

**T.C.**

**DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**MİLLİ TENİSÇİLER İLE ORTADOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
TENİS OYUNCULARININ MÜSABAKA ÖNCESİ DURUMLUK KAYGI  
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**EMRE ÖNER**

**Kütahya**

**2015**

**T.C.**

**DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**MİLLİ TENİŞÇİLER İLE ORTADOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
TENİS OYUNCULARININ MÜSABAKA ÖNCESİ DURUMLUK KAYGI  
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**EMRE ÖNER**

**Danışman**

**Yrd. Doç. Dr. MEHMET DEMİREL**

**Kütahya**

**2015**

**KABUL VE ONAY**

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:

Emre Öner' in hazırladığı “Milli Tenisçiler ile Ortadoğu Teknik Üniversitesi Tenis Oyuncularının Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması” başlıklı Yüksek Lisans tez çalışması jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek Lisans tez çalışması olarak kabul edilmiştir.

( Tarih.../.../ 2015 )

İmzalar

**Jüri Başkanı** : Doç. Dr. Mehmet ACET

DPÜ BESYO Öğretim Üyesi

.....

**(Danışman)** : Yrd. Doç. Dr. Mehmet DEMİREL

DPÜ BESYO Öğretim Üyesi

.....

**Üye:** : Doç. Dr. Yücel OCAK

AKÜ BESYO Öğretim Üyesi

.....

**ONAY**

Bu tez Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Muhammet DÖNMEZ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Öncelikle tez çalışmamın her aşamasında sabrına ve anlayışına hayran kaldığım, bilgilerine son derece güvendiğim, azmine ve deneyimlerine sonsuz inandığım, yardımlarını benden asla esirgemeyen çok değerli danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Mehmet DEMİREL'e, teşekkür ederim.

Tez çalışmam sürecisince her türlü bilgi ve deneyimlerinden yararlanarak, desteğini ve güvenini üzerimden eksik etmeyen, yoğun çalışma temposuna rağmen çalışmamın bu aşamaya kadar gelmesinde katkısı olan çok değerli iş arkadaşlarım ve aynı zamanda hocalarım olan, Sayın Yrd. Doç. Dr. Mustafa SÖĞÜT, Yrd. Doç. Dr. İhsan SARI, Yrd. Doç. Dr. Murat SARIKABAK, Öğr. Gör. Rıdvan KIR, Araş. gör. Hatice ÇELİK ve Muhittin DEDE' ye teşekkür ederim.

Ayrıca bu tezin hazırlanmasında ve bütün bilimsel çalışmalarımızda, bilimsel düşünce disiplini içinde bilgi, tecrübe ve tavsiyelerini esirgemeyen, yaptığı araştırmalarıyla bizlere ışık tutan ve deneyimleriyle bize yol gösteren çok değerli Hocalarıma, teşekkürlerimi sunarım.

Anket uygulaması aşamasında sabırlı ve anlayışlı davranan sevgili sporcu arkadaşlarımıza da teşekkür ederim.

Attığım her adımda ve aldığım her kararda olduğu gibi, tez çalışmam süresince dualarını ve desteklerini hiçbir zaman üzerimden eksik etmeyip, her daim bana inanan ve güvenen sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı; milli tenisçiler ile ODTÜ tenis kulübündeki tenis oyuncularının müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin cinsiyet ve takımlara göre karşılaştırılması ve anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesidir.

Kazanmak ve amaca ulaşmak için sporcular zamanlarının büyük çoğunluğunu hazırlık yaparak geçirmektedir. Fiziksel hazırlığın yanı sıra performansı etkileyen bir çok faktör vardır. Yakın çevresi , toplumun baskısı, müsabakanın yapılacağı yer, o yerin atmosferi, seyirciler, arkadaşları, zamanı gibi etmenler de sporcuyla zorlayacak ve strese sokacak etmenlerdendir. Ayrıca sporcunun hazırlığı, kişiliği, karakteri, motivasyonu, stres düzeyi ve kaygı durumu sporcunun performansını etkileyecek olan diğer önemli psikolojik etmenlerdir. Genelde spor performansı üzerine yapılan çalışmalarda araştırmacılar spor ve sporcu psikolojisine bu bağlamda da kaygının spora ve performansa olan etkilerine yönelik çalışmalar yapmaktadırlar. Genelde spor psikolojisi alanında, aşırı miktarda artan kaygının performansı olumsuz etkilediği görüşü genel kabul görmüştür. Bu bağlamda Kaygıyla başa çıkma teknikleri kullanılarak performansın gelişimine yardımcı olmaya çalışılmaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin dağılım ve yüzdeleri tanımlayıcı istatistik ile belirlenmiş olup elde edilen verilere yapılan Kolmogorov Smirnov test sonuçları anlamlı çıktığı için non parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Gruplar arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerini incelemek için iki grubun karşılaştırıldığı t' testi ' nin non-parametrik karşılığı olan mann-whitney u testi uygulanmıştır.

Takımların (ODTÜ, Milli), kendi içlerindeki cinsiyete göre kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında bazı farklılıklar olmasına karşın, anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Ancak takımlar arası genel ve cinsiyet faktörlerine bağlı istatistiksel analizlerde anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu ve bu farklılıkların Milli takım tenis oyuncuları lehine olduğu gözlenmiştir.

Yapılan bu araştırma doğrultusunda takım içi cinsiyet faktörünün durumluk kaygı düzeylerine etkisinin olmadığı başka bir deyişle anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiş olup bu durumun takımlar arası cinsiyet faktörü söz konusu olduğunda değiştiğini ve farkın anlamlı bir hal aldığı görülmektedir.

İstatistiksel analizler sonucunda ortaya çıkan bulgular ışığında cinsiyet faktörünün kaygı düzeylerine etkisi takım içi anlamsız, takımlar arasında anlamlı, ayrıca cinsiyet ayrımı olmaksızın, kaygı düzeylerinin takımlar arasında anlamlı olduğu saptanmıştır.

Yapılan bu araştırma ile, kaygı düzeyini etkileyen olgunun sporcuların oynadıkları takımlar ve buna bağlı olarak da tenis oynama yılı ayrıca takımlar düzeyinde tenis oynama becerisi olduğu tespit edilmiştir.

## ABSTRACT

Tennis Players in National Tennis Team and in the METU Tennis Club, according to gender and teams they play in and to see if there is a meaningful (significant) difference or not among them.

Sportsmen are using most of their time to train themselves, with the purpose of winning and reaching at their objectives. Along with physical preparations (training), there are many factors that affect the performance. The close environment, pressure by the society, place where the competition is made, atmosphere of the place, audience, friends and team played in, are factors that forces and puts the sportsmen into a state of stress. Furthermore, preparation (training), personality, character, motivation, level of stress and state of anxiety are other important psychological factors that may have influence on the performance of the sportsmen.

In general, in studies conducted on the subject of the sportsmen performance, the researchers, are making examinations focused on the determination of the effects of anxiety, and in this regard, to the sport and performance of the sportsmen.

In general, in field of sport psychology, it is an accepted view that when anxiety is excessively increased, it will have a negative impact on performance. In his regard, by using the techniques of overcoming anxiety, efforts are made to provide help, to develop performance.

Distribution and percentages of students participating in the study, are determined by Descriptive Statistics. Since the results of Kolmogorov Smirnov test, made by using the data collected, were determined to be meaningful, application of non parametric tests was decided. To examine the level of situational anxiety prevailing among the groups, before the competition, the Mann-Whitney u Test which corresponds to Non-Parametric t Test is applied.

When the levels of anxiety according to gender within Teams (METU, National) were compared; despite of certain differences; it is determined that there is no significant difference about anxiety levels. However, in Statistical Analysis based on general and gender factors, among the teams, it is observed that there are differences at significant level and these differences are in favor of the Tennis Players of the National Team.

In the result of this research conducted, it is observed that, the gender factor within the team, does not have an influence, on the level of anxiety. In other words, this does not have a meaningful difference, but it changes when there is a gender factor among the teams and one can see that, the difference becomes meaningful (significant).

Under the light of findings which are determined as a result of Statistical Analysis, the effect of gender factor to the level of anxiety is determined to be

meaningless for the team; but meaningful for Inter-Team conditions. Furthermore, without making gender separation, the level of anxiety between the teams is meaningful.

With this research conducted, that the phenomena effecting the level of anxiety, arises from the team in which the sportsmen play. By being dependent on this, the year in which the tennis is played and furthermore the level of ability of playing tennis, at team level creates effects.



## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY .....</b>	<b>I</b>
<b>TEŞEKKÜR .....</b>	<b>II</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>III</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>V</b>
<b>İÇİNDEKİLER .....</b>	<b>VII</b>
<b>I.BÖLÜM GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....</b>	<b>3</b>
<b>1.3. PROBLEM .....</b>	<b>3</b>
1.3.1. Alt Problemler.....	3
<b>1.4.HİPOTEZLER .....</b>	<b>4</b>
<b>1.5.VARSAYIMLAR .....</b>	<b>4</b>
<b>1.6.SINIRLILIKLAR.....</b>	<b>4</b>
<b>1.7.TANIMLAR .....</b>	<b>5</b>
<b>II.BÖLÜM GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1.KAYGI .....</b>	<b>6</b>
2.1.1. Uyarılmışlık .....	7
2.1.2. Stres.....	8
2.1.3. Kaygı ve Korku .....	9
2.1.3.1. Durumluk Kaygı .....	9
2.1.3.2. Sürekli Kaygı .....	9
2.1.3.3. Somatik Kaygı.....	9
2.1.3.4.Bilişsel Kaygı .....	10
<b>2.2. TENİS.....</b>	<b>16</b>
2.2.1.Tenis Tarihi .....	16
2.2.2.Dünya'da Gelişimi.....	17
2.2.3.Türkiye’de Gelişimi .....	18
<b>2.3. KAYGI , SPOR VE TENİS .....</b>	<b>20</b>
2.3.1. Spor ve Kaygı.....	20
2.3.2. Kaygı ve Performans İlişkisi .....	21
2.3.3. Tenis ve Kaygı .....	22

2.3.4. Spor - Stres İlişkisi .....	24
2.3.5. Sporda Kaygı ve Stres İlişkisi .....	25
2.3.6. Sporda Kaygıyı Etkileyen Etmenler.....	25
1)Somatik Şikayetler: .....	25
2)Kaybetme Korkusu: .....	25
3)Uygun olmama hissi: .....	26
4)Kontrol Kaybı: .....	26
5)Suç: .....	26
<b>III. GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>	<b>27</b>
<b>3.1. EVREN VE ÖRNEKLEM .....</b>	<b>27</b>
<b>3.2.PROTOKOL.....</b>	<b>27</b>
<b>3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....</b>	<b>28</b>
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	28
3.3.2. Spielberger'in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri .....	28
<b>3.4. VERİLERİN ANALİZİ.....</b>	<b>30</b>
<b>IV. BULGULAR VE YORUMLAR .....</b>	<b>31</b>
4.1. Kolmogorov Simirnov Testi .....	31
Tablo 1. Durumluk kaygı puanına yapılan Kolmogorov Simirnov test sonucu .....	31
4.2.Cronbach's Alpha Testi .....	32
Tablo 2. Durumluk kaygı ölçeği maddelerine yapılan güvenilirlik analizi sonucu ..	32
4.3. Durumluk kaygı puanının tanımlayıcı istatistikleri.....	32
4.4. Araştırmaya Katılan Sporcu Sayıları .....	32
4.5. Takımlara Göre Cinsiyet Dağılımı ve Yüzdeleri .....	33
4.6. ODTÜ Bayan Tenisçileri ve ODTÜ erkek Tenisçileri Arasındaki Durumluk Kaygı Düzeyi Karşılaştırması .....	34
4.7. Erkek Milli Tenisçiler ve Bayan Milli Tenisçilerin Durumluk Kaygı Düzeyleri Karşılaştırılması .....	34
4.8. ODTÜ Bayan Tenisçiler ve Bayan Milli Tenisçilerin Durumluk Kaygı Düzeyleri Karşılaştırması.....	35
4.9. ODTÜ Erkek Tenisçileri ve Milli Erkek Tenisçilerin Durumluk Kaygı Düzeyleri Karşılaştırması.....	36
4.10. ODTÜ Tenisçileri ve Milli Tenisçilerin Durumluk Kaygı Düzeyleri karşılaştırması .....	36
<b>V. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>38</b>

<b>5.1. TARTIŞMA .....</b>	<b>38</b>
5.1.1. Milli takım tenis oyuncularını ile ODTÜ tenis oyuncularını arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı yoktur. ....	38
5.1.2. Milli takım tenis oyuncularını arasında cinsiyetlere göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı yoktur.....	39
5.1.3. ODTÜ tenis oyuncularını arasında cinsiyete göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı yoktur. ....	39
5.1.4. Milli takım erkek tenis oyuncularını ile ODTÜ erkek tenis oyuncularını arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı yoktur. ....	40
5.1.5. Milli takım bayan tenis oyuncularını ile ODTÜ bayan tenis oyuncularını arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı yoktur. ....	40
<b>5.2. SONUÇ.....</b>	<b>41</b>
<b>5.3. ÖNERİLER .....</b>	<b>42</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>44</b>
<b>İnternet Kaynakları .....</b>	<b>48</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>49</b>
EK-1 Kişisel Bilgi Formu .....	50
EK-2 STAI FORM TX – I.....	51
EK-3 VERİLER .....	52
Şekil 1 Erkek Milli Tenisçi Kaygı ölçeği Sonuçları .....	52
Şekil 2 Bayan Milli Tenisçi Ölçek Sonuçları.....	53
Şekil 3 ODTÜ Bayan Tenisçi Ölçek Sonuçları.....	54
Şekil 4 ODTÜ Erkek Tenisçi Ölçek Sonuçları.....	55
Şekil 5 ODTÜ Tenisçiler Ölçek Sonuçları -1 .....	56
Şekil 6 ODTÜ Tenisçiler Ölçek Sonuçları -2 .....	57
EK-4 TABLOLAR.....	58
EK-5 SPSS VERİLERİ.....	61

## I.BÖLÜM GİRİŞ

İnsanlığın birçok faktörün etkisinde kalarak göstermiş olduğu farklılaşma ve gelişim sonrası amaçsız gerçekleştirilen beden eğitimi ve spor hareketleri de bu gelişimden olumlu yönde etkilenmiş ve bu faaliyetlerin bilinçli olarak yapılması durumunda insanların bedensel ve ruhsal yapıları üzerinde eğitici ve rahatlatıcı bir nitelik kazandırabileceği ortaya çıkmıştır (16).

Son on yıl içinde sporsal verim olağanüstü bir ilerleme göstermiştir. Birkaç yıl önce hayal edilmesi bile güç olan verim düzeyleri şimdi oldukça yaygın bir biçimde, birçok sporcunun ulaşabildiği ve sürekli olarak geliştirdiği verim düzeyi biçimine dönüşmüştür (3).

Genç nüfus potansiyeli oldukça yüksek bir ülke olmamıza rağmen, uluslararası spor alanındaki başarılarımız, uzun yıllardan beri istenilen düzeye gelememiş ve sınırlı kalmıştır. Bunun sebeplerinin başında, çocuklarımızın fiziki gelişim ve fiziki uygunluk değerleri konusunda yeterli bilgilere sahip olmayışımız gelmektedir. Dolayısıyla bu bilgilerin eksikliği, genç sporcu adaylarının iyi analiz edilememelerine sebep olmakta ve başarıya giden sağlıklı bir uygulama imkanını vermemektedir. Bu bakımdan sporda başarılı olmak için eğitimcilerimizin ve uzmanlarımızın yetişen çocuklarımızın fiziki özelliklerini tanımaları ve onları sporda gelişmiş ülkelerin aynı yaştaki çocuklarının değerleri ile kıyaslayabilmeleri gerekmektedir. Bunun için de kendi çocuklarımızın fiziki gelişim ve fiziki uygunluk parametrelerinin önceden belirlenmesi, büyük bir öneme sahiptir. Sporda ileri gitmiş birçok ülkede her spor federasyonuna bağlı bilimsel araştırma merkezleri kurularak, çalışmalar çağdaş bilimsel yapıya kavuşturulmuş ve bunun sonucu olarak da gerek altyapı çalışmalarında gerekse zirve sporu çalışmalarında sporcuların özelliklerine göre ülkenin spor sistemleri, standart çalışma programları belirlenmiştir (4).

Tenis düzgün ve sert bir zemin üzerinde tokaç biçiminde raket denen bir araç ile keçe kaplanmış bir topa vurularak sahanın tam ortasına yerleştirilmiş 91 cm. yüksekliğindeki bir filenin üzerinden ve direk yanlarından geçirilerek oynanan

sportif bir oyundur. Tenis sahası 8.23 x 23.77 m. boyutlarında bir dikdörtgen şeklindedir (19).

Tenis, önceden belirlenmiş bir zaman aralığından sonra skor kullanılması yerine, bir oyuncunun kazanılacak puana erişmesi ile sonuçlanan bir oyundur (27).

Tenis, müsabaka boyunca yüksek ve düşük düzeyde koşularla ve belli aralıklarla yapılan hareketleri içeren bir spordur. Reaksiyon hızı, çabuk ivme kazanma, hızlı kol ve bacak hareketleri ve hızlı yön değiştirme, koordinasyon, yüksek anaerobik kapasite ve iyi bir esneklik özelliği gerektirir. Modern teniste kuvvet ve sürat gittikçe ön plana çıkmıştır. Bu kriterleri teknik ile birleştirmek için güç, kas dayanıklılığı ile esneklik, beceri ve koordinasyon gibi biyomotor yetiler geliştirilmelidir (1).

Bütün bu biyomotor beceriler yanında, fiziksel olmayan ve daha çok psikolojik faktörlerin de etkili olduğu başarı ve performansı etkileyen durumlar da söz konusudur. Tabii ki bu faktörler zihinlerde yaratılan geçici, anlık, durumluk ve süreklilik gösteren kaygı, korku, stres, baskı, motivasyon eksikliği, konsantrasyon ve adaptasyon sorunları vardır, öyleyse bu sorunlar ve durumlar mutlaka incelenmeli ve başarıya etkisi değerlendirilmelidir.

Horney korku ve kaygı arasındaki yakınlığa değinmiş ve her ikisinin de tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkiler olduğunu fakat korku-kaygı arasında önemli bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Horney'e göre korku; gerçek bir tehlike karşısında duyulan tehlike ile orantılı bir duygu, kaygı ise; tehlikeli olarak algılanan bir duruma duyulan duygudur (12).

## **1.1.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Kazanmak ve amaca ulaşmak için sporcular zamanlarının büyük çoğunluğunu hazırlık yaparak geçirmektedir. Fiziksel hazırlığın yanı sıra performansı etkileyen birçok faktör vardır. Yakın çevresi , toplumun baskısı, müsabakanın yapılacağı yer, o yerin atmosferi, seyirciler, arkadaşları, zamanı gibi etmenler de sporcuyla zorlayacak ve strese sokacak etmenlerdendir. Ayrıca sporcunun hazırlığı, kişiliği, karakteri, motivasyonu, stres düzeyi ve kaygı durumu sporcunun performansını etkileyecek olan diğer önemli psikolojik etmenlerdir. Genelde spor performansı üzerine yapılan çalışmalarda araştırmacılar spor ve sporcu psikolojisine bu bağlamda da kaygının spora ve performansa olan etkilerine yönelik çalışmalar yapmaktadırlar. Bu doğrultuda tenis ve kaygı ilişkisinin araştırılmasının alana katkı sağladığından hareketle bu çalışma yapılmıştır.

## **1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu çalışmanın amacı; milli tenisçiler ile ODTÜ tenis kulübündeki tenis oyuncularının müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin cinsiyet ve takımlara göre karşılaştırılması ve değerlendirilmesidir.

## **1.3. PROBLEM**

Milli takım tenis oyuncuları ile ODTÜ tenis oyuncuları arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı var mıdır?

### **1.3.1. Alt Problemler**

1-) Milli takım tenis oyuncuları ile ODTÜ tenis oyuncuları arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı var mıdır?

2-) Milli takım tenis oyuncuları arasında cinsiyetlere göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı var mıdır?

3-) ODTÜ tenis oyuncuları arasında cinsiyete göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı var mıdır?

4-) Milli takım erkek tenis oyuncularını ile ODTÜ erkek tenis oyuncularını arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı var mıdır?

5-) Milli takım bayan tenis oyuncularını ile ODTÜ bayan tenis oyuncularını arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı var mıdır?

#### **1.4.HİPOTEZLER**

Bu araştırmada şu hipotezler oluşturulmuştur.

1-) Milli takım tenis oyuncularını ile ODTÜ tenis oyuncularını arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı yoktur.

2-) Milli takım tenis oyuncularını arasında cinsiyetlere göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı yoktur.

3-) ODTÜ tenis oyuncularını arasında cinsiyete göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı yoktur.

4-) Milli takım erkek tenis oyuncularını ile ODTÜ erkek tenis oyuncularını arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı yoktur.

5-) Milli takım bayan tenis oyuncularını ile ODTÜ bayan tenis oyuncularını arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı yoktur.

#### **1.5.VARSAYIMLAR**

Çalışmada katılımcıların evreni temsil edici nitelikte olduğu varsayılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin anket sorularını anlayarak ve doğru olarak yanıtladıkları varsayılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçüm araçları ile ölçeğin araştırmaya uygun olduğu kabul edilmiştir.

#### **1.6.SINIRLILIKLAR**

2013-2014 Türk Milli takımını kampına katılmış 20 erkek 20 bayan toplam 40 milli tenisçi ile 2013-2014 ODTÜ tenis kulübünde bulunan 29 bayan 34 erkek toplam 63 lisanslı tenisçi oluşturmaktadır.

ODTÜ’deki milli tenisçiler, milli takım oyuncularını içinde değerlendirmeye alınmıştır.

## 1.7.TANIMLAR

**Durumluk Kaygı (State Anxiety):** Stresli bir ortamda kaygılı olma eğilimidir. Stresli durumlarda yüksek süreklilik kaygısına sahip kişiler yüksek durumluluk kaygısına sahiptirler (39).

**Sürekli Kaygı (Trait Anxiety):** Herhangi bir zamanda oluşan gerçek his ve korku durumu ve gerilimidir (39).

**Somatik (Bedensel) Durumluk Kaygı:** Kalp atım hızının artması, solunumun hızlanması, ellerin terlemesi, karın ağrısı ve ellerin terlemesi gibi fizyolojik ve bedensel tepkilerle ortaya konan, bireyin tehditi algılaması, pozitif olarak otonom uyarılmışlıkla ilişkilidir (5).

**Bilişsel Durumluk Kaygı:** Fizyolojik tepkilerin yerine heyecan (emotion) ve hislerle kendini gösteren, tehdidin algılanması. Genellikle başarı hakkında olumsuz beklentiler ya da olumsuz kendini değerlendirme ile meydana gelir. Olumsuz kendi kendine konuşma, hoş olmayan şekilde hayal etme ile özetlenir (5).

Kaygı, tedirginlik ya da endişe duygusu olarak tarif edilebilir (48).

Kaygı, sporcuların davranışlarında doğru karar alma yeteneklerini olumsuz olarak etkileyebilir. Kaygı seviyesi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı baskı altında bulunan sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedir (15).

**STAI:** Spielberger’in 1966 yılında iki faktörlü kaygı kavramından yola çıkarak günümüzde durumluk ve sürekli kaygı ölçümlerinde yaygın olarak kullanılan bir envanterdir (5).



## II.BÖLÜM GENEL BİLGİLER

### 2.1.KAYGI

Kaygı; nedeni açık olmayan korku ya da giderilemeyen isteklerden doğan sıkıntı yürek darlığı doğuran bir sıkıntı; us dışı korkudur ( 26).

Kaygı vücudun iç organlarının uyarılmalarından kaynaklanan acı dolu (painful) duygusal bir yaşantıdır. Uyarılar dış ortamdan da gelebilir ve otonomik sinir sistemini etkiler. Bireyler tehlikeli bir durumla karşı karşıya kalırsa kalbi hızlı hızlı atar, daha derin solunum hareketleri yapar ağzı kurur ve avuç içleri de terler (10).

Freud 1926 yılında geliştirdiği yapısal modelde anksiyeteyi egoya ait bir duygu olarak tanımlamıştır. Anksiyete dış dünyadan gelen tehlikeli bir durumun algılanmasından doğan sıkıcı bir duygudur (14).

Kişi, kaygıyı gelecekte kötü bir şey olacaktı gibi algılar ve anlatır. Çok hafif tedirginlik ve gerginlikten panik derecesine varan değişik şiddette olabilir. Kargının ruhsal ve sinirsel belirtileri vardır. Bu belirtiler kaygının etkisi altında oluşan savunma düzenlerine göre ortaya çıkar. Genel olarak kaygılı durumda bulunan bir kişide öznel ve nesnel birçok yakınma ve belirti bulunabilir. Bunlar önem sırasıyla ruhsal olandan bedensel olana doğru şöyledir: endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik, ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, mide-bağırsak yakınmaları, solunum sayısında artma, terleme, titreme, uykusuzluk gibi durumlar meydana gelebilir (21).

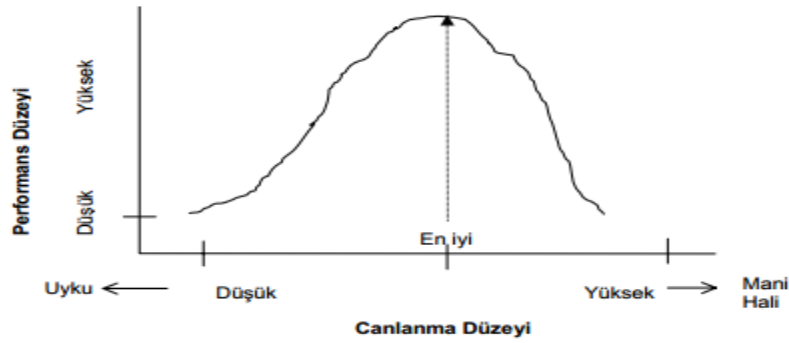
Kaygı normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyaranlara bir takım korku tepkilerine yol açması halidir. Yani gerçekte bağlantısı bulunmayan, anlaşılması ve anlatılması mümkün olmayan ve elem verici bir duygulanım söz konusudur (43).

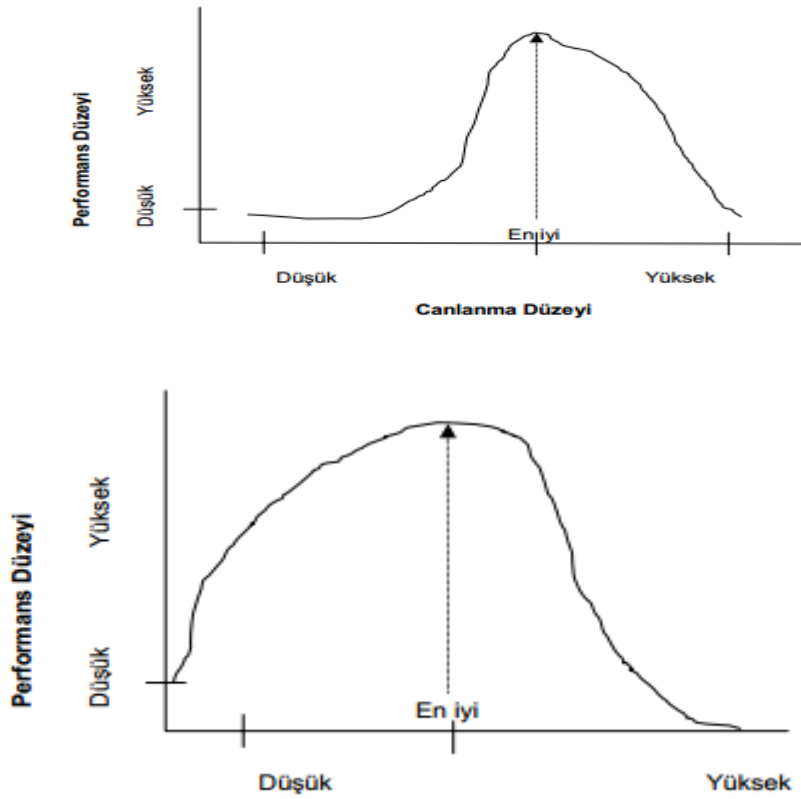
### 2.1.1. Uyarılmışlık

Kişinin öğrenme düzeyini etkiler. Optimal bir denge olmalı yani ne çok kaygı olacak ne de az kaygı olacak. Öğretmenler öğrencilerin genel uyarılmışlık halini dikkate alarak öğrenmeyi kolaylaştırmak için, öğrenme konularını anlamlı yapıya kavuşturmalı ve uygun öğretme stratejilerini kullanmalıdır. Bir öğrencinin dersi dinlerken veya çalışırken dik ve düzgün oturması, istekli olması, okula zamanında gelmesi durumları da genel uyarılmışlık durumunun göstergesidir. "Canım ders çalışmak istemiyor" ya da kantinde, yatakta ders çalışan birisinin genel uyarılmışlık hali düşüktür (50).

Öğrenmede de olduğu gibi performansta da durum aynıdır, yani optimal seviyede kaygı performansta tetikleyici olabileceken, fazla kaygı durumu tam tersine etkilemektedir. Sportif anlamda uyarılmışlık tetikte olmak, uyanıklık hali ve kas gerilimindeki artış olarak özetlenebilir.

Aşağıdaki grafikte "Yerkes - Dodson" yasası olarak bilinen ve performans ile uyarılmışlık düzeyi arasındaki ilişkiyi görebilmekteyiz.





Yerkes-Dodson Yasasına Göre Performansla-Uyarılmışlık Arasındaki Ters-U İlişkisi

### 2.1.2. Stres

Stres kısaca, sporcunun fiziksel ve psikolojik olarak aşırı yük altında kalması ve bu yüklerle baş edemeyeceği bir durumda olmasıdır (49).

Temel sebepleri; gerçekçi olmayan her türlü beklenti, sporcunun kendi kapasitesinin üzerindeki herhangi bir efora zorlanması, kötü hava koşulları seyirci baskısı, ilişkilerdeki tutarsızlıklar, aşırı yüklenmeler, yanlış antrenman yapılması, sürekli maç ve müsabaka yapmak, gelecek ile ilgili beklentileri gibi durumlar sporcuların stres yaşamasına neden olan başlıca sebeplerdir.

### 2.1.3. Kaygı ve Korku

Kaygı ve korku anında yaşananlar birbirine çok benzediği için bunları ayırt etmek zordur. Ancak kaygı ve korkuyu birbirinden ayıran temel birkaç etmen bunları şöyle sıralayabiliriz. Korkunun kaynağı, kaygı ile kıyaslandığında bellidir, korku kaygıya göre daha şiddetlidir ve korkunun süresi kaygıya oranla daha kısadır.

Kaygının belirtileri, olumsuz düşünceler, kendini aşırı gözlemeleme, unutkanlık, dikkatini toplamada problem ve dalgınlıklaşma. Kalp atışlarında hızlanma, nefes alıp verişin hızlanması, çeşitli kaslarda gerginlik, ağız kuruluğu, terleme ya da üşüme, titreme, vücudun belli yerlerinde uyuşma, karıncalaşma, ateş basması, baş ağrısı, baş dönmesi, yüz kızarması, göğüste ağrı basınç ve sıkışma, bulantı, kusma, ishal, sık idrara çıkma, soğuk ve nemli eller

Kaygı özellikleri bakımından 4 gruba ayrılır:

#### 2.1.3.1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, öznel korku ve ayrıca tehlikeli olarak nitelendirilen durumlar öncesinde ya da sırasında ortaya çıkmaktadır ve genellikle mantıklı bir sebebe bağlı ve diğerlerince de nedeni anlaşılabilen kaygı türüdür (51).

#### 2.1.3.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı bireyin kaygı durumuna olan yatkınlığını ifade etmektedir.

Sürekli kaygı, kişide durağan bir hoşnutsuzluk ve mutsuzluk durumunu ifade etmektedir ve sürekli kaygının gerisinde, belirli bir neden yoktur. Durumluk kaygı yaşayan kişiler, içinde buldukları durumları, kendileri açısından potansiyel bir tehdit ya da tehlike olarak algırlar. Durumluk kaygının aksine sürekli kaygı ise, belirli bir duruma doğrudan bağlı değildir ve kişinin kişiliğinden kaynaklanmaktadır (42).

#### 2.1.3.3. Somatik Kaygı

Somatik kaygı; psikolojik kökenli ağrılar olarak strese bağlı bir kaygı çeşidi olarak tanımlanabilir. Doğrudan, otonom, uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik parametreleri göstermektedir. Somatik kaygı, süratli kalp atım oranı, kısa

ve kesik nefes alma-verme, nemli eller, karın ağrısı ve gergin kaslar gibi tepkisel reaksiyonlarla kendisini gösterebilmektedir (9).

#### **2.1.3.4.Bilişsel Kaygı**

Bilişsel kaygı, kişinin sıkıntılarından, rahatsız edici görsel imgelerden ve bunlarla ilişkili olarak hoş olmayan hislerden, bilinçli şekilde haberdarlığıyla karakterize edilmektedir. Bu karşımıza genel olarak sporda, özel olarak ise futbolda, futbolcunun kendisini negatif olarak değerlendirmeleri ve negatif performans beklentileri ile çıkmaktadır (9).

Her kaygı toksit asıllıdır. Gerçek kaygı dış tehlike yani herhangi bir muhtemel acı algısına karşı tepki olduğu halde, nevroz kaygısı büsbütün gizemli ve yararsız kalmaktadır. Gerçek kaygıyı çözümlyerek onu duygusal dikkat haline ve kaygıya hazırlık dediğimiz hareket ettirici gerilime indirgedik. İşte kaygı tepkisi bundan doğmaktadır; bu tepkiye iki çıkar yol sunuluyor: ya gerçekten kaygının oluşması, eski travmatik eylemin yinelenmesi, yalnızca bir sinyaldir ve bu durumda tepkinin kalan bölümünü ya kaçmaya, ya savunmaya yada yeni tehlikeli duruma karşı koymaya yarar; yada eski travmatik eylem bütün gücünü elinde tutar o zaman kaygı tepkisinin tümünü oluşturur ve kötürümleştirici duyguyla, sonunda güncel koşullar içinde uygunsuz olarak ortaya çıkarır (13).

Freud anksiyete" nin orijinal kuramında (1895) birikmiş libidonun yetersiz bir şekilde salıverilmesini sorumlu tutmuştur. Bu itibarla yani tümüyle doyumluluk sağlayamamış cinsel enerji nörozların oluşumunda merkezi durumunu uzun süre korumuştur. Dinamik bir yorumla tümüyle boşalamamış libido, anksiyete" ye dönüşüyordu. Tabiatıyla kuram, bu dönüşümün (transformation) nasıl ve hangi faktörlerin etkisi altında ne zaman olduğunu belirlememişti (10).

Kişilik yapısını ve davranışı inceleyen biyolojik, fizyolojik, bütün kuramlar ve bütün ruh bilim öğretileri daima kaygıya (anksiyeti) yer vermişlerdir. Kimi kaygıyı kişiliği oluşturan ilk temel güç olarak kabul etmiş; kimisi de ikincil olarak oluşan, ama kişilik oluşmasında, yapısında ve davranışın ortaya çıkmasında önemli rolü olan bir etken olarak değerlendirilmiştir (21).

Birçoğumuz bizi tehdit eden veya stres yüklü olaylarla yüz yüze geldiğimiz de endişeli ve gergin oluruz. Bu endişe dolu kaygı ve gerginlik hisleri ile her gün karşılaşır ve bu hisleri değişik derecelerde taşırız. Önemli olan kaygının türü ve derecesidir. Günlük yaşamın merkezi haline girer ve kişide bu kaygı üzerine yoğunlaşırsa o zaman bu kişi en küçük bir güçlükte bile baş edemez duruma girer. Uyumu bozulur ve değişik davranış bozuklukları gelişir (2).

Kaygı kimi zaman başka semptomlara çokça bağlıdır, kimi bağımsız olarak ürer, kimi zamanda uzun sürer ve kalıcı bir hal alır; ne var ki kaygı bütün hallerde, dış tehlikelerden ileri gelmiş görünmez (13).

Silverman, kaygı duyan kişilerde adrenalin salgısının arttığını Levi, güzel film seyredenlerde idrarla atılan adrenalin ve noradrenalin miktarının azaldığını, buna karşılık korkunç, heyecanlı film seyredenlerde çoğaldığını göstermiştir. Elmadjian ve çalışma arkadaşları yarışmalarda, Euler ve Lundberg ise uçuş sırasında pilotlarda adrenalinin ve noradrenalin'in kan düzeyinde yükselme gösterdiğini saptamışlardır (21).

Anksiyete psikanalitik kuramın en temel kavramlarından biridir. Freud'un da başından beri vurguladığı gibi, nöroz ve psikozların oluşumunda merkezi durumunu ve bu rahatsızlıkların tedavilerinde ki önemini daima korumuştur (10).

ABD'de yetişkinlerin bildirdiği ikinci en yaygın zihinsel bozukluk, kaygı bozukluğunun herhangi bir türüdür. Daha önce ciddi bir kaygı bozukluğu olan posttravmatik stres bozukluğunu incelemiştik. Burada kaygının en sık rastlanan altı şeklini inceleyeceğiz; yaygın kaygı bozukluğu: yaygın kaygı bozukluğu neredeyse her şey hakkında aşırı ve ya gerçekçi olmayan endişelere kapılmak ve ya kötü bir şeylerin olacağını hissetmekle karakterize edilir. Bu kaygılı hisler en az altı aylık bir süre boyunca, günün büyük bir kısmında meydana gelir. Yetişkinlerin aşağı yukarı %5'i yaygın kaygı bozukluğu bulunduğu biliniyor, ancak kadınlar %6.6 erkeklere göre %3.6 neredeyse iki kat daha fazla yaygın kaygı bozukluğu bildiriyor ayrıca kadınlarda yaş ilerledikçe yaygın kaygı bozukluğu bildirimleri artarken erkeklerde yaş ilerledikçe bu oran azalıyor (30).

Kaygı Duygusal (affective) bir durumdur; yani haz/ hazzsızlık dizisinden bir takım duyguların onlara uygun gelen boşalmalarının birleşimidir. Bununla birlikte onların algılanması, kuşkusuz ki kalıtsal bir iletimle bazı önemli olayların kalıntısını temsil eder. Bu durum bireysel olarak edinilmiş histeri taşkınlıklarına benzetilebilir (13).

Kaygı (anxiety), uyarılmışlık ve stresle eşanlamlı düşünülen ve sıklıkla bu şekilde kullanılan bir kavramdır. Kaygıya eşlik eden bir uyarılmışlık vardır. Ancak uyarılmışlığın kendisi kaygı değildir. Ayrıca kaygıya eşlik eden sinirlilik, endişe ve sıkıntılar da vardır, bu yönüyle uyarılmışlıkta ayrılmaktadır. Kaygıyı iki şekilde ele alıp yorumlamak mümkündür. Birincisi çevresindeki doğal uyaranları sanki tehdit edici olarak algılama eğilimindedirler. Başka bir deyişle bu tutum onların kişiliğinin bir parçası olmuştur. Kaygının bu tipi sürekli kaygı olarak isimlendirilir. Diğer yandan sınava girecek öğrencinin sınav öncesi, yarışmaya katılacak sporunun yarışma öncesi endişeli ve gergin olması durumu ile ilgili kaygıya da durumluk kaygı denilmektedir (38).

Yaygın kaygı bozukluğu hem psikolojik hem de fiziksel semptomları içerir. Psikolojik semptomların arasında kolay sinirlenebilirlik, konsantre olma zorluğu ve gerçekleşmekte olan olayla orantısız olan kaygıyı kontrol edememe bulunuyor. Sürekli endişelenme yüksek oranda strese yol açar ve ya sosyal, meslekle ilgili ve diğer alanlarda işlev görmeyi engeller. Fiziksel semptomların arasında huzursuzluk, kolay yorulma, terleme, yüz kızarması, çarpıntı, uykusuzluk, baş ağrısı, kas gerginliği ve ağrısı bulunur (30).

Kaygı duygusal bir hal, oldukça geçmişte kalmış ve tehlikeli bir olayın yeniden üretilmesidir; korunma içgüdüsünün hizmetinde kalır ve yeni tehlikelere işaret etmeye yarar. Bir tür kullanılmaz hale gelmiş olan libidodan da ileri gelir ve bastırma süreci içinde ürer. Yeni semptom tarafından alınınca, psişik olarak bağlı kalır. Bütün bu dağınık parçaları tek bir bütün halinde toplamak için burada bir şeyin eksik olduğu hissedilmektedir. Kaygının yalnızca ben ve id' de ürediğini ve yalnız ben' in kaygı yaratabildiğini ve duyabildiğini kabul edebiliriz. Böylelikle kaygının üç başlıca değişken olduğunu görebiliriz bunlar: geçek kaygı, nevroz kaygısı v vicdan kaygısı ben" in üç bölümüne taşınabilir (13).

Aslında kaygıyı doğuran bastırma değildir. İlk görünüş olan kaygı bastırmayı doğurur. Fakat bu kaygı ne niteliktedir? Dış tehlikeden ileri gelmiştir, gerçektir. Bastırmalar, kaygının eski bir tehlikeli durumun belirtisi gibi görüldüğü mekanizmayı ortaya çıkarır. İlk öncekiler, ilkeler, ben travmatik etkenler dolayısıyla aşırı libido isteğine gelip çarptığı zaman doğrudan doğruya ürerler ve kaygılarını yeniden yaratırlar ( 26).

Kaygı bozukluğu taşıyan kişi her gün yüksek bir gerginlik hali içerisinde, gevşeyemez, uykusu bozulmuş, baş ağrısı ve hızlı kalp atışlarından şikâyetçidir. Bu durum en az bir az devam eder. Kişiden kişiye değişirse de genellikle; motor gerginlik, otonom sinir sistemini yüksek seviyede faal olması, endişeli bekleyiş uyanıklık ve ayrıntılar üzerinde durma belirtileri gözlenir. Sarsak, titrek, aşırı sinirli, gevşeyememe, yorgunluk şikâyetleri vardır. Otonom sinir sistemine bağlı olduklarından terleme, aşırı kalp çarpıntısı, ağız kuruluğu, ishal, idrara sık çıkma, mide bozuklukları gözlenir (2).

Özetle, insan dıştan gelen bir uyarım ya da yeni bir durum karşısında fizyolojik olarak kaygı duyar bu kaygıya neden olan ya da bu kaygıyla birlikte çıkan adrenalini vb. maddelerde artma ve belirtiler görülür (21).

ABD' deki yetişkinlerin %4' ü panik bozukluk yaşıyor ve kadınların panik bozukluğu yaşama ihtimali erkeklere göre 2-3 kat daha fazladır. Panik bozukluk yaşayan insanların alkol ve diğer maddeleri kullanma ihtimali daha yüksektir, sosyal işleyişleri azalır ve evlilik içi mutlulukları daha düşüktür. Aşağı yukarı 3' te 1' i de depresyon yaşayabilir. Panik atak farklı kaygı bozukluklarında da görülebilir ancak panik bozukluğun başlıca özelliğidir (30).

Kaygılı kişi genellikle endişelidir ve devamlı kendisine veya yakınlarına kötü bir şey olacakmış kaygısı korkusu merakı ve bekleyişi içerisinde. Bu durum aşırı bir dikkatli olma durumuna yol açabilir. Olabildiğince uyanık ve dikkatli olmaya çalışırken çok sinirli ve huzursuz hale girer ve dikkatini toplayamama, dikkatinin çabuk dağılması, uykusuzluk ve uykuya dalamama şikâyetlerini ifade eder (2).



Ahlaki kaygı, bir vicdan korkusundan kaynaklanır. Bir insan vicdanın bir dizi ahlaki değerine ters bir eylemde bulunduğu veya böyle bir şeyi düşündüğünde suçluluk ve utanç duyabilir. Bu durumda ahlaki kaygı bir insanın vicdanının nasıl daha iyi geliştiğinin bir fonksiyonudur. Daha az erdemleri olan bir insanın ahlaki kaygı geliştirmesi daha düşük bir ihtimaldir. kaygı insan davranışında gerilime sebep olarak, bireyin bu gerilim durumunu azaltmaya motive eden bir güçtür (31).

Psiko-analitik kurama göre anksiyete bilinçdışı çatışmalara bağlı olan ve nesnesi kişi tarafından tanınmayan tehlikelere karşı yaşanan korkuya benzer sıkıntı kötü bir şey olacakmış gibi hoş gitmeyen duygudur (7).

Panik halleri de kaygı ile ilgili bozukluklardan biridir. Aşırı kaygı hallerinde kendini gösterir. Tıkanma ve ya kesik kesik nefes alma şeklinde solunum güçlükleri çekilebilir (2).

Panik bozukluk: panik bozukluk sürekli tekrarlanan, beklenmedik panik ataklarla karakterize ediliyor. Birey, tekrar panikatac yaşama konusunda o kadar çok kaygılanıyor ki bu kaygı normal psikolojik işleyişe etki eder. Panikatac; çarpıntı, terleme, titreme, nefes alamama, boğulma hissi, göğüs ağrısı, mide bulantısı, baş dönmesi, kontrolü kaybetme ve ya ölüm korkusu gibi semptomların en az dördünün görüldüğü, şiddetli korku ve ya rahatsızlık dönemleridir (2).

Kaygı duygusal ve entelektüel dengeyi alt üst eden yerine geçici ve vazgeçirici tavırları ya da abartılı durumları getiren heyecan durumudur (23).

Endişe ve kaygı yoğunluk düzeyinde farklılık gösterir ve kaygı daha yoğun bir duyguyu ifade eder (24).

Nedene dayanan kaygı belli bir tehlikenin belirsiz ya da kesin biçimde saptanmış olmasıdır. Kaygı bireyin tehlikeyi kontrol etme ve onunla mücadele etme yeteneğini kaybetme arasındaki kararsızlık ve tehdidin bir arada bulunduğu durumun tanımlanmasından kaynaklanır (24).

Kaygı kişilerde tehlike veya tehdit içeren durumlara karşı ortaya çıkan, gelecekle ilgili endişeleri içeren ve bedensel reaksiyonlarla da (kasların gerilmesi,

terleme vb.) kendini belli eden hoş olmayan bir duygulanım durumu olarak tanımlanmıştır (25).

Daha sonraları ise, kaygının "durumluk" ve "sürekli" olmak üzere iki farklı kavramı içerdiği üzerinde durulmuştur (34).

Sürekli kaygı kişinin kaygı düzeyi açısından genel yatkınlığına işaret eder. Dolayısıyla, kişisel bir özelliktir ve süreklilik içerir. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan kişiler durumları tehlikeli veya tehdit edici olarak algılamaya ve kaygı deneyimlemeye genel yapı olarak daha yatkındırlar (35).

Durumluk kaygı ise, kişinin kaygı düzeyinde durumsal değişikliklere bağlı olarak meydana gelen geçici değişimleri yansıtır. Başka bir deyişle, stres veya tehlike içeren durum karşısında kişinin verdiği geçici duygusal tepkidir.

Görüldüğü gibi, durumluk ve sürekli kaygı duygulanım durumunun sürekliliği, kişinin genel yatkınlığını yansıtır yansıtmaması, açısından birbirlerinden farklılaşmaktadır (35).

Kaygının temel ögesi, kişinin yeteneği ile çevrenin kişiden beklentileri arasındaki uyumsuzluktur. Bu durum, kişinin kendini gerçekleştirmesini de olanaksız kılmaktadır (40).

Kaygı ile ilgili kuramsal çalışmalarda, Cattell ve Scheier (1958) tarafından yapılan faktör analizi neticesinde durumluk kaygı ve sürekli kaygı boyutları ileri sürülmüş ve Spielberger (1966)'in çalışmalarıyla iki kavramlı bir kaygı kuramı geliştirilmiştir. Bu iki kuram; durumluk ve sürekli kaygı şeklinde adlandırılmaktadır. Spielberger, durumluk kaygıyı; kişinin özel durumları tehdit edici olarak yorumlaması sonucunda ortaya çıkan; şiddeti ve süresi, algılanan tehdidin miktarı ve kişinin tehlikeli durum yorumunun kalıcılığıyla ilişkili olan; sürekli karşılaşılmayan durumlarda kişi tarafından gösterilen geçici duygusal tepkiler olarak tanımlar. Durumluk kaygı kişinin içinde bulunduğu durumdan ötürü hissedilen öznel korkudur. Durumluk kaygı doğal koşulların dışında, belirli durumlarda kişinin benliğinin ya da çıkarlarının tehdit edildiği koşullarda ortaya çıkar. Bir sınava girerken hissedilen kaygı durumu ya da bir sporcunun spor karşılaşmasına çıkmadan

önce soyunma odasında hissettiği kaygı, durumluk kaygıya örnek olarak verilebilir. (21, 34, 35).

Sürekli kaygı ise, kişinin kaygı yaşantısına olan yatkınlığını ifade etmektedir. Bu bağlamda sürekli kaygı, kişinin içinde bulunduğu durumu stresli olarak algılaması, normal bir durumu tehlikeli olarak yorumlaması ve öz değerlerinin tehdit edildiği zannına sahip olması sonucu oluşan kaygıdır (8).

Sürekli kaygısı yüksek olan kişilerde; davranışların aksaması, algılama ve dikkat bozuklukları, akademik başarının düşmesi, kişiler arası ilişkilerden kaçınma ve içe kapanma gibi belirtiler de ortaya çıkabilir (29).

## 2.2. TENİS

### 2.2.1.Tenis Tarihi

Bir çok mağara resimleri, hedef oyunları oynayan insanlar resmeder. Tarih öncesi yazıtlarda ise insanların birbirlerine top attıkları bazı oyunlardan sözedilir. Zaman geçtikçe insanlar ve oynadıkları oyunlar daha gelişti ve karmaşıklaştı. Gerçek tenis bin yıl kadar önceye dayanır. 1874' te Binbaşı Walter Clapton Wingfield bu oyunda zengin olabileme fırsatları sezindi ve "Sphairistike" ismiyle bu oyunun patentini aldı, daha sonraları bu isim "çim tenisi" haline dönüştü. 1872' de Binbaşı Harry Gem ve Augurio Pereira'nın Leamington Spa bölgesinde kurduğu kulüp ise tarihin ilk tenis kulübü olarak bilinir.



Resim: İngiltere Federasyonunun Adını Verdiği Çim Tenisi

Kadın ve erkeğin aynı anda oynayabildiği nadir oyunlardan olduğu için Çim Tenisi kısa sürede popüler oldu. Sadece çim üzerinde değil her türlü yüzeyde ve kapalı alanlarda da oynandı. Bu yüzden 1970' lere kadar oynandığı yüzey ne olursa olsun bu oyunun ismi Çim tenisi olarak kaldı.



Resim: İngiltere Federasyonunun Adını Verdiği Çim Tenisi

Bilinen ilk tenis kitabı, Trattato del Givoco della Palla di Messer (Top Oyunun Prensipleri Üzerine), Antonio Scaino da Salo tarafından 1555 yılında Venedik'te yazıldı. Aynı kişi bundan 13 yıl önce, 1970'lerde görülen raketlere benzer ilk telli raketi yapmıştı.

Binbaşı Wingfield'in promosyon aktivitelerinden sonra çim tenisi çiçek açmaya başladı. Fakat oyun kuralları ve sahası için belirli bir standart yoktu. İlk tenis turnuvası 1877 yılında Wimbledon'da düzenlendi. Turnuva komitesi kuralların ihtiyacı karşılamadığına karar verdi ve dönemin kroket kulübünün üç üyesine (Messrs Julian Marshall, Henry Jones, C.G. Hethcote) kuralları belirleme ve düzenleme görevi verdi. Bu kişiler görevlerini o kadar iyi yaptılar ki, koydukları kurallar hala temel olarak kullanılmaktadır (46).

### 2.2.2. Dünya'da Gelişimi

Tenis, düzgün ve sert bir zemin üzerinde, tokaç biçiminde, raket denen bir araç ile keçe kaplanmış bir topa vurularak, sahanın tam ortasına yerleştirilmiş 91 cm. yüksekliğindeki bir filenin üzerinden ve direk yanlarından geçirilerek oynanan sportif bir oyundur. Tenis sahası 8.23 x 23.77 m. boyutlarında bir dikdörtgen şeklindedir. Bugünkü tenise gelebilmek 100 seneye yakın bir zaman dilimini kullanmayı gerektirdi. İngiliz albay C. Wingfield (1873) raket ve topla oynanan ve

adına SPHA-IRTRIKE (Yunanca, oynamak) bir oyunun patentini aldığı zaman bugünkü tenisi hayal ettiği söylenemez (19).

Bazı bilgilere göre, Tenis oyununu kökeni Fransızlara aittir. Fransa’da tenis 12. ve 13. asırlarda oynanıyordu. O zamanlarda oyunun adı “ le jue de paume” yani " avuç içi oyunu” idi. El tenisi önceleri 10 x 30 metrelik kapalı salonlarda oynanırdı. Sonraları, yanlardaki sekme duvarları kaldırılıp, açık havaya çıkarıldı. Tenis kelimesinin adının nerden geldiği hakkında birçok açıklama yapılmıştır. Fakat en uygunu, bir keresinde bir oyuncunun servisini atmadan önce rakibine “ Tennes” diye bağırması idi. Yani tut veya yakala (33).

Bazı tarihçilere göre de Tenis ilk olarak İngiltere’de ortaya çıktı. 1874 yılında İngiliz subayı Wingfield tarafından bulundu. Bu yeni oyuna SPHA-IRTRIKE adı verildi. Sonraları çim alanda oynanmaya başlayan bu spora LAWN TENNIS kısaca TENNIS denildi (41).

Modern tenisin tarihçesi 1850 senelerinde “India Rubber” topun icadı ile başlıyor. Çimen Tenis’in yayılmasının diğer önemli bir faktörü de 1830 yıllarında, İngiltere’de, Edwin Budding adındaki bir şahsın modern çim biçme makinesini geliştirmesi oldu (41).

Oyun 1874’ te Amerika ve Avustralya’da ve 1875’te de tüm dünya da aynı ölçü ve standartta raket ve toplarla oynanmaya başladı (32 ).

### **2.2.3.Türkiye’de Gelişimi**

Türkiye’de tenis sporu 19. yüzyılın sonlarında, İzmir ve İstanbul’da özellikle Levantenler (Türkiye’de yaşayan İngiliz, Fransız ve İtalyan iş adamları) arasında yaygındı. İstanbul’da ve İzmir’de Robert College ve International College katılımı ile zaman zaman Türklerinde bu sporu yaptıkları bilinmektedir (20).

1924’te Türkiye Tenis Federasyonu kuruldu. Bundan sonra yurtiçi ve yurtdışı müsabakalara iştirak edildi. Yurdumuzda yapılan en büyük tenis yarışması Türkiye birinciliğiyle Çelenç Kupası maçlarıdır. Bunun yanında İstanbul Tenis Eskrim ve

Dağcılık Kulübünün düzenlediği İstanbul Milletlerarası Tenis Şampiyonası da yapılmaktadır.

1930 yılında ilk tenis millî karşılaşmasını yapan Sedat Erkoğlu, Suat Subay ve Sirinya' dan kurulu takımımız Balkan Şampiyonu olmuştur. 1974' de Balkan Şampiyonasında dördüncü oldu. Türkiye tenisteki en iyi başarısını 1980 İzmir'de yapılan İslam Oyunları karşılaşmalarında aldı. Bu şampiyonada tek bayanlarda Tevfika Celaloğlu, Çift bayanlarda Tevfika Celaloğlu-Emel Erdem ve karışık çiftlerde Tevfika Celaloğlu-Kemal Ambar çifti birinci oldular. 1989'da Romanya'da yapılan Balkan Şampiyonasında bayanlar çiftlerde Duygu Akşit-Gülber Gültekin üçüncü oldular. 1990 Türkiye Tenis Şampiyonaları tek erkeklerde Alaaddin Karagöz, tek bayanlarda Duygu Akşit, çift erkeklerde Mert Ertunga-Alaaddin Karagöz, çift bayanlarda Duygu Akşit-Yasemin Kaya şampiyon oldular (47).

Türkiye'de tenis ilk kez 1900 yılında İngilizler tarafından oynandı. İstanbul'daki İngilizler, Challenge Kupası denen ve üç yıl üst üste şampiyon olanın aldığı bir turnuvayı düzenlediler. Sait Selahattin Cihanoğlu, Tevfik Taşcıoğlu, Zeki Sporel bu çok yeni spor dalında ilk temsilcilerimiz oldular. 1924 yılında Suat Subay, bir İngiliz subayı ile birlikte çifte şampiyon olarak Challenge Kupasına adını yazdırdı (41).

Aynı yıl Tenis Federasyonu'nun kurulmasıyla tenis daha fazla ilgi gören bir spor dalı oldu. Milliyet ve Tarabya kupaları düzenlendi. İlk Türkiye Tenis Turnuvasını 1926'da tek erkeklerde Suat Subay, Sedat Erkoğlu kazandılar. Sonraki yıllarda Davit Yafe, Henri Telyan, Mehmet Karakaş, Nişan Aygen, Andon Tiberyus, Şefik Denmen, Muhittin Altunbaş, Fehmi Kızıl, Suzan Güzel, Behbut Cevanşir, Enis Talay, Engin Balaş, Cihat Özgener ve Erol Bolel çeşitli şampiyonluklar aldılar (41).

Ülkemiz, ilk kez, Atina' da yapılan balkan şampiyonasına 1931 yılında katılmıştır.1932 yılında bu turnuva ülkemizde düzenlenmiş ve bu ülkemizde yapılan ilk uluslar arası müsabakalar olmuştur (32).

1946' da İstanbul Tenis Turnuvası düzenlendi. 1951-1965 yıllarında aralıksız 14 yıl Türkiye şampiyonu olan Nazmi Bari, kırılması güç bir rekor sahip oldu. Nazmi

Bari, şampiyonluk yıllarında yapılan bazı uluslararası turnuvalarda dereceler olarak yurdumuzu temsil etti (41).

Türkiye’de tenis eğitimi 1950’ lerden sonra Avusturyalı, Rus, Amerikan Eğitim ve Kültür merkezinin 15’ er günlük kursları ve enternasyonal turnuvalardaki oyuncuların seyredilmesiyle daha da gelişti. Birçok hocada kitap dergi gibi yayınlardan faydalandılar (19).

2002 yılında 16 yaş gurubunda ENKA Tenis Kulübü’ den Doruk Bağlan, Uluslar Arası Tenis Federasyonu’ nun (ITF) dünya karmasına seçildi. Böylece ilk Türk tenisçi kendi yaş gurubunda dünyanın en iyi 12 tenisçisi arasında yer aldı (32).

2003 yılında Tenis, Eskrim, Dağcılık, (TED) Spor Kulübü’ nün kortlarında 60’ ın üzerinde uluslar arası raketin katılımıyla gerçekleştirilen TED Open Turnuvası, 44 ülkede yapılan 129 Challenger turnuvası arasından 1. Olmayı başardı (32).

Milli tenisçilerimizden İpek Şenoğlu 2004 yılında dünya sıralamasında teklerde 310, çiftlerde ise ilk 180 tenisçi arasında yer almayı başarmıştır (32).

2009 da düzenlenen ABD Açık Tenis Turnuvası'nda, teklerde ana tabloya giren ilk Türk tenisçi Marsel İlhan, ikinci tura çıkarak büyük bir başarıya imza attı (44).

## **2.3. KAYGI , SPOR VE TENİS**

### **2.3.1. Spor ve Kaygı**

Sporcular, antrenman veya maç sırasında farklı duygu durumları yaşayabilirler. Spor ortamındaki farklı durumlar; bireylerin kaygı, stres, heyecan gibi farklı duyguları yaşamalarına neden olabilir ve bu duygu durumları performansı iyi ya da kötü yönde etkileyebilir. Sporcuların teknik ve taktik kapasitelerinin yanı sıra, o anki psikolojik durumları da performansın belirleyicilerindedir. Optimal performans duygu durumu da sportif performansın belirleyicisi olarak ele alınan psikolojik yapılardan biridir. Csikszentmihalyi “Sıkıntı ve Kaygının Ötesinde”

(Beyond the Boredom and Anxiety) isimli kitabında optimal performans duygu durumunu “insanların harekete tamamen katıldıkları zaman hissettikleri bütünsel duygu” olarak tanımlamıştır (11).

Kaygı birçok psikolojik sebepten meydana gelmiş olsa da, aslında organizmanın çevresel uyarılar ve tehlikelere duyduğu heyecan durumudur. Heyecan günlük yaşantımız dahil hayatımızdaki her alanda sık sık karşılaştığımız bir panik durumu olarak özetlenebilir. Ancak spor yapan bireyler için bu durum aşırı tepkilere, hata ve hatayı doğuracak etmenler ortaya çıkarmaya yatkın bir durum olduğu için sportif performans ile ilgili bireylerin yapılan çalışmalar doğrultusunda ne kadar az bu duruma mağruz kalırlarsa o kadar iyi sonuçlar elde ettiğini ve edeceğini görmüş olup bundan sonra da mutlak suretle göreceğiz. Çünkü kaygı ve kaygının yüksek olma durumu yapılacak hataların fazlalığı buna bağlı olarak da daha fazla kaygı ve daha fazla hata olacaktır.

Sportif ortamlar söz konusu olduğunda kaygı durum ve düzeyi daha az olan sporcular, daha az hata payı ve heyecana maruz kalacaklarından, başarı durumu, kaygılı olan bireylere göre daha fazla olacaktır.

### **2.3.2. Kaygı ve Performans İlişkisi**

Zor koşullarda en yetenekli sporcular bile zorlanır ve yetersiz kalabilir, özelliklede sporcu teknik, fizik ve psikolojik açıdan yetersizse işler yolundayken performans göstermek kolaydır önemli olan zor anlara ve koşullara sporcuların özel eğitimlerden geçerek hazırlanmasıdır.

Uyarılmayı ve kaygıyı kontrol etme teknikleri birçok farklı şekilde olabilir. Aşamalı rahatlama, nefes egzersizleri, olumlu iç konuşma, hedef belirleme ve zihinde canlandırma beş tane popüler ve öğrenilebilen-kontrollü yöntemlerdir. Yapılan çalışmalar sonucunda bu tekniklerin güveni artırma, rahatlama sağlama, odaklanmayı kolaylaştırma ve performansı geliştirmede etkili olduğunu gösterilmiştir (52).



Her sporcu için stres faktörleri aynı değildir, bir sporcu önemli bir maçta sakin kalabiliyorken başka bir sporcu aynı ortam söz konusu olduğunda farklı reaksiyonlar gösterebilir bu özellikle stres ve kaygı olarak ön plana çıkar. Yani bir sporcu kendi saha ve seyircisi önünde gayet serin kanlı ve sakin olabiliyorken başka bir sporcu, kendi saha ve seyircisi önünde çok farklı durumlara maruz kalabilir, aşırı stres, yetersizlik duygusu, korku, heyecan ve kaygı. Bu gibi etmenler söz konusu olduğunda kendi yeteneğini ve performansını sahaya yansıtabilen, endişe ve kaygı içerisinde olan sporcuya oranla daha kaliteli ve daha az stres düzeyli bir müsabakaya da maç çıkartacağından ortaya koyduğu ve ya koyacağı performansta aynı oranla iyi olacaktır. Buradan hareketle kaygı durumu ne kadar az veya minimuma yakın yaşıyorsa sporcunun ortaya koyacağı performans o kadar iyi olacaktır.

### **2.3.3. Tenis ve Kaygı**

Teniste, mental gücün önemi son dönemde iyice artmış olup, bu yönde gelişim üzerine birçok yazı bir çok kitap yayınlanmaya başlamıştır. Efsane oyuncu Jimmy Connors, profesyonel tenisin % 95'i mental savaştır der. Tenis psikolojisini etkileyen en önemli faktörler: Bağlılık, güven, mücadele ruhu, duygusal istikrar, liderlik, entellektüel bakış optimum performansı ortaya koyabilmek için gerekli olan karakteristik özellikler: kararlılık, pozitif tavır ve düşünce tarzı, motivasyon, soğukkanlılık ile duruma uyma ve uyum sağlama yeteneği, rahatlık, eğlence, konsantrasyon, korkusuz olmak, yüksek enerji kendine güven, baskı altında stres kontrolü, kendini kontrol etme, kendini bilme, doğru tavır, otomatik reaksiyon ve tavırlar.

#### **2.3.3.1. Psikolojik Değerlendirme ve Hedef Belirleme**

Sürecin başlangıcında sporcunun genel değerlendirmesini yapmak gereklidir. yani mevcut durumu gözlemlemek önemlidir. bunu yaparken: anketlerden, röportajlardan, saha içi gözlemlerden, faydalanmak, kullanılacak temel tekniklerdir. Bu teknikleri uygularken elde etmeye çalıştığımız veriler ise aşağıdaki temel faktörleri öğrenmeye yönelik olmalıdır; davranışlar ve inanışlar, oyuncunun, bağlılığı ne kadar? Aile dinamikleri, çalışmaları, arkadaşları ve hobileri ile ilgili bilgiler,

koçuyla, arkadaşlarıyla ve diğer insanlarla iletişimi olası baskıları keşfetmek (aile, arkadaş, çevre) .

Sporda hedef belirleme, sporcunun amacına ulaşabilmek için öncelikle elde edilmesi gereken özelliklerin ortaya konulması anlamına gelir. Hedeflerin belirlenmesi, sporcunun performansını geliştirmek için planlamalar yaparken antrenöre yol gösterir. Sporcudan beklenenlerin neler olduğunu açık ve anlaşılır biçimde ortaya koyacağı için de sporcunun motivasyonunu artırarak, çalışmanın kalitesini yükseltir.

Sporda hedefler belirlenirken sporcunun sahip olduğu fiziksel ve psikolojik beceriler göz önünde bulundurulmalıdır. Ulaşılması çok zor olan hedefler ya da hemen başarılacak kolay hedefler bir yarar sağlamaz. Sporda yeni başlamış, kendi kapasitesi ve spor branşıyla ilgili yeterli bilgisi olmayan genç sporcularda hedef belirlemeyi antrenör yapılmalıdır. Ancak, ilerlemiş sporcularda, hedefin sporcunun kendisi tarafından belirlenmesi sporcunun daha istekli ve sorumlu davranmasını sağlar. Bu durumu antrenör ve sporcu arasında samimi ve güvene dayalı bir ilişki bulunmalı, sporcunun hedeflerini belirlemesine ona yardımcı olmalıdır (53).

### **2.3.3.2. Sporcu olarak cevaplanması gereken sorular**

Amaç : nerede olduğunu bilmek. Zayıflıkların ve güçlü yönlerin neler? (teknik taktik, fiziksel ve mental) fiziksel olarak en iyi seviyede misin? En iyi performansı sağlayacak şekilde mi besleniyorsun? En iyi performansını ortaya koymak için ne yapman gerekir? Tenis sporuna ne kadar bağlısın? Geçmişte en iyi oyununu oynamayı sağlayan şey neydi? İyi oynayamamana sebep olan neydi? Şu anda en iyisini verememe sebebin nedir? Kendi oyununda, üzerinde çalışman gerektiğini düşündüğün teknik unsurlar nelerdir? Seni engelleyen düşüncelerin var mı? Yeteneğin ile ilgili şüphelerin var mı?

### **2.3.3.3. Oyuncunun bağlılığını arttıran faktörler**

Geçmişte verilmiş olan sözlerin yerine getirilmiş olması, son dönemlerde gerçekleşen zirve performans deneyimi, yetenek gerektiren performans

sergileyebiliyor olmak, etrafında değişime yönelik kendini adanmış kişilerle çalışıyor olmak, bağlanma; ani inanç değişimlerine sebep olur gerçek değişim, ilerleyen döneme kadar gerekli değildir, önemli olan inançtır.

#### **2.3.3.4. Bağlanmaktan kaçınıldığının göstergesi olan mazeretler**

Çok yorgunum, yapacak daha önemli işlerim var, çok meşgulüm, yarın yapacağım, Oynamayı sevdiğimi düşünmüyorum, motivasyonum yok, yarın dinlenmek istiyorum (45).

Yukarıdaki etmenler göz önüne alındığında, tenisin her ne kadar fizyolojik dinamiklere bağlı olduğu düşünülse de aslında psikolojik olarak da güçlü bir organizmaya sahip olmak gerektiğini göstermektedir. Bu bağlamda sporcunun mental aktiviteleri ve zorlukları yaşadığı stres ve psikolojik durumlar bütün sporları etkileyeceği gibi tenisini de etkileyecek, yeterli karakteristik özelliklere sahip olmayan sporcularda kaygı yüksek dozajda olacak ve bu nedenle de sportif anlamda kayıplara sebep olacaktır. Kaygı ciddi bir mental antrenman isteyen bir değişken olarak karşımıza çıkacak sporcunun spor hayatını ve bu hayata bakış açısını değiştirebilecek kadar yoğun düzeyde olacaktır. Bu sebeple sporcuyu motive etmek sporcunun yakın çevresi başta olmak üzere sporcunun ailesi ve antrenörlerine büyük iş düşecektir.

#### **2.3.4. Spor - Stres İlişkisi**

Gerçekçi olmayan her türlü beklentiler, sporcunun kendi kapasitesinin üstünde efora zorlanması, seyir bakışı kötü hava koşulları, ilişkilerdeki tutarsızlıklar, normal gündelik hayatın endişeleri, antrenmanlarda aşırı yüklenme, sürekli maç oynamak, sporcunun gelecekle ilgili beklentileri, doğru ve yeterli beslenememek ve dinlenememek, sporcularda stres oluşturan başlıca nedenlerdir. Çok fazla stres kadar az yani yetersiz streste sporcu için zararlıdır. Hiç stresin olmaması, sporcuyu hareketsizliğe ve durumları kabullenmeye iter.

### 2.3.5. Sporda Kaygı ve Stres İlişkisi

Antrenmanlar çoğunlukla stresin olmadığı ve stres faktörlerinin az olduğu durumlarda yapılmaktadır. Çoğu zaman sporcular antrenmanlarda gösterdikleri performansları yarışma ve maçlarda gösteremez. Yarışma ve maç öncesi çok büyük gerilim ve stres yaşarlar. Hatta çoğu zaman yarışma koşulları sporcu için adeta bir travma halini alabilir ve yeteneklerinin çoğunu sahaya veya yarışmalara yansıtamaz. Bu durum, her yaşta ve her branşta sporcular için adeta bir kabus ve önlenmesi gereken bir durumdur (49).

Sporcuların bu yarışma ve müsabakalar öncesindeki stres ve gerilim halleri kaygı olarak adlandırılabilir. Çünkü durum ortadan çekildiğinde o stres ve gerilim hali yerini sakinliğe bırakacaktır. İşte bu müsabaka öncesi ortaya çıkan şiddetli ve gerilim dolu stres odağı, sporcuların performanslarını sahaya yansıtamamalarındaki ana sebeplerden biridir. Yapılan araştırmalar doğrultusunda kaygı ve stres gerçek performansın ortaya konulması için aşılması gereken bir durumdur.

### 2.3.6. Sporda Kaygıyı Etkileyen Etmenler

Sporcularda yarışma öncesi kaygı meydana getiren bazı faktörler vardır. Sporcuların kaygı düzeyini kontrol edebilmek için fiziksel eğitimcilerinin ve sporcuların bu faktörleri bilmesi gerekir. Kroll (1979) yarışma öncesi kaygı tepkisini etkileyen beş faktör sıraladı. Somatik şikayetler, kaybetme korkusu, yetersiz olma hissi, kontrol kaybı ve suçluluk.

**1)Somatik Şikayetler:** Artmış olan psikolojik aktivite yarışmadan dolayı oluşan stresli durumla kaçınılmaz bir şekilde bağlıdır. Kroll tarafından verilen bazı somatik şikayet örnekleri: Karın ağrısı, idrara çıkma, kulakta uğultu, titreme ve aşırı esnemedir.

**2)Kaybetme Korkusu:** Sporcunun subjektif değerlendirilmesi olası bir kayıp algılaması ise, daha sonra bir kaygı tepkisinin oluşacağı kesindir. Sporcunun kaybetme düşüncesi ile ilgili bir kaç algılama görülür: Aptalca bir hata yapma, kaybetme, tıkanma ve antrenörün beklentilerine cevap vermeme.

**3)Uygun olmama hissi:** Kroll'a (1979) göre kaybetme korkusu kategorisinde olduğu gibi sporcunun kendinde birşeyin yanlış gittiğini algılamasından oluşan yetersizlik hissi oluşur.

**4)Kontrol Kaybı:** Kontrol kaybı sporcunun olup bitenin kontrolünde olmaması ile ilgilidir. Olayların şans gibi harici etkenlerle kontrol edildiği görülür.Bu kaygı faktörü, zayıf veya yetersiz yetkililer ya da zayıf bir oyun alanında bulunma düşüncesi ile kendini belirtir.

**5)Suç:** Korku hisleri moral ve sınırlı kişilikle yakından ilgilidir. Rakibi acıtma, sert oynama veya sövme suç belirtileridir (6).

### III. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. EVREN VE ÖRNEKLEM

**Araştırmanın Evrenini;** Milli takım ve ODTÜ tenis kulübündeki tenis oyuncularını oluşturmaktadır.

**Araştırmanın Örneklemini ise;** 2013-2014 Türk Milli takımı kampına katılmış 20 erkek 20 bayan toplam 40 milli tenisçi ile 2013-2014 ODTÜ tenis kulübünde bulunan 29 bayan 34 erkek toplam 63 lisanslı tenisçi oluşturmaktadır.

"ODTÜ' deki milli tenisçiler, milli takım oyuncularını içinde değerlendirmeye alınmıştır."

#### 3.2.PROTOKOL

Yapılan literatür taraması sonucu milli takım tenis oyuncularını ile Ortadoğu Teknik Üniversitesi tenis kulübü öğrencilerinin müsabaka öncesi kaygı düzeylerini karşılaştıran ya da bu bağlamda yapılan herhangi bir çalışma olmadığı gözlenmiş, tenis antrenör ve kondisyoneri olmam Ortadoğu Teknik Üniversitesinde halen tenis eğitimi veriyor olmam ve yetiştirdiğim veya yardımcısı olduğum antrenör arkadaşlarımla öğrencilerinin milli takım kamplarına çağrılması ve çeşitli turnuvalara katılarak milli takım düzeyindeki oyuncularla müsabaka yapmalarından dolayı bu iki grubu ve arasındaki farklı psikolojik açıdan incelemek ve kaygı düzeyinin bu sporcularını nasıl etkilediğini belirlemek amacıyla bu çalışmanın yapılmasına karar verilmiştir.

Konu ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda Spielberger ve arkadaşları tarafından (1970) geliştirilmiş ve Öner ile Le Comte tarafından 1983' te ülkemiz koşullarına uyarlanmış olan, içinde doğrudan ve dolaylı ifadelerin yer aldığı, 20 soruluk Durumluk Kaygı Envanterinden yararlanılmasının uygun olacağı kanaatine varılmış ve bu ölçek kullanılmıştır.

Ölçeğin uygulanmasında çeşitli ulusal, uluslararası, hafta sonu turnuvaları, yaz kupası ve milli takım kampları gibi sporcuların yoğun olduğu ve katılımın arttığı, önem derecesi yüksek olan turnuvalar seçilmiş olup, yaz kupası sırasında bizzat

araştırmacı tarafından ölçeğin anlatılıp uygulandığı, uluslar arası turnuvaya gidenlerden ise antrenörlerine anlatılarak doldurulmaları istenmiş ve milli takım kamplarında ise giden sporculara anlatılmış ve antrenörler aranarak izinleri alınarak uygulanmıştır.

Ölçeklerin müsabakadan önce doldurulduğundan emin olunarak, sporcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin durumu ve farkları araştırmamızın temelini oluşturmuştur.

### **3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Araştırmada veri toplama araçları olarak, sporcuların demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” ile Spielberger’in “Durumluk Kaygı Envanteri” kullanılmıştır.

Araştırmada bilgi toplama aracı olarak 8 soruluk kişisel bilgi ölçeği ve Durumluk kaygı seviyelerini belirlemek amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından (1970) geliştirilmiş ve Öner ile Le Comte tarafından 1983’ te ülkemiz koşullarına uyarlanmış olan, içinde doğrudan ve dolaylı ifadelerin yer aldığı, 20 soruluk Durumluk Kaygı Envanterinden yararlanılmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Birinci bölümde, çalışmaya katılan sporcuların tanımlanması için oluşturulan kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, branş ve ilgilendiği yıl, takımdaki buldukları süre ve diğer kişisel özellikleriyle ilgili 8 soru bulunmaktadır.

#### **3.3.2. Spielberger’in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri**

Durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı belirlemek amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından (1970) geliştirilmiş olan Durumluk – Sürekli Kaygı Envanteri, Spielberger’in iki Faktörlü Kaygı Kuramından kaynaklanmıştır.

Durumluk – Sürekli Kaygı Envanteri kısa ifadelerden oluşan bir öz – değerlendirme anketidir. Başlangıçta normal yetişkinlerde kaygıyı araştırma amacı için geliştirilmiş olan bu ölçeğin, sonraki denemelerde lise öğrencilerine, psikiyatrik

bozuklukları ve fiziki hastalıkları olan bireylere de uygun olduğu görülmüştür. On yıllık denemeler psikologları envanterin tüm gençlere ve yetişkinlere uygulanabileceği sonucuna götürmüştür.

Durumluk – Sürekli Kaygı Envanteri, Öner ve Le Comte tarafından 1983'te ülkemiz koşullarına uyarlanmıştır. Durumluk Kaygı Envanterinde 20 (yirmi) soru bulunmaktadır. Bu 20 sorunun her biri, bir ile dört arasında değişen değerlere sahiptir. Bu değerlerde yandaki tabloda görülmektedir. Soruların 10 (on) tanesi doğrudan, 10 (on) tanesi ise dolaylı ifadelerden oluşmaktadır.

Ölçeğin elde edilen değerleri 20 (yirmi) ile 80 (seksen) arasında değişmektedir. Puanın yüksek olması ve 80'e doğru yaklaşması durumluk kaygı düzeyinin yüksek olduğunu, puanın düşük olması ve 20' ye doğru yaklaşması ise durumluk kaygı düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

Türkçeleştirilmiş envanterin geçerliliği iki ayrı teknikte saptanmıştır. Bunlar yapıda deney sel kavram geçerliliği yapı geçerliliği ve kriter geçerliliğidir. Yapı geçerliliği çalışmasında on gün ile bir yıl arasında değişen zaman süreci içerisinde yapılan çoklu uygulamalarda, Le Comte ve Öner tarafından (1976) durumluk kaygı puanlarındaki yükselme ve düşmeler tutarlı saptanmıştır.

Puanlar hesaplanırken, doğrudan ifadelerin değerinden dolaylı ifadelerin değeri çıkarılır. Bulunan sonuca taban puan olarak belirlenen 50 (elli) eklenir ve durumluk kaygı puanı bulunur.

Değişik zaman ve uygulamalarda Öner, durumluk kaygı puanları arasındaki korelasyonların ortalama 0,62 civarında ve önemli seviyede olduğunu bulmuş; bu şekilde ikinci kuramsal beklentinin de doğrulandığını görmüştür. Tüm bu veriler durumluk kaygı ölçeğinin kuramsal yapı geçerliliğini sağlamlaştırıcı nitelikte bulunmuştur.

Kuder – Richardson 20 (yirmi) formülün geliştirilmiş bir formu olan alpha korelasyon ları ile saptanan güvenilirlik katsayıları 0.83 – 0,87 arasında olduğu bulunmuştur. Madde güvenilirliğinde formun güvenilirlik korelasyonları 0.34 – 0,72



arasındadır. Test tekrar – test güvenilirlik katsayıları 0.26 – 0.68 arasında değiştiği gösterilmiştir.

### **3.4. VERİLERİN ANALİZİ**

Verilerin bilgisayar ortamına girilmesi ve grafiklerin çizilmesinde Windows için Microsoft Excel 2007, Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen verilerin istatistiksel analizinde Windows için spss 16.0 programı kullanılmış, tezin yazımında ise Windows için Microsoft Office 2007 paket programı kullanılmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin dağılım ve yüzdeleri tanımlayıcı istatistik ile belirlenmiş olup elde edilen verilere yapılan Kolmogorov Smirnov test sonuçları anlamlı çıktığı için non parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Gruplar arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerini incelemek için iki grubun karşılaştırıldığı 't' testi' nin non-parametrik karşılığı olan mann-whitney u testi uygulanmıştır.

#### IV. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde denencelerin test edilmesi için istatistiksel analizler yapılmış ve elde edilen bulgular tablolar halinde verilerek açıklanmıştır.

##### 4.1. Kolmogorov Simirnov Testi

Tablo 1. Durumluk kaygı puanına yapılan Kolmogorov Simirnov test sonucu		durumluk kaygı
N		103
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	41,9709
	Std. Deviation	10,68943
Most Extreme Differences	Absolute	,181
	Positive	,102
	Negative	-,181
Kolmogorov-Smirnov Z		1,836
Asymp. Sig. (2-tailed)		,002

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Elde edilen verilere yapılan Kolmogorov Smirnov test sonuçları anlamlı çıktığı için nonparametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Bu nedenle iki grup arasındaki farkı belirlemek amacı ile Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

#### 4.2.Cronbach's Alpha Testi

**Tablo 2. Durumluk kaygı ölçeği maddelerine yapılan güvenilirlik analizi sonucu**

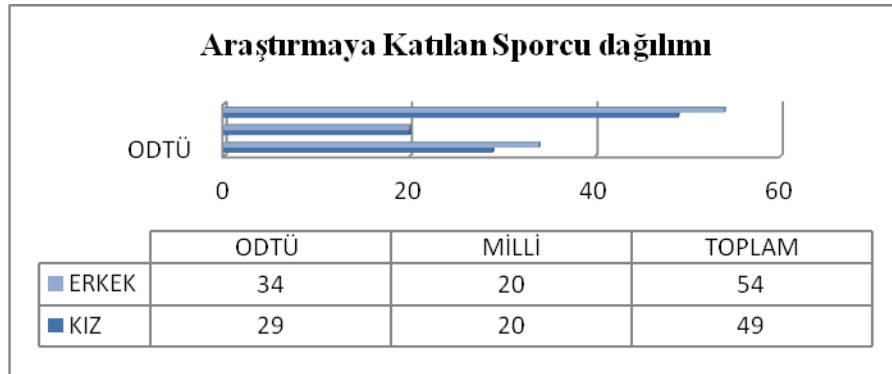
ronbach's Alpha	N of Items
,891	20

Yapılan güvenilirlik analizi sonucu Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı .89 bulunmuştur. 70' in üstünde olan değerler yüksek güvenirlige sahip olduğu için verilerin güvenilir olduğu söylenebilir.

#### 4.3. Durumluk kaygı puanının tanımlayıcı istatistikleri

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Durumluk kaygı	103	20,00	68,00	41,9709	10,6894	-,191	-,939

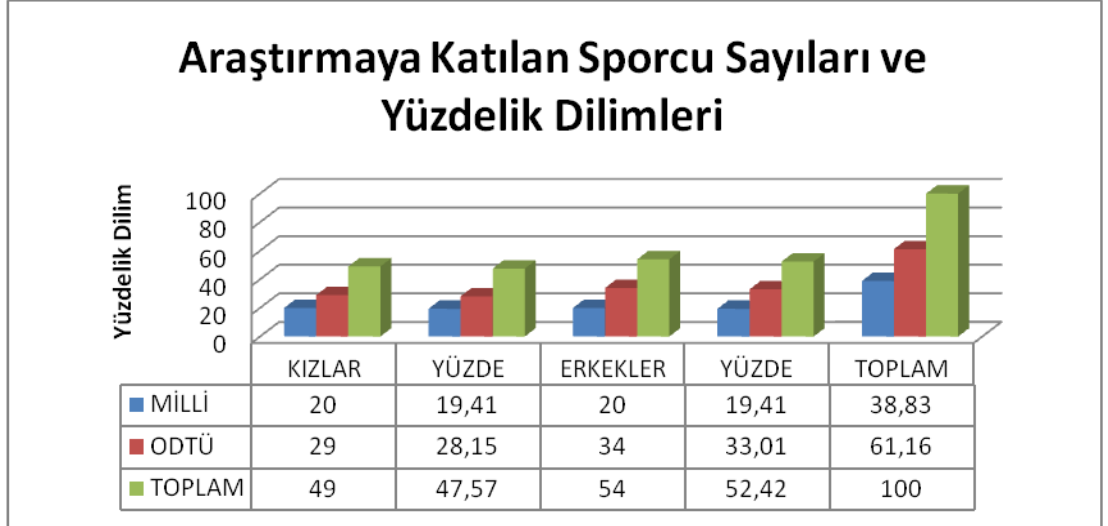
#### 4.4. Araştırmaya Katılan Sporcu Sayıları



Tabloda araştırmaya katılan tenisçilerin sayıları ve oynadığı kulüpler verilmiştir. Araştırmaya ODTÜ ve Milli takımımızdan toplamda 103 sporcu katılmakla beraber bu sporcuların 54' ü erkek sporcu, 49' u ise bayan sporculardan oluşmaktadır.

Değerler tabloda birbirine yakın olarak görülmüş performans düzeyinde bu sporu seçen sporcuların yeterliliklerini anlamak için milli takım oyuncularının sayı ve oranlarına bakarsak milli sporcularımızın bu sporu performans düzeyinde yapabilen sporculara oranla gayet az olduğunu fark edebilirsiniz.

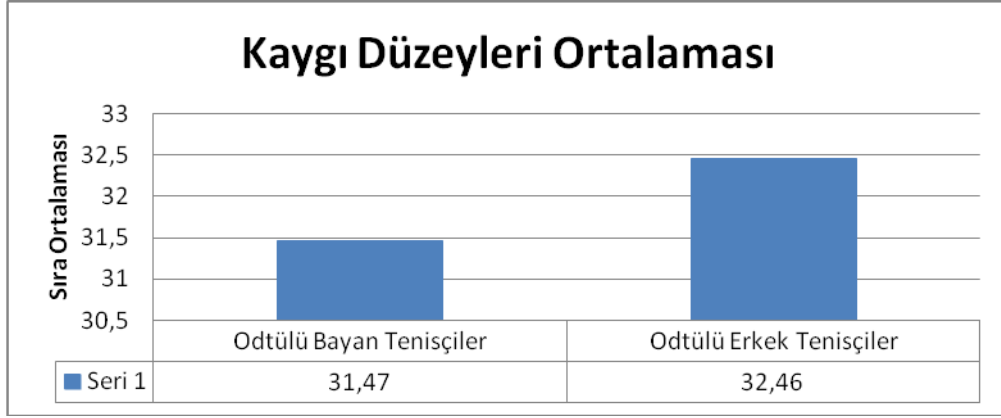
#### 4.5. Takımlara Göre Cinsiyet Dağılımı ve Yüzdeleri



Tablo 3’ de araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımları ve yüzde oranları verilmiştir. Bu verilere göre araştırmaya katılan sporcuların %61,16’ sını ODTÜ, %38,83’ ünü de Milli sporcular oluşturmaktadır. Bu sporcuların genel yüzelik dilimlerine bakıldığı zaman %47,57’ sini bayan sporcular, %52,42 ‘ sini erkek sporcuların oluşturduğu görülmektedir.

Bu tablodan da anlaşılacağı üzere bayan sporcular her ne kadar tenise ilgi gösteriyor gibi görünmeseler de bu ilginin performans sporcusu olmak anlamında erkek sporculara gayet yakın değerlerde olduğunu görüyoruz.

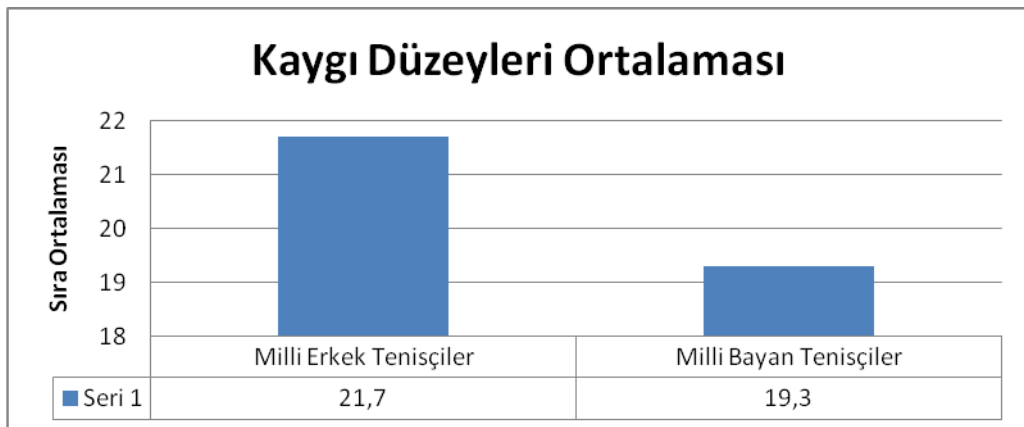
#### 4.6. ODTÜ Bayan Tenisçileri ve ODTÜ erkek Tenisçileri Arasındaki Durumluk Kaygı Düzeyi Karşılaştırması



Tablo 6' daki bulgular incelendiğinde ODTÜ bayan tenisçileri (31,47) ve erkek tenisçileri (32,46) arasındaki durumluk kaygı puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

Tablodan da anlaşılacağı üzere cinsiyete göre kaygı düzeyi farkı anlamlı bulunamamış olup, takım içi cinsiyet faktörünün kaygı düzeyine etkisinin olmadığını söyleyebiliriz. Bu da müsabaka veya antrenman esnasında oyuncuların kaygı düzeylerinin birbirlerine yakın olduğundan, ekstra bir hata payı ya da psikolojik etmen olarak farkın olmaması oyuncuların birbirlerine üstünlük sağlamasını zor kılıyor. Bu nedenle de sporcuları ayıran temel fark tenis oynama becerileri olarak ön plana çıkıyor.

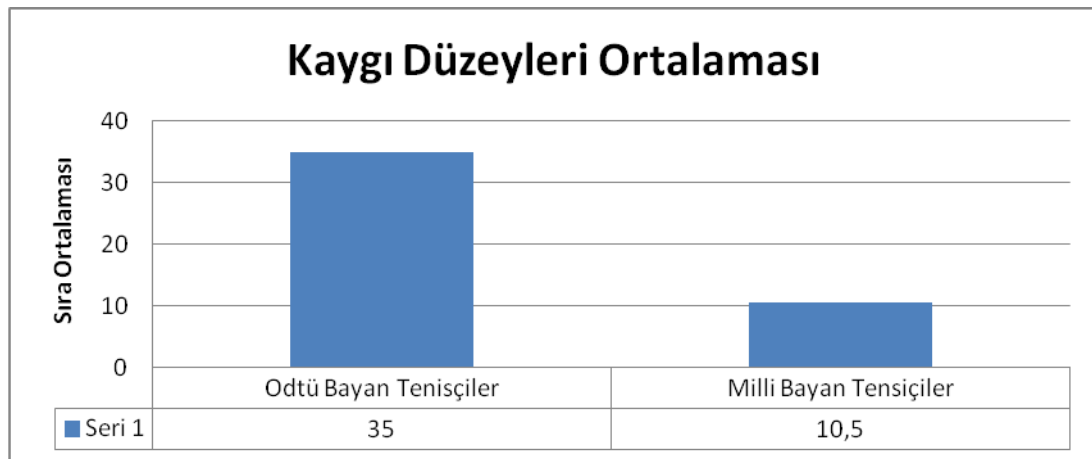
#### 4.7. Erkek Milli Tenisçiler ve Bayan Milli Tenisçilerin Durumluk Kaygı Düzeyleri Karşılaştırılması



Tablo 7' deki bulgular incelendiğinde,erkek milli tenisçiler (21,70) ve bayan milli tenisçilerin (19,30) durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

Bu bağlamda elde edilen sıra toplam sayılarına bakarak, milli tenis oyuncularının daha sakin kalarak daha stressiz ortamda müsabakaya çıkabildiklerini ve daha az hata payı ile oynayıp daha iyi sonuçlar elde etmelerine olanak sağlayabileceğini söyleyebiliriz. Ayrıca tablodaki bulgular ışığında, takım içi cinsiyet faktörünün milli takımlar bazında kaygı düzeyine etkisinin olmadığını gözlemliyoruz.

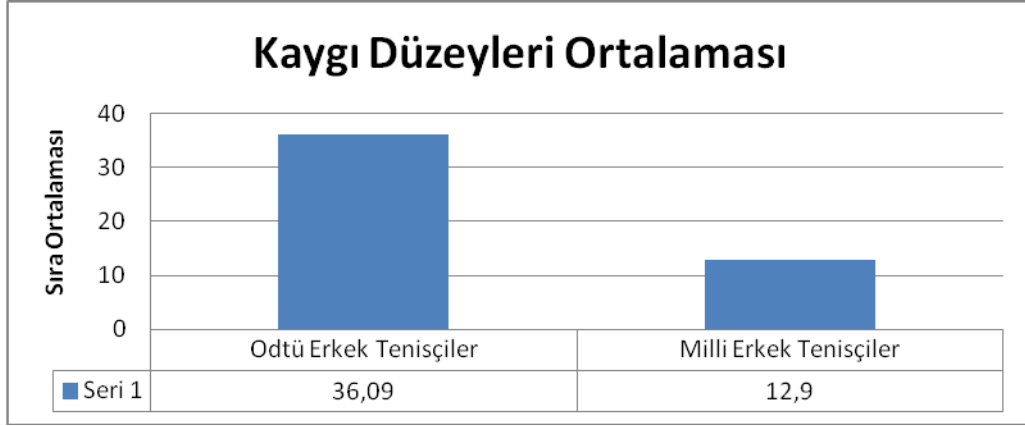
#### 4.8. ODTÜ Bayan Tenisçiler ve Bayan Milli Tenisçilerin Durumluk Kaygı Düzeyleri Karşılaştırması



Tablo 8' deki bulgular incelendiğinde, bayan ODTÜ tenisçileri (35,00) ve bayan milli tenis oyuncularının (10,50) durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p < .05$ ).

Tablodaki bilgiler ışığında bayan milli tenis oyuncularını ile ODTÜ bayan tenis oyuncularının durumluk kaygı düzeyi farkının anlamlı bulunması tenise özgü becerilerin, erken başlama, kaliteli antrenman, tenis oynama yaşı, tecrübe, turnuva fazlalığı gibi etmenler olduğunu çağırıştırıyor takım içi cinsiyet faktörü farkı anlamsız bulunmuşken takımlar arası ve aynı cinsiyette olan iki grup karşılaştırmasında bu derece anlamlı çıkması tenise özgü beceriler olduğunu göstermekte bu beceriler de yukarıda saydığımız gibi tenise başlama yaşı, tenis oynama yılı, turnuvalara katılım, tecrübe ve tenis oynama becerisidir.

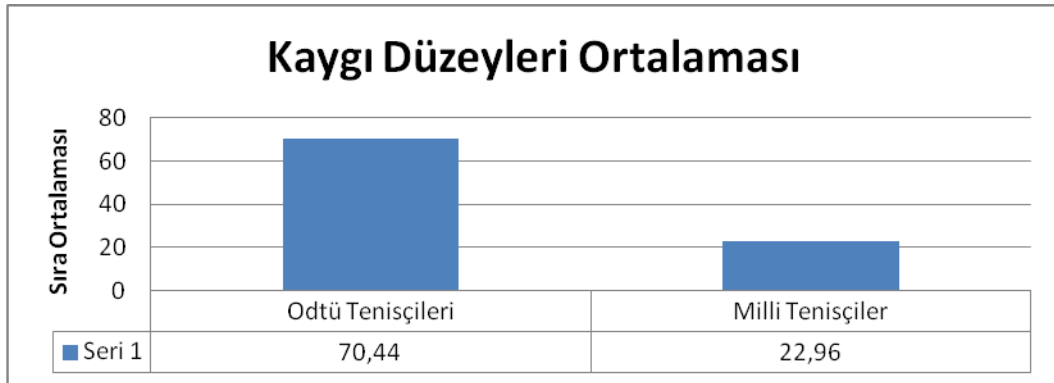
#### 4.9. ODTÜ Erkek Tenisçileri ve Milli Erkek Tenisçilerin Durumluk Kaygı Düzeyleri Karşılaştırması



Tablo 9' daki bulgular incelendiğinde ODTÜ erkek tenisçiler (36,09) ve milli erkek tenisçilerin (12,90) durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p < .05$ ).

Bu tabloda da gruplar incelendiğinde milli takım tenis oyuncularının daha az stres faktörüyle maçlara çıktığını buna bağlı olarak müsabaka da daha az hata yapıp daha sakin kalarak müsabakayı sonlandıracağını çıkarabiliriz. Yine tablodaki bulgular ışığında cinsiyetin etkisinin olmadığı sporcuların gruplarına bağlı olarak tenis oynama yılı, tenise başlama yaşı, turnuvalara katılım durumu, antrenman kalitesi ve tecrübe ön plana çıkmaktadır.

#### 4.10. ODTÜ Tenisçileri ve Milli Tenisçilerin Durumluk Kaygı Düzeyleri karşılaştırması



Tablo 10' daki bulgular incelendiğinde, ODTÜ tenis oyuncularının (70,44) ve milli tenis oyuncularının (22,96) durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p < .05$ ).

Tablodaki bulgular incelendiğinde ODTÜ tenis oyuncularının sıra ortalamaları (70,44), milli takım tenis oyuncularının sıra ortalamalarından (22,96) fazla bulunmuş olup bu değerler ışığında ODTÜ tenis oyuncularının kaygı puanlarının milli takım tenis oyuncularına oranla yüksek bir değere sahip oldukları görülmüştür. Yine elde edilen bu veriler ile cinsiyet etmeni olsun olmasın, sporcuların buldukları takımlar ve bu takımların gerektirdiği spesifik özellikler sebebiyle kaygı düzeyleri farkının anlamlı olması normaldir. Grupların karşılaştırıldığı tablolarda elde edilen bulgular ile cinsiyet faktörlerinin incelendiği tablolara bakarsak tenis sporunda tenise başlama yaşı, tenis oynama becerisi, tenis oynama yaşı (yılı), gruplara bağlı olarak yapılan kaliteli antrenman düzeyleri, turnuvalara katılım durumları ve tecrübe gibi etmenlerin ayırt edici etmenler olduğunu söyleyebiliriz.



## V. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

### 5.1. TARTIŞMA

Neredeyse araştırmaların hepsinde spielberger' e ve O' nun araştırmalarına yer verilmiştir. Klasik olarak durumluk kaygıyı çevresel sebeplerle ortaya çıkan tehlike ve uyarı durumunda bireyin gösterdiği kompleks heyecan durumu olarak tanımlamıştır.

Sonstroem ve Bernardo (1982)' nun yapmış olduğu ve katılımcıların yarışma öncesi durumluk kaygılarını inceleyen çalışma ile, bu çalışma paralellik sergilemektedir. Çünkü sporcuların durumluk kaygı düzeylerindeki artış performanslarını düşürmektedir.

Yapılan istatistiksel analizler sonucu, atletizm sporcularının basketbol ve voleybolculara göre yarışma ortamı stresini daha yoğun olarak yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Erkek sporcuların karşılaştırılmasında ise atletizm sporcularının, hentbol, basketbol ve voleybol sporcularına göre bu stresi daha fazla yaşadıkları bulunmuştur. Bayan sporcuların stres düzeyleri karşılaştırıldığında ise sadece hentbolcuların hem basketbol hem de voleybolculara göre bu stresi daha fazla yaşadıkları bulunmuştur. Bayan ve erkek sporcuların stres düzeyleri karşılaştırıldığında, basketbol ve voleybol da erkek sporcular bayanlara göre, hentbolda bayanlar erkeklere göre (4), bu çalışmada ise ODTÜ tenis oyuncuları, milli tenis oyuncularına göre yarışma ortamı stresini daha yoğun olarak yaşamaktadırlar.

#### **5.1.1. Milli takım tenis oyuncuları ile ODTÜ tenis oyuncuları arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı yoktur.**

Yapılan araştırmada, ODTÜ tenis oyuncuları (70,44) ve milli tenis oyuncularının (22,96) durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuş olup ( $p < .05$ ), takımların kaygı düzeyleri göz önüne alındığında, milli tenis oyuncularının daha sakin kalarak, daha stressiz ortamda müsabakaya çıkabildiklerini ve daha az hata payı ile oynayıp daha iyi sonuçlar elde etmelerine olanak sağlayabileceğini, milli bir sporcu olabilmek için gereken özveri, tecrübe ve zamanın kaygı düzeylerine olumlu yönde etki ettiğini söyleyebiliriz.

### **5.1.2. Milli takım tenis oyuncularında cinsiyetlere göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı yoktur.**

Bulgular incelendiğinde, erkek milli tenisçiler (21,70) ve bayan milli tenisçilerin (19,30) durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

Bu bağlamda elde edilen sıra toplam sayılarına bakarak, milli tenis oyuncularının daha sakin kalarak daha stressiz ortamda müsabakaya çıkabildiklerini ve daha az hata payı ile oynayıp daha iyi sonuçlar elde etmelerine olanak sağlayabileceğini söyleyebiliriz. Bu nedenle de takım içi cinsiyet faktörünün milli takımlar bazında kaygı düzeyine etkisinin olmadığını gözlemliyoruz.

Genel anlamda takımlar olmaksızın yapılan cinsiyete göre kaygı düzeyleri karşılaştırmasında anlamlı bir fark olmamasına rağmen, takımlar arası cinsiyet (ODTÜ Bayan-Milli Bayan, Milli erkek – ODTÜ erkek) faktörleri karşılaştırıldığında anlamlı fark olduğu saptanmış ancak yine takım içi cinsiyet faktörleri karşılaştırıldığında (Milli erkek - Milli bayan) anlamlı bir fark bulunamamıştır.

### **5.1.3. ODTÜ tenis oyuncularında cinsiyete göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı yoktur.**

Bulgular incelendiğinde ODTÜ bayan tenisçileri (31,47) ve erkek tenisçileri (32,46) arasındaki durumluk kaygı puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

Tablodan da anlaşılacağı üzere cinsiyete göre kaygı düzeyi farkı anlamlı bulunamamış olup, takım içi cinsiyet faktörünün kaygı düzeyine etkisinin olmadığını söyleyebiliriz. Bu da müsabaka veya antrenman esnasında oyuncuların kaygı düzeylerinin birbirlerine yakın olduğundan ekstra bir hata payı ya da psikolojik etmenler olarak farkın olmaması oyuncuların birbirlerine üstünlük sağlamasını zor kılıyor. Bu nedenle de sporcular ayıran temel fark tenis oynama becerileri olarak ön plana çıkıyor.

Sonstroem ve Bernardo (1982)' nun yapmış olduğu ve katılımcıların yarışma öncesi durumluk kaygılarını inceleyen çalışma ile, bu çalışma paralellik sergilemektedir. Çünkü sporcuların durumluk kaygı düzeylerindeki artış performanslarını düşürmektedir.

Kaygı düzeyleri takım içinde anlamsız olmakla beraber takımlar arasında ciddi farkların olmasına ayrıca bu sporla uğraşan ya da herhangi bir spor dalıyla uğraşan sporcularda psikolojik etmenlerin başında durumluk kaygı gelmekte olup performansa etkisi doğrudan ve kaçınılmaz bulunmaktadır.

#### **5.1.4. Milli takım erkek tenis oyuncularını ile ODTÜ erkek tenis oyuncularını arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı yoktur.**

Bulgular incelendiğinde ODTÜ erkek tenisçiler (36,09) ve milli erkek tenisçilerin (12,90) durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p < .05$ ).

Bu tabloda da gruplar incelendiğinde milli takım tenis oyuncularının daha az stres faktörüyle maçlara çıktığını buna bağılı olarak müsabakada daha az hata yapıp daha sakin kalarak müsabakayı sonlandıracağını çıkarabiliriz. Yine tablodaki bulgular ışığında cinsiyetin etkisinin olmadığı sporcuların gruplarına bağılı olarak tenis oynama yılı, tenise başlama yaşı, turnuvalara katılım durumu, antrenman kalitesi ve tecrübe ön plana çıkmaktadır.

Bu çalışmada elde edilen bulgular göz önüne alındığında, takımların kendi içlerindeki kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen, takımlar arası istatistiksel analizlere bakıldığında anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu gözlenmiştir.

#### **5.1.5. Milli takım bayan tenis oyuncularını ile ODTÜ bayan tenis oyuncularını arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi farkı yoktur.**

Bulgular incelendiğinde, bayan ODTÜ tenisçileri (35,00) ve bayan milli tenis oyuncularının (10,50) durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p < .05$ ).

Tablodaki bilgiler ışığında bayan mili tenis oyuncuları ile ODTÜ bayan tenis oyuncularının durumluk kaygı düzeyi farkının anlamlı bulunması tenise özgü becerilerin, erken başlama, kaliteli antrenman, tenis oynama yaşı, tecrübe, turnuva fazlalığı gibi etmenler olduğunu çağrıştırıyor takım içi cinsiyet faktörü farkı anlamsız bulunmuşken takımlar arası ve aynı cinsiyette olan iki grup karşılaştırmasında bu derece anlamlı çıkması tenise özgü beceriler olduğunu göstermekte bu beceriler de yukarıda saydığımız gibi tenise başlama yaşı, tenis oynama yılı, turnuvalara katılım, tecrübe ve tenis oynama becerisidir.

Yapılan bu araştırma doğrultusunda cinsiyet faktörünün durumluk kaygı düzeylerine etkisinin olmadığı daha doğrusu anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiş olup bu durumun takımlar arası cinsiyet faktörü söz konusu olduğunda değiştiğini ve farkın anlamlı bir hal kazandığını görmekteyiz.

Bu bulgular ışığında cinsiyet faktörünün kaygı düzeylerine etkisi takım içi anlamsız, takımlar arasında anlamlı, ayrıca cinsiyet ayrımı olmaksızın, kaygı düzeylerinin takımlar arasında anlamlı olduğu saptanmıştır.

## 5.2. SONUÇ

Bu çalışmada elde edilen bulgular göz önüne alındığında, takımların kendi içlerindeki kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen, takımlar arası istatistiksel analizlere bakıldığında anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu gözlenmiştir.

Yapılan bu araştırma doğrultusunda cinsiyet faktörünün durumluk kaygı düzeylerine etkisinin takımlar içinde anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiş olup bu durumun takımlar arası cinsiyet faktörü söz konusu olduğunda değiştiğini ve farkın anlamlı bir hal aldığını görmekteyiz.

Bu araştırma ile cinsiyet faktörünün takım içi kaygı düzeyine etkisi olmadığı, kaygı düzeyini etkileyen olgunun sporcuların oynadıkları takımlar ve buna bağlı olarak da tenis oynama yılı ayrıca tenis oynama becerisi olduğu tespit edilmiştir.

İstatistiksel analizler sonucunda ortaya çıkan bulgular ışığında cinsiyet faktörünün kaygı düzeylerine etkisi takım içi anlamsız, takımlar arasında anlamlı, ayrıca cinsiyet ayrımı olmaksızın, kaygı düzeylerinin takımlar arasında anlamlı olduğu saptanmıştır.

### 5.3. ÖNERİLER

Yapılan literatür taraması sonuçlarında yeterli düzeyde tenis ve kaygı çalışmasına rastlanmamış olup, literatürde tenis sporu çalışmalarını inceleyip bu çalışmaya uygun hale getirmiş bulunmakla birlikte, tenisle ilgili çalışmalar ülkemizde sınırlı olmasına rağmen yeterince kaynak olduğu gözlemlenmiştir. Fakat durum kaygı çalışmaları üzerine odaklanıldığında tamamen farklı boyutlarda ortaya çıkmaktadır. Çünkü kaygı düzeyleri adı altında, farklı spor branşları farklı konular olsa da çalışmalar yeterli sayıda ve kullanılacak bilgilerin doyum noktasına yakın ve hatta üzerinde olduğu söylenebilir.

Fakat tenis ve müsabaka öncesi kaygı ilişkisine geldiğimizde konu tamamen yeni, özgün ve araştırılmamış bir konu olarak karşımıza çıkıyor bu da araştırmamızın bu ikilemde kaldığını ve araştırma konusunun daha önce incelenmediği ve karşımıza yardımcı olabilecek herhangi bir literatür arşivinin ıkmaması ya da çıkan sonuçlarında iç açıcı olmadığını gösteriyor.

Durum bu iken yapılan bu çalışma bir hayli zor olmakla beraber milli takımlar düzeyinde yapılan ilk çalışma niteliği taşımakta. Sporun psikolojik etmenlerinin neredeyse her spor dalında incelendiği fakat tenis sporunun dışarıda bırakıldığını ya da ilginin az olduğu veya toplumun bilincine yanlış bir şekilde yerleştirilen "zengin sporu" fikrini değiştirmeye öncü olabilir. Zira ülkemiz sınırları içerisinde yapılan her türlü spor faaliyetinin yüksek maddi imkanlar dahilinde yapıldığını unutmamalıyız.

Bu spor dalı her ne kadar yüksek maliyetlerle yapılıyor olsa da son yıllarda ülkemizde düzenlenen şampiyonalar, turnuvalar ve seminerler ile halkın bu spora ilgi duymasına çalışılıyor bu sayede ismini duyabileceğiniz birkaç sporcu ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu spor dalında öncü olan bu sporcularımız , ulusal ve uluslar arası

seminerler hatta hali hazırda yapılan turnuva sayılarının artırılması, sporculara yapılacak sosyal ve maddi yardımlar tabi ki üst düzeyde yapılacak olan bilimsel araştırmalar yoluyla bu spora olan ilgiyi artırabilmek pek tabii ki mümkündür.

Sonuç olarak yapılan bu araştırma ile performans anlamında psikolojik bir etmen olan kaygı düzeylerinin tenis sporunda etkili olduğunu yalnız bu etkinliğin cinsiyetler arası değil tenis oynama yılı ve buldukları takım düzeylerinde etkili olduğunu saptamış bulunmaktayız.

Yapılan araştırmanın ulusal turnuvalarda geçerli olduğundan hareketle, farklı statülerdeki maçlarda (uluslar arası turnuvalarda) milli sporcuların kaygı düzeyleri tekrar ölçüldüğünde, farklı sonuçlar elde edilebilir.

Bu ve bunun gibi çalışmaların artırılması, bu sporla uğraşan sporcuların psikolojik durumlarının nasıl olduğu müsabaka öncesi ve sonrası kaygı durumlarının müsabaka da ortaya çıkan performanslarına ne düzeylerde etki ettiğini öğrenebilir, gözlemleyebilir, değerlendirebilir ve buna uygun çözüm yöntemleri geliştirebiliriz.

## KAYNAKÇA

- 1 AKŞİT, T. ve ÖZKOL M. Z. (2004). Elit Tenisçilerde Anaerobik Güç Ve Kapasite Performansının Saha Ve Laboratuar Koşullarında İncelenmesi. 10.ICHPER—SD Avrupa Kongresi Ve Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 17-20 Kasım, Bornova - İzmir.
- 2 ARKONAÇ, S. (2005). Psikoloji zihin süreçleri bilimi. İstanbul: Alfa Basım yayım. Melisa matbaacılık
- 3 BOMPA, T. O. (2003), “Antrenman Kuramı ve Yöntemi”, Çeviren: Tanju Bağırhan, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- 4 COŞAN, F. DEMİR, A. Türk Çocuklarının Fiziki Uygunluk Normları. İstanbul: Mart Matbaacılık, 2000.
- 5 ÇAĞLAR, E (1996). Kaygının Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü s.32 (Yayınlanmamış Y.L. Tezi).35-32
- 6 ÇAĞLAR, E. (1998). Erkek Hentbolcülerde Kendini Fiziksel Algılama ve Kaygı Düzeyi. Uluslararası 5. Spor Bilimleri Kongresi, 139. Ankara.
- 7 DOĞAN, O. (2004). Spor psikolojisi ders kitabı. Sivas: Cumhuriyet üniversitesi rektörlük matbaası.
- 8 EHTİYAR, R. ve ÜNGÜREN, E. (2008). Turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı seviyeleri ile eğitime yönelik tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 1 (4); 159-181.
- 9 ENGÜR, M. Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık bilimleri Enstitüsü, Kütahya, (2002)

- 10** ERSEVİM, İ. (1997). Freud ve Psikanalizin Temel İlkeleri. İstanbul: Nobel Tıp kitapçevleri. Tayf ofset.
- 11** FOSSMO, T. (2006). Age matters: A study on motivation, flow and self-esteem in competing athletes. Hovedoppgave for graden Cand. Psychol. Institutt for
- 12** FRANK, T. KAYILARI ASMAK, Çev: O. C. ÖnerToy, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2003, s.11
- 13** FREUD, S. (2001). Psikanaliz Üzerine Psikanalize Yeni Giriş Dersleri. (Öneş, A. Çev.). İstanbul: Say yayınları. (Orijinali 1983"te yayınlanmıştır).
- 14** GEÇTAN, E, (1996). Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul: Remzi kitapçevi.
- 15** GÜMÜŞ, M.(2002) Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Ü
- 16** İNAL, A. N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: NOBEL Yayın Dağıtım.
- 17** KAYA, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17; 31-63.
- 18** KARATAŞ, Z. (2012). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9 (19); 257-271.
- 19** KERMEN, O. (2002) Tenis, Teknik ve Taktikleri, Ed. YAVUZ BY, Nobel yayınları, Ankara, s: 3-10.
- 20** KIRCI, G., N. H. KORKMAZ ve E. Tez (2005), "Kış Tenis Okuluna Katılan Öğrencilerin Sosyo-ekonomik Özelliklerinin İncelenmesi", Editörler:
- 21** KÖKNEL, Ö. (1982). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik , Altın Kitaplar, İstanbul. s. 335



- 22 KURU, E, KARAHAN B. G. Tekerlekli Sandalye ve Koşan Basketbol Oyuncularının Psikolojik İhtiyaçları. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2008; 10(2): 23–30
- 23 LE GALL, A. (2012). Anksiyete ve Kaygı. Dost Kitabevi Yayınları: Ankara.
- 24 LEAHY, R. (2007). Bilişsel Terapi ve Uygulamaları. Litera Yayıncılık: İstanbul.s.144
- 25 LEWIS, A. (1970). The Ambiguous Word “anxiety”. International Journal of Psychiatry, 9, 62–79.
- 26 MACİLA, E. (2013). Basketbol Oyuncularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa.
- 27 O’DONOGHUE, P. (2001). The Most Important Points in Grand Slam Tennis. Research Quarterly for Exercise and Sport, 72: 125-131.
- 28 ÖKTEM, Ö. Anksiyetenin Öğrenmeye ve Hafızaya Etkisi. İstanbul, 1981
- 29 ÖZYÜREK, A. ve DEMİRAY, K. (2010). Yurttan ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Doğu Üniversitesi Dergisi, 11 (2); 247-256.
- 30 PLOTNIK, R. (2009). Psikolojiye giriş. (Geniş, T. Çev.). İstanbul: Kaknüs yayınları.
- 31 SCHULTZ, D. P. SCHULTZ, S. E., (2002). Modern Psikoloji Tarihi. (Aslay, Y. Çev.). İstanbul: Kaknüs yayınları.
- 32 SÖĞÜT M. ;(2004) “Tenis Oyuncularının Somatotip Özellikleri”, Seminer, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- 33 SÖĞÜT, M., AK, E. ve KOÇAK, S. (2009), “Coincidence Timing Accuracy of Junior Tennis Players”, Hacettepe J. of Sport Sciences, Vol. 20, No.1, s.1–5

- 34** SPIELBERGER, C.D. (1966). The effects of anxiety on complex learning and academic achievement. C.D. Spielberger (Ed.). Anxiety and behaviour (s. 361–398). New York: Academic Press.
- 35** SPIELBERGER, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. C. D. Spielberger (Ed.). Anxiety: Current trends in theory and research, Vol1. New York: Academic Press.
- 36** TAŞĞIN, Ö., TEKİN, M. ve ALTINOK, E. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin çeşitli değişkenler açısından kaygı düzeylerinin incelenmesi (Batman il örneği). Atatürk Journal of Physical Education and Sport Sciences, 9 (4); 12-20.
- 37** TEKTAŞ, N. (2014). Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Dr. Mehmet YILDIZ Özel Sayısı; 243- 253.
- 38** TİRYAKİ, Ş. (2000). Spor psikolojisi kavramlar, kuramlar ve uygulama. Ankara : Eylül kitap ve yayınevi.
- 39** TİRYAKİ, Ş. ve MORALI S.(1990). Genç Sporcularda Yarışma-Performans Kaygısı ve Bu Kaygı İle Başa Çıkma Davranışlarının Araştırılması. I. Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri, s.137. Ankara. (s.133-139 )
- 40** TÜMERDEM, R. (2007). Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 6 (20); 32-45.
- 41** URARTU, Ü. (1996 ), TENİS:Teknik-Taktik-Kondisyon, İnkılap Kitabevi, İstanbul, s. 5-17.
- 42** YOKUŞ, T. (2013). The relationship between the state-trait anxiety levels and academic achievement of music teacher candidates. International Online Journal of Primary Education, 2 (1); 25-31.

**43** ZORBA, E., İKİZLER, C., TEKİN, A., MİÇOĞULLARI, O. ve ZORBA, E. (2005). Herkes için spor. İstanbul: Morpa kültür yayınları

### **İnternet Kaynakları**

**44** <http://www.ttf.org.tr/2010/09/marsel-yine-finalde/>

(Erişim: 10.09.2010 )

**45** <http://tenis-tutkunu.blogspot.com.tr/2014/03/tenis-psikolojisi.html>

(Erişim:12.03.2015)

**46** [http://www.tenisklinik.com.tr/eski\(26.02\)/tenis-hakknda/tenis-hakknda-makaleler/278-tenisin-tarihcesi.html](http://www.tenisklinik.com.tr/eski(26.02)/tenis-hakknda/tenis-hakknda-makaleler/278-tenisin-tarihcesi.html) (Erişim: 29.05.2015)

**47** <http://www.turkcebilgi.com/tenis> (Erişim: 12.03.2015)

**48** <http://wol.jw.org/tr/wol/d/r22/lp-tk/102012090#h=2> (Erişim: 17.11.2015)

**49** <http://www.yuzme.com.tr/stres-ve-performans-iliskisi.html>

(Erişim: 17.11.2015)

**50** <http://www.kpsscafe.com.tr/egitim-bilimleri-ders-notlari/genel-uyarilmislik-kaygi-durumu-kisinin-fizyolojik-durumu-nedir-h35276.html> (Erişim: 17.11.2015)

**51** <https://edam.com.tr/kuyeb/pdf/tr/a3a8c36cc5864d117add518b2a585c7tastr.-pdf> (Erişim: 17.11.2015)

**52** <https://performansgelistirme.wordpress.com/2011/05/31/sporda-kaygi-ve-uyarilmayi-kontrol-etme/> (Erişim: 03.01.2016)

**53** <http://forum.bedenegitimi.gen.tr/sporda-hedef-belirlemenin-onemi-nedir-t5891.html?s=69463b0b50020eafb3d79fa128a63b36&> (Erişim: 03.01.2016)

**EKLER**

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

EK-2 Spielberger' in Durumluk Kaygı Ölçeği (Stai Form Tx-I)

EK-3 Spielberger' in Sürekli Kaygı Ölçeği (Stai Form Tx-II)

EK-4 Veriler

### EK-1 Kişisel Bilgi Formu

Aşağıda size kişisel bilgileriniz ve klüp içi ilişkileriniz hakkında sorular yöneltilmiştir. Yöneltilen sorulara vereceğiniz cevaplar, uygulanacak olan envanterin değerlendirilmesinde göz önünde bulundurulacaktır.

#### Kişisel Sorular

Doğum Tarihiniz : ...../...../20....

Cinsiyetiniz:

Tenise başlama yaşıınız:

Kaç yıldır tenis oynuyorsunuz :

Kaç yıldır bu takımda oynuyorsunuz :

		ZAYIF	ORTA	İYİ
<b>İLİŞKİLERİNİZ</b>	<b>TAKIM</b>			
	<b>ARKADAŞLARINIZLA</b>			
	<b>YÖNETİCİLERLE</b>			
	<b>ANTRENÖRÜNÜZLE</b>			

Yukarıdaki tabloda ilişkilerinizi değerlendiriniz. Gerekli boşlukların içine **-X-** işareti koyunuz.

**EK-2 STAI FORM TX – I**

İsim:.....

Cinsiyet:.....

<b>YÖNERGE:</b> Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin <b>anında</b> nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
		(1)	(2)	(3)	(4)
1.	Kendimi sakin hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi güvende hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Huzursuzum	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	İçimde bir sıkıntı hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Kendimi kaygılı hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Kendimi sınırlı hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	İçimde bir huzursuzluk var	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Çok gergin olduğumu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Sükunet içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Endişe içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Kendimi fazlasıyla heyecanlı ve şaşkın hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Kendimi neşeli hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

## EK-3 VERİLER

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	
1)- Kendimi sakin hissediyorum	2)- Kendimi güvende hissediyorum	3) Huzursuzum	4) Pışmanlık duyduğumu hissediyorum	5)- Kendimi rahat hissediyorum	6) Herkde olabileceğim körtü olayları düşünerek üzülüyorum	7) k'imde bir sıkıntı hissediyorum	8)- Kendimi dinlenmiş hissediyorum	9) Kendimi kaygılı hissediyorum	10)- Kendimi rahatlık k'imde hissediyorum	11)- Kendime güvenim olduğunu hissediyorum	12) Kendimi sınırlı hissediyorum	13) k'imde bir huzursuzluk var	14) Çok gergin olduğumu hissediyorum	15)- Sükunet k'indeyim	16)- Halimden memnunum	17) Endişe k'indeyim	18) Kendimi fazlasıyla heyecanlı ve şaykin hissediyorum	19) - Kendimi neşeli hissediyorum	20) Kaygım yerinde			
1	3	4	1	1	3	1	1	3	1	4	4	1	1	1	3	4	1	2	4	3	26	
2	4	4	1	2	3	1	1	4	1	3	4	1	1	2	3	3	1	1	4	4	26	
3	3	4	1	1	4	1	1	4	1	3	3	1	1	1	4	4	1	1	4	3	24	
4	4	4	1	1	4	3	1	4	2	4	4	1	3	4	4	4	2	2	3	4	31	
5	4	4	1	1	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	4	4	1	1	4	4	20	
6	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	3	46	
7	4	4	1	1	4	1	1	3	1	3	4	1	1	1	4	4	1	2	4	3	24	
8	3	4	1	1	4	2	1	4	1	3	4	2	1	1	4	2	2	1	2	4	29	
9	3	3	2	1	3	1	1	4	1	4	4	1	1	1	4	4	1	1	4	3	25	
10	4	4	1	1	3	1	1	2	1	3	4	1	1	2	4	4	1	1	4	3	26	
11	3	3	2	1	3	1	2	2	1	3	4	1	2	2	3	3	1	3	2	3	37	
12	4	3	3	3	2	2	1	4	2	2	4	2	3	1	3	4	2	2	4	3	38	
13	4	4	2	1	2	2	1	4	2	1	3	2	1	1	3	4	2	2	3	4	34	
14	3	4	1	2	3	1	1	4	1	3	4	1	1	2	4	2	3	2	2	4	32	
15	3	3	1	1	2	1	1	4	1	4	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	37	
16	4	4	1	1	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	3	40	
17	4	4	3	1	2	2	1	3	2	4	3	2	1	1	4	3	2	2	4	3	33	
18	3	3	3	2	3	1	3	4	1	3	2	1	2	3	3	3	3	3	4	4	40	
19	3	4	4	2	3	2	1	2	2	3	4	1	2	3	4	2	3	2	3	4	40	
20	4	3	3	2	2	1	1	3	1	3	4	1	2	1	4	3	1	1	3	3	32	

Şekil 1 Erkek Milli Tenisçi Kaygı ölçeği Sonuçları

	1) Kendimi sakin hissediyorum	2) Kendimi güvende hissediyorum	3) Huzursuzum	4) Pişmanlık duygusu içindeyim	5) Kendimi rahat hissediyorum	6) Herde olabilecek kötü olayları düşünerek üzülüyorum	7) İçimde bir sıkıntı hissediyorum	8) Kendimi dinlenmiş hissediyorum	9) Kendimi kaygılı hissediyorum	10) Kendimi rahatlık içinde hissediyorum	11) Kendime güvenim olduğumu hissediyorum	12) Kendimi sinirli hissediyorum	13) İçimde bir huzursuzluk var	14) Çok gergin olduğumu hissediyorum	15) Sükunet içindeyim	16) Halimden memnunum	17) Endişe içindeyim	18) Kendimi fazlasıyla heyecanlı ve şaşkın hissediyorum	19) Kendimi neşeli hissediyorum	20) Keyfim yerinde	
1	3	4	1	1	4	1	1	3	1	4	4	1	1	1	3	4	1	2	4	2	26
2	3	4	1	1	4	1	1	4	1	3	3	1	1	1	3	4	1	1	2	3	27
3	3	4	1	1	4	2	1	4	1	3	4	2	1	1	3	2	2	1	4	4	28
4	4	4	1	1	4	1	1	4	1	3	4	1	1	1	4	4	1	1	4	3	22
5	3	3	1	1	4	1	2	4	1	3	3	2	1	1	3	3	1	1	4	2	30
6	4	4	1	1	4	1	1	4	1	3	4	1	1	1	4	2	1	2	4	4	24
7	4	4	2	1	4	2	2	4	1	3	4	1	2	1	4	2	1	2	2	4	30
8	3	3	2	1	3	1	2	3	1	4	3	1	2	1	2	2	2	2	2	3	37
9	4	3	2	1	3	2	2	4	1	4	3	1	2	1	3	3	1	2	2	3	33
10	3	4	1	1	3	2	3	4	1	3	3	2	2	1	4	3	2	2	2	4	34
11	3	4	1	1	3	2	2	4	2	3	3	2	1	1	3	2	1	2	3	4	33
12	3	4	1	1	4	1	2	3	1	3	4	2	2	2	3	3	1	2	2	4	32
13	3	3	1	1	3	2	1	3	2	4	4	2	1	2	3	3	2	4	3	3	36
14	4	3	2	1	4	1	2	4	1	4	3	1	2	1	4	3	1	3	3	4	29
15	3	4	1	1	3	1	1	3	2	4	4	1	2	2	3	4	1	2	4	3	29
16	4	3	2	1	4	2	3	4	1	3	4	2	2	1	3	4	2	4	4	3	34
17	4	4	3	2	3	1	2	3	1	4	3	1	2	2	4	4	1	2	3	4	31
18	3	3	2	1	3	2	2	3	1	4	4	2	1	1	3	3	1	2	3	4	32
19	4	4	2	1	3	1	2	3	2	4	3	1	2	1	3	3	2	2	3	3	33
20	4	4	1	1	4	1	2	3	2	4	3	1	2	1	3	3	2	2	4	4	29

Şekil 2 Bayan Milli Tenisçi Ölçek Sonuçları



	1) Kendimi sakin hissediyorum	2) Kendimi gubevnde hissediyorum	3) Huzursuzum	4) Piyasamnlık d uygusu k indiyim	5) Kendimi rahat hissediyorum	6) Heride olabilecek kottli olaylari d uylunerek iz uluyorum	7) k imde bir sikinti hissediyorum	8) Kendimi dinlenim k hissediyorum	9) Kendimi kaygılı hissediyorum	10) Kendimi rahatlık k inde hissediyorum	11) Kendime gubevnim old ugunu hissediyorum	12) Kendimi isinirli hissediyorum	13) k imde bir huzursuzluk var	14) Çok geyim oklugunu hissediyorum	15) Sükunet k indiyim	16) Halimden memnunum	17) Endişe k indiyim	18) Kendimi fazlasıyla heyecanlı ve şaşkın hissediyorum	19) Kendimi neşeli hissediyorum	20) Kaytım yerinde
1	2	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	4	1	2	2	4	2	2
3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2
3	1	2	3	1	3	3	3	1	2	1	3	2	4	3	2	2	3	2	4	3
4	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	2	4	2
5	3	2	3	2	3	2	3	1	1	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	4
6	4	3	1	1	3	2	3	2	4	2	3	3	4	3	3	2	2	2	4	3
7	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3
8	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2
9	4	3	2	1	4	2	1	2	2	1	1	3	2	2	3	2	2	3	4	2
10	4	2	3	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	4	3	2	1	2	3	2
11	2	1	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	1	2	3
12	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	4	2	4	2	3	2	3	4
13	4	2	4	3	3	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	3	3	2	2	4
14	3	3	2	3		2	3	2	3	3	2	3	2	4	4	1	4	2	3	4
15	4	2	3	4	4	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	4	4	2	3
16	2	2	3	3	3	2	1	2	3	1	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2
17	2	4	3	3	2	1	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2
18	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	1	3	4	4	2
19	1	3	2	1	2	1	3	2	1	2	3	1	2	3	3	2	2	2	1	2
20	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	4	2	2	4	2	3
21	2	1	3	4	2	4	4	1	3	4	2	4	2	2	4	5	4	2	2	3
22	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
23	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	3	2	4
24	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4
25	1	3	2	2	3	2	1	3	2	1	3	1	2	3	2	2	3	3	2	4
26	1	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
27	2	3	2	3	2	3	1	3	2	1	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3
28	2	1	2	3	2	1	3	2	1	2	3	1	3	3	2	3	1	2	3	4
29	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	4	3

Şekil 3 ODTÜ Bayan Tenisçi Ölçek Sonuçları

	1) Kendimi sakın hissediyorum	2) Kendimi güvende hissediyorum	3) Huzursuzum	4) Pijmanlık duygusu içindeyim	5) Kendimi rahat hissediyorum	6) İlemlerim o kadar başarılı değil ki öyle rahatlıkla söyleyeyim	7) İçimde bir rahatlık hissediyorum	8) Kendimi dinlemem gerektiğini hissediyorum	9) Kendimi haygırlı hissediyorum	10) Kendimi rahatlıkla hissediyorum	11) Kendime güvenim o kadar az değil ki öyle rahatlıkla söyleyeyim	12) Kendimi dinlemem gerektiğini hissediyorum	13) İçimde bir huzursuzluk var	14) Çok geç öğün öğün hissediyorum	15) Süslü ve şık hissediyorum	16) Halimden memnunum	17) Endişe içindeyim	18) Kendimi fazla basıyordum ve yavaş yavaş hissediyorum	19) Kendimi rahatlıkla hissediyorum	20) Kaygı içindeyim
1	4	4	1	1	4	2	1	3	1	3	4	1	1	3	4	1	3	3	3	
3	4	4	1	1	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	
3	2	4	2	1	3	1	2	3	3	2	4	2	3	3	2	2	1	4	3	
4	3	3	2	1	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	
5	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	
6	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	
7	3	3	1	1	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	
8	1	3	2	2	2	3	3	2	4	1	2	2	3	3	2	2	1	4	2	
9	3	3	4	1	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	4	2	2	3	4	
10	2	4	3	2	2	4	2	3	4	2	2	3	4	3	3	1	3	3	1	
11	1	3	2	2	1	4	4	1	4	1	2	3	4	3	2	1	3	4	2	
12	3	4	1	1	1	3	4	3	4	1	1	2	4	3	1	3	3	4	3	
13	2	4	2	1	1	4	4	2	3	2	2	3	4	4	3	2	2	4	2	
14	2	3	4	1	1	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	2	3	4	
15	2	4	2	2	1	3	2	2	4	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	
16	2	2	4	1	2	4	1	1	3	2	2	3	4	2	2	1	2	2	3	
17	4	4	1	1	4	2	1	2	3	2	3	2	3	3	4	1	2	3	2	
18	4	4	1	1	4	2	2	2	4	1	2	2	3	2	2	1	2	2	3	
19	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	4	2	4	2	3	2	3	2	3	
20	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	2	3	4	
21	1	3	2	2	1	4	3	3	1	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	
22	3	4	1	1	1	3	4	3	4	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	
23	2	4	2	1	1	4	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	
24	4	4	1	1	4	2	1	3	1	3	4	1	1	1	3	4	1	3	3	
25	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	
26	3	4	1	1	1	3	4	3	4	1	1	2	4	3	1	3	3	4	2	
27	2	4	2	1	1	4	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	
28	4	2	3	2	4	3	4	4	2	1	1	1	3	2	3	2	3	4	2	
29	4	4	1	1	4	2	1	3	1	3	4	1	1	1	3	4	1	3	3	
30	3	3	2	1	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	
31	3	3	1	1	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	2	
32	2	4	3	2	2	4	2	3	4	2	2	3	4	3	3	1	3	3	1	
33	4	4	1	1	4	2	1	3	1	3	4	3	4	3	2	2	2	3	2	
34	2	3	4	1	1	3	2	2	3	2	4	2	2	2	1	2	3	3	4	

ŞEKİL 4 OD T.C. ETKELİ TEMSİLİ ÇİÇEK SONUÇLARI

	1) Kendimi sakin hissediyorum	2) Kendimi güvende hissediyorum	3) Huzursuzum	4) Pışmanlık duygusu içindeyim	5) Kendimi rahat hissediyorum	6) Heride olabilecek kötü olayları düşünerek üzülüyorum	7) İçimde bir sıkıntı hissediyorum	8) Kendimi dinlenmiş hissediyorum	9) Kendimi kaygılı hissediyorum	10) Kendimi rahatlık içinde hissediyorum	11) Kendime güvenim olduğumu hissediyorum	12) Kendimi sınırlı hissediyorum	13) İçimde bir huzursuzluk var	14) Çok gergin olduğumu hissediyorum	15) Sükunet içindeyim	16) Hallimden memnunum	17) Endişe içindeyim	18) Kendimi fazlasıyla heyecanlı ve şaşkın hissediyorum	19) Kendimi neşeli hissediyorum	20) Kaygı yerinde
1	4	4	1	1	4	2	1	3	1	3	4	1	1	1	3	4	1	3	3	3
3	4	4	1	1	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3
3	2	4	2	1	3	1	2	3	3	2	4	2	3	3	2	2	1	4	3	2
4	3	3	2	1	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	
5	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2
6	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3
7	3	3	1	1	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2
8	1	3	2	2	2	3	3	2	4	1	2	2	3	3	2	2	1	4	2	2
9	3	3	4	1	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	4	2	2	3	4	1
10	2	4	3	2	2	4	2	3	4	2	2	3	4	3	3	1	3	3	1	2
11	1	3	2	2	1	4	4	1	4	1	2	3	4	3	2	1	3	4	2	1
12	3	4	1	1	1	3	4	3	4	1	1	2	4	3	1	3	3	4	3	2
13	2	4	2	1	1	4	4	2	3	2	2	3	4	4	3	2	2	4	2	4
14	2	3	4	1	1	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	2	3	3	4
15	2	4	2	2	1	3	2	2	4	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	4
16	2	2	4	1	2	4	1	1	3	2	2	3	4	2	2	1	2	2	3	3
17	4	4	1	1	4	2	1	2	3	2	3	2	3	3	4	1	2	3	2	3
18	4	4	1	1	4	2	2	2	4	1	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2
19	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	4	2	4	2	3	2	3	2	3	2
20	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	2	3	3	4
21	1	3	2	2	1	4	3	3	1	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3
22	3	4	1	1	1	3	4	3	4	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3
23	2	4	2	1	1	4	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	3	2
24	4	4	1	1	4	2	1	3	1	3	4	1	1	1	3	4	1	3	3	3
25	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3
26	3	4	1	1	1	3	4	3	4	1	1	2	4	3	1	3	3	4	3	2
27	2	4	2	1	1	4	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	3	2
28	4	2	3	2	4	3	4	4	2	1	1	1	3	2	3	2	3	4	3	2
29	4	4	1	1	4	2	1	3	1	3	4	1	1	1	3	4	1	3	3	3
30	3	3	2	1	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2
31	3	3	1	1	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2
32	2	4	3	2	2	4	2	3	4	2	2	3	4	3	3	1	3	3	1	2
33	4	4	1	1	4	2	1	3	1	3	4	3	4	3	2	2	2	3	2	2
34	2	3	4	1	1	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	2	3	3	4
35	2	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	4	1	2	2	4	2	2
36	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2

Şekil 5 ODTÜ Tenisçiler Ölçek Sonuçları -1

36	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2
37	1	2	3	1	3	3	3	1	2	1	3	2	4	3	2	2	3	2	4	3
38	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	2	4	2
39	3	2	3	2	3	2	3	1	1	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	4
40	4	3	1	1	3	2	3	2	4	2	3	3	4	3	3	2	2	2	4	3
41	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3
42	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2
43	4	3	2	1	4	2	1	2	2	1	1	3	2	2	3	2	2	3	4	2
44	4	2	3	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	4	3	2	1	2	3	2
45	2	1	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	1	2	3
46	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	4	2	4	2	3	2	3	4
47	4	2	4	3	3	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	3	3	2	2	4
48	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	4	4	1	4	2	3	4
49	4	2	3	4	4	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	4	4	2	3
50	2	2	3	3	3	2	1	2	3	1	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2
51	2	4	3	3	2	1	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2
52	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	1	3	4	4	2
53	1	3	2	1	2	1	3	2	1	2	3	1	2	3	3	2	2	2	1	2
54	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	4	2	2	4	2	3
55	2	1	3	4	2	4	4	1	3	4	2	4	2	2	4	5	4	2	2	3
56	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
57	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	3	2	4
58	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4
59	1	3	2	2	3	2	1	3	2	1	3	1	2	3	2	2	3	3	2	4
60	1	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
61	2	3	2	3	2	3	1	3	2	1	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3
62	2	1	2	3	2	1	3	2	1	2	3	1	3	3	2	3	1	2	3	4
63	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	4	3

Şekil 6 ODTÜ Tenisçiler Ölçek Sonuçları -2

## EK-4 TABLOLAR

Tablo 1. Durumluk kaygı puanına yapıla Kolmogorov Simirnov test sonucu

		durumluk kaygı
N		103
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	41,9709
	Std. Deviation	10,68943
Most Extreme Differences	Absolute	,181
	Positive	,102
	Negative	-,181
Kolmogorov-Smirnov Z		1,836
Asymp. Sig. (2-tailed)		,002

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Elde edilen verilere yapılan Kolmogorov Smirnov test sonuçları anlamlı çıktığı için non parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

Tablo 2. Durumluk kaygı ölçeği maddelerine yapılan güvenilirlik analizi sonucu

Cronbach's Alpha	N of Items
,891	20

Tablo 3. Durumluk kaygı puanının tanımlayıcı istatistikleri

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Durumluk kaygı	103	20,00	68,00	41,9709	10,68943	-,191	-,939

**Tablo 4. ODTÜ' lü kızlar ve erkekler arasındaki durumluk kaygı puanı farkı**

	Grup	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	p
Durumluk kaygı	ODTÜ' ü kızlar	29	31,47	912,50	477,500	-0,215	,830
	ODTÜ' lü erkekler	34	32,46	1103,50			

**Tablo 5. Milli erkek ve kızların durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması**

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	p
Durumluk Kaygı	Milli Erkek	20	21,70	434,00	176,000	-0,651	,515
	Milli Kız	20	19,30	386,00			

**Tablo 6. ODTÜ kızlar ve milli kızların durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması**

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	p
Durumluk Kaygı	ODTÜ Kızlar	29	35,00	1015,00	0	-5,91	,000
	Milli Kızlar	20	10,50	210,00			

**Tablo7. ODTÜ erkekler ve milli erkeklerin durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması**

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	p
Durumluk Kaygı	ODTÜ Erkekler	34	36,09	1227,00	48,000	-5,241	,000
	Milli Erkekler	20	12,90	258,00			

**Tablo 8. ODTÜ sporcuları ve milli sporcuların durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması**

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	p
Durumluk Kaygı	ODTÜ sporcuları	63	70,44	4437,50	98,500	-7,869	,000
	milli sporcular	40	22,96	918,50			

## EK-5 SPSS VERİLERİ

### NPar Tests

#### Notes

Output Created		29-May-2015 14:43:55
Comments		
Input	Data	C:\Users\user\Desktop\tenis tez verileri.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	103
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /K-S(NORMAL)=durumlukkaygı /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	0:00:00.000
	Elapsed Time	0:00:00.021
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	196608

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet1] C:\Users\user\Desktop\tenis tez verileri.sav

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		durumlukkaygı
N		103
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	41,9709
	Std. Deviation	10,68943
Most Extreme Differences	Absolute	,181
	Positive	,102
	Negative	-,181
Kolmogorov-Smirnov Z		1,836
Asymp. Sig. (2-tailed)		,002

a. Test distribution is Normal.



**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		durumlukkaygı
N		103
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	41,9709
	Std. Deviation	10,68943
Most Extreme Differences	Absolute	,181
	Positive	,102
	Negative	-,181
Kolmogorov-Smirnov Z		1,836
Asymp. Sig. (2-tailed)		,002

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**RELIABILITY**

```

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009
VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019
VAR00020
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

**Reliability****Notes**

Output Created		29-May-2015 14:44:05
Comments		
Input	Data	C:\Users\user\Desktop\tenis tez verileri.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	103
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	0:00:00.000
	Elapsed Time	0:00:00.020

[DataSet1] C:\Users\user\Desktop\tenis tez verileri.sav

**Scale: ALL VARIABLES**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	103	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	103	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,891	20

DESCRIPTIVES VARIABLES=durumlukkaygı  
 /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX KURTOSIS SKEWNESS.

**Descriptives****Notes**

Output Created		29-May-2015 14:44:24
Comments		
Input	Data	C:\Users\user\Desktop\tenis tez verileri.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	103
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	All non-missing data are used.
Syntax		DESCRIPTIVES VARIABLES=durumlukkaygı /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX KURTOSIS SKEWNESS.
Resources	Processor Time	0:00:00.000
	Elapsed Time	0:00:00.005

[DataSet1] C:\Users\user\Desktop\tenis tez verileri.sav

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
durumlukkaygı	103	20,00	68,00	41,9709	10,68943
Valid N (listwise)	103				

**Descriptive Statistics**

	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
durumlukkaygı	-,191	,238	-,939	,472
Valid N (listwise)				

NPAR TESTS /M-W= durumlukkaygı BY cinsiyetvekategori(1 2) /MISSING ANALYSIS.

**NPar Tests****Notes**

Output Created	29-May-2015 14:45:07		
Comments			
Input	Data	C:\Users\user\Desktop\tenis tez verileri.sav	
	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File	103	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.	
Syntax	NPAR TESTS /M-W= durumlukkaygı BY cinsiyetvekategori(1 2) /MISSING ANALYSIS.		
Resources	Processor Time	0:00:00.000	
	Elapsed Time	0:00:00.004	
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	112347	

## Notes

Output Created	29-May-2015 14:45:07		
Comments			
Input	Data	C:\Users\user\Desktop\tenis tez verileri.sav	
	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File	103	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.	
Syntax	NPAR TESTS /M-W= durumlukkaygı BY cinsiyetvekategori(1 2) /MISSING ANALYSIS.		
Resources	Processor Time	0:00:00.000	
	Elapsed Time	0:00:00.004	
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	112347	

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet1] C:\Users\user\Desktop\tenis tez verileri.sav

## Mann-Whitney Test

## Ranks

	cinsiyetvekategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
durumlukkaygı	odtü kızlar	29	31,47	912,50
	odtü erkekler	34	32,46	1103,50
	Total	63		

Test Statistics<sup>a</sup>

	durumlukkaygı
Mann-Whitney U	477,500
Wilcoxon W	912,500
Z	-,215
Asymp. Sig. (2-tailed)	,830

a. Grouping Variable: cinsiyetvekategori

## NPAR TESTS

/M-W= durumlukkaygı BY cinsiyetvekategori(3 4)

/MISSING ANALYSIS.

**NPar Tests****Notes**

Output Created		29-May-2015 14:45:30
Comments		
Input	Data	C:\Users\user\Desktop\tenis tez verileri.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	103
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /M-W= durumlukkaygı BY cinsiyetvekategori(3 4) /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	0:00:00.000
	Elapsed Time	0:00:00.009
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	112347

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet1] C:\Users\user\Desktop\tenis tez verileri.sav

**Mann-Whitney Test****Ranks**

	cinsiyetvekatogori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
durumlukkaygı	milli erkek	20	21,70	434,00
	milli kız	20	19,30	386,00
	Total	40		

	<b>durumlukkaygı</b>
Mann-Whitney U	176,000
Wilcoxon W	386,000
Z	-,651
Asymp. Sig. (2-tailed)	,515
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,529 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: cinsiyetvekategori

#### NPART TESTS

/M-W= durumlukkaygı BY cinsiyetvekategori(1 4)

/MISSING ANALYSIS.

#### NPar Tests

#### Notes

Output Created		29-May-2015 14:45:52
Comments		
Input	Data	C:\Users\user\Desktop\tenis tez verileri.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	103
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPART TESTS /M-W= durumlukkaygı BY cinsiyetvekategori(1 4) /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	0:00:00.000
	Elapsed Time	0:00:00.010
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	112347

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet1] C:\Users\user\Desktop\tenis tez verileri.sav

**Mann-Whitney Test****Ranks**

	cinsiyetvekat ori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
durumlukkaygı	odtü kızlar	29	35,00	1015,00
	milli kız	20	10,50	210,00
	Total	49		

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	durumlukkaygı
Mann-Whitney U	,000
Wilcoxon W	210,000
Z	-5,910
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: cinsiyetvekategori

**NPAR TESTS**

/M-W= durumlukkaygı BY cinsiyetvekategori(2 3)

/MISSING ANALYSIS.



## NPar Tests

## Notes

Output Created		29-May-2015 14:46:11
Comments		
Input	Data	C:\Users\user\Desktop\tenis tez verileri.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	103
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /M-W= durumlukkaygı BY cinsiyetvekategori(2 3) /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	0:00:00.000
	Elapsed Time	0:00:00.005
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	112347

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet1] C:\Users\user\Desktop\tenis tez verileri.sav

## Mann-Whitney Test

## Ranks

	cinsiyetvekategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
durumlukkaygı	odtü erkekler	34	36,09	1227,00
	milli erkek	20	12,90	258,00
	Total	54		

Test Statistics<sup>a</sup>

	durumlukkaygı
Mann-Whitney U	48,000
Wilcoxon W	258,000
Z	-5,241
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: cinsiyetvekategori

## NPAR TESTS

/M-W= durumlukkaygı BY odtüvemilli(1 2)

/MISSING ANALYSIS.

## NPar Tests

## Notes

Output Created		29-May-2015 14:46:43
Comments		
Input	Data	C:\Users\user\Desktop\tenis tez verileri.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	103
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /M-W= durumlukkaygı BY odtüvemilli(1 2) /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	0:00:00.000
	Elapsed Time	0:00:00.020
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	112347

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet1] C:\Users\user\Desktop\tenis tez verileri.sav

## Mann-Whitney Test

## Ranks

	odtüvemilli	N	Mean Rank	Sum of Ranks
durumlukkaygı	odtü	63	70,44	4437,50
	milli	40	22,96	918,50
	Total	103		

Test Statistics<sup>a</sup>

	durumlukkaygı
Mann-Whitney U	98,500
Wilcoxon W	918,500
Z	-7,869
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: odtüvemilli