

**T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**MÜSABAKALARDA KAYBEDEN TAKIMLARIN
MÜSABAKA ÖNCESİ VE SONRASI
STRES DÜZEYLERİNİN ÖLÇÜLMESİ**

Ahmet Saim SARI

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

KÜTAHYA

2010

**T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**MÜSABAKALARDA KAYBEDEN TAKIMLARIN
MÜSABAKA ÖNCESİ VE SONRASI
STRES DÜZEYLERİNİN ÖLÇÜLMESİ**

Ahmet Saim SARI

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Yağmur AKKOYUNLU**

**KÜTAHYA
2010**

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:

Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Programında Yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

(Tarih : / / 20...)

İmzalar

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Arslan KALKAVAN

Dumlupınar Üniversitesi

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Yağmur AKKOYUNLU

Dumlupınar Üniversitesi

Üye: Yrd. Doç. Dr.....

Dumlupınar Üniversitesi

ONAY:

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

Prof. Dr. Arslan KALKAVAN

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Danışmanım Yrd. Doç. Dr. Yağmur AKKOYUNLU'ya tez boyunca yaptığı katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Çalışma boyunca bilgi ve deneyimleri ile yol gösteren Prof. Dr. Arslan KALKAVAN'a ve Yrd. Doç. Dr. Mehmet ACET'e müteşekkirim.

Araştırmada anket uygulamasında yardımlarını esirgemeyen amatör kulüplerimize teşekkür ederim.

Bu tez herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından desteklenmemiştir.

ÖZET

Sarı, A. S. Müsabakada Kaybeden Takımların Müsabaka Öncesi ve Sonrası Stres Düzeylerinin Ölçülmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Kütahya. 2010. Son yıllarda spor alanında yapılan pek çok akademik çalışma, sporun eskiden bilindiği gibi sadece bir oyun olarak değil, aynı zamanda bir yaşam biçimi, bir toplumsal fenomen ve insanın yeme, içme gibi bir temel ihtiyacı olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmalar ayrıca, sportif faaliyetlerin bireysel yararları ve toplumsal yararları üzerinde de durarak, toplumun bütünü için gerekli olan bir bilim dalının tanınmasına katkıda bulunmuşlardır. Sporda ortaya konan bu saygın ve prestijli ortam, bireyler üzerindeki etkileri üzerinde pek çok araştırmanın da yapılmasına olanak vermiştir. Bu alanlar özellikle şiddet, saldırganlık, kaygı gibi bireyleri etkileyen önemli konular olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu konulardan en önemli olanların başında stres gelmektedir. Stres toplumda bir noktaya kadar üretkenliği ve yeteneği tetikler gibi gözükse de, esasen psikolojik olarak birey üzerinde çok kötü etkileri olan, hatta ölümlerle bile sonuçlanan türleri olan önemli bir olgudur. Sporda, özellikle futbolda oyunun ana kurgusu kazanma üzerine kurulmuşken, futbolda stres düzeyinin varlığı elbette beklenen bir olgudur. Bu anlamda en fazla stresin kaybeden takımın oyuncularını üzerinde olduğunu belirtebiliriz. Futbolcularımızı tehdit eden bu bireysel sorunun kökenlerinin bulunması ve çözüm önerilerinin getirilmesi şüphesiz bu alanda yapılacak olan iyileştirme çalışmalarına katkıda bulunacaktır. Bu nedenle bu çalışmada futbol müsabakaları öncesinde ve sonrasında, müsabakayı kaybeden takım oyuncularını üzerinde anket uygulaması yapılarak, sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası stres düzeylerinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Araştırmada Kütahya ili ve ilçelerinde oynanan 2008-2009 dönemlerinde oynanan üçüncü lig futbol müsabakalarındaki takım oyuncularını üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. Anket sonuçlarının analizinden elde edilen bulgular göstermiştir ki futbol müsabakalarında kaybeden takımların stres düzeyleri oldukça yüksek çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Stres, Futbol, Başlangıç Düzeyi, Direnme Düzeyi, Tükenme Düzeyi.

ABSTRACT

Sari, A. S. Measuring of stress levels of lost teams at competitions. Dumlupınar University Institute of Health Sciences, Master of Science Thesis, Program of Body Education and Training, Kütahya. 2010. Recently, many academic research performed at sport area has showed that sport is not only a game, but it is also requirement of human like eating and drinking and it is a life style or a social phenomen. These researches also have been contributing to introduction of a science branch needed by all individuals of sociality by expressing profits of sport on individuals and sociality. This respectful and prestiged media at sport lead to many research on effects of sport on individuals. These topics are especially violance, aggressiveness, weorry, etc. Most important of them is stress. Although stress is seen to provide productivity and abilities at a level, in fact it has many hazardous effects an deven it has some types that may cause deaths. In sport, especially in football, main fiction of game is constructed to winning, and it is not suprising to find stress in football. In this respect, we can say that stress level of lost team is higher. Finding of reasons of this individual problem and its solution ways of course contribute to rehabilitation Works at this area. For this reason, in this research, it is aimed to evaluate stress levels of lost team players by subjectng them to survey before and after the game. In the research, 3nd football league teams playing at Kutahya city and their players were subjected to survey. Results of analysis has shown that stress levels of lost team players were very high.

Key Words: Stress, Football, Starting Level, Against Level, Hazard Level.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR LİSTESİ	x
TABLolar LİSTESİ	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Önemi	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Problem Cümlesi	3
1.4. Alt Problemler	3
1.5. Hipotezler	4
1.6. Araştırmanın Varsayımları	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Futbol İle İlgili Kavramlar	5
2.1.1. Futbolun Tanımı	5
2.1.2. Futbolun Tarihçesi	6
2.1.3. Futbolun Alt Kavramları	10
2.1.4. Futbolun Günümüzde Türkiye'deki Durumu	12
2.1.5. Futbol ile İlgili Yapılan Yasal Düzenlemeler	16
2.1.6. Futbol ve Medya	18
2.2. Stres İle İlgili Kavramlar	18
2.2.1. Stres Kavramının Tanımı	18
2.2.2. Stres Türleri	20
2.2.3. Stres Kaynakları	21
2.2.4. Stresin Etkileri	23
2.2.5. Stresin Aşamaları	26
2.2.6. Stresin Belirtileri	26

2.2.7. Stresle Başa Çıkma Yolları	27
2.2.8. Stres Yönetimi	31
2.3. Futbolda Stres	31
2.3.1. Futbolda Stresin Nedenleri	32
2.3.2. Stres ve Performans	33
2.3.3. Futbolda Stresle Başa Çıkma Yolları	35
2.4. Konu İle İlgili Yapılan Örnek Çalışmalar	36
3. GEREÇ VE YÖNTEM	42
3.1. Materyal ve Yöntem	42
3.1.1. Çalışma Evreni	42
3.1.2. Çalışma Grubu	42
3.1.3. Genel Protokol	43
3.1.4. Anket Geçerliliği ve Güvenilirliği	43
3.1.5. Verilerin Toplanması ve Uygulanan Teknikler	46
4. BULGULAR	47
4.1. Katılımcıların Genel Özellikleri	47
4.1.1. Yaş	47
4.1.2. Eğitim Durumu	47
4.1.3. Futbolla İlgilenme Süresi	47
4.2. Yaşam Memnuniyeti	48
4.2.1. Düzenli Olarak Kültürel Etkinlikleri Takip Etme Düzeyi	48
4.2.2. Düzenli Aile Hayatı	49
4.2.3. Gece Hayatına Bakış	50
4.2.4. Düzenli Olarak Alkol Alma Durumu	50
4.2.5. Çabuk Sinirlenip Küfür Etme Durumu	51
4.3. Spora Bakış Açısı	52
4.3.1. Futbolu Yaşam Tarzı Olarak Görme	52
4.3.2. Futbol ve Zorunluluk	53
4.3.3. Futbolun Birleştirici İşlevi	54
4.3.4. Futbol ve Bireysel Başarı	55
4.3.5. Futbola Verilen Değer	55
4.4. Genel Stres Durumu	56

4.4.1. Genel Mizaç	56
4.4.2. Müsabakalarda Mağlubiyeti Hazmedebilme	57
4.4.3. Sinirle Etrafına Zarar Verme Durumu	58
4.4.4. Kazanan Takımın Coşku ve Sevincine Tahammül	58
4.4.5. Hayattaki Stres Kaynaklarının Çokluğu	59
4.5. Maç Sonucunun Sporcu Psikolojisi Üzerine Etkisi	60
4.5.1. Maçı Takımının Kazanması Gerektiği Görüşü	60
4.5.2.Müسابakanın Adil Yönetilmesi	61
4.5.3.Müسابakaya Hazır Olma Durumu	62
4.5.4.Maça Hazır Hissetme	62
4.5.5.Hakeme Güven	63
4.5.6.Müسابaka Sonucuna İlişkin Görüşler	64
5.TARTIŞMA	66
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	70
KAYNAKÇA	73
EKLER	77
Ek 1. Anket Formu	78
Ek 2. Boş Veri Formu	79
Ek 3.Veriler	80
Ek 4. İstatistik Sonuçları	84

KISALTMALAR LİSTESİ

M.H.K.	: Merkez Hakem Kurulu
T.F.F.	: Türkiye Futbol Federasyonu
G.S.G.M	: Gençlik Spor Genel Müdürlüğü
M.E.G.S.B.	: Milli Eğitim ve Gençlik Spor Bakanlığı
T.B.M.M.	: Türkiye Büyük Millet Meclisi

TABLOLAR LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
2. 1. Stresin Nedenleri	22
2. 2. Stresin Etkileri	25
3. 1. Çalışma Grubu ve Genel Özellikler	43
3. 2. Faktör Analizi Sonuçları	45
3. 3. Araştırma Grubu Sorularının Güvenilirlik Katsayıları	46
4. 1. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımları	47
4. 2. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları	47
4. 3. Katılımcıların Futbola İlgilenme Sürelerine Göre Dağılımları	48
4. 4. Düzenli Olarak Kültürel Etkinlikleri Takip Etme Düzeyi	49
4. 5. Düzenli Aile Hayatı	49
4. 6. Gece Hayatına Bakış	50
4. 7. Düzenli Olarak Alkol Alma Durumu	51
4. 8. Çabuk Sinirlenip Küfür Etme Durumu	52
4. 9. Futbolu Yaşam Tarzı Olarak Görme	53
4. 10. Futbol ve Zorunluluk	53
4. 11. Futbolun Birleştirici İşlevi	54
4. 12. Futbol ve Bireysel Başarı	55
4. 13. Futbola Verilen Değer	56
4. 14. Genel Mizaç	57
4. 15. Mağlubiyeti Hazmedebilme	57
4. 16. Sinirle Etrafına Zarar Verme Durumu	58
4. 17. Kazanan Takımın Coşku ve Sevincine Tahammül	59
4. 18. Hayattaki Stres Kaynaklarının Çokluğu	60
4. 19. Takımının Kazanması Gerektiği Görüşü	61
4. 20. Müsabakanın Adil Yönetilmesi	61
4. 21. Müsabakaya Hazır Olma Durumu	62
4. 22. Maça Hazır Hissetme	63
4. 23. Hakeme Güven	64
4. 24. Müsabaka Sonucuna İlişkin Görüşler	64

1. GİRİŞ

Gelişen iletişim teknolojileri sayesinde her geçen gün artan iletişim olanakları giderek hayatı daha da kolaylaştırmakta, kitleleri büyük bir hızla bir birlerine bağlamaktadır. Günümüzde gerek görsel medya, gerekse radyo ve benzeri iletişim araçları ile kıtalar arası olayları anlık bir gecikme ile öğrenebilme şansımız vardır.

Teknolojide yaşanan bu gelişme, spor müsabakalarının da takip edilebilirliğini arttırmıştır. Söz gelimi Doğu Anadolu'nun en ücra köyünde dahi, İtalya'da ya da başka herhangi bir ülkede oynanan bir maçı anlık gecikmelerle canlı olarak izleyebiliriz. Bu anlamdan bakıldığında, yirmi birinci yüzyılın teknolojisi sporun halkla bütünleşmesinde bir devrim niteliği taşımaktadır.

Halkın bu denli spora ilgi yöneltmesi de sporda farklı dalların ön plana çıkmasına neden olmuştur. Pek çok spor dalı için özel yayın yapan televizyon kanalları dahi mevcuttur. Ön plana çıkan bu dalların başında ise futbol gelmektedir. Daha önceleri, yani teknolojik gelişmelerden önce, iller ya da köy takımları ve benzeri gibi yerel düzeyde yapılan müsabakalar artık günümüzde ulusal müsabakalar halini almıştır.

Toplumun futbola olan bu ilgisini tüm televizyonlardan görebiliriz. Bugün ülkemizin dört büyükleri diye bilinen futbol kulüplerinin kendi isimlerini taşıyan kanalları dahi mevcuttur. Pazar günleri futbol yorum programları hemen her kanalda vardır. Televizyonlarda haberlerin ardından ayrıca verilen spor haberlerinin de büyük kısmını transferler, müsabaka sonuçları, tartışmalı pozisyonlar ve benzeri şekillerde futbol oluşturmaktadır.

Futbola olan bu ilgi artışı kaçınılmaz şekilde beraberinde fanatizmi de arttırmayı getirmiştir. Fanatizm düzeyinin artması ve fanatizm düzeyinde bağlı kişilerin artması ise gerek futbolcular, gerek hakemler ve gerekse takımın gönül vermiş olan sevenleri üzerinde büyük bir stres oluşturmaktadır. Tutulan takımın müsabaka sonucu kötü puan elde etmesi hemen her futbol programında bir anlamda deşifre edilecek, hemen herkes aynı gün duyacak ve fanatik bir bireyin yaşadığı bir yıkım görsel medyada ve yazılı medyada boy gösterecektir. Her ne kadar bilinçli bir sporsever için kaybetmek ya da kazanmak ikinci planda olsa dahi, futbolda görülen örneklerde daha çok takım sever skorun olumsuz olmasından dolayı üzüntü ve endişe duymaktadır.

Olaya biraz da tersinden bakarsak, müsabaka sonrası kazanan takımın konvoylar oluşturması, bayraklarla mahalle mahalle gezmesi ve kutlamalar yapması nasıl ki tuttuğu takımın müsabakayı kazanmasına gösterilen pozitif bir tepki ise, tuttuğu takımın müsabaka sonucu mağlup olması da aynı şiddette ve fakat ters yönde bir etki yapabilir. Bu ise takım taraftarının durumluk ya da sürekli kaygı ve stres içerisine girmesine neden olabilir. Yaşanan bu stres ise bireylerin iş yaşamları üzerinde olumsuz etki yaratabilir.

Stres kavramı bilindiği gibi son yıllarda önemini arttıran ve pek çok bilim dalında araştırmalara konu olan bir terim ve olgudur. Stres bireyin nominal günlük faaliyetleri üzerinde olumsuz etkiler yaratacağı gibi, daha da ileri giderek bireyin fiziksel ve bedensel sağlığını da bozabilecek bir olgudur. Stresin sürekli olması durumunda bireyin günlük aktiviteleri önce yavaşlama, sonra durma ve sonra gerileme gösterebilir. Sağlıklı bireylerin oluşturduğu bir toplumda maksimum performansın sağlanması için bireylerin üzerindeki stres faktörlerinin tespit edilip bertaraf edilmesi elzemdir.

Yapılan bu araştırmada, futbol müsabakalarında kaybeden takımın oyuncularının müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres düzeyleri ölçülerek, maç skorunun oyuncu üzerinde ne gibi bir etki bıraktığı incelenmiştir. Literatür tarama modeli üzerinden desenlenen araştırmada, sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası stres durumlarını ölçmek için sosyal bilimlerde veri toplama yöntemlerinden içerik analizi ve anket yöntemi uygulanmıştır. Anketten elde edilen veriler SPSS.15 for Windows paket programı ile analiz edilerek, analiz sonuçları kurulan hipotezlerce sınanmıştır. Sonuçlar değerlendirilerek, ileriki yönde yapılabilecek çalışmalar için bir dizi önerme getirilmiştir.

1.1. Araştırmanın Önemi

Gerek uluslararası alanda, gerekse ulusal alanda günümüz insanının en çok ilgilendiği ve severek takip ettiği spor dalı olan futbol, sahip olduğu bu yoğun ilgi ve alaka nedeni ile hem futbolcularda, hem de maçın sunulmasında emeği geçen hakem, antrenör ve diğer çalışanlar üzerinde büyük bir sorumluluk ve stres kaynağı olabilmektedir.

Takım fanatiklerini ve izleyicileri etkileyebilme arzusu, maçta istenilen skorun elde edilmesi baskısı, takımın üst klasmanlara taşınmasında etkin rol oynayabilme gibi pek çok etmen, futbol oyuncularının üzerinde ciddi bir stres kaynağı olabilmektedir. Bu stres kaynakları bir dönem sonra futbolcularda ciddi ve sağlığı dahi tehlikeye sokabilecek belirtilere neden olmaktadır.

Yapılan bu çalışma ile futbolcular üzerinde etkili ve strese neden olan bu etmenlerden maç skorunun sporcular üzerinde nasıl bir strese yol açtığı incelenmesi hedeflenerek, bu sayede futbolcuların mesleki alanda yaşam standartlarının yükseltilmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın diğer bir önemi ise bu alanda yapılan çalışmaların oldukça sınırlı ve yetersiz olmasıdır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmada futbol müsabakalarında kaybeden takımın oyuncularında görülen stresin maç öncesi ve sonrası durumları incelenerek, maç skorunun olumsuz olması durumunun, yani kaybetmenin stres düzeyini artırıp artırmadığının ortaya konması amaçlanmıştır.

Araştırmada ayrıca, ankette sorulan soru grupları ve hipotezler çerçevesinde, futbolcular üzerindeki stresin genel kültür ve sosyal yaşantı, spor hakkındaki genel düşünceler ve futbolcuların genel stres durumlarının etkileri de araştırılmıştır.

1.3. Problem Cümlesi

Araştırmanın amacı, müsabakalarda kaybeden takımın müsabaka öncesi ve sonrası stres düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını ölçmektir. Bu amaçla problem cümlesi “Futbol Müsabakalarında Kaybeden Takımın Oyuncularının Stres Düzeyleri ile Maç Skoru Arasında Bir İlişki var mıdır?” şeklinde seçilmiştir. Bu ana problem çerçevesinde bir dizi hipotez ve alt problemler ortaya konularak, ortaya konulan hipotezlerin anket yöntemi ile elde edilen veriler ile desteklenmesi amaçlanmıştır.

1.4. Alt Problemler

Araştırmanın alt problemleri şu şekilde belirlenmiştir:

1. Futbol müsabakalarında kaybeden takımların müsabaka öncesinde ve sonrasında yaşam memnuniyeti düzeyleri arasında bir fark var mıdır?

2. Futbol müsabakalarında kaybeden takımların müsabaka öncesinde ve sonrasında spora genel bakışları arasında bir fark var mıdır?

3. Futbol müsabakalarında kaybeden takımların müsabaka öncesinde ve sonrasında genel stres düzeyleri arasında bir fark var mıdır?

4. Futbol müsabakalarında kaybeden takımların müsabaka öncesinde ve sonrasında maç sonucunun sporcu psikolojisi üzerindeki etkileri arasında bir fark var mıdır?

1.5. Hipotezler

Hipotez-1 Futbol müsabakalarında kaybeden takımların müsabaka öncesinde ve sonrasında yaşam memnuniyeti düzeyleri arasında bir fark yoktur.

Hipotez-2 Futbol müsabakalarında kaybeden takımların müsabaka öncesinde ve sonrasında spora genel bakışları arasında bir fark yoktur.

Hipotez-3 Futbol müsabakalarında kaybeden takımların müsabaka öncesinde ve sonrasında genel stres düzeyleri arasında bir fark yoktur.

Hipotez-4 Futbol müsabakalarında kaybeden takımların müsabaka öncesinde ve sonrasında maç sonucunun sporcu psikolojisi üzerindeki etkileri arasında bir fark yoktur.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

Bu çalışmada literatür taramasından elde edilen bilgiler ile örneklem gruptan sağlanan veriler doğru ve yeterli kabul edilmiştir. Bu çalışma için geliştirilen anket amaçlanan hedefler için yeterli kabul edilmiştir. Verilere uygulanan istatistikî teknikler araştırmaya uygun olarak seçilmiştir. Bu çalışmada kullanılan anketin, futbol müsabakalarında kaybeden takımın oyuncularının stres durumlarının belirlenmesinde yeterli olduğu varsayılmıştır. Ankete katılan tüm futbolcuların soruları doğru anladıkları ve cevaplandıkları varsayılmıştır. Araştırmaya konu olan örneklem grubun tüm örnek uzayı tanımladığı varsayılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Futbol İle İlgili Kavramlar

Araştırmanın bu bölümünde kısaca futbol ve stres kavramları ile ilgili bir ön bilgiye yer verilmiş olup, araştırmanın bulgular ve yorumlar kısmında kullanılacak terimlerin kavramsal analizine de yer verilmiştir.

2.1.1. Futbolun Tanımı

Sporun bir alt dalı olan futbolu tanımlamadan önce kısaca sporun tanımına değinmek gerekir. Çünkü futbolun özellikleri de sporun özelliklerinin bir alt grubunu oluşturmaktadır. Spor sözcüğü kökeninde Latince bir kelime olup OF: Delpport ve ME Disport sözcüklerinin kısaltılmış şeklidir. Oyun, oyalama, işten uzaklaşma anlamlarını taşımaktadır. Ancak bu anlam ile yetinmek istemeyen spor düşünürleri, daha çok sporun amacını ya da bazı özelliklerini ön planda tutan çeşitli tanımlar yapmışlardır. Spor, sözcüğünün kökeni, Latince den gelmektedir (desportare ve isportus=eğlenmek, hoşça vakit geçirmek, geçinmek, oyalanmak). XI. yy. da da Fransızcadan İngilizceye geçmiştir. İngilizcede sport=eğlendirme, zaman öldürme, oyalanma ve hobi biçiminde yer almıştır (36).

Spor, bireysel spor ve takım sporu olarak ikiye ayrılır. Bireysel spor; tek başına yapılabilen veya genel olarak yarışmacıları tek tek karşı karşıya getiren sporlardır. Bunlara ferdi sporlarda denilebilir. Takım sporu ise; takım oluşturularak yapılan sporların genel adıdır (25).

Savaş (1997) tarafından spor; tek başına, toplu veya takım halinde yapılan, kendine özgü kuralları, teknikleri olan, bedensel ve zihinsel yetilerin gelişimini sağlayan, eğitici, eğlendirici uğraşı, vücudun gücünü arttırmak için yapılan çalışma olarak tanımlanmıştır. Kılıçgil (1998) ise sporu; “oyun ile yarışmanın birleştiği, ağır kas çalışmasının gerektiği, mücadele ederek kazananların ödüllendirildiği ve yetenekli olanların yaptığı sürekli bir uğraştır” diye tanımlamıştır (21).

Sporun günümüzde halk tarafından en çok bilinen dalı olan futbol, on birer kişiden oluşan iki takım arasında oynanan ve oyuncuların küre biçiminde şişirilmiş özel bir topu el ve kollarını kullanmadan rakip kaleye sokmasına dayanan spor dalıdır (40).

Futbolun günümüzün en popüler spor dalı olduğunu tüm otoriteler kabul etmektedir. Oyun alanı, oynayanları ve mücadele özelliği ile birçok branştan her zaman daha fazla ilgi çekmiştir. Futbol, İngilizcede “ foot” ve “ball “ kelimelerinin birleşiminden adını alan “ayak topu” anlamına gelmektedir. 11’er kişilik iki takım arasında oynanır. Oyuncular küre şeklindeki topu, ayak, vücut ve kafa vuruslarıyla rakip kaleye sokmak için mücadele ederler (38).

2.1.2. Futbolun Tarihçesi

İlk zamanlardan bu yana, küre şeklinde yuvarlanan cisimler bir oyun ve spor aracı olarak insanoğlunun dikkatini çekmiştir. Futbol oyununun ilk defa nerede ve ne zaman oynandığı bilinmemektedir; fakat tarihi araştırmalara göre ayakla oynanan top oyunlarının Sümerler’e kadar ulaştığı bilinmektedir (41).

Mısır’da mezarlardaki duvar resimlerinde ayakla top oynayan insan figürlerine rastlanmıştır. Hatta bu zamandan kalma, 7,5 cm çapında deri veya ketenden yapılmış toplar 2500 yıl önceden günümüze kadar ulaşmıştır ve kimi müzelerde sergilenmektedir. Homeros da "Odies"da top oyunlarından bahseder. M.Ö 2500 yıllarında da Çin’de yere dikilmiş iki mızrak arasından bir topu tekmelemek suretiyle geçirmeye çalışarak talim yapıldığı bilinmektedir (41).

Orta Asya Türklerinin de kız ve erkeklerden kurulu karma takımlarla, topa elle dokunmadan, sadece ayak ve kafa ile vurularak rakip kaleden içeri atmaya çalışarak bir oyun oynadıkları kaynaklarda yer alıyor. İçlerinde Kaşgarlı Mahmut’un da bulunduğu pek çok tarihçinin kitaplarında da Türklerin oynadığı "Tepük" isimli bir oyundan bahsedilir. Bu oyunun söylenen kuralları günümüz futbolununkilere oldukça benzer. Elle oynamak yasaktır, faullü hareketler tespit edilmiştir, top oyun alanının dışına çıkamaz (41).

Günümüz modern futbolunun temeli ise Romalı askerler arasında oynanan “harpastum” adlı oyundur. Futbolun Avrupa’daki tarihi ise büyük bir tartışma konusudur. Fransızlar, İngilizler ve İtalyanlar futbolun ilk defa kendi ülkelerinden diğer ülkelere yayıldığını iddia etmektedirler. Lakin futbol tarih boyunca hemen hemen bütün medeniyetlerde benzer biçimlerde boy göstermiş olsa da bugünkü haline en yakın şeklini 17. yüzyılda İngiltere’de almıştır. Daha sonraki gelişimi ise şöyle gösterilebilir (41):

1841 - Futbol topunun tam bir küre biçiminde olmasının kabulü 1800'lü yıllarda bir futbol topu

1848 - "Cambridge kuralları" adı altında futbol kuralları toplanmış ve bu kurallarla ilk futbol maçı Cambridge'de öğrenciler arasında ilk futbol maçının oynanması.

1855 - Bir İngiliz takımının ilk kez yurt dışına çıkarak futbol oynaması ve böylece Almanya'da futbolun temelini atması

1857 - İngiltere'de ilk futbol kulübü Sheffield Club'in kurulması.

1863 - İngiltere Futbol Federasyonu'nun ve böylece modern futbolun doğuşu

1870 - Portekiz'de oturan İngilizlerin burada futbolu yaymaya başlamaları.

1871 - "Kral Kupası" veya "İngiltere Federasyon Kupası'nın başlaması

1872 - "İngiltere-İskoçya" : ilk milli maç.

1875 - Kalelere üst direk konulması ve topa kafayla vurulmasına izin verilmesi

1876 - Korner kuralının kabulü

1879 - Glasgow'dan Darwen'e para teklifiyle futbolcu getirilerek profesyonellik yolunun açılması.

1882 - Futbol kurallarında değişiklik yapmaya yetkili "International Board"un kurulması

1885 - Profesyonelliğin İngiltere'de resmen kabulü

1886 - Ofsayt kuralının kabulü

1889 - Danimarka ve Hollanda'da futbol federasyonlarının kurulması

1890 - Futbol maçlarında tam yetkinin hakemlere verilmesi

1891 - Penaltının kabulü

1893 - Amerika'da ilk futbol federasyonunun Arjantin'de kurulması

1895 - İngiltere'de bayanların ilk futbol maçını oynaması

1899 - Sürenin 90 dakika, ölçülerin 118.4 x 91.4 olarak belirlenmesi

1901 - Sheffield United - Tottenham Hotspur federasyon kupası finalini 110.802 kişinin izlemesi.

1902 - İngiltere dışında oynanan ilk milli maçta Avusturya'nın Macaristan'ı 5-0 yenışı.

1903 - Averajın kabulü

1904 - Belçika, Fransa, Danimarka, Hollanda, İspanya, İsveç, İsviçre'nin FIFA'yı kurması

1906 - Kıtalar arası ilk milli maçta Güney Afrika'nın Brezilya'yı Brezilya'da 5-0 yenmesi.

1907 - Kendi sahasında bulunan bir futbolcunun ofsayt sayılmamasının kabulü

1908 - Londra Olimpiyat Oyunları'nda futbolun ilk kez olimpiyat oyunlarında yer alması.

Modern futbolun İngiltere'den çıkarak yayılması sırasında Osmanlı İmparatorluğunun belli başlı ticaret limanlarındaki kentlere yerleşen İngilizler futbolu ülkemize sokan kişiler olmuşlardır. İstanbul, İzmir, Selanik futbolun oynandığı ilk 3 şehir olmuştur. Buralarda İngilizler futbol oynarken Rumlar da onlara katılmışlar ve hem futbol oynayanlar hem de takımlar önemli sayıda artmıştır. Osmanlı topraklarında ilk futbol maçının 1875'te Selanik'te oynandığı bilinmektedir (41).

1877 yılında ise İzmir'in Bornova çayırlarında futbol maçları yapılmıştır. Ancak, bu sıralarda Müslüman gençlerin futbol oynamaları hoş karşılanmayacağı için. Türklerin futbol oynamaları için biraz daha süre geçmesi gerekmiştir. İzmir'de ilk futbol kulübü 1984 yılında İngilizler tarafından kurulmuş ve adı "Football Club Smyrna" olmuştur. İstanbul'da futbol oynamaya başlanması ise ancak 1895 yılında Kadıköy ve Moda'da olmuştur. İzmir'den İstanbul'a göçen İngilizler burada futbol oynamışlardır. Buradaki Rumlarda futbola merak sarmışlardır ve futbol İstanbul'da çok büyük bir hızla yayılmıştır (41).

Antik çağda Hipokrates'ten sonra en önemli hekim olan Galenos, De Parvae Pilae Exercitio (Küçük topla yapılan beden eğitimi üzerine) adlı eserinde, çok yönlü oldukları için diğer beden hareketlerinden üstün tuttuğu bu top oyunlarının faydalarını

över. Bu oyunlar yalnızca bedeni eğitmekle kalmaz, aynı zaman da oyuncu için neşe kaynağıdır (28).

İnsanoğlunun hareket ihtiyacından başlangıç kazanan spor olayı, içindeki arayış sonucunda futbol disiplini meydana gelmiştir. Türklerde futbol geçmişi eskilere dayanan bir spor disiplindir. Orta Asya Türklerinin, bu günün futbolunu bazı kurallar içinde oynadığı, eski eserlerde belirtilmektedir (15).

Tarih boyu yazılan eserler içinde birçok kaynakta futbolun gelişimi ile ilgili bilgiye ulaşmak mümkündür. Kaşgarlı Mahmut ünlü eseri “Divan-ı Lügat-u Türk” ün içinde Türklerin yüzyıllarca top oyunu oynadıkları ve bu sporu nasıl yaptıkları yazılıdır. Bu eserde futbol oyununa “Tepük “ demişlerdir. Bu bilgilerin yanın da , “Timur Tarihi” ve “Hitayetname” adlı eserlerde Türklerin milli oyunları olarak futbol geçmektedir. M.Ö. 100 yılında eski Yunanda “epiyskires “ adı ile futbol oynandığı bilinmektedir. Orta çağda Roma’lı askerler ve Fransızlar tarafından oynanan “La Soule” oyunu da futbola büyük benzerlikleri olan bir spor türüdür. Bu oyun Roma orduları tarafından Galya’ya götürülmüş ve yayılmıştır. La Soule çok sert ve kırıcı bir oyundur. Hemen her türlü sertlik serbesttir. Oyun alanı bazen kilometrelerce uzaklığa dikilmiş kazıklarla sadece iki takım arasında değil, bazen aralarında büyük çekişmeler olan kasabalar, köyler, arasında da oynanmıştır. Taraflar arasında düşmanlığın yarattığı bir çatışmaya dönüşen La Soule, çok kanlı mücadelelere sahne olmuş, bazen bir savaş halini almıştır. Bu bakımdan La Soule Fransa’da yasaklanmıştır (38).

Ticaretle uğrasan ve 1850’li yıllarda Osmanlı imparatorluğuna gelip belli başlı ticaret limanlarındaki kentlere yerleşen İngilizler tarafında getirilmiştir. Önce kendi aralarında takım kurup futbol oynayan İngilizler daha sonra bu oyunu Türklere de tanıttılar. Tarihi kayıtlara göre Osmanlı topraklarında ilk maç 1875 yılında Selanik’te oynandı. Daha sonra 1894lerde İstanbul ve İzmir illerinde futbol oynanmaya başlandı. Türkiye de o dönemde futbol genelde İngilizler ve Rumlar arasında oynandı ve 1903 yılında kurulan ilk lig olan İstanbul futbol liginde de önce sadece İngilizler ve Rum takımları mücadele etti. Futbola hemen sevdalanan bazı Türk gençleri ise yabancı komşularında gördükleri kadar hiç bir kurala tabii olmadan çayır kenarlarında futbol oynamaya başladı. Bu gençler Black Stocking (siyah çoraplılar) adındaki ilk futbol

takımını oluşturdu ve ilk maçını 26 Ekim 1901 yılında bir Rum takımına karşı oynadı (38).

Futbolun Türkiye ye geliş tarihi 1894'lere dayanmasına rağmen Türkler üzerindeki kulüp kurma yasağından dolayı kulüp düzeyinde spor faaliyetleri yapılamıyordu. İlk kulüpler ve ilk lig İstanbul da yabancı uyruklular tarafında kuruldu. Türk futbol kulüpleri de yabancı uyrukluların kurduğu bu lige dâhil oldular.1903 yılında Beşiktaş kulübü kuruldu. Modern futbolun Türk Toplumuna girmesi 19.y.y.'ın sonlarına rastlamaktadır. Bu dönemde Müslümanların futbol oynaması yasaklanmıştır.1904 yılında İstanbul'da ilk futbol ligi kurulmuş ve lige İngiliz ile Rumlardan oluşan takımlar katılmışlardır (13).

Beşiktaş kulübü ise sadece Boks, güreş, halter, eskrim gibi spor dallarında faaliyet gösteriyordu. 1905 yılında kurulan Galatasaray ise İstanbul futbol ligine katılan ilk Türk kulübü olmuştur. 1907 yılında kurulan Fenerbahçe ve 1911 yılında futbol şubesini açan Beşiktaş kulüplerinin de İstanbul futbol ligine katılmalarının ardından Türk futbolunda gerçek Türk futbolcuların ve Türk takımlarının önemi başlamıştır (12).

TBMM'nin 1920'de faaliyete geçmesiyle Türk sporu ve Türk futbolu için önemli adımlar atılmıştır. 1923'de ilk spor teşkilatı Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı ve buna bağlı olarak Türkiye Futbol Federasyonu kurulmuştur. 21 Mayıs 1923'te Türkiye Futbol Federasyonu'nun FIFA'ya kabul edilmesiyle Türkiye bu alanda dünyada yerini almıştır (38).

2.1.3. Futbolun Alt Kavramları

Futbolla ilgili kurallar Uluslararası Futbol Birliği Kurulu (International Football Association Board–IFAB) tarafından belirlenir. Futbol sahasında taç çizgisi kale çizgisinden daima uzun olmalıdır. İki taç çizgisi arasında uzanan ve alanı tam ortasından ikiye bölen çizgiye ise orta çizgi adı verilir. Orta çizginin tam ortasında başlama noktası bulunur. Başlangıç noktası merkezli 9,15 metre yarıçapında bulunan çembere de orta yuvarlak denir. Taç çizgisi ile kale çizgisinin birleştiği noktaya köşe denir. Her köşeye, en az 1.5 m. (5 ayak) yüksekliğinde, ucu sivri olmayan ve bayrak takılan bir direk dikilir. Bu direklere bayrak direği denir. Bayrak direkleri ayrıca, orta saha çizgisi hizasında, taç çizgisinin en az 1 m.(1 yarda) dışına dikilebilir. Köşe Yayı Her bir köşe Bayrak direğinden itibaren oyun alanı içine 1 m. (1 Yarda) yarıçaplı çeyrek

daire yayı çizilir. Kale çizgilerininin tam ortasında birer kale bulunur. Kale iki kale direği ve bir üst direk'ten oluşur. İki direk arası 7,32 metre, üst direğin yerden yüksekliği ise 2,44 metredir. Her iki direk ile üst direk aynı kalınlıkta ve en çok 12 santimetre (5 inç) olmalıdır. Kale çizgileri de kale direkleri ile aynı genişlikte olurlar. Kale ağları, yan direklere, üst direğe ve yere iyice tutturulmak ve kaleciye hareket serbestisi vermek şartı ile kalelere takılabilir. Kale direkleri ve üst direk beyaz renkte olmalıdır. Kale önlerinde kale çizgisine bitişik olmak üzere 40,32 x 16,50 metre boyutlarında ceza alanı bulunur. Bu alan içinde, kalenin hemen önünde 18,32 x 5,50 metre boyutlarındaki başka bir alana da kale alanı (altıpas) denir. Ceza alanı içerisinde kalenin ortasından 11m. uzaklıkta penaltı noktası bulunur. Penaltı noktası merkezli 9,15 metre yarıçapında ceza sahası dışında yer alan ve ceza sahası çizgilerinde sonlanan yaya Ceza yayı denir (53).

Futbol oyuncularına futbolcu denir. Futbol maçında oyun alanında biri kaleci olmak üzere 11'er kişilik iki takım bulunur. Eğer takımlardan birinde 7'den az oyuncu varsa, o maç başlatılamaz. Bütün maçlarda, yedek oyuncuların isimleri maç başlamadan önce hakeme verilmelidir. İsmi verilmeyen yedek oyuncular maçta oynayamazlar (53).

Yedek Oyuncular: Resmi maçlarda yani FIFA'nın, konfederasyonların veya ulusal federasyonların düzenlediği maçlarda en çok üç oyuncu değiştirilebilir. Müsabaka yönetmeliğinde, 3 ile 7 arasında olmak üzere yedek oyuncu sayısı belirtilmelidir. Diğer maçlarda, takımlar değiştirilecek azami oyuncu sayısında anlaşılır ve hakeme maçtan önce bildirirlerse, anlaştıkları sayıda oyuncu değiştirebilirler. Eğer hakeme bildirilmezse veya değiştirilecek oyuncu sayısında anlaşma maç başlamadan sağlanamazsa, en çok 3 oyuncu değiştirilebilir (53).

Oyuncuların Giysileri: Bir oyuncu, kendisine veya bir başka oyuncuya tehlikeli olabilecek herhangi bir giysi giymemeli veya gereçler taşımamalıdır. Oyuncular kendi takımının simgesi olan çoğunlukla forma giyerler. Her oyuncunun forması üzerinde farklı bir numara yazılır. Numaralar açık okunabilir şekilde olmalıdır. Yalnızca kaleciler, öbür oyunculardan kolayca ayırt edilebilmesi için farklı renkte forma giyerler. Alt giysi olarak şort giyerler. Eğer şortun altına tayt giyilirse şortun rengiyle aynı olması gerekir. Bütün futbolcular, bu oyun için uygun biçimde üretilmiş özel ayakkabılar yani krampon kullanırlar. Ayağa veya kaval kemiğine gelen tekmelerde yaralanmaları en aza indirmek için tekmelik ve tozluk(dize kadar örtebilen uzun spor çorabı) kullanırlar.

Tekmelikler yeterli koruma sağlayan lastik plastik vb. malzemeden yapılmalı ve oyun sırasında tozluklarla tamamen örtülmelidir. Kaleciler çoğunlukla eldiven takarlar (53).

2.1.4. Futbolun Günümüzde Türkiye'deki Durumu

Türkiye Futbol Federasyonu: Türk sporunun ilk teşkilatı olan Türk İdman Cemiyetleri İttifakı'nın kurulmasının ardından Yusuf Ziya Öniş başkanlığında ilk Türk Futbol Federasyonu 1923 yılında Şehzadebaşı'ndaki Letafet Apartmanı salonunda yapılan toplantıda 'Futbol Heyet-i Müttehidesi' adıyla kurulmuştur. Ardından FIFA'ya başvurulmuş ve Türkiye 21 Mayıs 1923 tarihinde FIFA'nın 26. üyesi olmuştur (42).

FIFA üyesi Türkiye, ilk milli maçı Cumhuriyetin ilanından üç gün önce oynar. 26 Ekim 1923 tarihinde İstanbul Taksim Stadı'nda Romanya'yla oynanan bu maç 2-2 sonuçlanmıştır. Ardından gelen dönemde Milli Takım'ı 1924 Paris Olimpiyatları'na hazırlaması için İskoçya'dan Billy Hunter getirilmiştir. Hunter, Türk futbolculara çağdaş futbolu tanıtan ve sistemli bir şekilde çalıştıran ilk teknik adam olmuştur. Yine 1924 Paris Olimpiyatları'nda Çekoslovakya'yla oynanan ve 5-2 kaybedilen maç, kayıtlara Milli Takım'ın yurtdışındaki ilk maçı olarak geçmiştir (52).

1936'ya kadar süren bu dönemde ilk Türkiye Şampiyonası Ankara'da yapılmış ve şampiyon Harbiye olmuştur. 1924'te FIFA'nın isteğiyle Sovyetler Birliği-Türkiye maçı Hamdi Emin Çap'ın yönetmesi ise bir Türk hakemin ilk kez bir milli maçta görev yapması anlamına gelir. İlk kez hakem ve antrenör kursu açılması da yine bu döneme rastlamış, ilk deplasmanlı lig kapsamındaki Milli Küme maçları da yine bu dönemde tertip edilmiştir. 1938 yılında Türk Spor Kurumu'nun kaldırılması ve Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü'nün Türk sporuna hâkim olmasıyla beraber futbol da devlet yönetimine geçmiş olur (52).

Merkez Hakem Kurulu: TFF Statüsü'nde belirtildiği şekilde, TFF Başkanı'nın teklifi ve Yönetim Kurulu'nun onayı ile bir başkan ile sekiz (8) üyeden oluşur. Kendi aralarında bir başkan vekili ile çalışmalarını yürütmek üzere bir HAAK başkanı, bir GAAK başkanı, bir MYHAK başkanı ve bir EPAK başkanı seçer. MHK ayda en az bir kez salt çoğunlukla toplanır. Kararlar salt çoğunlukla alınır. Oyların eşitliği hâlinde başkanın oyu iki oy sayılır (43).

Merkez Hakem Kurulu'nun Görev ve Yetkileri:

- a) Hakemlerin, gözlemcilerin, mentörlerin eğitimcilerin ulusal geliştirme programını çağdaş düzeye getirmek, uygulamak, stratejik planı hazırlamak ve kariyer planlamasını yaparak uygulamak,
- b) MHK'nın yıllık planını hazırlamak ve bütçesi ile ilgili görüşlerini Yönetim Kurulu onayına sunmak,
- c) MHK'nın Teşkilâtlanma, Çalışma Prensipleri ve Görevleri ile ilgili Talimat'ta gereken değişiklik önerilerini Yönetim Kurulu onayına sunmak,
- d) FIFA, UEFA veya TFF tarafından organize edilen ve/veya onaylanan her türlü futbol müsabakasına, hakem, yardımcı hakemler ve gerektiğinde yedek yardımcı hakem dördüncü hakem atamalarını HAAK, gözlemci atamasını GAAK ve mentör atamasını MYHAK aracılığı ile yapmak ve gerekli gördüğü durumlarda müsabaka hakemlerini ve gözlemcilerini MHK üyelerine ayrıca izletmek,
- e) Hakem, gözlemci ve mentörlerin eğitilmesi konusunda FGM ile koordineli çalışmak, bunların klasman ve unvanlara ayrılması, yükseltme ve indirme şartlarının belirlenmesi ile diğer konularla ilgili gerekli iç talimatları hazırlamak, değişiklikleri yapmak, Yönetim Kurulu onayına sunmak,
- f) Hakem, gözlemci ve mentörlerin eğitimi ile ilgili ana prensipleri saptamak ve ilgili kurullar ile iletişim kurarak FGM ile işbirliğini sağlamak, FIFA hakem ve yardımcı hakem adaylarını tespit etmek, Yönetim Kurulu onayına sunmak,
- g) Atama yetkisi ulusal federasyonlara bırakılan uluslararası müsabakalarda, görevlendirilecek hakem, yardımcı hakemler ve dördüncü hakemi tespit etmek ve isimlerini Yönetim Kurulu onayına sunmak,
- h) Hakem, yardımcı hakem ve gözlemcilerin klasman ve kadrolarını belirleyerek, yönetim kurulu onayına sunmak,
- ı) MHK üyeleri, MHK'nin oluşturacağı kurullar, alt kurullar, komisyonlar ile hakem, gözlemci, mentör ve eğitimcilere ödenecek tazminat, harcırah ve yolluk miktarlarını tespit etmek ve ilgili iç talimatı hazırlayarak Yönetim Kurulu onayına sunmak,

- i) Müsabakalardaki teknik anlaşmazlıkları, oyun kuralları açısından Yönetim Kurulu'na tavsiye kararı sunmak,
- j) Hukuki sonuçlar doğurabilecek kararlarını Yönetim Kuruluna sunmak,
- k) Cezayı gerektirecek durumlarda hakem, gözlemci, mentör ve eğitimcileri Disiplin Kurulları'na sevk edilmek üzere Yönetim Kurulu'na iletme,
- l) Bölgesel hakem kurullarını atamak ve gerektiğinde görevden almak,
- m) İl ve İlçe hakem kurullarını atamak ve gerektiğinde görevden almak,
- n) Profesyonel bölgesel eğitim sorumlularını FGM'ye teklif etmek,
- o) 5. ve 11. maddelerde belirtilen alt kurulları ve komisyonları kurmak, alt kurul ve komisyonlara teklif edilebilecek üyeleri değerlendirmek ve onaylamak,
- ö) Yönetim Kurulu ile ilişkileri, Yönetim Kurulu'nun belirlediği üye ile koordine etmek, ilgili Yönetim Kurulu Üyesine her türlü bilgi ve belgeyi sunmak,
- p) Kanun'da tanımlanan TFFHGD ile teknik ve sosyal işbirliğini kurmak,
- r) Hakem, gözlemci, mentör ve eğitimcilerin sosyal güvenlikleri amacı ile fon oluşturmak ve bu amaçla yardımlaşma sandığı işlemlerini yürütmek,
- s) Kulüplerin, spor basını ve kamuoyunun futbol oyun kurallarındaki değişikliklerden haberdar olmasını sağlamak ve eksikliklerin giderilmesi amacıyla bilgilendirme yapmak, talepler doğrultusunda eğitim programları planlamak,
- t) TK ve FGM ile koordineli çalışmak,
- u) Futsal, Plaj Futbolu ve Herkes için Futbol organizasyonlarında görev alacak hakemleri belirlemek, bu hakemlerin eğitimine ilişkin diğer birimlerle işbirliği içerisinde bulunmak ve gereğini yerine getirmek üzere alt kurullara yetki vermek,
- ü) Profesyonel Müsabakalarda görevlendirilmiş olan gözlemcileri, müsabakanın oynanacağı ildeki umut vadeden hakemleri izlemek üzere görevlendirmek (43).

Gençlik ve Spor Müdürlükleri: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM), Devlet Bakanlığı'na bağlı olarak faaliyet gösteren, katma bütçeli ve tüzel kişiliği olan bir kuruluştur. Bu kuruluşun temeli, 14 Temmuz 1922'de 16 kulübün birleşerek, sporu disipline etmek amacıyla "Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı"nı (TİCİ) kurmalarıyla

atıldı. İlk başkanlığını Ali Sami Yen, asbaşkanlıklarını da Burhan Felek ve Ali Seyfi'nin yaptığı Türkiye'nin ilk "çok sporlu spor örgütü" TİCİ, sporda demokrasi yolunda önemli adımlar attı. Devletin spor yönetimine ağırlığını koyması, spor konseyinin önerisi üzerine, 1936 yılında Türk Spor Kurumu'nun kurulmasıyla başladı ve bunu, 29 Haziran 1938 tarihinde 3530 sayılı yasayla bugünkü Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün kurulması izledi. Müdürlüğün başına da eski bir asker olan General Cemal Tahir Taner getirildi. Bundan sonra Türk sporu, 3530 sayılı bu yasanın verdiği yetkiler doğrultusunda, Başbakanlığa bağlı bir "Devlet Kuruluşu" statüsüne kavuştu. 1942'de 4235 sayılı yasayla kuruluş yasası değiştirildi ve Milli Eğitim Bakanlığı'na 1960 yılında da tekrar Başbakanlığa bağlandı. Spor işlerinin ilk kez bakanlık düzeyinde ele alınması 1969'da kurulan 2. Demirel Hükümeti'nde (3 Kasım 1969) Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın kurulmasıyla gerçekleşti. 6 Şubat 1970 tarih, 3/707 sayılı Cumhurbaşkanlığı tezkeresiyle adı geçen Bakanlık kapsamına alındı. Böylece Türk sporunda yeni bir sayfa açıldı. İsmet Sezgin de Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk Gençlik ve Spor Bakanı oldu. 7 Kasım 1982 tarihli yeni Anayasa'da ise ilk spora yer verildi. Böylece ülkemizde ilk kez spor ve sporcu Anayasa'nın teminatı altına alındı (44).

Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü'nce yönetilen Türk sporu 14.12.1983 tarihinde de 179 sayılı kanun hükmünde kararnameyle Milli Eğitim ve Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde yer aldı. 1986 yılında 3289 sayılı yasayla BTGM olan adı, Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü olarak değiştirildi. 1989 yılında Başbakanlık Devlet Bakanlığı'na bağlanması nedeniyle adı "Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü" oldu (44).

3289 ve 3703 sayılı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün kuruluş yasasında yer alan federasyon başkanlarının seçimle iş başına gelmesi, spor federasyonlarının özerkleştirilmesi ve demokratik bir yapıya kavuşturulması çalışmaları, 3461 sayılı Türkiye Futbol Federasyonu'nun kuruluş ve görevleri hakkındaki kanunla başladı. 1993 yılında ise federasyon başkanlarının seçimle iş başına gelmesine ilişkin yönetmelik çıkarılarak uygulamaya kondu ve ilk seçimler 5230 delegenin katılımıyla 5 Aralık 1993'te yapıldı (44).

2.1.5. Futbol ile İlgili Yapılan Yasal Düzenlemeler

1908 yılında ülkede meşrutiyetin ilanı ile gelen özgürlük spor alanında da kendini Bu dönemlerde, gayri resmi olarak faaliyetlerini sürdüren futbol kulüpleri, Meşrutiyet'in ilanı sonunda Ağustos 1909 tarihinde "Cemiyetler Kanununun çıkmasıyla tüzel kişiliğe kavuşmuşlardır.

Madde 120: "Kanûn-ı mahsusuna tebaiyet şartı ile Osmanlılar hakk-ı içtimaa mâliktir. Devlet-i Osmaniyenin temamiyet-i mülkiyesini ihlâl ve şekl-i meşrutiyet ve hükûmeti tağyir ve Kanûn-ı Esâsî ahkâmı hilâfında hareket ve anâsır-ı Osmaniyeyi siyaseten tefrik etmek maksatlarından birine hâdim veya ahlâk ve âdâb-ı umûmiyeye mugayir cemiyetler teşkili memnu' olduğu gibi alel ıtlat hafî cemiyetler teşkili de memnu'dur." (2) Cemiyetler Kanunu spor kulüplerine "önceden izin gerektirmeyen özel hukuk, tüzel kişiliği" kazandırmıştır (16).

1982 Anayasası ile birlikte diğer kurum ve kuruluşlardaki yapısal değişiklikler 21/5/1986 3289 Sayılı "B.T.S.G.M. Teşkilat ve Görevleri" hakkındaki kanun, bazı değişikliklerle günün ihtiyaçlarına cevap verebilmek amacıyla çıkartılmıştır. T.F.F nunu 1988 yılına kadar bünyesinde bulunduran bu dönemde;

"Profesyonel dallar, B.T.S.G.M.'nin yapacağı teklif üzerine, Merkez Danışma Kurulunun görüşünün de alınması sonunda, M.E.G.S.B. tarafından tespit olunur". (m.24)

Kanunun 2.bölüm 3.kısımında yer alan "*Çeşitli Hükümler*" başlığı altında, "*bir veya daha fazla spor dalının teknik ve idari bakımdan bir federasyona bağlanması, amatör federasyonların adedi ile profesyonel dallar, Merkez Danışma Kurulunun görüşü alınarak B.T.S.G.M. teklifi üzerine, M.E.G.S.B. tarafından tespit olunarak, amatör ve profesyonel futbolun iki ayrı kurul il tarafından yönetilmesine*" yer verilmiştir.

3289 Sayılı Kanun dönemine kadar, hukuki açıdan hiç bir dayanağı olmayan profesyonel futbolun, 3289 Sayılı Kanunun 24. Maddesi 1.2.3. bentleri ile hukuki bir zemine oturtularak, yasal desteğe kavuştuğu görülmektedir.

3289 sayılı "**Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun**" 28.5.1986 tarih 19120 sayılı Resmi Gazete Bu yapılanmaya

kavuşan federasyonunun ayrı ve kendine has bir kanuna göre yönetilmesi gerektiği görüşü ağırlık kazanmaya başlamış ve bu yönde çalışmalara başlanılmıştır.

Daha önceki yıllarda olduğu gibi futboldaki başarısızlığın nedeni, teşkilatlanmadaki aksaklıklara bağlanmış ve bunun sonucu olarak da, futbol federasyonunun özerk olarak yönetilmesi düşüncesi, spor kamuoyunun gündemini teşkil eder olmuştur. **18 Ocak 1985 tarihinde**, devrin Başbakanı, kendi başkanlığında *"Spor Danışma Toplantısı"* adı altında bir toplantı yapmıştır.

Toplantıya katılan Tamer Güney, *"Profesyonel Futbolun, İngiltere örneğinde olduğu gibi, Lig Komitesi tarzında bir kurul tarafından yönetilmeli ve federasyonun ekonomik ve idari özerkliği olması gerekir"* şeklinde görüş belirtmiş, Ulvi Yenal ise *"Futbolun, amatör ve profesyonel olarak ikiye ayıramayacağını"* söylemiştir. Sonra, B.T.G.M. federasyonlarının Kuruluş Görev, Yetki ve Sorumluluk yönetmeliğinin 7.Maddesi değiştirilerek, sadece Futbol federasyonu için geçerli olmak koşulu ile, **"Profesyonel Futbol Genel Kurulu"** oluşturulmuştur (30).

Ancak, başkanın değişmesi ile bu kurulunda görevi sona ermiştir. Profesyonel futbolun idaresinin bu teşkilatlanma içerisinde sürdürülemeyeceği gerekçesi ile, **28.Mayıs.1985 tarihinde** Gaziantep Milletvekili Ata Aksu, Profesyonel futbolun mali ve idari açıdan özerk hale gelmesi ve amatör futbolun da çağdaş seviyeye yükseltilmesi amacıyla, hazırlamış olduğu *"T.F.F. kuruluş Kanunu"* tasarısını T.B.M.M. ne teklif etmiştir. T.B.M.M. sunulan, ancak yürürlüğe girme imkanı bulmadan spor tarihine bir belgesel çaba olarak geçen önerilerden birisi olarak hazırlanan tasarıda profesyonel futbola yasal dayanak hazırlanması yanında, futbol işlerinin yönetimine yeni bir şekil verilmek istenerek yeni bir yapılanma içerisinde T.F.F. kurulması planlanmıştır.

Aksu'nun **28 Mayıs 1985 tarihinde** T.B.M.M. başkanlığına sunduğu *"Türkiye Futbol Federasyonu Kuruluş Yasa Önerisinde"* genel gerekçede *"1951-52 senelerinde Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü, Merkez Danışma Kurulu tarafından benimsenerek uygulamaya konulan ve Danıştayın (Fiilen tatbik edildiği için hukuki fiili durum doğmuştur) şeklindeki içtihat kararıyla hukuki temele oturtulmaya çalışılan profesyonellik bazı küçük değişikliklerle günümüze kadar gelmiştir.Bu itibarla profesyonel futbolun mali ve idari açıdan özerk hale gelmesine imkan tanıyacak, profesyonelliği, dünyadaki benzerlerine ve milli bünyemize uygun bir*

yapıya kavuşturacak, böylelikle yalnız profesyonelliğin değil, aynı zamanda amatör futbolunda çağdaş düzeye yükselmesine devletin daha fazla kaynak ve imkan ayırmasını sağlayacak bir yasaya ihtiyaç duyulduğu anlaşılmaktadır". İfadeleri yer almaktadır (30).

M.E.G.S.B. Futbol Federasyonunun özerkliğine dair bir kanun hazırlamaya başlamış ve sonuçta da hükümet, profesyonel futbolun profesyonelce yönetilmesi ve futbolumuzun daha ileri seviyeye götürülebilmesi amacıyla **27-05-1988 tarihinde, 3461 Sayılı "Türkiye Futbol Federasyonu Teşkilat ve Görevleri hakkındaki Kanun"** kabul edilmiş **7-6-1988 gün ve 19835 sayılı Resmi Gazetede yayınlanarak** yürürlüğe giren bu kanunla, *"T.F.F., B.T.S.G.M'den ayrılarak, tüzel kişiliğe sahip, özel hukuk hükümlerine ve Başbakanlığın gözetim ve denetimine tabi olmasını öngörmüştür"*.

2.1.6. Futbol ve Medya

Eleştirel Kuram temelli İktidar Çatışması ve Emperyalizm Eleştirisi Yaklaşımı (8) perspektifinden, kapitalizmin gelişimi ile ırkçılığın ortaya çıkış süreci arasındaki ilişkinin belirlenerek, kapitalist toplum yapısında gözlenen ırkçılığın kitle kültürü ürünü olan futbola yansımalarının irdelenmesi ve bu bağlamda kültür endüstrisinin önemli bir kolu olan medyanın rolünün gösterilmesi önemlidir.

2.2. Stres İle İlgili Kavramlar

2.2.1. Stres Kavramının Tanımı

Stres, bir eylem ya da durumun kişi üzerinde yarattığı fiziksel veya psikolojik zorlanmaya verilen tepkidir. Stres organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Tehdit ve zorlamalar karşısında canlı kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Bu özellik, tehlike ile karşılaşınca 'savaş veya kaç' diye adlandırılan cevabın ortaya çıkmasıdır. Bir tehlike ile yüz yüze gelen canlı başa çıkamayacağına inandığı bu tehlikeden uzaklaşmaya çalışır, başa çıkacağına inandığı tehlike ile savaşır ve böylelikle yeni duruma bir uyum sağlar (11).

Bilim dünyasında stres sözcüğü ilk kez 17.yüzyılda "elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere fizikçi Robert Hook tarafından kullanılmıştır. Thomas Young adlı bir başka fizikçi bunu, yüzyıl kadar sonra bir formül

üzerinde göstermiştir. Young'a göre stres,"maddenin kendi içinde olan bir güç ya da dirençtir" (14). Buna göre madde kendi üzerinde uygulanan dış güce, sahip olduğu direnç oranında tepki gösterir (33).

Stres kavramını ilk ortaya atan Hans Selye, stresi organizmanın her türlü değişmeye yaygın tepkisi olarak tanımlamıştır. Hans Selye'nin çok yaygın olarak kullanılan bu tanımına göre stres, memnuniyet verici olup olmadığına bakılmaksızın her türlü isteme bedeninin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkisidir (1).

Selye'nin bu tanımındaki bazı özelliklerin açığa kavuşması gerekmektedir. İlk olarak stres bedeninin bir tepkisidir. Bunun anlamı; stresin fiziksel bir durum olması ve fizyolojik bir tepki meydana getirmesidir. Bazen psikoloji literatüründe kaygıyla stres eş anlamlı kullanılmaktadır. Kaygı stresi hızlandırır. Fakat stresin kendisi değildir. Stres bedeninin olaya yanıtıdır. Stresi başlatan çevresel uyarıcı etkenlere "stres yapıcı, stres kaynağı = stresör" denir. Bir stres yapıcı nedendir. Stres ise fizyolojik etki ve sonuçtur. Stresle ilgili olarak yapılan ilk çalışmalarda stres insan davranışının bir boyutu olarak ele alınmış ve temel olarak "distress – yıkıcı stres" üzerinde durulmuştur. Araştırma sonuçları bazı bireylerin stres karşısında zayıf duruma düşüp ciddi hastalıklara yakalanmalarına karşılık, bazıları için stres performanslarını arttıran bir etken "eustress– yapıcı stres" olmuştur. Stres bu boyutta, organizma tarafından bir tehdit olarak yorumlanan uyaranlara organizmanın psikolojik tepkilerinin toplamıdır (Jewel DS, Mylander, 1988).

Iwancevich, Gibson ve Donally'nin geliştirdiği ve günümüzde en çok kullanılan tanıma göre stres bireysel farklar ve psikolojik süreçler yolu ile gösterilen uyumsal bir davranım olup, kişi üzerinde aşırı psikolojik veya fiziksel baskılar yapan herhangi bir dış ve iç hareket, durum ve olayın organizmaya yansıyan sonucudur. Stres tanımında şu özelliklerin bulunması gerekir (5).

- İlişkisel olmalı,
- Bireysel farklılıkları dikkate alınmalı,
- Stresin kaçınılmaz ve gerekli olduğu dikkate alınmalıdır (5).

Stres,"kişide fizyolojik ve psikolojik dengesizlikler yaratan, zihinsel ve fiziksel yorgunluk durumudur" (19).

2.2.2. Stres Türleri

Literatürde geçen temel olarak iki çeşit stres vardır:

a) İyi stres: İyi stres, insanın hayattan alabileceğinin en fazlasını elde etmek için vereceği mücadelede, itici gücü oluşturur. Bu tür strese daha teknik bir terimle “uyarıcı” denilmektedir.

b) Kötü stres: Bu tür stres, kişilerin üzerindeki baskıların iyice arttığı, başa çıkamadığı bir hal aldığı zamanlarda oluşur. Bu, insanların “stres altındayız” derken kastettikleri türden bir baskıdır. Eğer sorun çözülmezse, ruhsal çöküntüden fiziksel hastalıklara kadar uzanan olumsuz etkileri görülür (37).

İyi stresin kötü stres haline dönüşmesi, stresin özel şartlarıyla ve strese maruz kalan insanın kişisel direnciyle doğrudan bağlantılıdır. Kötü stresin herhangi bir olayın sonucu olarak aniden atağa geçmesi mümkündür. Fakat pek çok insanda bu durum, birikimle zaman içinde ortaya çıkar. İş yapma yeteneği ve verim giderek düşer. Stresin belirtileri erken fark edilirse, baş edebilmek için bir şeyler yapmak mümkün olabilir (37).

Stres kişinin bütünlüğüne yönelik tehditlerden biridir. Kişi stres ile zihinsel düzeyde başarılı bir mücadele veremez ise başa çıkamadığı streslerin biriken ve yoğunlaşana etkileri sonucunda kişinin davranışlarına yansıyan bazı belirtiler şunlardır;

- Önemli, önemsiz, önceden kolaylıkla verilen kararları vermede güçlük,
- Kendini değersiz, yetersiz, güvensiz ve terk edilmiş hisleri,
- Alışılmış davranış biçimlerinde önemli değişiklikler,
- En iyi olan yerine garanti olanı seçmek,
- Uygun olmayan durumlarda ortaya çıkan ani öfke, düşmanlık ve kızgınlık dalgaları,
- Sigara ve içki içme eğiliminin artması,
- Kişisel hata ve başarısızlıkları sürekli düşünmek,
- Aşırı hayal kurmak, sık sık düşüncelere dalmak,
- Duygusal ve cinsel hayatta düşüncesiz davranışlar,

- Birlikte olunan kişilere aşırı güven ya da güvensizlik,
- Alışılmıştan daha titiz ya da işin gerektirdiğinden fazla çalışmak,
- Konuşma ve yazıda belirsizlik, kopukluk,
- Dikkati toplayamama, konsantrasyon eksikliği,
- Nispeten önemsiz konularda aşırı endişe ya da ciddi problemler karşısında ilgisizlik ve kayıtsızlık,
- Sağlığa aşırı ilgi,
- Uyku bozukluğu, çok uyumak ya da uykusuzluk problemi,
- Ölüm ve intihar fikirlerinin sık sık tekrarlanması (45).

2.2.3. Stres Kaynakları

İnsan biyolojik, psikolojik ve sosyal bir varlıktır. Bu bağlamda biyo-psiko-sosyal bir varlık olan insana stres veren kaynaklarda; fiziksel, psikolojik ve sosyal olmak üzere üç grupta toplanabilir (11):

(1) Fiziksel Stres Kaynakları: Travma, şiddetli egzersiz, gürültü, ısı, nem, çevre kirliliği, yiyecek kısıtlanması, cerrahi girişimler gibi fiziksel içerikli stres kaynaklarıdır.

(2) Psikolojik Stres Kaynakları: Fiziksel ve sosyal etmenlerin sonucu olarak ya da kendiliğinden ortaya çıkan, genellikle yinelenen etmenler, hayal kırıklığı, izolasyon gibi psikolojik içerikli stres kaynaklarıdır.

(3) Sosyal Stres Kaynakları: Bireyde, çevre ilişkisi/çatışması yaratan durumların oluşturduğu stres kaynaklarıdır.

Stresler genellikle içsel kaynaklardır. İçsel çatışmaları olan kişilerin istekleri toplumun beklentilerine uymadığı zaman stres ortamı doğar. Çatışma, birbirine karşıt ve uzlaştırılmayan içtepilerin, istek ve gereksinmelerin kişinin psikik durumunu aynı zamanda ve eşit ölçüde etkilemesi sonucu ortaya çıkan ve karar verememe, seçim yapamama gibi davranışlarla belirli psikolojik bir olgudur. Çatışma, anksiyenin ortaya çıkmasına neden olur, anksiyete uyum mekanizmalarını harekete geçirir. Fakat kontrol ve uyum işlevini de toplumsal ve kültürel kurallar gelenek ve görenekler engeller ve kişi tekrar kaçınılmaz bir çatışma içine girer. Çatışmalar genellikle bilinç dışı olgulardır ve

bu nedenle de çözümlenmek olası değildir. Bazı çatışmalar bilinçli olabilir. Çatışmaların çözümlenmesi psizmanın çeşitli öğelerinin koordinasyonu ile gerçekleşir. Çözüm ise bazı gecikmelere, yoksunluklara katlanıp seçim yapmakla olasıdır. Yaşam boyunca bilinçli birçok çatışmalar stresler ve anksiyete duygusu ortaya çıkabilir. Bu psikolojik olgular patolojik değildir. Uyum sağlamak amacıyla ortaya çıkan kontrol ve savunma mekanizmaları da belirli bir düzeye kadar patolojik değildirler. Aslında bütün bu kaçınılmaz olgular insanın olgunlaşması, deneyim kazanması gelişmesi açısından yapıcı ve olumlu yaşantı parçalarıdır. (46)

Stres bazen kaçınılmaz çevresel etkenlerin kişinin dengesini bozması ile ortaya çıkan zorlanma, tedirginlik, huzursuzluk ve gerilim halidir.

- Huzursuzluk ve tedirginlik,
- Yakın duygusal ilişkilerden kaçınma,
- Hayattan zevk alamama,
- Üretken olmakta zorlanma,
- Başarı grafiğinde düşme,
- Genel bir hoşnutsuzluk hali,
- Karar vermekte gecikme ve inisiyatif de azalma (46).

Tablo 2.1. Stresin Nedenleri (46)

STRESLER	NEDENLERİ
AİLE STRESLERİ	<ul style="list-style-type: none"> • Ailenin kendi bireyleri için olan beklentileri • Aile ve iş problemleri ile uğraşmak ihtiyacı • Aile düzenindeki bozukluklar
ŞAHSİ STRESLER	<ul style="list-style-type: none"> • Kendi kendini açığa çıkaran baskılar • Tereddüt içinde olmak • Yaşlanma
SOSYAL VE DİĞER ÇEVRE STRESLERİ	<ul style="list-style-type: none"> • Hukuki düzenlemelerin artış seviyesi • Siyasi gelişmeler • Ortamda meydana gelen daimi değişme
ÖRGÜT İLE İLGİLİ STRESLER	<ul style="list-style-type: none"> • Rol çatışması • İşin özelliği • Teşkilattaki yerleşme düzeni • Teşkilat desteğinin olmaması • Ücret ödeme politikaları • İş akışının tasarımı • Teşkilattaki karar alma süreci

Kişinin iş dışında yaşadığı sorunlar ve edindiği deneyimler onun işine etki eder. Bu tür etmenler çalışanların kişisel yaşamından kaynaklanır. Bireysel stres kaynaklarından biri ailevi sorunlardır. Evlilik içi sorunlar, ilişkilerin kopması, çocukların eğitiminden doğan zorluklar çalışanların işine taşıdıkları bireysel sorunlardır. Ekonomik sorunlardan kaynaklanan bireysel etmenler kişinin finansal gücünün aşmasından doğar. İnsan ihtiyaçları sonsuz olduğu için kişinin kazandığı hiçbir zaman yetmez. Çalışanların yaşadığı ekonomik sıkıntılar onun işine de yansır ve onun iş yerindeki verimini düşürür. Ayrıca bireyin çalıştığı yerden aldığı ücret eğer ihtiyaçlarını karşılamıyorsa bu onu strese iter. Kişinin hayatında aile fertlerinin birisinin ölümü, boşanma, hastalık, hamilelik, cinsel güçlükler, çocukların asiliği, ev değiştirme, yıllık izin, uyuma bozuklukları gibi sorunlar stres yaratabilir (32).

2.2.4. Stresin Etkileri

Stres altında insan, bireysel bütünlüğüne yönelik tehditlere karşı özellikle zihinsel düzeyde başarılı bir mücadele vermezse, başa çıkamadığı streslerin biriken ve yoğunlaşan etkileri sonucu bazı belirtiler yaşar (11):

Duygularda;

- Kızgınlık, öfke,
- Umutsuzluk, endişe, kaygı, tasa,
- Huysuzluk,
- Suçluluk,
- Korku,
- Yadsıma,
- Sinirlilik,
- Panik,
- Belirsizlik,
- Depresyon,
- Ajitasyon,
- Evham

Düşünmede;

- Konsantrasyonda zorluk,
- Kendine güven kaybı,
- Hafızada zayıflama,
- Karar vermede zorluk,
- Baskı altında olduğu hissi

Davranışlarda;

- İçki ve sigara tüketiminde artış,
- İnsanlardan kaçınma,
- Sürekli konuşma,
- Yerinde duramamak,
- İşe devamsızlık,
- İçe kapanıklık,
- Durgunluk,
- Duygusal patlamalar,
- Sosyal olmayan hareketler,
- Şüphencilik,
- Gevşeyememe,
- Faaliyetlerde değişme

Vücutta;

- Yüksek kan basıncı, hızlı kalp atışı,
- Kaslarda gerilim ve titreme,
- Uykusuzluk,
- Midede kramp ve bulantı,
- Bas ağrısı, baş dönmesi,

- Aşırı yorgunluk, bitkinlik,
- Göğüs ağrısı,
- Göz seğirmesi,
- Ağız kuruması,
- Zayıflık,
- Zor nefes almak,
- Dişlerin sıkılması,
- Aşırı terleme,
- Bağırsakların bozulması

Kişilerin stres altında gösterdikleri belirtiler, duygusal, düşünsel, davranışsal ve fiziksel olarak gruplara ayrılabilir. Kişi, stres altındayken bu gruptaki belirtilerden bir kaçını ya da tamamını gösterebilir. Çoğunlukla, yaşadığımız stres düzeyi arttıkça, belirtiler de sayı ve şiddet olarak artış gösterecektir. Stres belirtileri aşağıdaki tabloda verilmiştir (47).

Tablo 2.2. Stresin Etkileri (2)

Duygusal	Düşünsel	Davranışsal	Fiziksel
Kaygı Gerginlik Huzursuzluk Korku Utanma	Kendini eleştirme, konsantrasyon ve karar verme zorluğu, Unutkanlık, başarısızlık ile ilgili düşünceler	Kekeleme ya da benzeri konuşma güçlükleri, ağlama, sinirlilik, dişleri sıkma, iştah artması ya da azalması	Kaslarda gerginlik, ellerin terlemesi, baş ağrısı, sırt ya da boyun problemleri, sık hastalanma, yorgunluk hissi, hızlı nefes alma, çarpıntı, titreme

2.2.5. Stresin Aşamaları

Selye, bedeninin stresli durumlarda verdiği üç aşamalı tepkiyi ‘Genel Adaptasyon Sendromu’ olarak adlandırmıştır. Bu kurama göre, organizmanın strese tepkisi üç aşamada gelişir (11).

Alarm Aşaması: Strese karşı reaksiyon verme sürecini ‘Alarm’ durumu ile başlamaktaadır. Birey normal direnç düzeyindeki stres etkilerine dayanım göstermektedir. Ancak, stresi yaratan kaynaklar ve bunların yoğunluğu arttığı ölçüde stres ergisi hızla normal direnç düzeyinin üzerine çıkarak normal davranıştan sapmanın ilk işaretlerini vermeye başlar, buna streste alarm aşaması adını vermekteyiz (11).

Direnme Aşaması: Birey ikinci aşamada strese karşı koymak için elinden gelen tüm gayretleri ortaya koyarak stresli bir insanın davranışlarını sergilemektedir ki, buna direnme aşaması adını vermekteyiz. Belirli bir süre bireyin davranışlarında ve yaşantısında bu durum gözlenebilir. Üretilen herhangi bir davranış sonrası olay hala dengeyi tehdit edici özelliğini gösteriyorsa üretilen davranış tekrarlanır veya değiştirilir. Ancak tüm çabalar sonucu tehdit ortadan kalkmıyorsa bünye üçüncü aşama olan ‘Tükenme’ durumuna geçebilir, zira yeni bir davranış için gerekli enerji rezervleri sonsuz değildir (11).

Tükenme Aşaması: Gerilim kaynakları ve bunların yoğunluk dereceleri azalmadığı sürece hatta artış gösterdikleri durumlarda bireyin aşırı gayretleri kırılacak ve davranışlarında ciddi derecede sapmalar ve hayal kırıklıklarının yaşandığı bir zaman evresine girecektir ki buna tükenme aşaması adını veriyoruz. Tükenme aşamasının sonlarında birey, davranışsal bozukluklar yanında bedensel rahatsızlıklar ve bozukluklar da gösterecektir. Bunun için stres ortamından uzaklaştırılarak tıbbi ve psikolojik tedaviye ihtiyacı olacaktır (11).

2.2.6. Stresin Belirtileri

Cüceloğlu (1992) stresin ortaya çıkışını, ünlü stres uzmanı Selye’den yararlanarak aşağıdaki gibi ortaya koymaktadır (9):

Stres 3 dönemli bir süreç olarak ortaya çıkar. İlk dönem, “alarm tepkisi” adını alır. Bu dönemde otonom sinir sistemi gayet faal bir duruma geçer. Salgı bezlerini uyararak, kana bol miktarda adrenalin ve onun etkisi altında ortaya çıkan diğer

biyokimyasal maddeleri pompalar. Salgıların etkisi altındaki vücut alarm durumuna geçer ve ortaya çıkacak acil durumlarla uğraşmaya hazırlanır. Stres veren uyarıcı ya da ortam devam ederse, ikinci dönem ortaya çıkar. İkinci basamağa “direnc dönemi” adı verilir. Bu dönemde, organizma yapmış olduğu alarm tepkisini ortadan kaldırır. Stresli ortama bir türlü uyum sağlar ve kandaki biyokimyasal maddeleri geri çeker. Organizma sanki normal koşullar altında işliyormuş izlenimi verir. Ne var ki, gerçekte organizma yorulmaktadır ve içten içe direncini kaybetmektedir. Üçüncü basamağı oluşturan “tükenme dönemi” sürecinde beden, artık stresin baskısına dayanamaz, direncini kaybeder, ilk alarm dönemindeki bazı belirtiler geri döner, hastalıklar ortaya çıkmaya başlar ve bu hastalıklardan bazıları ölümle sonuçlanabilir. Stres verici olay çok ciddi ise ve uzun sürerse, organizma için tükenme aşamasına gelinir. Bazen bu dönemde yeniden alarm dönemi reaksiyonları çıkar (Batlaş ve Batlaş, 2001).

Çalışanlar stresle başa çıkabilmek için, buldukları ortamdaki işe gitmeyerek uzaklaşmaya çalışırlar. Hatta böyle bir ortamdaki uzaklaşıp evde kalmak için bazen hafif baş ağrısı veya baş dönmesini bile yeterli neden olarak kabul ederler. İşe devamsızlık genelde, çalışanların çeşitli hastalıklar nedeni ile çalışamayacak durumda olmaları sonucunda görülür. İşe devamsızlık isteksizlik, sorumsuzluk, tembellik ve alkolizm etkisiyle olabileceği gibi kalp krizi, hipertansiyon ve ülser gibi hastalıklar nedeniyle de olabilmektedir Devamsızlık gösteren kişilerin hangi hastalıklar nedeniyle devamsızlık yaptıkları araştırıldığında, bunların %40'ının stresten kaynaklanan hastalıklar olduğu görülmüştür. Devamsızlığın ortadan kaldırılması ya da en aza indirgenmesi için devamsızlığa neden olan hastalıkların kurumsal kaynaklarına inilmesi ve bunların düzeltilmesi gerekir (35).

2.2.7. Stresle Başa Çıkma Yolları

Bilindiği gibi stres organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan bedensel, zihinsel psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkan durumdur. Milyonlarca insana bir anda coşku ya da hüznü yaşatabilen spor müsabakalarında başrolü oynayan sporcu da hem bedensel hem ruhsal olarak yoğun yüklenmeler altındadır. İstenen performansı sergileyebilmek için, uzun süreli antrenmanlara katılmak zorundadır. Özel yaşamı dahil her hareketi kontrol altında tutulan sporcudan tek istenen kazanmaktır. Her yarışma sporcu için sosyal ve ekonomik

açıdan büyük önem taşır. Böylesi bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşması stresle başa çıkabilme yeteneğine bağlıdır. Stres altındaki bir sporcuda şu değişiklikler görülür. Fizyolojik olarak kan basıncını (tansiyon arteriyel), kas gerginliği (gerim/tonus) ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının (pulse/nabız) arttığı görülür. Solunum (respirasyon) sıklaşır ve gözbebeklerinde büyüme olur. Beyine ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvarlar (eritrosit) sayısı artar, iç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, algılamada yanılgılar ve unutkanlık görülebilir. Psikolojik olarak güvensizlik hisseder, huzursuz ve karamsardır, yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku başlamıştır. Bütün bunlar antrenman veya yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyememesine neden olur. Konsantre olamaz, koordinasyon bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hatalar sergiler. Sporcuların kişilik özelliklerini iyi bilen bir antrenör, sporcunun bu durumunu hemen tespit edebilir ve stresle başa çıkabilmesi için yardımcı olur. Aksi halde kendisi de sporcunun beklenmedik hataları karşısında acımasızca eleştirip normal performansını gerçekleştireceği beklentisiyle oyun içinde tutmaya devam edecektir. Bu da sporcunun stresinin artmasına neden olur. Stresle başa çıkma yolları arasında insanlar en çok önerilen fiziksel egzersizler sporcuda stresin kaynağı olduğu içi geçerli değildir. Bunun yerine doğru nefes alma egzersizleri biyolojik geri bildirim, otojenik gevşeme, progresif gevşeme uygulamaları ve pozitif düşünmeyi sağlayacak zihinsel çalışmalar yapılmalıdır (48).

Stresin uzun dönem etkilerinde, genetik yatkınlık, cinsiyet ve çevre belirleyici rol oynamaktadır. Eğer kişi kalıtsal olarak kronik bir rahatsızlık taşıyor ve yoğun stres yaşıyor ise bu rahatsızlığın ortaya çıkma ihtimali daha da artmaktadır. Stresin başlıca uzun süreli etkileri şunlardır (11):

Stres ve Bağışıklık Sistemi: Stresin nedeniyle ortaya çıkan olumsuz duygular, hastalıklarda kilit rolü oynar. Birçok araştırma stresin oluşturduğu şartlarla hastalıklar arasında ilişki olduğunu açık seçik ortaya koymuştur. Fareler üzerinde yapılan araştırmalarda tek başına yaşayan farelerde kanserli hücrelerin, kalabalık bir grupta yaşayanlardan daha hızlı çoğaldığı tespit edilmiştir. İnsanda veya farede, belirli bir organizmanın hayatını tüketme hızı, kısmen genetik kalıtımla, kısmen de çevresel

faktörlere yani psiko-sosyal faktörlere bağlıdır. Psiko-sosyal darbeler; canlılığı bozulmuş hormonları ve bağışıklık fonksiyonlarını etkilemektedir.

Kaygı: Kaygı en genel anlamıyla, tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunalı veya tedirginlik; bilinçdışı korku olarak tanımlanır. Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygının ortaya çıkmasına sebep olur. Kaygı gerçekçi bir tehlike tarafından uyarılmışsa ve tehlike ortadan kalktığında da yok olmuşsa genellikle normal bir reaksiyon olarak kabul edilir. Eğer kaygı riskle ve muhtemel tehlikenin şiddetiyle karşılaştırıldığında ileri derecede orantısızsa ve gerçek bir tehlikenin olmamasına rağmen hala varlığını devam ettiriyorsa, söz konusu reaksiyonun anormal olduğu sonucuna varılır. Kaygılı olduğunu söyleyen bir insandaki ortak bedensel tepkiler; hızlı kalp atışları, titreme (özellikle bacaklarda), ağız kuruluğu, kısık ses, aşırı terleme ve buna bazen eşlik eden idrarı tutamamadır. Stres altındaki birey anormal olarak kaygıyı daha fazla ve yoğun hissedebilmekte, gerçek tehlike ile uyuşmayan tepkiler ortaya koyabilmektedir.

Depresyon: Depresyon, kelime olarak 'çökkünlük' anlamındadır. Psikiyatride, bu çökkün ruh halinin uzun sürmesi ve kişinin sosyal, bireysel veya mesleki yaşamı üzerindeki olumsuz etkilerinin hissedilebilir derecede ağır olması halinde bir ruhsal rahatsızlık olarak değerlendirilir. Depresyon yeni bir hastalık değildir. Ancak endüstrileşmiş ve şehirleşmiş toplumlarda bugün tarihin hiçbir döneminde görülmediği ölçüde yaygınlık kazanmıştır.

Stresle başa çıkmada çeşitli yöntemler mevcuttur. Bunlardan bazıları Stresle başa çıkmada çeşitli yöntemler mevcuttur. Bunlardan bazıları aşağıda verilmiştir (49):

Bedene yönelik yöntemler:

-Nefes egzersizleri öğrenin ve uygulayın.

-Gevşeme yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.

-Sağlıklı bir yaşam sürdürüp bedeninize iyi bakın: Düzenli olarak sevdiğiniz bir sporu yapın, yeterli uyku alın, düzenli ve dengeli beslenin, sigara, alkol ve bağımlılık yapıcı diğer maddelerden uzak durun.

Duygu ve düşüncelere yönelik yöntemler:

-Hayata bir “bilim insanı” gibi yaklaşmayı bir alışkanlık haline getirin (tek bir olaydan hareketle genellemeler yapmadan, her görüş için kanıt arayın).

-Stres oluşturuçu faktörleri bir “tehdit” gibi yorumlamak yerine, becerileri sınaıa imkânı olarak yorumlamaya çalışın.

-Mantıksız inançlarınızı, varsayımlarınızı sınaımayı öğrenin.

-Duygularınızı başkalarıyla paylaşın, duyguları açıkça ve uygun bir şekilde ifade edin.

-Değerlerimiz verdiğimiz kararlarda önemli rol oynar ve onlarda bir çatışma yaşadığımızda stres kaçınılmaz olur. Kendi değerlerinizi gözden geçirerek yaşamda sizin için nelerin önemli olduğunu (başarı, sağlık, aile, arkadaşlık, kendine saygı, özgürlük, vb.) düşünün.

Duruma yönelik yöntemler:

-Zamanınızı iyi ve dengeli kullanın. Bunun için önceliklerinizi ve hedeflerinizi belirleyin, hangi işin önce yapılması gerekir, hangi işler bekleyebilir, plan yapın.

-İletişim ve problem çözme becerilerinizi geliştirin.

-Sosyal destekten ağıızdan yararlanın, arkadaşlarınızla ya da güvendiğiniz birisiyle kaygı ve sorunlarınızı paylaşın.

Kaçma, saldırganlık, içe kapanma, alkol ve sigara bağımlılığı, kötü beslenme stresle baş etmede “etkisiz yollar” olarak görülür. Görmezlikten gelme, sorunlarının sebebi olarak başkalarını suçlama, inkâr ve bastırma gibi tutumlar ise “kendini aldatmaya yönelik tutumlar” olarak tanımlanır. Küçük hayal kırıklıklarının dert edilmesi ya da değişikliklerden olumsuz şekilde etkilenme, başkalarına yönelik öfke nöbetleri, kırııcı olma ve kaygılanma gibi davranışların alışkanlık haline gelmesi kişiyi yalnızlığa götüreceğinden, strese daha da yatkın kılar. Hiç tepki göstermeyerek yaşanan sıkıntıyı içte biriktirmek de normal zamanlarda önemli olmayan herhangi bir olayı hiç beklenmedik bir anda strese dönüştürebilir (50).

2.2.8. Stres Yönetimi

Aşırı stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini arttırmak amacıyla, durumu değiştirme ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye "stres yönetimi" denir. Bu yöntemler; çevresel, zihinsel ve fiziksel olmak üzere üçe ayrılır. Etkisiz yöntemler arasında; çevresel stresörlere verilen saldırgan tepkiler, zihinsel yöntemler arasında yer alan bilişsel çarpıtmalar ve savunma mekanizmalarının yoğun kullanımı, fiziksel yöntemlerden ise ilaç, uyuşturucu ve uyarıcı madde, alkol kullanımı sayılabilir. Bu yöntemler, strese yol açan uyarıcı üzerinde etkili olmadığı gibi, bizim bunlara verdiğimiz tepkilerin yaşam kalitemizi artırma yönünde şekillenmesine de izin vermezler. Ayrıca bunlar fiziksel sağlığımızı tehdit eden ve psikolojik olarak da çökkünlük noktasına gelmemize yol açabilecek etkisiz yöntemlerdir. Stres yönetimi kapsamında sözü edilen tekniklerden hepsi herkes için uygun değildir. Etkili yöntem, kişilik ve yaşam stiline uygun olan ve fazladan fedakârlıklar yapılmadan uygulanabilenlerdir. Stresle baş etmede etkili yöntemler şunlardır;

-Çevreye Yönelik Yöntemler,

-Zihne Yönelik Yöntemler,

-Bedene Yönelik Yöntemler,

-Çok yönlü olanlar (Durumu ve Duruma Gösterilen Tepkileri Değiştirme) ifade edilmektedir (50).

2.3. Futbolda Stres

Psikolojik stres, sporcuların fiziksel enerjilerine, elde edecekleri kazanç ve zaferlere, zevk ve eğlencelerine zarar vermektedir. Stres sporcuları becerikli olmadıklarını düşündürerek öz güvenlerine zarar verebilir. Psikolojik stres sporcuların yıllarca çalışarak ustalaştıkları becerilerini sergilemelerine zarar verebilir ve sporcuların akış (flow) deneyimi yaşamalarına engel olabilir. Stres sporcuların sakatlanmalarına yol açabilir ve onların erken emekliliğe ayrılmasına neden olabilir. Stres gizli ve sinsi bir hastalıktır. Bu kendisini sürantrenmanda (zihinsel, duygusal, sosyal ve bedensel olarak yaşanan tükenmişlik) yansıtabilir. Stresin zararları sadece sporcular için değil antrenörler, teknik direktörler ve diğer yardımcı çalışanlar içinde söz konusudur. Bu

yüzden kendimize yardımcı olabilmek için stres yönetimi uygulamalarının bilinmesi gerekir (22).

2.3.1. Futbolda Stresin Nedenleri

Sporda, hemen her durumda duygusal açıdan yaklaşılabılır ve eğer doğru yöntemler kullanılabilirse sporcunun duygularını tanıması ve kontrol etmesi öğretiler. Duyguların önemli bir özelliği var olan durumun algılanmasına bağlı olarak ve subjektif yargılama sonucu ortaya çıkmasıdır. Bu nedenle antrenör yarışmada yaşanan durumları, antrenman planlaması sırasında benzer şekilde yaratarak, sporcunun deneyimlerini artırmalı ve olumlu duygular, doğru algılama, mücadele isteği uyandırmayı sağlayarak, olumsuz tepkileri başından engellemelidir. Bunun içinde öncelikle yapılacak olan antrenörün anlayışlı ve güven verici davranarak sporcunun duygularını rahatlıkla açıklayabileceği bir iletişim kurmasıdır (48).

Davranışlarda değişiklikler uygulamaların sonunda kendiliğinden ve de yavaş yavaş meydana gelmektedir. Stres Yönetim Teknikleri, sporcular kadar spor yapmayan kişiler tarafından iş verimliliğinin ve genel olarak yaşam kalitesinin artırılması için rahatlıkla uygulanabilmektedir. Burada önemli olan kişinin bu teknikler sayesinde normal hayat düzenini olumsuz etkileyen stresten kurtulmasıdır. Stres yönetiminde önemli olan sporcunun ya da bireyin kendisiyle olumlu diyalog içinde olmasıdır. Bir problem karşısındaki bireyin üstüne üstelik bir de olumsuz duygular içinde ve kendisiyle kavgalı olması problemi daha da zor ve içinden çıkılmaz bir hale getirecektir. Stres yönetiminde unutulmaması gereken en önemli nokta kişinin problemleri tanıması ve onlardan korkmamasıdır. Bu açıdan bakılacak olursa ilk yapılması gereken “Problem Çözme Tekniğinden yararlanmak ve önce problemi saptama ve onu tanımak daha ileri safhalarda stres yönetim tekniklerinden en uygun olanına başvurmak olacaktır (29).

Sporcuya yanlış tepkilerde suçlamak ve yapması gereken doğruyu söylemek yerine davranışının nedenini bulma konusunda yardımcı olmak gerekmektedir. Genellikle sporcuda neden gereken yere pas vermediğini, uygun pozisyonlarda atış yapmadığını ya da belirli durumlarda tereddütler yaşadığını açıklamakta güçlük çeker. Çünkü kendisi de nedenin farkında değildir. Bunları anlamsızı sağlamak, benzer durumlarda, başka sporcuların duyguları hakkında bilgi vermek ve sonuçtaki değişiklik olasılıkları sıralayarak sporcuyu bilinçlendirmek gerekir. Sporcudan yapmasını

istediğimiz teknik ve taktik hareketleri bir başka sporcuya yaparken gözletmek, istenenin zor olmadığını anlamasını sağlar. Ayrıca sporcunun hayran olduğu ve örnek aldığı birini izlemesi sağlandığında, o sporcuya güçlü bir duygusal bağ kurulacağından henüz kendisi o kapasitede olmasa da spor yaşamı boyunca olumlu etkilenecektir. Bu durum özellikle ergenlik dönemi sporcularında görülür. Sporcunun kendine, arkadaşlarına ve antrenörüne güven duyarak mutluluk içinde hareket etmesi sağlanmalıdır. Bunları sağlayabilecek bir antrenörün öncelikle kendi duygularını tanıma ve yönlendirme konusunda yeterli olması gerekir, duyguların bulaşıcı olduğu unutulmamalıdır. Sporcunun hedeflenen sonuçlara ulaşabilmesi için uzun ve yorucu antrenmanlarla dış fiziksel engelleri aşması daha güçlü daha çabuk ve daha mükemmel teknik taktik davranabilmesi için uğraşmaktadır. Oysa sporcunun yorgunluk, isteksizlik, kendine güvensizlik gibi iç psikolojik engelleri aşmadan duygularını tanıyıp, yönlendirebilme yeteneğini geliştirmeden yapılan çalışmalar her zaman antrenörleri hayal kırıklığına uğratabilir. Bu nedenle duygusal eğitime çocuk ve gençlerin fiziksel antrenmanlara başladıkları ilk andan itibaren başlamak gerekir. Bu da antrenörün antrenman planlaması yaparken fiziksel ve psikolojik hazırlıkları birlikte düşünmesi ve uygulanması anlamındadır (48).

2.3.2. Stres ve Performans

Stresin performans üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri vardır. Başka bir ifade ile stresin düşük olduğu ortamlarda verimlilik genellikle düşük olmaktadır. Bu nedenle verimliliği yükseltmek için stres düzeylerini ve yoğunluğunu artırmakta yarar vardır. Bu takdirde birey daha çok gayrete gelmekte, bilgi ve becerilerini ortaya koymaktadır. Ancak, stres yoğunluğu ve düzeyi aşırı ölçüde yükseldikçe bireyde tükenme meydana geleceğinden verimlilikte hızlı bir düşüş yaşanabilecektir. Bu nedenle stresin yoğunluğunu hiçbir zaman orta ya da optimum düzeyin altına düşürmemek gerekecektir (11).

Bilindiği gibi stres organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan bedensel, zihinsel psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkan durumdur. Milyonlarca insana bir anda coşku ya da hüznün yaşatabilen spor müsabakalarında başrolü oynayan sporcu da hem bedensel hem ruhsal olarak yoğun yüklenmeler altındadır. İstenen performansı sergileyebilmek için, uzun süreli

antrenmanlara katlanmak zorundadır. Özel yaşamı dâhil her hareketi kontrol altında tutulan sporcudan tek istenen kazanmaktır. Her yarışma sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşır. Böylesi bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşması stresle başa çıkabilme yeteneğine bağlıdır (51).

Fizyolojik olarak kan basıncını (tansiyon arteriyel), kas gerginliği (gerim/tonus) ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının (pulse/nabız) arttığı görülür. Solunum (respirasyon) sıklaşır ve gözbebeklerinde büyüme olur. Beyine ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvarlar (eritrosit) sayısı artar, iç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, algılamada yanılgılar ve unutkanlık görülebilir. Psikolojik olarak güvensizlik hissedilir, huzursuz ve karamsardır, yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku başlamıştır. Bütün bunlar antrenman veya yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyememesine neden olur. Konsantre olamaz, koordinasyon bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hatalar sergiler (51).

Sportif performansın yükseltilmesi ve devamlılığının sağlanmasında fizyolojik etmenler kadar psikolojik etmenlerinde çok önemli role sahip olduğunun farkına varılmasıyla birlikte sporcunun performansını olumsuz etkileyecek bileşenlerin tanınması ve bunların mümkün olan en az düzeye indirilmesi için çeşitli çalışmalar yapılmıştır ve hala da yapılmaktadır. Stres, sporcu performansını olumsuz etkileyen bir unsurdur. Stresin performans üzerinde yarattığı olumsuz etkinin minimuma indirilmesi ve sporcunun yarışma öncesi antrenmanlarda, yarışma sırasında ve sonrasında normal hayatını devam ettirebilmesi için çeşitli “Stres Yönetim Teknikleri” geliştirilmiştir. Araştırmacıların stres yönetim tekniklerinde farklı görüşlere sahip olmalarına rağmen, uygulamacılar bu tekniklerle temelde sporculara üç ana konuda yardımcı olmayı amaçlamaktadırlar.

- Strese verilen fizyolojik cevabı kontrol etmek ya da etkisini azaltmak
- Düşünceleri ve dikkati kontrol, yeniden yönlendirme ya da şekillendirebilmek
- Davranışlarda olumlu ve kalıcı değişiklik sağlamak.

2.3.3. Futbolda Stresle Başa Çıkma Yolları

Stresle başa çıkma son derece önemlidir. Stresten tümü ile kurtulmak mümkün görünmese de, stresin yıkıcı etkilerini en aza indirip, verimlilik ve enerjiye doğru güç elde etmek mümkündür. Bunları başarmak için de kararlı olmak gereklidir (29).

Sporada, hemen her durumda duygusal açıdan yaklaşılabılır ve eğer doğru yöntemler kullanılabilirse sporcunun duygularını tanıması ve kontrol etmesi öğretilir. Duyguların önemli bir özelliği var olan durumun algılanmasına bağlı olarak ve sübjektif yargılama sonucu ortaya çıkmasıdır. Bu nedenle antrenör yarışmada yaşanan durumları, antrenman planlaması sırasında benzer şekilde yaratarak, sporcunun deneyimlerini artırmalı ve olumlu duygular, doğru algılama, mücadele isteği uyandırmayı sağlayarak, olumsuz tepkileri başından engellemelidir. Bunun içinde öncelikle yapılacak olan antrenörün anlayışlı ve güven verici davranarak sporcunun duygularını rahatlıkla açıklayabileceği bir iletişim kurmasıdır. Sporcuya yanlış tepkilerde suçlamak ve yapması gereken doğruyu söylemek yerine davranışının nedenini bulma konusunda yardımcı olmak gerekmektedir. Genellikle sporcuda neden gereken yere pas vermediğini, uygun pozisyonlarda atış yapmadığını ya da belirli durumlarda tereddütler yaşadığını açıklamakta güçlük çeker. Çünkü kendisi de nedenin farkında değildir. Bunları anlamasını sağlamak, benzer durumlarda, başka sporcuların duyguları hakkında bilgi vermek ve sonuçtaki değişik olasılıkları sıralayarak sporcuyu bilinçlendirmek gerekir. Sporcudan yapmasını istediğimiz teknik ve taktik hareketleri bir başka sporcuya yaparken gözletmek, istenenin zor olmadığını anlamasını sağlar. Ayrıca sporcunun hayran olduğu ve örnek aldığı birini izlemesi sağlandığında, o sporcuya güçlü bir duygusal bağ kurulacağından henüz kendisi o kapasitede olmasa da spor yaşamı boyunca olumlu etkilenecektir. Bu durum özellikle ergenlik dönemi sporcularında görülür. Sporcunun kendine, arkadaşlarına ve antrenörüne güven duyarak mutluluk içinde hareket etmesi sağlanmalıdır. Bunları sağlayabilecek bir antrenörün öncelikle kendi duygularını tanıma ve yönlendirme konusunda yeterli olması gerekir, duyguların bulaşıcı olduğu unutulmamalıdır. Sporcunun hedeflenen sonuçlara ulaşabilmesi için uzun ve yorucu antrenmanlarla dış fiziksel engelleri aşması daha güçlü daha çabuk ve daha mükemmel teknik taktik davranabilmesi için uğraşmaktadır. Oysa sporcunun yorgunluk, isteksizlik, kendine güvensizlik gibi iç psikolojik engelleri aşmadan duygularını tanıyıp, yönlendirebilme yeteneğini geliştirmeden yapılan

çalışmalar her zaman antrenörleri hayal kırıklığına uğratabilir. Bu nedenle duygusal eğitime çocuk ve gençlerin fiziksel antrenmanlara başladıkları ilk andan itibaren başlamak gerekir. Bu da antrenörün antrenman planlaması yaparken fiziksel ve psikolojik hazırlıkları birlikte düşünmesi ve uygulanması anlamındadır (50).

İnsanlar geçmişte yaşadıkları olumsuzluklar düşündüklerinde o anı adeta tekrar yaşarlar, üzerinde yorum yaparlar ve yeniden stresli bir yapıya ulaşırlar. Buna karşılık geçmişte yaşanan olumlu zamanları hayal etmek unutulmuş hazları yeniden yaşamak ve rahatlamak için bir yoldur. Hayal kurma bazen gelecekte özlenen ve gerçekleştirilebilecek davranışları da içerebilir. Önemli olan olumlu sahneleri tekrar yaşamak veya yaşamayı düşündürmektir. (51).

Egzersiz stresin etkilerinden fiziksel etkinlikle kurtulma, bir rahatlama sağlama için başvurulmuş, sakinleştirici sonuç yaratan yöntemlerdendir. Yöneticilerinin sağlığını düşünen ve iyi bir stres yönetimi ile iş veriminin artacağını bilen birçok işletme egzersizin değerini anlamış ve elemanları için jimnastik salonları açmıştır (51).

Birey stres azaltıcı strateji olarak güvendiği iş arkadaşlarıyla yakın ilişki kurabilir, ihtiyaç duyduğunda onlarla dertlerini paylaşabilir, onlardan destek alabilir ve böylece stresle başa çıkabilir. Yalnızlık, sorunları paylaşamama kendisi stres kaynağı olduğu gibi, mevcut stresi de artırır. Gülmenin de büyük terapi değeri vardır. Şakalara, hayata ve kendinize gülmek, bireysel stresi başka bir bakış açısıyla görmeyi sağlar. Kahkaha duygusal ve zihinsel ihtiyaçları karşılamakla kalmaz, vücudun sağlığını arttıran olumlu kimyasal değişiklikler de yaratır (51).

2.4. Konu İle İlgili Yapılan Örnek Çalışmalar

Şenduran, F. (2006), “Askeri liselerde sporcu öğrenciler ile sporcu olmayan öğrencilerin problem çözebilme, strese karşı koyabilme, uyum becerileri ve başarı düzeyleri” isimli çalışmasında, askeri liselerde eğitim-öğretim gören sporcu olan ve sporcu olmayan öğrencilerin problem çözebilme, strese karşı koyabilme, uyum becerileri ile akademik ders başarı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenerek, planlı ve sürekli antrenman yapan sporcu öğrenciler ile aynı yaş grubunda olan ve aynı ortamda yaşayan öğrenciler arasındaki farklılıkları ve benzerlikleri değerlendirmek amaçlanmıştır. Çalışmaya askeri liselerde eğitim-öğretim gören sporcu olan ve sporcu olmayan 813 öğrenci katılmıştır. Bulgulara ulaşmak için; “Kişisel Bilgi Formu”,

problem çözme becerisi algıları için “Problem Çözme Envanteri”, stresle başa çıkma tarzlarını değerlendirmek için “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” ve kişilik özelliklerini belirlemek için “Hacettepe Kişilik Envanteri” kullanılmıştır. Çalışmada sporcu öğrencilerin problem çözerken sporcu olmayan öğrencilerden daha fazla kendilerine güvendikleri ve problem karşısında daha planlı çözüm yollarına ulaştıkları sonucuna ulaşılmıştır ($P<0.05$). Stresle başa çıkma tarzlarında sporcu öğrenciler kendilerine daha fazla güvenmekte olup, sporcu olmayan öğrenciler stres karşısında, sporcu olan öğrencilere göre daha fazla boyun eğici yaklaşım göstermektedirler ($P<0.05$). Kişilik özelliklerinde ise sporcu öğrencilerin olmayanlara göre kişisel, sosyal ve genel anlamda daha uyumlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır ($P<0.05$). Ayrıca öğrencilerin akademik başarıları değerlendirildiğinde sporcu olan öğrencilerin akademik başarılarının sporcu olmayanlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir ($P<0.05$).

Güllü E. (2007), “Sedanterlerde ve dayanıklılık sporcularında maksimal ve submaksimal egzersiz sonrası oluşan oksidan stres ve antioksidan düzeylerinin karşılaştırılması” isimli çalışmasında sedanter ve dayanıklılık sporcularında maksimal ve submaksimal egzersiz sonrası oluşan oksidan stres ve antioksidan düzeylerinin karşılaştırılmasını amaçlamıştır. Bu çalışmaya, ortalama Maks VO_2 kapasiteleri 69.50 ml/kg/dk ve ortalama yaşları 19.30 yıl olan 10 dayanıklılık sporcusu ile ortalama Maks VO_2 kapasiteleri 34.15 ml/kg/dk ve ortalama yaşları 19.70 yıl olan 10 sedanter üniversite öğrencisi olmak üzere toplam 20 denek gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin Maks VO_2 seviyeleri, Bruce Protokolü ile belirlenmiştir. Denekler, submaksimal egzersizlerini %70 Maks VO_2 şiddetinde 30 dk, Maksimal egzersizlerini ise %100 Maks VO_2 şiddetinde tükeninceye kadar devam ettirmiştir. Deneklerin kan örnekleri egzersiz öncesi ve sonrası, plazmada Malondialdehit (MDA), Total Sulfidril grubu (RSH) ve Nitrik oksit (NO_x) düzeylerine bakılmak üzere toplanmıştır. Deneklerin istatistiksel analizleri için SPSS 11.5 for Windows istatistik paket programı kullanıldı. Grup içi değerlendirmelerde Paired Samples-t test ve gruplar arası değerlendirmelerde ise Independent-Samples t test’i kullanılmıştır. Önemlilik seviyesi olarak 0.001 ve 0.05 anlamlılık seviyesi alınmıştır. Sonuçlar, dayanıklılık sporcuları ve sedanterlerde submaksimal egzersiz öncesi ve sonrası MDA, RSH ve NO_x seviyeleri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Sadece, sedanterlerde RSH düzeyinde submaksimal egzersiz öncesi ve sonrası anlamlı bir fark bulunmuştur.

Türkçapar Ü. (2007), “Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile eğitim fakültesi sınıf öğretmenliği öğrencilerinin strese karşı problem çözme becerilerinin karşılaştırılması” isimli çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’ndaki öğrenciler ile Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı’ndaki öğrencilerin strese karşı problem çözme becerilerinin karşılaştırılmasını amaçlamıştır. Araştırma 2006-2007 öğretim yılının bahar yarıyılında Kırşehir ilinde bulunan Ahi Evran Üniversitesinde yürütülmüştür. Araştırma Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda ve İlköğretim Bölümü Sınıf Öğretmenliği Ana Bilim Dalında Okuyan toplam 200 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilen, Dağ (1981) ve Siva (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan “Stres Envanteri”, Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilen, Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan “Problem Çözme Envanteri” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgiler Formu” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. 2006-2007 öğretim yılında gerçekleştirilen araştırmanın genel amacı çerçevesinde; cevapları aranan alt problemlere yönelik toplanan verilerin gerekli istatistiksel çözümleri için, SPSS (Statistical Packet for Social Sciences) programından yararlanılmıştır. Araştırmada (f) frekans, (%) yüzde, (X) aritmetik ortalama, Tek Faktörlü Anova ve korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır.

Köleoğlu, O.M. (2008), “Vücut geliştirme sporunun kardiyak fonksiyonlar, oksidatif stres oluşumu ve antioksidan düzeyleri üzerine etkisi” isimli çalışmada, vücut geliştirme sporu yapan bireylerde egzersizin ekokardiyografik olarak kalp üzerindeki etkilerini, düzenli spor yapmayan erkeklere oranla oksidatif stres oluşumunu ve antioksidan düzeyleri üzerine etkilerinin araştırılmasını amaçlamıştır. Çalışmaya, 3 ay ve daha uzun süreli düzenli olarak vücut geliştirme sporu yapmış 25 birey ve sedanter yasayan 28 birey kontrol grubu olarak dahil edilmiştir. Her iki gruba iki boyutlu (2D), konvansiyonel doppler ve doku doppler görüntüleme (DDG)’yi içeren ekokardiyografik inceleme yapılmıştır. Her iki gruba antioksidan sistem aktivitesini gösterecek olan SOD, CAT ve GPx aktivitesi ile lipid peroksidasyon ürünü olan MDA düzeyi spektrofotometrik yöntemle ölçülmüştür.

Kat, H. (2009), “Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması” isimli çalışmada bireysel sporcular ile takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılmasını

amaçlamıştır. Araştırmaya Kayseri, Yozgat ve Niğde illerinden 200 takım sporu yapan sporcu ve 200 bireysel spor yapan sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada “Stres Düzeyi Testi”, “Problem Çözme Envanteri” ve “Kişisel Bilgi Formu” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. 2008-2009 yılında gerçekleştirilen araştırmanın genel amacı çerçevesinde; cevapları aranan alt problemlere yönelik toplanan verilerin gerekli istatistiksel çözümleri için, SPSS (Statistical Packet for Social Sciences) 13.0 paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik olarak frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma kullanılıp, Tek Faktörlü Anova ve Pearson Çarpım Momentler korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırma sürecinde belirlenen verilerin analiz edilmesi ile aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir: Sporcuların stres toplam puanları ile takvim yaşı, spor yaşı ve gelir düzeyi gibi değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, haftalık antrenman sayıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sporcuların problem çözme becerileri toplam puanları ile takvim yaşı, spor yaşı, gelir düzeyi ve haftalık antrenman sayısı gibi değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Takım sporu yapan sporcuların stres toplam puanları ile bireysel spor yapan sporcuların stres toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmezken, takım sporu yapan sporcuların problem çözme becerileri toplam puanları ile bireysel spor yapan sporcuların problem çözme becerileri toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Sporcuların problem çözme becerileri alt ölçeklerinden aceleci yaklaşım puanları ile stres toplam puanları arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yine sporcuların problem çözme becerileri alt ölçeklerinden değerlendirici yaklaşım toplam puanları ile stres toplam puanları arasında da, anlamlı negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeylerinde farklılığa rastlanmazken, bireysel sporcuların takım sporcularına göre problem çözme konusunda kendilerini daha yeterli algıladıkları görülmüştür.

Arsan, N. (2007), çalışmasında Türkiye’de sporcuların strese yönelik kullandıkları başa çıkma yollarını belirlemektir. Araştırmaya takım sporları (futbol, basketbol, voleybol, hentbol) ve bireysel sporlar (atletizm, tenis, atıcılık, okçuluk, yüzme, eskrim, jimnastik) yapan sporcular katılmıştır. Araştırma grubu 531 kişiden oluşmaktadır. 201 kadın (yaş ortalaması 20.6 ± 4.3 , spor yaşları 8.1 ± 4.1) ve 330 erkek (yaş ortalaması 21.7 ± 5.9 , spor yaşları 8.1 ± 4.8) sporcu bulunmaktadır. Araştırmaya bireysel spor yapan 253 (yaş ortalaması 21.6 ± 5.9 , spor yaşları 6.9 ± 4.5) ve takım sporu

yapan 278 (yaş ortalaması 20.9 ± 4.8 , spor yaşları 9.1 ± 4.4) sporcu katılmıştır. Sporcuların 251'i genç, (yaş ortalaması 17.1 ± 1.5 , spor yaşları 5.2 ± 2.4) 280'i ise büyük (yaş ortalaması 24.9 ± 4.8 , spor yaşları 10.2 ± 4.4) takımlarda oynamaktadır. Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek için Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (SSBÇSE) kullanılmıştır. Ölçek araştırmacı tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Araştırmada; bireysel ve takım sporlarına katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada kullanılan bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme [$F(7, 523)=6.520; p<.05$], gevşeme [$F(7, 523)=22.189; p<.05$], kaçınma [$F(7, 523)=10.081; p<.05$] ve sosyal geri çekilme [$F(7, 523)=40.968; p<.05$] stratejilerinde anlamlı fark vardır. Diğer alt ölçeklerde ise bireysel ve takım sporları yapan sporcular arasında fark bulunmamıştır ($p>.05$). Kadın ve erkek sporcular arasında stresle başa çıkmada kullanılan destek arama [$F(7,523)=6.373; p<.05$] ve kaçınma [$F(7, 523)=4.491; p<.05$] stratejilerinde anlamlı fark bulunmuştur. Diğer stratejilerde ise cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Genç ve büyük sporcular arasında stresle başa çıkmada kullanılan stratejiler açısından hiçbir alt ölçekte anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Sonuçta Türk sporcular takım ve bireysel spor yapmaya bağlı olarak ve cinsiyet etmenleri açısından farklı başa çıkma stratejileri kullanmaktadırlar.

Duman U. Çalışmasında spor yapan ve yapmayan ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılmasını amaçlamıştır. Araştırmaya Kayseri illinde spor yapan ergen öğrencilerden 100, spor yapmayan ergen öğrencilerden 100 toplam 200 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada “Stresle başa çıkma ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. 2008–2009 yılında gerçekleştirilen araştırmanın genel amacı çerçevesinde; cevapları aranan alt problemlere yönelik toplanan verilerin gerekli istatistiksel çözümleri için, SPSS (Statistical Packet for Social Sciences) 15.0 paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik olarak frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma kullanılıp, Anova ve ki-kare korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırma sürecinde belirlenen verilerin analiz edilmesi ile aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir: Spor yapan ve yapmayan ergen öğrencilerin aktif başa çıkma alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Kadereci yaklaşım boyutunda sporcularla sporcu olmayan ergen öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık çıkmıştır. Spor yapan öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere göre kadereci yaklaşım boyutunun ortalaması daha düşük çıkmıştır. Sosyal desteğe başvurma

boyutunda sporcularla sporcu olmayanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çaresizlik boyutunda Sporcularla sporcu olmayanlar arasında anlamlı bir farklılık çıkmıştır. Spor yapan ergen öğrencilerin, spor yapmayan ergen öğrencilere göre çaresiz yaklaşım boyutunun ortalaması daha düşük çıkmıştır. İyimser yaklaşım alt boyutunda spor yapan ergen öğrenciler ile spor yapmayan ergen öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Geri çekilme yaklaşımı alt boyutunda spor yapan ergen öğrenciler ile spor yapmayan ergen öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Kendini suçlama alt boyutunda Sporcularla sporcu olmayanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor yapan ergen öğrencilerin, spor yapmayan ergen öğrencilere göre kendini suçlama alt boyutunun ortalaması daha düşük çıkmıştır. Doğüstü güçlerden yardım isteme alt boyutunda sporcularla sporcu olmayanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor yapan ergen öğrencilerin, spor yapmayan ergen öğrencilere göre doğüstü güçlerden yardım isteme alt boyutunun ortalaması daha düşük çıkmıştır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Materyal ve Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde yöntem bileşenleri olarak anket envanterinin oluşturulması, anketin geçerliliği ve güvenilirliği ve envanterin uygulaması hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın temel yöntemi, sosyal bilimlerde veri toplama yöntemlerinden anket uygulama metodunun temel bileşenlerinden oluşmaktadır.

3.1.1. Çalışma Evreni

Çalışma evrenini Kütahya'daki tüm amatör takımlar ve örneklemini ise 12 kulüp oluşturdu. Araştırmaya yoğun aktif olarak maçlara katılan 166 futbol oyuncusu katıldı. Araştırma kapsamında toplam olarak 210 anket formu dağıtılmış olup, bunlardan 166 adetinde geri dönüş sağlanmıştır. Dağıtılan anketlerden geri dönüşün düşük olmasının nedenleri maç sonrası telaş, oyuncuların sinir bozukluğu nedeni ile anketi yanıtlamak istememesi gibi nedenlere bağlayabiliriz.

3.1.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubunun evreni temsil ettiği düşünülerek, araştırmada aşağıdaki tabloda verilen kulüplerde amatör olarak görev yapan futbolculara ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan kulüpler şunlardır: Özbek Spor, Yeşilay Spor, Pınar Spor, Tepecik Bld. Spor, Çukurköy Spor, Moymul Spor, Kümaş Spor, Çelebi Çağlayan Azot Spor, Sosyal Spor, 30 Ağustos Spor, Çamlıca Spor ve Kütahya Belediye Spor.

Listeden rastgele seçim yöntemi ile (random spin method) seçilen on iki adet spor kulübünden toplam 166 adet sporcu ile anket uygulaması yapılmıştır. Anket uygulamasının yapılması için maçlardan önce maçların yapılacağı alanlara gidilerek, her iki takımın sporcularının müsabaka öncesi anketi doldurmaları sağlanmıştır. Müsabaka sonrası ise sadece kaybeden takımın sporcularının anket envanterini doldurmaları istenmiştir.

Tablo 3.1. Çalışma Grubu ve Genel Özellikler

Kulüp İsmi	Katılımcı Sayısı	Yaş Ortalaması
Özbek Spor	15	22,4
Yeşilay Spor	12	22,6
Pınar Spor	15	21,5
Tepecik Bld. Spor	14	21,2
Çukurköy Spor	14	22,1
Moymul Spor	13	21,3
Kümaş Spor	14	21,3
Çelebi Çağlayan Azot Spor	14	22,1
Sosyal Spor	14	22,1
30 Ağustos Spor	15	21,3
Çamlıca Spor	14	20,9
Kütahya Belediye Spor	12	20,7

3.1.3. Genel Protokol

Araştırma 2009 yılının ikinci dönemi sezon maçları süresinde uygulanmıştır. Danışman nezaretinde hazırlanan toplamda 78 araştırma grubu sorusu 15 sporcu üzerinde uygulanarak, elde edilen veriler faktör analizi ve güvenilirlik analizi yardımı ile elenmiş, geçerliliği ve güvenilirliği onaylanan 21 adet soru ile anket envanteri oluşturulmuştur. Araştırma grubu sorularına son şeklinin verilmesinin ardından açıklama metni ve kısa bilgilendirme formu da eklenerek anket oluşturulmuştur.

Anket uygulaması öncesinde sporculara araştırma hakkında kısa bir bilgi verilerek, konuyla ilgili bilgileri olmaları sağlanmıştır. Araştırmada müsabaka öncesi kaybeden takımın belli olmaması nedeni ile her iki takıma da anket uygulanmış, müsabaka sonrası kaybeden takımın belli olmasının ardından, kazanan takımın sporcularına ait anketler değerlendirme dışı bırakılmıştır.

3.1.4. Anket Geçerliliği ve Güvenilirliği

Ankette 1, 2, 3, 4 ve 5. sorular sporcuların yaşam memnuniyeti düzeyini; 6, 7, 8, 9 ve 10. sorular sporcunun spor hakkındaki genel düşüncelerini; 11, 12, 13, 14 ve 15.

sorular sporcuların genel stres durumlarını ölçmeye ve 16, 17, 18, 19, 20 ve 21. sorular sporcuların üzerindeki maç skorunun etkilerini tespit etmek için hazırlanmış olup, 20 ve 21. sorular tersine ifade içermekte olup, kontrol grubu soruları olarak değerlendirilmiştir.

Pek çok araştırmacı genelde önceden hazırlanmış beceri testinin kendi alanı için uygun olmadığı gerekçesi ile kullanmaz. Bazen çalıştırıcı müsabaka havasını yansıtamayacağını öne sürerek beceri ölçümünü yapmanın gereksiz olduğunu düşünür. Bundan dolayı çalıştırıcı sporcu seçiminde ve takım oluşturmada verilere dayalı geçerli bir yöntemden ziyade kendi gözlemlerine dayanan yöntemlerle takımını oluşturur. Ölçümlerde en önemli unsur testin geçerliliğidir. Geçerlilik kavramıyla seçilen beceri türü için testin düzenlenip kesin bir şekilde ölçüm yapıp yapmadığı anlaşılır (24).

Yapılan araştırmalarda genellikle, araştırmacılar yaptıkları çalışmaya daha uygun olması açısından, araştırma ile ilgili yeni ölçekler geliştirmektedirler. Bu çalışmada uygulanan ölçek uzman görüşü alınarak geliştirilmiştir.

Ölçeğin geliştirilmesinde 96 adet soru belirlenmiş olup, bu öncüllerin test edilmesi için seçilen 15 kişilik örnek grubuna sorular beşli likert olarak uygulandı. Anket envanterinden elde edilen verilere Temel Bileşenler Analizi (Basic Component Analysis) ve Güvenilirlik Analizi (Reliability Analysis) testleri uygulandı. Test sonucunda geçerliliği literatürde kabul gören 0.40 değerinin altında olan ve geçerlilik katsayısı 0.70 değerinin altında olan sorular ankettten çıkarıldı. Geçerliliği ve güvenilirliği testlerle desteklenen sorular anket ölçeğini oluşturdu.

Geçerlilik; bulguların araştırılan konuyu ne kadar yansıttığını belirlerken, güvenilirlik ise bulguların ne kadar tekrarlanabileceğini açıklayan bir kavram olarak tanımlanabilir Geçerlilik; iç geçerlilik, görünüş geçerliği, kriter geçerliği ve uygulama geçerliği olmak üzere dört grupta tanımlanabilmektedir.

Anketin geçerliliğinin ölçülmesi için parametrik olmayan verilerin parametrik verilere dönüştürülmesi ve varimax dönüşümü yapılmış, akabinde Temel Bileşenler Analizi (Principal Component Analysis) yöntemine başvurulmuştur. Araştırma öncüllerinin her birisi için literatürde kabul gören 0.40 düzeyinde faktör analizi yapılarak, dört faktör grubu belirlenmiş ve bu faktör gruplarının güvenilirlikleri için Cronbach Alpha katsayılarına bakılmıştır.

Tablo 3.2. Faktör Analizi Sonuçları

FAKTÖR GRUPLARI	Faktör Yükleri
FAKTÖR-1 Yaşam Memnuniyeti	
Düzenli olarak kültürel etkinlikleri takip ederim (sinema, konser ve benzeri).	,828
Düzenli bir aile hayatım vardır.	,781
Gece hayatını ve barları severim.	,641
Düzenli olarak alkol alıyorum.	,825
Çabuk sinirlenip küfür ederim.	,766
FAKTÖR-2 Spora Bakış Açısı	
Futbol benim için bir yaşam tarzı ve vazgeçilmezdir.	,867
Futbol hobi olarak başladı ve zorunluluklarım futbola yönelmemi sağladı.	,712
Futbol farklı toplulukları bir araya getirici bir işlev görür.	,580
Futbol sayesinde toplumda bireysel başarının önemi artar.	,796
Futbol ülkemizde yeterince değer görmemektedir.	,806
FAKTÖR-3 Genel Stres Düzeyi	
Genel olarak çabuk sinirlenen bir mizacıma vardır.	,811
Müsabakalarda mağlup olmak hazmedilmesi zor bir durumdur.	,905
Sinirlenince etrafıma zarar veririm (bir şeyleri kırarım, birilerine bağırırım).	,766
Kazanan takımın coşkusu ve sevinci tahammül edilemezdir.	,757
Hayatımda pek çok stres kaynakları var ve bunlar tahammül sınırimi aşıyor.	,778
FAKTÖR-4 Maç Sonucunun Sporcu Psikolojisi Üzerindeki Etkisi	
Takımımın müsabakayı kazanması gerekiyor/ gerekirdi.	,774
Müsabaka adil olmayacak/ değildi ve bu durum sınırimi bozuyor.	,758
Müsabaka için hazırlıksız/ hazırlıksızdık ve bu durum üzerimizde stres yaratıyor.	,683
Yeterince verimli oynayamayacağım/oyunamadım bu durum yüzünden suçlu hissediyorum.	,836
Müsabakanın tarafsız yönetileceğine/yönetildiğine inanmıyorum.	,685
Müsabaka sonucu adil olacaktır/olmuştur.	,911

Araştırmaya konu olan öncüllerin güvenilirlik analizlerinin yapılması için, araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan anket formu, belirlenen on beş (15) kişiye on beş gün ara ile uygulanmış ve anketi dolduran denek grubu 1'den 15' kadar numaralandırılarak, 15 gün ara ile uygulanan iki anketin de aynı kişi tarafınca doldurulduğu belli edilmiştir. Daha sonra her bir kişi için 15 gün ara ile doldurulan anketler arasında korelasyon analizi yapılarak Cronbach Alpha katsayısının her bir grup için değeri hesaplanmıştır.

Alpha sayısı literatürde kabul gören değer olan 0.70 güven aralığında incelenmiş ve 0.70 değerinin altında kalan öncüller araştırmaya girmemiş, yüksek olan değerli öncüllerin de geçerlilik ve güvenilirliğinin sağlandığı kabul edilmiştir. Araştırma grubu için elde edilen katsayıların değerleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3.3. Araştırma Grubu Sorularının Güvenilirlik Katsayıları

Öncül Grubu	Soru Sayısı	Alpha Sayısı
Yaşam Memnuniyeti	5	0,856
Spora Bakış Açısı	5	0,921
Genel stres düzeyi	5	0,884
Maç sonucunun sporcu psikolojisi üzerindeki etkisi	6	0,876

Tablodan da görüleceği gibi araştırmada seçilen tüm soru gruplarının da geçerlilik düzeyi belirlenen 0.70 güven aralığının üzerindedir. Dolayısı ile anket formunda kullanılan tüm soruların güvenilir olduğu ve araştırmada kullanılabileceğini görmekteyiz.

3.1.5. Verilerin Toplanması ve Uygulanan Teknikler

Anket envanterinden elde edilen bulgular istatistik analizine tabi tutulmak üzere SPSS 15.0 for Windows istatistik paket programına aktarılmıştır. Verilerin aktarılmasında öncüller için beşli likert ölçeği kullanılmış olup, “Fikrim yok” öncülü için 1; “Katılmıyorum” öncülü için 2; “Kısmen Katılıyorum” öncülü için 3; “katılıyorum” öncülü için 4 ve “tamamen Katılıyorum” öncülü için 5 sayısal değeri girilmiştir.

Demografik özelliklerde ise yaş grubu için “20-25 arası” 1; “25-30” arası 2; “30-35 arası” 3; “35-45 arası” 4 ve “45 ve üstü” yaş aralığı için 5 sayısal ifadesi kullanılmıştır. Eğitim durumu gruplarının kodlanmasında “ilköğretim” için 1; “Lise” için 2; “Lisans” için 3 ve “Lisans üstü” grubu için 4 sayısal ifadesi kullanılmıştır. Katılımcıların futbolla ilgilenme süresinin verilerinin kodlanmasında ise 4'lü likert ölçeği kullanılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Genel Özellikleri

4.1.1. Yaş

Araştırmaya katılan sporcuların yaşlarına göre dağılımı incelendiğinde, katılımcıların tamamının 20-25 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Araştırmanın Kütahya ili ve ilçesindeki amatör takımları kapsamı, yaş dağılımının demografisinin bu şekilde çıkmasını izah etmektedir. Katılımcıların yaşlarına göre dağılımları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımları

Yaş	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Toplam
20-25	166	100,0	100,0	100,0

4.1.2. Eğitim Durumu

Araştırmaya katılan sporcularımızın eğitim durumlarına göre dağılımları aşağıdaki tabloda verilmiştir. Tablo incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun (%84,3- 140 kişi) Lise mezunu olduğu görülmektedir. Bunun yanında katılımcıların %12,7'si (21 kişi) ilköğretim mezunu ve %3'ü (5 kişi) Lisans mezunudur. Katılımcıların tamamı eğitim durumlarını belirtmişlerdir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları

Eğitim durumu	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Toplam
İlköğretim	21	12,7	12,7	12,7
Lise	140	84,3	84,3	97,0
Lisans	5	3,0	3,0	100,0
Toplam	166	100,0	100,0	

4.1.3. Futbolla İlgilenme Süresi

Katılımcıların futbolla ilgilenme sürelerine göre dağılımları aşağıdaki tabloda verilmiştir. Katılımcıların %48,8'i (81 kişi) "1-3 yıl" arası; %33,7'si (56 kişi) "3-5 yıl" arası; %10,2'si (17 kişi) "5-8 yıl" arası ve %3,6'sı (6 kişi) "8 yıl ve üzeri" deneyime sahiptir. Araştırmaya katılan 6 katılımcı (%3,6) bu soruya yanıt vermemiştir.

Tablo 4.3. Katılımcıların Futbolla İlgilenme Sürelerine Göre Dağılımları

İlgilenme Süresi		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Toplam
Geçerli	1-3 yıl	81	48,8	50,6	50,6
	3-5 yıl	56	33,7	35,0	85,6
	5-8 yıl	17	10,2	10,6	96,3
	8 yıl ve üzeri	6	3,6	3,8	100,0
	Toplam	160	96,4	100,0	
Eksik	Sistem	6	3,6		
Toplam		166	100,0		

4.2. Yaşam Memnuniyeti

Araştırmanın birinci hipotezinde, futbol müsabakalarında kaybeden takımın sporcularının stres düzeyi üzerinde sosyal yaşantı düzeyinin etkisinin belirlenmesi için kaybeden ve kazanan takımın sosyal yaşam düzeylerine yönelik olarak beş adet öncül sunulmuştur. Ankette öncüle verilen yanıtların analizi için Crosstabulation analizi uygulanmıştır. Araştırmanın bu bölümünde, hipotezlerle ilgili her bir öncülün analizi yapılarak, sonuç olarak hipotez hakkında genel bir yorum yapılmıştır.

4.2.1. Düzenli Olarak Kültürel Etkinlikleri Takip Etme Düzeyi

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının yaşam memnuniyeti konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Düzenli olarak kültürel etkinlikleri takip ederim (sinema, konser ve benzeri).” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Düzenli olarak kültürel etkinlikleri takip ederim (sinema, konser ve benzeri).” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(4)}=0,560$; $p>0.05$).

Tablo 4.4. Düzenli Olarak Kültürel Etkinlikleri Takip Etme Düzeyi

			s1					Toplam
			Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	
Grup	Maç Öncesi	N	5	30	6	21	19	81
		%	6,2%	37,0%	7,4%	25,9%	23,5%	100,0%
	Maç Sonrası	N	4	29	8	22	22	85
		%	4,7%	34,1%	9,4%	25,9%	25,9%	100,0%
Toplam		N	9	59	14	43	41	166
		%	5,4%	35,5%	8,4%	25,9%	24,7%	100,0%

Tabloya göre, katılımcıların geneli kültürel etkinlikleri takip ettiklerini belirtmişlerdir. Maç öncesi %37,0 olan kısmen katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %34,1 olmuştur. Araştırma sonuçlarına göre oyuncuların müsabaka öncesi ve sonrasında öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

4.2.2. Düzenli Aile Hayatı

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının yaşam memnuniyeti konusunda fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Düzenli bir aile hayatım vardır.” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Düzenli bir aile hayatım vardır.” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(4)}=0,351$; $p>0.05$).

Tablo 4.5. Düzenli Aile Hayatı

			s2					Toplam
			Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	
Grup	Maç Öncesi	N	18	47	3	6	7	81
		%	22,2%	58,0%	3,7%	7,4%	8,6%	100,0%
	Maç Sonrası	N	16	52	3	7	7	85
		%	18,8%	61,2%	3,5%	8,2%	8,2%	100,0%
Toplam		N	34	99	6	13	14	166
		%	20,5%	59,6%	3,6%	7,8%	8,4%	100,0%

Katılımcıların geneli düzenli bir aile hayatına sahip olmadıklarını belirtmişlerdir. Maç öncesi %58,0 olan kısmen katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %61,2 olmuştur. Araştırma sonuçlarına göre oyuncuların müsabaka öncesi ve sonrasında öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

4.2.3. Gece Hayatına Bakış

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının yaşam memnuniyeti konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Gece hayatını ve barları severim.” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Gece hayatını ve barları severim.” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(4)}=0,539$; $p>0.05$).

Tablo 4.6. Gece Hayatına Bakış

		s3					Toplam	
		Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum		
Grup	Maç Öncesi	N	4	3	3	31	40	81
		%	4,9%	3,7%	3,7%	38,3%	49,4%	100,0%
	Maç Sonrası	N	3	4	4	30	44	85
		%	3,5%	4,7%	4,7%	35,3%	51,8%	100,0%
Toplam		N	7	7	7	61	84	166
		%	4,2%	4,2%	4,2%	36,7%	50,6%	100,0%

Tablodan da görüldüğü gibi, katılımcıların geneli gece hayatını ve barları sevdiklerini belirtmişlerdir. Maç öncesi %49,4 olan tamamen katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %51,8 olmuştur. Araştırma sonuçlarına göre oyuncuların müsabaka öncesi ve sonrasında öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

4.2.4. Düzenli Olarak Alkol Alma Durumu

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının yaşam memnuniyeti konusunda müsabaka öncesi ve sonrası fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Düzenli olarak alkol alıyorum” sorusuna verdikleri cevaplar

arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Düzenli olarak alkol alıyorum” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(4)}=0,266$; $p>0.05$).

Tablo 4.7. Düzenli Olarak Alkol Alma Durumu

			s4				Toplam	
			Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum
Grup	Maç Öncesi	N	8	33	3	21	16	81
		%	9,9%	40,7%	3,7%	25,9%	19,8%	100,0%
	Maç Sonrası	N	7	34	3	22	19	85
		%	8,2%	40,0%	3,5%	25,9%	22,4%	100,0%
Toplam		N	15	67	6	43	35	166
		%	9,0%	40,4%	3,6%	25,9%	21,1%	100,0%

Katılımcıların geneli düzenli olarak alkol almadıklarını belirtmişlerdir. Maç öncesi %40,7 olan kısmen katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %40,0 olmuştur. Araştırma sonuçlarına göre oyuncuların müsabaka öncesi ve sonrasında öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

4.2.5. Çabuk Sinirlenip Küfür Etme Durumu

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının yaşam memnuniyeti konusunda fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığını analizi için katılımcılara yöneltilen “Çabuk sinirlenip küfür ederim” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Çabuk sinirlenip küfür ederim” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(4)}=0,268$; $p>0.05$).

Tablo 4.8. Çabuk Sinirlenip Küfür Etme Durumu

			s5					Toplam
			Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	
Grup	Maç Öncesi	N	4	11	6	40	20	81
		%	4,9%	13,6%	7,4%	49,4%	24,7%	100,0%
	Maç Sonrası	N	3	11	7	42	22	85
		%	3,5%	12,9%	8,2%	49,4%	25,9%	100,0%
Toplam		N	7	22	13	82	42	166
		%	4,2%	13,3%	7,8%	49,4%	25,3%	100,0%

Tabloya göre, katılımcıların geneli küfür etmeyi sevdiklerini belirtmişlerdir. Maç öncesi %49,4 olan katılıyorum yanıtı, maç sonrasında da %49,4 olarak kalmıştır. Araştırma sonuçlarına göre oyuncuların müsabaka öncesi ve sonrasında öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

4.3. Spora Bakış Açısı

Stresin en önemli kaynaklarından birisi kişilerin olaylara ve durumlara bakış açılarıdır. Araştırmanın literatür bölümünde belirtildiği gibi kişilik özellikleri ve stres arasında doğrudan bir ilişki vardır. Özellikle A ve B tipi kişilik özelliklerine göre değişen stresin düzey ve etkileri, sporcuların spora bakış açıları ile de değişiklik gösterebilir. Araştırmanın bu bölümünde bu açıdan kurulan hipotezin analizine yer verilmiştir.

4.3.1. Futbolu Yaşam Tarzı Olarak Görme

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının futbola bakış açıları konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Futbol benim için bir yaşam tarzı ve vazgeçilmezdir” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Futbol benim için bir yaşam tarzı ve vazgeçilmezdir” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(4)}=0,547$; $p>0.05$).

Tablo 4.9. Futbolu Yaşam Tarzı Olarak Görme

			s6				Toplam
			Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	
Grup	Maç Öncesi	N	18	37	16	10	81
		%	22,2%	45,7%	19,8%	12,3%	100,0%
	Maç Sonrası	N	15	41	18	11	85
		%	17,6%	48,2%	21,2%	12,9%	100,0%
Toplam		N	33	78	34	21	166
		%	19,9%	47,0%	20,5%	12,7%	100,0%

Katılımcıların çoğunluğu futbolu tam olarak yaşam tarzı gibi görmediklerini belirtmişlerdir. Maç öncesi %45,7 olan kısmen katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %48,2 olmuştur. Araştırma sonuçlarına göre oyuncuların müsabaka öncesi ve sonrasında öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

4.3.2. Futbol ve Zorunluluk

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının futbola bakış açıları konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Futbol hobi olarak başladı ve zorunluluklarım futbola yönelmemi sağladı” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Futbol hobi olarak başladı ve zorunluluklarım futbola yönelmemi sağladı” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(4)}=1,269$; $p>0.05$).

Tablo 4.10. Futbol ve Zorunluluk

			s7					Toplam
			Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	
Grup	Maç Öncesi	N	5	15	19	31	11	81
		%	6,2%	18,5%	23,5%	38,3%	13,6%	100,0%
	Maç Sonrası	N	3	15	17	38	12	85
		%	3,5%	17,6%	20,0%	44,7%	14,1%	100,0%
Toplam		N	8	30	36	69	23	166
		%	4,8%	18,1%	21,7%	41,6%	13,9%	100,0%

Yukarıdaki tabloya göre, katılımcıların çoğunluğu futbolu zorunluluk olarak görmediklerini belirtmişlerdir. Maç öncesi %38,3 olan katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %44,7 olmuştur. Araştırma sonuçlarına göre oyuncuların müsabaka öncesi ve sonrasında öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

4.3.3. Futbolun Birleştirici İşlevi

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının futbola bakış açıları konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Futbol farklı toplulukları bir araya getirci bir işlev görür” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Futbol farklı toplulukları bir araya getirci bir işlev görür” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(4)}=1,046$; $p>0.05$).

Tablo 4.11. Futbolun Birleştirici İşlevi

			s8					Toplam
			Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	
Grup	Maç Öncesi	N	10	17	10	37	7	81
		%	12,3%	21,0%	12,3%	45,7%	8,6%	
	Maç Sonrası	N	11	19	11	40	4	85
		%	12,9%	22,4%	12,9%	47,1%	4,7%	
Toplam		N	21	36	21	77	11	166
		%	12,7%	21,7%	12,7%	46,4%	6,6%	

Maç öncesi %45,7 olan katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %47,1 olmuştur. Katılımcıların çoğunluğu futbolun birleştirici işlevinin olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre oyuncuların müsabaka öncesi ve sonrasında öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

4.3.4. Futbol ve Bireysel Başarı

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının futbola bakış açıları konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Futbol sayesinde toplumda bireysel başarının önemi artar” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Futbol sayesinde toplumda bireysel başarının önemi artar” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(3)}=0,189$; $p>0.05$).

Tablo 4.12. Futbol ve Bireysel Başarı

			s9				Toplam
			Kısmen Katılıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	
Grup	Maç Öncesi	N	33	13	22	13	81
		%	40,7%	16,0%	27,2%	16,0%	
	Maç Sonrası	N	33	15	22	15	85
		%	38,8%	17,6%	25,9%	17,6%	
Toplam		N	66	28	44	28	166
		%	39,8%	16,9%	26,5%	16,9%	

Maç öncesi %40,7 olan kısmen katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %38,8 olmuştur. Katılımcıların çoğunluğu futbol ile bireysel başarı arasında tam bir ilişkinin olmadığını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre oyuncuların müsabaka öncesi ve sonrasında öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

4.3.5. Futbola Verilen Değer

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının futbola bakış açıları konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Futbol ülkemizde yeterince değer görmemektedir” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Futbol ülkemizde yeterince değer görmemektedir” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(3)}=0,865$; $p>0.05$).

Tablo 4.13. Futbola Verilen Değer

			s10				
			Kısmen Katılıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	Toplam
Grup	Maç Öncesi	N	3	33	15	30	81
		%	3,7%	40,7%	18,5%	37,0%	100,0%
	Maç Sonrası	N	4	39	16	26	85
		%	4,7%	45,9%	18,8%	30,6%	100,0%
Toplam		N	7	72	31	56	166
		%	4,2%	43,4%	18,7%	33,7%	100,0%

Maç öncesi %40,7 olan fikrim yok yanıtı, maç sonrasında ise %45,9 olmuştur. Katılımcıların çoğunluğu futbola ülkemizde yeterince değer verildiğini belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre oyuncuların müsabaka öncesi ve sonrasında öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

4.4. Genel Stres Durumu

Oyuncuların müsabaka öncesi ve sonrasında stres düzeylerinin incelenmesi için genel stres düzeylerinin de incelenmesinde yarar vardır. Araştırmada katılımcıların genel stres düzeyleri ile müsabakada kaybetme durumunun yarattığı stres düzeyi arasındaki ilişki, oyuncu üzerinde mağlubiyetin yarattığı stresi ortaya koyma açısından önemlidir.

4.4.1. Genel Mizaç

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının genel stres düzeyleri konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Genel olarak çabuk sinirlenen bir mizacım vardır” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Genel olarak çabuk sinirlenen bir mizacım vardır” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(4)}=0,344$; $p>0.05$).

Tablo 4.14. Genel Mizaç

			s11			Toplam
			Fikrim yok	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	
Grup	Maç Öncesi	N	25	25	31	81
		%	30,9%	30,9%	38,3%	100,0%
	Maç Sonrası	N	29	27	29	85
		%	34,1%	31,8%	34,1%	100,0%
Toplam		N	54	52	60	166
		%	32,5%	31,3%	36,1%	100,0%

Maç öncesi %38,3 olan tamamen katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %34,1 olmuştur Katılımcıların çoğunluğu genelde çabuk sinirlenen mizaçlarının olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre oyuncuların müsabaka öncesi ve sonrasında öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

4.4.2. Müsabakalarda Mağlubiyeti Hazmedebilme

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının genel stres düzeyleri konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığını analizi için katılımcılara yöneltilen “Müsabakalarda mağlup olmak hazmedilmesi zor bir durumdur” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Müsabakalarda mağlup olmak hazmedilmesi zor bir durumdur” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(3)}=0,233$; $p>0.05$).

Tablo 4.15. Mağlubiyeti Hazmedebilme

			s12				Toplam
			Kısmen Katılıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	
Grup	Maç Öncesi	N	3	17	26	35	81
		%	3,7%	21,0%	32,1%	43,2%	100,0%
	Maç Sonrası	N	4	19	25	37	85
		%	4,7%	22,4%	29,4%	43,5%	100,0%
Toplam		N	7	36	51	72	166
		%	4,2%	21,7%	30,7%	43,4%	100,0%

Maç öncesi %43,2 olan tamamen katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %43,5 olmuştur. Katılımcıların çoğunluğu mağlubiyeti zor hazmedilen bir durum olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre oyuncuların müsabaka öncesi ve sonrasında öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

4.4.3. Sinirle Etrafına Zarar Verme Durumu

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının genel stres düzeyleri konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Sinirlenince etrafıma zarar veririm” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Sinirlenince etrafıma zarar veririm” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(3)}=0,579$; $p>0.05$).

Tablo 4.16. Sinirle Etrafına Zarar Verme Durumu

			s13				Toplam
			Kısmen Katılıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	
Grup	Maç Öncesi	N	3	15	37	26	81
		%	3,7%	18,5%	45,7%	32,1%	
	Maç Sonrası	N	4	16	42	23	85
		%	4,7%	18,8%	49,4%	27,1%	
Toplam		N	7	31	79	49	166
		%	4,2%	18,7%	47,6%	29,5%	

Maç öncesi %45,7 olan katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %49,4 olmuştur. Katılımcıların çoğunluğu sinirlenince etraflarına zarar verdiklerini belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre oyuncuların müsabaka öncesi ve sonrasında öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

4.4.4. Kazanan Takımın Coşku ve Sevincine Tahammül

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının genel stres düzeyleri konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Kazanan takımın coşkusu ve sevinci tahammül

edilemezdir” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Kazanan takımın coşkusu ve sevinci tahammül edilemezdir” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(2)}=0,744$; $p>0.05$).

Tablo 4.17. Kazanan Takımın Coşku ve Sevincine Tahammül

		s14			Toplam	
		Fikrim yok	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum		
Grup	Maç Öncesi	N	12	27	42	81
		%	14,8%	33,3%	51,9%	
	Maç Sonrası	N	16	30	39	85
		%	18,8%	35,3%	45,9%	
Toplam		N	28	57	81	166
		%	16,9%	34,3%	48,8%	

Maç öncesi %51,9 olan tamamen katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %45,9 olmuştur. Katılımcıların çoğunluğu genelde kazanan takıma tahammüllerinin olmadığını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre oyuncuların müsabaka öncesi ve sonrasında öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

4.4.5. Hayattaki Stres Kaynaklarının Çokluğu

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının genel stres düzeyleri konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Hayatımda pek çok stres kaynakları var ve bunlar tahammül sınırimi aşıyor” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Hayatımda pek çok stres kaynakları var ve bunlar tahammül sınırimi aşıyor” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(4)}=1,894$; $p>0.05$).

Tablo 4.18. Hayattaki Stres Kaynaklarının Çokluğu

			s15				Toplam
			Kısmen Katılıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	
Grup	Maç Öncesi	N	3	21	25	32	81
		%	3,7%	25,9%	30,9%	39,5%	100,0%
	Maç Sonrası	N	4	26	30	25	85
		%	4,7%	30,6%	35,3%	29,4%	100,0%
Toplam		N	7	47	55	57	166
		%	4,2%	28,3%	33,1%	34,3%	100,0%

Maç öncesi %39,5 olan kısmen katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %29,4 olmuştur. Katılımcıların çoğunluğu etraflarında pek çok stres kaynağının olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre oyuncuların müsabaka öncesi ve sonrasında öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

4.5. Maç Sonucunun Sporcu Psikolojisi Üzerine Etkisi

Araştırmada futbol oyuncularının müsabaka sonrası mağlubiyet durumunda stres düzeylerinin ölçülmesi için müsabaka öncesi ve sonrasında araştırmacılara yöneltilen önermelere verilen yanıtların analiz sonuçları takip eden bölümde verilmiştir. Araştırmada sporcuların müsabaka sonrasında mağlubiyet nedeni ile çok az bir stres artışı gösterdikleri görülmüştür. Bunun nedenini biraz da maç öncesi stres düzeyinin yüksekliğine bağlayabiliriz. Ancak yine de mevcut stres düzeyindeki artış mağlubiyet durumunun sporcular üzerindeki strese etkili olduğunu göstermektedir.

4.5.1. Maç Takımının Kazanması Gerektiği Görüşü

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının maç skoru konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Takımımın müsabakayı kazanması gerekiyor/ gerekirdi” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Takımımın müsabakayı kazanması gerekiyor/ gerekirdi” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(2)}=2,127$; $p>0.05$).

Tablo 4.19. Takımının Kazanması Gerektiği Görüşü

			s16			Toplam
			Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	
Grup	Maç Öncesi	N	55	15	11	81
		%	67,9%	18,5%	13,6%	100,0%
	Maç Sonrası	N	66	12	7	85
		%	77,6%	14,1%	8,2%	100,0%
Toplam		N	121	27	18	166
		%	72,9%	16,3%	10,8%	100,0%

Maç öncesi %67,9 olan kısmen katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %77,6 olmuştur. Katılımcıların çoğunluğu müsabaka sonrasında takımlarının kazanamamasının beklenen bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların müsabaka öncesi ve sonrasında verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$).

4.5.2. Müsabakanın Adil Yönetilmesi

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının maç skoru konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Müsabaka adil olmayacak/ değildi ve bu durum sinirimi bozuyor” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha = 0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Müsabaka adil olmayacak/ değildi ve bu durum sinirimi bozuyor” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(2)} = 1,920$; $p > 0.05$).

Tablo 4.20. Müsabakanın Adil Yönetilmesi

			s17			Toplam
			Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	
Grup	Maç Öncesi	N	42	22	17	81
		%	51,9%	27,2%	21,0%	100,0%
	Maç Sonrası	N	49	25	11	85
		%	57,6%	29,4%	12,9%	100,0%
Toplam		N	91	47	28	166
		%	54,8%	28,3%	16,9%	100,0%

Maç öncesi %51,9 olan kısmen katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %57,6 olmuştur. Katılımcıların çoğunluğu müsabakanın adil olmadığını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların müsabaka öncesi ve sonrasında verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

4.5.3.Müsabakaya Hazır Olma Durumu

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının maç skoru konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Müsabaka için hazırlıksız/ hazırlıksızdık ve bu durum üzerimizde stres yaratıyor” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Müsabaka için hazırlıksız/ hazırlıksızdık ve bu durum üzerimizde stres yaratıyor” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(3)}=1,093$; $p>0.05$).

Tablo 4.21. Müsabakaya Hazır Olma Durumu

			s18				Toplam
			Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	
Grup	Maç Öncesi	N	3	46	18	14	81
		%	3,7%	56,8%	22,2%	17,3%	100,0%
	Maç Sonrası	N	3	53	19	10	85
		%	3,5%	62,4%	22,4%	11,8%	100,0%
Toplam		N	6	99	37	24	166
		%	3,6%	59,6%	22,3%	14,5%	100,0%

Maç öncesi %56,8 olan kısmen katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %62,4 olmuştur. Katılımcıların çoğunluğu müsabakaya hazır olmadıklarını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların müsabaka öncesi ve sonrasında verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

4.5.4.Maça Hazır Hissetme

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının maç skoru konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi

için katılımcılara yöneltilen “Yeterince verimli oynayamayacağım/oyunamadım bu durum yüzünden suçlu hissediyorum” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Yeterince verimli oynayamayacağım /oyunamadım bu durum yüzünden suçlu hissediyorum” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(2)}=0,407$; $p>0.05$).

Tablo 4.22. Maça Hazır Hissetme

			s19			Toplam
			Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	
Grup	Maç Öncesi	N	61	10	10	81
		%	75,3%	12,3%	12,3%	100,0%
	Maç Sonrası	N	67	8	10	85
		%	78,8%	9,4%	11,8%	100,0%
Toplam		N	128	18	20	166
		%	77,1%	10,8%	12,0%	100,0%

Maç öncesi %75,3 olan kısmen katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %78,8 olmuştur. Katılımcıların çoğunluğu yeterince verimli oynayamayacaklarını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların müsabaka öncesi ve sonrasında verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

4.5.5.Hakeme Güven

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının maç skoru konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Müsabakanın tarafsız yönetileceğine/yönetildiğine inanmıyorum” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Müsabakanın tarafsız yönetileceğine/yönetildiğine inanmıyorum” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(3)}=0,574$; $p>0.05$).

Tablo 4.23. Hakeme Güven

			s20				Toplam
			Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	
grup	Maç Öncesi	N	3	37	21	17	78
		%	3,8%	47,4%	26,9%	21,8%	100,0%
	Maç Sonrası	N	3	42	22	14	81
		%	3,7%	51,9%	27,2%	17,3%	100,0%
Toplam		N	6	79	43	31	159
		%	3,8%	49,7%	27,0%	19,5%	100,0%

Tablodan da görüldüğü gibi, maç öncesi %47,4 olan kısmen katılıyorum yanıtı, maç sonrasında ise %51,9 olmuştur. Katılımcıların çoğunluğu hakeme güvenmediklerini belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların müsabaka öncesi ve sonrasında verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

4.5.6. Müsabaka Sonucuna İlişkin Görüşler

Müsabakalarda kaybeden takımın oyuncularının maç skoru konusunda müsabaka öncesi ve sonrasındaki fikirleri arasında bir farklılık olup olmadığının analizi için katılımcılara yöneltilen “Müsabaka sonucu adil olacaktır/olmuştur” sorusuna verdikleri cevaplar arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulandı.

Test sonuçları katılımcıların “Müsabaka sonucu adil olacaktır/olmuştur” konusunda görüşleri arasında önemli farklar olmadığını gösterdi ($X^2_{(3)}=0,286$; $p>0.05$).

Tablo 4.24. Müsabaka Sonucuna İlişkin Görüşler

			s21				Toplam
			Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	
Grup	Maç Öncesi	N	3	13	28	34	78
		%	3,8%	16,7%	35,9%	43,6%	100,0%
	Maç Sonrası	N	3	16	29	33	81
		%	3,7%	19,8%	35,8%	40,7%	100,0%
Toplam		N	6	29	57	67	159
		%	3,8%	18,2%	35,8%	42,1%	100,0%

Tabloya göre, ma öncesi %43,6 olan tamamen katılıyorum yanıtı, ma sonrasında ise %40,7 olmuştur. Katılımcıların çoğunluğu müsabaka sonucunun adil olmadığını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların müsabaka öncesi ve sonrasında verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

5.TARTIŞMA

-Genel Özellikler

Araştırmaya katılan katılımcıların tamamı erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmanın erkek sporculardan oluşan takımlar üzerinde yapılması bu sonucu vermiştir. Benzer çalışmaya bayanlardan oluşan takımlar üzerinde de yer verilebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşlarına göre dağılımı incelendiğinde, katılımcıların tamamının 20-25 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Amatör olarak futbol oynayan kişiler için standart olan bu durum, araştırma bulgularına da yansımaktadır.

Katılımcıların büyük çoğunluğunun (%84,3- 140 kişi) Lise mezunu olduğu görülmektedir. Bunun yanında katılımcıların %12,7'si (21 kişi) ilköğretim mezunu ve %3'ü (5 kişi) Lisans mezunudur. Katılımcıların tamamı eğitim durumlarını belirtmişlerdir. Ülkemizde yüksek öğrenim için gerekli olan sınav maratonu maalesef öğrencilerimizin yeterince spora yönelmesini engellemektedir. Nitekim araştırma sonuçlarına da bu durum yansımaktadır.

Katılımcıların %48,8'i (81 kişi) "1-3 yıl" arası; %33,7'si (56 kişi) "3-5 yıl" arası; %10,2'si (17 kişi) "5-8 yıl" arası ve %3,6'sı (6 kişi) "8 yıl ve üzeri" deneyime sahiptir. Katılımcıların deneyim sürelerinin dağılımı da amatör futbol oyunundaki deneyim süresine paralellik göstermektedir.

Hipotez-1 Futbol müsabakalarında kaybeden takımların müsabaka öncesinde ve sonrasında yaşam memnuniyeti düzeyleri arasındaki fark

Katılımcıların geneli kültürel etkinlikleri takip ettiklerini belirtmişlerdir. Öte yandan araştırmanın yapıldığı Kütahya ili ve ilçelerinde sınırlı olan kültürel etkinliklerin takip edilmesi oyuncular açısından önem arz etse de, etkinliklerin çeşitliliğinin az olması da toplumsal olarak belli bir strese neden olabilir. Ya da daha doğru ifade ile yetersiz stres atma kaynağı olarak görülebilir.

Katılımcıların geneli düzenli bir aile hayatına sahip olmadıklarını belirtmişlerdir. Bu durum her ne kadar şaşırtıcı gibi görünse de, araştırmanın yapıldığı Kütahya ili ve çevresinde katılımcıların yaşları evlenme ve yuva kurma yaşı olarak görülmektedir. Bu açıdan bakan katılımcılar, hala yuva kuramadıklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcıların geneli gece hayatını ve barları sevdiklerini belirtmişlerdir. Ancak burada kast edilen gece hayatı, büyük şehirlerdeki barlarda eğlenme anlamına gelmemelidir. Zira Kütahya’da birkaç sınırlı bar vardır ve katılımcıların çoğunluğu alkol kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Burada sporcuların kast ettiği gece hayatı, arkadaşlarla toplanıp eğlenme anlamındadır.

Katılımcıların geneli düzenli olarak alkol almadıklarını belirtmişlerdir. Sporcularla örtüşen ve gurur verici olan bu sonuç araştırma sonuçlarına da yansımıştır. Sporcularımız sürekli stres kaynağı olabilecek olan alkolden uzak durmaktadır.

Katılımcıların geneli küfür etmeyi sevdiklerini belirtmişlerdir. Toplumumuzla örtüşen bu sonuca göre katılımcılar küfür ettiklerini ifade etmişlerdir. Küfür her ne kadar stres belirtisi gibi görünse de, stresin atılmasında da büyük rolü vardır.

Hipotez-2 Futbol müsabakalarında kaybeden takımların müsabaka öncesinde ve sonrasında spora genel bakışları arasındaki fark

Katılımcıların çoğunluğu futbolu tam olarak yaşam tarzı gibi görmediklerini belirtmişlerdir. Katılımcılara göre futbol çok severek oynadıkları bir spor dalıdır. Ancak yaşam tarzı kadar ileri boyutta değildir. Bu sonuçta kültürel unsurların ve aile bilincinin de etkisi vardır.

Katılımcıların çoğunluğu futbolu zorunluluk olarak görmediklerini belirtmişlerdir. Tüm sporcularımız sporu severek oynamaktadır.

Katılımcıların çoğunluğu futbolun birleştirici işlevinin olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılara göre futbol ortak yönleri ortaya çıkararak toplumda huzuru sağlamaktadır ve stresin düşmanıdır.

Katılımcıların çoğunluğu futbol ile bireysel başarı arasında tam bir ilişkinin olmadığını belirtmişlerdir. Futbolculara yöneltilen futbol yaşam tarzıdır öncülünün yanıtı ile paralel bir sonuçtur.

Katılımcıların çoğunluğu futbola ülkemizde yeterince değer verildiğini belirtmişlerdir. Katılımcıların da dediği gibi ülkemizde spor alanında en çok değer verilen dal futboldur. Benzer sorunun diğer dallar için aynı olmayacağını tahmin etmek zor değildir.

Hipotez-3 Futbol müsabakalarında kaybeden takımların müsabaka öncesinde ve sonrasında genel stres düzeyleri arasında bir fark

Katılımcıların çoğunluğu genelde çabuk sinirlenen mizaçlarının olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre kazanan takımın oyuncuları ile kaybeden takımın oyuncularının öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$). Katılımcıların bu sinirli mizaçlarının da müsabaka sonrası stres üzerinde etkisinin olabileceği düşünülmelidir.

Katılımcıların çoğunluğu mağlubiyeti zor hazmedilen bir durum olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre kazanan takımın oyuncuları ile kaybeden takımın oyuncularının öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$). Katılımcılara göre mağlubiyet ve başarısızlık stres nedeni olabilir.

Katılımcıların çoğunluğu sinirlenince etraflarına zarar verdiklerini belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre kazanan takımın oyuncuları ile kaybeden takımın oyuncularının öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$). Ülkemiz insanının genel özelliği olan bu durum stres kaynağı gibi görünse de, stresin boşaltılmasında bir eşyaya zarar vermenin kendilerini rahatlattığını belirten sporcu sayısı çoğunluktadır.

Katılımcıların çoğunluğu genelde kazanan takıma tahammüllerinin olmadığını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre kazanan takımın oyuncuları ile kaybeden takımın oyuncularının öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$). Mağlubiyetle paralel olan bu sonuca göre de katılımcılar kazanan takıma tahammüllerinin olmadığını belirtmişlerdir.

Katılımcıların çoğunluğu etraflarında pek çok stres kaynağının olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre kazanan takımın oyuncuları ile kaybeden takımın oyuncularının öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Hipotez-4 Futbol müsabakalarında kaybeden takımların müsabaka öncesinde ve sonrasında maç sonucunun sporcu psikolojisi üzerindeki etkileri arasındaki fark

Katılımcıların çoğunluğu müsabaka sonrasında takımlarının kazanamamasının beklenen bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların müsabaka öncesi ve sonrasında verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

Katılımcıların çoğunluğu müsabakanın adil olmadığını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların müsabaka öncesi ve sonrasında verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Bu durum yine ülkemizde maçlar sonrası sık yaşanan kavgaların temel nedenlerinden birisidir.

Katılımcıların çoğunluğu müsabakaya hazır olmadıklarını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların müsabaka öncesi ve sonrasında verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

Katılımcıların çoğunluğu yeterince verimli oynayamayacaklarını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların müsabaka öncesi ve sonrasında verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). stres düzeyinin yüksekliği kişinin kendisini bir etkinliğe hazır hissetmemesine neden olabilir. Bu durum araştırma sonuçlarına da yansımıştır.

Katılımcıların çoğunluğu hakeme güvenmediklerini belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların müsabaka öncesi ve sonrasında verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Maç sonucunun adil olup olmadığı ile ilgili soruya paralel bir sonuç burada da gözlemlenmiştir.

Katılımcıların çoğunluğu müsabaka sonucunun adil olmadığını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların müsabaka öncesi ve sonrasında verdikleri yanıtlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Hakeme güvensizlik, karşı takıma tahammülsüzlük gibi etkenler bir araya gelince öncüle verilen bu sonuç şaşırtıcı değildir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu araştırmada futbol müsabakalarında kaybeden takımın oyuncularının müsabaka öncesi ve sonrası stres düzeylerinin arasındaki farkın incelenmesi amacıyla, Kütahya ilinde bulunan bazı spor kulüplerinin maçlarında, müsabaka öncesi ve sonrasında anket yapılmıştır. Araştırmada oyuncuların stres düzeyi üzerinde yaşam memnuniyeti düzeyinin, oyuncuların spora bakış açıları, oyuncuların genel stres düzeyinin ve maç skorunun etkisi araştırılmıştır. Araştırmada uzman görüşleri ile geliştirilen anket envanterinde, her bir faktör grubunun soruları tek tek incelenerek aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

Katılımcıların geneli kültürel etkinlikleri takip ettiklerini belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların geneli düzenli bir aile hayatına sahip olmadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların geneli gece hayatını ve barları sevdiklerini belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların geneli düzenli olarak alkol almadıklarını belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların geneli küfür etmeyi sevdiklerini belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Görüldüğü gibi genel olarak yaşam memnuniyetinin sporcuların müsabaka öncesi ve sonrasındaki düşünceleri üzerinde etkisi olmamıştır. Dolayısı ile müsabakada kaybetme durumu, sporcuların genel olarak yaşam memnuniyetini azaltıcı bir etki göstermemektedir. Bu nedenle birinci hipotez reddedilmiştir.

Katılımcıların çoğunluğu futbolu tam olarak yaşam tarzı gibi görmediklerini belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların çoğunluğu futbolu zorunluluk olarak görmediklerini belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların çoğunluğu futbolun birleştirici işlevinin olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu futbol ile bireysel başarı arasında tam bir ilişkinin olmadığını belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır

($p>0.05$). Katılımcıların çoğunluğu futbola ülkemizde yeterince değer verildiğini belirtmişlerdir.

Yine burada da, müsabaka öncesi ve sonrası katılımcıların verdikleri yanıtlar arasında bir farklılık yoktur. Müsabakada kaybetme durumu, sporcuların futbola genel olarak bakış açısını değiştirmemektedir. Dolayısı ile ikinci hipotez de reddedilmiştir.

Katılımcıların çoğunluğu genelde çabuk sinirlenen mizaçlarının olduğunu belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların çoğunluğu mağlubiyeti zor hazmedilen bir durum olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların çoğunluğu sinirlenince etraflarına zarar verdiklerini belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların çoğunluğu genelde kazanan takıma tahammüllerinin olmadığını belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların çoğunluğu etraflarında pek çok stres kaynağının olduğunu belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Bu sonuçların her iki durumda da (müsabaka öncesi-sonrası) aynı çıkması, müsabakada kaybetme durumunun sporcuların genel stres düzeyini etkilemediğini göstermektedir. Bu nedenle üçüncü hipotez de reddedilmiştir.

Katılımcıların çoğunluğu müsabaka sonrasında takımlarının kazanamamasının beklenen bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların çoğunluğu müsabakanın adil olmadığını belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların çoğunluğu müsabakaya hazır olmadıklarını belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların çoğunluğu yeterince verimli oynayamayacaklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu hakeme güvenmediklerini belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı

bulunmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların çoğunluğu müsabaka sonucunun adil olmadığını belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Müsabakada kaybetme durumunun sporcuların stres düzeyinde etkisinin olmaması, araştırmanın son hipotezini de çürütmüştür. Maç sonucu sporcuların stres düzeyleri üzerinde herhangi bir etki sahibi değildir.

Öneriler

Araştırma sonuçları genel olarak incelendiğinde, sporcularımızın maç sonucunu olgunlukla karşıladıklarını, oyunda kaybetmek kadar kazanmanın da olası olduğunu kabullendikleri görülmektedir. Araştırma sonucu göstermiştir ki müsabakada kaybetme durumu ne sporcuların yaşam memnuniyetini azaltmakta, ne spora bakış açılarını değiştirmekte, ne genel stres düzeylerini arttırmakta ve ne de maç skoruna olumsuz tepki verilmesini sağlamaktadır. Her ne kadar mağlup olma durumu olumsuz olsa da, sporcular bu durumun sadece bir oyun olduğunun bilincindedir. Araştırmada şu öneriler verilebilir:

-İleriki araştırmalarda müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların stres düzeylerinin ölçülmesi bu durumun biraz daha detaylı incelenmesine olanak verebilir.

-Araştırmanın evreninin genişletilmesi araştırma sonuçlarının genellenmesine yardımcı olabilir.

-Araştırmada kullanılan anket envanteri ile stres ölçeği birleştirilerek konunun betimsel incelenmesinden ziyade sayısal olarak ta incelenmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

1. Allen R, (1983). *Human Stress: Its Nature And Control*. Minneapolis, Burgess Publishing Company. Beard, J., And M. Ragheb.
2. Altungül, O. (2006). *Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi*, Fırat Ün. Sağlık Bilimleri Enst.
3. Altıparmak, M. E. (1994). *Ergenlerde stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerine sporun etkisi*, Dokuz Eylül Üniversitesi · Sağlık Bilimleri Enstitüsü, doktora tezi
4. Arsan, N. (2007). *Türkiye'de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarını belirlenmesi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Yüksek lisans tezi
5. Artan İ, (1986). *Örgütsel Stres Kaynakları Ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama*, s.39.
6. Baltaş A, Baltaş Z, (1998). *Stres Ve Başa Çıkma Yolları*, 18. B. Remzi Kitabevi, İstanbul.
7. Baltaş Z, Baltaş A. (2001). *Stres Ve Başa Çıkma Yolları* 19. Basım, Remzi Kitabevi İstanbul.
8. Carmichael, S.; Hamilton, C. (1967). *Black power*. New York: Routledge.
9. Cüceloğlu D, (1992). *İnsan Ve Davranışı* Remzi Kitabevi, İstanbul, Sayfa 56.
10. Çetin, M. Ç. (2009). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, doktora tezi
11. Dağdeviren, İ. (2009). *Stres ve Stresle Mücadele*, Kayseri Emniyet Müdürlüğü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Büro Amirliği
12. Devecioğlu,S., Çoban, B., “Türkiye Futbol Federasyonunun Özerkliği”, (Gazi BESD),VIII, 3:49-58, 2002
13. Erkan (2004).
14. Ethel R, (1994). *Stresle Başa Çıkma Kendimizle Olumlu Diyalog*. Stresle Basa Çıkma, Türk Psikologları Derneği Yayınları, Çev. N.H Şahin, Ankara, S.,2.

15. Ferah D. (2000) *Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarı ve Liderlik Yapma Açısından İncelenmesi*. s.16-41-44, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara (Danışman: Prof.Dr. O. ERSEVER).
16. Fişek, N. H. (1985). *Halk Sağlığına Giriş* (Ankara : Hacettepe Üniversitesi -Dünya Sağlık Örgütü Hizmet Araştırma ve Araştırmacı Yetiştirme Merkezi Yayını No.2).
17. Güllü E. (2007). *Sedanterlerde ve dayanıklılık sporcularında maksimal ve submaksimal egzersiz sonrası oluşan oksidan stres ve antioksidan düzeylerinin karşılaştırılması*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, doktora tezi
18. Jewell Ds, Mylander M, (1988). *The Psychology Of Stress* Adv Exp Med Biol.;245:489-505.
19. Kaldırımcı N, (1983). “Örgütsel Davranış Açısından Stres”, *Erciyes Üniversitesi, İ.İ.B.F Dergisi*, Sayı: 5, (Aralık); .65-89.
20. Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması* Erciyes Üniversitesi · Sağlık Bilimleri Enstitüsü · · Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi
21. Kılıçlıgil E. (1998). *Sosyal Çevre ve Spor İlişkileri*. Bağırhan Yayınevi. Ankara.
22. Konter E, (1996). *Sporda stres ve performans saray tıp kitapları*.saray medikal yayıncılık 1.Baskı, Sayfa 191.
23. Kuruç, Z. (1994). *Otogenik alıştırmaların sporcuların müsabaka öncesi stres durumlarına etkisi*, Hacettepe Üniversitesi · Sosyal Bilimler Enstitüsü, doktora tezi
24. Köleoğlu, O.M. (2008). *Vücut geliştirme sporunun kardiyak fonksiyonlar, oksidatif stres oluşumu ve antioksidan düzeyleri üzerine etkisi*, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Tıpta Uzmanlık
25. Kurtiç, N. (2006). “*Futbol Seyircisini Saldırganlığa İten Psiko Sosyal Nedenler*” Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.
26. Myers Dg, (1996). *Social Psychology* (5. Basım), New York: Mcgraw-Hill.
27. Özbekçi, F., (1989). *Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması*, Marmara Üniversitesi · Sağlık Bilimleri Enstitüsü, doktora tezi

28. Stemmler T. (2000). *Futbolun kısa tarihi* (çev: N. Aça). İstanbul: Dost.
29. Stres Ve Baş Etme Yolları, (2000). (Ankara:Egm Sağlık İşleri Dai.Bask. Ruh Sağlığı Merkezi), S.10-11.
30. Sümer,R. (1990). *Sporda Demokrasi 2*, s.20-27, Şafak Matbaacılık, Ankara
31. Şenduran, F. (2006). *Askeri liselerde sporcu öğrenciler ile sporcu olmayan öğrencilerin problem çözebilme, strese karşı koyabilme, uyum becerileri ve başarı düzeyleri*, Marmara Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Enstitüsü, doktora tezi
32. Taştan S, (2005). Stres Ve Yönetimi. İstanbul
33. Tutar H, (2000). Kriz Ve Stres Ortamında Yönetim, Hayat Yayınları Yönetim Dizisi:14 İstanbul.
34. Türkçapar Ü. (2007). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile eğitim fakültesi sınıf öğretmenliği öğrencilerinin strese karşı problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek lisans tezi
35. Ubrin Aj, (1978). *Fundamental Of Organizational Behavior An Applied Perspective*. Pergamon Press, Inc. Newyork,
36. Voigt, D. (1999). ' Spor Sosyolojisi' Çev: Ayte Atalay, S,99, Alkim yayınları,
37. Yaman M, Hoşgörür V, (2000). "Örgütsel Stress Yönetiminde Sporun Önemi", Marmara Üniversitesi Spor Araştırmaları Dergisi, Cilt 4, Sayı11, Nisan.
38. Yardımcı, 1996: 1
39. Zülal A, (2002). Stres, Bilim Ve Teknik , 38, Aralık.
40. www.ebilge.com
41. <http://www.turkfutbolu.net/tarihce.htm>
42. <http://www.tff.org/default.aspx?pageID=293>
43. <http://www.tff.org/default.aspx?pageID=309>
44. <http://www.gsgm.gov.tr/sayfalar/tarihce.htm>
45. www.ituspor.itu.edu.tr/document/seminerler/stres/pdf
46. www.tip2000.com/tedavi/streson.html
47. <http://prep.atilim.edu.tr/strestum.doc>
48. <http://www.gymuniversal.com/htmler/saglik/psikoloji4.htm>
49. <http://www.ku.edu.tr/files/counseling/brochures/tr/stres.pdf>
50. www.isguc.org/search_wiev.php

51. www.sporbilim.com/sporpsikolojisi.html
52. <http://www.tff.org/default.aspx?pageID=294>
53. <http://tr.wikipedia.org/wiki/Futbol>

EKLER

EK.1. ANKET FORMU

EK.2. BOŞ VERİ FORMU

EK.3. VERİLER

EK.4. İSTATİSTİK SONUÇLARI

Ek 1. Anket Formu

Değerli Katılımcı,

Bu anket çalışması, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı için yürütülmekte olan “Futbol Müsabakalarında Kaybeden Takımın Oyuncularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Stres Düzeylerinin Araştırılması” isimli tez çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Sorulara, size en yakın olan cevabı verebilirsiniz. Araştırmada elde edilen bilgiler tamamen araştırma amaçlı kullanılacaktır.

Çocuğunuz için daha iyi bir gelecek sağlamayı ve gelecek araştırmalara örnek teşkil etmeyi amaçlayan bu çalışmaya yapmış olduğunuz değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Ahmet Saim SARI
Beden Eğitimi Öğretmeni

Kişisel Bilgiler

Yaş : () 20-25 () 25-30 () 30-35 () 35-45 () 45 ve üstü
Eğitim Durumu : () İlköğretim () Lise () Lisans () Lisansüstü
Aylık Gelir Durumu : () 500–1000 Ytl () 1001–1500 Ytl () 1501-2000Ytl () 2001–2500 Ytl () 2501-3000Ytl
() 3001 Ytl ve üstü
Kaç Yıldır Futbolla ilgilenmektesiniz? : () 1-3 yıl () 3-5 yıl () 5-8 yıl () 8 yıl ve üzeri

No	ANKET SORULARI	Fikrim Yok	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Düzenli olarak kültürel etkinlikleri takip ederim (sinema, konser ve benzeri).					
2	Düzenli bir aile hayatım vardır.					
3	Gece hayatını ve barları severim.					
4	Düzenli olarak alkol alıyorum.					
5	Çabuk sinirlenip küfür ederim.					
6	Futbol benim için bir yaşam tarzı ve vazgeçilmezdir.					
7	Futbol hobi olarak başladı ve zorunlulukların futbola yönelmemi sağladı.					
8	Futbol farklı toplulukları bir araya getireci bir işlev görür.					
9	Futbol sayesinde toplumda bireysel başarının önemi artar.					
10	Futbol ülkemizde yeterince değer görmemektedir.					
11	Genel olarak çabuk sinirlenen bir mizacımdır.					
12	Müسابakalarda mağlup olmak hazmedilmesi zor bir durumdur.					
13	Sinirlenince etrafıma zarar veririm (bir şeyleri kırarım, birilerine bağırırım).					
14	Kazanan takımın coşkusu ve sevinci tahammül edilemezdir.					
15	Hayatımda pek çok stres kaynakları var ve bunlar tahammül sınırimi aşıyor.					
16	Takımımın müsabakayı kazanması gerekiyor/ gerekirdi.					
17	Müsabaka adil olmayacak/ değildi ve bu durum sınırimi bozuyor.					
18	Müsabaka için hazırlıksız/ hazırlıksızdık ve bu durum üzerimizde stres yaratıyor.					
19	Yeterince verimli oynayamayacağım/oynayamadım bu durum yüzünden suçlu hissediyorum.					
20	Müسابakanın tarafsız yönetileceğine/yönetildiğine inanmıyorum.					
21	Müsabaka sonucu adil olacaktır/olmuştur.					

45	1	2	1	1	5	4	5	5	5	2	5	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
46	1	2	1	1	5	1	4	2	4	1	2	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
47	1	2	1	1	4	2	5	5	4	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1
48	1	2	1	1	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	1	3
49	1	1	1	1	2	2	4	4	4	2	3	4	3	5	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	1	3
50	1	2	1	1	2	2	4	2	4	2	4	4	2	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	4	4	5	1	2	
51	1	1	1	1	4	2	2	4	4	2	4	4	2	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	1	2	
52	1	2	1	1	4	2	5	4	3	2	4	4	2	5	4	4	5	5	4	4	4	2	5	4	2	1	1		
53	1	2	1	1	4	3	4	3	4	2	3	2	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	1	1		
54	1	2	1	1	5	4	4	2	5	3	3	4	4	5	3	3	5	4	3	4	4	4	3	2	4	1	1		
55	1	2	1	1	2	2	5	4	5	2	2	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	5	4	1	1	
56	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	4	2	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	3	5	1	3	
57	1	2	1	1	5	5	5	5	4	4	4	1	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	5	1	3	
58	1	2	1	1	2	2	5	2	2	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	1	3		
59	1	2	1	1	1	1	5	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	5	1	3	
60	1	2	1	1	2	2	5	2	2	3	4	4	2	3	4	5	4	5	5	3	3	3	3	3	3	4	1	2	
61	1	2	1	1	3	5	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2		
62	1	2	1	1	4	2	5	4	4	4	2	2	4	4	5	5	4	5	3	3	5	3	3	3	5	1	2		
63	1	2	1	1	5	2	5	5	5	3	5	3	5	3	4	4	4	5	3	3	3	3	3	3	3	1	2		
64	1	1	1	1	2	2	4	2	2	1	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	1	2		
65	1	2	1	1	4	2	4	2	4	1	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	1	1		
66	1	2	1	1	2	1	5	2	5	2	4	1	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	1	1	
67	1	2	1	1	5	1	5	5	5	2	5	2	2	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	3	3	1	4		
68	1	1	1	1	5	4	5	5	5	2	5	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4		
69	1	2	1	1	5	1	4	2	4	1	2	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1		
70	1	2	1	1	4	2	5	5	4	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1		
71	1	2	1	1	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	1	1		
72	1	2	1	1	2	2	4	4	4	2	3	4	3	5	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	1	1		
73	1	2	1	1	2	2	4	2	4	2	4	4	2	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	4	5	1	1		
74	1	2	1	1	4	2	2	4	4	2	4	4	2	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	4	1	4		
75	1	2	1	1	4	2	5	4	3	2	4	4	2	5	4	4	5	5	4	4	4	2	5	4	2	1	1		
76	1	2	1	1	4	3	4	3	4	2	3	2	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	1	1		
77	1	2	1	1	5	4	4	2	5	3	3	4	4	5	3	3	5	4	3	4	4	4	3	2	4	1	1		
78	1	2	1	1	2	2	5	4	5	2	2	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	5	4	1	2		
79	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	4	2	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	5	1	2		
80	1	2	1	1	5	5	5	5	4	4	4	1	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	5	1	2		
81	1	1	1	1	2	2	5	2	2	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	1	2			
82	1	2	1	2	1	1	5	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	5	2	2		
83	1	1	1	2	2	2	5	2	2	3	4	4	2	3	4	5	4	5	5	3	3	3	3	3	4	2	2		
84	1	2	1	2	3	5	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2		
85	1	2	1	2	4	2	5	4	4	4	2	2	4	4	5	5	4	5	3	3	5	3	3	3	5	2	2		
86	1	2	1	2	5	2	5	5	5	3	5	3	5	3	4	4	4	5	3	3	3	3	3	3	3	2	4		
87	1	2	1	2	2	2	4	2	2	1	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2		
88	1	3	1	2	4	2	4	2	4	1	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2		
89	1	2	1	2	2	1	5	2	5	2	4	1	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	2	2	
90	1	2	1	2	5	1	5	5	5	2	5	2	2	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2		
91	1	2	1	2	5	4	5	5	5	2	5	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		
92	1	2	1	2	5	1	4	2	4	1	2	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			
93	1	2	1	2	4	2	5	5	4	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1		
94	1	2	1	2	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	2	1		
95	1	2	1	2	2	2	4	4	4	2	3	4	3	5	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	1		
96	1	1	1	2	2	2	4	2	4	2	4	4	2	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	4	5	2	1		

97	1	2	1	2	4	2	2	4	4	2	4	4	2	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	4	2	1
98	1	2	1	2	4	2	5	4	3	2	4	4	2	5	4	4	5	5	4	4	4	2	5	4	2	2	1
99	1	2	1	2	4	3	4	3	4	2	3	2	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	2	1
100	1	1	1	2	5	4	4	2	5	3	3	4	4	5	3	3	5	4	3	4	4	4	3	2	4	2	1
101	1	2	1	2	2	2	5	4	5	2	2	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	5	4	2	1
102	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	4	2	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	5	2	3
103	1	2	1	2	5	5	5	5	4	4	4	1	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	5	2	3
104	1	2	1	2	2	2	5	2	2	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	2	2
105	1	2	1	2	1	1	5	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	5	2	2
106	1	2	1	2	2	2	5	2	2	3	4	4	2	3	4	5	4	5	5	3	3	3	3	3	4	2	1
107	1	2	1	2	3	5	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	1
108	1	2	1	2	4	2	5	4	4	4	2	2	4	4	5	5	4	5	3	3	5	3	3	3	5	2	1
109	1	2	1	2	5	2	5	5	5	3	5	3	5	3	4	4	4	5	3	3	3	3	3	3	2	1	1
110	1	2	1	2	2	2	4	2	2	1	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3
111	1	2	1	2	4	2	4	2	4	1	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3
112	1	2	1	2	2	1	5	2	5	2	4	1	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	2	3
113	1	1	1	2	5	1	5	5	5	2	5	2	2	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3
114	1	2	1	2	5	4	5	5	5	2	5	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
115	1	1	1	2	5	1	4	2	4	1	2	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	.	.	2	2
116	1	2	1	2	4	2	5	5	4	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2
117	1	2	1	2	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	2	2
118	1	2	1	2	2	2	4	4	4	2	3	4	3	5	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	2
119	1	2	1	2	2	2	4	2	4	2	4	4	2	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	4	5	2	1
120	1	3	1	2	4	2	2	4	4	2	4	4	2	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	4	2	1
121	1	2	1	2	4	2	5	4	3	2	4	4	2	5	4	4	5	5	4	4	4	2	5	4	2	2	1
122	1	2	1	2	4	3	4	3	4	2	3	2	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	2	1
123	1	2	1	2	5	4	4	2	5	3	3	4	4	5	3	3	5	4	3	4	4	4	3	2	4	2	1
124	1	2	1	2	2	2	5	4	5	2	2	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	5	4	2	4
125	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	4	2	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	5	2	1
126	1	2	1	2	5	5	5	5	4	4	4	1	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	5	2	1
127	1	2	1	2	2	2	5	2	2	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	2	1
128	1	1	1	2	1	1	5	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	5	2	2
129	1	2	1	2	2	2	5	2	2	3	4	4	2	3	4	5	4	5	5	3	3	3	3	3	4	2	2
130	1	2	1	2	3	5	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2
131	1	2	1	2	4	2	5	4	4	4	2	2	4	4	5	5	4	5	3	3	5	3	3	3	5	2	2
132	1	1	1	2	5	2	5	5	5	3	5	3	5	3	4	4	4	5	3	3	3	3	3	3	2	2	2
133	1	2	1	2	2	2	4	2	2	1	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2
134	1	2	1	2	4	2	4	2	4	1	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2
135	1	2	1	2	2	1	5	2	5	2	4	1	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	2	2
136	1	2	1	2	5	1	5	5	5	2	5	2	2	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4
137	1	2	1	2	5	4	5	5	5	2	5	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
138	1	2	1	2	5	1	4	2	4	1	2	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	.	.	2	2
139	1	2	1	2	4	2	5	5	4	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2
140	1	2	1	2	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	2	2
141	1	2	1	2	2	2	4	4	4	2	3	4	3	5	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	1
142	1	2	1	2	2	2	4	2	4	2	4	4	2	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	4	5	2	2
143	1	2	1	2	4	2	2	4	4	2	4	4	2	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	4	2	1
144	1	2	1	2	4	2	5	4	3	2	4	4	2	5	4	4	5	5	4	4	4	2	5	4	2	2	1
145	1	1	1	2	4	3	4	3	4	2	3	2	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	2	1
146	1	2	1	2	5	4	4	2	5	3	3	4	4	5	3	3	5	4	3	4	4	4	3	2	4	2	1
147	1	1	1	2	2	2	5	4	5	2	2	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	5	4	2	1
148	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	4	2	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	5	2	1

149	1	2	1	2	5	5	5	5	4	4	4	1	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	5	2	1	
150	1	2	1	2	2	2	5	2	2	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	2	1
151	1	2	1	2	1	1	5	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	5	2	1	
152	1	3	1	2	2	2	5	2	2	3	4	4	2	3	4	5	4	5	5	3	3	3	3	3	4	2	3
153	1	2	1	2	3	5	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	
154	1	2	1	2	4	2	5	4	4	4	2	2	4	4	5	5	4	5	3	3	5	3	3	3	5	2	2
155	1	2	1	2	5	2	5	5	5	3	5	3	5	3	4	4	4	5	3	3	3	3	3	3	3	2	2
156	1	2	1	2	2	2	4	2	2	1	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	1
157	1	2	1	2	4	2	4	2	4	1	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	1
158	1	2	1	2	2	1	5	2	5	2	4	1	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	2	1
159	1	2	1	2	5	1	5	5	5	2	5	2	2	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	3	3	2	1
160	1	1	1	2	5	4	5	5	5	2	5	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
161	1	2	1	2	5	1	4	2	4	1	2	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	.	.	2	1
162	1	2	1	2	4	2	5	5	4	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1
163	1	2	1	2	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	2	1
164	1	1	1	2	2	2	4	4	4	2	3	4	3	5	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3
165	1	2	1	2	2	2	4	2	4	2	4	4	2	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	4	5	2	3
166	1	2	1	2	4	2	2	4	4	2	4	4	2	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	4	2	2

Ek 4. İstatistik Sonuçları

Genel Özellikler

Statistics

		yas	egitimdurumu	cinsiyet	futbolsuresi
N	Valid	166	166	166	160
	Missing	0	0	0	6

yas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-28	166	100,0	100,0	100,0

egitimdurumu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ilkogretim	21	12,7	12,7	12,7
	lise	140	84,3	84,3	97,0
	lisans	5	3,0	3,0	100,0
	Total	166	100,0	100,0	

cinsiyet

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	bay	166	100,0	100,0	100,0

futbolsuresi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3 yıl	81	48,8	50,6	50,6
	3-5 yıl	56	33,7	35,0	85,6
	5-8 yıl	17	10,2	10,6	96,3
	8 yıl ve üzeri	6	3,6	3,8	100,0
	Total	160	96,4	100,0	
Missing	System	6	3,6		
Total		166	100,0		

Düzenli olarak kültürel etkinlikleri takip etme konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s1					Total
			katılmıyorum	kisimen katılıyorum	fikrim yok	katılıyorum	tamamen katılıyorum	
grup	maconcesi	Count	5	30	6	21	19	81
		% within grup	6,2%	37,0%	7,4%	25,9%	23,5%	100,0%
	macsonrasi	Count	4	29	8	22	22	85
		% within grup	4,7%	34,1%	9,4%	25,9%	25,9%	100,0%
Total		Count	9	59	14	43	41	166
		% within grup	5,4%	35,5%	8,4%	25,9%	24,7%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,560 ^a	4	,967
Likelihood Ratio	,562	4	,967
Linear-by-Linear Association	,270	1	,603
N of Valid Cases	166		

a. 2 cells (20,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,39.

Düzenli bir aile hayatı konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s2					Total
			katılmıyorum	kisimen katılıyorum	fikrim yok	katılıyorum	tamamen katılıyorum	
grup	maconcesi	Count	18	47	3	6	7	81
		% within grup	22,2%	58,0%	3,7%	7,4%	8,6%	100,0%
	macsonrasi	Count	16	52	3	7	7	85
		% within grup	18,8%	61,2%	3,5%	8,2%	8,2%	100,0%
Total		Count	34	99	6	13	14	166
		% within grup	20,5%	59,6%	3,6%	7,8%	8,4%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,351 ^a	4	,986
Likelihood Ratio	,351	4	,986
Linear-by-Linear Association	,044	1	,834
N of Valid Cases	166		

a. 2 cells (20,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,93.

Gece hayatını ve barları sevme konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s3					Total
			katılmıyorum	kisimen katılıyorum	fikrim yok	katılıyorum	tamamen katılıyorum	
grup	maconcesi	Count	4	3	3	31	40	81
		% within grup	4,9%	3,7%	3,7%	38,3%	49,4%	
	macsonrasi	Count	3	4	4	30	44	85
		% within grup	3,5%	4,7%	4,7%	35,3%	51,8%	
Total		Count	7	7	7	61	84	166
		% within grup	4,2%	4,2%	4,2%	36,7%	50,6%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,539 ^a	4	,970
Likelihood Ratio	,541	4	,969
Linear-by-Linear Association	,052	1	,820
N of Valid Cases	166		

a. 6 cells (60,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,42.

Düzenli olarak alkol alma konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s4					Total
			katılmıyorum	kisimen katılıyorum	fikrim yok	katılıyorum	tamamen katılıyorum	
grup	maconcesi	Count	8	33	3	21	16	81
		% within grup	9,9%	40,7%	3,7%	25,9%	19,8%	
	macsonrasi	Count	7	34	3	22	19	85
		% within grup	8,2%	40,0%	3,5%	25,9%	22,4%	
Total		Count	15	67	6	43	35	166
		% within grup	9,0%	40,4%	3,6%	25,9%	21,1%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,266 ^a	4	,992
Likelihood Ratio	,266	4	,992
Linear-by-Linear Association	,187	1	,665
N of Valid Cases	166		

a. 2 cells (20,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,93.

Çabuk sinirlenip küfür etme konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s5					Total
			katılmıyorum	kisimen katılıyorum	fikrim yok	katılıyorum	tamamen katılıyorum	
grup	maconcesi	Count	4	11	6	40	20	81
		% within grup	4,9%	13,6%	7,4%	49,4%	24,7%	100,0%
	macsonrasi	Count	3	11	7	42	22	85
		% within grup	3,5%	12,9%	8,2%	49,4%	25,9%	100,0%
Total		Count	7	22	13	82	42	166
		% within grup	4,2%	13,3%	7,8%	49,4%	25,3%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,268 ^a	4	,992
Likelihood Ratio	,268	4	,992
Linear-by-Linear Association	,119	1	,730
N of Valid Cases	166		

a. 2 cells (20,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,42.

Futbolu bir yaşam tarzı ve vazgeçilmez olarak görme konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s6				Total
			katılmıyorum	kisimen katılıyorum	fikrim yok	katılıyorum	
grup	maconcesi	Count	18	37	16	10	81
		% within grup	22,2%	45,7%	19,8%	12,3%	100,0%
	macsonrasi	Count	15	41	18	11	85
		% within grup	17,6%	48,2%	21,2%	12,9%	100,0%
Total		Count	33	78	34	21	166
		% within grup	19,9%	47,0%	20,5%	12,7%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,547 ^a	3	,908
Likelihood Ratio	,547	3	,908
Linear-by-Linear Association	,253	1	,615
N of Valid Cases	166		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,25.

Futbola zorunluluklarla başlama konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s7					Total
			katılmıyorum	kisimen katılıyorum	fikrim yok	katılıyorum	tamamen katılıyorum	
grup	maconcesi	Count	5	15	19	31	11	81
		% within grup	6,2%	18,5%	23,5%	38,3%	13,6%	100,0%
	macsonrasi	Count	3	15	17	38	12	85
		% within grup	3,5%	17,6%	20,0%	44,7%	14,1%	100,0%
Total		Count	8	30	36	69	23	166
		% within grup	4,8%	18,1%	21,7%	41,6%	13,9%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,269 ^a	4	,867
Likelihood Ratio	1,275	4	,866
Linear-by-Linear Association	,658	1	,417
N of Valid Cases	166		

a. 2 cells (20,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,90.

Futbolun işlevi konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s8					Total
			katılmıyorum	kisimen katılıyorum	fikrim yok	katılıyorum	tamamen katılıyorum	
grup	maconcesi	Count	10	17	10	37	7	81
		% within grup	12,3%	21,0%	12,3%	45,7%	8,6%	100,0%
	macsonrasi	Count	11	19	11	40	4	85
		% within grup	12,9%	22,4%	12,9%	47,1%	4,7%	100,0%
Total		Count	21	36	21	77	11	166
		% within grup	12,7%	21,7%	12,7%	46,4%	6,6%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,046 ^a	4	,903
Likelihood Ratio	1,056	4	,901
Linear-by-Linear Association	,235	1	,628
N of Valid Cases	166		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,37.

Futbol sayesinde toplumda bireysel başarının önemi konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s9				Total
			kisimen katiliyorum	fikrim yok	katiliyorum	tamamen katiliyorum	
grup	maconcesi	Count	33	13	22	13	81
		% within grup	40,7%	16,0%	27,2%	16,0%	100,0%
	macsonrasi	Count	33	15	22	15	85
		% within grup	38,8%	17,6%	25,9%	17,6%	100,0%
Total		Count	66	28	44	28	166
		% within grup	39,8%	16,9%	26,5%	16,9%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,189 ^a	3	,979
Likelihood Ratio	,190	3	,979
Linear-by-Linear Association	,047	1	,829
N of Valid Cases	166		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13,66.

Futbolun gördüğü değer konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s10				Total
			kisimen katiliyorum	fikrim yok	katiliyorum	tamamen katiliyorum	
grup	maconcesi	Count	3	33	15	30	81
		% within grup	3,7%	40,7%	18,5%	37,0%	100,0%
	macsonrasi	Count	4	39	16	26	85
		% within grup	4,7%	45,9%	18,8%	30,6%	100,0%
Total		Count	7	72	31	56	166
		% within grup	4,2%	43,4%	18,7%	33,7%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,865 ^a	3	,834
Likelihood Ratio	,866	3	,834
Linear-by-Linear Association	,840	1	,359
N of Valid Cases	166		

a. 2 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,42.

Genel olarak çabuk sinirlenen bir mizaca sahip olma konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s11			Total
			fikrim yok	katiliyorum	tamamen katiliyorum	
grup	maconcesi	Count	25	25	31	81
		% within grup	30,9%	30,9%	38,3%	100,0%
	macsonrasi	Count	29	27	29	85
		% within grup	34,1%	31,8%	34,1%	100,0%
Total		Count	54	52	60	166
		% within grup	32,5%	31,3%	36,1%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,344 ^a	2	,842
Likelihood Ratio	,344	2	,842
Linear-by-Linear Association	,330	1	,566
N of Valid Cases	166		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 25,37.

Müsabakalarda mağlup olmanın hazmedilmesi zor bir durum olduğu konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s12				Total
			kismen katiliyorum	fikrim yok	katiliyorum	tamamen katiliyorum	
grup	maconcesi	Count	3	17	26	35	81
		% within grup	3,7%	21,0%	32,1%	43,2%	100,0%
	macsonrasi	Count	4	19	25	37	85
		% within grup	4,7%	22,4%	29,4%	43,5%	100,0%
Total		Count	7	36	51	72	166
		% within grup	4,2%	21,7%	30,7%	43,4%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,233 ^a	3	,972
Likelihood Ratio	,233	3	,972
Linear-by-Linear Association	,048	1	,827
N of Valid Cases	166		

a. 2 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,42.

Sinirlenince etrafa zarar verme konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s13				Total
			kismen katiliyorum	fikrim yok	katiliyorum	tamamen katiliyorum	
grup	maconcesi	Count	3	15	37	26	81
		% within grup	3,7%	18,5%	45,7%	32,1%	100,0%
	macsonrasi	Count	4	16	42	23	85
		% within grup	4,7%	18,8%	49,4%	27,1%	100,0%
Total		Count	7	31	79	49	166
		% within grup	4,2%	18,7%	47,6%	29,5%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,579 ^a	3	,901
Likelihood Ratio	,580	3	,901
Linear-by-Linear Association	,343	1	,558
N of Valid Cases	166		

a. 2 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,42.

Kazanan takımın coşkusu ve sevincinin tahammül edilemez olduğu konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s14			Total
			fikrim yok	katiliyorum	tamamen katiliyorum	
grup	maconcesi	Count	12	27	42	81
		% within grup	14,8%	33,3%	51,9%	100,0%
	macsonrasi	Count	16	30	39	85
		% within grup	18,8%	35,3%	45,9%	100,0%
Total		Count	28	57	81	166
		% within grup	16,9%	34,3%	48,8%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,744 ^a	2	,689
Likelihood Ratio	,746	2	,689
Linear-by-Linear Association	,740	1	,390
N of Valid Cases	166		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13,66.

Hayatta pek çok stres kaynaklarının varlığı ve bunların tahammül sınırını aştığı konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s15				Total
			kisimen katiliyorum	fikrim yok	katiliyorum	tamamen katiliyorum	
grup	maconcesi	Count	3	21	25	32	81
		% within grup	3,7%	25,9%	30,9%	39,5%	100,0%
	macsonrasi	Count	4	26	30	25	85
		% within grup	4,7%	30,6%	35,3%	29,4%	100,0%
Total		Count	7	47	55	57	166
		% within grup	4,2%	28,3%	33,1%	34,3%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,894 ^a	3	,595
Likelihood Ratio	1,897	3	,594
Linear-by-Linear Association	1,458	1	,227
N of Valid Cases	166		

a. 2 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,42.

Takımın müsabakayı kazanması gerektiği konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s16			Total
			fikrim yok	katiliyorum	tamamen katiliyorum	
grup	maconcesi	Count	55	15	11	81
		% within grup	67,9%	18,5%	13,6%	100,0%
	macsonrasi	Count	66	12	7	85
		% within grup	77,6%	14,1%	8,2%	100,0%
Total		Count	121	27	18	166
		% within grup	72,9%	16,3%	10,8%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2,127 ^a	2	,345
Likelihood Ratio	2,135	2	,344
Linear-by-Linear Association	2,075	1	,150
N of Valid Cases	166		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,78.

Müsabaka adil olması konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s17			Total
			fikrim yok	katiliyorum	tamamen katiliyorum	
grup	maconcesi	Count	42	22	17	81
		% within grup	51,9%	27,2%	21,0%	100,0%
	macsonrasi	Count	49	25	11	85
		% within grup	57,6%	29,4%	12,9%	100,0%
Total		Count	91	47	28	166
		% within grup	54,8%	28,3%	16,9%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,920 ^a	2	,383
Likelihood Ratio	1,930	2	,381
Linear-by-Linear Association	1,379	1	,240
N of Valid Cases	166		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13,66.

Müsabaka için hazırlıklı olma konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s18				Total
			kisim katiliyorum	fikrim yok	katiliyorum	tamamen katiliyorum	
grup	maconcesi	Count	3	46	18	14	81
		% within grup	3,7%	56,8%	22,2%	17,3%	100,0%
	macsonrasi	Count	3	53	19	10	85
		% within grup	3,5%	62,4%	22,4%	11,8%	100,0%
Total		Count	6	99	37	24	166
		% within grup	3,6%	59,6%	22,3%	14,5%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,093 ^a	3	,779
Likelihood Ratio	1,096	3	,778
Linear-by-Linear Association	,778	1	,378
N of Valid Cases	166		

a. 2 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,93.

Yeterince verimli oynayabilme konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s19			Total
			fikrim yok	katiliyorum	tamamen katiliyorum	
grup	maconcesi	Count	61	10	10	81
		% within grup	75,3%	12,3%	12,3%	100,0%
	macsonrasi	Count	67	8	10	85
		% within grup	78,8%	9,4%	11,8%	100,0%
Total		Count	128	18	20	166
		% within grup	77,1%	10,8%	12,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,407 ^a	2	,816
Likelihood Ratio	,408	2	,816
Linear-by-Linear Association	,148	1	,701
N of Valid Cases	166		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,78.

Müsabakann tarafsız yönetimi konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s20				Total
			kismen katiliyorum	fikrim yok	katiliyorum	tamamen katiliyorum	
grup	maconcesi	Count	3	37	21	17	78
		% within grup	3,8%	47,4%	26,9%	21,8%	100,0%
	macsonrasi	Count	3	42	22	14	81
		% within grup	3,7%	51,9%	27,2%	17,3%	100,0%
Total		Count	6	79	43	31	159
		% within grup	3,8%	49,7%	27,0%	19,5%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,574 ^a	3	,902
Likelihood Ratio	,574	3	,902
Linear-by-Linear Association	,421	1	,516
N of Valid Cases	159		

a. 2 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,94.

Müsabaka sonucu konusundaki görüşler arasındaki fark

Crosstab

			s21				Total
			kismen katiliyorum	fikrim yok	katiliyorum	tamamen katiliyorum	
grup	maconcesi	Count	3	13	28	34	78
		% within grup	3,8%	16,7%	35,9%	43,6%	100,0%
	macsonrasi	Count	3	16	29	33	81
		% within grup	3,7%	19,8%	35,8%	40,7%	100,0%
Total		Count	6	29	57	67	159
		% within grup	3,8%	18,2%	35,8%	42,1%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,286 ^a	3	,963
Likelihood Ratio	,287	3	,962
Linear-by-Linear Association	,173	1	,677
N of Valid Cases	159		

a. 2 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,94.