



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**FUTBOL ANTRENÖRLERİ KAYGI DÜZEYLERİNİN PROBLEM  
ÇÖZME BECERİLERİ ÜZERİNE ETKİSİ**

Hazırlayan  
Haşim KATRA

Tez Danışmanı  
Doç. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

ÇANAKKALE-2016



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FUTBOL ANTRENÖRLERİ KAYGI DÜZEYLERİNİN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ  
ÜZERİNE ETKİSİ

Hazırlayan  
Haşim KATRA

Tez Danışmanı

DGç. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

ÇANAKKALE-2016

## TEZ ONAY FORMU

Kurum Adı : Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Program Adı : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği  
Programın Seviyesi : Yüksek Lisans (x) Doktora ( )  
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor  
Tez Sahibi Adı ve Soyadı: Haşim KATRA  
Tez Başlığı : Futbol Antrenörleri Kaygı Düzeylerinin Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi  
Sınav Yeri : Çanakkale Onsekiz Mart Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
Sınav Tarihi : 07/09/2016

Yukarıda tanıtımı yapılan tez, Tez Sınav Jürisi tarafından okunmuş, kapsam ve kalite yönünden başarılı bulunarak Yüksek Lisans/Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

### Tez Sınav Jürisi

Danışman (Unvan ve Adı)	Kurumu	İmza
Doç.Dr. İlhan ADILOĞULLARI	Çanakkale Onsekiz Mart Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	
<b>Sınav Jüri Üyeleri (Unvan ve Adları)</b>		
Doç.Dr. Nurper ÖZBAR	Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi	
Yrd.Doç.Dr. Özhan BAVLI	Çanakkale Onsekiz Mart Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	

Tez sınav jürisi tarafından başarılı olarak kabul edilen Yüksek Lisans/Doktora Tezi Enstitü Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 05./10/2016 tarih ve 26/2 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

## THESIS APPROVAL FORM

Institute Name : Çanakkale Onsekiz Mart University Institute of Health Sciences

Programme Name :

Programme Level : Master of Science (x) Doctor of Philosophy ( )

Department :Physical Education and Sport




Student Name and Surname: Haşim KATRA

Title of the Thesis : The Effects of Football Coaches' Anxiety Level on Problem Solving Skill

Examination Place : Çanakkale Onsekiz Mart University

Examination Date : 07/09/2016

We have investigated the present thesis in regard to content and quality and have approved as a Master of Science / Doctor of Philosophy Thesis.

Supervisor (Title and Name)	Institution	Signature
Doç.Dr. İlhan ADILOĞULLARI	Çanakkale Onsekiz Mart Üniv Scholl of Physical Education and Sports	
<b>Members of Examination Jury (Titles and Names)</b>		
Doç.Dr. Nurper ÖZBAR	Düzce Üniöersity Faculty of Sport Sciences	
Yrd.Doç.Dr. Özhan BAVLI	Çanakkale Onsekiz Mart Üniv Scholl of Physical Education and Sports	

The above examination jury decision has been approved by Administrative Board of Health Science Institute, Canakkale Onsekiz Mart University, with decision dated 05.10.2016 and numbered 26/2....

## BEYAN FORMU

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları kaynaklar listesine aldığımı, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, Yükseköğretim Kurulu Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi, Madde 8'de belirtilen ve ayrıntılı olarak tanımlanan etiğe aykırı eylemleri (intihal, sahtecilik, çarpıtma, tekrar yayım, dilimleme, haksız yazarlık ve diğer etik ihlali türleri) yapmadığımı onurumla beyan ederim.

Tarih: 07-09-2016

Tez Sahibi Adı ve Soyadı: Haşim KATRA

İmza:



## TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın gerçekleşmesinde kıymetli görüşleri ile beni yönlendiren, yardımlarını esirgemeyen değerli hocam ve danışmanım Doç. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI'na teşekkür ederim. Her desteğe ihtiyaç duyduğumda ve her zor anımda sıcaklıklarını, yardımlarını ve sevgilerini yoğun olarak hissettiğim sevgili eőim ve canım aileme, minnettarlığımı ve teőekkürlerimi sunuyorum. Araştırmaya katılan antrenörlere, araştırma verilerinin toplanmasında yardımlarından dolayı antrenör hocalarıma çok teşekkür ederim.

Haşim KATRA

## İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	i
TEZ ONAY FORMU.....	ii
THESIS APPROVAL FORM .....	iii
BEYAN FORMU.....	iv
TEŞEKKÜR .....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
ÖZET .....	viii
ABSTRACT.....	ix
TABLolar LİSTESİ .....	x
ŞEKİL LİSTESİ .....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM I .....	1
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Araştırmanın Problem Durumu.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı .....	3
1.3. Araştırmanın Önemi .....	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları .....	4
BÖLÜM II .....	5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	5
2.1. Futbol kavramı .....	5
2.2. Futbolun Özellikleri.....	6
2.3. Futbol Tarihi .....	6
2.4. Antrenör.....	7
2.4.1. Antrenörün Kişiliği .....	8
2.5. Psikoloji.....	11
2.5.1. Psikolojik Araştırma Yöntemleri .....	13
2.5.1.1. Gözlem Yöntemleri:.....	13
2.5.1.2. Test Yöntemi:.....	13
2.5.1.3. Görüşme: .....	13
2.6. Spor Psikolojisi.....	14
2.7. Türkiye’de Spor Psikolojisi .....	15

2.8. Kaygı .....	15
2.8.1. Kaygı Kuramları.....	17
2.8.1.2. Dürtü Kuramı .....	17
2.8.1.3. Ters U Denencesi .....	17
2.8.1.4. Kırılma (catastrophe) Olgusu .....	18
2.8.1.5. Zıtlık Kuramı .....	19
2.8.2. Durumluk Kaygı .....	19
2.8.3. Sürekli Kaygı .....	19
2.9. Problem Çözme .....	20
2.9.1. Problem Çözme İşlemi .....	21
2.9.2. Problemleri tanıma .....	22
2.9.3. Problemi Açıklama .....	22
2.9.4. Verileri Toplama .....	23
2.9.5. Muhtemel Çözüm Yollarını Tespit Etme .....	23
2.9.6. Çözüm Şekillerini Değerlendirme .....	23
3.YÖNTEM .....	24
3.1. Araştırmanın Modeli.....	24
3.2. Evren ve Örneklem .....	24
3.3. Verilerin Toplama Araçları .....	24
3.3.1. Sürekli Kaygı Ölçeği.....	24
3.3.2. Problem Çözme Envanteri .....	25
3.4. Veri Analizi .....	25
3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	25
4. BULGULAR .....	26
5. TARTIŞMA-SONUÇ .....	29
6. ÖNERİLER.....	32
KAYNAKÇA .....	33
EKLER LİSTESİ .....	39



## ÖZET

Bu çalışmanın amacı aktif olarak antrenörlük yapan futbol antrenörlerinin kaygı düzeylerinin problem çözme becerileri düzeyleri üzerine etkisini incelemektir. Çalışmaya Bursa ve Çanakkale illerinde görev yapan gönüllü 95 futbol antrenörü katılmıştır. Antrenörlerin sürekli kaygı durumları ile ilgili verileri elde etmek için Ölçeği Beck tarafından geliştirilmiş olan 20 maddeli Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ) kullanılırken, Problem Çözme Becerileri (PÇB) verileri ise Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye Şahin ve Heppner (1993) tarafından uyarlanmış 35 maddeli ölçek kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 20.00 programında, tanımlayıcı istatistikler, T-testi, Anova testi ve Korelasyon (r istatistiği ) yapılarak değerlendirilmiştir. Çalışmaya katılan antrenörlerin SKÖ ortalaması  $x=1,96 \pm 0,27$ , PÇB ortalaması  $x=2,92 \pm 0,63$  tür. Çalışmaya katılan antrenörlerin antrenörlük yapma sürelerine bakıldığında, 33 antrenörün 1-9 yıl, 40 antrenörün 10-19 yıl arası ve 22 antrenörün ise 20 yıl ve üzeri olarak belirlenmiştir. Antrenörlerin SKÖ ve PÇB puan ortalamalarının meslekte çalışma süresi ve medeni durum değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği, eğitim seviyesine göre ise anlamlı olarak değiştiği bulunmuştur. Antrenörlerin SKÖ ve PÇB puan ortalamaları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Antrenör, Sürekli Kaygı, Problem Çözme

## ABSTRACT

### **The Effects of Football Coaches' Anxiety Level on Problem Solving Skill**

This study aim of the examination relationship between anxiety and problem solving skills who participated to the study coaches of the football. 95 volunteers football coach participated to the study where were Bursa and Canakkale provinence. To obtain trait anxiety state data of tranis the 20-item developed by Beck Traiy Anxiety State Inventory(TASI) were used. Problem Solving Skills (PSS) data, developed by Heppner and Petersen (1982) and to the Turkish version adopted by Sahin and Heppner (1993) 35-item inventory problem solving skills are used. The data analyses in SPSS 20.00, Descriptive Statistic, T-test, One-Way Anova test and Correlation (r statistic) were used. The coaches who participated in the study TASI average  $x = 1,96 \pm 0,27$ , PSS average  $x = 2,92 \pm 0,63$ . When the time to coaching the coaches who participated in the study, 33 coaches of 1-9 years, 40 coaches of 10-19 years and 22 coaches 20 years and over.

The coaches of the TASI and PSS mean scores did not change significantly compared to the working time in the profession and marital status variables, according to the education level was found to be significantly changed. The coaches between TASI and PSS average score were found to be positive and significantly correlation.

**Key Words:** Trainer, Trait Anxiety, Problem Solving

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Antrenörler bilim adamlarının yapmış olduğu çalışmalardan elde edilen bilgileri yorumlayarak sporcularına aktardığı gibi, sporcusunun performansını geliştirmek adına gereken bilgileri bilim adamlarına iletir (Başer, 1985).....	8
Tablo 2. Gergin ve Hareketli Antrenörlerin Özellikleri .....	9
Tablo 3. Gevşek Antrenörlerin Özellikleri .....	9
Tablo 4. Gayretli Antrenörlerin Özellikleri .....	9
Tablo 5. Aşırı Disiplinli ve Otoriter Antrenörlerin Özellikleri.....	10
Tablo 6. Faal Antrenörlerin Özellikleri.....	10
Tablo 7. Çalışmaya katılan antrenörlerin SKÖ ve PÇB puan ortalaması .....	26
Tablo 8. Futbol antrenörlerinin SKÖ puan ortalamaları ve PÇB puan ortalamalarının eğitim değişkenine durumu .....	26
Tablo 9. Futbol antrenörlerinin SKÖ puan ortalamaları ve PÇB puan ortalamalarının hangi değişkenler arasında olduğunu gösteren Post-Hock Tukey testi.....	27
Tablo 10. Futbol antrenörlerinin SKÖ puan ortalamaları ve PÇB puan ortalamalarının mesleki yıl değişkenine durumunu gösteren Anova testi sonucu.....	27
Tablo 11. Futbol antrenörlerinin SKÖ puan ortalamaları ve PÇBE puan ortalamalarının medeni durum değişkenine durumunu gösteren T-testi sonucu.....	28
Tablo 12. Futbol antrenörlerinin SKÖ ve PÇB arasındaki ilişki.....	28

## ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Ters U, uyarılma ve performans arasındaki ilişkiyi gösteriyor (Akt. Şahin ve Koruç, 2015).....18



## KISALTMALAR LİSTESİ

PÇB: Problem Çözme Becerisi

SKÖ: Sürekli Kaygı Ölçeği

TÜFAD: Türkiye Futbol Antrenörler Derneği

TFF: Türkiye Futbol Federasyonu

GSGM: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü



## BÖLÜM I

### 1. GİRİŞ

Spor kavramı dinamik yapısı ve gördüğü ilgi itibari ile son yıllarda dünya üzerinde önemli etkiye sahip olan bir kavramdır. Gümüş (2002), yoğunlaşan ilgi sebebiyle ülkeler arasında önemli bir rekabet ortamı oluşarak bu ülkeler sporun pozitif etkilerini kullanabilmek için tüm olanaklarını sağlamıştır. Teknolojik ve bilimsel gelişim ile birlikte farklı spor dallarında da birçok rekor yenilenmiş, müsabaka alanlarında karşılaşan takımlar ve sporcular temsil etmiş oldukları ülkeler ekonomik alanda, eğitim alanında, teknolojik ve gelişmişlik düzeylerin de birbirleriyle rekabet halindedir. Ülkelerin gelişmişlik düzeyini gösteren en önemli unsur, spordur (Gümüş, 2002). Günümüzde sportif verimin düzeyini etkileyen faktörlerden söz edilmiştir. Bu faktörler çevresel faktörler ve içsel faktörler olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların içsel faktörlerinden birisi de psikolojik faktörlerdir. Sporcuların müsabakaya dair psikolojik hazırlıkları, sporda başarı için önemli bir etkidir. Sporcuların kaygı düzeyleri; psikolojik durumları, ortaya koydukları performans ile yakından ilişkilidir (Gülşen, 2008). Kaygı kavramı psikoloji bilimi içerisinde önemli bir rol üstlenerek odak noktası haline gelmiştir (Hackfort ve Spielberger, 1989; Martens, Vealey, ve Burton, 1990). Kaygı gelecekle ilgili bireyi sıkan ve üzen bekleme hali karışık bir heyecan durumu ile güvensizlik duygusu (Öncül 2000, Coşkun ve Akkaş, 2009) olarak tanımlandığı gibi çevresel faktörlerden gelen tehlike ihtimali ve ya bireyin tehlike gibi algıladığı bir durum karşısında yaşanmış bir duygu olarak ta tanımlanabilmektedir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003).

Sporcuların gösterecekleri performansta etkili belirleyicilerin başında antrenörler gelmektedir. Antrenörlerin ortaya koydukları davranış modeli ve yaklaşım, sporcuların kaygı durumlarını ve dolayısıyla performansını olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilir (Smith ve ark., 2000). Baker ve ark., (2000) antrenör davranışlarının sporcuların kaygılarında azalma ya da arttırılmasında etkileri olabileceğini belirtmektedirler.

Antrenör bir takım ve ya bir sporcuyu çalıştıran, eğiten, kondüsyon kazandıran ya da yarışmalara hazırlayan kişidir. Antrenör aynı zamanda liderlik özelliklerini göstermesi gereken bir bireydir. Bir kişinin bir bireyi lider yapabilmesi ve kendisinin lider olabilmesi için birçok özelliği taşıması gerekmektedir. Lider bir ekibin çalışmalarını tasarlamak ilişkilerini

düzenlemek hedeflenen başarıya ulaştırmak gibi pek çok sorumluluk taşıdığı için bazı özel yeteneklere sahip olması gerekmektedir (Doğan, 2005).

Bir sporcu ne kadar yetenekli olursa olsun, ne kadar çalışırsa çalışsın kazanmak için bir antrenörün desteğine ihtiyaç duyar. Antrenörün görevleri arasında antrenman yaptırmak ya da sporun nasıl yapıldığını göstermek değildir. Fakat, bir çok antrenör, eğitim ve mesleki bilgileri nedeni ile doğal olarak liderlik görevine layık görülür. Oysa mesleki bilgi ve eğitimlerinin çok iyi olması, onların başarılı olmaları için yeterli olmayabilir. Çünkü antrenörlük yalnız bir meslek değil, aynı zamanda liderliktir (Başer, 1998).

Sporcunun genetik yapısı itibari ile getirdiği bütün özellikler başarıda etkili olabilmektedir. Ancak sporcunun genetik olan özelliklerini şekil verecek olan kişi antrenördür. Antrenör rehberliğinde takım uyumlu hale gelir, sporcunun davranışı istenilen şekilde geliştirilir. Bu performans ve başarıya giden yolda bir ihtiyaçtır. Teknik ve psikolojik açıdan bazı özellikler barındıran antrenör hatalardan uzak kalabilir (Amman ve ark., 2000). Bu özelliklerden biri de problem ile karşı karşıya kalındığında etkili ve doğru çözüm yolunu en kısa sürede üretebilmedir. Ülküer (1988); problem çözme, kişinin bir amaca erişmekte karşılaştığı güçlükleri hissettiğinden ona çözüm bulana kadar geçirdiği bir düşünme ve problemi yenme sürecidir. Heppner ve krauskopf (1987) bir problemle başa çıkabilmeyi problemin çözülmesiyle aynı anlamda olduğunu belirtmektedir. Kişisel problem çözme gerçek hayatta, dışsal ya da içsel uyumun sağlanması adına bir dizi, davranışsal, duyuşsal ve bilişsel işlemler olarak tanımlanabilir. Problem çözme rasyonel, bilişsel ve mantıklı bilgi işleme süreci olarak basitleştirmek mümkün değildir. Bunun nedeni problem çözme gerçek hayatta dinamik olduğu kadar aktiftir. Kişisel problemlerin çözülmesi oldukça karmaşık bir süreçtir. Tipik bir problem hemen çözülebilir ya da birçok kararı içerebilir. Pek çok olası çözüm olabileceği gibi değerlendirmeye engel olabilecek kadar belirsiz olabilir.

Yazılı kaynaklara bakıldığında sporcular ile yapılmış problem çözme çalışmaları mevcut iken hakemler ve antrenörlere ilişkin yapılan çalışmaların yeterli sayıda olmadığı görülmektedir. Dolayısı ile futbol antrenörlerinin üstlendikleri görev ve etki alanları da düşünüldüğünde sürekli kaygı düzeylerinin problem çözme becerileri üzerine olan etkisinin araştırılması hem araştırmacılar hem de uygulama içerisinde bulunanlar için önemli sonuçlar doğuracağı beklenmektedir.

### **1.1. Araştırmanın Problem Durumu**

Antrenörler, sporcularının hayatlarının büyük bir bölümünde başrolleri oynayan kişilerin başında gelmektedir. Sağlıklı, araştıran antrenörün, kendisini daima geliştiren ve sorgulayan yapısıyla başarıya ulaşabilecek sporcular yetiştirmesi olasıdır(Bezci, 2010).

Antrenörlerin sporcular üzerine etkisinin yoğun olduğu düşünüldüğünde, antrenörlerin sürekli kaygı durumlarında problem çözebilme becerilerinin bilinmesi, eksik kalan yönlerinin tespit edilmesi önem kazanmaktadır.

Bu nedenle çalışmamız da; futbol antrenörlerinin sürekli kaygı düzeylerinin problem çözme becerileri üzerine etkisi araştırılmıştır.

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın temel amacı futbol antrenörlerinin kaygı düzeylerinin problem çözme becerileri üzerine etkisini araştırmaktır.

1. Futbol antrenörlerinin sürekli kaygı ve problem çözme becerileri durumlarında

1.1. Futbol antrenörlerinin eğitim durumlarına göre fark var mıdır?

1.2. Futbol antrenörlerinin mesleki yıllarına göre fark var mıdır?

1.3. Futbol antrenörlerinin medeni durumlarına göre fark var mıdır?

1.4. Antrenörlük yılına göre fark var mıdır?

2. Futbol antrenörlerinin sürekli kaygı durumlarının problem çözme becerilerine etkisi var mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Bu araştırma; Futbol antrenörlerinin sürekli kaygı durumlarının problem çözme becerileri üzerine etkisinin incelenmesi ve her ikisinin de ele alınan bağımsız değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi nedeniyle önem taşımaktadır. Özellikle, futbol antrenörlerinin kaygı durumlarının belirlenerek problem çözme becerileri üzerine etkisi anlaşılması ve mevcut kaygı durumlarına göre gerekirse tedbirler alınmasının sağlanması, ayrıca mevcut konu üzerinde yeni çalışmalar yapılabilmesi için yol göstermesi açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

### **1.4. Araştırmanın Hipotezleri**

H<sub>1</sub>: Futbol antrenörlerinin SKÖ puan ortalamaları ve PÇB puan ortalamaları anlamlı farklılık gösterir.



H<sub>2</sub>: Futbol antrenörlerinin SKÖ puan ortalamaları ve PÇB puan ortalamaları mesleki yıl değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterir.

H<sub>3</sub>: Futbol antrenörlerinin SKÖ puan ortalamaları ve PÇB puan ortalamaları medeni durum değişkenine göre anlamlı olarak farklılık gösterir.

H<sub>4</sub>: Futbol antrenörlerinin SKÖ ve PÇB puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **1.5. Araştırmanın Varsayımları**

Araştırmada kabul edilen varsayımlar aşağıda verilmiştir:

1. Araştırmaya katılan Futbol antrenörlerinin ölçeklerde yer alan maddelere içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmıştır.



## BÖLÜM II

### 2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Futbol kavramı

Futbol, İngilizce’de (foot-ayak) ve (ball-top) kelimelerinden adını alan “ayak topu“ olarak adlandırılan takım oyunudur. Futbol oyunu karakteri bir organizasyon biçimidir. Oyunun en belirgin özelliği: duruma göre fiziksel zihinsel veya ruhsal niteliklerin, yaratıcı zekâ, beceriklilik veya rastlantının rol oynadığı, yenenlerin ve yenilenlerin bulunduğu, uzlaşmalı kurallara dayanan eğlence amaçlı bir etkinlik olmasıdır (Akt. Amen, 2008).

Futbol, oyun alanında yer alan oyuncuların ve savunma davranışlarıyla gol atıp, gol yememe esasına dayanan ve sonucunu kalelere atılan gollerin belirlediği, kaleci dışındaki oyuncuların elleri hariç vücutlarının her yerini kullanarak oynanan gol esasına dayanan çeşitli oyun düzenlerini içeren sistemli bir oyundur (Haliloğlu, 2001).

Biri kaleci olmak üzere, on birer kişilik iki takım arasında oynanan, küre biçimindeki özel bir topun, eller ve kollar kullanılmadan (kaleciler hariç), ayak, kafa ve vücudun diğer bölümleriyle vurulup rakip kale çizgisinden içeriye geçirilerek sayı (gol) yapılmasına dayalı bir oyun olan futbol, çağlarımızın en sevilen spor dalı olarak kabul edilir. Bunda futbol oynayabilmek için özel vücut yapısına gerek olmamasının, çok kişi ile oynanmasının, ayakla oynanmasının, geniş bir alanda oynanmasının, topla oynarken daha fazla organın bilinçli olarak kullanılmasının, hareket türü zenginliğinin, mücadele zenginliğinin, olasılıkların sonsuzluğu, tesadüf kolektivizmin ve temelde yüzyıldır değişmemiş oyun kurallarının etkisi vardır (Akt. Amen, 2008).

Toker (2007)’e göre futbol; insan zekasının yanı sıra, bireyin psikolojik açıdan uyarılma kapasitesini, bilincin uyarılmış konuma yükselme düzeyini, irade, biyolojik uyum ve psikolojik uyumu da içine alan, ayrıca tek tek oyuncuların değil, aynı zamanda tüm takımın gücünün ve zekasının örgütlenmesini de içiren bir yarışmadır.

## 2.2. Futbolun Özellikleri

- Futbol bir karşıtlar oyunudur.
- Sporcunun vücut denesine bağlı olan ve önem taşıyan sıçrama, atlama ve yön değiştirmeye oynan oyundur.
- Meydana gelen sürpriz pozisyonlara uyum sağlayarak doğru tercihlerin yapılmasını gerektiren ve anında karar verilen bir oyundur.
- Müsabaka da tüketilecek enerjiyi müsabaka boyunca zamana dağıtılmasının önemli olduğu bir oyundur.
- Hem topla hem de topsuz hareketler gol yenmemesi için yapılması gereken bir oyundur.
- Oynayanların oyun alanı içinde yaptıkları ya da yapamadıkları ile ilgili olarak seyredenlerin de sayısız alternatifler geliştirilebildiği bir oyundur.
- Müsabaka alanında aynı takım oyuncuların müşterek amaçlar doğrultusunda ortak davranış sergilemelerinin zorunlu olduğu bir oyundur.
- Her oyuncunun sahip olduğu zihinsel yetenekleriyle oyun esnasında oluşan beklenmedik pozisyonlara hareketlilik, esneklik gibi özelliklerini uydurması gereken bir oyundur (İnal, 2013).

## 2.3. Futbol Tarihi

İlk olarak hangi tarihte ve nerede oynandığı tam anlamıyla bilinmeyen futbol oyununa eski Yunanlıların “EPİSKİROS” Romalıların “HARPASTUM” Türklerin “TEPÜK” adını verdiği bilinmektedir. Tarihi eserlerde ve değişik kaynaklarda belirtildiği kadarıyla Avrupa’da Yunanistan, İtalya, Fransa ve İngiltere, Asya’da Çin, Japonya, Amerika’da Meksika, Hindistan, Afrika’da Mısır, futbolun ilk oynandığı ülkelerdir (Urartu, 1994).

Milattan Önce 3000 yıllardan günümüze kadar gelen birçok eser ve anıttan anlaşıldığı üzere futbolun Asya ve Mısır’da kuralı olmayan ayak, el, kol ve rakip ile mücadele şeklinde oynandığı belirtilmiştir (Urartu, 1994).

M. Ö. 8.yy’de şair Homeros’un “Odisea” adlı eserinde top oyunlarından bahsedilmektedir. Tarihi belgelerde Sümerlilerin ayakları ile oynadığı top oyunundan bahsedilmiştir. 30 yaşında olan Sporta’lı delikanlıların tecrübeye sahip oyuncular gözetiminde top oynadığı belirtilmektedir (TFF Futbol Tarihi cild1).

M. Ö. 269 yılında Çin İmparatoru Huang-Ti, askerlerine çeviklik kazandırmak için futbol oynatmıştır. Çin efsanelerinde İmparator Huang-Ti'nin askerlerinin yuvarlanan meşin bir cismi, yere dikilmiş iki direk arasından geçirme mücadelesi verdikleri anlatılmaktadır. Bu oyunun adı Tsu-Chu idi. M. Ö. 225 yıllarında İmparator Chou devrinde buna benzer bir oyunu siviller de oynamaya başlamıştır. 1. Yüzyılların hemen başlarında İmparator Chenge-Ti devrinde aynı oyuna ilgili daha da artmış, halk ozanları ilk stad kahramanları için manzumeler düzmüştür. Bu manzumelerde, pagotların (çok katlı tapınaklar) üzerinden topu aşırta hünerebaz Chang-Fu ile topu ayaklarında büyük bir hünerele dolaştırıp istediği yere atabilen Wnag Ch Son'un inanılmaz başarıları anlatılmaktadır (Urartu, 1994).

Tarih sahnesinde ilk çağlardan kalmış olan mağara duvarlarında bulunan ilkel resimlere bakıldığında ve günümüze kadar ulaşmış olan pek çok eserde insanoğlunun yuvarlak olan cisimlerle oynamaktan zevk aldığı ve içgüdüsel bu cisimlere ayaklarıyla vurmaya geliştirdikleri anlaşılmaktadır (İnal, 2013).

Yakın tarihimizde İngilizlerin futbol benzeri oyunları görmeleriyle beraber benimseyerek, Dünya'nın pek çok yerinde yayılarak oynanmasına sebep oldukları belirtilmektedir (İnal, 2013).

Futbolun 16. Yüzyılda İtalya' da Floransa ve Siena' da halka açık meydanlarda yıl içerisinde en az bir kez Calcio adı verilen futbola benzeyen 27 kişilik takım halinde oynanan bir oyun olduğu ifade edilmiştir. 15 akıncı, 5 destek, 4 müdafa ve 3 oyuncuda müdafaanın gerisinde son müdafa olarak görev aldıklarından bahsedilmiştir (İnal, 2013).

#### **2.4. Antrenör**

Yetenekli ve ya çok çalışan sporcularda hedeflerine ulaşabilmek için antrenör desteğine ihtiyaç duyarlar. Bir antrenörün görevi ise sadece sporcusunu çalıştırmak ve ya çalışacağı spor branşının nasıl uygulanacağını göstermek değildir (Başer, 1985).

Bir antrenör, sporun kendisinden ve sporcudan kaynaklanabilen çeşitli psikolojik problemleri tanıyabilmeli, daha önceden edindiği kuramsal spor psikolojisi bilgileriyle kendi kişisel deneyim ve gözlemlerine dayanarak, bazı çözümler üretebilmeli ve hepsinden önemlisi, hangi durumlarda bir uzmana danışması gerektiğinin bilmelidir (Başer, 1994).

Antrenörler bilim adamlarının yapmış olduğu çalışmalardan elde edilen bilgileri yorumlayarak sporcularına aktarır. Bilim adamları tarafından elde edilen bu bilgiler kurumsal olması nedeniyle, pratik olarak uygulamaya uygun olmamaktadır. Ayrıca elde edilen bu bilgiler sporcunun kişilik özellikleriyle beraber sportif özelliklerine göre oluşabilecek değişikliklere uğraması gerekebilmektedir. Bilim adamları yapmış oldukları çalışmalarda

antrenörlerden sporcuları hakkında ip uçları alarak, antrenör ve sporcu ilişkisine dahil olarak bilgi alış verişini düzenlemiş olur (Başer,1985).

**Tablo 1. Antrenörler bilim adamlarının yapmış olduğu çalışmalardan elde edilen bilgileri yorumlayarak sporcularına aktardığı gibi, sporcusunun performansını geliştirmek adına gereken bilgileri bilim adamlarına iletir (Başer, 1985).**

Araştırmacı	Uygulamacı	Uygulayan
Spor Kuramcısı Araştırmacı Spor Hekimi Spor Psikoloğu	Antrenör	Sporcu

#### 2.4.1. Antrenörün Kişiliği

Bir antrenörün, kişiliği sporcusunun ve görev almış olduğu takımın başarısında büyük önem taşır. Bir öğretici ve yol gösterici olan antrenörün, sporcusunun saygısını kazanabilmek için bazı özelliklere sahip olması gerekir. Bu özellikler şöyle sıralanabilir:

- A) Spor Bilgisi:** Bir sporcu mesleki alanda karşısına çıkacak sorunları aşabileceğine, antrenörünün bilgisinden emin olarak inanabilir
- B) İlgi:** Sporcularına eşit davranması gereken antrenör aynı zaman da yeterli ilgi göstermek zorundadır. Sporcu özel yaşantısında da bu ilgiyi görmelidir.
- C) Dürüstlük:** Sporcusuna ve kendisine karşı dürüst olmak zorunda olan antrenör, hem kendi kemde sporcusunun hatasını dürüstlikle ortaya koyabilmeli, gereken çaba sağlandığında başarıyı elde edecekleri güvencesini sözel olarak değil, davranışla vermelidir.
- D) Örnek Olmak:** Antrenörün, sporcularından istediklerini kendisinin de yapabilmesi gerekmektedir.
- E) Olgunluk:** Antrenörler, sporcularının tespit ettikleri zayıf olan yönlerini sporcusuyla alay etmeden düzeltmesi gerekmektedir.
- F) Değişebilirlik:** Antrenörlerin hem spor kültürü, hem de dünya görüşünün yeni bilgilere kapalı olmaması gerekmektedir (Başer, 1985).

**Tablo 2. Gergin ve Hareketli Antrenörlerin Özellikleri**

Kişiliği	Özellikleri	Yararları	Zararları
<b>Gergin Hareketli Antrenör</b>	Sürekli telaşlıdır	Takım daima alarmdadır	Aşırı istekler sporcuyu yıldıracaktır
	Aşırı alıngandır	Sporcuya kendini beğendirmeye çalışır	Sporcuda sezon sonunda bitkinlik görülebilir
	Herşey ile kendi uğraşır	Antrenör sporcudan çok çalışır	Sevilmeyen sporcular tembelleşebilir
	Spor bilgisi tamdır		Sürekli gerginlik sporcuyu bıktırır
	Huzursuzdur		
	Sporcuyu kendi örnekleri ile motive eder		

**Tablo 3. Gevşek Antrenörlerin Özellikleri**

<b>Gevşek Antrenör</b>	Programsızdır	Sporcu üzerindeki baskı azdır	Antrenör yetersiz görünür
	Gürültüye kulak almaz	Sorunların ele alınışı kolaydır	Antrenör sporla ilgisiz gibi görünür
	Herşeyi kontrol ettiği sanılır	Sporcular büyük bir özgürlük içindedir	Kondisyon yükselmez takımında bazen panik çıkabilir

**Tablo 4. Gayretli Antrenörlerin Özellikleri**

<b>Gayretli Antrenör</b>	Sporu ele alışı ince hesaplara dayanır	Her zaman yeni teknikleri dener	Sporcu kendisini tutkulu gibi hisseder
	Sorunları ele alışı mantıklıdır	Başarı için gerekli organizasyon vardır	Takım espirisi yoktur
	Kişisel ilişkilerinde soğuktur	İyi organizasyon sporcunun güvenini artırır	Dayanık sporcuların durumu güçleşir
	Rakibi iyi inceler		Heyecan faktörleri zayıftır
	Azimli ve faydalıdır		

**Tablo 5. Aşırı Disiplinli ve Otoriter Antrenörlerin Özellikleri**

<b>Aşırı Disiplinli ve Otoriter Antrenör</b>	Kuvvetli disipline inanır	Takım iyi organize edilmiştir	Başarısızlıkta takım ve sporcuda çözülme olur
	Bazen merhametsizdir	Takımda disiplin kuvvetlidir	Duygulu sporcular ayrılırlar
	Sıcak davranışları çok enderdir	Takım saldırgan ve cezalandırıcıdır	Antrenör sevilmez korku hakimdir
	Planlama ve organizasyonu iyidir	Kondisyon sorunu yoktur	Takım ve sporcuyu gereğinden çok yorular
	Dar görüşlü, peşin hükümlüdür	Başarıyı sürdürür	Yaratıcılığı engeller
	Zayıf bireyleri yardımcı seçer		
	Motive etmek için korkuyu kullanır		

**Tablo 6. Faal Antrenörlerin Özellikleri**

<b>Faal Antrenör</b>	Sevilir, sayılır	Kaynaşmış bir takım	Antrenör zayıf görünüşlüdür
	Olumlu yöntemler kullanılır	Sporcu beklenenden fazlasını verir	Aşırı yakınlık sakıncası vardır
	Plan yapmada çok uyumludur	Sporcu veya takım rahattır	Taraftarın tutumu güvensizlik gösterir
	Çoğunlukla deneyseldir	Sporcuların sorunları ile ilgili bir şekilde uğraşılır	

Antrenör, sporcusunun yeteneklerini keşfeden, oyun kural ve taktiklerini sporcusuna öğreten, onları müsabakalarda meydana gelecek belirli mücadele kalıplarına hazırlayan ve sporcusuna bilgi ve deneyimlerini aktaran kişidir. Antrenör, sporcunun eksik olan yerlerini tespit ederek hem fiziki hem de psikolojik olarak onları müsabakalara hazırlar (Dolaşır, 2006).

Antrenörün, sporcusuna karşı olumlu tutum ve davranışları ile model olması gerekmektedir. Sporcularına kişiliği ve bilgisi ile örnek olan antrenör, sporcuları tarafından devamlı gözlemlenmesi nedeniyle, davranışlarında etik ilkeleri göstermelidir (Dolaşır, 2006).

Antrenörün farklı kaynaklarda birçok tanımı yapılmaktadır. Örneğin Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlüğüne göre antrenör “sporcuları yetiştiren kimse” olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanımda antrenör gerekli bilgileri bir teknisyen olarak bilimin ışığında sporcusu için kullanıp bu bilgileri strateji ve yaptırdığı çalışmalarla takımlar ve sporcuları karşılaşma ya da müsabakalara hazırlayan kimse olarak tanımlanmıştır (Tuncel, 2007).

Bir yol gösterici ve eğitici olarak belli özelliklere sahip olası gereken antrenör, sahip olduğu bu özellikler oranında oranda sporcusunun karşısında saygınlık kazanabilir. Antrenörün kişiliği takımın ya da sporcunun başarılı olmasında büyük önem taşır (Tuncel, 2007).

Psikolog Hogg (1970), 28-57 yaşları arasında 47 antrenör üzerinde yapmış olduğu araştırmada iyi bir antrenörün sahip olması gereken özellikleri şu şekilde sıralamıştır: psikolojik dayanıklılık; liderlik özelliğine sahip olmak ve objektiflik. Hogg (1970), bunlara ek olarak, “antrenörler kendi geliştirdikleri prensipler ışığında sporcular arasında ayırım yapmadan dürüstlük çerçevesinde davranırlarsa; spora katkı veren tamamlayıcı özelliklerin antrenöre ait sosyal, fiziksel ve entelektüel gelişimlerin sporcuların moral değerlerine tamamlayıcı özellikler olarak hizmet ettiği bilincinde ise, bu antrenör daima başarılı olacaktır” diye düşünmektedir. Bununla birlikte alan uyarıcıları olan antrenörlerin başarılı antrenörün sahip olması gereken özelliklere ilişkin görüşlerinin de psikologların aynı konudaki görüşleri ile benzerlikler gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu durum ise antrenörlerin akademik bir eğitimen geçmeleri gerektiğini ortaya koymaktadır (Tuncel, 2007).

## **2.5. Psikoloji**

Psikoloji davranış bilimidir. Bu bilimin amaçları; ölçüm yapmak, davranışları tanımlamak, öngörülebilirlik sağlamak ve kontrol etmek, davranışları anlamak ve açıklamaktan oluşur (Bourne, 1988).

Ünlü (2001)’e göre psikoloji, insan ve hayvan davranışlarını inceleyen, canlı varlıkların duyuş, düşünüş ve davranışlarını inceleyen bilimdir. Psikoloji bir bireyin davranışını anlayabilmek için, kişiye özgü olan bellek yapısı ve zihinsel sürecin bilimsel analizidir.

Kelime anlamı ruh bilim olan psikoloji, Latincedeki Psyche (ruh) ve Logos (bilgi) kelimelerinin birleşiminden oluşmaktadır. Fakat ruhtan kast edilen felsefe ve din de belirtilen



ruhla ilgi konular değil, bir kişinin duygu, davranış, algı ve düşünce gibi beyinin ya da zihnin işlevinden kaynaklanan süreçtir (Sayar ve Dinç, 2009).

Psikoloji davranışların ve zihinsel gelişme sürecinin bilimsel çalışmasıdır. Psikologların ilgilendiği konular; kaygılanma sistemini, hisleri ve algıları, öğrenmeyi ve hafızayı, dili, düşünceleri, zekayı, büyümeyi ve gelişmeyi, kişiliği, olağan dışı davranışları, cinsel davranışları ayrıca insanların grup ve organizasyon gibi sosyal tabanlardaki davranışlarını içerir (Rathus, 1993).

Ruch (1958)'e göre, genel anlamda düşünüldüğünde, psikoloji canlı organizmanın davranışını bilimsel metodlarla tanımlamaya, anlamaya, tahmin etmeye ve kontrol etmeye çalışan bir çalışma alanıdır. Psikoloji kelimesi kelimenin tam anlamıyla “zihin bilimi” dir. Fakat bilim adamları bu tanımlamayla tatmin olmamış durumdadır. Çünkü hafıza belirsiz bir terimdir ve nesnel olarak tanımlanamaz.

Gilmer (1970)'a göre psikoloji, insanlar davranışları çerçevesinde, özellikle ferdin kendi bedeni ile ruhsal yapısı arasındaki etkileşimden kaynaklanan psişik olayları ve durumları analiz eder. Psikoloji, insanın kendi organizmasından gelen uyarıcılar ile çevreden gelen etkilerin, belirli organik ve zihinsel süreçler yardımıyla nasıl bir tepki ve davranış dönüştüğü hakkında ayrıntılı bilgi sağlar (Akt. Eroğlu, 2006).

Bir ortam içinde yaşayan insan, davranışlarda bulunarak ilişkiler kurar. Bu yaşam alanında birçok faktör ve olgu, davranış ve ilişkileri etkileyebilir. Bireyin kendisinden oluşabilecek olan bu etkiler, yaşadığı toplumdaki ya da toplum bulunduğu doğadan kaynaklanabilir. Bu etkilerin çok farklı nitelik ve niceliklere sahip olabilir. Ancak değişmeyen tek ortak özellikleri vardır “Sürekli olarak değişmeleri”. Sürekli değişim ise sürekli uyum gerektirir. İnsanoğlunun ortaya çıkışından itibaren sürekli bir biyolojik ve toplumsal değişim içinde yaşadığı görünür. Buna bağlı olarak uyum süreçleri de hem biyolojik ve hem de toplumsal nitelikte olmuştur (Başer, 1985).

İnsanlar, içinde yaşadıkları biyolojik çevreyi, çeşitli teknolojiler kullanarak “Biyolojik bakımdan”, sosyolojik çevreyi de yeni toplumsal kavramlar getirerek “Sosyal bakımdan” sürekli olarak değiştirmektedir. Biyolojik ve toplumsal çevrede sürüp giden bu değişiklik beraberinde sürekli olarak yeni bir insan tipi gereksinimi getirmekte, bu ise yeni yeni uyum süreçlerine neden olmaktadır (Başer, 1985).

Psikoloji “Bütün bu değişim ve uyum süreçlerinin yasal dayanaklarını ve temel yasalarını araştıran bilim” dalıdır (Başer, 1985).

Bir başka tanımıyla psikoloji: Kişinin düşünce, duygu ve davranışlarını inceleyen bir bilim olan psikoloji, hem öğrenilen hem de öğrenilmemiş davranışları incelemektedir (Akbaba, 2013).

Eskiden psikoloji “ruh bilimi” olarak tanımlanırdı. Psikolojinin bu şekilde tanımı, yine bu kelimenin analizinden çıkarılmıştır. Yunancada “psiche” kelimesi “ruh-akıl” ve “logos” kelimesi de “söz, bilim” anlamlarına geldiğinden, psikoloji deyimini “ ruh ile meşgul olan bir bilim” anlamında kullanılırdı. Sonları bu deyim şekli yetersiz görülmüş, o sebeple de terk edilmiştir (Öztabağ, 1970).

Ruh deyimini uçucu, elle tutulamayan, gözle görülemeyen bir anlama geldiğinden, böyle bir olayın da bilimi olamaz sonucuna varılmıştır. Daha sonraları psikolojiyle uğraşan bilginler, onu insan bilincini (şuurunu) inceleyen bir bilim olarak tanımlamak istemişlerdir. Bilinç deyiminden bu bilginler, insanda meydana gelen ruhsal olayların yine kendisi tarafından bilinmesini anlıyorlardı. Böylece ikinci tanımla bazı bilginler “ruh” deyimini yerine “bilinç” getirmiş oldular (Öztabağ, 1970).

Bugün bu tanı şekilleri hemen hemen terkedilmiş gibidir. Son yıllarda, psikoloji bilginlerinin çoğu, psikolojinin şu şekildeki tanımı etrafında birleşmiş bulunmaktadır; Psikoloji, organizmalarda iç ve dış çevre etkileriyle meydana gelen tepkileri ve bunların şekillerini inceleyen bilimdir (Öztabağ, 1970).

## **2.5.1. Psikolojik Araştırma Yöntemleri**

### **2.5.1.1. Gözlem Yöntemleri:**

Bir bireyin tepki davranışları incelenerek, bazı sonuçlara ulaşmak ve bu sonuçlardan hareketle varsayımları ileri sürmek mümkün olabilir. İki tür gözlem yöntemi vardır.

- a) Doğal halde gözlem: Bireyin haberi olmadan normal yaşantısının gözlemlenmesi
- b) Laboratuvar koşullarında gözlemek: Deneyi yapan kişi tarafından, incelenen bireyin bulunduğu ortam koşulları belirlenir. Deneyi yapan kişi, ses, ışık, açlık, tokluk, gibi koşulları ayarlayarak birey üzerindeki etkileri ve tepkileri inceler.

### **2.5.1.2. Test Yöntemi:**

Katılımcılara, çeşitli sorular içeren testler verilir, cevaplamaları istenir. Ardından yanıtlar istatistiksel olarak değerlendirilir.

### **2.5.1.3. Görüşme:**

Denek ile görüşülerek, konuşularak, tartışılarak bir sonuca varma (Başer, 1985).

## 2.6. Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi uygulamalı psikolojilerin yeni ve ilgi çekici bir koludur. Spor psikolojisi, psikolojik prensiplerin spora ve fiziksel aktivitelere, yetenek gelişiminin her seviyesinde uygulanmasıdır (Browne, 1984).

Psikolojik prensip ve olgular spor psikoloji tarafından spor alanındaki insanların davranışları üzerine uygulanmaya çalışır. Spor dünyada çapında insanların seyirci ya da sporcu olarak ilgilendikleri bir alandır. Bu dünya çapındaki faaliyet alanında sorunları ele alan spor psikolojisi, ortaya çıkarmış olduğu deneysel ve teorik sonuçları, sporcuların eğitiminde kullanılacak bilimsel yöntemlerin geliştirerek eğitimcilerin hizmetine sunar (Özbaydar, 1983).

Hauppauge (2011)'e göre, spor psikolojisi sporda bir bireyin davranışlarının araştırılmasıdır. Egzersizde, fiziksel aktivitede ve sporda performansı etkileyen psikolojik ve zihinsel faktörleri anlamaya çalışan ve bunları bireysel ve takım performansını artırmak için uygulayan, beyin psikolojisi ve kinesiyojoloji alanında bir uzmanlık dalıdır.

Bireylerin davranışları normal hayatta olduğu gibi spor alanında da karmaşıktır. Davranışların hemen anlaşılması ve yine bazı sorunlara basit çareler, reçeteler öne sürülmesi söz konusu değildir. Psikoloji uygulamasının pek çok alanında olduğu gibi, bilginin yanında sezgiye ve yaratıcılığa da ihtiyaç vardır; eğitici ve yöneticilerin bunu gözden uzak tutmamaları gerekir. Başka türlü söylersek, yaratıcılığın formülü yoktur; yani bu, psikolojinin sanat yanısıdır (Özbaydar, 1983).

Yetiştiricilerin de, hem sporcuların performanslarını arttırma hem de gergin bir karşılaşma, yarışma ortamında kendi streslerini dengeleme konularında psikolojik desteğe gereksinimleri vardır (Özoğlu, 1997).

Yetiştiriciler genelde kaygıdan (anksiyete) kaynaklanan iki hata yapmaktadır: Biri yanlış yapmak ve sporcunun kazanma şansını engellemek korkusu ile yetersiz yetiştirme, diğeri ise, sporcuları, yararsız kasvetli tekniklere ilişkin belirlemelerle zorlamak. Yetiştirici ile sporcu arasındaki iletişim, performansı önemli ölçüde etkilemektedir. “Gerekli stratejiler, taktikler, ipuçları yetiştirici ile sporcu için kitabın aynı sahifesinde olmalıdır.” Deyişi önem kazanmaktadır (Özoğlu, 1997).

Sporla ilgili psikolojik çalışmaların pek eski bir tarihi yoktur. Bu konudaki ilk çalışmalarda, 1950’lerde, genellikle sporcu popöler hale getirenlerin motor yetenekleri ile fiziki gücü ve kalıtsal güçleri olduğu savunulmakta ve bunlara önem verilmekteydi. Fakat giderek yalnız bu yönlerin, bu etmenlerin o kadar etkili olmadığı görülmüştür. Eskiden sporda fiziki güç çok önemli tutuluyordu. Ancak, yapılan yeni araştırmaların ortaya koyduğu bulgular, zihinsel yeteneğin önemini, zihinsel yetenek ile tekniğin ve duyuşsal gelişmenin birleşiminin sporcuların başarılarında etkili olduğunu göstermiştir (Özoğlu, 1997).

## 2.7. Türkiye’de Spor Psikolojisi

Türkiye’de spor psikolojisi ile ilk yayın 1943 yılına ait. Maarif Vekilliği, Beden Terbiyesi Umum Müdürlüğü tarafından tercüme ettirilerek yayınlanan “Spor’un Physio-Pathologie’si” isimli kitabın 173-188s., sayfeleri arasındaki bölümü sporda psikolojik faktörleri içeriyor. Ancak burada konuya yaklaşım, daha çok felsefe ve sosyoloji açılarından (Konter, 1985).

Daha sonra uzun bir suskunluk devri görülüyor. 1973 ve 1974 yıllarında Lütfi Öztabağ tarafından yazılan ve Futbol Federasyonu Eğitim Dairesi tarafından yayınlanan iki kitap görünüyor: “Spor Psikolojisi” ve “Antrenör Psikolojisi” , 1979 yılında, Ege Üniversitesi Spor ve Beden Eğitimi Yüksek Okulu öğretim üyelerinden, Prof. Dr. Süleyman Çetin Özoğlu tarafından “Spor Psikolojisi Ders Notları” teksir halinde yayınlanıyor. 1983 yılında Prof. Dr. Sabri Özbaydar tarafından “İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi” yayınlanmıştır (Konter, 1985).

Ülkemizde spor psikolojisi 1975 yılında gençlik ve spor bakanlığı bünyesinde açılan spor akademilerinin eğitim-öğretim programlarında bir ders olarak yer alan spor psikolojisi, psikologların, eğitim bilimcilerinin, tıp mensuplarının ve psikiyatristlerin ve bazen bir üniversite öğretim elemanının belirlediği veya aktardığı bilgiler ile yükseköğretime girmiş görünmektedir (Özoğlu, 1997).

Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinin eğitim-öğretim programlarında lisans düzeyinde yer alan spor psikolojisinin, lisansüstü programlarda yer alışı 1970’li yılların sonu ile 1980’li yılların başına rastlamaktadır. Bu bölümlerde eğitici öğretici olarak görev alanların akademik programlarda lisansüstü çalışma yaparak derece ve ünvan almalarını sağlamaya ve sporun bir bilim alanı olarak üniversitedeki akademik ortama girmesini gerçekleştirmeye yönelik lisansüstü programlar, koşulların izin verdiği ölçüde, önemli gelişmeler göstermiştir (Özoğlu, 1997).

## 2.8. Kaygı

Anksiyete’nin dilimizde karşılığı kaygı ve bunaltı sözcükleri ile kullanılmaktadır. Türkçe sözlükte kaygı, üzüntü, tasa karşılığı kullanılmıştır. Ruhbilim sözlüğü kaygıyı, güçlü bir istek ve dürtünün amacına ulaşamayacak gibi görüldüğünde oluşan tedirgin edici ruhsal bir durum olduğu belirtilmiştir (Köknel, 2013).

Kaygı terimi hoş olmayan bir duyguyu ifade eder. Endişe ve korku ile karakterize olan kalıcı bir duygudur (Cashmore, 2002). Endişe ve endişe hali olarak tanımlanan bu duygu ya

da gerçek, belirgin bir tehlike olmaması durumunda gerilim oluşturur (Buckworth ve Dishman, 2002).

Genelde olumsuz olan duyguların yaşandığı durumlar kaygının belirmesine sebep olur. Kaygının belirtileri, kaygıyı meydana getiren dış şartların kaygıya sahip olan kişiye yaklaşmasıyla ağırlaşır. Duruma bağlı kaygı o anki şartlarda yaşanırken kaygıya ait belirtiler kişiyi zorlamakta olan durumun bitmesiyle ortadan kalkar. Oysaki kişinin kendinde var olan sürekli kaygı, farklı durumlarda daha fazla hissedilerek hayatın bütününde kendini gösterir (Baltaş, 1998).

Kaygı, endişe eşliğinde sempatik sinir sistemini uyaran; terlemeyi, kalp ritmini ve nefes alışverişini arttıran bir histir. Kaygı, günlük hayatın bir parçası olduğu, bizi potansiyel tehlikelere karşı uyardığı halde, kaygı karmaşasının yoğun hatta devamlı olduğu durumlarda insan hayatının günlük işleyişini bozar (Sdorow, 1993).

Önemli haberler bekleyen ya da tahmin edilemez veya kontrol edemediği durumların içinde bulunan kişiler, kaygı konusunda fazlasıyla hassaslaşırlar. Bu genel anlamda endişe ve psikolojik gerilim sonucunu doğurur. Ayrıca tehlikeli ya da daha önceden yaşamadığı, alışık olmadığı durumlarda bulunanlar, bütünüyle korkuya kapılır. Kısacası bu duygular birbirine uyarlanabilir çünkü bu duyguların ikisi de bize tehlike ve tehditle başa çıkacak kudreti verir (Tavris ve Wade, 2001).

Kaygı kişinin kendini garipsediği durumlarda ortaya çıkar. Kaygı en genel anlamıyla, sürekli olarak yaşanan sıkıntılı psikolojik durumların içsel çatışma sonucu ortaya çıkan etkisi olarak tanımlanabilir. Bu sıkıntılı psikolojik durum belirsiz bir huzursuzluk, kötü bir şey olacağını sezme, sınırda olma hissi, ya da diğer hislerin herhangi bir çeşidi olarak; örneğin, korku, kızgınlık, rahatsızlık, asabiyet, depresyon ve ruhsal rahatsızlığa sebebiyet verecek daha nice isimsiz hissiyattan biri olarak tecrübe edilebilir (Arthur, 1967).

Genel olarak spor literatüründe iki türde kaygı tanımlanmıştır. Bir taraftan, kaygı durumu geçicidir. Diğer taraftan ise genel bir ifade ile sürekli kaygı kişilerde kaygı yatkınlığı istikrarlı bir kişilik özelliğidir. Belirli durumlarda algıda bir yatkınlık olduğu için kaygı tehditsel ve provoke edicidir. Teknik olarak kaygı durumu öznel ve bazı çevresel durumlarda bilinçli algılanan duygular, gerilim ve endişeli hissetmek gibi insanlar arasında genel bir eğilim olduğunu açıklar (Spielberger, 1966).

Fizyolojik olarak uyarılma duyguları sempatik sinir sistemine aracılık eder. Böylece bizi uyandırdığı zaman, beynimizde ki retiküler aktive sistemi kana biyokimyasal maddelerin adrenalin ve noradrenalinin salınımını tetikler. Böylece vücut harekete geçmek için enerji elde eder. Kaygı önemli bir şekilde uyarılma yoluyla ayırt edilebilir. Özellikle, uyarılma

farklılaşmamış bedensel enerjiler içerir ise, bu kaygı için duygusal bir etikettir ve uyarılma deneyimi için olumsuz yorumlanır (Hardy, 1996). Kısacası, kaygı negatif yüklü olumsuz bir durumdur (Le Unes, 2002).

Freud, kaygının ortaya çıkışının dürtü ve içgüdülere bağlamıştır. Daha sonra benlik tehlikeli durumu algılayarak kaygının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Mevcut durumun ortadan kalkabilmesi için bastırma düzeyinin işlendiğini kabul etmiştir. Olabilecek bir tehlike veya tehdide karşı benliği savunma düzenini iş birliği kazandırmak ve benliği uyarmak kaygının işlevidir (Köknel, 1998).

1970 yıllarda As Lewis, kaygı kavramını: Hoş olmayan, elem verici bir duygulanma durumu olduğunu, gelecekle ilgili endişe içerdiğini, durum algılanıp anlaşıldığında tedirginlik, rahatsızlık ve huzursuzluk meydana getirdiğini, bedensel olarak belirtilerin ortaya çıkması ve yakınmaların meydana getirdiğini belirtmiştir (Köknel, 2013).

P. R. May, Lewis'in kaygıya ilişkin saydığı özellikleri bir cümlede toplamıştır: "Kaygı: Tehdit ve tehlike karşısında insanın beceriksiz ve çaresiz duygusudur" (Köknel, 2013).

1972 yılında Spielberg'e göre kaygının:

- Gelecekle ilgili bir endişe durumu olduğu
- Hoş olmayan bir duygulanım durumu olduğu gibi bu durumun elem verici olduğu
- Bitkisel sinir sisteminde gerginlik yarattığı belirtilmiştir (Köknel, 2013).

## **2.8.1. Kaygı Kuramları**

### **2.8.1.2. Dürtü Kuramı**

Performans ile uyarılmışlık arasındaki ilişki psikologlar tarafından doğrudan ve doğrusal olarak görüldü (Akt. Şahin ve Koruç, 2015). Dürtü kuramına göre, bireyin uyarılmışlığı ya da durumluk kaygısı arttıkça kişinin performansı da artmaktadır. Psikolojik olarak iyi olan bir sporcu, daha iyi performans gösterir. Elbette birçok sporcu aşırı uyarıldıkları veya kaygılı oldukları durumları hatırlayabilir ve bu nedenle daha zayıf performans sergileyebilir (Akt. Şahin ve Koruç, 2015)

### **2.8.1.3. Ters U Denencesi**

Dürtü kuramını yeterli bulmayan birçok spor psikologları, uyarılmışlık durumu ve performans arasındaki ilişkiyi açıklamak için yönlerini ters U denencesine çevirdiler (Akt. Şahin ve Koruç, 2015). Bu düşünce düşük uyarılmışlık düzeylerinde performansın ortalama

değerin altında olacağını, sporcunun psikolojik olarak hazır olmayacağını savunmaktadır. Uyarılmışlık artarken performans da artarak en iyi sonuçların olduğu en uygun düzeye ulaşır. Ancak uyarılmışlıktaki fazla artış, performansın düşmesine neden olur. Ters U denencesince sunulan bu görüş en uygun düzeydeki uyarılmışlıkla yüksek performans gösterildiğini ve düşük düzeyli uyarıcı ya da çok yüksek seviyeli uyarıcı ile performansın azaldığını göstermektedir (Akt. Şahin ve Koruç, 2015)



**Şekil 1. Ters U, uyarılma ve performans arasındaki ilişkiyi gösteriyor (Akt. Şahin ve Koruç, 2015).**

Koçların ve sporcuların çoğu ters U denencesinin genel fikrini kabul etmektedir. Sonuçta birçok insan düşük uyarılmışlık, en uygun uyarılmışlık ve aşırı uyarılmışlıkla karşılaşır. Ancak genel anlamda denencenin kabul edilmesine ve onun basit görevlerle ilişkili (Akt. Şahin ve Koruç, 2015) olarak öngörülerini destekleyen son bulguya rağmen, birçok eleştiriye hedef olmaktadır (Akt. Şahin ve Koruç, 2015). Eleştirmenler haklı olarak uyarılmışlık eğrisini sorgulamakta, en uygun seviyeli uyarılmışlığın her zaman uyarılmışlık sürecinin orta noktasında olup olmadığını sormakta ve uyarılmışlığın kendi doğasını sorgulamaktadır. Özünde ters U, bizi olabildiğince uzağa götürmektedir ancak bizim daha anlaşılır açıklamalara ihtiyacımız var. Bu yüzden spor psikologları, uyarıcı ve performans arasındaki ilişkiyi daha özel olarak anlamayı ümit eden diğer görüşleri de araştırmaya koyuldular (Akt. Şahin ve Koruç, 2015).

#### **2.8.1.4. Kırılma (catastrophe) Olgusu**

Kırılma modeli, düşük endişeyle uyarılmışlık ya da bedensel kaygıdaki artışların performansta ters U şekliyle ilişkili olduğunu yordamaktadır. Büyük endişe uyarılmışlıktaki artışlar, performansı yeterli düzeylere kadar geliştirir ki bu düzeyin ötesinde fazladan

uyarılmışlık, performansta kırılma ya da çabuk ve dramatik düşüöşlere sebebiyet verir. Düşük endişeli durumlarda uyarılmışlık performansla geleneksel ters U şeklinde bir ilişki gösterir. Buna rağmen tüm performans, yüksek endişeli durumlardaki kadar yükseltilmiş değildir. Büyük endişe durumlarında, performansta kırılmanın yaşanacağı noktaya ulaşmadan önce, yüksek seviyelerdeki öz-güven, performansı sergileyenlere daha yüksek uyarılmışlık düzeylerini tolere edebilir (Akt. Şahin ve Koruç, 2015).

### **2.8.1.5. Zıtlık Kuramı**

Karry (1985, 1997)'in zıtlık kuramına göre uyarılmışlığın performansı etkilediği yol temel olarak bireyin kendi uyarılmışlık düzeyini yorumlamasına bağlıdır. Joe yüksek uyarılmışlığı hoş bir heyecan olarak yorumlarken, Jan bunu hoş olmayan bir kaygı olarak yorumlayabilir. Jan düşük uyarılmışlığı gevşeme olarak görürken, Joe bunu sıkıcı olarak görebilir. Sporcuların uyarılmışlığı yorumlamalarında hızlı geçişler “zıtlık” yaptığı düşünülür. Bir sporcu uyarılmışlığı bir dakika olumlu görebilir ve bir sonraki dakikada yorumunu olumsuz olarak tersine çevirebilir. Zıtlık kuramının yordamasına göre en iyi performans için sporcuların uyarılmışlıklarını hoş olmayan bir kaygıdan daha hoş bir heyecanlanma olarak yorumlamaları gerekmektedir (Akt. Şahin ve Koruç, 2015)

Spielberger ise kaygıyı iki şekilde tanımlamıştır

- Durumluk kaygı (State anxiety) (A State) (Acute anxiety)
- Sürekli Kaygı (Trait anxiety) (Chronic anxiety)

### **2.8.2. Durumluk Kaygı**

Durumluk kaygı bireyin bulunmuş olduğu durumun tehdit ve tehlikeye neden olan koşullardan oluşması veya bu şekilde algılanması, anlaşılması ve yorumlanması sonucu ortaya çıkmasıdır. Hoş olamayan, elem veren duygulanım durumu anlaşılır, algılanır ve duyumsanır. Süreç içerisinde açık olan bilinç, uyanık ve haberdardır. Bireyin bitkisel sinir sisteminin işlevinde değişimleri gösteren belirtiler meydana gelir (Köknel, 2013).

### **2.8.3. Sürekli Kaygı**

Yüksek sürekli kaygı düzeyi günlük yaşantımızda kişiliği oluşturan katmanlar ve kişiliğin yapısının işlevi sonucunda meydana gelir ve durumluk kaygı düzeyinin engel aşma,



sorun çözüme durumlarında, aşırı ve şiddetli devamlı yükselmesine neden olur (Özgüven, 1994).

(Özgüven, 1994)' e göre stres'e neden olan bir durumun tehdit edici ve ya tehlikeli olarak algılanması, algılanan tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların yoğunluğunun ve frekansının süreklilik kazanması ve artması, sürekli kaygının bir başka tanımıdır.

Kişiler arasında farklılıklar gösteren sürekli kaygı bir kişilik özelliğidir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan kişiler, düşük olanlara göre stres yaratan bir durumu daha çok tehdit ve ya tehlike olarak algılama daha yoğun durumluluk kaygı reaksiyonlarıyla tepkide bulunma eğilimindedir (Özgüven, 1994).

Sürekli kaygı ölçeği, bir bireyin genelde ve devamlı olarak kendisini nasıl hissettiğine göre kaygıyı ölçer ve kişinin içinde bulunmuş olduğu objektif ölçütlere göre nötr olan durumun genelde tehdit eden ve stresli olarak algılama, görme ve yorumlama eğiliminin olup olmadığını ölçmektedir (Özgüven, 1994).

Köknel (2013), sürekli kaygının özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

- Durumluk kaygı ile karşılaştırıldığında sürekli ve durağandır.
- Kişiliği meydana getiren katmanların işlevlerine göre değişir.
- Sürekli kaygı, kişilik yapısında kaygıya olan yatkınlıktan etkilenir.
- Bireylerin sürekli kaygı düzeylerinde farklılıkların olması, tehdit eden tehlike durumunun algılanma, anlaşılma, yorumlama, değerlendirme durumunu değiştirir.
- Durumluluk kaygı düzeyi, sürekli kaygıdaki bu değişiklikler sebebiyle değişir.

İnsanın toplumsal ve doğal ortamıyla iletişimi, bağlantısı, etkileşimi sürekli kaygı düzeyinin meydana getirdiği duygulanım ve buna bağlı zihinsel işlevlerle sürdürülür. Bu ortamlardan gelen uyarıların, iletilerin, toplumsal ve ruhsal zararlı etken olarak değerlendirilmesi, sürekli kaygı düzeyine bağlıdır (Köknel, 2013).

## 2.9. Problem Çözme

Şahin (2011)'e göre problem;

-Çözülmesi, yanıtlanması, üzerinde düşünülmesi istenen bir durumdur.

-Hedeflenen sonuçların alınmasını engelleyip aksatabilecek çözümü istenen bir durumdur.

-Bir kişide belirsizlik ve zorluk yaratan nesne, durum olarak tanımlanmıştır.

Problem çözme ise, bir amaca erişebilmek için karşılaşılabilecek güçlükleri yenebilme sürecidir. Bu süreç, şartlara uymak veya engelleri azaltmak yolu ile gerginlikten kurtulmanın

ve organizmayı bir iç dengeye kavuşturmanın yollarını arar. Öğrenilmesi gereken ve sürekli geliştirilmesi gereken problem çözenin, sürekli geliştirilmesi gerekmektedir. Yardım gerekir, çaba, zaman ve enerji ister (Oğuzkan, 1973).

Problem çözme, tepkilerin oluşumunda ve de muhtemel tepkiler arasından en uygun olanını seçmeyi kapsayan spesifik bir problemin çözümüne yönlendirilmiş düşüncedir (Akt. Dinn, 2011).

Etkili problem çözme kapsamlı bir süreçtir. Bu sürecin gerçek kaynakları, rahat bir ilerleme yolunu geçici olarak kesen gerginlik - yaratıcı engellerin çok ötesine kadar gider ve problem çözen kimselerin seferber halindeki duygu ve davranışlarına kadar uzanır. Şüpheli bir durumda bir çözüm şekli bulmak için çıkan fırsatın insana çözümlenme yapma konusunda maharetler kazandıracağı bilinmelidir. Şu gerçek kavranmalıdır ki etkili problem çözme, “bu problem şu veya bu şekilde çözümü mümkündür. Onun için gerçekli çözüm yolunu bulacağız” şeklinde teşvik eden kendine güven, cesaret ve istek duygusu ile başlar (Oğuzkan, 1973).

Ayrıca etkili problem çözme ihtisas haline gelmiş bir düşünce tarzıdır. Aksi halde pek dikkati çekmeyecek muhtemel çözüm yollarını keşfetme konusunda denenmemiş olanı denemeye, göz önünde tutulmamış olanı göz önünde tutmaya ve düşünülmemiş olanı düşünmeye olanak sağlayacak fikirlerin sistemleştirilmesini gerektirir (Oğuzkan, 1973).

Bir amaca varmak isteyen bir birey toplamış olduğu mevcut güçlerinin karşısına çıkan engelle problem denir. Bir bireyin belirlediği bir anlayış ya da amaca ulaşmak için çaba sarf ederken karşısına engel çıkarsa onun için bir problem olduğu söylenebilir (Oğuzkan, 1973). Problem, ya bilinen ya da yeni veya belirsiz unsurları ihtiva eden bir durum sonucu meydana gelir. Bu unsurların tamamen bilinmez oluşu, bireyin mevcut problemlere karşı duyarlılığını engeller. Öte yandan, tüm alışkanlık, durumun gerektirdiği hususları alışla gelmiş veya önceden kazanılmış davranışlarla karşılamak gibi bir sonuca götürür. Çok defa problemler oldukça bireysel, kişisel ve öznedir. Bir kimse için problem olan, bir başkası için belki otomatik bir eylem (aksiyon) ve tepki meselesidir. Bir grupta, aynı durumla karşılaşan kimselerin aldıkları tavır ve gösterdikleri ilgi çok değişik olduğundan ortak bir problem, alanı ve niteliği bakımından, her şahıs için farklı olacaktır (Oğuzkan, 1973).

### **2.9.1. Problem Çözme İşlemi**

Bütün problemleri etkili bir şekilde çözmeye yarayacak ve bütün problem çözen kimselere tavsiye edilecek tek bir metot yoktur. Davranım, bireyden bireye ve problemden

probleme göre değişiklik gösterse de, problem çözenin müşterek ve kesinleşmiş bazı temel olan yönleri vardır (Oğuzkan, 1973).

İşlemin incelenmesiyle şöyle bir basamaklar sırası tespit edilebilir;

1. Problemi bilmek ve bilenen problemle uğraşma ihtiyacı duymak
2. Problemi açıklamak, niteliği, alanını tanımak ve problemle ilgili olan ikincil problemleri kavramaya çalışılır
3. Problem hakkında bilgileri ve verileri toplanır
4. Problemin özüne en uygun olan verileri düzenlenir ve seçilir
5. Toplanan verilerin ve problem hakkındaki bilgilerin ışığında muhtemel olan çözüm yolları tespit edilir
6. Çözüm şekilleri değerlendirilir ve duruma uygun olanların en iyisini seçilir
7. Karar verilen çözüm yolu uygulanır
8. Kullanılan problem çözme metodu değerlendirilir (Oğuzkan, 1973).

### **2.9.2. Problemleri tanıma**

Problemlerin bazıları aniden ortaya çıkarken, açık bir biçimde anlaşılır. Diğerleri düşüncemiz ve hayatımızın gündelik kısmıyla ilgili olabilir ve yavaş bir biçimde meydana gelebilir. Bazıları belirsiz olan durumlar, şaşırtıcı ya da duygularımız sonucu ortaya çıkar ve de yüzeyle çıkabilmek için araştırma ihtiyacı duyabilirler (Oğuzkan, 1973).

Bir grup halinde görülen problemlerin çeşidi hakkında bilgi sahibi olmak, her günkü yaşayışın kolayca fark edilmez yönlerine karşı büyük bir ilginin uyanmasına sebep olur ve bu yönler hakkında anlayış kazandırır (Oğuzkan, 1973).

### **2.9.3. Problemi Açıklama**

Problemi tanınır tanınmaz onun gerçek niteliği ve alanı çok defa hemen kolaylıkla sezilenemez; fakat zamandan kazanmak ve eylemin etkili olması bakımından güçlüğü açıklanması, problemin niteliğinin ve alanın belirtilmesi bazı faydalar sağlayabilir. Önemli olan, gerçek bir problemin varlığı tespit etmektir. Durumla ilgili nitelikler ve şartlar açıkça anlaşıldığında görünürdeki problemin bir problem olmadığı meydana çıkabilir.

Böyle durumlarda, problem, gerçekte bir şaşırmanın, yanlış anlamının veya yanlış yorumlamanın doğurduğu bir problemdir (Oğuzkan, 1973).

Bir problemin niteliği ve alanı, önceden sanıldığından daha önemli, geniş, derin olabilir ve bu durumu açık bir şekilde formüle etmek amacıyla sarf edilen dikkat sonucunda

ikinci derecede önemli problemler meydana çıkabilir veya söz konusu problemin odak noktası başka bir yere kayabilir (Oğuzkan, 1973).

Problem açıklanırken sonradan verilerin ışığında denenmek üzere hipotezler kurulabilir ve daha belirli ve sistemli bir formül bulunmasını sağlayacak olan bazı geçici çözüm yolları ortaya çıkabilir. Bir çözüme geçmeden önce, problem çözen kimsenin, özellikle karışık problemlerde, neyi aradığı, neyi bilmek veya yapmak istediği hakkında açık bir fikri olmalıdır; çünkü bu, onun aradığı bilgilerin çeşidinde bir değişiklik yapabilir (Oğuzkan, 1973).

#### **2.9.4. Verileri Toplama**

Veri ve bilgileri toplamada kanıtları ve bulunması mümkün materyalleri sağlayacak bütün yolların araştırılması gerekir. “Nasıl bir yardıma ihtiyaç vardır?” ve “Bu problemle ilgili yardım nereden sağlanır?” gibi sorular önem kazanır. Uygun kaynaklar tespit edilmeli ve onlardan tamamı ile istifade edilmelidir. Bilgi toplamak için yapılan araştırma ilerledikçe, problemin çözülmesine yardım edecek ve bireyin problemle ilgili önemli, sorunların daha iyi kavramasına yarayacak yeni görüşler ve anlayışlar meydana çıkabilir (Oğuzkan, 1973).

#### **2.9.5. Muhtemel Çözüm Yollarını Tespit Etme**

Veriler çözümlenerek ve yorumlanarak bütün muhtemel çözüm yolları tespit edilmelidir. Akla yatkın tüm çözüm yolları göz önünde bulundurulmalıdır. Sonradan tekrar gözden geçirerek çeşitli çözüm yolları bulmak bize en üstün olanını seçme imkanı verebilir (Oğuzkan, 1973).

#### **2.9.6. Çözüm Şekillerini Değerlendirme**

Çözüm şekillerini değerlendirmek ve içlerinden uygun olan birini seçmek eleştirci çözümlenme, objektif düşünme ve güç hüküm verme gibi yeteneklere sahip olmayı gerektirir. Değerlendirme, her bir çözüm şekli üzerinde bütün içerikleri ile tam gereği gibi düşünülmesini ve her bir çözüm şeklinin muhtemel sonucunun ve etkisinin ne olacağının önceden kestirilmesini ister.

Değerlendirme, son bir çözüm şekli için karar vermeye etkisi dokunulabilecek kişisel eğilimleri ve önyargıları bilmeye ve bunları hesaba katmaya ihtiyaç gösterir. En doyurucu bir çözüm şekline kavuşmak için bütün ihtimallerin sağlam bir değerlendirmesi yapılmalıdır (Oğuzkan, 1973).

## 3.YÖNTEM

### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma betimsel ve bağıntısal modelleri içermektedir. Var olan durumu ortaya koyması açısından betimsel modeli içerirken, antrenörlerin sürekli kaygı durumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiye bakılması açısından ise bağıntısal modeli kapsamaktadır.

### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini TFF Marmara Bölgesine bağlı (Bursa ve Çanakkale illeri) çalışmakta olan futbol antrenörleri oluştururken, örneklemini ise bu antrenörler arasından gönüllü katılım gösteren 95 futbol antrenörü oluşturmaktadır. Futbol antrenörlerine ulaşmada Türkiye Futbol Antrenörleri Derneği (TÜFAD)'nin illerde bulunan temsilcilikleri yolu kullanılmıştır. Ancak bu etkili yola rağmen antrenörlerin bir kısmının aktif olmaması, aktif olanların gönüllü katılım göstermemesi ya da ilgi duymaması gibi birçok kısıtlayıcı neden araştırmamızın daha fazla katılımlı olmasını engellemiştir. Bursa ilinde 5 profesyonel 244 amatör liglerde kayıtlı takım bulunmaktadır. Ancak amatör takımlardan 153'nün aktif olarak liglere katılım gösterdiği ifade edilmektedir. Çanakkale ilinde 1 profesyonel 90 amatör takım bulunmakla birlikte amatör takımların ancak 49'unu aktif olarak yer almaktadır. Antrenörlerin sahip oldukları antrenör çalıştırma belgelerinin sınıflaması şu şekildedir; TFFA=7, TFFB=25, TFFC=30, UEFA A=15, UEFA B=18 dir.

### 3.3. Verilerin Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak sürekli kaygı ölçeği ve problem çözme envanteri kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Sürekli Kaygı Ölçeği

Sürekli Kaygı Ölçeği Beck tarafından geliştirilmiş, 20 maddeli bir ölçektir. Ölçek 4'lü likert tipi derecelendirilmiştir. 4'e yaklaştıkça sürekli kaygı puanlarının arttığı, bunun tam tersi 1'e yaklaştıkça da azaldığı kabul edilmektedir.

Ölçekten elde edilen puanlar kuramsal olarak 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan düşük kaygı seviyesini ifade eder. Puanlar yüzdelik sırasına göre yorumlanırken de aynı durum geçerlidir. Yani düşük yüzdelik sıra (1, 5, 10)

kaygının az olduğunu gösterir. Uygulamalarda belirlenen ortalama puan seviyesi 36 ile 41 arasında değişmektedir (Öner - Le Compte,1985).

### **3.3.2. Problem Çözme Envanteri**

PÇE, 35 maddeden oluşan, 1-6 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını göstermektedir. Bu ölçek, (1) Her zaman böyle davranırım, (2) Çoğunlukla böyle davranırım, (3) Sık sık böyle davranırım, (4) Arada sırada böyle davranırım, (5) Ender olarak böyle davranırım, (6) Hiçbir zaman böyle davranmam şeklindedir. Verilen cevaplara 1 ile 6 arasında değişen puanlar verilir. Puanlamada 9, 22 ve 29. maddeler puanlama dışı bırakılır. Puanlama 32 madde üzerinden yapılır. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters olarak puanlanır (Akt. Bezci, 2010).

### **3.4. Veri Analizi**

Verilerin analizi SPSS. 20.00 programında gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler yüzde, frekans dağılımlarının yanı sıra ikili değişkenlerin analizinde Independent Sample T-testi kullanılırken, ikiden fazla değişkenin olduğu durumlarda ise One-way, Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonuçlarında hangi gruplar arasında anlamlı fark olup olmadığına ise Post-Hock Tuckey testi ile bakılmıştır. İki değişken arasındaki korelasyon ise r istatistiği ile bakılmıştır.

### **3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Futbol Antrenörler Derneği (TÜFAD)'ne bağlı olmak ve futbol antrenörlüğü yapabilmek için gereken en az "C" lisans antrenörlük belgesine sahip olmak
2. Araştırmanın verileri Sürekli Kaygı Envanteri ve Problem Çözme Envanterinin ölçtüğü niteliklerle sınırlandırılmıştır.

#### 4. BULGULAR

Araştırmaya gönüllü olarak 95 futbol antrenörü katılmıştır. Futbol antrenörlerinin yaşlarının 25 ile 72 arasında değiştiği ve ortalaması 46,8 dir. Futbol antrenörlerinin 87'si evli 8 tanesi ise bekârdır. Futbol antrenörlerinin eğitim durumlarına bakıldığında ilköğretim mezunu 8 kişi, lise mezunu 61 kişi ve üniversite mezunu 26 antrenörün olduğu görülmektedir.

**Tablo 7. Çalışmaya katılan antrenörlerin SKÖ ve PÇB puan ortalaması**

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	S S
SKÖ	95	1,40	2,75	1,96	0,27
PÇB	95	1,49	4,14	2,92	0,63

Tablo 7'ye göre çalışmaya katılan antrenörlerin SKÖ ortalaması  $x=1,96 \pm 0,27$  PÇB ortalaması  $x=2,92 \pm 0,63$  tür.

**Tablo 8. Futbol antrenörlerinin SKÖ puan ortalamaları ve PÇB puan ortalamalarının eğitim değişkenine durumu**

		N	Ortalama	SS	f	P
SKÖ	İlköğretim	8	2,02	0,28	3.03	0.05*
	Lise	61	1,87	0,26		
	Üniversite	26	1,78	0,21		
	Total	95	1,86	0,26		
PÇB	İlköğretim	8	3,20	0,34	2.64	0.77
	Lise	61	2,92	0,68		
	Üniversite	26	2,65	0,63		
	Toplam	95	2,87	0,66		

P<0.05

Tablo 8'ye göre çalışmaya katılan futbol antrenörlerinin SKÖ ve PÇB puan ortalamalarının eğitim düzeyine göre değişimlerine bakıldığında; PÇB puan ortalamalarının eğitim değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği görülürken, SKÖ puan ortalamalarının ise anlamlı olarak değişim gösterdiği görülmektedir ( $p<0.05$ ). İlköğretim mezunu antrenörlerin SKÖ puan ortalamalarının lise ve üniversite mezunu antrenörlere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 9. Futbol antrenörlerinin SKÖ puan ortalamaları ve PÇB puan ortalamalarının hangi değişkenler arasında olduğunu gösteren Post-Hock Tukey testi**

Bağımlı Değişkenler	(I) Medeni Durumu	(J) Medeni Durumu	Mean Difference (I-J)	Sig.
SKÖ	İlköğretim	Lise	0,14	0,28
		Üniversite	0,24	0,05*
	Lise	İlköğretim	-0,14	0,28
		Üniversite	0,09	0,24
	Üniversite	İlköğretim	-0,24	0,05*
		Lise	-0,09	0,24
PÇB	İlköğretim	Lise	0,27	0,50
		Üniversite	0,54	0,10
	Lise	İlköğretim	-0,27	0,50
		Üniversite	0,26	0,18
	Üniversite	İlköğretim	-0,54	0,10
		Lise	-0,26	0,18

Tablo 9’da İlköğretim mezunu antrenörlerin SKÖ puan ortalamalarının lise ve üniversite mezunu antrenörlere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 10. Futbol antrenörlerinin SKÖ puan ortalamaları ve PÇB puan ortalamalarının mesleki yıl değişkenine durumunu gösteren Anova testi sonucu**

	Mesleki yıl	N	Ortalama	SS	F	P
SKÖ	1-9 yıl	33	1,80	0,23	2.24	0.11
	10-19 yıl	40	1,86	0,26		
	20 ve >	22	1,95	0,29		
PÇB	1-9 yıl	33	2,75	0,67	0.93	0.39
	10-19 yıl	40	2,96	0,64		
	20 ve >	22	2,89	0,67		
	Toplam	95	2,87	0,66		



Tablo 10’da Futbol antrenörlerinin meslekte çalışma sürelerine göre SKÖ ve PÇB puan ortalamalarının anlamlı olarak değişmediği görülmektedir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 11. Futbol antrenörlerinin SKÖ puan ortalamaları ve PÇBE puan ortalamalarının medeni durum değişkenine durumunu gösteren T-testi sonucu**

	Medeni Durumu	N	Ortalama	SS	T	P
PÇB	Bekâr	8	2,58	0,46	-1.76	0.20
	Evli	87	2,89	0,67		
SKÖ	Bekâr	8	1,75	0,21	-1.43	0.18
	Evli	87	1,87	0,26		

Tablo 11’de Futbol antrenörlerinin medeni durum değişkenine göre SKÖ ve PÇB puan ortalamalarının anlamlı olarak değişmediği görülmektedir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 12. Futbol antrenörlerinin SKÖ ve PÇB arasındaki ilişki**

		Yaş	SKÖ	PÇBÖ
SKÖ	R	0,32**	1	0,27**
	P	0,00		0,00
	N	95	95	95
PÇB	R	0,20*	0,27**	1
	P	0,04	0,00	
	N	95	95	95

Tablo 12’ye bakıldığında futbol antrenörlerinin SKÖ puanlarının yaş değişkeni ile 0.32 (% 32) düzeyinde pozitif bir korelasyon içerisinde olduğu görülmektedir. PÇB düzeylerinin ise 0.20 (%20) düzeyinde pozitif bir korelasyon içerisinde olduğu görülmektedir.

Bunun yanı sıra SKÖ ve PÇB düzeylerinin ise 0.27 (%27) düzeyinde pozitif korelasyon içerisinde olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre; antrenörlerin sürekli kaygı puanları arttıkça, problem çözme beceri düzeyleri puanları azalma göstermektedir. Problem becerisi puanı azaldıkça, bireyin problem becerisi düzeyinin arttığı, problem becerisi puanı arttıkça ise bireyin problem becerisi düzeyinin azaldığı şeklinde yorumlanmaktadır.

## 5. TARTIŞMA-SONUÇ

Araştırma futbol antrenörlerinin problem çözme becerileri ile sürekli kaygı puanları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma kapsamında 2 değişken arasındaki ilişki düzeyine bakılırken aynı zamanda PÇB ve SKÖ elde edilen puan ortalamalarının demografik değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir.

Tablo 8’de araştırmaya katılan futbol antrenörlerinin PÇB puan ortalamalarının eğitim değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği bulunmuştur ( $p>0.05$ ). İşmen (2001) ve Karaca ve ark., (2013) okul öncesi öğretmenlerinin problem çözme becerileri ile benlik saygısı ilişkisi adlı çalışmalarında okul öncesi öğretmenlerinin problem çözme becerilerinin eğitimi durumuna göre değişmediğini ortaya koymuşlardır.

Tablo 8’de araştırmaya katılan antrenörlerinin SKÖ puan ortalamalarının eğitim değişkenine anlamlı olarak değişim gösterdiği görülmektedir ( $p<0.05$ ). İlköğretim mezunu antrenörlerin SKÖ puan ortalamalarının lise ve üniversite mezunu antrenörlere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. PÇB envanteri değerlendirilmesinde ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığı düşünüldüğünde eğitim düzeyi arttıkça antrenörlerin problem çözme becerilerinin arttığı söylenebilir.

Tablo 10’da futbol antrenörlerinin meslekte çalışma sürelerine göre SKÖ ve PÇB puan ortalamalarının anlamlı olarak değişmediği görülmektedir ( $p>0.05$ ). Kutanis ve Tunç (2013), hemşireler ile yaptıkları çalışmada meslekte çalışma süresi ile sürekli kaygı puanları arasında anlamlı ilişki ortaya koyamazken, yine Pehlivan ve Konukman (2004) beden eğitimi öğretmenlerinin problem çözme becerilerinin meslekte hizmet süresine değişmediğini, Başaran ve ark., (2009), ise farklı branş sporcuları ile yaptıkları çalışmada spor yapma süresinin sürekli kaygı puanı arasında bir ilişki olduğunu ve spor yapma yılı az olan sporcuların, spor yapma yılı fazla olan sporculara göre sürekli kaygı puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Tablo 10’da Mesleki kıdem ya da meslekte geçirilen süre arttıkça problem çözme becerisinde anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmektedir. Çalışmamızın sonuçlarından farklı olarak, Efe, Öztürk ve Koparan (2008), Bursa İlindeki Faal Futbol Hakemlerinin Problem Çözme ve Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi adlı çalışmalarında futbol hakemlerinin kıdemlerinin arttıkça PÇB düzeylerinin arttığı yönünde bulgulara ulaştıklarını ortaya koymuşlardır.

Tablo 11’de Futbol antrenörlerinin medeni durum değişkenine göre SKÖ ve PÇB puan ortalamalarının anlamlı olarak değişmediği görülmektedir ( $p>0.05$ ). Pamuk, Hamurcu ve Armağan (2014) sınıf öğretmeni adayları ile yaptıkları çalışmada, Kutanis ve Tunç (2013) hemşireler Kaya ve Varol (2004) yaptıkları çalışmada sürekli kaygı puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı olarak değişmediğini ortaya koymuşlardır. Kelleci ve Gölbaşı (2004)’nın “Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Problem Çözme Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından incelenmesi” konulu çalışmalarında hemşirelerin problem çözme becerileri ile medeni durum değişkeni arasında istatistiksel açıdan fark bulamamışlardır. Demirtaş ve Dönmez (2008)’in ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerin problem çözme becerilerine ilişkin algılarını ölçmeye yönelik çalışmasında, öğretmenlerin problem çözme becerilerine ilişkin algıları arasında medeni durum değişkenlerine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun yanı sıra yazılı kaynaklarda problem çözme beceri düzeyinin medeni durum değişkenine göre değişim gösterdiğini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Pehlivan ve Konukman (2004)’ın “Beden Eğitimi Öğretmenleri ile Diğer Branş Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerisi Açısından Karşılaştırılması” konulu araştırma sonuçları da öğretmenlerin medeni durumlarına göre problem çözme beceri düzeylerinin anlamlı olduğu ve evli olan öğretmenlerin bekâr olanlara göre problem çözme becerisi algı düzeylerinin daha yüksek olduğu yönündedir. Kaya (2005)’nin “Hemşirelerin Problem Çözme Becerilerinin ve Etkileyen Bazı Faktörlerin Belirlenmesi” konulu yüksek lisans tez çalışmasında istatistiksel olarak anlamlı olmamakla beraber evli hemşirelerin problem çözme becerisi algı düzeyleri ortalamaları yüksek bulunmuştur.

Tablo 12’ye bakıldığında futbol antrenörlerinin SKÖ puanlarının yaş değişkeni ile 0.32 (% 32) düzeyinde pozitif bir korelasyon içinde olduğu görülmektedir. Engür (2002), Yücel (2003), Erbaş (2005), yapmış oldukları çalışmalarda yaş değişkeninin sürekli kaygı düzeyinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ancak, Türkçapar (2012), Aktaş (2009), Develi (2006), Ekşi (2006), Tekkoyun (2008) çalışmalarında yaş ve sürekli kaygı puanları

arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamışlardır. Literatüre bakıldığında yaş değişkeninin sürekli kaygı puanı ile ilişkisi hakkında ortaya çıkan bulgular farklılık göstermektedir. Genelde sporcular ile yapılan çalışmalarda yaş olumlu ya da olumsuz anlamda sürekli kaygı puanlarını etkilerken, öğretmenler ya da antrenörler yani mesleki anlamda yapılan çalışmalarda ise sürekli kaygı puanı ile yaş değişkeni arasında anlamlı ilişkiye rastlanmadığı söylenebilir.

PÇB düzeylerinin ise yaş değişkeni ile 0.20 (%20) düzeyinde pozitif bir korelasyon içerinde olduğu görülmektedir. Antrenörlerin yaş seviyeleri arttıkça problem çözme becerilerinin azaldığı söylenebilir. Kişinin problem becerisi puanları azaldıkça, problem çözme becerisinin arttığı, problem çözme beceri puanlarının yükseldikçe ise problem çözme becerisinin azaldığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Bunun yanı sıra SKÖ ve PÇB düzeylerinin ise 0.27 (% 27) düzeyinde pozitif korelasyon içerisinde olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre; antrenörlerin sürekli kaygı puanları arttıkça, problem çözme beceri düzeyleri puanları azalma göstermektedir. Problem becerisi puanı azaldıkça, bireyin problem becerisi düzeyinin arttığı, problem becerisi puanı arttıkça ise antrenörlerin sürekli kaygı düzeylerinin azaldığı şeklinde yorumlanmaktadır. Taylan (1990), araştırmasında, sürekli kaygı ile problem çözme puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Çalışmada, sürekli kaygı puanları arttıkça problem çözme beceri puanlarının da arttığı ortaya koyulmuştur. Çam ve Tümkaya (2008), kişilerarası problem çözme ile sürekli kaygı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Hamarta (2009), ergenlerin kişilerarası problem çözmeleri ile sosyal kaygıları arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir. Karataş (2011), yaptığı çalışmada problem çözme becerisi ile sürekli kaygı arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişki bulmuşlardır. Bu çalışmalar araştırma bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

## 6. ÖNERİLER

- Çalışmanın daha fazla örneklem grubu ile yapılması
- Çalışmanın farklı branş antrenörleri ile yapılarak karşılaştırmaların yapılması
- Antrenörlerin SKÖ ve PÇB düzeylerinin özgüven, öz yeterlilik, duygusal zeka, iletişim becerileri gibi farklı psikososyal parametreler ile alan ilişkilerine bakılabilir.
- TÜFAD, TFF gibi kurumların antrenörlerin sürekli kaygı ve problem çözme becerilerine yönelik gelişim seminerlerinde daha fazla yer vermesi ya da seminerler planlaması



## KAYNAKÇA

Aktaş S. Eşlerden birinin kaygı düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul, (2009).

Alisinanoğlu F. Ulutaş İ. Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 28 (128), (2003).

Amen H. M. Futbolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Bazı Değişkenlerin Etkisi Yüksek lisans tezi, (2008).

Amman T. İkizler H.C. Karagözoğlu C. Sporda Sosyal Bilimler. Alfa Basım Yayım Dağıtım, 48-68s. (2000).

Arthur T. Jersild the macmillan company, New York Collier-Macmillan limited, London, (1967).

Akbaba S. Psikolojik danışma ve sınıf ortamlarında öğrenme psikolojisi Pegem Akademi (2013)

Baker J. Côté J. Hawes R. The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. Journal of science and medicine in sport, 3(2), 110-119s. (2000).

Baltaş A. Baltaş Z. Stres ve Başa çıkma Yolları Remzi Kitapevi, (1988).

Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 3, Sayı 2, Kış, Bartın-Türkiye Bartın University Journal of Faculty of Education, Volume 3, Issue 2, Winter, Bartın-Turkey, (2014).

Başaran M. H Taşkın Ö. Sanioğlu A. Taşkın A. K. Examxination Of The Level Of State - Trial Anxiety Of Sportsmen According To Some Variables, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21, (2009).

Başer E. Futbolda Psikoloji ve Başarı (Spor Yüksek Okulları İçin Yardımcı Ders Kitabı) Yayın Evi Yayıncılık, (1994).

Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi Performans Sporunda Psikolojinin Rolü, T.C Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınlar Dairesi Başkanlığı, (1985).

Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi. Bağırhan Yayınları, (1998).

Bezci Ş. Taekwondo Antrenörlerinin Stresle Başa Çıkma ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Doktora Tezi, (2010).

Bingham A. Çeviri: Oğuzkan A F.. “Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi”. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi, (1973).

Bourne L. E Ekstrand B. R Dunn W. L. S. Psychology a concise Introduction New York: Holt, Rinehart and Winston, (1988).

Browne M. A – Mahoney M. J Sport psychology. Annual review of psychology, (1984).

Cashmore E. Sport Psychology: Key Concepts. London: Routledge, (2002).

Coşkun Y. Akkaş G. Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 10 (1), (2009).

Çam, S. Tümkiye S. Kişilerarası problem çözme envanteri lise öğrencileri formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5 (2), 1-17, (2008).

Demirtaş H. Dönmez B. Ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerin problem çözme becerilerine ilişkin algıları. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi; Cilt:9, Sayı: 16; 177-198, (2008).

Develi E. Konya’da ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı durumlarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya, (2006).

Doğan O. Spor Psikolojisi. Nobel Kitabevi, 112-113, (2005).

Dolaşır S. Antrenörlük Etiği ve İlkeleri Gazi Kitap Evi, (2006).

Efe M. Öztürk F. Koparan Ş. Bursa İlindeki Faal Futbol Hakemlerinin Problem Çözme ve Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, (2008).

Ekşi F. Rehber öğretmenlerin okul iklimi algıları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, (2006).

Engür M. Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, (2002).

Erbaş K. Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeyleri ve performans ilişkisi (Yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, (2005).

Eroğlu F. Davranış Bilimleri Beta Basım Yayım Dağıtım İstanbul 7. Baskı, (2006).

Gülşen D. Farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, (2008).

Gümüş M. Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluluk kaygı düzeylerinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (2002).

Hackfort D. Spielberger C. D. Sport-related anxiety: Current trends in theory and research. Anxiety in sports: An international perspective, 261-267, (1989).

Haliloğlu H. Futbol'da Eğitsel Oyunlar Bağırhan Yayınevi, (2001).

Hamarta E. Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. İlköğretim Online, 8 (3), 729-740s, (2009).

Hardy L. 'Testing the Predictions of the Cusp Catastrophe Model of Anxiety and Performance', The Sport Psychologist, vol. 10, (1996).

Hauppauge N. Y. : Nova In Sports and Athletics Preparation, Performance, and Psychology Science Publishers, Inc, (2011).

Heppner P. P. Krauskopf C. J. The integration of personal problem solving processes within counseling. The Counseling Psychologist, 15, 371-447s, (1987).

İnal A. N. Futbolda Eğitim ve Öğretim Nobel Yayınevi, (2013).



İşmen E. Duygusal Zeka ve Problem Çözme, Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı:13, 111- 124s, (2001).

Karaca N. H. Aral N. Karaca L. Okul Öncesi Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısının İncelenmesi, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, Sayı:3 (2) ISSN: 2146-9199s, (2013).

Karataş Z. Okul Pansiyonunda Kalan Ergenlerin Kaygı Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Yıl 11, Sayı 21, 208-222s, (2011).

Kaya E. Hemşirelerin Problem Çözme Becerilerinin ve Etkileyen Bazı Faktörlerin Belirlenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas, (2005).

Kelleci M. Gölbaşı Z. Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerin problem çözme becerilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi (2004).

Konter E. Uygulamalı Spor Psikolojisi Performans Sporunda Psikolojinin Rolü T.C Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınlar Dairesi Başkanlığı, (1985).

Köknel Ö. Kaygıdan Korkuya Remzi Kitapevi, (2013).

Köknel Ö. Zorlanan insan. Altın Kitaplar Yayınevi, (1998).

Kutunis Ö. R. Tunç T. Hemşirelerde Benlik Saygısı İle Durumluk Ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki: Bir Üniversite Hastanesi Örneği, "İş, güç" Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, Cilt/Vol: 15, Sayı/Num: 2, 1-15s, (2013).

Leunes A. Nation J. R. Sport Psychology (3rd edn). Pacific Grove, CA: Wadsworth, (2002).

Martens R. Vealey R. S. Burton D. Competitive anxiety in sport. Human kinetics, (1990).

Öncül R. Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, (2000).

Öner N. Le Compte A. Sürekli Durumluluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı Boğaziçi Üniversitesi Yayınları no:333, (1985).

Özbydar S. İnsan davranışlarının sınırları ve Spor psikolojisi Altın Kitaplar Yayınevi, (1983).

Özguven İ. E. Psikolojik testler Yeni Doğu Matbaası Ankara, (1994).

Özoğlu S. Ç. Spor Psikolojisi ve Gelişmeler 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bağırhan Yayınevi, (1997).

Öztabağ L. Yeni Psikoloji Remzi kitapevi, (1970).

Pamuk Y. Hamurcu H. Armağan B. Sınıf Öğretmeni Adaylarının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (İzmir Buca Örneği) 293-316s. Doi: 10.14686/ BUEFAD.201428183

Pehlivan Z. Konukman F. Beden Eğitimi Öğretmenleri İle Diğer Branş Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerisi Açısından Karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, (2), (2004).

Ruch F. L. Psychology and life fifth edition printed in the united states of America, (1958).

Sayar K. Dinç M. Psikolojiye Giriş Dem Yayınları, (2009).

Sdorow M. L. Psychology Second Edition Wisconsin: Brown and Benchmark: 2nd ed, (1993).

Solso R. L. Maclin M. K. Maclin O. H. Çeviren: Doç. Dr. Ayşe Ayçiçeği Dinn Bilişsel Psikoloji Kitapevi 4.Baskı İstanbul, (2011).

Spencer A. Ratus psychology fifth edition 1993 Fort Worth: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers: 5th ed, (1993).

Spielberger C. S 'Theory and Research on Anxiety', in C. S. Spielberger (ed.), Anxiety and Behavior New York: Academic Press, (1966).

Şahin H. Güncel Problemlere Psikolojik Analizler Akademik Kitapları 1.Baskı, (2011).

Tavris C. Wade C. Psychology in perspective Third Edition Upper Saddle River: Prentice Hall: 3rd ed, (2001).

Taylan S. Heppner'in problem çözme envanterinin uyarlama, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, (1990).

Tekkoyun M. Sınıftaki öğrenci sayısının ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinin stres ve kaygısı üzerine etkisinin K. Çekmece ilköğretim okulları örneğinde incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul, (2008).

TFF Futbol Tarihi cild 1 <http://www.tff.org/>( 12-09-2013).

Toker H. H. Futbol Spor ve Oyun, Kaynak Yayınları (2007).

Tuncel F. Antrenörlük ve Antrenman Ankara Üniversitesi Basımevi, (2007).

Türkçapar Ü. Examination of the Continuous Anxiety Levels of Wrestlers in terms of Different Variables, GEFAD / GUJGEF 32 (1): 129-140s, (2012).

Urartu Ü. Futbol Teknik Taktik Kondisyon İnkılap Kitapevi, (1994).

Ülküer N. S. Çocuklara problem çözme becerisi nasıl kazandırılır. Yaşadıkça Eğitim, 5, 28-31s, (1988).

Ünlü S. Psikoloji Anadolu Üniversitesi Yayın No:1288, (2001).

Weinberg R. S. Gould Daniel Foundations Of Sport And Exercise Psychology (Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri) Çeviri: Şahin M. Kuruç Z. 6.Basım, (2015).

Yücel O. Taekwondo'cuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, (2003).

## **EKLER LİSTESİ**

**Ek1-** Sürekli Kaygı Ölçeği

**Ek2-** Problem Çözme Becerisi Envanteri

**Ek3-** Spiralli Tez Kontrol Formu

**Ek4-** Spiralli/Ciltli Tez Yazım Kontrol Listesi

**Ek5-** Özgeçmiş

**Ek6-** Etik Kurul Yazısı

**Ek7-** Tez İsim Değişikliği Etik Kurul Onayı

**Ek8-** Bilgilendirme Onam Formu

## Ek1-

Değerli meslektaşlarım, doldurmanız istenilen anketler bilimsel bir çalışmanın(Yüksek Lisans Tezi) yapılması için hazırlanmıştır. İfadeleri okuduktan sonra size en yakın seçeneği işaretleyiniz. Olması gereken durumu değil, mevcut durumunuzu değerlendiriniz. Şimdiden samimi ve içten düşünceleriniz ve ayırdığınız değerli vakit için teşekkürler.

Okutman. Haşim KATRA

Yrd. Doç. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

Yaş:..... Eğitim

Durumunuz: **İlköğretim()** **Lise ()** **Üniversite ()**

Medeni Durumunuz: **Bekar ( )** **Evli ( )** Kaç Yıldır Antrenörlük Yapmaktasınız:.....

Antrenörlük Belgeniz.....

**YÖNERGE:** Aşağıdaki kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ	Hemen Hiç Bir Zaman	Bazen	Çok Zaman	Hemen Her Zaman
1.Genellikle keyfim yerindedir				
2.Genellikle çabuk yorulurum				
3.Genellikle kolay ağlarım.				
4.Başkaları kadar mutlu olmak isterim.				
5.Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.				
6.Kendimi dinlenmiş hissederim.				
7.Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım.				
8.Güçlükleri yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim				
9.Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim				
10.Genellikle mutluyum.				
11.Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.				
12.Genellikle kendime güvenim yok.				
13.Genellikle kendimi emniyette hissederim.				
14.Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.				
15.Genellikle kendimi huzurlu hissederim.				
16.Genellikle hayatımdan memnunum.				
17.Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.				
18.Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.				
19.Aklı başında ve kararlı bir insanım.				
20.Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.				

## Ek2-

### PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ

#### (PÇE)

Lütfen aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırın. Cevaplarınızı, problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek vermeniz gerekmektedir. Bunu yapabilmek için kolay bir yol olarak her soru için kendinize şu soruyu sorun: “ Burada sözü edilen davranışı ben ne sıklıkla yaparım?”

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

1. Her zaman böyle davranırım
2. Çoğunlukla böyle davranırım
3. Sık sık böyle davranırım
4. Arada sırada böyle davranırım
5. Ender olarak böyle davranırım
6. Hiçbir zaman böyle davranmam

	Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?					
	Her zaman					Hiçbir zaman
1. Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.	1	2	3	4	5	6
2.Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.	1	2	3	4	5	6
3.Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.	1	2	3	4	5	6
4. Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.	1	2	3	4	5	6
5.Sorunlarımı çözmeye konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.	1	2	3	4	5	6
6. Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.	1	2	3	4	5	6
7. Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
8. Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.	1	2	3	4	5	6
9. Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık –seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.	1	2	3	4	5	6
10. Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözmeye yeteneğim vardır	1	2	3	4	5	6
11.Karşılaştığım sorunların çoğu çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.	1	2	3	4	5	6
12. Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.	1	2	3	4	5	6
13. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.	1	2	3	4	5	6
14. Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim.	1	2	3	4	5	6
15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı	1	2	3	4	5	6

	Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?					
	Her zaman					Hiçbir zaman
16. Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
17. Genellikle aklıma il gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.	1	2	3	4	5	6
18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tarar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.	1	2	3	4	5	6
19. Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.	1	2	3	4	5	6
22. Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem; daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir.	1	2	3	4	5	6
23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirse karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.	1	2	3	4	5	6
24. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.	1	2	3	4	5	6
25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım.	1	2	3	4	5	6
26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.	1	2	3	4	5	6
27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğine güveniyorum.	1	2	3	4	5	6
28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.	1	2	3	4	5	6
29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.	1	2	3	4	5	6
30. Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışındaki etmenleri genellikle dikkate almam.	1	2	3	4	5	6
31. Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.	1	2	3	4	5	6
32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.	1	2	3	4	5	6
33. Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.	1	2	3	4	5	6
34. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.	1	2	3	4	5	6
35. Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlatmaya çalışmaktır	1	2	3	4	5	6

Ek3-

### SPİRALLİ TEZ KONTROL FORMU

	Evet	Hayır
1) Amblem renkli ve 2x2 cm boyutunda olmalıdır.	✓	
2) Kapakta sadece başlık bold ve 14 punto, diğer yazılar normal renkte ve 12 punto yazılmalıdır.	✓	
3) Tez savunma sınavında kabul edilmiş tezler için, tezin sırtı tez yazım kılavuzuna uygun olarak düzenlenmiş olmalıdır.	✓	
4) Kabul edilmiş tez konusu ile tezin baş sayfasındaki tez konusu aynı olmalıdır.	✓	
5) Beyan eksiksiz ve imzalı olarak Tez Yazım Kılavuzundaki gibi konmalıdır.	✓	
6) Özet ve Summary 250'şer kelimeyi aşmamalıdır. (1 sayfa)	✓	
7) Anahtar kelimeler (en fazla) 5 adet olmalıdır.	✓	
8) İngilizce özetin başında konu başlığı yazılmalıdır.	✓	
9) Metin ve kaynakların tümü 1,5 aralıklı olmalıdır.	✓	
10) Tezde yazım karakteri olarak "Times New Roman" kullanılmalıdır.	✓	
11) Web sayfa kaynakları metin içinde de geçmelidir (parantez içinde güncelleme tarihi ile birlikte). Kaynaklar bölümünde de cümlenin en sonunda Erişim adresi ve Erişim tarihi sırasıyla verilmelidir.	✓	
12) Çalışmanın Etik Kurul onayı, varsa kurum onayı tezin en arkasına konmalıdır.	✓	

Tarih: 07/09/2016 Öğrenci Adı ve Soyadı İmza Hakan KARTAL	Tarih: 07/09/2016 Danışmanın Adı ve Soyadı, İmza TURGUT ÖZÜLLERİ (Doc. Dr.)
---	---



## SİRALLI/CİTLİ TEZ YAZIM KONTROL LİSTESİ

KONTROL BAŞLIĞI	ÖĞRENCİ	DANIŞMAN
Tez yazımında kullanılan yazı tipi	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Sayfa kenar boşlukları	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Kapak sayfası düzeni	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
İç kapak sayfası düzeni	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Onay sayfası düzeni	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Beyan sayfası içeriği ve düzeni	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
İçindekiler sayfası düzeni	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Teşekkür sayfası	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Türkçe özet	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
İngilizce özet	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Simgeler ve kısaltmalar dizini	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Şekiller dizini	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tablolar dizini	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tezin ön sayfalarının sıralaması	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Ön sayfaların numaralandırılması	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Sayfalarının numaralandırılması	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Başlıklarının numaralandırılması	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Şekil, resim ve tablo numaralandırması	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Yöntem ve Gereç	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Bulgular	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tartışma	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Sonuç ve Öneriler	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Kaynaklar	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Atıflar (alıntı ve göndermeler)	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Ekler (etik kurul onayı, vs)	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tez planı	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Dil (anlatım, yazım –imla)	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Kâğıt ve baskı özelliği	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tezin son şeklinin elektronik kopyası	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tarih: 07/09/2016 Öğrenci Adı ve Soyadı, İmza Hacım KATRA		Tarih: 07/09/2016 Danışmanın Adı ve Soyadı, İmza İlhan HODİBOĞULUR (Doç.Dr)

## Kişisel Bilgiler

<b>Adı</b>	Haşım	<b>Soyadı</b>	KATRA
<b>Doğum Yeri</b>	İstanbul	<b>Doğum Tarihi</b>	30-08-1984
<b>Uyruğu</b>	T.C	<b>TC Kimlik No</b>	33055231990
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:hkatra@comu.edu.tr">hkatra@comu.edu.tr</a>	<b>Tel</b>	05321392899

## Eğitim Düzeyi

	<b>Mezun Olduğu Kurumun Adı</b>	<b>Mezuniyet Yılı</b>
<b>Doktora/Uzmanlık</b>		
<b>Yüksek Lisans</b>		
<b>Lisans</b>	Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesi-Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	2007

## İş Deneyimi

	<b>Görevi</b>	<b>Kurum</b>	<b>Süre (Yıl - Yıl)</b>
<b>1.</b>	Okutman	Çanakkale 18 Mart Üniversitesi	2013



T.C.  
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı

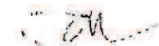
Sayı : KLİ.ARŞ.ETİK.KURUL.BŞK./050.99-159  
Konu : Başvuru İncelemesi

28/09/2012

Sayın Haşim KATRA

“Çanakkale ili Futbol Antrenörleri Kaygı Düzeyi” başlıklı çalışmanızda Klinik Araştırmalar Etik Kurulu, etik kurallara aykırı bir husus bulunmadığına karar vermiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

  
Prof. Dr. Hakkı Engin AKSULU  
Klinik Araştırmalar  
Etik Kurul Başkanı

T.C.  
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
TIP FAKÜLTESİ DEKANLIĞI  
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU


Sayı :18920478-202.03.02-E.93872  
Konu :Başvurunuz Hk.

22.08.2016

Sayın Doç.Dr. İlhan ADILOĞULLARI

İlgi : 16.08.2016 tarihli ve 23954043-000-E.92380 sayılı dilekçeniz.

EK- 2012-115 nolu "Çanakkale ili Futbol Antrenörleri Kaygı Düzeyi" çalışma ile ilgili olarak Etik kurula sunmuş olduğunuz başlık değişimi ve proje içeriğindeki değişikliklerle ilgili dilekçeniz 17.08.2016 tarihli toplantıda değerlendirilmiş olup; talep ettiğiniz "Futbol Antrenörleri Kaygı Düzeylerinin Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi"olarak başlığın değiştirilmesi ve proje içeriğindeki değişiklikler Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından uygun görülmüştür.  
Bilgilerinize rica ederim.

 e-imzalıdır

Prof. Dr. Öztürk ÖZDEMİR  
Başkan

Not: 5070 sayılı elektronik imza kanunu gereği bu belge elektronik imza ile imzalanmıştır.

Bilgi için:Faize OTURAN  
Sekreter



ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU  
GÖNÜLLÜ BİLGİLENDİRME FORMU

Doküman: Form-11 Revizyon No: 02 Revizyon Tarihi: 23 / 01 / 2012

1. Çalışmanın adı: Futbol Antrenörleri Kaygı Düzeylerinin Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi

2. Araştırmacıların adları, kurumları ve iletişim numaraları.

-Haşim KATRA: 05321392899

-Doç.Dr. İlhan ADİLOĞULLARI:05326779929

3. Araştırmanın amacı ve kısa özeti:

Bu çalışmanın amacı aktif olarak antrenörlük yapan futbol antrenörlerinin kaygı düzeylerinin problem çözme becerileri düzeyleri üzerine etkisini incelemektir.

4. Bu araştırma için neden siz seçildiniz?

Aktif futbol antrenörü olduğunuz için

5. Araştırmaya katılmak / bir kez katıldıktan sonra sonuna kadar devam etmek zorunda mıyım?  
Araştırmada gönüllülük esastır. İstedığınız zaman araştırmadan çıkabilirsiniz.

6. Katılmayı kabul edersem bana ne yapılacak?

Sadece size verilen anketleri dolduracaksınız

7. Araştırmaya katılmak size bir zarar verecek mi? Sizin için olumsuz yönleri/riskleri olacak mı?

Herhangi bir zarar verecek durum söz konusu değildir. Çalışmamız herhangi bir risk içermemektedir.

8. Araştırmaya katılmanın size olası yararları nelerdir? Araştırmaya katılmak size bir fayda/üstünlük sağlayacak mı?

Araştırmaya katılarak elde edilen analiz sonuçları ile kaygı durumunuz ve problem çözme beceriniz arasındaki ilişkiyi fark etmenize ve gerek görüldüğü takdirde sonuca göre önemler almanıza fayda sağlayacaktır.

9. Araştırma için masrafım olacak mı? Araştırmanın benim için maddi bedeli var mı?

Herhangi bir masraf veya maddi bedel bulunmamaktadır.

10. Kimlik bilgilerim ve elde edilen verilerin gizliliği nasıl sağlanacak?

Anketlerimizde kimlik bilgisi bulunmamakla beraber vermiş olduğunuz cevaplar araştırmacılar tarafından saklanacak ve 3. Kişilerle paylaşılmayacaktır.

11. Araştırma sonunda bana bilgi verilecek mi?

İsterseniz evet

12. Araştırma sonuçlarına ne olacak?

Araştırma bilimsel bir çalışma olup yüksek lisans tezi olarak sunulacaktır.

13. Daha ayrıntılı bilgi için,

14. Teşekkür:

Araştırmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz.