

T.C.  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**BİREYSEL VE TAKIM SPORLARINDA YER ALAN SPORCULARIN  
MÜSABAKA ÖNCESİ VE SONRASI DURUMLUK VE SÜREKLİ  
KAYGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

107531

Adem CİVAN

107531

Danışman  
Doç. Dr. Ramazan ARI

**T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU  
DOKÜMANTASYON MERKEZİ**

KONYA - 2001

T.C.  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI  
SABE PROJE NO: 2001/019

**BİREYSEL VE TAKIM SPORLARINDA YER ALAN SPORCULARIN  
MÜSABAKA ÖNCESİ VE SONRASI DURUMLUK VE SÜREKLİ  
KAYGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

ÖĞR.GÖR.ADEM CİVAN

Bu tez aşağıda isimleri yazılı tez jürisi tarafından 05.09.2001 günü sözlü olarak yapılan tez savunma sınavında oy birliği ile kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ: Jüri Başkanı Prof.Dr.Nizamettin ÇİFTÇİ

Danışman Doç.Dr.Ramazan ARI

Üye Yrd.Doç.Dr.Burhan ÇUMRALIGİL

## İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ.....	ii
ŞEKİLLER VE ŞEMALAR LİSTESİ .....	iii
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
<b>2. LİTERATÜR BİLGİ.....</b>	<b>2</b>
2.1. Kaygı.....	2
2.2. Stres ve Genel Uyum Sendromu (General Adaption Syndrome).....	4
2.2.1. Alarm reaksiyonu safhası .....	4
2.2.2. Direnç dönemi .....	4
2.2.3. Tükenme dönemi .....	5
2.3. Durumluk Kaygı (Akut Anksiyete) .....	5
2.4. Sürekli Kaygı (Kronik Anksiyete).....	6
2.5. Bilişsel Kaygı.....	8
2.6. Somatik Kaygı .....	9
2.7. Kaygı ve Spor .....	11
2.7.1. Kaygı.....	11
2.7.2. Spor.....	12
2.7.2.1. Bireysel Mücadele Sporları .....	14
2.7.2.2. Raket Sporları .....	14
2.7.2.3. Takım Sporları.....	14
2.7.2.4. Yarışma.....	14
2.8. Konu İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	17
2.9. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	22
<b>3. MATERYAL VE METOD .....</b>	<b>26</b>
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>30</b>
<b>5. TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>34</b>
<b>6. ÖZET .....</b>	<b>40</b>
<b>7. SUMMARY .....</b>	<b>42</b>
<b>8. LİTERATÜR .....</b>	<b>44</b>
<b>9. ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>48</b>
<b>10. TEŞEKKÜR.....</b>	<b>49</b>
<b>11. EKLER.....</b>	<b>50</b>

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1</b> : Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Puanları (Cinsiyetlere Göre) .....	30
<b>Tablo 2</b> : Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Puanları (Yaş Gruplarına Göre).....	30
<b>Tablo 3</b> : Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Puanları (Spor Türlerine Göre).....	31
<b>Tablo 4</b> : Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Puan Seviyelerinin (düşük-orta-yüksek) Karşılaştırılması .....	32
<b>Tablo 5</b> : Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları .....	33

## ŞEKİLLER VE ŞEMALAR LİSTESİ

Şekil 1	: Mc Grath'ın Stres Süreci .....	3
Şekil 2	: Genel Uyum Belirtisinin Üç Dönemi .....	4
Şekil 3	: Yarışma Öncesi ve Yarışma Süresince Bedensel ve Bilişsel Kaygı Arasındaki Değişimler .....	8
Şekil 4	: Yerkes-Dodson Hipotezi .....	9
Şema 1	: Özellik ve Durum Kaygısının Spor Yarışlarındaki Etkisi .....	7



## 1. GİRİŞ

Sporcuların performanslarını arttırmak için genellikle kondüsyon, teknik ve taktik antrenmanlarına ağırlık verilmektedir. Bilim adamları ve teknik adamlar sporcuların başarısı için teknik, taktik, kondüsyon antrenmanlarının ne kadar önemli olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bunun yanında sporcu psikolojisinin başarıyı arttırdığı da günümüzde bilinen bir gerçektir. Genellikle başarılı sporcular incelendiğinde teknik, taktik ve kondüsyon antrenmanlarının yanında psikolojik antrenmanlara da önem vererek performanslarını artırdıkları görülmektedir.

Bu araştırmada sporcuların bireysel ve takım sporlarında müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı puanları karşılaştırılmıştır. Böylece psikolojik bir faktör olan kaygının hangi branşlarda daha yoğun olduğunu belirleyerek sporcu seçiminde branş ve branşa yönlendirmede antrenörlere sporculara ve spor psikologlarına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

## 2. LİTERATÜR BİLGİ

### 2.1. Kaygı

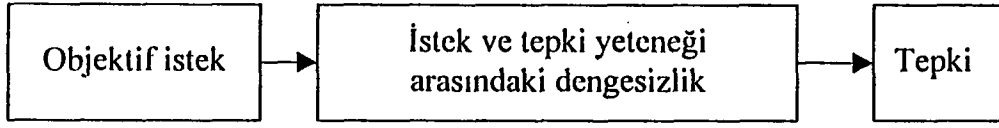
Sportif performansın üst seviyelere çıkarılabilmesi için gerekli olan bilgi ve malzemeler, laboratuvarlar, teknolojik çalışmalar, teknik, taktik, kondüsyon antrenmanları oldukça önem kazanmış, bilim adamları ve teknik adamlar tarafından sporcuların başarısı için gerekli olduğu anlaşılmıştır. Sporcuların performanslarını üst seviyelere çıkarabilmek için uzun yıllar aynı şartlarda aynı programları kullanmalarına rağmen çok küçük farklarla şampiyonlukları kaçırdıkları görülmüştür. Şampiyon sporcular incelendiği zaman teknik, taktik ve kondüsyon antrenmanlarının yanında; psikolojik antrenmanlara önem vermişler performansını etkileyen dış uyaranları en aza indirmeye çalışarak performans dalgalanmasını ortadan kaldırmayı başarmışlardır.

Duygular performansınızı artırabilir ya da engelleyebilir. Olumlu duygular zirveye ulaşmak için çoğu kez sizi ateşleyebilir. Fakat, heyecanınız kaygıya saldırganlığınız öfkeye dönüştüğünde hatalar yapmaya başlayabilirsiniz.

Sporcuların, seyircilerin izlemesi ve sporun sağladığı kararlılık, sevinç, ve takım ruhu gibi duyguları yaşaması ve göstermesi olasıdır. Şüphesiz, performansınız fiziksel ve zihinsel yaratıcılık kadar, duygusal yaratıcılık için bir araç olana kadar potansiyelinize ulaşmazsınız. Duygusal kuvvetlenme, harekete geçirici gücü sağlamadığı sürece fiziksel ve zihinsel kuvvetlenme ve becerinin başarılması zorlaşır. Bununla birlikte, bazen duygunun kendisi ya da duyguların aşırı düzeye çıkması, performansınızı engeller ve böyle olaylarda kaygı olasılığı en yaygındır (Erkan 1998).

Kaynağın ve başlangıcı bilinmemesine rağmen bilinçli bir şekilde hissedilen beraberinde bazı fizyolojik değişikliklerin görüldüğü bir yaşam şekli olarak tanımlanabilir, bu durumda ise evrensel olmasına ve yaygın olmasına rağmen bu duygunun normal bir duygu olduğu kabul edilemez, kaygı yaşantısının hoş olmayan özelliği, kaygıyı olumsuzlaştırarak, normal davranışlardan ziyade normal olmayan davranışlar kökenine yerleştirmiştir (Öner 1997).

Mc Grath'a göre kaygı, insanlarda varolan, tehdit edici koşullar altında ortaya çıkan, temel bir duygu, heyecansal bir olgudur (Grath 1970).



Şekil 1. Mc Grath'ın stres süreci

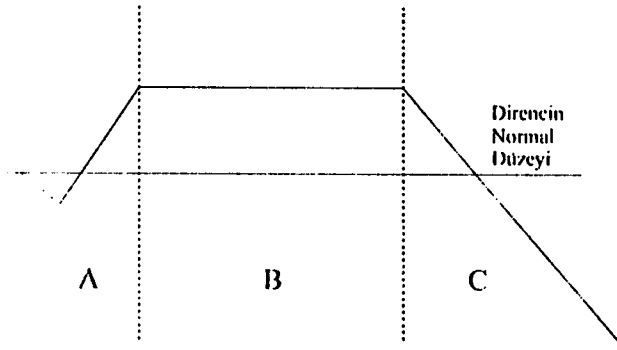
Kaygının tamamı fiziksel gerilimle birlikte görülür. Kaygı olumlu canlılığın üzerinde bir noktaya yükseldiğinde, eşlik eden gerilim nörotik olarak adlandırılabilir. Bazen gerilim, savaşıma ile kaçma tepkisi arasında (bir kısmı orada kalmak isterken, diğeri istemez) şaşırıp kalmış olma ile de ortaya çıkar. Kaygı kaçma tepkinizi uyarır, fakat bu sizin rekabet etme isteğinizle engellenir. Bu başka durumu sınırlamak için ,tepkiler ayarlaması kullandığımız anlamındadır ve aynı anda gaza ve frene basma benzeri bir durumla sonuçlanır.

Çoğu kez bu çıkmaz, birinin çevresinde olanların saplantılı artımı algılanışı ile birlikte gösterilir. Birçok bakımdan, kaygı özellikle, fiziksel gösterimlerinde, bir an için en azından gerilim engelinin yaşandığı ve öfkeli kişinin sadece kırmızı rengi değil, aynı zamanda görebileceğinin çok fazlasını gördüğü öfkeye çok benzerdir. İlgin olan, gerilim açığa çıktığında, uyanıklık ve algılama kesinliği o kadar uzun süre kalabilir ki, sporcunun bu yaşantıyı aniden zirve yaşantıyı bulmuş gibi düşünebilmesidir. Sporcuya herşey akarmış ve gelecekte olacakları önceden bilmiş gibi görünür (Erkan 1998).

Her sporcu belirli durumlarda kaygı yaşamaktadır. Bilindiği gibi kaygı, organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan zihinsel, psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde görülür veya yaşanır (Başer 1998).

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 tepkidir. (Eberspaecher 1979). Organizmanın verdiği bu tepki "Genel Uyum Sendromu" olarak tanımlanarak alarm tepkisi, direnç dönemi ve yorgunluk dönemi olarak üç aşamada ele alınabilir. Psikolojik ve sosyal yüklenmelerle karşılaşması halinde kaygı tepkileri ortaya çıkar.





**Şekil 2: Genel Uyum Belirtisinin Üç Dönemi (Selye 1977).**

## **2.2. Stres ve Genel Uyum Sendromu (General Adaption Syndrome)**

Organizmanın tehdit edilmesi ve bu yüzden dengenin bozulması alarm tepkisinin yaşanmasına sebep olur. Bozulan dengenin yeniden kurulması için yeni duruma uyum sağlanması gerekir. Bu nedenle stres tepkisi “Genel Uyum Belirtisi” olarak da anılır. Genel uyum belirtisinin üç basamağı vardır.

- 1- Alarm reaksiyonu
- 2- Direnç dönemi
- 3- Tükenme dönemi

### **2.2.1. Alarm reaksiyonu safhası**

Bu dönem organizmanın dış uyarana stres olarak algıladığı durumdur. İlk aşamada organizma, kendini aşırı bir şekilde savunma eğilimi sergiler. Bu aşamada iki dönem halinde gözükür. Önce “şok” dönemi ortaya çıkar. Şok döneminde vücut ısı ve kan basıncı düşer, kalp duracakmış gibi olur, eli ayağı çözülür. Hemen ardından “kontrşok” dönemi gelir. Organizma bu durumla başa çıkabilmek için aktif fizyolojik girişimlerde bulunur. Böbreküstü bezlerindeki çalışma artışına bağlı olarak daha fazla adrenalin salgılanır. Amaç, mücadele ederek veya kaçınarak organizmanın iç dengesini yeniden kurmaktır (İkizler 1997).

### **2.2.2. Direnç dönemi**

Strese sebep olan durumun devam eden etkisi karşısında organizma, ilave savunma tedbirleri olarak bir uyum sağlamaya çalışır. Bu dönem içerisinde organizmanın uyarılma eşiği yükselmiştir. Bu durumdan kaçmak veya ona uyum

sağlamak zorunda olduğundan başka stres vericilerin direnci düşer. Eğer direnç dönemi başarı ile aşılsa beden normal koşullarına döner, başarısız olursa beden kuvvetten düşer, çöker (İkizler 1997).

### **2.2.3. Tükenme dönemi**

Stres verici olay çok ciddi ise ve uzun sürerse, organizma için tükenme basamağına gelinir. Bazen bu dönemde yeniden alarm dönemi reaksiyonları ortaya çıkar. Her canlının vücudu onarabilir ama devam eden ve başa çıkılamayan kaygı karşısında, denge bozulur, uyum enerjisi biter. Bunların ardından tükenme ve bitkinlik nöbetleri görülür, artık geri dönüşü olmayan izler organizmaya kazanmaktadır. Bu, hastalıklara çok açık olunan bir dönmemdir.

Stres yıkımı adaptasyon hastalığı olarak tanımlanmıştır. Sonunda bedensel tükenme ve ölüm meydana gelir. Eğer beden savunması streslere karşı koyabiliyorsa genel uyum belirtisi iyi çalışıyor demektir. Selye'ye göre yaşlanma, sabit adaptasyon enerjisinin zamanla aşılmasıdır. Bu açıdan psikosomatik enerjinin zamanla aşılmasıdır. Bunların ortaya çıkmasında üç önemli faktör vardır. Bunlar; stresin şiddeti, kronikleşmesi ve genel uyum belirtisinin hangi aşamada olduğudur (Baltaş ve ark 1993).

### **2.3. Durumluk Kaygı (Akut Anksiyete)**

Durumluk kaygı Spielberger'e göre korku, kaygı ve gerginlik ile karakterize edilen o andaki heyecansal durumdur.

Bu tip kaygı, insanın içinde bulunduğu durumu, ortamı tehdit eden tehlike yaratan biçimde algılayıp yorumlanmasından kaynaklanır. Elem verem, hoş olmayan, huzursuzluk, rahatsızlık, tedirginlik yaratan bir duygu durumudur. Bu duygu durumu algılanır, anlaşılır, haberdar ve uyanık olup, bilişsel işlevler taşır. Otonom sinir sistemine ilişkin belirtiler ortaya çıkar. Durumluk kaygısı sporcuyu anlamaya çalışmada önemli bir kriterdir. Devam eden yarışmalarda, yarışmalar sonrasında ve öncesinde sporcu açısından önemli bir kaygı türüdür. Sporcunun kişiliğiyle ilgilidir. Bu duruma göre genel olarak sporcuların yarışma sonrasında da üzgün ve korkak olduğu gözlenmektedir. Bir stres durumunda daha sakin bir yapıya sahip sporcularda korku işaretleri daha az bulunmaktadır (İkizler 1993).

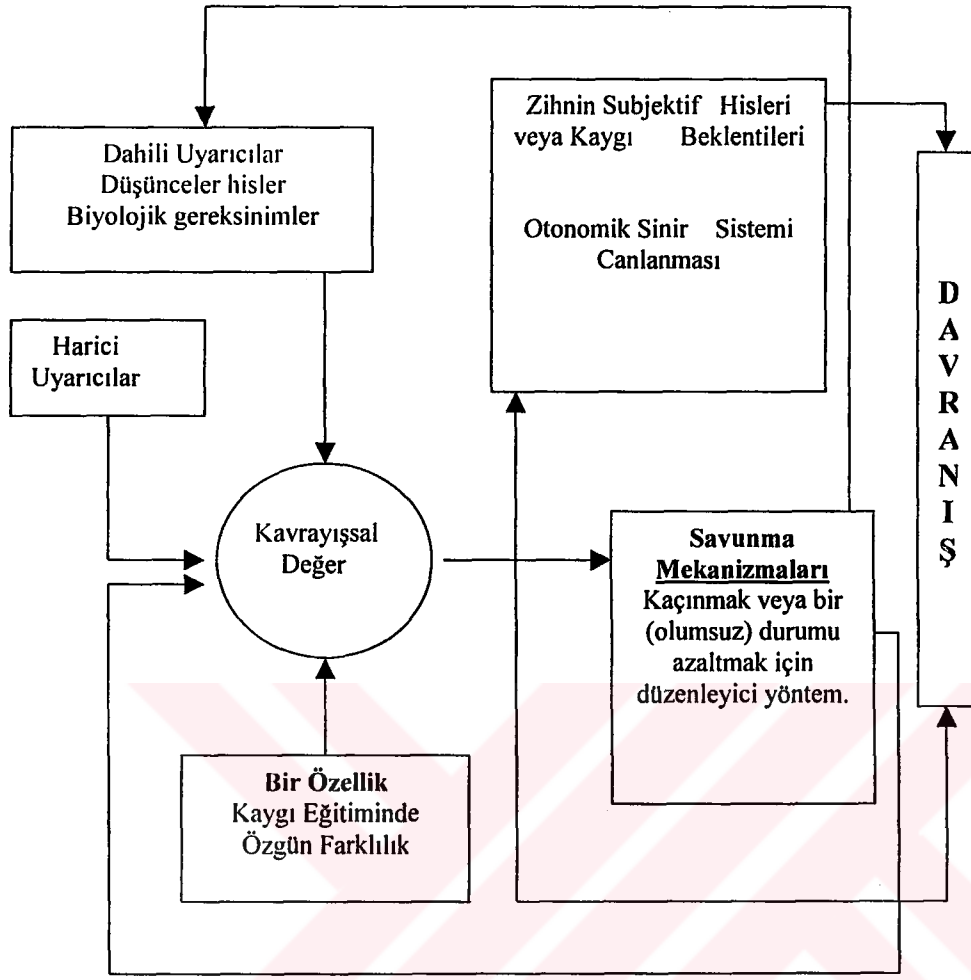
#### 2.4. Sürekli Kaygı (Kronik Anksiyete)

Sürekli kaygı bir kişilik özelliğidir. Belli çevresel durumları tehdit edici olarak algılamaya ve bu durumlarla artan durumluk kaygı ile tepki vermeye bir eğilimdir (Öner 1997).

Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir. Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı düzeyinin etkiler. Sürekli kaygı düzeyi, kişilik yapısının özelliklerine göre tehdit eden, tehlikeli olan, durumluk kaygı düzeyinin yükselten çevrenin, ortamın algılanmasını, anlaşılmasını, çözülmesini, yorumlanması etkiler. Durumluk kaygı düzeyi, temelde var olan sürekli kaygı düzeyinin değişkeni olarak tabir edilebilir (İkizler 1993).

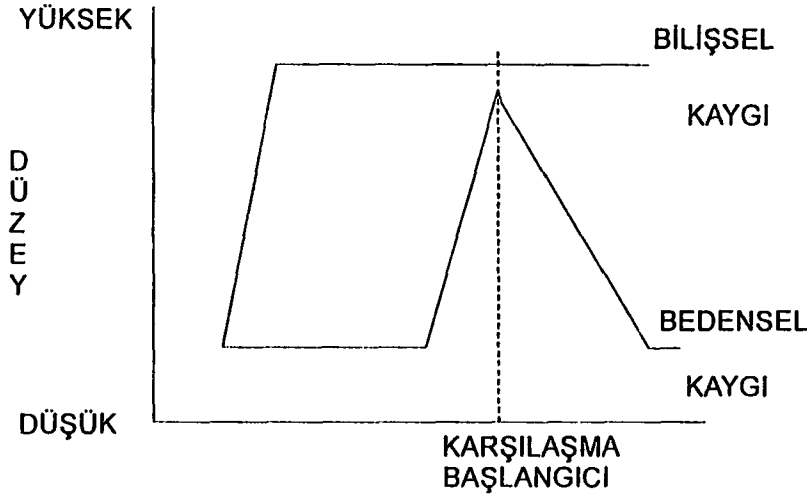
Sporcunun tehdit edici durumlara nasıl Durumluk Kaygı ile yanıt vereceği, sporcunun bu durumları algılamasına bağlı olmaktadır. Sporcular içinde buldukları durumları farklı farklı algılayabilirler ve bu nedenle farklı Durumluk Kaygı ile yanıt gösterebilirler. Sporculara kendi gereksinmelerine uygun kişisel yaklaşımlar geliştirilmelidir. Antrenörler, teknik adamlar ve beden eğitimi öğretmenleri, sporcularının karşılaştıkları durumları, kendilerinin algıladıkları gibi algılamayacaklarını ve sporcunun durumu nasıl algıladığının kaygı düzeyini belirleyebileceğini bilmelidirler.

Araştırmalar 1969'lardan sonra, kaygının benzer bir şekilde olmayan, çok yönlü boyutlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. (Liebert ve Morris 1997) kaygının bilişsel kaygıyı ve duygusal uyarılmışlığı içine aldığını ileri sürmüşlerdir. Daha sonra yapılan araştırmalar (Endler 1978), (Davidson ve Schvardz 1976) ve (Borkovec 1976) bilişsel ve bedensel kaygının hem durumluk hem de sürekli kaygı için uygulanabilir olduğunu ileriye sürmüşlerdi (Konter 1996).



**Şema 1: Özellik ve durum kaygısının spor yarışlarındaki etkisi.**

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 (Anshel 1995).



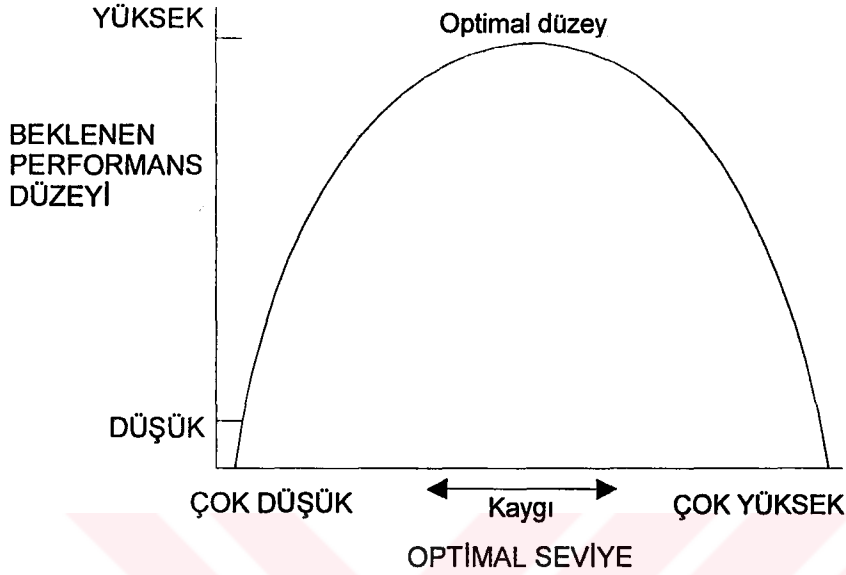
**Şekil 3. Yarışma Öncesi ve Yarışma Süresince Bedensel ve Bilişsel Kaygı Arasındaki Değişimler.**

### 2.5. Bilişsel Kaygı

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. Ancak yine de sporcunun karşılaşma sırasında, başarı beklentilerine göre, bilişsel kaygının dalgalanma gösterebileceği de göz ardı edilmemelidir. 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 olabileceğinin söylenmesi üzerine bilişsel kaygı durumunda azalma gösterebilir. 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 diğer bazılarında ise, soyunma odasında ve sahaya çıkarken yükselme kaydedebilir.

Kişinin uyarılmışlık düzeyi onun performansında rol oynayan önemli bir faktördür. Kaygı ve aktivasyon çoğu kez uyarılmışlıkla benzer anlamlarda kullanılmaktadır. Uyarılmışlık, çok düşük olan derin uyku düzeyinden, çok yüksek olan aşırı enerjik düzeylere kadar dalgalanma gösterebilir. Kişinin uyarılmışlık

düzeı, performansının kalitesi ile ilişkilidir. Uyarılmışlıkla performans arasındaki ilişki, Ters U Hipotezi ile açıklanmaya çalışılmıştır (Konter 1996).



**Şekil 4: Yerkes-Dodson hipotezi**

Orijinal olarak 1908 yılında Yerkes ve Dodson tarafından ortaya atılmıştır. İverted-U hipotezi şunu ifade etmektedir, yükselmiş canlılık motor performansı bir dereceye kadar kolaylaştırmaktadır. Eğer canlılık yükselmeye devam ederse bu sefer de bu durumu düşen performans izlemektedir. Bu durum performans ile canlılık arasındaki ilişkiyi lineer yerine eğrisel bir duruma sokmuştur. Sezgisel olarak bu teori anlam taşımaktadır. Çünkü o deneyimi, yeteneği dikkate almaktadır (Anshel 1995).

## 2.6. Somatik Kaygı

Daha öncede belirtildiği gibi somatik kaygı kalp atışları, kan basıncı, kas gerilimi, terleme gibi bir yada daha fazla psikolojik süreçlerde değişikliğe neden olur. Bazı işler için somatik fonksiyonlarda bir yükselme arzu edilmez. Azalmış hareket koordinasyonuna götüren bir süreç adelevi bir gerilimdir. Eski bir çalışmada (Weinberg ve Hunt 1976) motor performans (dart sporu) ve adale gerilimi üzerinde, elektromiyografi ile ölçerek akut stresin etkilerini incelediler. Onlar şu sonuca ulaştılar; yüksek kaygıya sahip grup, düşük kaygılı gruba göre

önemli ölçüde düşük performans sergiledi. Bununla birlikte belki daha önemli olarak, bu performans eksikliği kısmın iş için kullanılan yükselmiş kas geriliminin neden olduğu zayıflamış kas koordinasyonu tarafından açıklanıyor. Benzer bir çalışmada Anshell tarafından yapılmış bir araştırmaya göre, Brown, Weinberg ve Hunt, aynı fikirdelerdi. Anshel, bir akut sözlü stresle başa çıkma programının etkilerini inceledi. Onlar dart sporunda zayıf performans, kas ile ilgili işlerde stresle mücadele programına katılmayan sujelerin kas büzülmelerinde daha fazla değişkenlikle (daha az koordinasyon gibi) birlikte gerçekleştiğini buldular. Böylece stres yönetiminin daha fazla somatik kaygı ortaya çıkarmasına rağmen, zihinsel kaygı önemli ölçüde değiştirilmişti.

Somatik kaygı kalp artış oranını da etkileyebiliyor, bu ise spor performansını düşürebilmektedir. Örneğin, atıcılar üzerine yapılan bir çalışmada, (Hatfield ve ark 1987) tetiğin çekilmesinden iki saniye önce kalp atış oranında ve keza atış esnasında beynin sağ yarı küresinde beyin dalgası aktivitesinde sürekli bir azalma buldular. Araştırmacılar şunu ileri sürmektedir. Bu somatik örnekler; dikkat dağıtıcı etkenleri ve görevle ilişkili olmayan motivatörleri filtreleyen dikkate ilişkin bir odağı yansıtmaktadırlar. Bu durumda kaygı spor performansına yardım eden ve engelleyebilen çeşitli psikolojik süreçleri etkilemektedir.

Atletler yoğun spor basıncının üstesinden gelmek hususunda bir birlerinden farklılık göstermektedirler. Pratik yaparken başarılı olanlar, bazen yarışma ortamında aynı başarıyı gösterememektedirler. İşte onlar “chocking”, şok olmakla suçlanmaktadır. Chocking açık ortamlarda, ve özellikle baskı durumları altında performans yeteneksizliği olarak tanımlanmaktadır. Daha önce belirtildiği gibi baskı, “belirli bir durumda iyi performansın önemini artıran herhangi faktör yada faktörler kombinasyonu” olarak tanımlanmaktadır.

Chocking’ in nedeni içsel ve dışsal olabilmektedir. Chocking’ in içsel nedeni, aşırı canlanma, yüksek stres içerisindeki değerlendirme durumları, bir durumdaki küçük öz kontrol hisleri ve düşük başarı beklentisi gibi durumları içermektedir. Dışsal choking nedenleri ise atletin yüksek olmayan beklentileri ile seyircilerin yüksek beklentilerini bağdaştırmak, başarı yada başarısızlık korkusu,

koçun hareketleri ve beklentileri, takım arkadaşlarının beklenti ve talepleri gibi konuları içermektedir.

Akut kaygı durumuna benzer olarak, chocking dikkat daralmasına ve yavaşlamış bilgi değerlendirmesine yol açmaktadır. Daralmış dikkat, takımın yerini belirlemek, strateji tespit etmek gibi işleri gereği atletlerin geniş bir alanı taramaları gerektiği durumlarda iyi bir şey değildir. Yavaşlamış veri işleme, zihni yapılan işten uzaklaştırma, içsel ve dışsal yönlere yavaş geçiş, düşük ve daha az doğru karar veriş, otomatik cevaplara daha az güven ve performans hataları gibi sorunlara neden olmaktadır.

Chocking, psikolojik değişimler tarafından da izlenebilir. Bu değişimler yükselmiş kas gerilimi, terleme, yüksek kalp atış oranı, bulantı ve mide krampları gibi sonuçları içermektedir. Ve bunları tamamı performansı olumsuz etkilemektedir.

Bazı atletler diğerlerine göre daha fazla mı şok olmaktadır? Bir chocking eğilimi bulunmaktadır. Baumeister, kişilerin öz-bilinç (SC) adı verilen bir eğilim oranını inceledi. O baskının, muhtemelen yükselmiş canlanma aracıyla SC' yi yükselttiği teorisini ortaya attı. O şunu öngörmüştü; doğal olarak öz-bilinç sahibi kişiler öz-bilinci ilerleten durumlarla mücadeleyi daha kolay bulacaklardı. Çünkü onlar bunu yapmaya alışıklardır. Diğer taraftan düşük öz-bilinç sahibi kişilerin küçükten daha yüksek basınç durumlarına daha hızlı bir atlama yaptıklarından dolaydır. Onun bulguları bu öngörüler tarafından desteklenmektedir. O zaman Chocking olayı en azından bir eğilime tabidir denilebilir.

## **2.7. Kaygı ve Spor**

### **2.7.1. Kaygı**

İnsanlarda var olan, tehdit edici koşullar altında ortaya çıkan temel bir duygu, heyecansal bir olgudur (Grath 1970). Diğer bir tanımda, bireyin tehlike yada tehdit edici olarak algıladığı ve yorumladığı etkilerinin hoş olmadığı bir çevresel uyarıcıdır (Öner ve ark, 1983).



### 2.7.2. Spor

İnsan bütününi oluşturan fiziksel, ruhsal ve zihinsel faaliyetlerin gelişimini sağlayan, yenme ve haz duyma içgüdülerinin tatminini amaç edinen, sonucu belli, kazandıran faaliyetlerin tümüdür.

Kaygı ve spor performansı arasındaki bağlantı atletlere göre farklılık göstermektedir. Önceki araştırmalar kaygının kaynaklarının atletlerin kaygı ile mücadelede kullandıkları stratejiler, stres ve üzüntü kaynakları, kaygının performansa yansıma biçimi gibi, konularda farklılık yarattığını ortaya koymuştu.

Bu kişisel seviyelere katkıda bulunan en önemli faktörlerden birisi yetenek yada ustalık düzeyidir. Bu bölüm usta atletlerin onların daha az kıdemlilerine göre kaygı-performans ilişkisinde nasıl farklılaştıklarını.

Üç deneylik bir seride (Kerr ve Cox 1991), yarış şartları altında canlandırma, psikolojik hazırlık ve oyuncuların zihinsel reaksiyonları seviyelerinde kişisel farkları inceledi. Sujeler usta, orta ve çırak olarak kategorize edildiler. Onların birincil bulguları şuydu; usta oyuncular, çırakların tersine, rekabetten önce doğrudan dikkat yoğunlaşması ve zihinsel planlama konularında hazırlık yapıyorlardı. İlâveten seçkin atletler onların ön canlanmada ve stresle başa çıkma stratejileri ile ilgili konularda daha başarılılardı. Nihayet başarılı oyuncular, daha yeni atletlere göre daha dengeli ve daha elverişli ruhsal durum göstermişlerdi.

Bu bulgular için muhtemel bir izah şudur; kıdemli ve yeni atletler zihinsel stratejilerin kullanımını konularında kendilerine özel yöntemleri kullanmaktadırlar. Örneğin, araştırmacılar dikkat odaklama stratejilerinde ciddi farklılıklar buldu. Daha iyi oyuncular genel çevre tarafından daha az meşgul ediliyorlar ve kendileriyle ilgili çevresel olayları acemilere göre daha kolay yakalıyorlardı. İlâveten Ker ve Cox, şu tahminde bulundu; daha iyi oyuncular negatif duyguları azaltmada ya daha başarılılardı yada bunlardan daha az etkileniyorlardı. Böylece kaygının en azından rakibin ustalık seviyesinden kısmen de olsa etkilendiğine dair kanıt varolmaktadır. Bununla birlikte bu usta atletlerin yoğun kaygı yaşamayacağını iddia etmek anlamına gelmemektedir.

Deneyimli sporcularda kaygı yaşamalarına ilişkin çerçeve oluşturan önemli miktarda kanıt bulunmaktadır. Tüm yaş gruplarından ve deneyim seviyelerinden atletlerin, yarışma esnasında ve sonrasında zihinsel ve somatik kaygı yaşadıklarına dair yeterince kanıt bulunmaktadır (Mahoney ve Meyers 1989). Bununla birlikte deneyimli yarışmacılar yarışmadan 24-48 saat öncesinden disiplinli bir sakinliğe ulaşma çabası gütmektedirler. (Mahoney ve Avenier 1977) olimpiyatlar için hazırlanmış jimnastikçilerin yarışma öncesinde hazırlıksız jimnastikçilere göre hafifçe daha fazla kaygılı olduğunu buldu. Fakat onlar bir kere yarışmaya başladıkları zaman daha az bir kaygı seviyesine iniyorlardı.

Mahoney ve Meyers daha önceki yayınları üzerine temellenmiş olarak, şu sonuca ulaştı; deneyimli atletler daha az deneyimli atletlerden a) kaygı duygularından daha az etkilenirler b) yarışma öncesinde kaygının üzerine daha etkili bir şekilde mücadele etmeye eğilimlidirler ve c) işlerini yaparken kaygı üzerine daha az odaklanmışlardır ve buna karşın işlerinin gerektirdiği konulara daha çok odaklanmışlardır. Böylece önceki araştırmalar hemen her atletin yarışma öncesi ve sonrasında bir dereceye kadar kaygıdan muzdarip olmakla birlikte, bazı atletlerin kaygı ile mücadelede ve sonuç olarak performanstaki negatif sonuçları engellemede daha başarılı olduklarını gösteriyor. Kaygıyı yönetmek için zihinsel ve davranışsal stratejilerin etkili kullanımı deneyimli ve daha az deneyimli atletleri açıkça birbirinden ayırmaktadır.

Sporcunun istenen ya da beklenen performansı sağlamasında kaygı düzeyinin önemi büyüktür. Kaygı düzeyi müsabaka sonucunu ve performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Başer 1986).

Her yarışma sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşımaktadır. Böyle bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşmada kaygıyla başa çıkabilme yeteneği son derece önemli bir kriterdir.

Psikolojik hazırlık, yapılan spor dallarının doğasına uygun olarak farklı olmalıdır. Takım sporları bireysel sporlardan farklı bir doğaya sahiptir. Bireysel spor yapanlarda, takım sporları yapanlara oranla kaygı yoğunluğunun fazla olduğu düşünülmektedir (Konter 1998).

### **2.7.2.1. Bireysel Mücadele Sporları**

Boks, güreş, judo gibi spor dalları bu gruba girerler. Sporcu burada, rakibi ile direkt mücadele etmektedir. Yüksek erkeklik egosu gerektirir (Başer 1998).

### **2.7.2.2. Raket Sporları**

Sporcuların kendi aralarında ve birbirleri ile direk bir temas olmadan yarışır, badminton, masa tenisi, tenis gibi dikkat ve çeviklik gerektirir.

### **2.7.2.3. Takım Sporları**

Genelde taktik önemlidir. Sporcular strateji ve taktik bilincine sahip olmak zorundadırlar. Başarı ve başarısızlık bütün takıma dağıldığı için sporcuların sorumlulukları ve ruhsal zorlanmaları daha azdır. Yardımlaşma, takım arkadaşlarını tanıma, onların yarışma esnasında neler yapabileceklerini kestirebilme gibi özellikler önem kazanır (Başer 1998).

### **2.7.2.4. Yarışma**

Bir standart en az bir kişinin, kıyaslama kriterinin farkında olan ve karşılaştırma sürecini değerlendirebilecek diğer bir kişinin huzurunda, performansının karşılaştırılması sürecidir (Martens 1976).

Kanadalı Spor Psikoloğu (Orlick 1986)'nun dediği gibi, Önemli bir yarışmada bir atletin performans ağırları büyük ölçüde kaygıyı da beraber getirir. Kaygı hissini tanımlayan Orlick, bu hisse (yarışmacı sporlarda) sporcunun gelecekteki organizasyonlardaki başarı düzeylerinin tehdit altına girdiğini vurguluyor.

(Mertens ve ark 1990), yaptıkları çalışmalarla spordaki kaygı konusu ile ilgili soruları çoğaltmışlardır. Örneğin; atletlerin gergin olmasının ana faktörü nelerdir? Diğerleri baskı altında tıkanırken, diğer atletler bunu nasıl fırsata dönüştürebilir? Yarışmacı stresinin kısa ve uzun vadeli etkileri nelerdir? Rekabet edilebilir yarışmalardaki kaygı, atletlerin performansını nasıl etkiler? Atletler hissi durumlarını kontrol edebilirler mi ve bunu kendi performansını arttırmak için kullanabilirler mi? Kaygıların en üst düzeye çıkması durumunda neler yapılabilir?

Zihni becerilerin önemi, spor psikolojisi Literatürü'nde açık bir şekilde ortaya konmuştur. Örneğin; Spor psikolojisi Literatürü'nde, psikolojik becerileri ele alan çalışmada (Vealay 1988), bu alandaki yazarların %93'ünün psikolojik gevşeme ve zihinsel kontrol üzerine yazdığını ortaya koydu. Yüksek heyecan ve kaygı kontrolü yazarların %70'i tarafından tartışılmıştır. Araştırmacılar özellikle, stres, kaygı, korku gibi hoş olmayan hislerin kaynaklarını teşhis etmeye yöneldiler. Böylece, gerginlik ve benzeri durumları en azından azalmaya yönelik olarak, anlayışsal ve kavrayışsal stratejiler birbirinden ayrılabilir, ortaya konulabilir. Atletlerin hoş olmayan psikolojik ve fiziksel reaksiyonları, bu reaksiyonlara yol açan belirleyici faktörlerin azaltılabileceği düşünülebilir. Bu soruların cevabı, (bu başlık altında daha sonra tartışılabileceği gibi) zihinsel becerilerin uygun kullanımındadır. Bu neticelere varmadan önce, kaygı kavramını kesinleştirmek zaruridir.

Sporun profesyonelleşmesi, yani bir meslek olması, onun niteliğini değiştirdiği görülmektedir. Sporcuların performanslarını yükseltmeleri ve özellikle maçların kazanılması zorunluluğu, yönetici, antrenör ve bilim adamlarını yeni arayışlara yöneltmektedir. Aşırı yüksek performans beklentisinin neden olduğu kaygı olgusu Psikoloji Ana Bilim Dalının uygulamalı konularından biri olan Spor Psikolojisi'ni gündeme getirmektedir. Doğru ve bilimsel kurallara uygun olarak uygulandığı takdirde, yararlı olabilecek ve sporcunun performansını gözle görülebilecek şekilde yükseltebilecek olan kaygı ile başa çıkabilme uygulamaları, yanlış beklentiler ve ön yargılar nedeni ile ya hiç yapılamamakta ya da yanlış uygulamalar yüzünden verimsiz olmaktadır. Spor psikolojisi uygulamalarının amaca ulaşabilmesi için, önce doğruların bulunması ve yanlışların düzeltilmesi gerekmektedir.

Sporda yüksek performans bedeni kapasitenin yanı sıra psikolojik olgu ile bağlantılıdır. Performans sporcunun mevcut kapasitesinin yarışmaya yansıyan kadardır. Bir sporcunun kondisyonu, tekniği ve taktik kapasitesi ne kadar yüksek olursa olsun, bunları bir yarışmada oyuna yansıtmazsa hiçbir değeri yoktur. Bunun için ise hırs, irade, istek, özveri, sabır, zeka ve kültür gibi çeşitli psikolojik özelliklere gerek vardır. Bu nedenle, yüksek performans bedenselliğin yanı sıra psikolojik bir kavramdır.

Sporcu seçiminde kullanılması gereken en önemli kriterlerden biri de, adayın psikolojik özellikleridir. Hiç kimse şampiyon olarak doğmaz. Şampiyonlar ancak uzun yıllar süren, sabırlı, bilimsel esaslara dayalı olarak hazırlanmış ayrıntılı antrenmanlar ile yetişir.

Kaygı ve uyarılmışlığa ilişkin kuramlara bakıldığında, çok fazla artmış olan uyarılmışlığın kaygıya neden olacağı ve bunun müsabaka performansını olumsuz etkileyeceği konusu ele alınacaktır. Sporcunun aşırı kaygılı olup olmadığını belirlemede bu anketin, bireyin kendini ifade etmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Sporcuların durumluk ve kaygı puanları müsabaka öncesi ve sonrası özlük niteliklerine göre farklılaşmakta mıdır? Sporcuların durumluk ve kaygı puanları müsabaka öncesi ve sonrası cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır? Sporcuların durumluk ve kaygı puanları müsabaka öncesi ve sonrası yaşa göre farklılaşmakta mıdır? Bireysel A, Bireysel A1 ve Takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı puanları spor türlerine göre farklılaşmakta mıdır? Bireysel A, Bireysel A1 ve Takım sporcularının müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları sürekli kaygı puan seviyelerine (düşük, orta, yüksek) göre farklılaşmakta mıdır? sorularına cevap aranacaktır.

Bu bilgilerin ışığında, yapılacak olan araştırmada bireysel sporlardaki sporcuların stres ve kaygı durumlarının, takım sporlarındaki sporculara göre farklılıklarının karşılaştırılması ve bireysel sporlardaki kaygıyla başa çıkabilme ile takım sporlarındaki sporcuların kaygıyla başa çıkabilme durumlarının spor psikolojisi açısından maç sonucuna etkisi bu çalışmanın önemini ortaya koyacaktır.

Spor literatüründe incelenmesi gereken bir çok konu vardır bunlardan bir tanesi de, sporcunun mizacının (kendine saygı, kendine güven, başa çıkma stili) kaygı ile birlikte deneyim ve başa çıkmanın rolü bilinmemektedir ve incelenmemiştir. Neden bazı sporcular kaygıyı hissetmede diğerlerine göre daha duyarlıdır, hassastır. Yüksek kaygıya sahip sporcuları tespit etmedeki yeteneğimiz hangi aşamadır, bunlar bilinmemektedir. Bundan yola çıkarak bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılmasına bakarak (düşük-orta-yüksek) durumluk ve

sürekli kaygı puanları yüksek çıkan branşları tespit etmek, sporcu seçiminde ve branşa yönlendirmede Antrenörlere, Sporculara ve Spor Psikologlarına yapacakları çalışmalarda yardımcı olacağı düşünülmektedir.

## 2.8. Konu İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Kaygıyla ilgili yurt dışında bir çok araştırmaların yapılmasına karşın ülkemizde bu konuda yapılmış fazla araştırmaya rastlanmamaktadır. Aşağıda ülkemiz genelinde ve yurt dışında yapılmış araştırmalardan bahsedilmektedir.

Spielberger, durumluk ve sürekli kaygıyla ilgili olarak şunları söylemektedir, “spor psikolojisindeki araştırmalar büyük ölçüde kanıtlamaktadır ki, durumluk ve sürekli kaygı envanteri, yarışma düzeyi, algılanan veya yaşanan başarı ve başarısızlık, fiziksel aktivite ve çalışmalarla meydana gelen, kaygı değişiklik düzeylerini göstermede oldukça hassas bir ölçektir (Sanderson 1989).

Hollingsworth ve Milillo, durumluk kaygıdaki azalmanın, antrenmanların bir fonksiyonu olduğunu ileriye sürmüşlerdir. Antrenmanların yarışma koşulları ve gerçeğine uygun olarak yapılması sporcuların durumluk kaygılarının aşağıya çekilmesinde önemli bir faktör olabilir.

İşte bu sebeplerden dolayı gerçek müsabaka anında A-durumunun performansı nasıl etkilediğine dair araştırmalar çok azdır.

Spielberger’e göre, yüksek düzeyde durumluk kaygı performansı bozmaktadır. Buna karşılık düşük düzeyde durumluk kaygıya sahip olan kişi, başarılı olmak için motivasyon eksikliği göstermektedir. Kaygı ile performans arasındaki ilişki genel olarak bizi Ters U Kuramına (Yarkes ve Dodson 1908) yaklaştırmaktadır. Son zamanlarda hanin ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırma, yarışma öncesi optimal kaygı düzeyinin üstün performansla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ters U Kuramı sporda insan davranışlarının açıklanmasında tek boyutlu olan bir yaklaşımı temsil eder. sporcular uyarılmışlığın bir tek düzeyine gereksinim duymazlar. Sporcular açısından önemli olan durum ve koşullarının gerektirdiği kaygı düzeylerinin, bu bazen düşükte olabilir, yüksekte, yönetim ve kontrolünü gerçekleştirebilmeleridir (Konter 1994).



Başka bir ilgi çekici araştırma (Lowe 1973) tarafından, küçük bir beyzbol liginde yapılmıştır. Bu çalışma, sporcuların, herhangi bir oyundaki durumlarını değerlendiren ve bütün mevsim devam eden kıyaslamalardan oluşmaktadır. Araştırma boyunca oyunun ilerlediği, skorların birbirine yaklaştığı, ve oyuna daha fazla kişinin katıldığı durumlarda tespit edilen fiziksel (kalp atışı-solunum sayısı) ve gözlemsel kayıtlar uyandırmanın işlemsel kısmını doğrulamaktadır.

Lowe'nin sonuçları ters çevrilmiş U hipotezi için destek sağlamıştır. Beyzbol oyuncularını uyandırmanın ılımlı düzeli ile, düşük veya yüksek düzeylere göre daha iyi vuruşlar yapmışlardır. Bununla beraber Lowe, uyandırmanın artan düzeyleri ile görevin daha zorlaştığını belirtmiştir. Bu şu şekilde açıklanabilir; daha zor maçlarda daha iyi beyzbolcular kullanılır ve bunlar daha kritik durumlarda daha sert atış yaparlar. Bundan sonra Lowe, beyzbolcularının performanslarına dayanan bir görev zorluk indeksi hesaplamış ve buna göre uyandırılmış sporcuların performanslarını tekrar analiz etmiştir. Bununla birlikte, bu indeks arttırılmış uyandırma, beyzbolcuların performansını azaltır eşitliği nedeniyle bazı sorulara yol açmaktadır. Tekrar analizlerin sonucu olarak Lowe, görev zorluğu ve uyandırma aynı zamanda değiştirildiğinde ters çevrilmiş U ilişkisini oluşturan yapı elde edilebilir sonucuna varmıştır. Lowe, uyandırma ve performans arasındaki ilişkinin pozitif çizgisel olduğunu söylemiştir (Özbekçi 1989).

Fisher ve Zwart, algılanan kaygıyla ilgili üç faktörü tespit ettiler. Bunlardan ilk Egoyu Tehdit edici Faktördü. Kişilerin davranışlarından çok beneklerine, kişiliklerine yöneltilen saldırılar onların durumluk kaygı düzeylerinin çok daha yukarılara çekilmesinde etkili olurlar. Sporcular bu faktörle, kötü bir şekilde eleştirildiklerinde karşılaşılır. Örneğin kötü bir oyun performansı sergileyen bir futbolcunun herkesin önünde kişiliğine, benliğine yönelik eleştiriye maruz kalması (Konter 1994).

Bir başka deney (Spielberger 1977) tarafından yapılmıştır. Spielberger'in TAI'sının uçlarındaki 10 yüksek ve düşük A-özellik denegini seçmiş, yine Spielberger'in STI'sını kullanarak dinlendirici bir durumda tüm deneklerin A-durumunu tespit etmiştir. Daha sonra onlardan bir tenis topunu hedefe atmaları istenmiştir. Her denek 10 deneme yapmıştır. Sonuçlar yüksek A-özellik deneklerinin

A-durumda da, düşük A-özellik deneklerinden önemli bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Roland Singer ve Ulrike Ungerer tarafından Almanya'da yapılan bir başka araştırmada, 24 kız ve 41 erkek spor öğrencisi, 43 squash ve 32 masa tenisi oyuncusu üzerinde A-durum ve A-özellik değerleri araştırılmıştır. Deneklere sunulan testler şunlardır :

1- Laux'un (1981) Spielberger'e göre Durum-özellik Testi (1981)

2- Martens'in Spor Müsabakaları Anksiyete Testi (SCAT) (1976)

Deneklerden spor öğrencileri, sömestri bitirme sınavından, squash ve masa tenisi oyuncuları ise herhangi bir lig müsabakasından 10 ya da 20 dakika önce anketleri doldürmüşlardır. Birinci ve ikinci anketler arasında en az 1, en fazla 4 haftalık bir zaman bırakılmıştır.

Diğer değerlerde daha çok ve daha az belirginlikte değişiklikler ortaya çıkarken, A-özellik değerleri Spielberger'e göre bütün gruplarda birbirine çok yakın değerdedir. SCAT'daki 0.05'lik grup ayırımı her şeyden önce masa tenisi oyuncularındaki düşük değere bağlıdır. Gerek araştırma gerekse sınav ve müsabaka öncesi A-durum reaksiyonlarda 0.01'lik grup ayırımı da masa tenisi ve squash oyuncularının spor öğrencilerine oranla daha düşük değerler göstermesine bağlıdır. Araştırma durumlarında, sınav ve müsabaka durumlarına göre, değişen A-durum reaksiyonlarındaki çıkış spor öğrencileri istisna olmak üzere bütün guruplarda çok karakteristiktir (Özbekçi 1989).

(Hardman 1973), 42 değişik sporcu üzerinde A-özelliği karşılaştırmıştır. Cattell 16 PF bulunmuş kaygı sebeplerinden birini bütün çalışmalarında A-özellekle birleştirmiştir. Bu örnekler, 16 farklı spor dalından sporcuları, Amerikan ve İngiliz sporcuları ve şampiyon sporcularla ortalama yetenekleri sporcuları incelemektedir. Bütün örneklerdeki sporcular erkektir. Cattell'in örnekleriyle karşılaştırıldığında sporcuların çoğunun (42'de 32'sinin) A-özellekte normal boyutlar içerisinde olduğunu veriler açıkça göstermektedir. Bu gurubun dışında kalanlar, A-özelliğin üzerinde birden fazla standart sapması olan İngiliz kulüp sporcularının oluşturduğu sporculardır. Bu sporcuların A-özelleklerinin daha yüksek olduğu gibi bir yorumda



bulunmak zordur. Çünkü İngiliz sporcular, İngiliz sporcu olmayanlarla karşılaştırılmışlardır. Bu nedenle farkın sporcu olmaktan mı yoksa İngiliz olmaktan mı kaynaklandığını bilmek imkansızdır. Hardman tarafından ulaşılan en önemli sonuç sporcuların çoğunun genç nüfusa benzer düzeyde A-özelliğine sahip olduğudur.

Hardman tarafından tekrar edilen 42 denekli ve bu araştırmaya benzer bin deneyde, bireysel ve takım halindeki sporlarda ya da birbirleriyle ilgili veya ilgisiz sportlardaki sporcular arasında herhangi bir fark görülmemiştir. Hardman çok iyi düzeydeki sporcuların ortalama yetenekteki sporculara göre daha az kaygılı, ancak normal nüfuslardan daha yüksek A-özelliğine sahip olduğunu belirtmiştir.

Çok iyi düzeydeki sporcuların, daha az yetenekli sporculara göre A-özelliklerinin daha az ya da daha çok oluşuna ilişkin soru ilgi çekmektedir. Örneğin eğer çok iyi düzeydeki sporcuların daha az A-özelliğine sahip olduğu bulunursa, ilave bir araştırma daha düşük A-özellik nedeninin, spora katılım olduğunu gösterebilir. Veya sadece başlangıçta daha az A-özelliğine sahip kişilerin sporda başarılı olabileceği görülebilir. Başka bir deyişle, bu iki faktör arasında, neden ve etkinin karşılıklı ilişkisi bulunabilir.

Ev-Ağaç-Kişi izdüşüm testini kullanan ve tetkik niteliğindeki bir araştırmada, (Johnson ve Hutton 1955) "sinirsel işaretler" (neurotic sings) olarak isimlendirdikleri değişimler saptanmışlardır. Kolejli güreşçi, güreş mevsiminden önce, mevsimin ilk maçından 4-5 saat önce yarışmadan sonraki sabah test edilmişlerdir. Johnson ve Hutton, güreşçilerin maçtan önce artmış sinirsel işaretler gösterdiklerini ve yarışmadan sonraki gün normale döndüklerini ileri sürmüşlerdir.

(Morgan 1970) Missouri Üniversitesinde 7 üniversite güreşçisine IPAT paralel anksiyete testinin 3 şeklini uygulamıştır. Birinci test, mevsim başlamadan, önce, ikinci antrenör tarafından kolay olarak nitelendirilen bir maçtan 45-50 dakika önce ve üçüncü de antrenör tarafından zor olarak nitelendirilen bir maçtan önce verilmiştir. Şaşırtıcı olarak maçlardan önce tespit edilen anksiyete değerleri, mevsimden öncekilerden düşük çıkmıştır. Fakat kolay ve zor maçların anksiyete değerleri arasında fark yoktur. Daha sonra Morgan ve Hammer aynı IPAT ölçütünü 4 ayrı kolejden gelen güreşçilere uygulamışlardır. Test mevsim başında, turnuva

sirasında tartıldıktan sonra (yarışmadan 4 saat önce), ilk maçtan 1 saat önce ve turnuvadan 15-20 dakika sonra verilmiştir. Elde edilen sonuçlarda, maçtan 1 saat önce anksiyetede artış gözlenmiştir ve turnuva sonrası anksiyete düzeyinde belirli bir azalma dikkati çekmiştir. Gerçekte de mevsimin ilk zamanlarındakine oranla sonraki turnuvalarda anksiyete düzeyinde azalma saptanmıştır.

(Klavora 1975), Spielberg'in Durum-özellik Anksiyete Envanterini 300 lise basketbol ve futbol oyuncusu üzerinde uygulamıştır. Test müsabakalara 1 hafta kala bir toplantıda, müsabakalardan birinden 1/2 saat önce ve play-off müsabakalarından birinden 1/2 saat önce verilmiştir. Maalesef denek anlaşmazlıkları, toplanmamış gözlemler, farklı durumlarda yapılmış gözlemler bu çalışmayı zayıflatmıştır. Bu nedenle Klavora'nın bulgularıyla sonuç oluşturulamamakta, sadece yorum yapılabilmektedir.

Morgen ve Hanmer, 29 güreşçi üzerinde yaptıkları araştırmalarda, önce sezon başında bir kez, tartı sırasında ikinci kez, müsabakadan hemen önce üçüncü kez ve müsabakanın bitiminden sonra ilk beş dakika içinde dördüncü kez ölçme yapmışlardır. Sezon başında, normal tartı sırasında biraz artış görülmüş. Müsabaka öncesi durumluk kaygının ölçümünde yüksek düzeyde müsabaka sonrası yapılan ölçme işleminde ise kaygı düzeyi çok düşük bulunmuştur (Artok 1994).

Yapılan 3 A-durum ölçümü içinde yüksek A-özellikli sporcuların hepsi A-durumunda da yüksek değerler almışlardır. Yüksek ve düşük A-özellikli grupların her ikisinde de A-durumunda önemli yüklenmeler görülmüştür. Fakat düzenli mevsim müsabakaları ile play-off müsabakaları arasında bir fark bulunmamıştır. Halbuki Spielberg'in teorisini desteklemek için, yüksek A-özellikli deneklerin düşük A-özellikli deneklere oranla daha fazla yükselme göstermesi gerekiyordu. Bunun yerine her iki gurubun da benzer artışlar ve farklı A-durum mutlak değerleri bulunmuştur (Özbekçi 1989).

Millo'ya göre, "maraton koşanlar, tenis oynayanlar ve ok atıcılarında durumluk kaygı, antrenmanlarına oranla, karşılaşma öncesi daha yüksek ve karşılama sonrası daha düşüktür. Ayrıca sporda gereken zorlamalı fiziksel aktivite ile durumluk kaygı arasında pozitif ilişki vardır. Durumluk kaygı, maratoncularda en yüksek, okçularda en düşük ve tenis oyuncularında ise, bunların her ikisinin arasındadır.

Yapılan sporların değişik doğada olması değişik durumluk kaygı düzeylerine sahip olunmasında önemli olabilir. İnce motorsal aktivitelere daha çok gereksinim duyan sporları yapanlarla örneğin okçuluk, atıcılık ve bale gibi, kaba motorsal aktivitelere daha çok gereksinim duyan sporları yapan kişiler örneğin, 100 m. koşusu, futbol ve halter gibi, karşılaşma öncesi durumluk kaygı yönünden farklılaşabilirler (Konter 1996).

Futbolda savunma oyuncularının ve haltercilerin aşırı derecede A-durumuna ihtiyacı olduğunu, basketbolcular ve boksörlerin daha ılımlı bir A-durumuna ihtiyaçları olduğunu söylemiştir. Davranışların çeşitliliğine göre sporcunun yarış için yeterince hazır olmama veya çok fazla gergin olması anlaşılabilir. Asıl problem bir bireyin A-durum için iki nokta arasındaki (az-çok) değişimlerinin derecesinin belirlenmesidir. Çok nadiren sporcular, A-durumun değişmez, gerçek noktasında bulunmaktadır. Bu nedenle antrenör ve sporcuların ilgileri A-durumundaki büyük farklılıklarda değil, bu noktalar arasında değişen küçük farklılıklarda toplanır. Bu farklılıklar kolayca ayırt edilemez. Genel olarak inanılan şey, sporcunun başarılı veya başarısız oluşunu belirleyen nedenin A-durumundaki bu küçük farklılıklar olduğudur. Bu nedenle özel bir spor dalında performans için en uygun A-durumu sabiti için çalışılmakta, kesin bir nokta aranmaktadır. Bu konudaki en büyük engellerden biri de ölçümlerdir. A-durumunun şu andaki kaba ölçümü bize zeki bir psikolog veya antrenörün söyleyebileceğinden farklı değildir. A durumundaki küçük farklılıkların performansı nasıl etkileyebileceğini anlamak için, bu küçük farklılıkları bize gösterebilecek güvenilir aletler kullanmak gerekir ki, henüz böyle aletler mevcut değildir (Özbekçi 1989).

## **2.9. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar**

Ülkemizde Çamlıyer tarafından yapılan bu konudaki bir araştırmada ise, sporcularda stres yaratan faktörler olarak tanımlanan durumların nasıl algılandığı ve bu algılamaya göre sporcuların stresi hangi düzeyde yaşadıkları saptanmıştır. Sporcuların yarış öncesi stresi yaşama biçimleri, durumluk kaygı testiyle ölçülürken, stresin geneldeki yaşanma biçimi, sürekli kaygı, stresin neden olduğu semptomlardan somatizasyon ve anksiyete de Semptom Checklist testiyle ölçülmüştür. Ayrıca, performans öncesi stresin yaşanma biçimine etki eden bir faktör olarak tanımlanan,

sporcuların kişilik yapıları da, Kişilik Yönelim Envanterinin, desteği içten alma ve benlik saygısı kriterleriyle ölçülmüştür (Çamlıyer 1987).

Bulgular, sporcuların yarış öncesi stresi, durumluk kaygının yükselmesi biçiminde, anlamlılık düzeyine varacak şekilde yaşamadıklarını göstermiştir. Yine sporcuların stres faktörlerine göre stresi yaşama biçimleri, diğer (somatizasyon, anksiyete ve sürekli kaygı) diğer testlerden alınan sonuçlarda da, sporcuların yarış öncesi stresi, durumluk kaygının yükselmesi biçiminde yaşamadıkları sonucunu desteklemiştir. Bulguların çoğu 0.05 düzeyinde anlamlı olmamakla birlikte, grupların ortalamaları arasındaki farklılıklar beklenen doğrultuda olmuştur. Verilerden, stresin etkilerini saptamakta durumluk kaygı ölçeğinin duyarlı olduğu ve üstün performans gösteren sporcuların yarış stresinden fazla etkilenmedikleri, stresi ölçen diğer testlerin de aynı doğrultuda olmalarından anlaşılmıştır. Diğer taraftan tüm deneklerin üstün performans gösteren sporcular olarak belirlenmiş olmaları, kendi aralarında (gençler yetişkinler kızlar-erkekler, rakibini güçlü veya daha güçlü görenler, az veya çok deneyimliler, yarışı önemli görenler veya çok önemli görenler farklılıklarına göre) gruplandırılmalarına rağmen, bu gruplar stresi farklı yaşamışlardır. Üstün performans gösteren bu sporcuların, strese toleranslı, stresli ortamlarda nasıl davranılacağını bilen, stresli ortamların dezavantajlarını lehine çevirebilen, yarış stresine dayanıklı kişiler oldukları sonucuna varılmıştır (Özbekçi 1989).

Booth, Sporcu olan ve olmayan Üniversitesi öğrencilerinin kişiliklerinin karşılaştırmış. Uyguladığı (M.M.P.I) testi sonuçlarından bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara oranla stresi daha çok yaşadığını belirlemiştir (Çamlıyer 1984).

(Çamlıyer 1984) Sporcularda stres yaratan faktörlere göre Stresi nasıl yaşadıklarını araştırmak amacıyla milli Atletizm takımına, kişilik yönetim envanteri, (Semptom Checklist,) özel statü ve kaygı düzey envanteri uygulanmıştır. Sonuçta üstün başarı gösteren sporcuların yarış öncesinde durumluk sürekli kaygılarında yükselme olmadığını belirlemiştir.

Hardman'ın en üst düzeydeki sporcuların A-özelliklerinin düşük olduğunu belirtmesine rağmen, bu gözlemini destekleyecek çok az veri vardır. Daha önceki bir

çalışmada, (Gold 1965) kolejli tenis oyuncularının, profesyonellere oranla, daha düşük A-özelliğe olduğunu gözlemiştir. Bu Hardman'ın görüşüne zıttır.

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

Tuncel ve Arkadaşlarının yaptığı çalışmada futbolcuların 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 göstermek iken, klüp ve öğrenim durumu değişkenlerine göre sadece "kaçınma" boyutunda anlamlı farklılıklar olduğunu saptamıştır (Tuncel 2000).

Bir başka çalışmada Şefik Tiryaki ve Arkadaşları Spor eğitiminin bireylerin başarı gereksinmesi ve sürekli kaygı düzeyleri üzerine etkisini incelemişler araştırmaya 21 kız 17 erkek toplam 38 kişi katılmış katılanlar 4 yıl süresince izlenmiş ve kendilerine E.P.P.S ile Spielberg'in sürekli kaygı envanteri uygulanmış sonuç olarak katılanların başarı gereksinmesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu, başarı gereksinmelerinin istatistiksel olarak arttığı yine katılanların sürekli kaygı düzeylerinin de istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azaldığı belirtilmiştir ( $P<0,05$ ) (Tiryaki ve ark 1998).

Yapılan bir başka çalışmada kaygı ile başa çıkmada sporun etkisinin kardeş sayısı açısından incelemiş 311 öğrenciye (STAI) sürekli kaygı ölçeği kullanıp yüksek kaygılı 60 öğrenciyi kontrol ve deney grubunu alarak ikiye ayırıp 2,5 ay süreyle üç kez STAI uygulanmıştır. Bunun sonucunda kaygı ile başa çıkmada sporun etkisinin kardeş sayısı değişkenine göre incelenmesi sonucunda sporun kaygıyı azaltma sonucunda etkin bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Akandere 2000).

Erbaş ve Arkadaşları basketbolcuların karşılaşma öncesi oluşan durumluk kaygı puanlarının (biyolojik yaşları, antrenman yaşları takımdan bulunma süreleri, pozisyonları, sakat olup olmama, kaptan olup olmama) bazı kişisel değişkenleri ile, takım içi ilişkileri (Arkadaşları, Antrenörleri, İdarecileri) incelemiş araştırmanın 6 kişisel değişkeni olan biyolojik yaş, Antrenman yaşı, takımda bulunma süresi, mevkisi, sakat olup olmama ve kaptan olmamaya, durumluk kaygı puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Takım içi ilişkiler düzeyinde arkadaşları ile ilişkileri Antrenör ilişkileri, İdareciyle olan ilişkilerinde de durumluk kaygı puanları açısından anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Erbaş ve ark 2000).

Diğer bir çalışmada okçularda kaygının reaksiyon zamanı ve atış puanına etkisi araştırmak için CSA-2 ve STAI, kullanarak reaksiyon zamanını ölçmek için reaksiyon çubuğu ve Newtest 1000 oranları ile antrenman koşullarında veriler toplamış sonuçta okçularda genel olarak atış performansı ile farklı kaygı durumları arasında farklılık olmadığını göstermektedir. Bura karşın koşullara göre antrenman, yapay kaygı ve reaksiyon zamanı arasında değişme olduğunu gösteriyor (Kolayış 2000).

Kaygının kalp atım üzerine etkisini araştıran Çağlar çalışmanın sonucunda yüzücülerin antrenman dönemi ve müsabaka öncesi dönemdeki kalp atım hızı değerleri arasında anlamlı farklılık olmadığını bulunmuştur. Ayrıca bu dönemde sürekli kaygı puanları arasında da anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ). yine aynı dönemlere ait durumluk kaygı puanları arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ) (Çağlar 1996).



### 3. MATERYAL VE METOD

#### Materyal

Araştırmanın Evren'ini Üniversiteler Türkiye Şampiyonası müsabakalarına katılan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 1999-2000 Üniversiteler Türkiye Şampiyonası Müsabakalarına katılan Bireysel Sporlar A grubu oluşturan spor dallarından tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile güreş ve judo, raket sporları, A1 grubunu oluşturan spor dallarından tesadüfi küme örnekleme yöntemiyle badminton ve masa tenisi; takım spor gruplarını oluşturan spor dallarından tesadüfi örnekleme yöntemiyle basketbol, hentbol ve futbol branşlarındaki sporlardan oluşmaktadır. Örnekleme alınan sporcu sayısı 396 dır.

Bireysel A spor türlerinden, güreş branşından 91 erkek ve judo branşından ise 40 erkek sporcu olmak üzere toplam 131 sporcu araştırmaya katılmıştır.

Bireysel A1 spor türlerinden masa tenisi branşından 21 bayan ve 31 erkek olmak üzere toplam 52; badminton branşından ise 21 bayan ve 21 erkek olmak üzere toplam 42 sporcu araştırmaya katılmıştır. Bireysel A1 spor türünden toplam 94 sporcu araştırmaya dahil edilmiştir.

Takım sporları B spor türlerinden; futboldan 33 erkek; basketbol branşından 27 bayan ve 22 erkek olmak üzere toplam 49; hentbol branşından 38 bayan ve 51 erkek olmak üzere toplam 89 sporcu araştırmaya katılmıştır. Takım sporları B spor türünden toplam 171 sporcu araştırmaya dahil edilmiştir.

Araştırmanın örnekleme grubu Tablo I de verilmiştir.

SPOR TÜRÜ	BRANŞ ADI	BAYAN	ERKEK	TOPLAM
A	Güreş		91	91
	Judo		40	40
A1	Masa Tenisi	21	31	52
	Badminton	21	21	42
B	Futbol		33	33
	Basketbol	27	22	49
	Hentbol	38	51	89

## **Metot**

Bu çalışma tarama modelinde olup sporcu gruplarının durumluk ve sürekli kaygı puanlarını olduğu gibi tespit etmeye yönelik olarak durumluk kaygı envanteri müsabaka öncesi, sürekli kaygı envanteri müsabaka sonrası verilerek durumluk ve sürekli kaygı puanları tarama modeline uygun olarak düzenlenmiştir.

## **Veri Toplama Araçları**

Bu kısımda Spielberger'in durumluk sürekli kaygı (STAI) envanteri hakkındaki bilgileri ve sporcuların özlük niteliklerinin belirlenmesi amacıyla kullanılan kimlik bilgileri anketi hakkında bilgiler verilecektir.

## **Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri**

Kaygının ölçülmesi, sporcular arasındaki kaygı puan farklarını bulmak amacıyla spor ortamları için oldukça az sayıda kaygı envanteri bulunmaktadır. Örneğin Taylor'un (1953) açık kaygı envanteri (MAS) kronik kaygıyı tanımlamada kullanılır. Yarışmacı durum kaygı envanteri -2(CSA-2) Martins (1990) ve spor kaygı ölçümü (SAS) Smith (1990) spor ortamının bir ölçümünü yapar. CSAI-2 ve SAS kaygının iki şeklini (Kavrayışsal ve somut) ölçer. Diğer bir kaygı ölçümü ise spor yarış kaygı testi (SCAT) dır. SCAT sporcuların somut kaygılarını sorgular. Spielbergin (STAI)si bir durum ve özelliğin daha kesin ölçüsü Durum-Özellik kaygısı envanteri (STAI)'dir. Spielberger (1990). Bu ölçeğin N. Öner ve Ale Compte tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olması envanterin bu araştırmada kullanılmasına neden olmuştur. (Durumluk-Sürekli kaygı envanteri Ek1 de verilmiştir).

## **Spielberger (STAI)'nin Puanlaması**

Ölçeklerde doğrudan (düz) ve tersine çevrilmiş ifadeler vardır. Olumlu duygular, dile getiren 'ters' ifadeler puanlanırken 1'ağırlık değerinde olanlar 4'er, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüştürülür. Olumsuz duyguları dile getiren doğrudan ifadelerde 4 değerindeki yanıtlar kaygının yüksekliğini gösterir. Tersine çevrilmiş ifadelerde ise 4 değerindeki yanıtlar düşük, 1 değerindeki yanıtlar yüksek kaygıyı gösterir. Durumluk kaygı ölçeğinde 10 soru (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddeler), sürekli kaygı ölçeğinde ise 7 soru (21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddeler) tersine çevrilmiş ifade vardır.



Puanlamada, doğrudan ve tersine çevrilmiş ifadelerin toplam ağırlıklarının saptanması için iki ayrı anahtar hazırlanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlık puandan, ters ifadelerinin toplam ağırlık puanı çıkartılır, ve bu sayıya değişmeyen bir değer eklenir. Bu değer durumluk kaygı ölçeği için 50, sürekli kaygı ölçeği için ise 35'dir.

Her iki ölçekten elde edilen puan değeri 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini; küçük puan ise küçük kaygı seviyesini belirtir. Öner 1997.

### **STAI'nin Geçerliliği**

Her iki ölçeğin yapı geçerliliği normal ve hasta gruplar üzerinde "iki faktörlü kaygı kuramı" çerçevesinde deneysel olarak sınanmış, önemli olaylardan önce ve sonra durumluk kaygının önce yükselip, sonra düşmesi; sürekli kaygıda böyle bir değişimin anlamlı düzeyde olmaması çıkartılan hipotezleri desteklemiş ölçeklerin yapı geçerliliğinin göstergesi olarak değerlendirilmiştir.

Le Compte ve Öner'in (1975), 10 gün ile 1 yıl arasında değişen zaman süreleri içinde yaptıkları yinleme uygulamalarının sonuçların değişen koşullarda durumluk kaygı puanlarında yükselme ve düşme olmasına karşın, aynı kişilerin sürekli kaygı puanlarında önemli değişimler olmadığını ortaya koymuştur.

Durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında ortalama 62 civarında ve .01 düzeyinde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Bu veriler kaygının kavramlaştırılmasında önemli bir noktayı temsil eder nitelikte olup bu yöndeki kuramsal beklentiyi desteklemiştir (Öner 1997).

### **Kimlik Bilgileri Anketi**

Kimlik bilgileri anketi sporcuların adı, soyadı, branş, yaş ve cinsiyeti belirlemek amacıyla düzenlenmiştir (Ek 2).

### **Verilerin Toplanması ve Analizi**

Sporcuların özlük nitelikleriyle ilgili bilgileri toplamada kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanlarını belirlemek için durumluk kaygı ölçeği kendini değerlendirme testi STAI FORM

TX-I ve sürekli Anksiyete ölçeği kendini değerlendirme testi STAI FORM TX-II ölçeği kullanılmıştır.

Kimlik bilgileri formu ile birlikte durumluk kaygı ölçeği kendini değerlendirme testi STAI FORM TX-I formu sporculara mősabakadan 20-30 dk. önce uygulanmıştır. Sürekli kaygı ölçeği kendini değerlendirme testi STAI FORM TX-II ise mősabakadan sonra uygulanmıştır.

Her iki ölçek puanlama yönergesine uygun olarak puanlanmış, elde edilen sürekli ve durumluk kaygı puanları, karşılaştırmak için en küçük kareler yöntemi ile varyans analizi yapılmıştır. Grup ortalaması arasındaki farkların istatistik olarak önemli olup olmadığını belirlemek için Asgari Önemli Fark Testi (Least Significant Difference) kullanılmıştır.

Elde edilen sürekli ve durumluk kaygı puanları, karşılaştırmalar için en Küçük Kareler yöntemiyle, Varyans analizi yapılmıştır. Grup ortalaması arasındaki farkların istatistik olarak önemli olup olmadığını belirlemek için Asgari Önemli Fark Testi (Least Significant Difference) kullanılmıştır.

#### 4. BULGULAR

##### Denence 1.0:

“Sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı puanı ortalamaları özlük niteliklerine göre farklılaşmaktadır.”

##### Denence 1.1:

“Sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı puanı ortalamaları cinsiyete göre farklılaşmaktadır.”

Tablo 1 : Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Puanları (Cinsiyetlere Göre)

	BAYAN			ERKEK		
	N	$\bar{X}$	$S_{\bar{X}}$	N	$\bar{X}$	$S_{\bar{X}}$
Durumluk Kaygı Puanı	106	35,544	0,876	289	35,763	0,658
Sürekli Kaygı Puanı	106	36,696	0,777	289	36,184	0,584

Sürekli ve Durumluk kaygı puanları bakımından cinsiyetlere ait ortalamalar karşılaştırılmıştır. Durumluk kaygı puanı ortalamaları bayan ve erkek sporcularda, sırasıyla  $35.544 \pm 0.876$  ve  $35.763 \pm 0.658$  olarak bulunmuş, bayan ve erkek sporcuların durumluk kaygı puanları ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0.05$ ). Sürekli kaygı puanı ortalamaları bayan ve erkek sporcularda sırasıyla  $36.696 \pm 0.777$  ve  $36.184 \pm 0.584$  olarak tespit edilmiş, ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ( $P>0.05$ ).

##### Denence 1.2:

“Sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanları müsabaka öncesi ve sonrası yaşa göre farklılaşmaktadır.”

Tablo 2 : Yaşlara Göre Yaş Grupları

	17-18			19-20			21-22			22 ve üzeri		
	N	$\bar{X}$	$S_{\bar{X}}$	N	$\bar{X}$	$S_{\bar{X}}$	N	$\bar{X}$	$S_{\bar{X}}$	N	$\bar{X}$	$S_{\bar{X}}$
Durumluk Kaygı Puanı	11	33,923	2,128	137	36,387	0,625	122	36,160	0,679	125	36,144	0,708
Sürekli Kaygı Puanı	11	37,016	1,887	137	36,449	0,555	422	36,529	0,597	125	36,045	0,628

Sürekli ve Durumluk kaygı puanları bakımından yaş gruplarına ait ortalamalar karşılaştırılmış, yaş grupları ortalamaları arasındaki farklar hem sürekli kaygı puanı, hem de durumluk kaygı puanı bakımından istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ( $P>0.05$ ). durumluk kaygı puanı ortalaması 17-18 yaş grubunda  $33.923 \pm 2.128$ ; 19-20 yaş grubunda  $36.387 \pm 0.625$ ; 21-22 yaş grubunda  $36.160 \pm 0.679$  ve 22 ve üzeri yaş grubunda  $36.144 \pm 0.708$  olarak bulunmuştur. Sürekli kaygı puanı ortalamaları ise 22 ve üzeri yaş grubunda sırasıyla  $37.016 \pm 1.887$ ;  $36.449 \pm 0.555$ ;  $36.529 \pm 0.597$  ve  $36.045 \pm 0.628$  olarak tespit edilmiştir.

#### Denence 2.0:

“Bireysel A, Bireysel A1 ve Takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı puanları spor türlerine göre farklılaşmaktadır.”

**Tablo 3 : Spor Türü**

	Bireysel Sporlar A			Raket Sporlar A1			Takım Sporları		
	N	X	$S_{\bar{x}}$	N	X	$S_{\bar{x}}$	N	X	$S_{\bar{x}}$
<b>Durumluk Kaygı Puanı</b>	131 a	37,732 a	0,890	94	36,136 a	0,868	170 b	33,092	0,735
<b>Sürekli Kaygı Puanı</b>	131	35,096 b	0,789	94	36,844 b	0,770	170 a	37,382	0,652

a,b aynı satırda ayrı harf bulunduran ortalamalar arasındaki fark istatistik olarak önemlidir. ( $P<0.05$ ).

Durumluk kaygı puanı ortalamaları bireysel sporlar A (Judo ve güreş) grubunda  $37.732 \pm 0.890$ , Raket sporları A1 (Masa tenisi ve badminton) grubunda  $36.136 \pm 0.868$  ve takım sporları (Futbol, basketbol ve hentbol) grubunda  $33.092 \pm 0.735$  olarak bulunmuştur. İstatistik analizler sonucunda grup ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli ölçüde farklılık bulunduğu, bireysel ve raket sporları grupları ortalamaları arasındaki fark önemli bulunmazken ( $P>0,05$ ) takım sporları grubunun ortalaması hem bireysel, hem de raket sporları gruplarının ortalamalarından önemli ölçüde düşük bulunmuştur ( $P<0.05$ )

Sürekli kaygı puanı ortalamaları bireysel, raket ve takım sporları gruplarında sırasıyla  $35.096 \pm 0.789$ ;  $36.844 \pm 0.770$  ve  $37.382 \pm 0.652$  olarak bulunmuştur. Takım sporları grubunun sürekli kaygı puanı ortalaması, diğer iki

grubun ortalamalarından önemli ölçüde yüksek bulunmuştur ( $P<0.05$ ). Bireysel ve raket sporları gruplarının ortalamaları arasındaki farkın önemli olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0.05$ ).

### Denence 3.0:

“Bireysel A, Bireysel A1 ve Takım Sporcularının müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası sürekli kaygı puan seviyelerine göre (düşük, orta, yüksek) farklılaşmaktadır.”

**Tablo 4 : Durumluk Kaygı Puanları**

Spor Türü		SPOR TÜRÜ			Toplam	
		Bireysel (A)	Bireysel (A1)	Takım Sporları (B)		
SÜREKLİ KAYGI PUANLARI	< 35 düşük	$\bar{x} \pm Sx$ n	35.58 ± 1.281 65	33.222 ± 1.189 27	29.188 ± 0.744 69	32.665 ± 0.533 (c) 161
	35 < orta	$\bar{x} \pm 45$ n	40.95 ± 0.785 62	37.614 ± 0.818 57	35.107 ± 0.713 75	37.891 ± 0.446 (b) 194
	> 45 yüksek	$\bar{x} \pm Sx$ n	42.500 ± 3.089 4	40.600 ± 1.954 - 10	41.222 ± 1.189 27	41.441 ± 1.281 (a) 41
	Toplam		39.679 ± 1.093 (a) 131	37.145 ± 0.810 (b) 94	35.172 ± 0.524 (c) 170	

a,b Toplam satırında ve Toplam sütununda ayrı harfle ayrı harfli gösterilen ortalamalar arasındaki farklar istatistik olarak önemlidir. ( $P<0,05$ ).

Durumluk kaygı puanları bakımından spor türleri (bireysel A, Bireysel A1, Takım sporları B) arasındaki farkın sürekli kaygı puanlarının düşük (<35), orta ( $35<x<45$ ) ve yüksek (<45) olmasına göre değişmediği tespit edilmiştir.

Bununla beraber, durumluk kaygı puanları bakımından, sürekli kaygı puanı seviyeleri (düşük, orta, yüksek) arasında istatistik olarak önemli farklılık bulunmuştur ( $P<0,01$ ). Sürekli kaygı puanı 45'den büyük olan grupta durumluk

kaygı puanı ortalaması  $41.441 \pm 1.281$  diğer iki grubun ortalamasından orta grup ve düşük grupların ortalamaları sırasıyla  $37.891 \pm 0.446$  ve  $32.665 \pm 0.533$  puanları önemli ölçüde yüksek bulunmuştur. Durumluk kaygı puanı ortalaması sürekli kaygı puanları 35'den küçük olan grupta, en düşük bulunmuştur ( $P<0,05$ ).

Durumluk kaygı puanı ortalamaları bakımından spor türleri arasında önemli farklılık tespit edilmiştir ( $P<0,01$ ). Durumluk kaygı puanı ortalaması en yüksek bireysel grupta tespit edilmiş, diğer gruplardaki sporcuların durumluk kaygı puanı ortalamaları bireysel gruptan önemli ölçüde düşük bulunmuştur ( $P<0,05$ ).

**Tablo 5 : Durumluk ve Sürekli Kaygı puanları arasındaki korelasyon katsayıları**

GRUPLAR	N	r
A Bireysel Sporlar	131	0,462**
A1 Raket Sporları	93	0,390**
B Takım Sporları	170	0,533**

\*\* :  $P<0,01$  (İstatistiki olarak % 1 düzeyinde önemli)

Durumluk ve sürekli kaygı puanları arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmış ve Tablo 5'te verilmiştir. Çalışmada ele alınan spor türleri için korelasyon katsayıları ayrı ayrı hesaplanmış, durumluk ve sürekli kaygı puanları arasındaki korelasyon katsayıları bireysel sporlarda 0.462, raket sporlarında 0.390 ve takım sporlarında 0.533 olarak bulunmuştur. Bu üç korelasyon katsayısının istatistiksel olarak önemli oldukları tespit edilmiştir ( $P<0.01$ ). Buna göre; sürekli kaygı puanı arttıkça, durumluk kaygı puanı da artmaktadır.

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde araştırma örneklemini oluşturan sporcuların, durumluk ve sürekli kaygı puanlarının spor türlerine göre değişip değişmediği ile ilgili denencelere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bulguların tartışılması ve yorumlanması denencelerin inceleniş sıralamasına uygun olarak yapılmıştır.

Sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanları müsabaka öncesi ve sonrası özlük niteliklerine göre etkisi.

Bireysel ve takım sporlarında cinsiyetin durumluk ve sürekli kaygı puanlarına etkisi.

Cinsiyetin bireysel ve takım sporlarında durumluk ve sürekli kaygı puanlarını etkileyip etkilemediği denence 1.1. de test edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre sürekli kaygı ve durumluk kaygı puanı bakımından bireysel ve takım sporlarında cinsiyetler arasında önemli fark bulunmamıştır.

Bu araştırmadan elde edilen cinsiyetin durumluk ve sürekli kaygı puanlarına durumluk kaygı puanları bakımından etkisi ile ilgili sonuçları, Özbekçi (1989)'nin bulgularını destekler nitelikteyken, Segal ve Weinberg'in bulguları ile çelişmektedir.

Segal ve Weinberg (1989), bayanların erkeklere oranları daha yüksek yarışmasal sürekli kaygıya sahip olduklarını bulmuşlardır. Bana karşın Özbekçi (1989), atletizm, basketbol ve volcbyol oyuncularının müsabaka ortamı streslerinin cinsiyete göre araştırılması sonucunda müsabaka stres düzeyleri arasında bir fark bulamamıştır.

Yukarıdaki sonuçlar dikkate alındığında kaygının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirleyebilmek için, çok sayıda çalışma yapılması gerekmektedir.

Bireysel ve takım sporlarında yaşın durumluk ve sürekli kaygı puan düzeylerine etkisi.

Yaş değişkeninin bireysel ve takım sporlarında durumluk sporcuları ve sürekli kaygı puan seviyelerini etkileyip etkilemediği denence 1.2. de incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanı bakımından bireysel ve takım sporlarında yaş grupları arasında fark bulunmamıştır.

Bu araştırmadan elde edilen yaşın durumluk ve sürekli kaygı puanları ile ilgili sonuçları Özbekçi (1989) tarafından basketbol, voleybol ve atletizm sporcularının durumluk kaygı puanları bakımından incelenmiş yaş ve müsabaka stres düzeyleri arasında bir ilişki bulamamıştır.

Bir başka çalışmada Arseven ve Güven (1992) yaşlara göre (20 yaş üstü ve 20 yaş altı) iki gruba ayrılan sporcuların müsabaka ortamındaki anksiyete düzeyi ile ilgili verileri analiz etmişler (basketbol, hentbol, voleybol ve atletizm) ıkan sonuçlar arasında anlamlı bir ilişki görememişlerdir.

Yukarıda sonuçlar çalışmamızı destekler nitelikte olmasına rağmen bazı karşı yönde bulgularında bulunduğu düşünülerek bu tür çalışmalarının sayısının arttırılması gerektiği dşnlmelidir.

Bireysel A, Bireysel A1 ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı puanlarının spor türlerine göre değişip değişmediği denence 2.0. da test edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre durumluk kaygı puan seviyeleri bakımından bireysel sporların (A judo, güreş) (A1, masa tenisi ve badminton) grupları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmez iken takım sporları (futbol, basketbol ve hentbol) gruplarının ortalaması hem A judo, güreş A1 masa tenisi, badminton, bireysel spor türü gruplarının önemli ölçüde düşük bulunmuştur ( $P<0.05$ ).

Yaptığımız çalışmadaki bu sonuç Özbekçi'nin farklı spor dallarında yapmış olduğu, atletizm sporcularının basketbol ve voleybolculara göre müsabaka ortamı stresini daha yoğun yaşadıklarını bulması, Morgan ve Hanmer'in güreşçiler üzerinde yaptığı çalışmada müsabaka öncesi durumluk kaygının yüksek düzeyde ve müsabaka sonrası yapılan lme işleminde ise kaygı düzeyinin çok düşük bulunması yapmış olduğumuz çalışmayı desteklemektedir.

Ayrıca Bireysel A, Bireysel A1 ve takım sporcularının müsabaka sonrası sürekli kaygı puanlarının spor türlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre sürekli kaygı puanları bakımından judo, güreş (A), masa tenisi, badminton (A1), bireysel gruplar arasında farkın önemli olmadığı tespit edilmiştir. ( $P>0.05$ ) Takım sporları grubunun (futbol, basketbol, hentbol) sürekli



kaygı puanı ortalaması diğer iki grubun ortalamalarından önemli ölçüde yüksek bulunmuştur ( $P<0.05$ ).

Aşçı ve Kin'in Türkiye Bayanlar Futbol Ligi'ndeki 3 futbol takımına uygulamış oldukları Spielbeger'in durumluk ve sürekli kaygı envanteri, sonuçlarına göre, bayan futbolcuların sürekli kaygı puanlarının durumluk kaygı puanlarına göre önemli ölçüde yüksek çıkmış olması yapmış olduğumuz çalışmayı desteklemektedir.

Bir başka çalışmada Scalan ve Passer, yaşanan başarı ve başarısızlıkların durumluk kaygıyı nasıl etkilediğine bakmış, futbola katılan bayan ve erkek sporcuların başarısızlık sonrası durumluk kaygılarının yükseldiğini görmüşlerdir (Konter 1994).

Sporcuların, müsabaka sonrası yaşadıkları başarı ve başarısızlık durumları, sakatlıkları sürekli kaygı puanlarını etkilediği düşünülerek daha gelişmiş, yenilgi ve sakatlıkları da içine alan bir sürekli kaygı envanteri oluşturmalıdır. Bilim adamlarının sürekli kaygısı yüksek olan sporcuların durumluk kaygısı da yüksek olur tezini belki daha iyi ortaya koyabilir.

Bireysel A, Bireysel A1 ve takım sporcularının müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası sürekli kaygı puan seviyelerine göre (düşük, orta, yüksek) farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiş elde edilen bulgulara göre, sürekli kaygı puanı 45'den büyük olan grupta durumluk kaygı puan ortalaması orta grup ve düşük grupların puan ortalamasından önemli ölçüde yüksek bulunmuştur. Durumluk kaygı puan ortalaması sürekli kaygı puanları 35 den küçük olan grupta en düşük bulunmuştur. Durumluk kaygı puan ortalaması bireysel A grubunda en yüksek tespit edilmiştir. Yani sürekli kaygı puanı arttıkça durumluk kaygı puanı artmaktadır.

Çıkan bu sonuç bilim adamlarının sürekli kaygı puanı arttıkça durumluk kaygı puanı da artar tezini desteklemektedir.

Araştırma sonucuna göre Tablo 1.1. de de görüldüğü üzere durumluk ve sürekli kaygı puanları bakımından bireysel A, A1 ve takım sporlarında cinsiyetlere ait ortalamalar karşılaştırılmış kız ve erkek sporcuların durumluk kaygı puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Sürekli kaygı puanı ortalamaları kız ve erkek sporcularda da ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır.

Sürekli ve durumluk kaygı puanları bakımından Tablo 2 de de görüldüğü üzere yaş gruplarına ait ortalamalar karşılaştırılmış yaş grupları ortalamaları arasındaki farklar hem sürekli kaygı puanı hem de durumluk kaygı puanı bakımından istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır.

Tablo 3 de görüldüğü üzere durumluk kaygı puanı ortalamaları bireysel sporlar (judo, güreş) grubunda raket sporları (masa tenisi, badminton) grubunda ve takım sporları (futbol, basketbol, hentbol) grubunda istatistiksel analizler sonucunda durumluk kaygı puanı ortalamaları grup ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli farklılık bulunduğu bireysel ve raket sporları ortalamaları arasındaki fark önemli bulunmazken A ve A1 grubunun ortalamaları takım sporları grubunun ortalamasından önemli ölçüde yüksek bulunmuştur.

Bunun yanında sürekli kaygı puanları bireysel raket sporları ve takım sporları grupları olarak incelendiğinde takım sporları grubunun sürekli kaygı puanı ortalamasının diğer iki grubun ortalamasından önemli ölçüde yüksek bulunmuştur.

Bireysel ve raket sporları gruplarının ortalamaları arasındaki farkın önemli olmadığı tespit edilmiştir.

Çıkan bu sonucun ışığında bireysel sporlardaki sporcuların durumluk kaygı puanlarının yüksek olmasının sebebi olarak yapmış olduğu müsabakalarda alacakları sonuçların başarı ya da başarısızlıkla sonuçlanması birey olarak sorumluluğun sporcunun kendisinde olacağı ve yıl boyu yapmış olduğu çalışmaların hedefe ulaşım olmayacağına ortaya çıkacağı başarısızlık durumunda uzun süren çalışmalarının boşa gideceği kaygısı durumluk kaygısını yükselttiği düşünülmektedir. Müsabaka sayısının az olması başarıya daha geç ulaşılmasında ve çalışmanın olumlu sonuçlarının elde edilmesinin gecikmesi de bu kaygıyı yükseltebilmektedir.

Ancak bireysel sporlarda sporcunun karşısına çıkan rakiple kendi mücadelesi ve engeli aşma çabaları, zorluklar karşısında mücadele gücünün ve kişisel egonun gelişimine katkıda bulunması ve yaşantısında karşılaştığı kaygılarla başa çıkabilme gücünü kendinde bulması, ayrıca mücadelecisi bir kişiliğin

oluşmasında bireysel sporlarla uğraşan sporcuların bireysel A grubu sporcularında optimal seviyedeki durumluk kaygının kontrol altında tutulabilmesinin sporsal performansı antrenör, idareci ve beden eğitimi öğretmenin yönlendirmesi ile olumlu katkılar sağlayabileceği düşünülmekte olup sürekli kaygı ile de başa çıkabilmesinde olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir.

Takım sporlarında bireysel sporlara göre durumluk kaygının düşük olması ve sürekli kaygının yüksek olmasını şu şekilde açıklayabiliriz.

Müsabaka esnasında ve sonrasında ortaya çıkacak sonucun tüm takımı ilgilendirmesi yapılacak olumsuz hareketlerin takımdaki diğer sporcuların desteğiyle düzeltilebileceği, yenilgi durumunda sorumluluğun paylaşılabilmesi, sporcunun olumsuz sonuçlardan dolayı direkt sorumlu tutulma oranının daha düşük olması, sporcunun durumluk kaygısının daha düşük olabileceği, normal yaşantısında ise takım içindeki sosyal dayanışma ve sorumluluğu paylaşım ortamının sağlanmamış olması içinde bulunduğu sürekli kaygı düzeyinin yüksek olmasına sebebiyet verebilir.

Tablo 4 ve korelasyon katsayıları istatistiklerine bakıldığında durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında fark olduğu sürekli kaygı puanı arttıkça durumluk kaygı puanının da arttığı görülmüştür.

Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilebilir:

1) Antrenör, Beden Eğitimi Öğretmeni ve Spor Adamlarının sporcu seçiminde durumluk kaygı ve sürekli kaygısını kontrol edilebilen ve verilen olumlu uyarılarla kaygı düzeylerini minimum düzeyde tutup olumlu olarak kullanabilecek sporcuları seçmelidir.

2) Sporcuların durumluk ve sürekli kaygılarını tespit ve çözüm yollarının Antrenör, Beden Eğitimi Öğretmeni ve Spor Adamlarınca iyi bilinmesi sporcuya durumluk ve sürekli kaygı ile başa çıkabilme yöntemleri öğretilmelidir.

3) Sporcunun durumluk kaygıyı aşabilmesi için teknik, taktiksel, zihinsel antrenmanlar ve stresle başa çıkma tekniklerinin öğretilmesiyle kaygı düzeyi

azaltılabilir. Sporcunun kendine güveninin ve durumluk kaygıdan daha az etkilenmesini sağlayacaktır.

4) Sporcunun geldiği sosyal çevre iyi etüd edilip sürekli kaygıları ile başa çıkabilmesi için önlemler alınabilir.

5) Antrenör, Beden Eğitimi Öğretmeni ve Takım İdarecilerinin durumluk kaygı ve sürekli kaygı hakkında yeterli bilgiye sahip olarak sporcunun müsabaka öncesi müsabaka esnası ve müsabaka sonrasında olumsuz etkilenebileceği davranışlarda, tepkilerde tutarlı davranışlar göstermeleri gerekmektedir.

6) Antrenör, Beden Eğitimi Öğretmeni ve Spor Adamlarının sporcunun durumluk kaygısını iyi tespit ederek bu kaygının performansa olumlu etkiler yapabilecek şekilde yönlendirmeleri başarıya ulaşmada olumsuz uyarılan durumluk kaygıyı olumlu uyarana çevirebilir.

7) Takım sporlarında durumluk kaygı ve sürekli kaygının aşağıya çekilmesi için takım içi arkadaşlık ilişkilerinin daha sağlam temellere oturarak takım dışındaki faaliyetlerinde de sporcularının aynı ortamları paylaşmışlar sürekli kaygı düzeyinde de bir düşüş meydana getirebilir.

8) Bu araştırma geniş kapsamlı olarak uygulanması değişik seviyelerde sporcularda uygulanarak daha güvenilir sonuçlar elde edilebilir.

9) Daha ayrıntılı sorulardan oluşan bir anket düzenlenerek sporcuların forum durumları oynadıkları takımın puan durumu, rakip takımlarının puan durumunun, müsabakaların çevresel faktörleri, takımın ekonomik durumu, sporcunun ekonomik durumu, sosyal çevresi, geçirdiği sakatlıklarında tespit edilebileceği bir anket düzenlenerek daha ayrıntılı ve güvenilir sonuçlara ulaşılabilir.

## 6. ÖZET

Bu araştırmada bireysel ve takım sporlarında müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı puanları karşılaştırılmıştır.

Araştırmanın evrenini üniversiteler Türkiye Şampiyonasına katılan sporcular oluşturmaktadır. Araştırma örneklemi ise 1999-2000 üniversiteler Türkiye Şampiyonası müsabakalarına katılan bireysel sporlar A grubundan Güreş ve Judo Raket Sporları A1'den badminton ve Masa Tenisi ve Takım Sporlarından Futbol, Basketbol ve Hentbol branşlarından oluşmaktadır. Müsabakaya katılan sporculardan örnekleme alınan sporcu sayısı 396'dır.

Sporcuların durumluk kaygı puanlarını belirlemek için durumluk kaygı ölçeği kendini değerlendirme testi STAI form TX-1 uygulanmıştır. Sürekli kaygı puanlarını belirlemek için ise sürekli Anksiyete ölçeği kendini değerlendirme testi STAI form TX-2 uygulanmıştır. Sporcuların özlük nitelikleri ile ilgili bilgiler kişisel bilgi formu ile belirlenmiştir. Elde edilen puanlar değişkenlere göre varyans analizi ve asgari önemli fark testi ile test edilmiştir.

Araştırmanın bulguları aşağıda özetlenmiştir.

1.a. Sporcuların cinsiyetine göre müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları arasında önemli bir farklılaşma görülmemiştir.

b. Sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları arasında müsabaka öncesi ve sonrası yaşlara göre önemli bir farklılaşma görülmemiştir.

2.a. Bireysel A, bireysel A1 ve takım sporcularının müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları arasında önemli ölçüde farklılık bulunmuştur.

b. Takım sporları grubunun sürekli kaygı puan ortalaması, Bireysel A ve Bireysel A1 grubunun puan ortalamalarından önemli ölçüde yüksek bulunmuştur.

c. Bireysel A ve Bireysel A1 spor gruplarının puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

3.a. Sürekli kaygı puanı 45 den büyük olan grupta durumluk kaygı puan ortalaması orta grup ve düşük grupların puan ortalamasından önemli ölçüde yüksek bulunmuştur.

b. Durumluk kaygı puan ortalaması sürekli kaygı puanları 35 den küçük olan grupta en düşük bulunmuştur.

c. Durumluk kaygı puan ortalaması bireysel A grubunda en yüksek tesbit edilmiştir. Diğer gruptaki sporcuların durumluk kaygı puan ortalaması bireysel A grubundan önemli ölçüde düşük bulunmuştur.

d. Durumluk ve sürekli kaygı puanları arasındaki korelasyon katsayıları istatistiksel olarak önemli oldukları tesbit edilmiştir. Yani sürekli kaygı puanı arttıkça durumluk kaygı puanı da artmaktadır.



## **7. SUMMARY**

In this research, pre-competition state anxiety points and post-competition trait anxiety points in individual and team sports have been compared.

The scope of this research is limited by sports people participating inter-universities Championship of Turkey. From among branches of sports included in individual competitions in the inter-universities Championship of Turkey 1999-2000, wrestling and judo from among group A (individual contact sports), and from amongst racket sports in group A1, badminton and table tennis; from among team sports, soccer, basketball and handball have been selected as samples of sportive branches for this research. From among participants of the championship 396 sports persons have been selected as samples.

Survey STAI form TX-1 has been used to evaluate the competitors' levels of points for state anxiety. As for trait anxiety survey STAI form TX-2 has been applied. The individual details of the competitors have been obtained from individual profile forms. The points obtained have been tested on the basis of variants according to the Variance Analysis test and the Least Significant Difference test.

The result of the research has been summarised as follows:

1.a. No significant difference has been detected on average points for pre-competition state anxiety and post-competition trait anxiety between male and female competitors.

b. No significant difference has been detected on average points for pre-competition state anxiety and post-competition trait anxiety between age groups.

2.a. Significant differences have been found on average points for pre-competition state anxiety between individual competitors in groups A and A1, and team sports.

b. The average points for post-competition trait anxiety for team sports group have been found significantly higher than those of individual A and A1 groups.

c. No significant difference has been found on average points between individual A and A1 groups.

3.a. In the group with over 45 points for trait anxiety, the average points for state anxiety have been found significantly higher than that of the groups who have lower and medium average of trait anxiety.

b. In groups with trait anxiety points below 35, the average points for state anxiety have been found the lowest.

c. The average points for state anxiety have been found the highest in individual group A. In other groups, the average points for state anxiety have been found lower than in individual group A.

d. The correlation between state and trait anxiety points has been found statistically significant. In other words, points for state anxiety has been found increasing as points for trait anxiety increase.



## 8. LİTERATÜR

**Akandere M (2000).** *Kaygı ile Başa Çıkmada Sporun Etkisinin Kardeş Sayısı Açısından İncelenmesi.* Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Okulu 1. Spor Kongresi.

**Anshel Mank H (1995).** *Spent psychology theory, Applications and Issues.* s. 36, Melbourne.

**Arseven A, Güven Ö (1992).** *Sporcuların Müsabaka Ortamındaki Anksiyete Düzeyleri.* H.Ü. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri, 20-22 Kasım, Ankara. s. 150.

**Aşçı H, Kin A (1998).** *Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi.* H.Ü. 5. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, 5-7 Kasım, Ankara. s. 247.

**Artok F (1994).** *Üniversiteler Arası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performanslarına Etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Adana.

**Baltaş A, Baltas Z (1999).** *Stres ve Başa Çıkma Yolları.* Remzi Kitabevi, İstanbul: s. 26-27

**Başer E (1986).** *Uygulamalar Spor Psikolojisi.* M.E.G.S.B. Yayınları, Yayın No: 31, Ankara.

**Başer E (1998).** *Uygulamaları Spor Psikolojisi.* Bağırhan Yayınevi. Ankara, s. 121

**Çağlar E (1996).** *Kaygının Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi.* Bilim Uzmanlığı Tezi.

**Çamlıyer H (1984).** *Sporcularda Stres ve Stres Yaratan Faktörlere Göre Yaşanma Biçimleri.* Doktora Tezi, Manisa s. 510

**Eberspaecher HJ (1979).** *Pschoregatives Training, Praxisder Psychologicim leistungsport, (H.S.H., Goble), Vlg Botels and Wernitz.* Berlin p. 225, 298.

**Erbaş M, Tokgöz İ, Çetinkaya S (2000).** *Türkiye Basketbol 2. Erkekler Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması.* H.Ü. Spor Bilimleri Teknolojisi Yüksek Okulu Spor Beden Dergisi 3-5 Koşum, Ankara.

**Erkan U (1998).** *Sporcular İçin Zihinsel Antrenör Rehberi.* Ankara: Bağırhan Yayınevi

**Grath MC, Major YC (1970).** *Methodological Issues, in Y.E. Mc Grat (ed) Social and Psychological Factorial Stress.* Newyork, p. 19-49.

**İkizler C (1993).** *Spenda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler ve Psikolojik Antrenman.* M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.

**İkizler C (1997).** *Sporda Başarının Psikolojisi.* Alfa Basım, Baskı: İstanbul: s. 74.

**Kerry JH, Cox T (1991).** *Arousal and individual difference in Sport, Personality and individual Differences.* 1075-1085.

**Kolayış H (2000).** *Okçularda Kaygının Reaksiyon Zamanı ve Atış Puanına Etkisi.* H.Ü. Spor Bilimleri Teknolojisi Yüksek Okulu, Spor Bilimleri Dergisi, 3-5, Basım, Ankara.

**Konter E (1996).** *Profesyonel Futbolcuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, s. 20-21, Adana.

**Konter E (1998).** *Psikolojik Hazırlığın teori ve Pratiği.* Bağırhan Yayınevi, Ankara.

**Mahoney MJ, Evenen M (1977).** *Psychology of the elite athlete An exploratory study. Cognitive Theraph and Research.* 135-145.

**Mahoney MJ, Meyers AW (1989).** *Anxiety and athletic performance: Traditional and capnitive developmental perspectives. In D. Hackfont and C. D. Spielbenger (Eds) Anxiety and motor behavior A review journal of motor Behaviour.* 3. 151-179

**Martens R (1976).** *Competition: in need of a theory.* In D. M. Landers (Ed). *Social Problems in Athletics.* Urbana, IL: University of Illinois Press.

**Martens RS, Burton D (1990).** *Competitive anxiety in sport.* Champaign, IL: Human Kinetics.

**Orlick T (1986).** *Psyching fonspant: Mental training for athletes.* Champaign, IL: Leisure Press.

**Öner N ve ark (1983).** *Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı.* Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

**Öner N (1997).** *Durumluk Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliliği.* Doçentlik Tezi. Ankara: s. 1.

**Öner N (1997).** *Türkiyede Kullanılan Psikolojik Testler.* Boğazici Üniversitesi Yayınları, s. 366.

**Özbekçi F (1989).** *Farklı Spor dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması.* Doktora Tezi, s. 74, İstanbul.

**Sanderson FH (1989).** *Analysis of anxiety levels in sport.* In D. Hackfort and C.D. Spielbergen (Eds), *Anxiety in sports.* p. 39-54 New york: Hemisphere.

**Selye H (1997).** *Stress without Distress.* Teach Yourself Books, London.

**Tiryaki Ş, Tiryaki S, Koruç Z (1998).** *Spor Eğitiminin Bireylerin Başarı Gereksinmesi ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi.* Boylamsal Bir Çalışma, 5. Spor Bilimleri Kongresi 5-7 Kasım, Ankara s. 120.

**Tuncel Z, Yalçınkaya AM (2000).** *Futbolcuların Stres Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejileri.* H.Ü. Spor Bilimleri T. Okulu. 3-5 Ankara.

**Vealey RS (1988).** *Future Directions in Psychological Skills Training.* The Sport Psychologist, 8. 221-246.

**Weinberg RS, Hunt VV (1976).** *The interrelationships between anxiety, motor performance, and electromyography.* Journal of Motor Behavior. 219, 244.

**Weinberg R (1989).** *Arousal and Motor Performans, Theory, Research and Applications,* Hackfort, D., Spial brger, C. *Anxiety in Sport, An International Perspective.* Hemisphere Publishing Corporation, Newyork, 1989, s. 97.



## 9. ÖZGEÇMİŞ

1970 yılında Konya'nın Beyşehir ilçesinde doğdu. İlk, orta ve lise tahsilini Seydişehir'de tamamladı. 1993 yılında Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndan mezun oldu. Mezun olduktan sonra Seydişehir Anadolu Lisesi'nde Beden Eğitimi Öğretmeni olarak görev yaptı. 1997 yılında S.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğretim Görevlisi olarak göreve başladı. 1998 yılında S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans programına kayıt oldu. Halen görevini sürdürmekte olup, evli ve 2 çocuk babasıdır.



## 10. TEŞEKKÜR

Bu araştırmada beni destekleyen değerli bilimsel katkılarıyla beni yönlendiren hocalarım Yrd. Doç. Dr. Burhan ÇUMRALIĞIL ve Prof. Dr. Nizamettin ÇİFTÇİ'ye Őukranlarımı sunarım.

Ayrıca tezimin istatistiksel işlemlerinde yardımlarını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Abdurrahman TOZLUCA'ya ve tezin yazımında ve düzenlenmesinde değerli yardımlarını esirgemeyen Öğr. Gör. Engin DENİZ'e teşekkür ederim. Araştırma boyunca gösterdiği sabır ve destekten dolayı eşim Özlem'e de çok teşekkür ederim.

Adem CİVAN



## 11. EKLER

### EK-1

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sizin için uygun olanı işaretleyiniz:

1. Adınız Soyadınız:

2. Cinsiyetiniz:

- a) Bayan                      b) Erkek

3. Yaşınız:

- a) 17-18                      b) 19-20  
c) 21-22                      d) 22 ve üzeri

4. Branşınız (okuduğunuz bölüm)

.....

5. Annenizin eğitim düzeyi nedir?

- a) Okumaz yazmaz                      b) Ortaokul                      c) İlkokul  
d) Lise                      e) Yüksekokul

6. Babanızın eğitim düzeyi nedir?

- a) Ortaokul                      b) İlkokul  
c) Lise                      d) Yüksekokul

7. Annenizin mesleği nedir?

- a) Ev Hanımı                      b) Memur  
c) Serbest Meslek                      d) Emekli

8. Babanızın mesleği nedir?

- a) Memur                      b) İşçi-Çiftçi  
c) Serbest Meslek                      d) Emekli

9. Kaç kardeşiniz?

- a) 1-2                      b) 3-4                      c) 5 ve üzeri

10. Ailenizin ortalama aylık geliri ne kadardır?

- a) Yanıt yok                      b) 85-120 milyon                      c) 121-200 milyon  
d) 201-250 milyon                      e) 250 milyon ve üzeri

**EK - 2**

**DURUMLUK ANKSİYETİ ÖLÇEĞİ**  
**KENDİNİ DEĞERLENDİRME TESTİ**

**STAI FORM – TX – I**

Aşağıdaki kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyucu, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını (X) içine alarak belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	<b>Hiç</b>	<b>Biraz</b>	<b>Çok</b>	<b>Tamamen</b>
1. Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Kendimi emniyette hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Şu anda sinirlerim gergin.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Pişmanlık duygusu içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Şu anda huzur içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Şu anda hiç keyfim yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Başımı geleceklerden kaygı duyuyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Şu anda kaygılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Kendimi rahat hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Şu anda asabım bozuk.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Çok sinirliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Şu anda kaygılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Şu anda sevinçliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Şu anda keyfim yerinde	(1)	(2)	(3)	(4)



### EK - 3

## SÜREKLİ ANKSİYETE ÖLÇEĞİ KENDİNİ DEĞERLENDİRME TESTİ

### STAI FORM – TX – II

Aşağıdaki kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyucu, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını (X) içine alarak belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1. Genellikle keyfim yerindedir.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Genellikle çabuk yorulurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Genellikle kolay ağlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Çabuk karar vermediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Kendimi dinlenmiş hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Önemsiz şeyler hakkında kaygılanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Genellikle mutluyum.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Herşeyi ciddiye alır ve kaygılanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Genellikle kendime güvenim yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Genellikle kendimi güvende hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan sakınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Genellikle kendimi hüznümlü hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Genellikle hayatımdan memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Hayal kırıklığını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Akli başında ve kararlı bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni rahatsız eder.	(1)	(2)	(3)	(4)