5 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerden babalarının eğitim seviyesi ilköğretim olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $37,52 \pm 10,823$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $34,01 \pm 9,800$ olarak; babalarının eğitim seviyesi lise olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $34,14 \pm 8,774$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $31,36 \pm 8,356$ olarak ve babalarının eğitim seviyesi üniversite olanların

müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $37,11 \pm 10,424$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $31,32 \pm 7,623$ olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 6. Araştırmaya katılan deneklerin aile gelir seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları.

		N	Ortalama	Std. Sapma	Min.	Max.
Gelir seviyesi düşük olanlar	Müsabaka öncesi	7	33,00	12,961	20	50
	Müsabaka sonrası	7	30,71	12,338	20	52
Gelir seviyesi orta olanlar	Müsabaka öncesi	144	36,51	10,142	21	63
	Müsabaka sonrası	144	33,03	8,895	20	55
Gelir seviyesi yüksek olanlar	Müsabaka öncesi	9	32,33	4,899	25	39
	Müsabaka sonrası	9	27,78	8,212	20	47

Çizelge 6 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin aile gelir seviyesi düşük olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $33,00 \pm 12,961$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $30,71 \pm 12,338$ olarak; aile gelir seviyesi orta olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $36,51 \pm 10,142$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $33,03 \pm 8,895$ olarak ve aile gelir seviyesi yüksek olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $32,33 \pm 4,899$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $27,78 \pm 8,212$ olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 7. Araştırmaya katılan deneklerin müsabaka kategorisi, müsabaka derecesi, sporcuların eğitimi, annelerin eğitimi, babaların eğitimi ve aile gelir seviyesine göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.

		Kareler toplamı	df	Ortalama kare	F	P
Müsabaka öncesi	Kategoriler arası	309,977	5	61,995	0,604	0,697
Müsabaka sonrası	Kategoriler arası	146,944	5	29,389	0,351	0,881
Müsabaka öncesi	Dereceler arası	610,501	2	305,251	3,088	0,048*
Müsabaka sonrası	Dereceler arası	515,553	2	257,776	3,235	0,042*
Müsabaka öncesi	Sporcuların eğitimi	192,395	2	96,198	0,948	0,390
Müsabaka sonrası	Sporcuların eğitimi	326,523	2	163,262	2,018	0,136
Müsabaka öncesi	Annenin eğitimi	1935,910	2	967,955	10,707	0,000*
Müsabaka sonrası	Annenin eğitimi	1328,474	2	664,237	8,914	0,000*
Müsabaka öncesi	Babanın eğitimi	457,393	2	228,696	2,298	0,104
Müsabaka sonrası	Babanın eğitimi	321,813	2	160,906	2,001	0,139
Müsabaka öncesi	Gelir seviyesi	218,751	2	109,375	1,079	0,342
Müsabaka sonrası	Gelir seviyesi	260,371	2	130,185	1,601	0,205

*P<0,05

Çizelge 7 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin müsabaka kategorisi, sporcuların eğitimi, babalarının eğitimi ve aile gelir seviyesine göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05). Ayrıca deneklerin müsabaka derecesi ve annelerinin eğitimlerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05)

Çizelge 8. Araştırmaya katılan deneklerin müsabaka derecesine göre durumluk kaygı puanlarının çoklu karşılaştırılması.

	(I) Derece	(J) Derece	Ortalamalar arası fark (I-J)	Std. Hata	P
Müsabaka öncesi	Birinci olanlar	İkinci olanlar	2,828	2,036	0,349
		Üçüncü olanlar	-4,494	1,887	0,048*
	İkinci olanlar	Birinci olanlar	2,828	2,036	0,349
		Üçüncü olanlar	1,666	2,325	0,754
	Üçüncü olanlar	Birinci olanlar	4,494	1,887	0,048*
		İkinci olanlar	1,666	2,325	0,754
Müsabaka sonrası	Birinci olanlar	İkinci olanlar	2,354	1,828	0,404
		Üçüncü olanlar	4,199	1,694	0,038*
	İkinci olanlar	Birinci olanlar	2,354	1,828	0,404
		Üçüncü olanlar	1,844	2,088	0,652
	Üçüncü olanlar	Birinci olanlar	-4,199	1,694	0,038*
		İkinci olanlar	1,844	2,088	0,652

*P<0,05

Çizelge 8 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin müsabaka derecesine göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, müsabakada birinci olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabakada üçüncü olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur (P<0,05). Müsabaka sonrası kaygı puanlarının karşılaştırılmasında ise birinci olanların müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları üçüncü olanların müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarına anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Diğer karşılaştırmalarda ise gerek müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarında gerekse müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarında müsabaka derecelerine göre istatistiksel olarak her hangi bir farklılık tespit edilmemiştir (P>0,05).

Çizelge 9. Araştırmaya katılan deneklerin annelerinin eğitimine göre durumluk kaygı puanlarının çoklu karşılaştırılması.

	(I) Annenin eğitimi	(J) Annenin eğitimi	Ortalamalar arası fark (I-J)	Std. Hata	P
Müsabaka öncesi	İlkokul	Lise	-6,781	1,813	0,001*
		Üniversite	7,377	1,616	0,001*
	Lise	İlkokul	6,781	1,813	0,001*
		Üniversite	14,158	2,060	0,000*
	Üniversite	İlkokul	-7,377	1,616	0,001*
		Lise	-14,158	2,060	0,000*
Müsabaka sonrası	İlkokul	Lise	-4,895	1,510	0,005*
		Üniversite	7,993	1,363	0,000*
	Lise	İlkokul	4,895	1,510	0,005*
		Üniversite	12,888	1,634	0,000*
	Üniversite	İlkokul	-7,993	1,363	0,000*
		Lise	-12,888	1,634	0,000*

*P<0,05

Çizelge 9 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin annelerinin eğitim seviyelerine göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, annesinin eğitimi üniversite olan deneklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları annesinin eğitimi ilköğretim ve lise olan deneklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur (P<0,05). Ayrıca annesinin eğitimi ilköğretim olan deneklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları annesinin eğitimi lise olan deneklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur (P<0,05). Müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında ise annesinin eğitimi üniversite olan deneklerin müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları annesinin eğitimi ilköğretim ve lise olan deneklerin müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur (P<0,05). Annesinin eğitimi ilköğretim olan deneklerin müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları annesinin eğitimi lise olan deneklerin müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur (P<0,05).

Çizelge 10. Araştırmaya katılan deneklerin müsabaka kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.

Müsabaka kategorileri	Durumluk Kaygı	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Yıldız bayan	Müsabaka öncesi	30	34,93	8,890	2,947	0,006*
	Müsabaka sonrası	30	32,53	8,982		
Yıldız erkek	Müsabaka öncesi	30	36,57	13,011	2,975	0,006*
	Müsabaka sonrası	30	32,03	9,654		
Genç bayan	Müsabaka öncesi	30	35,07	9,329	4,277	0,000*
	Müsabaka sonrası	30	31,70	8,623		
Genç erkek	Müsabaka öncesi	30	37,87	9,878	4,439	0,000*
	Müsabaka sonrası	30	33,57	9,343		
Büyük bayan	Müsabaka öncesi	20	34,30	8,086	1,925	0,069
	Müsabaka sonrası	20	31,80	9,024		
Büyük erkek	Müsabaka öncesi	20	38,00	10,316	2,584	0,018*
	Müsabaka sonrası	20	34,50	9,185		

*P<0,05

Çizelge 10 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin müsabaka kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, yıldız bayanların, yıldız erkeklerin, genç bayanların, genç erkeklerin ve büyük erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Ayrıca büyük bayanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ile müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (P>0,05).

Çizelge 11. Araştırmaya katılan deneklerin müsabaka derecelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.

Müsabaka Dereceleri	Durumluk Kaygı	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Müsabakada birinci olanlar	Müsabaka öncesi	85	34,26	9,787	5,246	0,000*
	Müsabaka sonrası	85	30,87	8,385		
Müsabakada ikinci olanlar	Müsabaka öncesi	34	37,44	9,369	3,932	0,000*
	Müsabaka sonrası	34	33,85	9,733		
Müsabakada üçüncü olanlar	Müsabaka öncesi	41	38,88	10,631	3,795	0,000*
	Müsabaka sonrası	41	35,27	9,214		

*P<0,05

Çizelge 11 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin müsabaka derecelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, müsabakada birinci olanların, müsabakada ikinci olanların ve müsabakada üçüncü olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05).

Çizelge 12. Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumlarına göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.

Sporcuların eğitim durumu	Durumluk Kaygı	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
İlköğretim mezunu olan sporcular	Müsabaka öncesi	52	35,58	11,615	3,469	0,001*
	Müsabaka sonrası	52	32,23	9,713		
Lise mezunu olan sporcular	Müsabaka öncesi	96	36,82	9,216	6,322	0,000*
	Müsabaka sonrası	96	33,43	8,911		
Üniversite mezunu olan sporcular	Müsabaka öncesi	12	32,83	9,476	3,345	0,007*
	Müsabaka sonrası	12	28,00	5,608		

*P<0,05

Çizelge 12 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin eğitim seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, ilköğretim mezunu olan sporcuların, lise mezunu olan sporcuların ve üniversite mezunu olan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05).

Çizelge 13. Araştırmaya katılan sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.

Sporcuların annelerinin eğitim durumu	Durumluk Kaygı	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Annesi ilköğretim mezunu olan sporcular	Müsabaka öncesi	114	34,88	9,701	5,558	0,000*
	Müsabaka sonrası	114	31,87	9,150		
Annesi lise mezunu olan sporcular	Müsabaka öncesi	38	41,66	9,668	4,759	0,000*
	Müsabaka sonrası	38	36,76	7,667		
Annesi üniversite mezunu olan sporcular	Müsabaka öncesi	8	27,50	3,780	4,661	0,002*
	Müsabaka sonrası	8	23,88	2,997		

*P<0,05

Çizelge 13 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların annelerinin eğitim seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, annesi ilköğretim mezunu olan sporcuların, annesi lise mezunu olan sporcuların ve annesi üniversite mezunu olan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05).

Çizelge 14. Araştırmaya katılan sporcuların babalarının eğitim durumuna göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.

Sporcuların babalarının eğitim durumu	Durumluk Kaygı	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Babası ilköğretim mezunu olan sporcular	Müsabaka öncesi	75	37,60	10,820	4,722	0,000*
	Müsabaka sonrası	75	34,01	9,661		
Babası lise mezunu olan sporcular	Müsabaka öncesi	65	34,31	8,809	5,017	0,000*
	Müsabaka sonrası	65	31,62	8,543		
Babası üniversite mezunu olan sporcular	Müsabaka öncesi	19	37,11	10,424	3,661	0,002*
	Müsabaka sonrası	19	31,32	7,623		

*P<0,05

Çizelge 14 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların babalarının eğitim seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, babası ilköğretim mezunu olan sporcuların, babası lise mezunu olan sporcuların ve babası üniversite mezunu olan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05).

Çizelge 15. Araştırmaya katılan sporcuların ailelerinin gelir seviyesine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.

Aile gelir seviyesi	Durumluk Kaygı	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Aile gelir seviyesi düşük olan sporcular	Müsabaka öncesi	7	33,00	12,961	1,246	0,259
	Müsabaka sonrası	7	30,71	12,338		
Aile gelir seviyesi orta olan sporcular	Müsabaka öncesi	144	36,51	10,142	7,080	0,000*
	Müsabaka sonrası	144	33,03	8,895		
Aile gelir seviyesi yüksek olan sporcular	Müsabaka öncesi	9	32,33	4,899	2,378	0,045*
	Müsabaka sonrası	9	27,78	8,212		

*P<0,05

Çizelge 15 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların ailelerinin gelir seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, ailesinin gelir seviyesi orta düzeyde olan sporcuların ve ailesinin gelir seviyesi yüksek düzeyde olan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Ayrıca, ailesinin gelir seviyesi düşük düzeyde olan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ile müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05).

Çizelge 16. Müsabakada birinci olan sporcuların kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.

Müsabakada birinci olan sporcular	Durumluk kaygı	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Yıldız bayan	Müsabaka öncesi	9	34,56	10,285	0,623	0,551
	Müsabaka sonrası	9	33,44	9,342		
Yıldız erkek	Müsabaka öncesi	13	30,77	10,345	1,951	0,075
	Müsabaka sonrası	13	26,69	4,250		
Genç bayan	Müsabaka öncesi	17	30,65	8,831	3,195	0,006*
	Müsabaka sonrası	17	27,82	6,766		
Genç erkek	Müsabaka öncesi	22	37,64	10,022	3,838	0,001*
	Müsabaka sonrası	22	32,73	9,432		
Büyük bayan	Müsabaka öncesi	11	34,91	8,792	1,068	0,311
	Müsabaka sonrası	11	32,55	9,406		
Büyük erkek	Müsabaka öncesi	13	36,00	9,618	1,968	0,073
	Müsabaka sonrası	13	32,69	8,712		

*P<0,05

Çizelge 16 incelendiğinde, müsabakada birinci olan sporcuların kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, müsabakada birinci olan genç bayanların ve genç erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0,05$). Buna karşılık müsabaka birinci olan, yıldız bayan, yıldız erkek, büyük bayan ve büyük erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ile müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$).

Çizelge 17. Müsabakada ikinci olan sporcuların kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.

Müsabakada ikinci olan sporcular	Durumluk kaygı	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Yıldız bayan	Müsabaka öncesi	11	35,18	8,159	3,331	0,008*
	Müsabaka sonrası	11	31,91	9,407		
Yıldız erkek	Müsabaka öncesi	5	43,80	13,517	1,417	0,229
	Müsabaka sonrası	5	36,80	12,558		
Genç bayan	Müsabaka öncesi	5	42,80	5,675	1,934	0,125
	Müsabaka sonrası	5	38,20	9,176		
Genç erkek	Müsabaka öncesi	5	34,60	9,099	1,907	0,129
	Müsabaka sonrası	5	32,60	7,635		
Büyük bayan	Müsabaka öncesi	6	33,83	8,208	2,076	0,093
	Müsabaka sonrası	6	30,50	9,566		
Büyük erkek	Müsabaka öncesi	2	38,50	13,435	0,500	0,705
	Müsabaka sonrası	2	39,50	16,263		

* $P<0,05$

Çizelge 17 incelendiğinde, müsabakada ikinci olan sporcuların kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, müsabakada ikinci olan yıldız bayanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0,05$). Buna karşılık müsabaka ikinci olan, yıldız erkek, genç bayan, genç erkek, büyük bayan ve büyük erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ile müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$).

Çizelge 18. Müsabakada üçüncü olan sporcuların kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.

Müsabakada üçüncü olan sporcular	Durumluk kaygı	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Yıldız bayan	Müsabaka öncesi	10	35,00	9,298	1,669	0,129
	Müsabaka sonrası	10	32,40	9,095		
Yıldız erkek	Müsabaka öncesi	12	39,83	13,710	1,611	0,136
	Müsabaka sonrası	12	35,83	10,434		
Genç bayan	Müsabaka öncesi	8	39,62	7,070	1,987	0,087
	Müsabaka sonrası	8	35,88	8,288		
Genç erkek	Müsabaka öncesi	3	45,00	9,539	5,500	0,032*
	Müsabaka sonrası	3	41,33	10,693		
Büyük bayan	Müsabaka öncesi	3	33,00	7,810	0,800	0,508
	Müsabaka sonrası	3	31,67	9,713		
Büyük erkek	Müsabaka öncesi	5	43,00	11,769	1,929	0,126
	Müsabaka sonrası	5	37,20	8,643		

*P<0,05

Çizelge 18 incelendiğinde, müsabakada üçüncü olan sporcuların kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, müsabakada üçüncü olan genç erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Buna karşılık müsabaka üçüncü olan, yıldız bayan, yıldız erkek, genç bayan, büyük bayan ve büyük erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ile müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (P>0,05).

4. TARTIŞMA

Bu çalışmaya, 2006/2007 Türkiye Taekwondo şampiyonasına katılan, yıldızlar, kategorisinde 30 kız, 30 Erkek, gençler kategorisinde 30 kız 30 erkek ve büyükler kategorisinde 20 kız 20 erkek sporcu katılmış olup durumluk kaygı envanteri 20 maddeden oluşan ölçek uygulanmıştır.

Çizelge 1 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerden yıldız bayanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $34,93 \pm 8,890$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $32,53 \pm 8,982$ olarak; yıldız erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $36,57 \pm 13,011$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $32,03 \pm 9,654$ olarak; genç bayanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $35,07 \pm 9,329$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $31,70 \pm 8,623$ olarak; genç erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $37,87 \pm 9,878$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $33,57 \pm 9,343$ olarak; büyük bayanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $34,70 \pm 8,086$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $31,80 \pm 9,024$ olarak ve büyük erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $38,00 \pm 10,386$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $34,50 \pm 9,185$ olarak tespit edilmiştir.

Yaptığımız araştırmada bu sonuç Özbekçi'nin farklı spor dallarında yapmış olduğu, Atletizm sporcularının Basketbol ve Voleybolculara göre müsabaka ortamı stresini daha yoğun yaşadıklarını bulması, Morgan ve Hammer'in Güreşçiler üzerinde yaptığı çalışmada müsabaka öncesi durumluk kaygının yüksek düzeyde ve müsabaka sonrası yapılan ölçme işleminde ise kaygı düzeyinin düşük bulunması yapmış olduğumuz çalışma ile paralellik göstermektedir (Özbekçi, 1989).

Bir başka çalışmada da Scalan ve Passer, yaşanan başarı ve başarısızlıkların durumluk kaygıyı nasıl etkilediğine bakmış, Futbola katılan bayan ve erkek sporcuların başarısızlık sonrası durumluk kaygıların yükseldiğini göstermiştir (Konter, 1994)

Çizelge 2 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerden birinci olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $34,80 \pm 9,798$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $31,07 \pm 8,538$ olarak; ikinci olan deneklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $37,21 \pm 9,417$, müsabaka sonrası

durumluk kaygı puanları ortalaması $33,42 \pm 9,553$ olarak ve üçüncü olan deneklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $38,88 \pm 10,631$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $35,27 \pm 9,214$ olarak tespit edilmiştir.

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

Çizelge 4 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerden annelerinin eğitim seviyesi ilköğretim olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $34,88 \pm 9,701$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $31,87 \pm 9,150$ olarak; annelerinin eğitim seviyesi lise olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $41,66 \pm 9,668$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $36,76 \pm 7,667$ olarak ve annelerinin eğitim seviyesi üniversite olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $27,50 \pm 3,780$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $23,88 \pm 2,997$ olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 5 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerden babalarının eğitim seviyesi ilköğretim olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $37,52 \pm 10,823$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $34,01 \pm 9,800$ olarak; babalarının eğitim seviyesi lise olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $34,14 \pm 8,774$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $31,36 \pm 8,356$ olarak ve babalarının eğitim seviyesi üniversite olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $37,11 \pm 10,424$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $31,32 \pm 7,623$ olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 6 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin aile gelir seviyesi düşük olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $33,00 \pm 12,961$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $30,71 \pm 12,338$ olarak; aile gelir seviyesi orta olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $36,51 \pm 10,142$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $33,03 \pm 8,895$

olarak ve aile gelir seviyesi yüksek olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $32,33 \pm 4,899$, müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları ortalaması $27,78 \pm 8,212$ olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 7 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin müsabaka kategorisi, sporcuların eğitimi, babalarının eğitimi ve aile gelir seviyesine göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P > 0,05$). Ayrıca deneklerin müsabaka derecesi ve annelerinin eğitimlerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($P < 0,05$)

Çizelge 8 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin müsabaka derecesine göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, müsabakada birinci olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabakada üçüncü olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($P < 0,05$). Müsabaka sonrası kaygı puanlarının karşılaştırılmasında ise birinci olanların müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları üçüncü olanların müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarına anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P < 0,05$). Diğer karşılaştırmalarda ise gerek müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarında gerekse müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarında müsabaka derecelerine göre istatistiksel olarak her hangi bir farklılık tespit edilmemiştir ($P > 0,05$).

Yapılan bir başka çalışmada müsabakada birinci olan sporcuların yarış öncesi stresi, durumluk kaygıyı yükselttiğini göstermektedir. Üstün performans gösteren bu sporcuların, strese toleranslı, stresli ortamlarda nasıl davranacağını bilen, stresli ortamların dezavantajlarını lehine çevire bilen, müsabaka stresine dayanıklı kişiler oldukları sonucuna varılmıştır. (Özbekçi 1989).

Çizelge 9 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin annelerinin eğitim seviyelerine göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, annesinin eğitimi üniversite olan deneklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları annesinin eğitimi ilköğretim ve lise olan deneklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($P < 0,05$). Ayrıca annesinin eğitimi ilköğretim olan deneklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları annesinin eğitimi lise olan deneklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarından

anlamli derecede dusuk bulunmüstür ($P<0,05$). Müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında ise annesinin eğitimi üniversite olan deneklerin müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları annesinin eğitimi ilköğretim ve lise olan deneklerin müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamli derecede düşük bulunmüstür ($P<0,05$). Annesinin eğitimi ilköğretim olan deneklerin müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları annesinin eğitimi lise olan deneklerin müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamli derecede düşük bulunmüstür ($P<0,05$).

Çizelge 10 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin müsabaka kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, yıldız bayanların, yıldız erkeklerin, genç bayanların, genç erkeklerin ve büyük erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamli derecede yüksek bulunmüstür ($P<0,05$). Ayrıca büyük bayanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ile müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$).

Çağlar, 1999 yılında Yıldız Hentbol Milli takımına yapmış olduğu araştırmada durumluk kaygıda artış olduğunu tespit etmiş olup, bizim yapmış olduğumuz çalışmayı desteklemektedir.

Çizelge 11 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin müsabaka derecelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, müsabakada birinci olanların, müsabakada ikinci olanların ve müsabakada üçüncü olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamli derecede yüksek bulunmüstür ($P<0,05$).

Çizelge 12 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin eğitim seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, ilköğretim mezunu olan sporcuların, lise mezunu olan sporcuların ve üniversite mezunu olan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamli derecede yüksek bulunmüstür ($P<0,05$).

Çizelge 13 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların annelerinin eğitim seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının

karşılaştırılmasında, annesi ilköğretim mezunu olan sporcuların, annesi lise mezunu olan sporcuların ve annesi üniversite mezunu olan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0,05$).

Çizelge 14 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların babalarının eğitim seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, babası ilköğretim mezunu olan sporcuların, babası lise mezunu olan sporcuların ve babası üniversite mezunu olan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0,05$).

Çizelge 15 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların ailelerinin gelir seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, ailesinin gelir seviyesi orta düzeyde olan sporcuların ve ailesinin gelir seviyesi yüksek düzeyde olan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0,05$). Ayrıca, ailesinin gelir seviyesi düşük düzeyde olan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ile müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$).

Tuncel ve Arkadaşlarının yaptığı çalışmada; Sporcuların stres düzeyleri ile başa çıkma stratejileri, bunları etkileyen etmenler ve bu ikisi arasındaki ilişkiyi araştırmış, stres düzeyleri bakımından futbolcuların oynadıkları klüp, yaş medeni durum, öğrenim durumu ve gelişim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermedikleri belirlenmiştir. Stresle başa çıkma stratejileri bakımından yaş, medeni durum ve gelir düzeyi değişkenlerine göre tüm strateji boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermez iken, klüp ve öğrenim durumu değişkenlerine göre sadece''Kaçınma'' boyutunda anlamca farklılıklar olduğunu saptamıştır. Araştırmacıların bulduğu bu sonuç bizim çalışma bulgularımızla (çizelge 14 ve 15) bir paralellik göstermemektedir (Tuncel 2000).

Çizelge 16 incelendiğinde, müsabakada birinci olan sporcuların kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, müsabakada birinci olan genç bayanların ve genç erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı

puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0,05$). Buna karşılık müsabaka birinci olan, yıldız bayan, yıldız erkek, büyük bayan ve büyük erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ile müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$).

Çizelge 17 incelendiğinde, müsabakada ikinci olan sporcuların kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, müsabakada ikinci olan yıldız bayanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0,05$). Buna karşılık müsabaka ikinci olan, yıldız erkek, genç bayan, genç erkek, büyük bayan ve büyük erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ile müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$).

Çizelge 18 incelendiğinde, müsabakada üçüncü olan sporcuların kategorilerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, müsabakada üçüncü olan genç erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0,05$). Buna karşılık müsabaka üçüncü olan, yıldız bayan, yıldız erkek, genç bayan, büyük bayan ve büyük erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ile müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$).

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Elde edilen bulgulara göre, sporcuların kaygı durumlarının güdülenmelerini etkilediğini söyleyebiliriz. Bu tespit, spor müsabakalarına yönelik ilgi ve güdülenmeler üzerinde birçok faktörün yanında kaygının da önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Araştırmamızın örnekleme açısından düşündüğümüzde, kaygının sporcuyu güdülenme ve başarı üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için, sporcuların gelecekleriyle ilgili kaygılarının azaltılmasının, yani müsabakadaki başarısının daha iyi olması için kaygıyı oluşturan sebeplerin iyi tespit edilmesi ve bunların azaltılması hususunda çalışmalar yapılmalıdır. Ayrıca müsabaka süresince elde edilen bilgilerinde sporcunun müsabakadaki başarısına etkilediği gerçektir.

Araştırmaya katılan sporcuların müsabaka derecesi ve Annelerinin eğitimlerine göre, müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($P<0.05$).

Sporcuların Annelerinin ve Babalarının eğitim seviyelerine göre, müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında Annesi ve babası ilköğretim mezunu olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0.05$).

Müsabaka kategorilerine göre karşılaştırılmasında, yıldız bayan ve erkeklerin, genç bayan ve erkeklerin ve büyük erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0.05$). ayrıca büyük bayanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ile müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P>0.05$).

Araştırmaya katılanların müsabaka kategorisi, sporcuların eğitimi, babalarının eğitimi ve aile gelir seviyesine göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0.05$).

Sonuç olarak, Taekwondo Milli Takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisini araştırmak amacı ile yapılan çalışma sonucunda müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeyinin sporcunun başarısını etkilediği ortaya çıkmıştır.

Öneriler

- Antrenör, beden eğitimi öğretmeni ve takım idarecilerinin sporcu kaygısı ve durumluk kaygı hakkında yeterli bilgiye sahip olmaları,
- Antrenör, sporcunun müsabaka öncesi ve sonrasında performansını olumsuz etkileyen davranışlarda tutarlı olmaları,
- Antrenörlerin fiziksel becerilerinin geliştirilmesi yanı sıra sporcu psikolojisi konusunda eğitim almaları,
- Sporcuların kaygı ve durumluk kaygı konusunda eğitilmeleri,
- Sporcuların psiko regülasyon teknikleri konusunda yardım almaları,
- Antrenörlerin, sporcuların sosyo ekonomik durumları ve kişisel özellikleri hakkında tam bir bilgi sahibi olmaları için çalışmalar yapmaları önerilmektedir.

6. ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAGLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TAEKWONDO MİLLİ TAKIM SPORCULARININ DURUMLUK KAYGI
DÜZEYLERİNİN BAŞARIYA ETKİSİ
“ Ramazan BEDİR ”

Yrd.Doç.Dr Mehibe AKANDERE
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ /Konya – 2008

Araştırmaya Türkiye Taekwondo şampiyonasına katılan, yıldızlar, kategorisinde 30 kız, 30 Erkek, gençler kategorisinde 30 kız 30 erkek ve büyükler kategorisinde 20 kız 20 erkek katılmıştır.

Araştırmada verilerin toplanması anket tekniği ile yapılmış olup sporcuların kaygı düzeyini ölçmek için Spielberger ve arkadaşlarının geliştirdiği Durumluk Sürekli Anksiyete Envanteri (State Trait Anxiety Inventory STAI) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öner ve Le Compte tarafından gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan deneklerden yıldız bayanların, yıldız erkeklerin, genç bayanların, genç erkeklerin, büyük bayanların ve büyük erkeklerin müsabaka öncesi, müsabaka sonrası durumluk kaygı, puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($P>0.05$).

Deneklerin müsabaka derecelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, müsabakada birinci olanların, müsabakada ikinci olanların ve müsabakada üçüncü olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0.05$).

Eğitim seviyelerine göre müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, ilköğretim mezunu olan sporcuların, lise mezunu olan sporcuların ve üniversite mezunu olan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0.05$).

Annelerinin eğitim seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, annesi ilköğretim mezunu olan sporcuların, annesi lise mezunu olan sporcuların ve annesi üniversite mezunu olan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0.05$).

Babalarının eğitim seviyelerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, babası ilköğretim mezunu olan sporcuların, babası lise mezunu olan sporcuların ve babası üniversite mezunu olan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0,05$).

Sonuç olarak; sporcuların durumluk Kaygısının yarışmadan hemen önce arttığı, buna karşın yarışma sonrasında durumluk kaygıda düşüş olduğu gözlenmiştir. Müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeyinin sporcunun başarısını etkilediği ortaya çıkmıştır.

7. ABSTRACT

**T.C.
SELÇUK UNIVERSITY
INSTITUTE OF HELTH SCIENCE**

THE INFLUENCE OF STATE ANXIETY LEVELS OF NATIONAL TAEKWONDO TEAM SPORTSMEN ON ACCOMPLISHMENT

Ramazan BEDİR

Assist. Prof.Dr Mehibe AKANDERE

Discipline of Physical Education and Sport

MASTER THESIS KONYA, 2008

The study was included 30 females, 30 males, in stars category, 30 females, 30 males, in juniors' category; and 20 females, 20 males, in adults category, who participated in Turkey Taekwondo Championship.

During the study, collecting data was carried out via survey technique and State Trait Anxiety Inventory (STAI), developed by Spielberger at al., was used for measuring the anxiety level. Adaptation of the inventory to Turkish, validity and reliability works were realized by Öner and Le Compte.

From the subjects included in the study, any statistically significant difference was not found in comparing the state anxiety scores of the star females, star males, junior females, junior males, adult females, adult males before competition and after competition ($P > 0.05$).

In comparing the state anxiety scores of the subjects before competition and after competition according to the competition degrees, the state anxiety scores before competition of those first during the competition, those second during the competition, and those third during the competition were found significantly higher than their anxiety scores after the competition ($P < 0.05$).

In comparing the state anxiety scores before competition and after competition according to the educational level, the state anxiety scores before competition of the sportsmen graduated from primary school, the sportsmen graduated from higher school, and the sportsmen graduated from college were found significantly higher than their anxiety scores after the competition ($P < 0.05$).

In comparing the state anxiety scores before competition and after competition according to the educational level of the mothers, the state anxiety scores before competition of the sportsmen whose mothers graduated from primary school; the sportsmen whose mothers graduated from higher school, and the sportsmen whose mothers graduated from college were found significantly higher than their anxiety scores after the competition ($P < 0.05$).

In comparing the state anxiety scores before competition and after competition according to the educational level of the fathers, the state anxiety scores before competition of the sportsmen whose fathers graduated from primary school; the sportsmen whose fathers graduated from higher school, and the sportsmen whose fathers graduated from college were found significantly higher than their anxiety scores after the competition ($P < 0.05$).

In conclusion, it was observed that the state anxiety scores of the competitors increased before competition, while state anxiety decreased after competition.

It was pointed out that before competition and after competition state anxiety level of sportsmen effects the success.

8. KAYNAKLAR

1. Açıkkada C, Ergen E. Bilim ve Spor. Büro-Tek Matbaası, Ankara, 1990.
2. Akandere M. Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, 1997.
3. Akarçeşme C. Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki ilişki, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2004.
4. Altungül O. Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Elazığ, 2006.
5. Arkonaç AS. Psikoloji, Zihin Süreçleri Bilimi, Alfa Basım Yayın, İstanbul, 1993.
6. Artok F. Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performanslarına Etkisi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Adana, 1994.
7. Aybey HY. Türkiye Süper Lig Takımlarından Gaziantep spor'un Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep, 2005.
8. Aydın İ. Hakemlerin Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Bazı Değişkenlerin Durumluk Kaygılarına Etkileri, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Samsun, 2003.
9. Baltaş A. Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1990.
10. Başaran IE. Eğitim Psikolojisi, Kadioğlu Matbaası, Ankara, 1990.
11. Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi, M.E.B. Yayınlar Dairesi, İzmir, 1985.
12. Başer E Uygulamalı Spor Psikolojisi Performans Sporunda Psikolojinin Rolü, M.E.G.S.B. Yayınlan, Yayın No: 31, Ankara, 1986.
13. Başer E. Futbolda Basan ve Psikoloji, Yayınevi Yayıncılık, İstanbul, 1994.
14. Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi. Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998.
15. Baumann S. Uygulamalı Spor Psikolojisi. Çev: H. Can İkizler. Alfa Basım Yayın Dağıtım. İstanbul, 1994.
16. Baymur F. Genel Psikoloji, İnkilap Kitapevi, Ankara, 1994.
17. Biçer T. Doruk Performans. Beyaz Yayınları, İstanbul, 1998.
18. Budak Z. Türkiye 1. Futbol Liginde Bulunan Takımların Oyuncularının Puan Sıralamasına Göre Kaygı Değerlerinin Karşılaştırılması, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya, 1999.
19. Can H. Organizasyon ve Yönetim, Siyasal Kitapevi, Ankara, 1994.
20. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı, 5. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1994.
21. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1996.
22. Çakı R. Bayan ve Erkek Voleybolcularda Müsabaka Öncesi ve Sonrası Bazı Davranış Özelliklerinin Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1998.

23. Çamlıyer H. Sporcularda Stres ve Stres Yaratan Faktörlere Göre Yaşanma Biçimi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi Doktora Tezi, İzmir, 1984.
24. Çağlar E. Genç ve Yıldız Hentbol Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların kaygı Düzeylerinin Zaman İçindeki Değişimleri, Hacettepe Üni. Ankara, 1999.
25. Engür M. Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun. Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Yüksek Lisans Tezi, İzmir. 2002.
26. Gill LD. Psychological Dynamics of Sport, 1. fitle, Braun- Brumfield Inc, pg. 27, United States of America, 1986.
27. Gould D. Applied Sport Psychology, Mayfield Publishing Company, California, 1986.
28. Gümüş M. Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2002.
29. Günay M, Yüce İA. Futbol Antrenmanın Bilimsel Temelleri, Gazi Kitapevi, 2. Baskı, Ankara, 2001.
30. Güven Ö. Spor Psikolojisi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Y.O. Yayınlanmamış Psikoloji Ders Notları, Ankara, 1997.
31. Hasırcı S. Sporda Denetim Odağı, Bağırhan Yayinevi, Ankara, 2000.
32. İkizler C. Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Yayıncılık, İstanbul, 1994.
33. İkizler C, Karagözoğlu C. Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayınevi, İstanbul, 1997.
34. Karagözoğlu C. Türkiye İçin Bir Spor Psikolojisi Uygulama Modeli ve Var Olan Durumun Batı Ülkeleri İle Karşılaştırılması, Spor Araştırmaları Dergisi, 1997.
35. Kılıçgil E, Gezgin MF, Gürbüz F, Çamdeviren H. Elit Sporcularda Branş Değiştirerek Spora Yönelmede Etkili Faktörler, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, Kongre kitabı, 61-67, 26-27 Mayıs 2000, Ankara.
36. Koç H. Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2004.
37. Konter E. Sporda Stres ve Performans, Saray Tıp Kitapevleri, İzmir, 1996.
38. Konter E. Profesyonel Futbolcuların, Profesyonellik Yılı Sürelerinin Durumluk Kaygılan, 1997. Üzerine Etkisi, 6. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi Bildiri Özetleri, İzmir.
39. Konter E. Profesyonel Futbolcuların Yaş Gruplarının Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi, 1. Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu, 10-12 Ekim, Mersin, 1997.
40. Konter E. Sporda Psikolojik Güç ve Performans. 5. Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özeti, Ankara, 1998.
41. Kuruç Z. Sporda Self Determinasyon Kuramı. 7. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı. İstanbul, 2002.
42. Köknel E. Zorlanan İnsan. Altın Kitaplar Yayınevi, Ankara, 1987.
43. Köknel Ö. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, 1. Baskı, Altın Kitaplar Matbaası, İstanbul, 1982.
44. Köknel Ö. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1997.

45. Kunter M, Öztürk F Antrenör ve Sporcu El Kitabı. Bağrgan Yayınevi, Ankara, 1997.
46. Kuru E. Sporda Psikoloji, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara, 2000.
47. Martens R, Vealey RS, Burton D. Competitive Anxiety In Sports, Champaign: Human Kinetics Boks, 1990.
48. Morgan CT. Psikolojiye Giriş, 12.Baskı, Çev.: Hüsnü Arıcı ve ark., Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara, 1995.
49. Morgan CT. Psikolojiye Giriş, Çeviren: Hüsnü Arıcı ve ark., Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara, 1998.
50. Öğüt F. Sosyal Uyum İle Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli, 2000.
51. Öktem Ö. Anksiyetenin Öğrenme ve Hafızaya Etkisi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Doktora Tezi, İstanbul, 1981.
52. Öner N. Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler, Boğaziçi Yayınları, İstanbul, 1994.
53. Öner N. Le Compte A. Süreksiz Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, Boğaziçi Yayınları, İstanbul, 1983.
54. Özbaydar S. İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1983.
55. Özbekçi F. Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1989.
56. Özcan K. Yöneticilerde Karar Verme İle Kaygı İlişkileri, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Teknoloji Eğitimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1999.
57. Özer T. Türk Futbol Hakemlerinin Müsabaka Süresince Hareket Analizleri, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Doktora Tezi, Sakarya, 1998.
58. Özgül F. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sivas, 2003.
59. Özgüven İE. Psikolojik Testler, 4. Baskı, Sistem Ofset, Ankara, 2000.
60. Öztürk F. Sporda Stres, Bursa Belediye Spor Kulübü Yayınları, Bursa, 1991.
61. Öztürk F. Spor Bilimleri Sözlüğü, Türk Spor Vakfı Yayını, Bursa, 2000.
62. Öztürk O. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Hekimler Yayın Birliği. Ankara, 1994.
63. Özyürek S. Güncel Sağlık, Asır Matbaası, İstanbul, 1996.
64. Özbekçi, F. Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres düzeylerinin Araştırılması, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, 1989.
65. Persil Y. Psikoloji Ders Notları, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Yayınlanmış Ders Notları, Ankara, 2000.
66. Ramazanoğlu F. Teakwando Teorisi (Teknik ve Sosyo-Kültürel Eğitimi), Özal Matbaası, İstanbul, 2004.
67. Schreiber DS. Stres, Kaygı ve Depresyondan Kurtuluş, Elips Kitap Yayın, İstanbul, 2004.

68. Sheehan E. Kaygı Bozuklukları: Kaygı, Fobiler ve Panik Ataklar, 1. Baskı, Alfa Basım Yayın, İstanbul, 1999.
69. Sime WE. Psychological Benefits of Exercise Training in The Healthy Individual, In Y.D Mattaroso, (Ed) Behavioral Health, A Handbook of Health Enhancement on Disease Prevention, New York. 1984.
70. Singer RN. Motor Learning and Human Performance, Second Ed, M. Million Pub. Co, New York, 1975.
71. Sönmez K. Elit Atletlerde Kişilik Özellikleri ve Kaygı Durumlarının Araştırılması, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1995.
72. Spielberger CD. Anxiety in Sport, Hemisphere Publishing Corp., New York. 1989.
73. Şahin M. 9-12 Yaş Çocuklarda Teakwondo Öğretim Yöntemleri, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 1992.
74. Şahin HM. Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar, Nobel Yayınevi, Ankara, 2002.
75. Tavacıoğlu L ve ark. Kaygının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi, Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu, Mersin, 1997.
76. Tavacıoğlu L. Spor Psikolojisi, Bağırgan Yayınevi, Ankara, 1999.
77. Tiryaki Ş ve ark. Bir Dikkat Testi Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi İçin Kullanılabilir mi? , C.B.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Manisa, 1995
78. Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara. 2000.
79. Toll A. Kaygının Performansa Etkisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Konya, 1995.
80. Tuncel, Z ve Ark. Futbolcuların Stres düzeyleri ve Başa çıkma Stretajileri H.Ü Spor Bilimleri, T.O Ankara, 2000.
81. Yaman M, Hoşgörür V. Örgütsel Stres Yönetiminde Sporun Önemi, Marmara Üniversitesi Spor Araştırmaları Dergisi, Cilt 4, Sayı 1, İstanbul, 2000.
82. Yamaner F. Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler, Ekin Kitapevi, Bursa, 2001.
83. Yetim A. Sosyoloji ve Spor, Topkar Matbaacılık, Ankara, 2000.
84. Yılmaz V. Çocuk Sporcularda Durumluk Yarışma Kaygısı Bileşenleri ve Durumluk Kaygının Optimal Fonksiyon Aralıkları (IZOF) İle Karşılaştırılması, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 2005.

9. ÖZGEÇMİŞ

15.11.1969 yılında Bozkır'da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Konya'da tamamladı. Lisans eğitimine 1991 yılında Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda başladı ve 1995 yılında mezun oldu. Aynı yıl Kütahya'da Beden Eğitimi Öğretmeni olarak göreve başladı.1997 yılında Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Yüksek Lisans Eğitimine başladı. İyi derecede İngilizce biliyor. Konya Taekwondo İl Hakem Kurulu Başkanı olup, Türkiye Taekwondo Federasyonun Müsabakalarında Milli hakem olarak görev yapmaktadır.

Halen Konya da Beden Eğitimi Öğretmeni olarak görev yapmakta, evli ve üç çocuk babasıdır.