

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**13-21 YAŞ ARASI FUTBOLCULARININ YAŞADIKLARI KAYGI
DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Erkan BABUR

**TRABZON
Temmuz, 2011**

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**13-21 YAŞ GRUPLARI FUTBOLCULARININ YAŞADIKLARI KAYGI
DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

Erkan BABUR

**Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce Yüksek Lisans
Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Olcay MÜLAZIMOĞLU**

**TRABZON
Temmuz, 2011**

KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında
YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 25/07/2011

Tez Danışmanı : Yrd. Doç.Dr. Olcay MÜLAZIMOĞLU



Üye : Prof. Dr. Rasim KALE



Üye : Doç.Dr. Durmuş EKİZ



Onay
Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu
onaylarım.


Doç. Dr. Haluk ÖZMEN

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Erkan BABUR

10/06/2011

ÖNSÖZ

Yüksek lisans Eğitimim Süresince danışmanlığımı yapan ve her türlü desteği esirgmeden veren değerli hocam, Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Olcay MÜLAZIMOĞLU'na teşekkür ederim. Yapmış olduğum çalışmalarda değerli fikirleriyle bana yön veren ilk danışmanlığımı yapan Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Anabilim Dalı Başkanı Öğretim Üyesi Sayın Prof. Dr. Ali Ahmet DOĞAN' a teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca katkılarını esirgemeyen Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Rasim KALE başta olmak üzere diğer tüm öğretim üyeleri ve öğretim görevlilerine, Çalışmamın tasarlama aşamasında karşılaştığım her türlü problemler karşısında benden maddi ve manevi desteğini en zor zamanlarında bile esirgemeyen çok değerli dostum Onur BOZLAR'a teşekkür ederim.

Bir arkadaş, bir dost, bir abi Sayın Taner ÖCAL'a.

Araştırmayı gerçekleştirdiğim Gençlerbirliği spor kulübüne teşekkür ederim. Ayrıca Gençlik Geliştirme Merkezi; Futbol Okulları Sorumlusu sayın Necati DEDEKARGINOĞLU'na ve çalışmaya desteklerini esirgemeyen kulüp antrenörleri Tuncay MARANCI, Tarık DAŞGÜN, Tuncay MOCAN, Niyazi GÜNEY, Volkan ARAT, Düzgün CANPOLAT, Yücel KOÇAK ve Erol TOKGÖZLER' e diğer kulüp antrenörlerine, çalışanlarına ve araştırmaya katılan tüm sporcu kardeşlerime katkılarından dolayı yürekten teşekkür ederim.

Daha fazla zaman ayırmam gerekirken bu yoğun çalışma temposu içerisinde onlardan ödünç aldığım zamanı telafi etmek umuduyla sevgili kızım Elif'e ve sabırla bana destek olan değerli eşim Arzu BABUR' teşekkür ederim.

Sevgi ve dualarını esirgemeyen anneme, babama, kayınvalidem ve kayınpederime minnettarım.

Erkan BABUR

Temmuz 2011

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
ÖNSÖZ	IV
İÇİNDEKİLER	V
ÖZET	VII
TABLolar LİSTESİ	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ	XI
KISALTMALAR LİSTESİ	XII
GİRİŞ	1
1. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER	4
1.1. Araştırmanın Amacı	4
1.2. Araştırmanın Problemi	4
1.3. Araştırmanın Alt Problemleri.....	4
1.4. Araştırmanın Denenceleri	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.6. Araştırmanın Sayıtları	5
1.7. Araştırmanın Önemi.....	6
1.8. Araştırmada Kullanılan Temel Kavramlar	7
2. LİTERATÜR İNCELEMESİ	8
2.1. Psikoloji.....	8
2.2. Spor Psikolojisi	10
2.2.1. Sporda Motivasyon	13
2.3. Kaygı	13
2.3.1. Kaynağına göre Kaygı Tipleri.....	15
2.3.2 Kaygı ve Korku	16
2.3.3. Kaygı Çeşitleri.....	17
2.3.3.1. Durumluluk Kaygı (Akut Anksiyete).....	17
2.3.3.2. Sürekli Kaygı(Kronik Anksiyete)	18

2.3.4. Kaygının Nedenleri	18
2.3.4.1 Desteğin Çekilmesi	18
2.3.4.2 Olumsuz Sonucu Beklemek	19
2.3.4.3 İç Çelişki	19
2.3.4.4 Belirsizlik	19
2.3.5 Kaygının Kişi Üzerine Etkileri.....	19
2.3.5.1 Kaygının Bedensel Etkileri;	19
2.3.5.2. Kaygının Duygusal Etkileri;.....	20
2.3.5.3 Kaygının Davranışsal Etkileri;	20
2.3.5.4 Kaygının Zihinsel Etkileri;.....	20
2.3.6.Sporla Kaygı.....	21
2.3.7.Kaygı ve Performans.....	22
2.4. Futbol ve Futbolda Performansın Boyutları	34
2.4.1.Futbol	38
2.4.1.1. Futbol Oyununun Özellikleri.....	39
2.4.2. Futbolcu ve Kaygı	40
2.4.3. Futbol Oyuncusunun Kişilik Özellikleri	41
2.4.4. Futbolda Çocuk ve Gençlerin Psikolojik Özellikleri.....	42
2.5. Kaygı Konusunda Yapılan Araştırmalar	45
3. YÖNTEM	50
3.1.Veritoplama Yöntemi.....	50
3.2. Araştırma Grubunun Özellikleri	50
3.3. Veritoplama Aracı.....	51
3.3.1. Beck Anksiyete Envanteri.....	51
3.4. Verilerin Analizi.....	52
4. BULGULAR	53
5. TARTIŞMA.....	69
SONUÇ VE ÖNERİLER	74
KAYNAKÇA.....	77
EKLER	84
ÖZGEÇMİŞ	92

ÖZET

Çalışmanın amacı, Gençlerbirliği futbol Kulübü'nün alt yapı yarışmacı gruplarında yer alan U13-14-15-16-17-18-19-20 yaş ve üzeri takım oyuncularının yaşadıkları Anksiyete düzeylerinin maç öncesinde ve maç sonrasında, çeşitli değişkenlere göre kaygı düzeylerini ortaya çıkartmaktır.

Araştırmamızın evrenini Gençlerbirliği futbol kulübünün alt yapısında forma giyen, yarışmacı grupların oluşturduğu toplam 169 genç futbolcu olmuştur. Veriler öncelikle Gençlerbirliği futbol kulübünden ve takım antrenörlerinden izin alınarak yapılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Birinci bölüm kişisel bilgileri içermektedir. İkinci bölümde sporcuların kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş "Beck Anksiyete Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada verilerin değerlendirilmesinde ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişkinin genel Anksiyete durumlarını ortaya çıkartan problemlerle ilgili istatistiksel analizler için SPSS 15 For Windows paket programı kullanılmıştır.

Ölçülen parametrelerin gruplar arası farklılığı ise one-way anova testi kullanılarak belirlendi. Araştırmada sporcuların kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (Karşılaştırılacak grup sayısı iki ise t testi, ikiden büyük ise varyans analizi) uygulanmıştır. Yaş grupları ve takımlar arası bir varsayım gerektirmeyen Tukey testi kullanılmıştır. Çıkan sonuçların varsayımları sağlanıp sağlanmadığının tespiti için Shapiro-Wilk Normallik testi uygulanmıştır. Gruplara ait verilerin ($P<0,05$)'e göre normal dağılıma sahip olmadığı durumda ise Kruskal- wallis Testi uygulanmıştır.

Araştırmada sporcuların çeşitli değişkenlere göre, gruplar arası anlamlı farklar bulunmuştur ($P<0,05$)'e göre. Kardeş sayısı, aile gelir düzeyi, spor yaşı ve grup içi değişkenler arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beck Anksiyete Ölçeği, Gençlerbirliği Futbol Kulübü, Altyapı, Kaygı

ABSTRACT

The purpose of this study reveals groups of Gençlerbirliği Football Club, infrastructure competitor in the U13-14-15-16-17-18-19-20 team players before and after the match , their levels of anxiety and worrying levels of several variables.

The concept of our research consists of 169 young footballers who are in Gençlerbirliği football club's midfielder competitor of groups . Gençlerbirliği football club and the team trainer before the data were made with permission. In the research data collection tool was used as a two-part questionnaire. The first section contains personal information. The second section was developed by Beck and colleagues to measure the levels of concern for athletes. The relationship between various variables in the study and evaluation of data reveals the status of general anxiety about the problems SPSS 15 for Windows package program was used for statistical analysis.

The group differences were determined by using one way anova method. It was carried out the one-way analysis between the anxiety levels of athletes to determine whether the one-way analysis of variance (two of the t test to compare the number of groups, analysis of variance is greater than two). It was used the Tukey test within the Age groups and teams that do not require an assumption. It was performed the Shapiro-Wilk normality test to determine weather the results are true or not. Kruskal-Wallis test was applied to the groups whose data are true or not.

Significant differences were found in this study between the groups ($P < 0.005$) according to the athletes by several variables. It was found significant differences between the number of siblings, family income level, age of sport.

Keywords: Beck Anxiety Inventory, the Gençlerbirliği Football Club, Infrastructure, Anxiety.

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo Nr.</u>	<u>Tablonun Adı</u>	<u>Sayfa Nr.</u>
1.	Antrenman Yaşları Yüzdilik Dilimleri	53
2.	Kategorilere Göre Maç Öncesi (Test) Ve Maç Sonrası (Re-Test) Kaygı Puanları Ortalamaları.....	54
3.	Antrenman Yaşına Göre Maç Öncesi (X_{test}) Ve Maç Sonrası ($X_{re-Test}$) Ortalama Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması.....	55
4.	Bir Futbol Maçı Öncesinde Sporcuların Kendilerini Öncelikli Sorumlu Hissettikleri Duygular Açısından Kaygı Puanları Karşılaştırması.....	56
5.	Bir Futbol Maçı Sonrasında Sporcuların Kendilerini Öncelikli Sorumlu Hissettikleri Duygular Açısından Kaygı Puanları Karşılaştırması.....	58
6.	Bir Futbol Maçı Anında Sporcuların Kendilerini Öncelikli Sorumlu Hissettikleri Duygular Açısından Kaygı Puanları Karşılaştırması.....	59
7.	Tüm Gruplara Ait Maç Öncesi Ve Maç Sonrası Genel Kaygı Düzeylerinin Ortalama Değerleri	60
8.	A2 Ve U18(A) – U18(B) Takımları Arasındaki Ortalama Kaygı Puanlarının Maç Öncesi Ve Maç Sonrasındaki Karşılaştırılması	61
9.	Maç Öncesi Ortalama Kaygı Puanlarının Normallik Testi	62
10.	Takımlara Ait Maç Öncesi Kaygı Düzeyleri Arasındaki Farklılığın Tukey Testi Sonuçları.....	63
11.	Maç Sonrası Genel Kaygı Puanları İçin Normallik Testi.....	64
12.	Mevkilere Göre Ortalama Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması	64
13.	Aile Gelir Düzeyine Göre Ortalama Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması	65
14.	Anne Eğitim Seviyesine Göre Ortalama Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması.....	65
15.	Baba Eğitim Seviyesine Göre Ortalama Kaygı Puanları Karşılaştırılması	66
16.	Sübjektif Kaygı Ve Somatik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Anksiyetenin Oyuncu Dağılımına Göre En Fazla Etkilendiği Durum Tablosu	66

17. Yaş Gruplardaki Sporcuların Futbolu Bir Spor Branşı Olarak Seçmelerindeki En Büyük Etkenin Maç Öncesi ve Maç Sonrası Ortalama Kaygı Puanları 67
18. Kardeş Sayısının Maç Öncesi ve Maç Sonrasında Ortalama Kaygı Puanlarına Etkisi..... 68
19. Farklı Eğitim Düzeyine Sahip Sporcuların Maç Öncesi ve Maç Sonrası Ortalama Kaygı Puanlarına Etkisi 68

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Sekil Nr.</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa Nr.</u>
1.	Yerkes –Dodson Hipotezi	25
2.	Değişik Sporlar Göre Performansla Uyarılmışlık Arasındaki İlişki.....	26
3.	Değişik Zorluktaki Konularda veya Görevlerde performansla Uyarılmışlık Düzeyleri Arasındaki ilişki.....	27
4.	Ters U ve Gudu Kuramına Göre Performans ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki.....	28
5.	Kaygıda Durumsal ve Kişisel Etkileşim.	30
6.	Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler	30
7.	Durumluk Kaygı İle Sportif Performans Arasında Çok Yönlü İlişki.....	33
8.	Kişisel Oyun Performansı Üzerinde Durumluk ve Sürekli Kaygının Etkileri	34
9.	Futbolda Performansın Boyutları	37
10.	Sporda Dikkatsel İstemleri Anlamada Nideffer' in İki Boyutlu Yaklaşımı	41

KISALTMALAR LİSTESİ

M.Ö(Test)	: Müsabaka Öncesi.
M.S(Retest)	: Müsabaka Sonrası.
M.A	: Müsabaka Anı.
U18A	: Gençlerbirliği U 18 Takımı.
U18B	: Hacettepe U 18 Takımı.
A2	: 18 Yaş Üstü Sporcular.
U13-U18	: Belirtilen Yaş Aralığındaki Sporcular
df	: Standart Hata
sd	: Standart Sapma.
n	: Sayı
Sp Yaşı	: Spor Yaşı
Ss	: Standart Sapma
P	: anlamlılık Düzeyi
P<0,05	: İstatistiksel Anlamlılık
t	: Ortalama Farkı
f	: frekans
w	: Wilcoxon testi

GİRİŞ

Bugün bilimin en ilginç konularından birisi, insanın davranışları ve iç yaşamıdır. İnsanın davranışını güdüleyen nedenler, bunların yönelik olduğu amaçlar nelerdir?. İnsan nasıl daha başarılı ve daha anlamlı bir hayat yaşayabilir? Kendini daha iyi gerçekleştirebilir ve geliştirebilir? İşte bunlar ve bunlara benzer konular psikolojinin geniş araştırma alanlarından bazılarıdır. Sporda bu alanlardan bir tanesidir.

Artık geçmişte olduğu gibi beden ve ruh birbirinden ayrı olarak düşünülmemektedir. Ruh ve beden birbirinden ayrılmaz bir bütündür. Ancak kendimize sormamız gereken soru şudur:” Bedenim benim sahip olduğum şeylerden sadece biri mi, yoksa ben bedenimden mi ibaretim. Bugün birçoklarına göre bu sorunun cevabı açıktır, yaşadıkça ve başka insanlarla iletişim içinde bulunduğumuzda, ben bedenimden ibaretim. Beden olmaksızın varlık olmaz ve dolayısıyla da insanın kendisiyle ilgili bir kavram da söz konusu olamaz.

İnsanı insan yapan en önemli özelliğinin duygulara sahip olmasıdır. İyi ki duygulara sahibiz. Üzülebiliyoruz, seviniyoruz, heyecanlanıp öfkelenebiliyoruz. Bu duyguları yaşamıyorduk, hissetmeseydik, insan olabilir miydik? Psikoloji bütün bu sorulara cevap arar ve hiçbir duygunun anormal olmadığını bizlere söyler. Bütün duygular insana mahsustur ve insancadır. Yaşanan bir duyguyu normal dışı yapan ise duygunun frekansı ve şiddetidir. Önemli olan duyguyu yok etmek, yok saymak, bastırmak değil yaşanan duyguyu doğru anda fark etmek, doğru tanımlamak, uygun şekilde ifade etmek ve yaşamaktır. Duyguyu doğru zamanda anlamak, doğru isimlendirmek, en uygun yöntemle, doğru zamanda ve ortamda ifade edebilmek gerekir. İşte tam bu anlamda spor; toplumsal bir faaliyetin ürünü olarak karşımıza çıkar, sporun içerisinde faaliyet gösteren sporcuların da psiko- sosyal varlıklar olarak bilimsel açıdan değerlendirmeye tabi tutulması günümüz bilim insanları için kaçınılmaz hale getirir. Özellikle 19.yüzyıldan itibaren 20.yüzyıla kadar geçen zaman da psikologlar, birçok uygulama alanında olduğu gibi sporun psikolojik yönüne ilgi duymaya başlamışlardır (Özgüven, 2000:12).

Bu anlamda sportif performansı oluşturan tüm yapı taşlarını incelediğimizde, fiziksel faktörler, teknik-taktik faktörler, zihinsel ve psikolojik faktörlerin karşımıza çıktığını görmekteyiz. Performans gözlenebilir bir davranıştır (Konter, 1996: 46).

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araç olduğuna göre, Spor, insanın kendi kendisini disipline etmesine karşılaştığı psikolojik ve fizyolojik sorunları da beraberinde getirir. Spor, tüm dünyada insanlar üzerinde gerek aktif katılımcı olarak gerekse pasif katılımcı olarak etki alanını arttırmakta, her geçen gün gelişmekte ve büyümektedir. Bu yoğunlaşan ilgi ile birlikte ülkeler arasında önemli bir rekabet ortamı oluşmuş ve ülkeler sporun olumlu etkilerini kullanabilmek için tüm olanaklarını seferber etmeye başlamışlardır. İlerleyen bilim ve teknolojinin yardımı ile sporda rekorlar yenilenmiş, spor sahalarında yarışan takım ve sporcuların temsil ettikleri ülkenin ekonomisi, teknolojisi, eğitimi ve gelişmişlik düzeyleri birbirleri ile yarışır hale gelmiştir. Spor, bir ülkenin gelişmişlik düzeyini gösteren önemli bir unsur haline almıştır (Gümüş, 2002: 2).

Günümüzde sporun bu şekilde işlerlik kazanması sporcuya psikolojik olarak bazı yükler getirmesi ve sporcuların da psiko-sosyal varlık olarak bilimsel açıdan ele alınması bir gereklilik haline almıştır. Spor bilimcileri sportif performansı yükseltmek için yoğun bir uğraş içindedir. Yeni antrenman prensipleri araştırmakta, sporcuyu yüksek performansa ulaştırma arayışları devam etmektedir. Tüm bu arayış ve araştırmalar spor performansında sadece fiziksel kapasitenin mükemmelliğinin yeterli olmadığını, psikolojik kapasitenin hiç de küçümsenmeyecek bir faktör olduğunu göstermiştir (Akarçeşme, 2004: 1).

Performans sadece bir fiziksel nitelik değil aynı zamanda bir psikolojik süreçtir. Sporcu bir müsabakayı kaybettiği zaman ekonomik olarak edineceği yer ve ün olarak da kayıplara uğrayacağını bilmektedir. Bunun sonucu olarak her yapılan müsabakada sahaya çıkarken kaygı yaşayarak performansını sergilemek durumunda kalmaktadır (Akarçeşme, 2004: 1).

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

yapabilmektedir. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve defalarca antrenmanlarda gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasını da sağlayabilir (Gümüş, 2002: 4).

Birçok üst düzeydeki sporcu becerilerini sadece fiziksel ve fizyolojik kapasitelerine değil, psikolojik özelliklerine de borçludur. Bu sporcunun kendini karşılamaya psikolojik olarak hazırlamada, motive olmada, kaygılarını yönetmede, konsantre olmada, amaçlar belirlemede mükemmel yeteneklere sahiptirler (Koç, 2004: 19).

Kaygı duygusunu yaşamamak için geliştirilen kaçınma tepkileri bir müddet sonra kişinin doğal olarak toplumdaki soyutlanmasına yol açacaktır. Bir yandan absürt düşünceleriyle kişileri bunaltırken itilmeyi yaşar, diğer yandan da kendisinin yaşamış olduğu çaresizlik duyguları onun yalnızlığa çekilmesine neden olur (Özodaşık, 2001:21).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı 13-21 yaş arasında futbolu bir spor branşı olarak tercih eden gençlerin; yaşadıkları kaygı (Anksiyete) düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre tespit edilerek karşılaştırılması amaçlandı.

1.2. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın problemi, Gençlerbirliği Spor Kulübü futbol branşı alt yapı sporcularının, kaygı (Anksiyete) düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre, müsabaka öncesi ve sonrası arasında farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Alt Problemleri

1- Araştırmaya katılan sporcuların yaş gruplarına göre genel kaygı düzeylerinde farklılık var mıdır?

2- Araştırmaya katılan sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası genel kaygı düzeylerinde farklılık var mıdır?

3-Araştırmaya katılan sporcuların çeşitli değişkenlere göre genel kaygı düzeylerinde farklılık var mıdır?

4-Araştırmada uygulanan envantere göre kaygı düzeyinin yoğunlaştığı subjektif ve somatik belirtiler arası genel kaygı düzeylerinde farklılık var mıdır?

5- Sporcuların ailelerine ve kendilerine ait çeşitli değişkenlere göre genel kaygı düzeylerinde farklılık var mıdır?

1.4. Araştırmanın Denenceleri

1- Araştırmaya katılan sporcuların yaş gruplarına göre genel kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark vardır.

2-Araştırmaya Katılan sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası genel kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark vardır.

3-Araştırmaya katılan sporcuların çeşitli değişkenlere göre genel kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark vardır.

4-Araştırmada uygulanan envantere göre kaygı düzeyinin yoğunlaştığı sübjektif ve somatik belirtiler arası, sporcuların genel kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark vardır.

5- Sporcuların ailelerine ve kendilerine ait çeşitli değişkenlere göre genel kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark vardır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1-Araştırmamız Gençlerbirliği spor kulübü futbol alt yapısında spor yapan 13-21 yaş arasındaki sporcular ile sınırlıdır.

2-Gençlerbirliği spor kulübü alt yapısında futbol oynayan sporcuların, kaygı düzeylerine etki edebileceği düşünülen çeşitli(yaş, antrenman yaşı, eğitim düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, vb.) değişkenlerle sınırlandırılmış olup diğer faktörler kapsam dışında tutulmuştur.

3- Araştırmada elde edilen veriler “ BECK ANKSİYETE LEğİ” ve “ Kişisel Bilgi Formu un uygulanmasıyla elde edilen verilerle sınırlıdır.

4-Araştırmadan elde edilen bulgular, yalnızca araştırmanın örnekleminde yer alan sporcularla benzer nitelik taşıyan bireylerle genellenebilir.

1.6. Araştırmanın Sayılıları

Araştırmanın varsayımları, araştırmanın dayandığı çoğunlukla kanıtlanması güç olan yargılardan oluşmaktadır.

- 1- Araştırmaya katılan sporcuların genel kaygı düzeylerinin Beck Anksiyete Ölçeğine verecekleri cevaplarla tespit edileceği varsayılmıştır.
- 2- Kullanılan Beck Anksiyete Ölçeğinin Geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
- 3- Belirlenen örneklem grubu evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- 4- Araştırmaya katılan sporcuların Beck Anksiyete Ölçeğine ve kişisel bilgi formundaki sorulara içtenlikle cevap verdikleri var sayılmıştır.

1.7. Araştırmanın Önemi

Araştırmamızın önemine bakıldığında ise kaygı pek çok yerli ve yabancı araştırmacı tarafından incelenmiş ve hala incelenmeye devam etmektedir. İnsanlar hayatlarının bazı dönemlerinde yoğun kaygılar yaşarlar.

Spor hayatı da yoğun kaygının yaşandığı dönemdir. Sporcular spor yaşantıları boyunca gelecekleriyle ilgili yoğun kaygılar yaşarlar.

Ülkemizde her yıl spor hayatı başlamadan biten binlerce gencimiz bulunmaktadır. Bu gençlerimiz den pek azı spor hayatına tutunabilmekte ve gelecekle ilgili hayal kurabilmektedir.

Spor 'un özellikle futbolun maddi getirisinin yüksek olduğu günümüzde aileler çocuklarını bu dalda bir geleceğe zorlamakta, hatta genç hiçbir baskı görmese bile kendini bu maddi hazın içerisine sokmaya gayret göstermekte, çoğu kez hüsrana uğramaktadır.

Bu durum değişik açıları da beraberinde getirince spor hayatı ve sosyal hayat arasında sıkışan genç yoğun kaygı yaşamakta ve hayatına olumsuzlukları katmaktadır. Bunlar göz önünde bulundurulduğunda, sporcuların, spor eğitimi gördükleri kulüpleri ve takımları onların kaygı düzeylerini doğrudan ve dolaylı olarak etkilemektedir.

Bu araştırmamızın sonuçları futbol sporunda ve özellikle alt yapıda futbol eğitimi alan gençlerin, genel kaygı düzeylerinin yaşlara göre belirlenmesi ve bunun doğurduğu sorunların çözümünde uzmanlara, araştırmacılara, eğitimcilere, futbol antrenörlerine ve sporculara yarar sağlayabilecek verilerin elde edilmesine katkıda bulunmaktadır.

1.8. Araştırmada Kullanılan Temel Kavramlar

Kaygı (Anksiyete): İnsanların fizyolojik ve biyolojik fonksiyonlarında, ferdin duygusal huzursuzluğuna sebep olan durumdur (Freud, 1936:).

İKİNCİ BÖLÜM

2. LİTERATÜR İNCELEMESİ

2.1. Psikoloji

Modern bir bilim olarak kurulduğundan bu yana psikolojinin konusu, çeşitli devirlerde çeşitli psikologlar tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Psikoloji insanın çevresine uyum sürecinin bilimsel olarak incelenmesidir (Baymur, 1973:2).

Birçok ünlü düşünüre bakıldığında M.Ö 384-322 yılları arasında yaşamış olan ve M.Ö 350 yılında “ruh üzerine” adlı eserle karşımıza çıkan Aristo dur. Bu eser psikoloji alanında yazılmış tarihteki ilk eserdir. Bu eserinde Aristo, geleneksel ruh anlayışını bir tarafa bırakarak canlı ve canlı olmayan varlıkların özellikleri üzerinde durmuş, canlı olan varlık öldükten sonra ruhun ne olduğu noktasında her hangi bir görüş ileri sürmemiştir (Konter, 1996: 14).

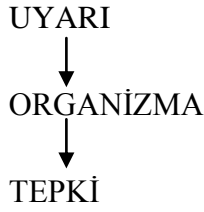
Psikolojinin amacı da, insanların niçin ve nasıl davrandıklarını incelemektir. Düşünme, belleme, hayal kurma, nasıl olmaktadır? Nasıl öğreniyor ve nasıl unutuyoruz? Zekâ, yetenek ve kişilik bakımından insanlar arasında ne gibi farklar vardır? Çevresi ve toplum insanı nasıl etkilemektedir? İnsan ne gibi durumlarda çevresi ile uyumsuzluk haline düşmektedir? (Baymur, 1973: 3).

O zaman psikoloji davranışların ve zihinsel süreçlerin bilimsel olarak incelenmesi (Ansel, 1994: 99) ya da kabul gören tanımı ile psikoloji insan ve hayvan davranışlarını inceleyen bir bilim dalıdır (Koruç, 2000: 33).

Hemen hemen bütün temel psikoloji kuramları zihin-beden problemleriyle ilgilenmiş, zihin ve beden arasındaki ilişkinin ne olduğunu belirlemeye çalışmışlardır. Ancak dış dünyadan gelen uyarıcıların bilinçli yaşantıya nasıl dönüştürüldüğüne ilişkin sorun, henüz tam olarak çözümlenmemiştir. Davranışçılar, davranış üstünde odaklanmışlar; zihin-beden problemleriyle ilgilenmekten kaçınmışlardır. Yapısalcılar ise

zihin-beden ilişkisini şöyle açıklamışlardır: bedensel duyular, zihinsel imgeleri oluşturmaktadır.

Karmaşık olan insan davranışlarını incelemek için psikoloji değişik bilimlerden yararlanmaktadır. Fizyoloji, anatomi ve kimya gibi fiziksel bilimlerden, sosyoloji, antropoloji, etnoloji gibi bilimlerden yararlandığı gibi, ana hipotezini felsefeden alıp birçok gerçeği saptamada matematikten faydalanır. Bu bakımdan disiplinler arası bilim olarak adlandırılan psikoloji insan davranışların anlaşılmasında kolaylaştırmaktadır. Psikolojinin konusu olan davranışlar, birey ve çevresi arasındaki etkileşimden ileri gelmektedir. Psikolojide davranışları etkileyen etmenlere uyarıcı ve uyarıcılara karşılık meydana gelen davranışlara tepki denir. Davranışlar üzerinde yalnız çevresel uyarıcıların olmadığı gibi organizmadan gelen bir takım farklı iç etmenlerin de rolü vardır. Psikolojik olayların belli başlı üç ögesine bizleri götürür bunlar uyarıcı, organizma ve tepkidir (Baymur, 1994:3).



Psikoloji bu tür davranışları açıklaya bilmek için üç yöntem kullanır. Betimsel, Deneysel, İstatistiksel yöntemlerdir (Morgan, 1995: 14).

Betimsel yöntemler, adında belli olduğu gibi, incelenen herhangi bir nesnenin, olayın sürecin ya da ilişkinin betimlenmesini sağlar. Betimleme, bir kişinin IQ (zekâ seviyesini) belirlediğimiz gibi bazen sayısal olarak olabilir, ya da sayı ve sözcüklerin karışımından olabilir. Buda kendi arasında doğal gözlem, sistematik gözlen, test geliştirme ve klinik yöntemler diye dörde ayrılır (Morgan, 1995: 14).

Deneysel yöntemler bilimin birçok alanında büyük aşamalar kaydetmemizi sağlamıştır. Yöntemin aslı basittir.

Deneyci:

a- Bir şeyleri değiştirir ya da manipüle eder.

- b- Diğer koşulları olabildiğince sabit tutar
- c- Değişikliklerin ya da değişenin incelenen nesne üzerindeki etkilerine bakar.

Deneysel yöntemde; değişiklikler, kontroller, deney durumu anlam kazanır (Morgan, 1995: 14). Araştırma vasıtası ile elde edilmiş olan veriler, hipotezde belirtilen ilişkinin gerçekten var olup olmadığını gösterebilmektedir (Arık, 1998: 292).

Araştırmalarda hangi yöntem kullanılırsa kullanılsın; psikolojik araştırmalarda elde edilen sonuçların çoğu sayılar şeklindedir. Ancak sayısal verileri elde etmek, yeterli değildir. Bilgilerin ne anlama geldiğini, bu bilgilerden nasıl geçerli sonuçlar çıkarılabileceğinin de bilinmesi gerekmektedir. Bunun için matematiksel istatistikçilerle çalışan psikologlar bazı yöntemler geliştirmişlerdir. Bu yöntemler; farkların önem derecesi, korelasyon, güvenilirlik ve geçerlilik olmak üzere üç genel kategoride değerlendirilebilir (Morgan, 1995:14).

2.2. Spor Psikolojisi

Spor eylemi sırasında hareket ve bedeni, her ikisinin de bilincinde olarak yaşamak, onları kontrol etmek spor psikolojisinin varoluş sebebidir (Baumann, 1994: 117).

Egzersiz ve spor psikolojisi şu anda, pek çok farklı bakış açısı nedeni ile doğasının kolayca açıklanamayacağı bir alan gibi görünmektedir. Bu karmaşıklık sadece kavramsal tanımlamalardan değil, aynı zamanda spor psikoloğunun üstlenmesi gereken rollerden de kaynaklanmaktadır. Pek çok yazar spor psikolojisine ilişkin olarak farklı tanımlar yapmıştır. Bu tanımlar, spor psikolojisini spor bilimlerinin ya da psikolojinin alt alanı şeklinde ele alma ile ilgili olarak değişiklikler göstermektedir. Alderman (1980) spor psikolojisini "sporun insan davranışları üzerine etkisi" şeklinde açıklarken; Gill (1986) "spor ortamında insan davranışları ile ilgili sorulara yanıt bulmaya çalışan spor ve egzersiz biliminin bir alt alanı" olarak açıklamaktadır. Bunlara karşın Cox (1994) "psikoloji ilkelerinin spor ortamına uygulanmasını içeren bir alan olarak", Singer (1978) ise "spor branşlarına ve spor ortamına uygulanan psikoloji bilimi" olarak tanımlamaktadır.

Spor psikolojisinin egzersiz ve spor bilimlerinin bir alt alanı olduğunu ileri süren beden eğitimi kökenli spor psikologları, psikoloji, fizyoloji, anatomi, biyomekanik ve sosyoloji gibi disiplinlerin spor ortamına uygulanması üzerinde değil, bu alana ilişkin bir

kısım kavram üzerinde çalıştıklarını belirtmektedirler (Henry, 1981). Aynı düşünceyi paylaşan Gill (1986), Dishman (1983), Morgan (1989) gibi bir kısım uygulamacı, spor psikolojisinin spor biliminin bir parçası olduğunu desteklemektedir. Kimi araştırmacılar ise spor ve egzersiz bilimini çok disiplinli bir alan olarak ele alıp, bu alanı oluşturan alt alanların kuram ve kavramlarının birbirinden ayrılabilirliğini belirtmektedir (Gill, 1986). Spora özgü olguları anlayabilmek için spor ve egzersiz biliminde yaralan diğer disiplinlerden gelecek bilgiye de gereksinim olduğunu öne süren araştırmacılar vardır (Feltz, 1989; Morgan, 1989). Psikoloji kökenli uygulamacılar ise, spor psikolojisinin kullandığı kuramların psikoloji kökenli olduğunu, psikolojinin kendine özgü kavramlarının bu alanda kullanıldığını ve sporcuya müdahale için klinik ya da psikolojik danışmanlık türünde bir eğitime gereksinim olduğunu ileri sürmektedirler (Anshels, 1992: 100).

Spor psikoloğunun araştırmacı, eğitimci ve danışman rollerini yerine getirirken ne tür bilimsel yöntemler kullanacağı sorusu uzun zamandır tartışılmaktadır. Başlangıçta sosyal psikolojinin kendine özgü araştırma yöntemleri kullanılmıştır.

Morgan (1980) bunu "spor psikolojisinin, genel psikolojiye paralel yöntemler kullanması kaçınılmazdır" şeklinde açıklamaktadır. Iso-Ahola ve Hatfield (1986), spor psikolojisinin bu süreçler içinde kendine özgü araştırma yöntemleri oluşturma çabası içine girdiğini bunun sonucu olarak iki başlık altında toplanabilecek araştırma yöntemleri saptadığını belirtmektedir. Bunlar; deneysel araştırmalar (laboratuvar deneyleri ve alan deneyleri) ile deneysel olmayan araştırmalar (alan çalışmaları, survey ve arşiv çalışmaları).

Spor psikolojisi bu yöntemler aracılığı ile üç uygulama alanı başlatmıştır. Bu alanlar, performansı arttırma, öğrenmeyi hızlandırma ve performansın önündeki psikik engelleri ortadan kaldırma uygulamalarıdır (Mahoney ve Suinn, 1986). Performansı arttırma uygulamaları, sporcu kişiliği ile ilgili olarak yapılan çalışmaları, güdüleme uygulamalarını, konsantrasyon ve dikkat çalışmalarını, özel müsabaka stratejilerini vb. kapsamaktadır. Öğrenmeyi hızlandırıcı spor psikolojisi uygulamaları ise özellikle zihinsel antrenmanlar aracılığı ile sporcuların beceri öğrenmelerini arttırıcı uygulamalar olarak ele alınmaktadır. Son uygulama alanında performans engel olan psikik öğelerin ortadan kaldırılması uygulamaları bulunmaktadır. Bu başlık altında, müsabaka kaygısı, müsabaka

stresi, gerginlik, heyecan, yoğun antrenman, tükenmişlik gibi durumlar ile başa çıkma ve otomatik canlılık düzeyinin ayarlanması çalışmaları yer almaktadır (Özgüven, 2000: 338).

Futbol gibi kişisel performansların karşılıklı uyum ve bağımlılığının genel başarıyı belirlediği takım sporlarında, istikrarsız sporcular bile rol dağılımının psikolojik açıdan uygun olması ve takım arkadaşlarının yardımı sonunda mükemmel performansa ulaşabilir. Takım sporlarında, sporcunun takım arkadaşları ve rakip oyuncuların birlikte oluşturduğu sosyal alan, eğilimin sevk ve iradesine ilave bir psikolojik faktör katmaktadır (Tiryaki, 2000: 3).

Genç sporcuların psikolojik yüklenmelere maruz kalmamaları için, müsabaka durum ve şartlarının planlama ve seçimi, sporcunun kişiliğine uygun bir şekilde yapılması gerekmektedir. Müsabakada başarısız fakat antrenmanda çok başarılı olan sporculara genellikle, antrenörleri tarafından müsabaka öncesinde hatalı bir uygulama yapılmıştır. Kendine güveni az istikrarsız sporculara psikolojik yaklaşımların daha itinalı bir şekilde yapılması gerekmektedir. Buna karşılık kendisinden emin ve istikrarlı bir kişilik yapısına sahip olan sporcular, müsabakalardaki aşırı gerginlik anlarında kendilerine hâkim olma konusunda çok daha başarılı olmaktadır (Tiryaki, 2000: 13).

Sporcu olayları genellikle kendi içinden izler. Olayların akışı içerisinde sahip olduğu düşünceler, stres, kaygı, rakibin baskısı, kendine duyduğu güven, gevşeklik durumu, dikkat ve konsantrasyon durumu vb. hatta sporcular bütün bu durumları kendi içlerinde izlemede farklılaşabilirler. Sporcular, tipik olarak zayıf performanslarını, kendi kontrollerinin dışında olan bazı dışsal faktörlere de bağlayabilirler, örneğin çok kötü hakem kararları, sahanın kötü oluşu, şanssızlık vb. sürekli olarak nedeni bir başka kişide ve durumda görme başkalarını devamlı suçlayıcı olma sık karşılaşılan bir durumdur (Konter, 1998: 133).

Psikolojik açıdan bakıldığında performans hedefleri sonuç üzerinde durmaz. Önemli olan performans için konulan standartlara ulaşmaktır. Takımlarımızda her bir sporcu için birer performans hedefi olmadığı için sonuca bağlı kalmakta, sonuca bağlı hedef belirlenince de yarışmaya katılacak sporcular daha kaygılı, stresli, gergin olmaktadır.

Performans hedefleri konulduğu zaman sporcu ve sporcular yalnızca kendi performanslarına yoğunlaşacakları için bu hedeflere ulaşmak rakibin davranışlarına bağlı olmayacaktır. Onun içinde sporcular bu tür maçlara daha rahat çıkacaklar ve daha iyi performans göstereceklerdir. Aksi takdirde, yani sonuca bağımlı hedefler gösterildiğinde, tutulup kalma, donup kalma dediğimiz (choking) davranımım, bazı sporcular tarafından yaşanılması kaçınılmaz olacaktır (Tiryaki, 2000: 13). Bu durum düşük performanslı sporcular meydana getirebileceği gibi takım performansına da direk olarak etki eder.

2.2.1. Sporda Motivasyon

Spor karşılaşmaları öncesinde ve sonrasında birçok farklı söylem ve nitelermeler olur, bunlar antrenörün ya da farklı bireysel etmenlerdir. Gelen bu etmenler sporcunun iyiliğine yönelik yapılan fakat aslında onu daha fazla kaygıya, stres ve duyguya sürükleyen düşük performans sergilemesine neden olan dışsal etki sebepleridir. Olaya bu açıdan bakıldığında asıl olan içsel davranışın bilinçli bir şekilde ortaya konabilmesidir.

Şöyle ki organizmayı belirli davranışa sürükleyen içsel olayların tümüne güdüleme (Motivasyon) adı verilir. Motivasyon temelde özel, soyut bir kavramdır. İnsanda aynı anda birbiriyle çelişen birden fazla motif bulunabilir. Motivasyon yaşla ilişkilidir. Güdüleme davranışı harekete geçiren ve yönlendiren bir istek veya arzu olarak tanımlanabilir. Sage'e (1984) göre güdüleme; kişinin çabasının (eforunun) yönünü ve yoğunluğunu anlatır (Tiryaki, 2000: 15-16).

Spor biyolojik(fizyolojik), psikolojik ve toplumsal boyutlu ve kendine özgü içeriği bulunan bir gerçektir. Motivasyon kavramı, spor eylemleri içinde yer alan tüm kesimlerin istek ve beklentilerini yansıtmaktadır (Baymur, 1994: 3).

2.3. Kaygı

Kaygı, yükseltilmiş psikolojik duruma eşlik eden ama tam olarak korku olmayan kişiye özgü endişe duygumu olarak ta tanımlanmıştır (Ansel, 1991: 9).

Var oluşlarından buyana insanlar koşup sıçramışlar, kendi aralarında eğlenmek ya da dinlenmek için fiziksel aktiviteleri içeren oyunlar oluşturup yarışmışlardır. Eğlence amaçlı olan bu aktiviteler zamanla, spor kimliği ile tüm dünyada toplumsal ve ekonomik boyutlar kazanmış, sporcu başarısını etkileyebilecek biyolojik, psikolojik ve sosyal

etkenler incelenerek kişi performansı üzerinde etkili olabilecek her şey kontrol altına alınmaya çalışılmıştır (Aygül, 1995: 9).

Hareket ve sinir sisteminin uyum içerisinde çalışması ile ortaya çıkan sportif hareket, sinir sistemini etkileyen psikolojik süreçlerden de etkilenmektedir. Sporcuların bazen antrenmanlarda gösterdikleri performansın yarısını yarışma ya da müsabaka anında gösteremezler, yarışma öncesi kendileri tarafından ve antrenörlerince gözlenebilir kaygıları, spor psikolojisini alanında kaygıyı konu alan araştırmalara yöneltmiştir (Aygül, 1995: 3).

Birçok sporcu antrenmanlarda gösterdikleri fakat müsabakada yarısına bile ulaşamadıkları performanslarını neden başarılı bir şekilde müsabakaya yansıtamaz? Bu sorunun önemli nedenlerinden biri sporcuların sahip oldukları kaygı düzeyleridir. Birçok teknik direktör ve antrenör bu durumu hayretle karşılamakta verdikleri demeçlerinde de hayrete düştüklerini ifade ederler (Konter, 1998: 134).

Kaygılı insanların olaylara bakış biçimleri oldukça karamsardır. Günlük olağan sorunları bile dünyanın sonu gelmişçesine yaşarlar. Kendilerine ilişkin olaylarda olduğu gibi, diğer insanların yaşantılarına ilişkin beklentileri daima olumsuzdur. Aradığı sevgi ve destekten yoksun, kaygılarına katılmayan kişilere kızgınlık ve öfke duyarlar. Kaygılı kişi davranışlarını kaygı yaratan durumlardan kaçınmak amacıyla yönlendirdiğinden çevresindeki diğer seçenekleri algılayamaz. Kaygı duygusunu yaşamak için geliştirilen kaçınma tepkileri bir müddet sonra doğal olarak toplumdan soyutlanmasına yol açacaktır. Bir yandan absürt düşünceleriyle kişileri bunaltırken itilme yaşar, diğer yandan da kendisi yaşamış olduğu çaresizlik duyguları onun yalnızlığına çekilmesine neden olur (Özodaşık, 2001: 24).

Kaygı çocukluk döneminde başlar. Kaygılı çocukların çoğu istenileni, iyi ve doğru yapmak, yanlışlıktan sakınmak için büyük gayret gösterirler. Çok becerikli olabilirler ama iyi yapamadıkları iddiasındadırlar. Bu nedenle ergenlik dönemindeki kaygının nedenini bulabilmek için öncelikle çocukluk kaygısının incelenmesi gerekmektedir. Kaygılı çocuklar, kendi kabiliyetlerinden habersiz olarak korku içerisinde olmaya meyillidirler. Çoğu kez kendilerinden istenileni yapamadıklarını ifade ederler. Kaygılı çocuklar, kendilerine hâkim, mutedil ve ciddidirler ama birdenbire heyecanlanıp ağlamaya ve bağırmağa başlayabilirler (Lasher ve diğerleri, 1987: 23).

Ergenlik çağında ise gençlerin sorunları buldukları yaş gruplarına, okula devam edip etmemesine, anne ve babasının gence olan tutumuna, gencin zekâsına, çevresinde kabul görme derecesine göre değişkenlik gösterebilir. Anlaşılacak bu yaş gruplarındaki gençlerin en belirgin sorunlarıdır. Anne ve babanın genci istediğinden farklı alanlara yöneltmesi, ondan yapabileceğinin üstünde görevler vermesi ve beklemesi, sık sık eleştirmesi ve çocukların yanında kavga etmesi gençlerin kaygılı olmasındaki tipik davranış modelleridir. Gençlerin en çok gelecek beklentileri ve ne yapacakları konusu sonra serbest zamanlarını değerlendirememek, okuldaki çalışmalara uymakta güçlük, arkadaşlar arası anlaşmazlık ve kavga sorunlarının yoğunlaştığı genel alanlardır. Kaygı; endişe, kuruntu, korku, telaş, üzüntü gibi insanda baskı ve gerilime yol açan bir duygu halidir (Özodaşık, 2001: 24).

Freud (1920) “Anksiyete (kaygı) birçok önemli sorunun bir araya toplandığı bir düğüm noktası ve çözümü, tüm ruhsal varlığımıza ışık tutacak bir bulmacadır deyip” kaygıyı, belli bir şekilde ortaya çıkan motor boşalmaya eşlik eden özel bir hoşnutsuzluk durumu olarak tarif etmiştir (Gençtan, 1998: 13).

2.3.1. Kaynağına göre Kaygı Tipleri

- 1- Üst Benlik Kaygısı: Denetleyen, engelleyen, cezalandıran katı bir üst benliğin yarattığı suçluluk duygusu
- 2- İd Kaygısı: Benliğin denetim gücünün azalması ya da id dürtülerinin aşırı güçlenmesi sonucu, üst benliğin cezalandırma tehdidinin ve gerçekler ters düşme tehlikesinin birlikte yaşanmasıdır.
- 3- İğdişlik Kaygısı: Başkalarının yanında küçük düşme, başarısızlık, hastalanma, sakat kalma, cinsel başarısızlık gibi beklentilerin yaşanması ve beklenti.
- 4- Ayrılma Kaygısı: Sevilen bir kişiyi yitirmek ve ya uzak kalmak, çaresizlik, yalnızlık gibi beklentilerin yaşanması (Köknel, 1995: 144).

Buradan bakıldığında Freud insan egosu sürekli üç türlü tehlikeyle karşı karşıyadır.

- 1) Engellemeler ve dış dünyadan gelebilecek saldırılar
- 2) İd’ in içgüdüsel ve gerçek dışı istemleri

3) Süper egonun cezalandırılması

Bu üç tür tehlikeye karşı üç tür Anksiyete geliştirilir, bunlar

Gerçeklik Anksiyete: Korku ile eş anlam taşır. Dış dünyada tehlikeli bir durumun varlığını algılanmasından doğan ürkütücü duygudur Yaşam için zorunlu bir objenin çevrede bulunmaması ya da yaşamın sürdürülmesini tehlikeye sokan bir objenin, durumun ortaya çıkmasından doğar.

Vicdani Anksiyete: Egoda suçluluk ya da utanç duygusu yaratır. Özellikle süper egonun vicdan diye bilinen bölümünün tehlikeli saydığı durumlarda ortaya çıkar. Bu durumlardan kaçabilme imkânı yoktur.

Nevrotik Anksiyete: İçgüdülerden gelen tehlikenin algılanması ile ortaya çıkar. Gerçeklikten kaynaklanan ya da vicdani Anksiyete de kişi bu duygusunun nedenlerinin farkında olduğu halde, nevroitik anksiyetenin kaynağının bilincinde değildir (Gençtan, 1998: 33).

2.3.2 Kaygı ve Korku

Kaygı, korku ile karışık bir duygudur. Korku; görülebilen, karşılaşılan tehlikeler karşısında duyulan heyecandır. Kaygı ise; gözle görülebilen bir tehlike ortada olmadığı halde, hayal edilen ve bilinçaltında yerleşen tehlikeler için heyecanlanmadır.

Bazı psikologlar kaygı ve korku arasında üç önemli farkın olduğunu söylerler.

1. Kaynak: “ Ben arıdan korkarım” örneğinde olduğu gibi, korkunun kaynağı bellidir ve bunun ne olduğunu biliriz. Fakat kaygının kaynağı belirsizdir.
2. Şiddet: Korku kaygıdan daha şiddetlidir.
3. Süre: Korku daha kısa süreli ve anlık olabilir, kaygı ise daha uzun süre devam eder (Cüceloğlu, 1996: 37).

Korku ve kaygı arasındaki benzerliklere dayanarak psikologlar, korku sırasında ortaya çıkan fizyolojik oluşumların, kaygı anında gözlenebileceğini ileri sürmüşlerdir. Povlov' başlatmış olduğu laboratuvar çalışmalarında hayvanlar üzerinde kaygı çalışmaları yapılmıştır. 1927' lerden başlayarak Povlov ve arkadaşları deneysel nevroz durumu

meydana getirerek çatışma, korku ve kaygıyı incelemişlerdir. Kaygı ve korku karşısında kişinin gösterdiği tepkiler birbirine benzemektedir, bu nedendir kaygı ve korku duygusunu ayırt etmek pek kolay değildir. Korku (fear), tehlikeli ya da sezilmesi sırasındaki duygusal durumu anlatır. Psikologlar kaygı ve korku arasındaki tepkilerin kaynağı, şiddeti ve süresi bakımından dört önemli fark olduğu görüşündedirler.

- 1) Korkunun kaynağı belli kaygının nesnesi yoktur.
- 2) Korku kaygıya göre daha yoğun ve şiddetli yaşanır.
- 3) Korku süre olarak kısayken, kaygı uzun sürelidir.
- 4) Korku var olan bir şeye tepkiyken, kaygı sezilen ya da düşünülen bir tehlikeye tepkidir (Davies, 1989: 71).

Cratty (1989), kaygılı sporcunun müsabakayı korku unsuru olarak algılayabileceğini belirtmiştir (Vernacchia, 1992: 23).

2.3.3. Kaygı Çeşitleri

Spielberger (1966), iki faktörlü kaygı yaklaşımında durumluluk ve sürekli kaygı şu şekilde tanımlar: Durumluluk kaygı, kişilerin özel durumları tehdit edici olarak yorumlaması sonucu oluşan duygusal tepkidir.

Durumluluk kaygının şiddeti ve süresi, algılanan tehdidin miktarı ve kişinin tehlikeli durum yorumunun kalıcılığı ile ilişkilidir. Sürekli kaygı ise, bireyin kaygı yaşantısına yatkınlığıdır. Buna, kişinin içerisinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ve yorumlama eğilimi denilebilir. Kişi, nesnel kriterlere göre nötr olan durumları tehlikeli ve benliğini tehdit edici olarak algılar (Özusta, 1995: 32).

1972 yılında Spielberger ilk olarak diğer araştırmacılardan farklı olarak iki tip kaygı tanımlamıştır.

2.3.3.1. Durumluluk Kaygı (Akut Anksiyete)

Tehlikeli olarak adlandırılan durumlar öncesinde veya olaylar sırasında ortaya çıkar. Bu sırada bireyin kaygı seviyelerinde artış olur. Stresin yoğun olduğu zamanlarda kaygı seviyesi yükselir, stres ortadan kalkınca düşme görülür. Bu tip kaygı insanın

içerisinde bulunduğu durumu, ortamı tehdit eden, tehlike yaratan biçimde algılayıp yorumlanmasından kaynaklanır. Bu duygulanım elem veren, hoş olmayan huzursuzluk, rahatsızlık tedirginlik yaratan duygulanım durumlarıdır. Bu duygulanım durumu algılanır, anlaşılır, çözülür, yorumlanır, duyumsanır. Bu süreç içerisinde bilinç açık, haberdar ve uyanık olup, bilişsel işlevler çalışır. Bitkisel sinir sistemine ilişkin belirtiler ortaya çıkar. Durumluluk kaygı düzeyi, temelde var olan sürekli kaygı düzeyinin değişkeni olarak kabul edilir (Köknel, 1998: 122).

2.3.3.2. Sürekli Kaygı(Kronik Anksiyete)

Bireyin kaygılı yaşayışa olan yatkınlığıdır. Buna, kişinin içerisinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi eğilimi de denilebilir. Sürekli kaygı zararsız ve nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk halidir. Bulunduğu durumdan memnun olmama, her an başına kötü bir şey gelecekmiş gibi durma, sürekli kaygı düzeyi yüksek bireylerin özelliklerindedir. Bireyin içinde bulunduğu durumla doğrudan bağdaşmayan, başkaları tarafından nedeni açıkça anlaşılmayan kaygılar sürekli kaygılardır. Sürekli kaygıyı nevrotik kaygı olarak ta isimlendirilir. Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir. Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı düzeyini etkiler. Sürekli kaygı düzeyi, insanları kişilik yapısının özelliklerine göre tehdit eden, tehlikeli olan durumluluk kaygı düzeyini yükselten çevrenin, ortamın algılanmasını, anlaşılmasını, çözümlenmesini, yorumlanmasını, duyumsanmasını etkiler (Köknel, 1998: 122).

2.3.4. Kaygının Nedenleri

Ortamın algılanış biçimine göre kaygı kitleler arası farklılık ve değişim gösterir. Ancak bazı toplumlar için geçerli genellemeler yapma olasılığı vardır. Bu genellemeler, kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan bazı ortak yönleri belirtir (Çağlar, 1996: 37).

2.3.4.1 Desteğin Çekilmesi

Alışa gelmiş durumların ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyabilirler.

2.3.4.2 Olumsuz Sonucu Beklemek

Fazla hazırlanmadan sınava girmek gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkabileceği durumlarda kaygı duyabiliriz.

2.3.4.3 İç Çelişki

İnanduğumuz ve önem verdiğimiz bir fikre, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığında kaygı duyabiliriz.

2.3.4.4 Belirsizlik

Gelecekte ne olacağını bilememek en belli başlı kaygı sebeplerindendir. İlerde olumsuz türden olayların olacağını bilmek ne olacağını hiç bilmemeye tercih edilmelidir (Çağlar, 1996: 37).

2.3.5 Kaygının Kişi Üzerine Etkileri

Kaygı bireyi dört şekilde etkiler; Bedensel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik olarak

2.3.5.1 Kaygının Bedensel Etkileri;

- Nabızda artış
- Terlemede artış
- Kasılmış bir mide
- Gergin kaslar
- Kalbin hızlı hızlı çarpması
- Nefeste daralma
- Konsantrasyon güçlüğü
- Aşırı tedirginlik
- Duyguların yoğunlaşması

2.3.5.2. Kaygının Duygusal Etkileri;

- Sinirlilik
- Gerginlik
- Üzüntü
- Düşük öz saygı
- Yorgunluk
- İlgisizlik
- Utanç ve Suçluluk
- Değişken ruh hali
- Yalnızlık

2.3.5.3 Kaygının Davranışsal Etkileri;

- Uykuya dalma güçlüğü veya çok erken uyanma
- Duygusal patlama
- Agresif davranışlar
- Aşırı yeme veya iştah kaybı
- Titreme
- Kaygı yaratan durumlardan kaçınma (yarış, maç...)
- Hiçbir şey yapmak istememe

2.3.5.4 Kaygının Zihinsel Etkileri;

- Konsantrasyon güçlüğü
- Karar verme zorluğu

- Unutkanlığın artması
- Eleştiri alıp, eleştiri verebilme güçlüğü
- Kendi kendini eleştirici düşünceler
- Düşüncelerin çarpıtılması
- Eskiye oranla daha katı tutumların sergilenmesi (Cüceloğlu, 1996: 71).

2.3.6.Sporda Kaygı

Her bir davranış için optimum bir uyarı derecesi vardır, uyarı maksimum performans üretir ve performansın zorluğu arttıkça uyarı derecesi de azalır. Buradan bakıldığında yaşanan stres oranı, yarışın önemi, rakibin gücü, spor yapmadaki amacı, yarışmaya hazırlanabilme düzeyi, konumunu koruma durumu gibi faktörlerin algılanış biçimlerine göre değişir (Tavacıoğlu, 1999: 33).

Genel olarak insanlar, kaygıyı gelecekte kötü bir şey olacakmış gibi duyumsarlar. Psikologlara göre kaygı bireyin duygusal ve fiziksel durumlara karşı algılarının zihinsel ve somatik göstergeleridir (Tavacıoğlu, 1999: 33).

Krol (1970) te yapmış olduğu araştırmada kaygı tepkilerinin bireylere göre farklılığını ortaya koymuştur. Kaygı ve heyecan her bireyi aynı biçimde etkilemez. Elbette performans da her spor dalında aynı şekilde etkilenmez. Her bireyin kendine özgü tolerans kapasitesi vardır. Spor dalı ilgi, dikkat ve bilgi ister. Böylece, etkili performe işlemi tamamlanmış olur. Kaygı süresince birey fiziksel, somatik ve düşünsel bakımlardan uyarılabilmekte, bazen tümü harekete geçmektedir (Tiryaki, 2000: 66).

Fiziksel ve somatik tepkiler genel olarak kalp atışının hızlanması, kas geriliminin artması, aşırı alınganlık, el ve ayakların terlemesi, konsantrasyon kaybı, esnekliğin azalması, koordinasyon kayıpları, strateji ve teknik kararlarda zayıflama, yorgunluk ve bitkinlik şeklinde yaşanmaktadır (Tavacıoğlu, 1997: 47).

Düşünsel tepkilerde ise ayrıntılara dikkat edememe, unutkanlık, konsantrasyon sağlayamama, ani kararlar verebilmede güçlükler söz konusudur. Sporcularda kaygı sporla

ilişkili ise de, asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporcuda başarılı olması belli bir başarı düzeyine ulaşması beklenmektedir. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalması halinde hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla gayret gereklidir. Tüm gayrete rağmen arzulan sonuca ulaşamaz ise, mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanmaktadır. Bu algılamanın sonucunda duygusal tepki olan kaygı ortaya çıkar. Sporcucu kendi değerini sportif başarısına bağlıyor ve ancak başarılı olduğu zaman değerli olduğuna inanıyor ise, başarısızlık karşısında çok yüksek düzeyde kaygı gösterecektir. Sonuç olarak sporcunun istenilen performans düzeyine ulaşabilmesi için optimal kaygı gereklidir. Kaygı düzeyinin yüksek olması “Start Telaşı”, düşük olması ise “Start Tembelliğidir” Start telaşı durumunda, kas tonozu yükseldiği için hareketlerin yumuşaklığı ve koordinasyonu bozulurken, start tembelliğinde ise kas tonlusundaki düşme sonucu hareketlerde tembellik, genel isteksizlik oluşup yarışmayı bırakma eğilimi görülmektedir (Tavacıoğlu, 1999: 38).

Aşırı kaygılı sporcucu genelde aşırı kaygılı bir insandır. Kaygı duygusu yalnızca başarısızlık olasılığı ile bağımlı değildir. O sürekli bir gerginlik içindedir. Özellikle ense ve sırt ağrılarında yakınmaktadır. Yarışmalardan önce iştahsızlık görülmektedir, konsantrasyon yeteneği kaybolmaktadır. Dikkat dağınıktır, yeni bilgiler edinemez. Takım arkadaşlarına karşı aşırı duyarlı olup, onlardan uzaklaşmakta, kendi yalnızlığına gömülmektedir. Sık sık spor yaşamının sonuna geldiğini kaygılarından, kendine olan güvensizliğinden söz etmektedir (Öner, 2006: 34).

Psikolojik bir uyarıda makul artışın tercih edilmesine rağmen artan endişenin değeri yoktur. Gerçekten artan kaygı kötü performans ve düşük özgüvenle birleşir. Sadece psikolojik uyarı ele alındığında sportif performansa katkı sınırlıdır.

2.3.7.Kaygı ve Performans

Kaygılandığımız zaman kalbimiz hızla çarpar, kaslarımız gerilir, ellerimiz terler veya titrer. Karnımızda sanki bir şeyler hareket ediyormuş gibi olur, dilimiz damağımız kurur, başımız döner, vb. Bütün bu tepkiler, sizi bir tehlikeden korumak için vücudumuzun çok kısa sürede, otomatik olarak verdiği normal tepkilerdir. Ancak bu tepkiler otomatik olarak ortaya çıktığı için bazen gerçek bir tehlike olmasa da sırf daha önce yaşanmış bir tehlikeyi hatırlatan şeylerle karşılaşınca da ortaya çıkar (Dürü, 1999: 67).

Sportif yarışmalarda tamamen kaygısız ve gevşek durumda olmaktan söz edilemez. Çünkü karşılaşmaların doğasında, sporların dinamikliği içinde kaygı bulunmaktadır. Bedensel kaygının yüksekliğini gösteren dakikalık kalp atım sayısı, kas gerginliği, sinirlilik gibi bulgular bir düzeye kadar performansın yükselmesine neden olduktan sonra daha ileri düzeylerde performans kaybına neden olmaktadır (Konter, 1996: 48).

Performans kavramı, gözlenebilir bir dizi davranış ifade etmektedir. Motor alanda davranışlar, bir futbol topuyla dripling yapmayı, koşmayı, kovalamayı vb. içine almaktadır. Performans, açıklanan bu belirli beceri örneklerinin, farklı büyüklüklerde olan davranışlarını da içerebilir (Konter, 1996: 49).

Performanstaki ilerleme, belirli bir zaman sürecine dayalı, çalışmalar gerektirmektedir. Kişi ilerlediğinde, geçmişe oranla daha iyi beceri ortaya koyar. Ayrıca, performans zaman içerisinde değişkenlik gösterebilir. Öğrenme, pratik çalışma sonucu, görel olarak performansta kalıcı düzelmeden çıkarılan, kişinin içsel durumunda olan bir değişiktir. Performans durumu, sporcunun becerini pratiğini yapmasından çok beceriyi kullanması veya uygulanmasıdır. Öğrenme durumu ile performans birbiriyle ilişkilidirler.

Performans, bireyin kendisine verilen bir görevi yerine getirirken, sahip olduğu bütün yetenekleri ve kapasitesini, anlamlı, başarılı ve kendisini maksimal performansa ulaştıracak şekilde kullanmasıdır. Performansın yüksekliği, bireyin sahip olduğu değil, harcadığı gücün şekline ve yoğunluğuna bağlıdır. Zaten maksimal performansın, bedensel ve fiziksel değil, % 100 psikolojik olduğu, kişinin uyarılmışlık düzeyi onun performansında rol oynayan Önemli bir faktördür (Başer, 1996: 46).

Psikologlar, yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiğinde birleşmektedirler. Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz yönde etkileyebilemektedir. Performans kapasitesi sınıra yaklaştıkça, kaygı ve yoğunluk artar. Yarışmanın sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyini ve performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Başer, 1985: 18).

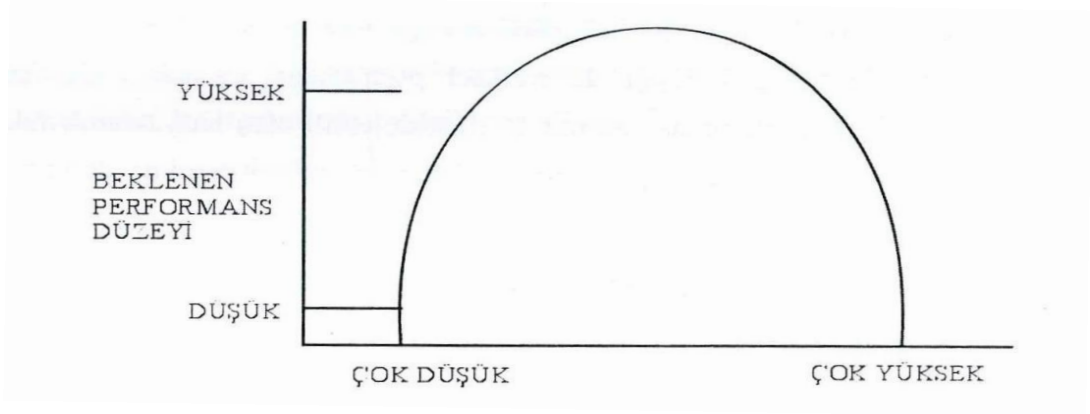
Tehdit durumuyla karşılaşınca adrenal verileri aktive etmek için vücut bir takım hormonlar salgılar bunlar adrenalin norepinephrine ve kortizondur bu hormonlar vücudu ve beyni acil durum için hazırlarlar kalp atımı ve nefes alım hızı artar vücuttaki kaslar gerginleşir hangi kasların gergin hangi kasların gevşek olması gerektiğini birey ayırt

edemez, ciğerleri çevreleyen kaslar nefes alım sayısını arttırmak için gerginleşir. Yüksek kas gerginliğini kaslardaki kan akış hızı takip eder, sınırlı ve kaygılı hale gelindiğinde, sporcular için çok önemli olan ritim ve koordinasyon kaybına doğal olarak teknik kaybına yol açabilmektedir (Başer, 1985: 18).

Kaygı ve aktivasyon çoğu kez uyarılmışlıkla benzer anlamlarda kullanılmaktadır. Uyarılmışlık, çok düşük olan derin uyku düzeyinden, çok yüksek olan aşırı enerjik düzeylere kadar dalgalanma gösterebilir (Magill, 1985: 24).

Kaygıyla motor performans arasındaki ilişkileri açıklamaya çalışan birçok kuramlar ortaya atılmıştır. Bu kuramlardan biri GÜDÜ Kuramı adı altında Hail (1943) tarafından ortaya atılmış ve Spence (1958) tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre, kaygı ile performans arasındaki ilişki- doğrusal (lineer) olmaktadır. Bu da durumluluk kaygının yüksekliği oranında, motor performansın da yükseleceği önermesine dayanmaktadır. Bu kuramsal yaklaşıma göre, bir başka değerlendirme de, durumluk kaygının düşüklüğü oranında motor performansın da düşeceği'dir. Bu kuramsal yaklaşım, motor konuları tahmin etmede yeterli bir yaklaşım değildir. Martens (1971, 1972)'in GÜDÜ Kuramı ile ilgili yapmış olduğu araştırma ve değerlendirmeler de bu kuramı destekleyici olmamıştır. Dürtü teorisine göre oyun öncesi heyecan arttıkça oyuncunun daha başarılı olacağı düşünülür. Bazı antrenörler takımlarına moral konuşması yaparken onları uyarır ve takımın duygularını ne kadar yükseltirse, kendilerini o kadar iyi hissederler. Öte yandan, Cox'un voleybolcularla yaptığı çalışmada durumluk kaygı yükseldikçe performansın düştüğü bulunmuştur(Aygül, 1995: 79) Kişinin uyarılmışlık düzeyi, performansının kalitesi ile ilişkilidir. Uyarılmışlıkla performans arasındaki ilişkiyi, Yerkes ve Dodson (1908) ters U hipotezi (Yerkes ve Dodson Yasası) ile açıklamaya çalışmaktadır. Bu ilişki Magill'e göre Şekil 1'de açıklanmaktadır (Magill, 1985: 41).

Şekil 1. Yerkes –Dodson Hipotezi



Bu hipoteze göre, kişisel uyarılmışlık düzeyi, bir görevi yerine getirmede, çok düşük veya çok yüksek olabilir. Bu her iki durumda da performans negatif olarak etkilenmektedir.

Yerkes-Dodson yasasına göre, aşırı yüksek ve çok düşük durumluk kaygı düzeylerine sahip olan sporcuların performansları olumsuz yönde etkilenecektir (Magill, 1985: 41).

Genellikle kişiler teste tabi tutulacakları yarış masal durumlarda farklı duygusal durumlar içinde olurlar. Kişiler kendilerini aşırı çekingen, sinirli, gergin veya çok rahat hissedebilirler. Karşılaşmadan önce sporcuların sahip oldukları kaygı düzeyleri, yarışmanın sonucuna ve karşılaşma sırasındaki performanslarına etki edebilir.

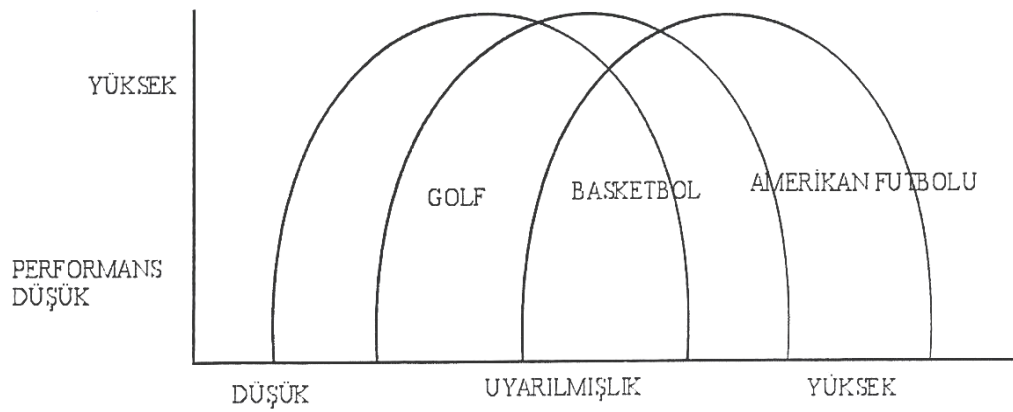
Karşılaşma öncesi ve sırasında sporcuların sahip oldukları kaygı düzeylerinin onların performanslarına ne kadar etki edeceği kişisel özelliklere bağlı olabilir. Sporcuların kaygılarındaki farklılıklar oynadıkları pozisyon veya mevkilere göre de farklılaşabilir. Örneğin hücum, orta alan, savunma, merkezi alanlar ve uç alanlarda oynayanlar birbirlerinden farklılık gösterebilir. Kaygı, sporcuların duygusal programları üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bu etkiler pozitif de olabilirler negatif de. Ancak şunu da unutmamak gerekir ki. Performansı ortaya koyanın değişik kaygı düzeyleri, bütün değişik beceri ve konu düzeylerinde aynı sonuçları meydana getirmez.

Örneğin, yüksek kaygı düzeyli bir forvet elemanı ile savunma elemanın performansı aynı düzeylerde etkilenmeyebilir. Bir halterci ile balerinin, yüksek ve düşük

kaygı düzeylerinden aynı şekilde etkileneceği beklenilmez. Ancak, bu örneklerden de anlaşılacağı gibi kaygı ile fiziksel performans arasında ilişki bulunmaktadır. Kaygı ile performans arasındaki ilişkide etkili olan bazı önemli faktörler vardır. Bunlar arasında, uygulanacak konunun ve becerinin doğası önemli yer tutmaktadır (Jones, 1991: 32).

Martens, yüksek düzeyde performans için gerekli olan optimal uyarılmışlığın spor türlerine göre farklılaştığını ileriye sürmüştür. Bu durum Şekil 2'de gösterilmektedir.

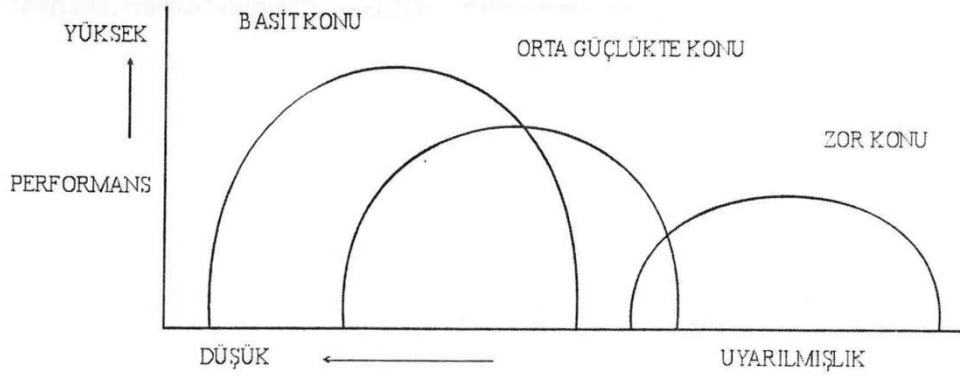
Şekil 2. Değişik Sporlar Göre Performansla Uyarılmışlık Arasındaki İlişki



Jones'a göre, "kaygı her zaman performansını bozmaz veya onu yükseltmez. Yapılan bazı araştırmalar kaygının zorunlu olarak performansını bozmayacağını ve birçok durumlarda onu arttırabileceği ortaya koymaktadır". Bu, sporcunun geçmiş durumları nasıl değerlendirdiğine, kaygı belirtilerini nasıl algıladığına (yardım edici de olabilir, zarar verici de) bağlı olmaktadır. Jones, uluslararası düzeyde profesyonel sporcularla yapmış olduğu görüşmelerde May ve Sue Callis' in açıklamalarını şu şekilde aktarmaktadır, "May'e göre yüksek kaygı ile ilişki, yüksek uyarılmışlık düzeyi, atlama beygirinin üzerinde yapılması gereken ve ince motor kontrol isteyen becerilerin performansını bozmakta; fakat sıçramak için gereken, patlayıcı nitelikteki kuvvet performansına olumlu yönde etki ederek onu yükseltmektedir. Callis'a göre; trampolin üzerinde çalışırken, kaygı, zamanlamayı olumsuz olarak etkilemektedir. Ancak buna karşın kaygının güçlü hissettirici pozitif etkileri bulunmaktadır". Araştırmalar sonucunda, sporcular arasında genel düşünce birliği olarak, iyi öğrenilmiş becerilerde, kontrolü bilişsel kaygının, performansını yükselteceği ortaya çıkmaktadır. İyi öğrenilmiş becerilerde, yüksek fizyolojik uyarılmışlık, kuvvet ve sürat isteyen becerilerde ve zamanlamada performans bozulabilir (Konter, 1996: 50).

Uygulanacak konunun ne derecede kompleks ve daha önceden öğrenilmiş olduğu ortaya konulacak performans ve kaygı düzeyini etkilemektedir. Düşük düzeyde öğrenilmiş zor konularda, uyarılmışlık veya kaygı düzeyleri yükseklerde seyredebilir ve performans da bundan olumsuz yönde etkilenebilir. İyi öğrenilmiş, basit becerilerde ise, kaygı azalabilir ve performans bundan olumlu yönde etkilenecek yükseklerde seyredebilir. Pragman'a göre uyarılmışlıkla performans arasındaki ilişkinin bir özeti Şekil 3'de verilmektedir (Pragman, 1986: 50).

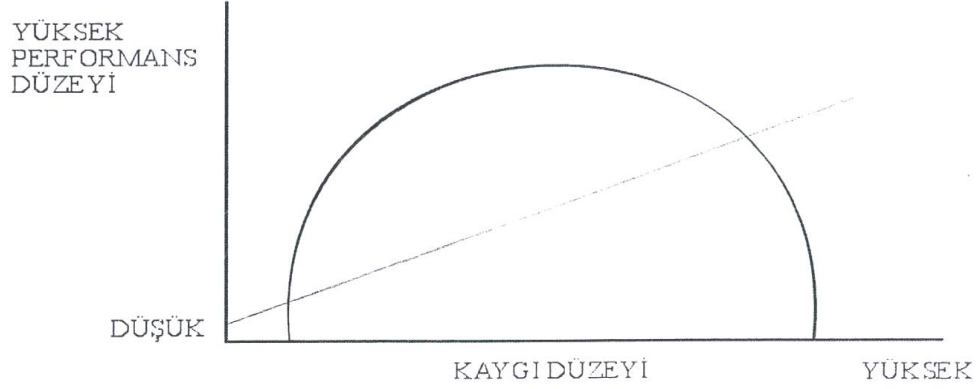
Şekil 3. Değişik Zorluktaki Konularda veya Görevlerde performansla Uyarılmışlık Düzeyleri Arasındaki ilişki.



Ters U teorisine göre sporcunun performansı, uyarılmışlık seviyesi bir dereceye dek arttığında yükselir, ama belli bir derecenin üzerinde arttığında düşer. Başka bir deyişle; kaygının spor ortamında azı karar çoğu zarardır. Klovara'nın (1979) basketbolcularla yaptığı araştırmalarda Ters U teorisini destekleyen bazı sonuçlar olmakla birlikte, bazı çalışmalarda da spor dallarının özelliğine göre farklı uyarılma düzeyleri gerektiği görülmüştür. Kaygının performansı değil, performansın kaygıyı etkilediğini ve başarılı sporcuların daha düşük kaygı gösterdiklerini öne sürenler olmuştur (Aygül, 1995: 79).

Güdü kuramının alternatifi olarak Ters U Kuramı geliştirilmiştir. Ters U Kuramına göre çok düşük ve çok yüksek kaygı benzer şekilde düşük performansa yol açmaktadır. Buna karşılık, orta düzeyli kaygı ise, yüksek performansı ortaya çıkarmaktadır. Magill'e göre Güdü Kuramı ile Ters U Kuramlarının farklılıkları ve birlikte değerlendirilmesi şekil 4'te görülmektedir (Magill, 1985: 24).

Şekil 4. Ters U ve Gudu Kuramına Göre Performans ve Kaygi Düzeyi Arasındaki İlişki



Optimal Fonksiyon Düzeyi Teorisi'ne göre; "her bireyin, en iyi performans gösterdiği olumlu bir kaygı düzeyi vardır ve bu sporcudan sporcuya değişir". Bir oyuncunun en iyi performansı da, o oyuncunun uyarılma derecesi ile bir arada bulunur. Bireysel değişkenler göz önüne alındığında, bütün takıma yönelik kaygı azaltıcı ya da arttırıcı tekniklerin sporda çok yararlı olmayacağı, bireysel farklılıkları göz önüne alarak yapılan çalışmaların daha yararlı olacağı düşünülmektedir (Aygül, 1995: 79).

Son zamanlardaki araştırmalar durumluk kaygı düzeyinin sadece kişinin sürekli kaygı düzeyine bağlı olmadığını ortaya koymaktadır. Magill'e göre: "sürekli kaygı özelliği, önemli durumsal değişkenlerle karşılıklı etkileşim içindedir. Kişi için durumun önemi ve durumun sonucunun belirsiz olması, durumluk kaygı ile etkileşimde bulunmaktadır. Belirli durumda, belirli bir sürekli kaygı düzeyinde olan kişinin, bu özel duruma nasıl bir kaygı düzeyi ile yanıt vereceğinin değerlendirilmesinde, bu iki durumun göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Magill, 1985: 24).

Kişi olaya daha fazla önem verdikçe, daha yüksek düzeyde durumluk kaygıya sahip olması, daha olası olmaktadır. Elbette, yüksek sürekli kaygılı bir kişinin, düşük sürekli kaygıya sahip olana göre, karşılaşılan durumlara daha çok yüksek durumluk kaygıyla yanıt vermesi daha olası olmaktadır. Yüksek sürekli kaygıya sahip olanlar, daha çok sayıdaki olayı önemli görebilirler. Arkadaşlar arasında zevk için, amatörce oynanan bir futbol maçına bazı oyuncular diğerlerine göre, daha çok önem verebilirler ve ciddiye alabilirler. Sportlarda karşılaşmanın sonucunun kişi için ne kadar belirsiz ve önemli

olduğu, onun sürekli kaygısıyla ilgili olarak, durumluk kaygısını belirleyici olmaktadır (Konter, 1996: 53).

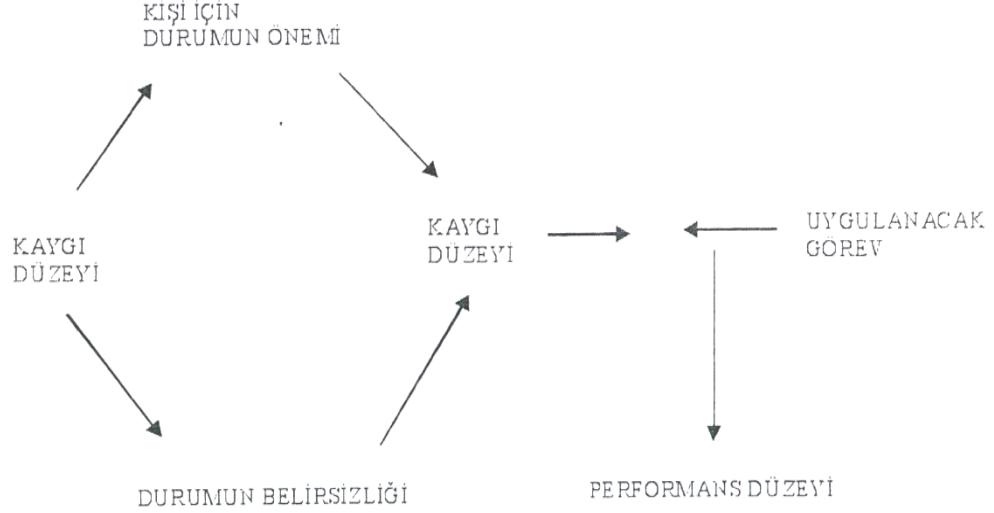
Profesyonelce yapılan ve büyük maddi ödüllerin verildiği karşılaşmalarda sporcular karşılaşmaya ve sonuca daha çok önem vermektedirler. Spora yapılan trilyonlarca lira yatırımlar, kazanmaya verilen primler, takip eden ve destekleyen milyonlarca taraftarlarla, kitle iletişim araçlarının ayırdığı çok geniş yer ve tirajlarla, maçları oldukça önemli bir duruma getirmektedir. Bu durum sporcuların durumluk kaygılarının yukarıya çekilmesinde oldukça önemli etkilerde bulunmaktadır.

Birbirlerine yakın düzeydeki kişi ve takımların karşılaşmasında maçın veya yarışmanın sonucu daha belirsiz hale gelmektedir. Bunun yanı sıra, seyredenlerin, sporcuların performansını nasıl değerlendirdiklerinin, açık olmadığı durumlarda da, belirsizlik artmaktadır (Konter, 1996: 54).

Azalan belirsizlik, sporcuların durumluk kaygı düzeylerini azaltabilir. Bunun tersi de doğrudur. Karşılaşmada sonuç tek şıklı, tek yönlü bir özellik kazandıkça, durumluk kaygı azalmaktadır. Bütün bu olası durumlar sporcuların ortaya koydukları performanslarda etkili olmaktadır (Jones, 1991: 41).

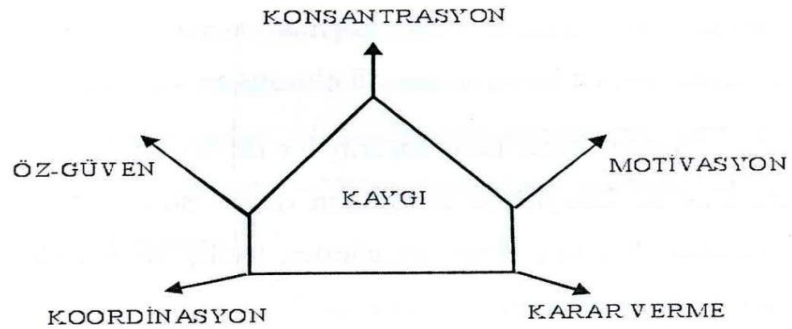
Kaygının performans üzerindeki etkisi kendisini; motor becerinin güçlüğünden çok karmaşıklığında gösterebilir. S pençe'e göre "'bir tek deneysel araştırmaya dayalı değerlendirme, kaygı - performans ilişkisi için yapılamaz". Birçok değişken kaygı - performans ilişkisinde rol oynayabilir. Kaygı ve performans arasındaki ilişkinin boyutları genel olarak kişiye özgü ve duruma özgü olarak ele alınabilir. Kişisel değişkenler, kişiye özgü durumluk ve sürekli kaygıdır. Bunlar iç durumsal değişkenle etkileşimde bulunabilirler. Bunlar; durumun kişi için önemi, durumun belirsizliği ve uygulanacak motor becerilerdir. Birbirleriyle ilişkili olan bu değişkenlerin performansı nasıl etkilediği Magill'e göre Şekil 5'de açıklanmaktadır (Magill, 1985: 41).

Şekil 5. Kaygıda Durumsal ve Kişisel Etkileşim.



Sürekli kaygı düzeyi, olayın kişi için önemi ve durumun belirsizliğine paralel olarak artma gösterecektir. Durumluk kaygı ile uygulanacak motor görevin karmaşıklığı arasında ters ilişki söz konusu olmaktadır. Yani, yüksek düzeyde durumluk kaygı, komplekslikte daha az olan yöne doğru kayma göstermektedir. Bütün bu değişkenler arasında ilişkilerin göz önünde bulundurulması, antrenör veya beden eğitimi öğretmenlerinin, optimal performans için oyuncularını daha iyi hazırlamalarına olanak sağlayacaktır (Ball, 1973: 97).

Şekil 6. Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler



Yüksek kaygı, düşük özgüvenle ilişkilidir. Bunun tersi de ileriye sürülebilir. Düşük düzeydeki özgüven performansın optimal gerçekleşmesini engelleyebilir (Jones, 1991: 41).

Sporcular konsantrasyon veya dikkatlerini oyunun kendisinden başka konu ve problemlere yöneltilirse, oyunun gidişine bağlı olarak görevlerini başarıyla yerine getirmede iyi bir performans ortaya koyamazlar. Farklı yönlerde kaydırılan enerji oyun içindeki performansın yerine getirilmesinde verimli bir şekilde kullanılamaz. Yüksek kaygı durumunda olan sporcular konsantrasyonlarını rakiplerinin ne kadar iyi olduğuna kaydırarak kendi becerilerini başarıyla yerine getirmede zorluk çekebilir ve performansları bozulabilir (Ball, 1973: 97).

Motivasyon, genel olarak, kaygı tarafından iki şekilde etkilenerek performansta bozulmalara neden olabilir;

A. İlk olarak, kaygı motivasyonu olumsuz etkileyerek, sporcunun kendini aşırı zorlama içine atmasına belki de sakatlanmasına yol açabilir. Birçok rekorlara sahip sporcular, en iyi performanslarını sergilediklerinde, kendilerinin bir akış içinde olduklarını, aşırı zorlanmışlık hissini yaşamadıklarını söylemektedirler.

B. İkinci olarak, kaygı motivasyonda düşmelere yol açabilir. Bu sporcuların yapılanlara ve kazanmaya gerekli önemi vermediklerini gösterebilir. Sporcular, savunma mekanizmalarını harekete geçirerek, kendi kendilerini ikna yollarına başvurabilirler. Örneğin; karşılaşmanın hemen öncesi, güçlü rakiplerini sahada gören sporcu, kendi kendine bunun sadece bir maç olduğunu, nasıl oynayacağını o kadar da önemli olmadığını düşünebilir (Jones, 1991: 45).

Sportif becerilerin başarılı bir performansla ortaya konulmasında, belirli motivasyon düzeylerine gereksinim vardır. Bu motivasyon düzeyleri de kaygıyla yakından ilişkilidir. Bazı antrenörler, yanlış bir şekilde, çok motivasyonun her zaman faydalı olacağını düşünürler (Ball, 1973: 79).

Eğer motivasyon yararlı ise, neden her zaman daha fazlası daha iyi sonuçları vermiyor? Bu soruya Martens şöyle yanıt vermektedir: "sporcular çok fazla uyarılıp, motive edildiklerinde, başarıp başaramayacakları ile ilgili olarak kaygılı ve sıkıntılı

olurlar. Bu özellikle başarısızlık oryantasyonlu sporcular için böyle olmaktadır. Sporcular kaygılı olduklarında gergin kaslara sahip olabilir, hareketlerinde kolaylık düzgünlük kaybolabilir, kontrol ve konsantrasyonlarında bozulmalarla karşılaşabilirler (Ball, 1973: 97).

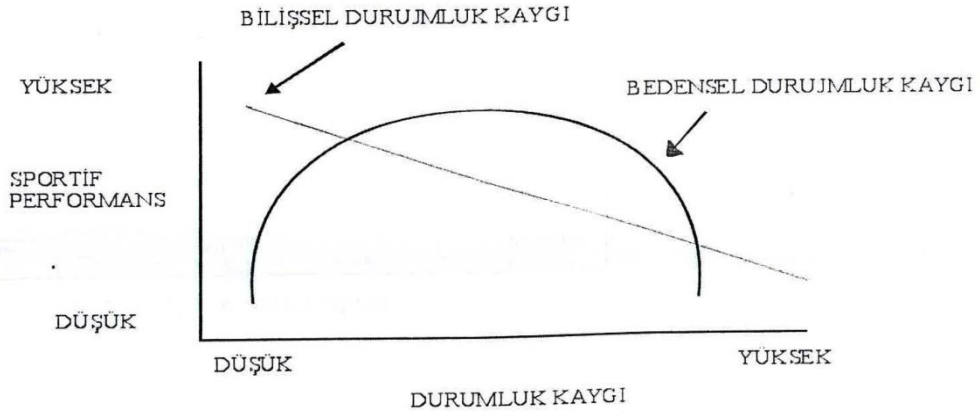
Jones'a göre elit sporcuları diğerlerinden ayıran en önemli özellik, yarışmanın önemli anlarında kaygılarını kontrol edebilme yetenekleridir. Kaygı her zaman performansı bozmayabilir. Bu nedenle önemli olan kaygının performansı bozduğu anlarda ve karşılaşmanın önemli anlarında onu kontrol altına alabilmektedir (Jones,1991: 45).

Martens'e göre; "sporcular doruk performanslarını, optimal uyarılmışlıkta ve akış deneyimi (flowv experience) yaşadıklarında gösterirler. Sporcularla yapılan çeşitli araştırmalar, optimal düzeyde olan kaygı ve motivasyonla ilgili olarak akış deneyimi bulgularını şu şekilde ileri sürmektedir. Akış deneyimi yaşandığında sporcular kendilerini tamamen aktivitenin içine gömülmüş hissederler. Zaman duygularında belirsizlik ve kaybolmalarla karşılaşılır. Sporcularda kendileri için her şeyin doğru gittiği hisleri vardır. Konsantrasyon tamamen aktivitenin kendisine yöneliktir. Aktivitenin içinde olan konsantrasyon ve dikkat sporcuların kendilerini eleştirmeye yönelik değildir. Sporcular kendilerini ne sıkılmış ne de tehdit edilmiş hissederler, yaptıklarıyla bütünleşmişlerdir ve kendilerini yaptıklarından ayrı olarak algılamazlar. Sporcular memnunluk ve keyif alma hislerini tadarlar (Martens, 1991: 52).

Kaygının performansları üzerinde olumsuz etkilerini yaşayan sporcular, özellikle yarışma sporlarında bazı gevşeme yöntemlerinden yararlanabilirler. Buradaki gevşeme yöntemleri, bütünüyle gevşemeden çok, aşırı kaygı düzeylerini düşürmeye yönelik olmalıdır. Çünkü bütünüyle gevşeme durumunda sportif performans gerçekleşemez (Jones, 1991: 41).

Cox'a göre performansla kaygı arasında çok yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bilişsel ve bedensel olarak çok yönlülük gösteren bu ilişki Şekil 7'de gösterilmektedir (Cox, 1990: 17).

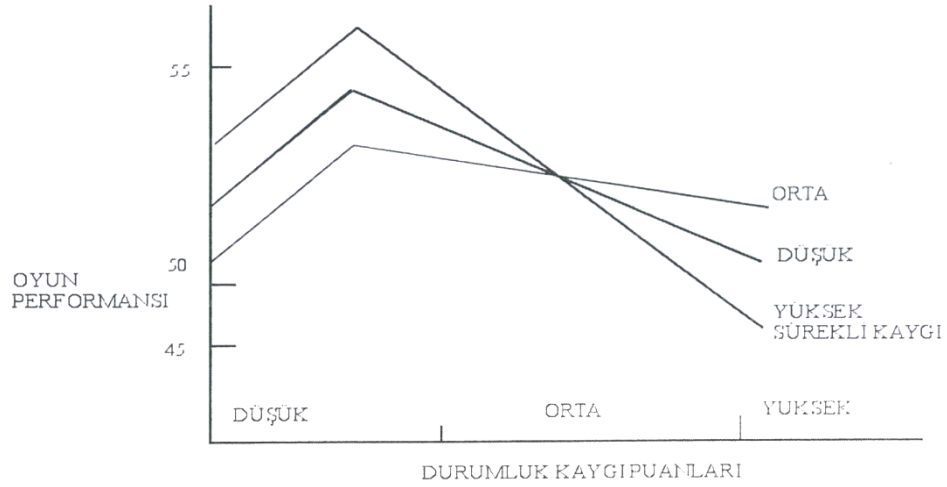
Şekil 7. Durumluk Kaygı İle Sportif Performans Arasında Çok Yönlü İlişki



Şekil 7'den de anlaşılacağı gibi bilişsel durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki doğrusal negatiftir. Bilişsel durumluk kaygı yükselirken performans düşmektedir. Buna karşılık bedensel durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki ters U formunu almaktadır. Bedensel durumluk kaygı yükselirken performans da belirli bir optimal üst noktaya kadar yükselmektedir ve bu optimal noktadan sonraki bedensel durumluk kaygıda artmalar performansı olumsuz etkileyerek onu düşürmektedir (Cox, 1990: 15).

Yine Cox'a göre; "bilişsel kaygıyla ilişkili korku ve endişe sportif performansı engelleyicidir. Bilişsel durumluluk kaygı daha az oldukça sporcu daha iyi performans ortaya koymaktadır. Sporcular için söylenen, "az kaygı iyidir" değerlendirmesi, bilişsel boyutta doğru gözükmemektedir". Aşırı kaygının performansa zarar verebileceği gibi yeterince kaygıya sahip olmama da benzer sonuçlarla performans üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilir. Sportif karşılaşma veya yarışmalarda zaten tamamen kaygısız ve gevşek bir durumda olmaktan söz edilemez. Çünkü karşılaşma veya yarışmanın doğasında, sporların dinamikliği içinde kaygı bulunmaktadır (Cox, 1990: 137).

Şekil 8.Kişisel Oyun Performansı Üzerinde Durumluk ve Sürekli Kaygının Etkileri



Özbekçi, "Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması" adlı çalışması ile Martens'in yarışma durumu kaygı ölçeğini (Sport Competition Anxiety Inventory) aynen kullanarak, farklı spor dallarında yaşanan stres durumlarındaki farklılıkları, bu spor dallarının her birinde duyulan stresin cinsiyetlere göre değişip değişmediğini, sporcunun yaşı ile düşük ya da yüksek stres düzeyine sahip olması arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmeye çalışmıştır. Çalışması sonucunda atletizm sporcularının basketbol ve voleybolculara göre müsabaka ortamı stresini daha yoğun olarak yaşadıklarını bulmuştur. Ayrıca stres, cinsiyet farkı göz önüne alınarak incelendiğinde, sporcuların yaşları ile müsabaka stres düzeyleri arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Sorumluluğun kişinin tamamen kendisinde olduğu bireysel sporlarla, sorumluluğun paylaşıldığı takım sporlarında durumluk kaygı ve stresin farklı farklı yaşanması söz konusu olabilir. Bireysel sporlarda sonuç her şeyi ile kişinin kendisinin çabasına bağlıdır, kişiler başarı ve başarısızlığın bütün sonuçlarını kendilerini üstlenmek zorunda kalırlar. Bu durum bireysel spor yapanların kaygı ve stresi daha yoğun yaşamalarının nedeni olabilir (Özbekçi, 1989: 54).

2.4. Futbol ve Futbolda Performansın Boyutları

Futbol dünyada en popüler olan sporlar arasında yer almaktadır. Bunun en önemli nedenlerinden biri, futbolun hem oyuncuların hem de seyircilerin eğlenmelerine, zevk almalarına olanak sağlamasıdır. Futbolda basit iki amaç vardır. Bunlar rakip takımın gol atmasını engellemek ve kendi takımına gol kazandırmaktır. Futbolun diğer önemli bir

yönü de, en becerikli vücut üyeleri olan ellerin, oyunda topa müdahale etmek için kullanılmasının yasaklanmış olmasıdır (Konter, 1996: 61).

Futbolu ilginç yapan özelliklerden biri de, oyunda girilen kombinasyonların ve oyunun sonucunun belirsiz olmasıdır. Yapılan hareketlerin sonuçları önceden hesaplanamaz. Çünkü oyuncular ve çevre sürekli değişmektedir. Futbol oyunu içinde devamlı olarak isabetsizlikler ve hatalarla karşılaşılır. Futbolu çekici yapan nedenlerden biri de şöyle açıklanabilir; kişilerin ayaklarıyla topa hâkim olmaları veya kontrol altında tutmaları ellerine oranla daha güç olmaktadır. Bu nedenle futbolda top her an ayaklardan kaçabilir ve kişiler topu rakip oyunculardan kapabilirler (Bizans, 1991: 12).

Futbolda belirsizlik ve kesinsizlik diğer sporlara göre daha çok yaşanmaktadır. Motor becerilerin sınıflandırılması dikkate alındığında futbolda yaşanan bu belirsizlik ve kesinsizlik daha iyi anlaşılır. Magill'e göre; bütün spor dalları ve bunlarda uygulanan motor beceriler, Higgins, Miller, Centile ve Rosen (1975)'in motor becerileri çevrenin sabitliğine göre sınıflandırma sistemi içinde değerlendirilebilir. Bu sınıflandırma sistemine, Dört Kategorili Sınıflandırma Sistemi denilmektedir (Konter,1996: 62).

Dört kategorili sınıflandırma sistemi kısaca şöyle açıklanabilir:

1. Çevrenin ve sporcunun sabit olduğu spor dalları ve motor beceriler. Okçuluk, atıcılık, futbolda penaltı atışı, basketbolda serbest atış, halter vb. Bu grupta sporcunun uygulaması sabittir ve uygulama sabit bir çevre içinde yapılır.
2. Sporcunun sabit, çevrenin değişken olduğu spor dalları ve motor aktiviteler. Hareketli cisimlere atıcılık, okçuluk, futbolda taç atışı, köşe vuruşu vb. Bu grupta sporcunun uygulaması sabittir ve uygulama hareketli bir çevre içinde yapılmaktadır.
3. Sporcunun hareketli ve çevrenin sabit olduğu spor dalları ve motor aktiviteler. Jimnastikte denge, barfiks, halka, paralel, asimetric paralel, atlama beygiri, koşular, değişik pozisyonlara koşan oyuncunun belirli bir alana veya noktaya pas atması, şut çekmesi vb. Bu grupta sporcu devamlı

olarak değişkenlik kazanmakta ve uygulama yapılan çevre sabit kalmaktadır.

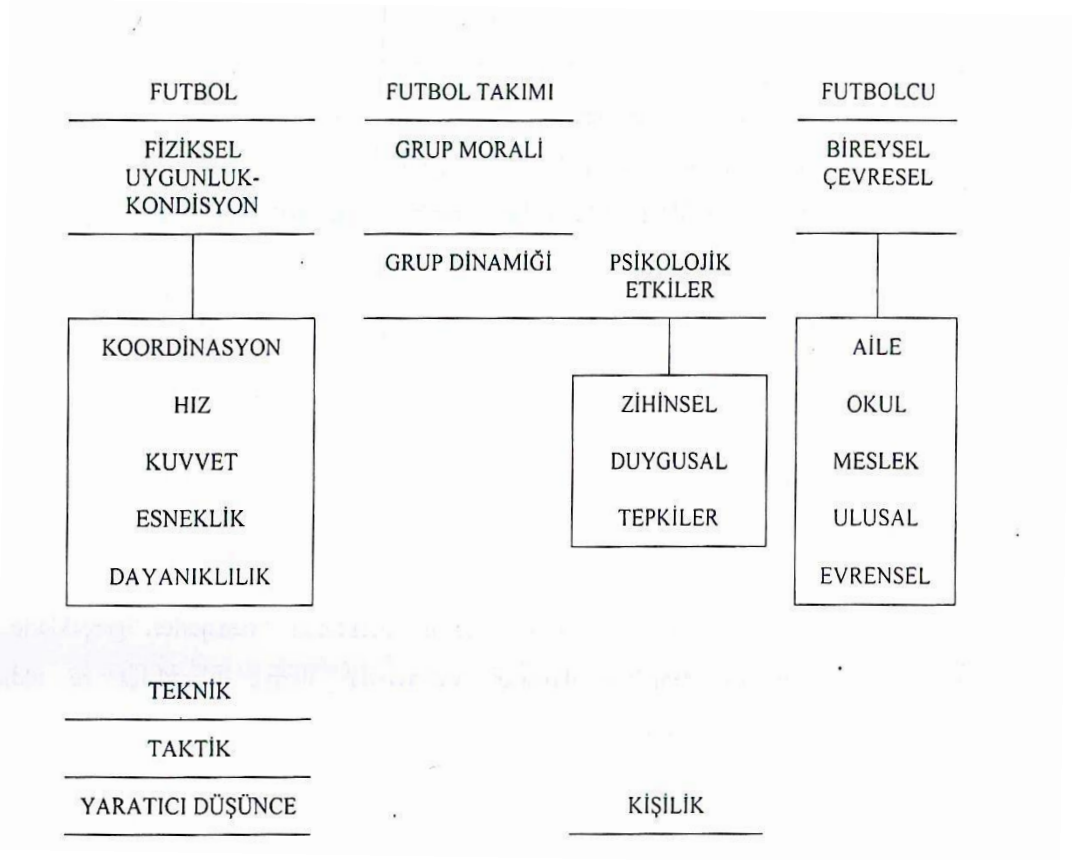
4. Sporcunun ve çevrenin her ikisinin de hareketli olduğu spor dalları ve motor aktiviteler. Örneğin; topa göre değişkenlik kazanan çevre içinde paslaşmalar, şut çekenler. Futbol, basketbol ve hentbol gibi takım sporlarında genellikle bu beceriler sergilenir. Sporcu hareketli bir çevre içinde uygulamasını yapar ve uygulama sürekli değişkenlik kazanan çevre içinde gerçekleşir. Futbol, en güç olan bu dördüncü kategori içinde yer almaktadır (Konter, 1996: 62).

Gero Bizans'a göre, heyecanlı ikili mücadeleler, başarılı geçen kombinasyonlar, ilgi çekici driplingleriyle, coşturucu gol pozisyonları ve mükemmel kaleci plonjonları futbol oyununu daha da çekici ve ilginç hale getiriyor (Bizans, 1991: 12).

Futbolda performansın boyutları çok yönlüdür. Bu çok yönlülük futbolu, futbol takımını ve futbolcunun birçok özelliklerini içine almaktadır. Başer'e göre futbolda performansın boyutları Şekil 9'da gösterildiği gibidir (Başer, 1996: 49).

Futbolda başarı, bütün bu performans boyutlarına bütünsel bir yaklaşımla elde edilir ve üstün performans ancak bu şekilde gerçekleşebilir. Futbolda performansın boyutları Şekil 9'dan da görülebileceği gibi psikolojik durum oldukça önemli olmaktadır. Futbolcunun oynayacağı maça zihinsel, duygusal tepkileri, var olan potansiyellerini kullanmaları üzerinde etkili olmaktadır (Başer, 1996: 49).

Şekil 9. Futbolda Performansın Boyutları



Futbolda yapılan trilyonlar değerinde yatırımlarla, reklamlar, dev organizasyonlar, ligler, kupalar ve uluslararası karşılaşmalarla futbol bugün büyük bir ticari konum kazanmıştır. Genel olarak karşılaştırıldığında futbolun medyada aldığı yer diğer sporları kat kat aşmaktadır. Büyük bir ticari iş kolu olarak futboldan trilyonlarca kâr elde edilmektedir. Profesyonel futbolda kazanan takımlar daha çok kâr elde ettiklerinden, futbol kazanmanın çok önemli olduğu bir yarışma konumuna gelmiştir. Bu durum karşılaşmaları daha stresli, sporcuları ise daha kaygılı bir duruma sokmaktadır. Futbol duygusal bir oyundur. Oynanan futbol karşılaşmalarında sürekli galibiyet ve yenilgileri, sevinç ve üzüntüleri, hayal kırıklıkları ve başarıları görürüz. Bu durum sadece futbol oynayanların değil milyonlarca insanın kaygı ve heyecanı olabilmektedir (Konter, 1996: 64-65).

Hughes'a göre, futbolun bu kadar popüler bir konum kazanmasına karşın onunla ilgili olarak antrenörlerin, teknik direktörlerin, diğer çalıştırıcı ve görevlilerin değerlendirmeleri bilimsel araştırmalara ve gerçeklere dayalı olmaktan çok, bir takım

düşünceler, hayali değerlendirmeler, deneme ve yanılma yollarıyla yapılmaktadır. Son zamanlarda futbolla ilgili bilimsel çalışmalar, değerlendirme ve analizler sağlıklı olarak yapılmaya başlanmıştır. Futbol oyunu tarihi boyunca antrenörler, teknik direktörler, menajerler, gerçeklerle değil düşünce temeline dayanan varsayımlar ileriye sürmüşler ve iddialarda bulunmuşlardır (Hughes, 1989: 58-59).

2.4.1.Futbol

Tarihin ilk ilkel insanları dahi, yuvarlak cisimlerden oynamaktan zevk duymuşlardır. Nedense tüm canlı yaratıkların, yuvarlanan, zıplayan cisimleri tekmelemek arzusu vardır. Tarih öncesi devirlere ait olup kazılarda ortaya çıkmış belgelerde, bazı ilkel insan topluluklarının da top yerine insan kuru kafalarının tekmelenerek futbola benzer oyunlar oynadığı açıkça görülmüştür (Somali, 1989: 36).

Tüm dünyada yaygın olarak en çok sevilen spor dallarından biri futboldur. Zira bütün sporlar içinde futbol en çok lisanslı sporcuya sahip, kitleleri peşinden sürükleyen, büyük yatırımların yapıldığı branş olarak göze çarpmaktadır.

Futbola oyun kökeni olarak birçok ülke sahip çıkmaktadır. Doğal olarak kültürel etkileşim sonucu tüm ülke tarihlerinde futbol oyunu ile ilgili gerçekler vardır. Fakat futbol oyunu bir uygarlığa mal etmek mümkün değildir. Düzenlenmiş yapısıyla futbol oyununa ilişkin ilk tarihsel belgelere Çinlilerde rastlanılmaktadır (Lebow, 1978: 53).

Bugün 2500 yıl öncesine ait 7,5 cm. çapında deriden ve ketenden zik zak dikişlerle dikilmiş içerisi kapak ve yosun kurularıyla doldurulmuş top örnekleri Mısır'da ki mezarlarda bulunmuş, duvar resimlerinde çeşitli futbolcu ve top oynayan insan resimlerine rastlanılmıştır (T.F.F Yayınları, 1992: 34-35).

Ünlü Türk düşünürü Kaşgarlı Mahmut XI. yy' da "Divan-ı Lügat-it Türk" adlı eserinde Orta Asya'da "Tepük" adıyla anılan bir ayak topu oyunundan bahseder. Seyit Ali Ekber'in yazdığı "Hitay-ı Name'de" sözü edilen "ayak topu" günümüzün futboluyla büyük benzerlikler göstermektedir. Bütün bu belgeler, Türklerin yüzyıllar boyunca Orta Asya'da oynadıkları ve "Tepük" adını verdikleri oyunla, günümüz modern futbolu arasındaki büyük yakınlığın belirgin belgeleridir (T.F.F. Yayınları, 1992: 34-35).

2.4.1.1. Futbol Oyununun Özellikleri

Futbol oyunu, oyun esnasında yapılan ve doğrudan oyuna katkıda bulunan ve ya oyuna etki eden birçok hareketlerden oluşur. Hareketler kesik kesik ve çok yönlü olup, şiddet ve süresi sık sık değişen karakterdedir. Oyun esnasındaki hareketlilik sürat koşusundan ayakta durma ya da yürümeye kadar çeşitli değişkenlikler gösterir (Reilly, 1993: 41).

Tarihsel gelişiminden günümüze kadar ilerleyerek ve gelişerek gelen futbol toplumları bir araya getirmenin en önemli stratejisi olmuştur. O halde dünya gelişimine katkıda bulunan bu spor dalı oynayanları, izleyenleri ve seyredenleri, yönetenleri bir araya getiren sosyo kültürel etki oluşturan bir branş olmuştur. Özellikleri açısından değerlendirdiğimizde bu spor branşı;

- Futbol bir karşıtlar oyunudur
- Atlama, sıçrama ve yön değiştirme gibi vücut dengesinin önem taşıdığı değişik hareketlerle oynanan bir oyundur.
- Oluşan sürpriz pozisyonlara uyum göstererek doğru tercihlere ihtiyaç duyulan anında doğru karar vermeyi gerektiren bir oyundur.
- Oyun boyunca harcanacak enerjinin dengeli bir şekilde oyun zamanına dağıtılmasının önem taşıdığı bir oyundur.
- Topla yapılan hareketler kadar, topsuz hareketlerinde gol yememek amacıyla yapılmasının gerektiği bir oyundur.
- Oyun alanında rakibe sayıca üstünlük sağlanmasının gerektiği bir oyundur.
- Oyun alanı içerisinde sayısız alternatiflerin geliştirilebildiği bir oyundur.
- Aynı takıma mensup sporcuların müşterek amaçları doğrultusunda ortak davranışlar sergilemek zorunda olduğu bir oyundur.

- Her oyuncu zihinsel ve psikolojik yeteneklerini kullanarak hareketlilik, denge, elastikiyet vb. sahip oldukları kişisel özelliklerini, gelişen sürpriz pozisyonlara uydurması gereken bir oyundur (İnal, 2004: 16-17).

2.4.2. Futbolcu ve Kaygı

Futbolcuların, özellikle önemli ve tansiyonu yüksek maçlarda, yanlış kararlar vererek pasları rakip oyuncularına attıklarını görürüz. Baskılı koşullarda futbolcuların kaygı düzeyindeki dalgalanmalar ve en uygun düzeylerden sapmalar onların yanlış kararlar almalarında önemli olmaktadır. Yanlış kararlar vermek demek, bir futbolcu için topun rakibe daha çok kaptırılması ve avantajın el değiştirmesi demektir (Konter, 1996: 70).

Başer'e göre bir futbolcunun karar verebilmesi için gerekli bilgiler şöyle sıralanabilir (Başer, 1996: 96).

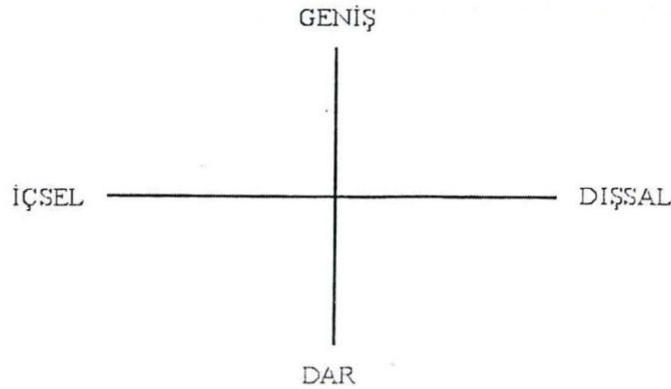
- Kendinin saha içindeki pozisyonu
- Takım arkadaşlarının sahadaki yayılışı
- Karşıt takım oyuncularının sahadaki yayılışı
- Saha zeminin durumu (çim saha, toprak saha, çamurlu ya da kaygan saha gibi). Takımının genel oyun düzeni
- Antrenörün o maç için verdiği ve düşündüğü oyun düzeni
- Kendi fiziksel durumu ve oyundaki görevi
- Kendi kişiliği, duygu ve heyecan durumu
- Hava ve iklim koşulları
- Seyirci ve taraftarların beklentileri ve coşkusu
- Maçın önemi ve o andaki skoru

Başer şöyle devam etmektedir. "Futbolda, kendi orta sahasında ayağında top olan futbolcu, bütün bu bilgileri alıp, gözden geçirip, kendi teknik becerileri ve taktik kurnazlığı ile kondisyon düzeyini de göz önünde tutarak karar verirken, sahip olduğu zaman ancak saniyelerin onda birleri ile ölçülebilir ve üstelik karşıtının baskısı altındadır (Başer, 1996: 96).

Nideffer, sporda dikkat istemlerini anlayabilmek için iki önemli boyut belirlemiştir. Bu boyutlar genişlik boyutu ile yön boyutlarıdır. Dikkatin genişlik boyutundan kastedilen, dikkatteki daralma ve genişlemeler; yön boyutunda da. Dikkatin nereye doğru yöneltildiği; içeriye, kendimize doğru mu, yoksa dışarıya, çevreye doğru mu olduğu, anlatılmak istenmektedir (Martens, 1987: 70).

Nideffer'in dikkat modeli ve bunun boyutları Şekil 10'da gösterilmektedir

Şekil 10. Sporda Dikkatsel İstemleri Anlamada Nideffer' in İki Boyutlu Yaklaşımı



2.4.3. Futbol Oyuncusunun Kişilik Özellikleri

Bir futbolcu bir karşılaşma esnasında, çok çeşitli özellikler gerektiren, çok sayıda ve birbirinden farklı olan görevleri yerine getirmek zorundadır. Bu noktada futbolcuların sahip olması gereken özellikler zihinsel, duygusal ve bedensel özelliklerdir. Bu üç özellik futbolcunun kişiliğini oluşturur (Başer, 1994: 44). Psikolojik olarak ta bu üç açıdan futbol incelenir.

Zihinsel, uygunluk ve bedensel özelliklerini kişiliğiyle donatılmış futbolcular oyunun kapasitesini yükseltir ve seyir zevki üst düzey bir oyun ortaya koyabilirler. Eskiden sporcu adaylarının psikolojik özellikleri göz ardı edilerek, adayın yapısal

uygunluk kriterleri üzerinde durulurdu. Psikolojik özelliklerin kişilik özelliklerini futbol oyunuyla bütünleştirmek açısından bakıldığında ise psikolojik özelliklerin yüksek performans sporu olan futbola uygunluğu, bedensel uygunluktan daha önemlidir. Çünkü psikolojik özelliklerin kazandırılması ya da olumsuz psikolojik özelliklerin giderilmesi çok zordur. Unutulmamalıdır ki, sportif performans, sporcunun sportif kapasitesi değil, bu kapasitenin yarışmaya yansıyanı kadardır. Yani sporcunun sahip olduğu değil, verdiği'dir. Buda kişilik özelliklerinin performansla bütünleştirilerek sağlanması ve bu özelliklerin iyi bilinmesi ile temin edilebilir (Başer,1994: 46).

2.4.4. Futbolda Çocuk ve Gençlerin Psikolojik Özellikleri

Çocuklar, erişkin insanların daha küçük boyutlarındaki modelleri değildirler. Çocuk ile erişkin arasındaki farklar, hem fizyolojik ve biyolojik özelliklerinde, hem de psikolojik ve toplumsal özelliklerinde görülür. Ancak, fizyolojik ve biyolojik özelliklerdeki farklar daha çok niceldir. Buna karşılık, psikolojik farklar hem nicel hem de niteldir. Bu nedenle, çocuk ve gençlerin psikolojik özelliklerinin, erişkinlerin psikolojik özelliklerinden ayrı incelenmesi zorunludur. Özellikle günümüzde, sporun yüksek performans sporuna dönüşmesi, sporcuların ağır bedensel ve ruhsal zorlamalar ile karşı karşıya kalmasına yol açmıştır. Bundan çok daha önemli olarak hem spora başlama yaşı çok erken çocukluk dönemine inmiş hem de çocukların antrenman ve performans zorlamaları artmıştır. Yani günümüzde çocuklar spora çok erken yaşlarda başlamakta ve çok erken yüksek performans vermeye zorlanmaktadır (Başer, 1994: 48).

Çocuğun bedensel ve ruhsal gelişimi, doğumdan erişkinliğe kadar devam eder. Bu gelişme, kesintisiz ve sürekli bir gelişme değildir, zaman zaman hızlanır, zaman zaman yavaşlar. Bu gelişme hızına, ırk, beslenme, kalıtım ve toplum özellikleri de etki ederek gelişmeyi hızlandırır ya da yavaşlatır. Gelişme döneminde görülen bu farklar nedeni ile çocukluk döneminde yaş faktörü, fizyolojik yaş ve takvim yaşı olarak ikiye ayrılır. Böylece toplum içerisinde, psikolojik ve bedensel bakımdan da farklı insan tipleri ortaya çıkar (Başer, 1994: 79).

Spora başlama yaşının erken çocukluk dönemine inmesi, antrenmanlarda zorlama problemlerini getirmiş ve bu yüzden çocukların ruhsal ve motorsal özelliklerinin gelişme düzeylerinin çok iyi bilinmesi gerekmiştir. Çocuk ve gençlerin gelişmesi bedensel gelişme boyutu, motor gelişme boyutu, ruhsal gelişme boyutunun çok iyi bilinmesi gerekmektedir.

Özellikle ruhsal boyuttan bakıldığında psikolojik kökenli performans düşmesi sporcuların spordan kopmalarına neden olmaktadır. Çünkü ruhsal yaşam sinir sisteminin işlevlerinden olup motor becerilerin kazanılmasında önemli bir etkiye sahiptir. Antrenörlerin veya erişkinlerin bunu bilerek hareket etmesi henüz ruhsal olgunluğa erişmemiş sporculara antrenman ve yarışmalar için yapılan zorlamalar büyük bir bedensel ve ruhsal stres kaynağına dönüşerek spordan kopmaya sebebiyet verir (Başer, 1994: 80).

Bireyin ergenlikte geçirdiği olumlu ve olumsuz psikoloji yoğunluğu, ortaya koyacağı fiziksel performansla doğru orantılıdır. Sporcunun aktif olarak ilgilendiği spor dalındaki verim, dış ortamda yaşadığı toplumsal ve ailevi sorunları ile spor aktiviteleri sırasında bulunduğu iç ortamdaki çatışmalarla bağlantılıdır. Kişilik gelişiminin hat safhaya çıktığı bu dönem, sporcunun benlik imajı, yaptığı aktivitedeki fiziksel hareketleriyle bağdaşarak belirli oranda sivilini ortaya koyacaktır. Ergenlik çağındaki çocuğun, dış dünyasında sakin ya da hareketli olan kişiliği ile sporsal aktivite sırasında gösterebileceği Saldırgan veya sakin oluş düzeyi doğru ya da ters orantılı olabilir (Muratlı, 1997: 25).

Bu gelişim döneminin özelliklerine sahip olan sporcunun bu dönemde yaşadığı fiziksel ve ruhsal değişikliklerden dolayı arzu ettiği başarıyı kazanmasında kaygıları olabilmektedir. Bu kaygıda onun sportif başarısına olumlu ya da olumsuz etkiler yapabilir. Çünkü başarı kavramı sporda iki yönden ele alınmaktadır. Birincisinde, bir sporcunun bir hareket faaliyetini yerine getirme süreci başarı olarak değerlendirilebilir. İkincisinde ise başarı bir spor faaliyetinin sonucunu anlatır. Sporum hangi amaçla yapıldığına göre başarı kavramı farklı olarak tanımlanır. Performans sporundaki başarı ile kitle veya okul sporundaki başarı kavramları birbirlerinden farklıdır. Sporda başarıyı değerlendirirken, dış ve iç faktörleri göz önünde bulundurmak gerekir. Dış faktörler; spor aletleri, zemin rakip oyuncular, hakem vb. gibidirler. İç faktörler ise fiziksel ve psikolojik faktörlerdir. Motivasyon, korku ve stres sporda başarıyı etkileyen duygusal faktörler içinde yer almıştır. Psikoloji biliminde başlı başına bir yeri olan kişilik konusu da gençlerin bu yaşlardaki benlik imajıyla ilgilidir. Bu psikolojik faktörlere etki eden aile, arkadaşlar, antrenör, Okul, öğretmenler ve bireyin kendisinden kaynaklanan etkileşim düzeyinin gençlerin davranış ve hareketlerine ne kadar katkıda bulunduğu bir gerçektir (Bizans, 1991: 14).

Yarışma durumlarında kaygı, dışsal ödüllerin ve cezaların varlığı, sonucun belirsizliği, rakibin gücü, takımın ve bireyin son karşılaşmalarda aldıkları sonuçlar, sonucun sporcu açısından ne derecede önemli görüldüğü, bireylerin psikolojik durumlarının ne düzeyde olduğu yarışmadaki kaygı düzeyini belirleyici olmaktadır.

Evrensel özellik gösteren psikolojik endişelerin futbolcular üzerinde nasıl etki göstereceğine açıklık getirilmesi gerekmektedir. Böylece futbolcu ortaya koyacağı performansın da başarılı olabilir ve kapasitesini daha verimli olarak geliştirebilir (Konter, 1996: 158).

Genç futbolcuların da, iyi bir performans ortaya koyabilmeleri için psikolojik ve sosyal potansiyellerinin özel olarak futbola ve futbol potansiyel istemlerine göre geliştirilmesi gerekir. Psikolojik potansiyellerden motivasyon, kararlılık, atılganlık, ısrarlılık, öz kontrol gibi özellikler, sosyal potansiyellerden de liderlik, birlikte hareket etme, yardımlaşma, işbirliği, paylaşma gibi özellikler göz önünde bulundurulmalıdır. Bir futbolcuya bütün boyutları içine alan bir yaklaşım getirilebilirse sağlıklı sonuçlar ortaya çıkar (Baumann, 1994: 117).

Karşılaşma öncesi yaşanan kaygının, yarışma süresince yaşanandan daha yüksek olduğu bilinmektedir. Bu nedenle antrenörler, yarışma öncesi sporcularıyla iletişimde çok dikkatli olmalı, onların kaygılarını daha da yükselterek panik içine sürüklememelidirler. Karşılaşma sonrasında oyunun değişen dinamikliği içinde de yarış masal durumluk kaygının yükselme ve alçalmalar gösterebileceği göz ardı edilmemelidir (Martens, 1998: 72).

Genç futbolcuların, müsabaka öncesi ve müsabaka sırasında yaşadığı bu endişe zaman zaman kaybetme korkusuna dönüşebilir. Genç futbolcuların bu gibi durumlarda başarısızlıklarla karşı karşıya kaldıkları görülmüştür. Çünkü başarısızlık performans beklentileriyle doğru orantılıdır (Bizans, 1998: 13).

Kaybetme korkusu, genç sporcularda müsabaka sırasında meydana gelen olaylardan kaynaklandığı gibi, dış dünyasında yaşadığı hayatındaki davranışlardan da meydana gelebilmektedir. Sporcunun müsabaka sırasında maç koşulları; hakem, rakip takım oyuncularını, seyirci, antrenör baskısı gibi uyarıcılardan etkilenebildiği görülmektedir. Dış dünyasında ise, aile ortamı, arkadaş etkileşimleri, kendisiyle olan barışıklığı, tartışmalı

ve neşeli ortamların moral seviyesini etkilediği görülmektedir.' Okul ve öğretmenleriyle olan etkileşimi, derslerindeki başarısı da belirli oranda psikolojisini etkilemektedir (Konter, 1996: 14). Takım arkadaşları ve dış çevresinden kendisine yönelecek eleştiri boyutlarının oyuncuyu ne kadar etkilediği, kişilik faktörlerine göre de değişkenlik gösterebilir. Eleştiri ve övgüden etkilenme düzeyinin başarılarına olumlu ve olumsuz etkileri bazı oyuncuları hırslandırırken, bazılarında da içe dönük yıkımlar oluşturabilir (Bizans, 1991: 14).

2.5. Kaygı Konusunda Yapılan Araştırmalar

Kaygı kavramının birçok değişkenle ilişkisini araştıran çalışmalar son zamanlarda ülkemizde oldukça fazladır. Bu kısımda söz konusu araştırmalardan bir bölüme yer verilecektir.

Kaygı konusu günümüzde giderek önem kazanmakta ve bu konuda birçok çalışma yapılmaktadır. Özellikle futbolda kaygı düzeyinin önemi, farklı açılardan yapılan araştırmalarla da daha iyi anlaşılabilir. Örneğin; Maynard ve Evans'ın (1995) yarı profesyonel futbol oyuncularıyla yaptıkları araştırma, bilişsel kaygı yoğunluğu, bedensel kaygı yoğunluğu ve bedensel kaygı yönünde olan, önemli düzeylerde karşılıklı etkileşimi göstermiştir.

Genellikle yüksek yarış masal sürekli kaygıya sahip sporcular, daha yüksek yarış masal durumluluk kaygı göstermektedirler. Buna karşılık olarak da daha düşük yarış masal sürekli kaygı kaygıya sahip sporcular, daha düşük yarış masal durumluluk kaygı göstermektedir. Dowthwaite ve Armstrong (1990) da yaptıkları araştırmada yapılacak olan karşılaşmanın önemini yüksekliği oranında, karşılaşma öncesi durumluluk kaygının yüksek olduğunu bulmuşlardır (Cox, 1990: 137).

McCan ve Meen (1984) Anksiyete, yetenek ve akademik başarı konulu çalışmalarında;%63'ü kadın olan toplam 222 öğrencide Anksiyete ile yeteneğin ve yetenek ile başarının birbirleriyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmanın bulgularının zeki öğrenciler için, yüksek kaygının yüksek başarı ile ilgisi olduğu hipotezine zayıf destek sağlar ama düşük zekâlı öğrenciler için başarının düşmesiyle ilgilidir (Adalı, 2006: 29).

“Farklı sosyo ekonomik Kesimden 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerde Kaygı Düzeyinin Başarıyla İlişkisi” adlı araştırması sırasında yaptığı anket ve envanterlerin değerlendirilmesi sonucunda, sosyo ekonomik düzey ve cinsiyet, öğrenci sorunları, kaygı düzeyi ve başarısı üzerine önemli etki yaptığı belirtilmiştir. Öğrencilerin sorun yaşadıkları alanlara bakıldığında sosyo ekonomik düzeyin önemli bir etken olduğu görülmüştür. Zira alt sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin sorunları, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerden fazla bulunmuştur. Özellikle sağlık, aile, sosyal alan ve kişilikle ilgili sorunlar bu düzeyde daha yoğun olarak belirtilmiştir. Ayrıca Girgin’in yaptığı bu çalışmada da önemli cinsiyet faktörünün kaygı puanında olduğu gibi sorun alanlarında da önemli rol oynadığı görülmektedir. Kız öğrencilerin sorunları hariç, erkeklerden daha fazladır. Cinsiyetle başarı arasındaki ilişki incelendiğinde ise kız öğrencilerin okul başarılarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu gözlenmiş ve sonuçta cinsiyet, kaygı alanları ve öğrencilerin içinde buldukları sosyo ekonomik faktörlerin onların başarısında önemli rol oynadığı ortaya çıkmıştır (Girgin 1990’dan aktaran Adalı, 2006: 30).

Sargın (1990) “Lise 1 ve 3. sınıf öğrencilerinin durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenip karşılaştırılması” adlı araştırmasında gençlerde kaygının oluşup yerleşmesinde ana-baba ve okul yaşantılarının öneminin büyük olduğuna değinmiştir. Kaygının her zaman olumsuz sonuçları olan bir duygu olmadığı ve çağdaş yaşamın tehlikelerine insanı uyanık tutması bakımından olumlu bir yönünün olduğu ifade edilmiştir (Sargın 1990’dan aktaran Adalı, 2006: 31).

Rodrigo ve diğerleri, (1990: 112) futbol oyuncularında kaygının birbirinden ayrı ancak ilişkili olan bileşenleri olarak bilişsel kaygı ve bedensel kaygı arasında orta düzeyde bir ilişkiyi ortaya çıkarmışlardır. Bu araştırmacılar, aynı zamanda bilişsel kaygının daha devamlı ve olumsuz bir şekilde performansla ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

(Özusta, 1995: 32) çocuklar için durumluluk ve sürekli kaygı envanterinin uyarılama, geçerlik ve güvenilirliğini yaptığı çalışmasında; büyük yaş çocuklarının küçük yaş çocuklarına göre daha yüksek kaygı puanına sahip oldukları bulunmuştur. Literatürde bu sonuçlara paralel bulgular bulunmaktadır.

Konter’in (1996: 157) yaptığı çalışmalarda, sakat olan futbolcuların durumluluk kaygı puanlarının sakat olmayanlara göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunduğu saptanmıştır.

Konter' e göre, sakat futbolcuların sakatlanma nedeniyle o anda algıladıkları kapasiteleri ile algıladıkları durumla başa çıkma düzeyleri arasında doğal olarak negatif yönde bir ilişki bulunabilir. Diğer yönden takımdaki yerlerini koruma ve primden yararlanabilme gibi nedenler de, bu futbolcuların durumluluk kaygılarının yükselmesinde önemli olabilir. Sakatlık, futbolcuların yeteneklerini ortaya koymalarını engeller ve bu durum futbolcular için kaygı verici olabilir.

Klavaro'ya, futbol ve basketbol oynayan üniversite ve lise öğrencilerinde, yarışma öncesi durumluluk kaygı, hazırlık dönemlerine oranla daha yüksek olmakta ve basketbol oyuncularında durumluluk kaygı, karşılaşmalar final müsabakalarına doğru ilerledikçe, daha yükselmektedir. Karşılaşmalar ve elde edilen sonuçlar daha önemli hale geldikçe sporcuların durumluluk kaygıları da yüksekte seyredebilir (Klavaro'dan aktaran Konter, 1996: 108).

Koruç'un (1996: 26) yaptığı çalışmada, otojenik alıştırma yapan sporcuların, müsabaka öncesi durumluluk kaygı puanlarının önemli ölçüde azaldığına işaret etmektedir.

Ziegler (1982: 11) stres aşılma ve stres yönetme çalışmaları alan gruplarının duygu durum profili ve Spielberger durumluluk ve sürekli kaygı envanteri puanlarında elektromyogram bulgularında anlamlı düşmeler olduğunu bulmuştur.

Akandere (1997: 142) Kaygı ile başa çıkmada sporun etkisinin spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencileri açısından incelenmesini amaçladığı çalışmada, kaygı ile başa çıkmada sporun gönüllü olarak spor yapan ve yapmayan gruplar üzerinde etkin bir rol oynadığını ortaya koymuştur.

Akandere (1998: 151) üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun farklı yaş gruplarına göre etkisini incelemiştir. Bu araştırma sonucunda, spor etkinliklerinin üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde yaş gruplarında çok etkin rol oynadığı tespit edilmiştir. Spor ve kaygı arasında negatif ilişki vardır.

Aşçı ve Kin (1998: 8) bayan futbolcularda kaygı ve kendini fiziksel algılama düzeylerinin belirlenmesi ve bu iki psikolojik kavram arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sürekli kaygı düzeyi ile fiziksel algılamanın 5 alt boyutu arasında istatistiksel olarak

anlamli bir ilişki bulunamamıştır. Sporda başarı için gerekli olan becerilerini yeterli olarak algılamamın kaygı düzeyi ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir.

Vurgun ve diğerleri, (2003: 33) lise öğrenimi gören, kız ve erkek hentbolcuların sürekli ve durumluluk kaygıları sportif tecrübeleri, cinsiyet özellikleri, oynadıkları kulüpte asil ya da yedek oluşlarının sportif başarılarına etkisini araştırmışlardır. Çalışmaya yaşları 15-17 arası değişen 46 erkek, 49 bayan sporcu katılmıştır. Çalışmada bayan hentbolcuların sürekli kaygı düzeyleri ile sportif başarıları arasındaki ilişki ve deneyimli, takımların ilk yedilerinde oynayan hentbolcularında sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamli bir ilişki bulunmuştur.

Yücel (2003: 51) taekwondocuların durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisini araştırdığı çalışmasın müsabakada başarılı olan sporcuların durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile başarıları arasında anlamli bir ilişki bulunmuştur.

Aktaş, ve diğerleri (2004: 51) basketbol oynayan profesyonel erkek sporcuların sezon boyunca gösterdikleri başarı ya da başarısızlığın bir lt olarak kabul edilen MVP(en değerli sporcu) puanlarının elde edilmesine etkisinin olabileceğini düşündükleri durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmada profesyonel erkek basketbolcuların başarılı ve başarısız grupların sürekli kaygı puanları arasında anlamli bir ilişki bulunamamıştır.

Akarçeşme'nin (2004: 65) yılın da yapmış olduğu çalışmada bayan geç milliyetli voleybol takımına seçilen sporcuların oynanan müsabakalarda, durumluluk kaygı ölçeğini uygulayarak, bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendilerine güven değerleriyle, müsabaka istatistik değerleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Arslan (2004: 54) müsabaka öncesi yapılan masajın futbolcuların durumluluk kaygı düzeylerine etkisini araştırdığı çalışmasında ise; biyolojik yaş değişkenlerine göre, deney grubunda yer alan futbolcuların masaj öncesi durumluluk kaygı puan ortalamalarının yaş artışına bağlı olarak yükseldiği ve 18 yaş ve altı yaş grubuyla, 23 yaş üzeri yaş grubu arasında anlamli bir fark oluştuğunu belirlemiştir. Masaj sonrası ise, biyolojik yaş grupları arasında kaygı puan farklılıkları anlamli bulunmamıştır. Masaj

öncesi ve masaj sonrası kaygı puan farklılığı da sadece 19-22 yaş grubundaki futbolcularda anlamlı derecede azalma gösterdiğini bulmuştur.

Adalı (2006: 11) 14-18 yaş kız ve erkek basketbolcuların atılgnlık ile sürekli kaygı düzeylerinin sos yo-demografik yapılarına göre karşılaştırılması konulu çalışmasında, basketbolcuların yaş, cinsiyet, basketbol yaşları, anne- baba öğrenim düzeyi ile kardeş sayılarına göre atılgnlık düzeyleri arasında fark incelemiştir.

Yapılan incelemeler sonucunda, kaygı (Anksiyete) ile ilgili çalışmalardan da anlaşılacağı üzere, kaygı ile ilgili yapılan çalışmalar incelenmiştir. Bu çalışma futbol branşında ki genç sporcuların kaygı düzeylerini performanslarını etkileyebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla çalışma da, bir müsabakanın hemen öncesindeki kaygı düzeyleriyle, normal bir zamandaki kaygı düzeyleri arasında farklılıklar olabileceği öngörülmüştür. Bu farkın var olup olmadığını, varsa ne düzeyde olduğunu ortaya çıkartmak için bu çalışma planlanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

3.1. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada survey (tarama yöntemi) veri toplama modeli kullanılmıştır. Örneklem kümelerine ayırma yoluyla test tekrar test yöntemi uygulanmıştır (Ekiz, 2009: 22).

Çeşitli kategoride yarışmacı futbolcuların normal zamanda ve müsabakanın hemen öncesinde genel kaygı düzeylerini ve kaygı düzeylerine etki eden çeşitli değişkenleri incelemek için Beck Anksiyete Envanteri (Ulusoy, 1993: 25) 169 futbolcuya uygulandı. Yaş gruplarında görev yapan antrenörler ile ön görüşmeler yapılarak, anket uygulaması için uygun saatler belirlenmiştir. Anket test (T1) uygulaması müsabaka saatinden yaklaşık iki saat önce, takım kadrosu açıklanmadan uygulanmıştır. Anket tekrar-test (T2) uygulaması ise müsabaka gününden üç gün sonra herhangi bir yarışmanın olmadığı rutin bir antrenman öncesi yapılmıştır.

Müsabaka öncesi her sporcu için ayrı ayrı hazırlanmış, kişisel bilgiler ve Beck Anksiyete Envanterinin olduğu iki bölümden oluşan kâğıtlar kulüp toplantı salonunda uygun bir ortamda dağıtılmıştır. Sporculara çalışmanın önemi anlatılarak maddelere dikkatlice en uygun cevabı vermeleri istenmiştir. Her iki test uygulamasında da bu kurallara uyulmuştur.

3.2. Araştırma Grubunun Özellikleri

Bu araştırmanın örneklem grubunu, Türkiye Futbol Süper Ligi kulüplerinden olan Gençlerbirliği Spor Kulübünün alt yapısındaki 13-21 yaş gurubundaki 169 futbolcu oluşturmaktadır. Örneklem grubundaki futbolcular yedi farklı kategorideki takımın sporcularından oluşmaktadır. Bu kategorilerde, U13:23sporcu, U14: 23 sporcu, U15: 20

sporcu, U16: 23 sporcu, U17: 20 sporcu, U18a:21sporcu, U18b:21 ve A2: 18 sporcu çalışmaya katılmıştır. Yedi kategoride alınan takımların futbolcuları yarışmacı grupta bulunmaktadır. Düzenli olarak lig statüsünde sezon boyunca maçlara katılmaktadırlar. Araştırma 2010-2011 sezonunda Gençlerbirliği spor kulübünden izin alınarak kulüp tesislerinde uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Aracı

Beck Anksiyete Envanteri bireyin yaşadığı kaygı belirtilerinin sıklığının belirlenmesi amacıyla kullanılır. Bu ölçek Anksiyete nine fizyolojik yönünü değerlendirir. Envanterin orijinali “The Beck Anxietiy Inventory” adıyla Beck, A.T. ve Ark. (1988) tarafından yayınlanmıştır. Türkçe uyarlaması “Beck Anksiyete Envanteri” (BAE) olarak Ulusoy ve diğerleri, (1996) tarafından yapılmıştır. Kaygının (Anksiyete) şiddetini ölçmek için kullanılan ve 21 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan Likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Puan ranjı 0-63 tür. “Hiç” seçeneğinde “0” puan, “hafif derece” seçeneğinde “1” puan, ”orta derece” seçeneğine “2” puan ve “ciddi derecede” seçeneğine “3” puan verilir. Testin sonunda bu puanlar toplanır ve bireyin kaygı düzeyi ortaya çıkar. Toplanan puan 63’e yaklaştıkça bireyin kaygısı fazla, 0’a yaklaştıkça bireyin kaygısının az olduğu ortaya çıkar (Öner, 2006: 118).

3.3.1. Beck Anksiyete Envanteri

Envanterin orijinali bilişsel kuram çerçevesinde “apriori” olarak geliştirilmiştir.

Güvenirlilik çalışması; iç tutarlılık; Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,98 olarak bildirilmiştir. Test-tekrar-test güvenirliliği yöntemi ile belirlenmiş. Ölçeğin bir hafta ara ile uygulanması sonucu elde edilen test- tekrar test güvenirlilik katsayıları $r=0,75$ ve $r=0,67$ elde edilmiştir.

Geçerlilik çalışması: Ölçüt bağımlı geçerliliği: Envanterin, durumluluk sürekli kaygı envanteri-sürekli kaygı ölçeği ile korelasyonu 0,48 ve durumluluk sürekli kaygı envanteri durumluluk kaygı ölçeği ile korelasyonu da 0,50 olarak bildirilmiştir.

Yapı geçerliliği: klinik çalışmalarda Beck envanterinin kaygılı hastaları anlamlı olarak depresyonlu hastalardan ayırt edebildiği, kaygılı hastaları ayırt etmekte durumluluk sürekli kaygı envanterinden daha başarılı olduğu belirlenmiştir.

Türkçe uyarlamasına göre;

Envanterin İngilizcesi üç psikolog tarafından ayrı ayrı Türkçeye çevrilmiş; sonra bu üç psikolog ve İngiliz dili ve edebiyatında görevli her iki dilde uzman bir kişi ile tekrar çeviri işlemi yapılmıştır. Orijinal maddeleri en iyi ifade eden maddeler seçilerek Türkçe form oluşturulmuştur.

Güvenirlilik çalışması; Envanterin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı toplam 177 psikiyatrik hastadan oluşan bir örneklem üzerinde yapılan çalışmada 0.93 bulunmuştur. Madde-toplam korelasyon katsayıları ise 0.45 ile 0.72 arasında değişmektedir.

Geçerlilik çalışması: Yapı geçerliliği, envanterin kaygılı gurubu, depresyon, karışık ve kontrol gruplarından anlamlı olarak ayırt edebildiği bulunmuştur.

Uygulanan faktör analiz sonucunda ölçeğin;

- Sübjektif Anksiyete: (1,4,5,7,8,9,10,11,14,15,16,17 ve 19 maddeler)
- Somatik belirtiler: (2,3,6,12,13,18,20 ve 21. maddeler)
- Olmak üzere iki faktörden oluştuğu bildirilmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997: 12).

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 15.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Analizlerde 1. Tip hata olasılığı 0,01 ve 0,05 olarak alınmıştır. Yapılan analizler %95-99 güven düzeyinde yorumlanmıştır. Envanterin kişisel bilgiler bölümünden elde edilen veriler, kategorilere göre frekans dağılımları verilmiştir.

Deneklerin çeşitli değişkenlere göre Beck Anksiyete envanterinden elde ettikleri test ve tekrar-test puan ortalamaları arasındaki farklılıkları tespit etmek için bağımlı iki örneklem t-test (paired-samples t-test) uygulanmıştır. Deneklerin yaşı, spor yaşı, eğitim seviyesi, anne-baba eğitim seviyesi ve kategori değişkenlerine göre elde ettikleri puanlar arası farkları tespit etmek için ise Tek Yönlü Varyant Analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır.

Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Çoklu Karşılaştırma (Tukey HDS) analizi uygulanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Bu çalışmada, Gençlerbirliği Spor Kulübü futbol altyapısını oluşturan yarışmacı takımlarda forma giyen sporcuların maç öncesi ve maç sonrası rutin bir antrenman gününde, genel kaygı düzeyleri incelenmiş, yaşadıkları Anksiyete düzeylerine etki edebilecek bazı faktörler ve değişkenler irdelenmiştir.

Bu doğrultuda yaş kategorilerine göre sporcular arasında kaygı düzeyleri açısından farklılık var mıdır? A2 takımı ile U18 takımı arasında müsabaka öncesi ve sonrasında kaygı düzeyleri açısından farklılık var mıdır? Sporcunun oynadığı mevkiinin kaygı düzeyine etkisi var mıdır? Sosyoekonomik koşullar ve kaygı düzeyleri açısından farklılık var mıdır? Kardeş sayısı ve eğitim düzeyi açısından farklılık var mıdır? vb. problemlere ilgili istatistiksel analizler yapılarak elde edilen bulgular verilmiştir.

Tablo 1’de araştırmaya 169 futbolcunun antrenman yaşlarına göre frekans dağılımları ile yüzdeleri verilmiştir.

Tablo 1: Antrenman yaşları yüzdeleri dilimleri

Antrenman Yaşı	Frekans	Yüzdeleri	Birikimli Yüzdeleri
1-3	10	5,9	5,9
4-5	33	19,5	25,4
6-7	54	32	57,4
8-10	48	28,4	85,8
10+	24	14,2	100
Toplam	169	100	100

P<0,05

Tablo 1’e bakıldığında antrenman yaşı 1-3 yıl olanlar 10 sporcu ile % 5,9; 4-5 yıl olanlar %19.5 ile 33 sporcu; 6-7 yıl olanlar %32 ile 54 sporcu; 8-10 yıl olanlar %28,4 ile 48 sporcu; 10yıl ve üzeri %14,2 ile 24 sporcu toplamını oluşturmaktadır. Denek grubunun antrenman yaşlarının %60 oranında yüksek bir yüzdede 6 yıl ile 10 yıl arası olduğu görülmektedir.

Tablo 2’de Gençlerbirliği altyapı takımları sporcularının hemen maç öncesi (test) ve maç sonrasında rutin bir antrenman gününde (re-test) yapılan “Beck Anksiyete Envanteri” puanları ile yaşlarına ait minimum maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 2: Kategorilere göre maç öncesi (test) ve maç sonrası (re-test) kaygı puanları ortalamaları

Kategoriler	Değişken	N	Min.	Maks.	Ort.	S.S
A2	Yaş	18	17	20	18,50	1,04
	Test puan	18	0	6	2,33	1,91
	Re-test puan	18	0	22	4,22	5,39
U13	Yaş	23	13	13	13,00	0,00
	Test puan	23	0	21	6,65	4,92
	Re-test puan	23	0	22	7,26	5,73
U14	Yaş	23	14	14	14,00	0,00
	Test puan	23	2	13	8,70	2,77
	Re-test puan	23	1	14	5,74	3,40
U15	Yaş	20	15	15	15,00	0,00
	Test puan	20	5	23	12,80	4,78
	Re-test puan	20	2	15	7,95	3,82
U16	Yaş	23	16	17	16,09	0,29
	Test puan	23	0	23	6,52	5,56
	Re-test puan	23	0	22	5,09	5,01
U17	Yaş	20	15	17	16,80	0,52
	Test puan	20	0	17	4,60	4,93
	Re-test puan	20	0	23	5,70	5,85
U18-A	Yaş	21	16	21	17,52	1,08
	Test puan	21	0	9	3,38	2,89
	Re-test puan	21	0	23	4,71	5,28
U18-B	Yaş	21	16	18	17,10	0,77
	Test puan	21	0	25	8,81	7,45
	Re-test puan	21	0	17	3,90	4,92

P<0,05

Kategorilere göre A2 takımı (n=18) yaş ortalaması 18,5±1,04 yıl, test ortalaması 2,33±1,91 puan, re-test ortalaması 4,22±5,39 puan olarak tespit edilmiştir. U13 takımı (n=23) yaş ortalaması 13 yıl, test ortalaması 6,65±4,92 puan, re-test ortalaması 7,26±5,73 puan olarak tespit edilmiştir. U14 takımı (n=23) yaş ortalaması 14 yıl, test ortalaması 8,70±2,77 puan, re-test ortalaması 5,74±3,40 puan olarak tespit edilmiştir. U15 takımı (n=20) yaş ortalaması 15 yıl, test ortalaması 12,80±4,78 puan, re-test ortalaması 7,95±3,82 puan olarak tespit edilmiştir. U16 takımı (n=23) yaş ortalaması 16,09±0,29 yıl, test ortalaması 6,52±5,56 puan, re-test ortalaması 5,09±5,01 puan olarak tespit edilmiştir. U17

takımı (n=20) yaş ortalaması 16,80±0,52 yıl, test ortalaması 4,60±4,93 puan, re-test ortalaması 5,70±5,85 puan olarak tespit edilmiştir. U18-A takımı (n=21) yaş ortalaması 17,52±1,08 yıl, test ortalaması 3,38±2,89 puan, re-test ortalaması 4,71±5,28 puan olarak tespit edilmiştir. U18-B takımı (n=21) yaş ortalaması 17,10±0,77 yıl, test ortalaması 8,81±7,45 puan, re-test ortalaması 3,90±4,92 puan olarak tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 2).

Yapılan uygulamada, elde edilmiş olan veriler çeşitli kategorilere ayrılarak bu kategorilerin maç öncesikaygı düzeyi ile maç sonu kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak her hangi bir farklılığa neden olup olmadığı irdelenmiştir. Bunun için iki ayrı yöntem kullanılmıştır. Kullanılan yöntemlerden biri, verilerin normal dağılıma sahip oldukları varsayımı altında (N>30) çalışan bağımlı iki örnek t testi diğeri de herhangi bir varsayım gerektirmeyen Wilcoxon testidir. İki ayrı yöntem kullanılmasının sebebi, bazı kategoriler için gözlem sayısının yeterince büyük olmamasıdır. Buda o gözlem kümesinin normal dağılıma sahip olmadığını gösterir. Sosyal bilimler alanında yapılan uygulamalarda gözlem sayısının otuzdan büyük olması durumunda o gözlem kümesinin normal dağılıma sahip olduğu kabul edilir. Aşağıdaki tablolarda verilmiş olan P değerleri, veriler normal dağılıma sahip olduklarında (N>30) bağımlı iki örnek t testi (**t**) ve veriler normal dağılıma sahip olmadıkları 'da ise, Wilcoxon testinden (**w**) elde edilmiştir. Tablolarda geçen **t** ve **w** değerleri bu iki yönetime ait test istatistikleridir.

Tablo 3 : Antrenman Yaşına Göre Maç Öncesi (X_{test}) ve Maç Sonrası ($X_{re-test}$) Ortalama Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması

Antrenman Yaşı	N	$\bar{X}_{test} \pm S.S.$	$\bar{X}_{re-test} \pm S.S.$	p	t	w
1-3	10	7,50±4,0	5,10±3,76	0,240	-	1,175
4-5	33	10,36±5,0	6,21±5,27	0,005*	2,530	-
6-7	54	7,04±5,84	5,83±4,59	0,229	1,217	-
8-10	48	5,19±4,86	4,58±4,42	0,465	0,737	-
10 ve üzeri	24	4,29±5,25	6,46±7,07	0,227	-	1,209

P<0,05

Tablo 3'e bakıldığında antrenman yaşına göre kaygı düzeyleri (P<0,05) koşuluna sahip sadece antrenman yaşı 4-5 olan sporcularda maç öncesi kaygı skorunun ($X_{test} \pm S.S. = 10,36 \pm 5,0$ - $X_{re-test} \pm S.S. = 6,21 \pm 5,27$) ile maç sonu ortalama kaygı düzeyine (p=0,005*) 'ya göre düşük olması anlamlı bulunmuştur. Bu antrenman yaşına sahip sporcular, maç sonrasında kaygılarını önemli düzeyde azaltmışlardır.

Sporculara kişisel bilgiler bölümünde bir maç öncesi kendinizi sorumlu hissettiklerinizi önem sırasına göre işaretlemeleri istemiştir. Bu doğrultuda Tablo 4’te maç öncesi (test) ve maç sonrası (re-test) kaygı puanları karşılaştırmaları yapılmıştır.

Tablo 4: Bir Futbol Maçı Öncesinde Sporcuların kendilerini öncelikli Sorumlu Hissettikleri Duygular Açısından Kaygı Puanları Karşılaştırması.

Maç Öncesi Sorumluluk Hissi	Önceliği	f	%	$\bar{X}_{\text{test}} \pm S.S.$	$\bar{X}_{\text{re-test}} \pm S.S.$	p	t	w
Kendime Karşı	1	103	62,4	6,2±5,76	5,6±5,38	0,444	0,768	-
	2	26	15,8	7,3±5,08	7±4,47	0,801	0,255	-
	3	26	15,8	7,6±5,66	4,2±3,57	0,015*	-	2,438
	4	7	4,2	5,6±4,12	5,7±7,41	0,462	-	0,736
	5	3	1,8	6,7±4,04	4,7±4,67	0,102	-	1,633
	6	0	-	-	-	-	-	-
Aileme Karşı	1	5	3,1	8,8±4,15	4,4±3,03	0,043*	-	2,023
	2	20	12,3	7,2±5,25	5,9±6,73	0,463	-	0,734
	3	18	11,1	7,9±5,49	5,6±3,29	0,105	1,713	-
	4	93	57,4	6,2±5,56	5,3±4,72	0,225	1,221	-
	5	25	15,4	6,6±5,47	6,6±4,14	0,708	-	0,374
	6	1	0,6	-	-	-	-	-
Takım Arkadaşlarıma Karşı	1	36	22,1	6,9±5,54	6±4,96	0,507	0,670	-
	2	63	38,7	5,9±5,86	5,1±4,73	0,383	0,879	-
	3	47	28,8	6,1±4,65	6±6,13	0,952	0,060	-
	4	13	8	9,8±5,51	5,6±3,64	0,042*	2,278	-
	5	4	2,5	9,7±6,56	3±1,73	0,180	-	1,342
	6	-	-	-	-	-	-	-
Seyirci/Taraftara Karşı	1	-	-	-	-	-	-	-
	2	2	1,3	12±1,41	6±3,66	0,180	-	1,342
	3	4	3,1	6,5±6,28	2,5±1,73	0,109	-	1,604
	4	30	18,8	6,4±6,63	6,5±6,23	0,946	0,069	-
	5	121	75,6	6,7±5,53	5,5±5,48	0,042*	2,055	-
	6	2	-	-	-	-	-	-
Antrenörüne Karşı	1	22	13,4	7,5±5,58	5,1±4,52	0,059	-	1,885
	2	53	32,3	6,6±5,49	5,3±5,17	0,174	1,380	-
	3	67	40,9	6,3±5,99	6,1±5,29	0,821	0,227	-
	4	17	10,4	7,8±5,10	6±5,70	0,176	-	1,353
	5	4	2,4	5,3±2,36	5,5±5,07	0,958	-	0,054
	6	1	0,6	-	-	-	-	-
Diğer etki. Karşı	1	2	1,3	12±1,41	5,5±4,95	0,180	-	1,342
	2	-	-	-	-	-	-	-
	3	-	-	-	-	-	-	-
	4	-	-	-	-	-	-	-
	5	2	1,3	4,5±0,71	3,5±0,71	0,157	-	1,414
	6	155	97,5	6,7±5,55	5,6±3,13	0,059	1,902	-

P<0,05

Maç öncesi kendisini “kendine” karşı sorumlu hissetme önceliğini üçüncü sırada tercih eden 26 sporcunun maç öncesi-sonrası genel kaygı puanları ortalamaları ($\bar{X}_{\text{test}} \pm S.S. = 7,6 \pm 5,66 - \bar{X}_{\text{re-test}} \pm S.S. = 4,2 \pm 3,57$) arasında anlamlı fark ($p = 0,015^*$) olduğu

tespit edilmiştir. Diğer sorumluluk tercihlerinde ise maç öncesi-sonrası genel kaygı puanları ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Maç öncesi kendisini “ailesine” karşı sorumlu hissetme önceliğini birinci sırada tercih eden 5 sporcunun maç öncesi-sonrası genel kaygı puanları ortalamaları ($X_{\text{test}}\pm S.S.=8,8\pm 4,15$ $X_{\text{re-test}}\pm S.S.=4,4\pm 3,03$) arasında anlamlı fark ($p=0,043^*$) olduğu tespit edilmiştir. Diğer sorumluluk tercihlerinde ise maç öncesi-sonrası genel kaygı puanları ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Maç öncesi kendisini “takım arkadaşlarına” karşı sorumlu hissetme önceliğini dördüncü sırada tercih eden 13 sporcunun maç öncesi-sonrası genel kaygı puanları ortalamaları ($X_{\text{test}}\pm S.S.=9,8\pm 5,51$ $X_{\text{re-test}}\pm S.S.=5,6\pm 3,64$) arasında anlamlı fark ($p=0,042^*$) olduğu tespit edilmiştir. Diğer sorumluluk tercihlerinde ise maç öncesi-sonrası genel kaygı puanları ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Maç öncesi kendisini “seyirci-taraftara” karşı sorumlu hissetme önceliğini beşinci sırada tercih eden 121 sporcunun maç öncesi-sonrası genel kaygı puanları ortalamaları ($X_{\text{test}}\pm S.S.=6,7\pm 5,53$ $X_{\text{re-test}}\pm S.S.=5,5\pm 5,48$) arasında anlamlı fark ($p=0,042^*$) olduğu tespit edilmiştir. Diğer sorumluluk tercihlerinde ise maç öncesi-sonrası genel kaygı puanları ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Maç öncesi kendisini “diğer faktörlere” karşı sorumlu hissetme değişkeninde maç öncesi-sonrası genel kaygı puanları ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sporculara kişisel bilgiler bölümünde bir maç sonrası kendinizi sorumlu hissettiklerinizi önem sırasına göre işaretlemeleri istemiştir. Bu doğrultuda Tablo 5’te maç öncesi (test) ve maç sonrası (re-test) kaygı puanları karşılaştırmaları yapılmıştır.

Tablo 5: Bir Futbol Maçı Sonrasında Sporcuların kendilerini öncelikli Sorumlu Hissettikleri Duygular Açısından Kaygı Puanları Karşılaştırması.

Maç Sonrası Sorumluluk Hissi	Önceliği	F	%	$\bar{X}_{\text{test}} \pm S.S.$	$\bar{X}_{\text{re-test}} \pm S.S.$	p	t	w
Kendime Karşı	1	92	55,8	6±5,48	5,8±5,60	0,791	0,265	-
	2	27	16,4	8,7±5,46	6±5,11	0,047*	-	1,983
	3	34	20,6	7±6,13	5,2±4,50	0,104	1,671	-
	4	8	4,8	7±5,61	6,1±2,90	0,833	-	0,211
	5	4	2,4	5,3±1,30	2,8±1,50	0,063	-	1,857
	6	-	-	-	-	-	-	-
Aileme Karşı	1	4	2,5	8,5±4,79	4±1,63	0,109	-	1,604
	2	19	11,7	5,6±5,24	4,8±5,56	0,443	-	0,767
	3	19	11,7	7,1±3,51	6,3±4,95	0,420	-	0,806
	4	82	50,3	6,1±5,27	5,6±5,13	0,513	0,656	-
	5	39	23,9	8,2±5,91	6±4,53	0,075	1,830	-
	6	-	-	-	-	-	-	-
Takım Arkadaşlarıma Karşı	1	29	17,8	7,7±6,79	6±5,66	0,186	-	1,323
	2	54	33,1	5,4±6,67	5,1±5,95	0,646	0,642	-
	3	59	36,2	6,5±5,23	6±6,33	0,618	0,501	-
	4	17	20,4	7,9±5,51	5,7±3,80	0,197	-	1,289
	5	4	2,5	11,5±2,38	5±2,45	0,068	-	1,826
	6	-	-	-	-	-	-	-
Seyirci/Taraftara Karşı	1	-	-	-	-	-	-	-
	2	3	1,9	12,3±2,08	6,3±3,78	0,109	-	1,604
	3	8	5	10±4,96	6±2,73	0,123	-	1,542
	4	39	24,4	7,3±5,64	5,7±6,11	0,209	1,278	-
	5	108	67,5	6,1±5,33	5,6±5,06	0,441	0,765	-
	6	2	1,2	8,0±4,24	6,5±3,54	0,180	-	1,342
Antrenörüne Karşı	1	42	25,8	6,7±4,96	5,1±3,57	0,087	1,752	-
	2	59	36,2	7,1±5,97	6,2±6,10	0,363	0,917	-
	3	42	25,8	5,8±5,07	5,2±4,42	0,551	0,664	-
	4	15	9,2	6,9±6,19	5,6±5,49	0,449	-	0,758
	5	4	2,5	7,3±4,79	8,8±10,14	0,715	-	0,365
	6	1	0,6	-	-	-	-	-
Diğer etki. Karşı	1	2	1,3	12±1,41	5,5±4,95	0,180	-	1,342
	2	-	-	-	-	-	-	-
	3	-	-	-	-	-	-	-
	4	-	-	-	-	-	-	-
	5	1	0,6	-	-	-	-	-
	6	157	98,1	6,7±5,44	5,7±5,22	0,081	1,757	-

P<0,05

Maç sonrası kendisini “kendisine” karşı sorumlu hissetme önceliğini ikinci sırada tercih eden 27 sporcunun maç öncesi-sonrası genel kaygı puanları ortalamaları maç sonrası rutin bir antrenman gününde ($X_{\text{test}} \pm S.S. = 8,7 \pm 5,46 - X_{\text{re-test}} \pm S.S. = 6 \pm 5,11$) arasında anlamlı fark ($p=0,047^*$) olduğu tespit edilmiştir.

Maç sonrası kendisini “ailesine, takım arkadaşlarına, seyirci ve taraftara, antrenörüne ve diğer etkilere” karşı sorumlu hissetme değişkenlerinde maç öncesi ve sonrası genel kaygı puanları ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmemiştir ($p < 0,05$).

Tablo 6: Bir Futbol Maçı Anında Sporcuların kendilerini öncelikli Sorumlu Hissettikleri Duygular Açısından Kaygı Puanları Karşılaştırması.

Maç Anı Sorumluluk Hissi	Önceliği	f	%	$\bar{X}_{\text{test} \pm S.S.}$	$\bar{X}_{\text{re-test} \pm S.S.}$	p	t	w
Kendime Karşı	1	86	52,1	6,5±5,52	5,2±5,00	0,062	1,893	-
	2	25	15,1	6,4±3,89	8,6±5,91	0,219	1,363	-
	3	38	23	6,6±5,29	4,5±4,04	0,024*	2,340	-
	4	9	5,5	8,4±6,95	4,3±2,65	0,091	-	1,689
	5	7	4,2	8,1±7,08	8,6±6,88	0,733	-	0,341
	6	-	-	-	-	-	-	-
Aileme Karşı	1	2	1,2	7±5,66	4,5±12,02	0,655	-	0,442
	2	8	5	6,5±5,37	2,5±2,00	0,116	-	1,572
	3	18	11,2	7,4±6,47	4,6±3,22	0,110	1,686	-
	4	77	47,8	6,5±5,23	6,1±5,21	0,608	0,515	-
	5	55	34,2	6,9±5,52	5,4±5,38	0,135	1,516	-
	6	1	0,6	-	-	-	-	-
Takım Arkadaşlarıma Karşı	1	28	17,3	5,7±4,46	5,2±4,89	0,562	-	0,580
	2	66	40,7	7,3±6,16	5,1±4,90	0,012*	2,591	-
	3	54	33,3	5,9±4,58	6,5±5,97	0,558	0,590	-
	4	11	6,8	9,2±6,11	5,2±4,24	0,126	-	1,532
	5	3	1,3	10±6,08	4±1,73	0,285	-	1,069
	6	-	-	-	-	-	-	-
Seyirci/Taraftara Karşı	1	1	0,6	-	-	-	-	-
	2	4	2,5	7,5±5,51	5,7±4,92	0,593	-	0,535
	3	9	5,7	9±1,35	6,9±6,23	0,263	-	1,120
	4	56	35,2	6,6±5,29	5,5±5,86	0,289	1,070	-
	5	86	54,1	6,7±5,44	5,5±4,73	0,103	1,650	-
	6	3	1,9	5,3±2,52	7,7±3,51	0,285	-	1,069
Antrenörüne Karşı	1	48	29,4	7,4±5,67	6,3±5,15	0,328	0,989	-
	2	59	36,2	6,3±5,22	5,3±4,99	0,241	1,184	-
	3	43	6,4	7,4±5,65	5,6±5,20	0,157	1,141	-
	4	7	4,3	4,1±5,15	3,8±1,57	0,752	-	0,316
	5	5	3,1	4,2±2,77	6,4±9,56	1,000	-	0,000
	6	1	0,6	-	-	-	-	-
Diğer etki. Karşı	1	1	0,6	-	-	-	-	-
	2	1	0,6	-	-	-	-	-
	3	-	-	-	-	-	-	-
	4	-	-	-	-	-	-	-
	5	3	1,9	5,9±2,52	7,7±3,51	0,285	-	1,069
	6	154	96,9	6,7±5,47	5,6±5,23	0,049*	1,968	-

P<0,05

Maç anında kendisini “kendisine” karşı sorumlu hissetme önceliğini üçüncü sırada tercih eden 38 sporcunun maç öncesi-sonrası genel kaygı puanları ortalamaları ($X_{\text{test}} \pm S.S. = 6,6 \pm 5,29 - X_{\text{re-test}} \pm S.S. = 4,5 \pm 4,04$) arasında anlamlı fark ($p=0,024^*$) olduğu tespit edilmiştir. Diğer sorumluluk tercihlerinde ise maç öncesi-sonrası genel kaygı puanları ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Maç anında kendisini “takım arkadaşlarına” karşı sorumlu hissetme önceliğini ikinci sırada tercih eden 66 sporcunun maç öncesi-sonrası genel kaygı puanları ortalamaları ($X_{\text{test}} \pm S.S. = 7,3 \pm 6,16 - X_{\text{re-test}} \pm S.S. = 5,1 \pm 4,90$) arasında anlamlı fark ($p=0,012^*$) olduğu tespit edilmiştir. Diğer sorumluluk tercihlerinde ise maç öncesi-sonrası genel kaygı puanları ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Maç anında kendisini “diğer etkenlere ” karşı sorumlu hissetme önceliğini altıncı sırada tercih eden 154 sporcunun maç öncesi-sonrası genel kaygı puanları ortalamaları ($X_{\text{test}} \pm S.S. = 6,7 \pm 5,47 - X_{\text{re-test}} \pm S.S. = 5,6 \pm 5,23$) arasında anlamlı fark ($p=0,049^*$) olduğu tespit edilmiştir. Diğer sorumluluk tercihlerinde ise maç öncesi-sonrası genel kaygı puanları ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Maç anında kendisini “ailesine, seyirci ve antrenörüne” karşı sorumlu hissetme değişkenlerinde maç öncesi ve sonrası genel kaygı puanları ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmemiştir ($p < 0,05$).

Tablo 7: Tüm gruplara Ait Maç Öncesi ve Maç Sonrası Genel Kaygı Düzeylerinin Ortalama Değerleri

Kategori	N	$\bar{X}_{\text{test}} \pm S.S.$	$\bar{X}_{\text{re-test}} \pm S.S.$	p	t	w
A2	18	2,33±1,91	4,22±5,39	0,255	-	1,139
U13	23	6,65±4,92	7,26±5,73	0,858	-	0,179
U14	23	8,70±2,77	5,74±3,40	0,005*	-	2,806
U15	20	12,80±4,78	7,95±3,82	0,005*	-	2,778
U16	23	6,52±5,56	5,09±5,01	0,248	-	1,154
U17	20	4,60±4,93	5,70±5,85	0,526	-	0,633
U18-A	21	3,38±2,89	4,71±5,28	0,230	-	1,200
U18-B	21	8,81±7,45	3,90±4,92	0,064	-	1,850

$P < 0,05$

Gruplara ilişkin maç öncesi ve maç sonrası genel kaygı düzeyleri yukarıdaki tablodaki gibidir, Kaygı düzeylerinin maç öncesi ve maç sonrası durumlarına etkisi olup

olmadığını anlamak için bağımlı iki örneklem t testi uygulandığında yukarıdaki p- değerlerini elde etmiş oluruz (Bkz. Tablo 7).

($X_{\text{test}} \pm S.S = 8,70 \pm 2,77$ - $X_{\text{re-test}} \pm S.S = 5,74 \pm 3,40$) değerlerine sahip U14 takımı maç öncesive sonrası genel kaygı düzeyleri ($P=0,005^*$) anlamlılık düzeyinden farklı olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$)’e göre.

($X_{\text{test}} \pm S.S = 12,80 \pm 4,78$ - $X_{\text{re-test}} \pm S.S = 7,95 \pm 3,82$) değerlerine sahip U15 takımı maç öncesive sonrası genel kaygı düzeyleri ($P=0,05^*$) anlamlılık düzeyinden farklı olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$)’e göre.

Tablo 7’de görüldüğü üzere, U14, U15 ve grupları için maç sonrası genel kaygı düzeylerinin, maç öncesi genel kaygı düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur, Diğer gruplar arası A2, U18A, U18B, U17, U16, U13 takımları için kaygı puanı ortalamaları arasındaki istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($P<0,05$)

Tablo 8: A2 ve U18(A) – U18(B) Takımları Arasındaki Ortalama Kaygı Puanlarının Maç Öncesi ve Maç Sonrasındaki Karşılaştırılması

DEĞİŞKENLER		Maç öncesi (Test)		Maç sonrası (Re-test)	
		U18A	U18B	U18A	U18B
Maç öncesi (Test)	A2	0,09(0,941)	0,00* (3,002)		
	U18 A		0,02* (2,250)		
Maç sonrası (Re-test)	A2			0,56(0,582)	0,70(0,385)
	U18A				0,31(1,039)

$P<0,05$

Yukarıdaki tabloda belli gruplara ait kaygı düzeylerinin maç öncesi ve maç sonrası olmak üzere farklarına ilişkin değerlendirme gözlemlenmiş değerlerin normal dağılıma sahip olmamasından dolayı p-değerleri Wilcoxon testi ile elde edilmiş, bu yönetime ilişkin test istatistikleri de parantez içerisinde verilmiştir. Bu durumda incelenmiş olan hipotezler aşağıdaki gibidir,

1-) H_0 : İkişerli gruplar için maç öncesi kaygı skoru ortalaması arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_1 : İkişerli gruplar için maç öncesi kaygı skoru ortalaması arasında anlamlı bir farklılık vardır.

2-) H_0 : İkişerli gruplar için maç sonu kaygı skoru ortalaması arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_1 : İkişerli gruplar için maç sonu kaygı skoru ortalaması arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Birinci hipotezimiz için p değerleri, yalnızca A2 ile U18(B) ve U18(A) ile U18(B) grupları arasında ($P<0,05$) olan anlam düzeyinden küçük bulunduğu için bu gruplar arasındaki kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir, A2 ve U18(A) grupları için p değeri ($P<0,05$) olduğundan H_0 yokluk hipotezi reddedilemedi, Yani bu iki grup arasındaki kaygı düzeyleri ortalaması anlamlı bulunmamıştır, Maç sonu kaygı düzeyi farklılıklarının irdelendiği ikinci hipotezde ise bütün p değerleri ($P<0,05$) anlam düzeyinden büyük olduğu için H_0 yokluk hipotezi reddedilememiştir, Yani buradaki grupların ikişerli kaygı düzeyleri karşılaştırması sonucunda aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

Yaş gruplarına her birine göre sporcuların kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmalıdır. (karşılaştırılacak grup sayısı iki ise t testi, ikiden büyük ise varyans analizi). Ancak varyans analizinin uygulanması için verilerin normal dağılıma uyması ve gruplara ait varyansların homojenliği gibi bazı varsayımlar gerekmektedir. Bu varsayımlardan herhangi birinin sağlanmadığı durumlarda varyans analizi yerine parametreden bağımsız olan Kruskal-Wallis testi kullanılır. Öncelikle inceleme yapacağımız konu için varyans analizi varsayımlarını inceleyelim. Burada sırasıyla yaş gruplarına ait kaygı düzeylerini maç öncesi ve maç sonrasındaki durumları için ayrı ayrı incelenmiştir,

Tablo 9: Maç Öncesi Ortalama Kaygı Puanlarının Normallik Testi

Grup		Shapiro-Wilk		
		İstatistik	s.d	P
Skor	A2	0,926	18	0,165
	U13	0,910	23	0,040
	U14	0,965	23	0,578
	U15	0,957	20	0,492
	U16	0,881	23	0,011
	U17	0,810	20	0,011
	U18A	0,890	21	0,022
	U18B	0,902	21	0,038

H_0 : Veriler normal dağılmıştır.

H_1 : Veriler normal dağılmamıştır.

Tablo 9'dan yararlanarak tüm gruplara ait verilerin normal dağılıma sahip olmadığı sonucuna varılır ($P < 0,05$ olduğundan). Bu durumda varsayımlardan biri sağlanmadığı için Kruskal-Wallis testi uygulanmış ve bu teste ilişkin p değeri 0,00 ($P < 0,05$) olduğundan;

H_0 : Gruplara ilişkin ortalamalar birbirine eşittir.

H_1 : Gruplara ilişkin ortalamalardan en az biri diğerinden farklıdır.

H_0 yokluk hipotezi reddedilerek grup ortalamalarından en az birinin diğerlerinden önemli düzeyde farklı olduğu söylenir. Bu farklılığın hangi grup ya da gruplar tarafından olduğunu belirlemek için ikili karşılaştırmalar yapmamız gerekmektedir, Bunun için herhangi bir varsayım gerektirmeyen Tukey testini kullanılmıştır. Bu teste ilişkin değerler tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10: Takımlara Ait Maç Öncesi Kaygı Düzeyleri Arasındaki Farklılığın Tukey Testi Sonuçları

	A2	U13	U14	U15	U16	U17	U18A	U18B
A2	-	0,080	0,001*	0,000*	0,100	0,821	0,997	0,001*
U13		-	0,826	0,001*	1,000	0,848	0,307	0,802
U14			-	0,094	0,775	0,095	0,007*	1,000
U15				-	0,001*	0,000*	0,000*	0,131
U16					-	0,887	0,360	0,750
U17						-	0,992	0,092
U18A							-	0,007*
U18B								-

$P < 0,05$

Yukarıdaki tablodan yararlanarak A2 ile U14, U15 ve U18(Hacettepe), U13 ile U15,U14 ile U18A, U15 ile U16, U17 ve U18A, U18A ile U14, U15 ve U18B son olarak da U18B ile A2 ve U18A gruplarının maç öncesi genel kaygı düzeylerine ait ortalamaların birbirinden anlamlı düzeyde farklı olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların maç sonrasındaki durumları için tüm gruplara ait sporcuların kaygı düzeylerini incelemek için yine aynı yolu takip edildi. Varsayımların sağlanıp sağlanmadığının tespiti için yapılan normallik testinin sonuçları tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11: Maç Sonrası Genel Kaygı Puanları İçin Normallik Testi

Grup		Shapiro-Wilk		
		İstatistik	s.d.	P
Skor	A2	0,741	18	0,000
	U13	0,917	23	0,058
	U14	0,945	23	0,233
	U15	0,961	20	0,564
	U16	0,784	23	0,000
	U17	0,831	20	0,003
	U18A	0,771	21	0,000
	U18B	0,732	19	0,000

Tablo 11'dan anlaşılacağı üzere bazı sig değerleri ($\alpha=0,05$) olan anlam düzeyinden küçük olduğu için bazı gruplara ait verinin normal dağılıma sahip olmadıkları yorumu yapılır. Burada da varyans analizinin varsayımları sağlanmadığından yine Kruskal-Wallis yöntemi kullanılır. Bu yöntemden elde edilen p değeri 0,003 ($P<0,05$) olduğundan grup ortalamaları önemli düzeyde farklıdır denir.

Tablo 12: Mevkilere Göre Ortalama Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması

Mevki	F	%	$\bar{X}_{test} \pm S.S.$	$\bar{X}_{re-test} \pm S.S.$	P	t	W
Kaleci	12	7,2	7,33 \pm 4,56	3,75 \pm 7,60	0,075	-	1,779
Defans	63	37,7	6,72 \pm 5,97	5,41 \pm 5,16	0,206	1,278	-
Orta Saha	64	38,3	6,46 \pm 5,41	5,98 \pm 5,21	0,530	0,627	-
Forvet	28	16,8	6,39 \pm 4,47	5,82 \pm 5,08	0,590	-	0,526

$P<0,05$

Tablo 11'e göre her bir mevki için maç öncesi kaygı düzeyleri ve maç sonrası kaygı düzeyleri arasında istatistiksel anlamada önemli bir farklılık bulunmamıştır ($P<0,05$).

Tablo 13:Aile Gelir Düzeyine Göre Ortalama Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması

Gelir Düzeyi	f	%	$\bar{X}_{\text{test}} \pm S.S.$	$\bar{X}_{\text{re-test}} \pm S.S.$	p	t	w
Düşük	5	3	5,8±4,44	3,4±2,97	0,176	-	1,355
Orta	87	51,5	6,7±5,59	6,2±5,76	0,523	0,641	-
Orta üstü	56	33,1	7,0±5,48	5,0±4,32	0,018*	2,449	-
Yüksek	21	12,4	5,4±4,27	5,4±3,77	0,762	-	0,303

P<0,05

Tablo 13’de (P<0,05) koşuluna ($X_{\text{test}} \pm S.S. = 7,0 \pm 5,48$. $X_{\text{re-test}} \pm S.S. = 5,0 \pm 4,32$) sahip sadece orta üstü (P>0,018) gelir düzeyine ait sporcularda maç öncesi kaygı düzeyinin maç sonrası kaygı düzeyine göre önemli düzeyde düşük bularak anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Tablo 14:Anne Eğitim Seviyesine Göre Ortalama Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması

Anne eğitim düzeyi	F	%	$\bar{X}_{\text{test}} \pm S.S.$	$\bar{X}_{\text{re-test}} \pm S.S.$	p	t	w
İlkokul	40	24,2	6,8±5,41	5,7±5,91	0,391	0,867	-
Ortaokul	37	22,4	7,0±5,44	6,8±6,02	0,882	0,150	-
Lise	61	37	6,7±5,76	5,3±4,26	0,092	1,711	-
Lisans ve Üstü	27	16,4	5,6±4,32	5,0±4,26	0,615	0,509	-

P<0,05

Tablo 14’de (P<0,05) koşuluna sahip hiçbir grup bulunmadığından anne eğitim düzeyinin maç öncesi ve maç sonrası genel kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa yol açmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 15: Baba Eğitim Seviyesine Göre Ortalama Kaygı Puanları Karşılaştırılması

Baba Eğitim Düzeyi	F	%	$\bar{X}_{\text{test}} \pm S.S.$	$\bar{X}_{\text{re-test}} \pm S.S.$	p	t	w
İlkokul	29	17,2	7,8±6,23	6,0±5,69	0,257	1,157	-
Ortaokul	23	13,6	7,9±6,55	5,0±4,99	0,042*	-	2,036
Lise	73	43,2	6,2±5,24	6,0±4,82	0,811	0,241	-
Lisans ve Üstü	41	24,3	6,1±4,24	4,7±4,88	0,126	1,562	-

P<0,05

Tablo 15'e göre ortalama kaygı düzeyine ($X_{\text{test}} \pm S.S. = 7,9 \pm 6,55$ - $X_{\text{re-test}} \pm S.S. = 5,0 \pm 4,99$) sahip olan ve baba eğitim seviyesini işaretleyen 23 sporcunun (P>0,042*) genel kaygı düzeyinin maç öncesi ve sonrası kaygı düzeyine göre önemli düzeyde düşük bularak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (P<0,05).

Tablo 16: Sübjektif Kaygı ve Somatik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Anksiyete'nin oyuncu Dağılımına Göre En Fazla Etkilendiği Durum Tablosu

	N	\bar{X}	Std.S	p
Sübjektif Kaygı	169	4,4	3,7	0,00
Somatik Kaygı	169	2,7	2,6	

P<0,05

Tablo 16'da

H_0 : Sübjektif kaygı düzeyi ile somatik kaygı düzeyinin ortalamaları arasında fark yoktur.

H_1 : Sübjektif kaygı düzeyi ile somatik kaygı düzeyinin ortalamaları arasında fark vardır.

Yukarıdaki p değeri ve kurulan hipotezlerden yararlanarak p<0,05 (H_0 reddedilir.) olduğundan sübjektif kaygı düzeyi ile somatik kaygı düzeyinin ortalamaları arasında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilir, Sporcuların Beck Anksiyete

Ölçeğine verdiği cevaplar doğrultusunda bu araştırmada subjektif kaygı düzeylerinin somatik belirtilere göre daha yoğun olduğu ortaya çıkmıştır. Yine tabloya bakıldığında, ($P<0,05$) değerinin 169 sporcu üzerinde ortalama kaygı düzeyinin subjektif Anksiyete oranı 4,4 çıkarken somatik belirtiler ($P<0,05$) değerinin 169 sporcu üzerinde ortalama kaygı düzeyinin 2,7 somatik belirtilerde olduğu ortaya çıkmıştır, Yani Gençlerbirliği futbol kulübü alt yapı sporcularının genel olarak subjektif kaygıyı daha yoğun yaşadıkları bulunmuştur.

Tablo 17:Yaş Gruplardaki Sporcuların Futbolu Bir Spor Branşı Olarak Seçmelerindeki En Büyük Etkenin Maç Öncesi ve Maç Sonrası Ortalama Kaygı Puanları

Yanıtlar	F	Yüzdellik	$\bar{x}_{test\pm S.S.}$	$\bar{x}_{re-test\pm S.S.}$	p	t	w
Çevre	5	3	6,8±7,69	5,6±2,51	0,893	-	0,135
Aile	8	4,7	5,6±4,93	5,1±3,23	0,865	-	0,170
Kendim	106	62,7	6,6±5,32	5,6±4,88	0,132	1,520	-
İyi bir Gelecek Beklentisi	50	29,6	6,7±5,41	5,7±5,94	0,317	1,011	-

$P<0,05$

Tablo 17'ye göre bağımlı iki örneklem t testi ile yorumlanmış olan deney grubundaki sporcuların, maç öncesi ve maç sonrası futbolu bir spor branşı olarak seçmelerindeki, genel kaygı düzeyleri puan ortalamaları görülmektedir, fakat önem sırasına göre çevre, aile, kendim ve iyi bir gelecek beklentisi cevaplarına göre maç öncesi ve sonrası genel kaygı puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P<0,05$).

Tablo 18:Kardeş Sayısının Maç Öncesi ve Maç Sonrasında Ortalama Kaygı Puanlarına Etkisi

Yanıtlar	f	Yüzelik	$\bar{X}_{\text{test}}\pm\text{S.S.}$	$\bar{X}_{\text{re-test}}\pm\text{S.S.}$	p	t	w
1	96	60,2	6,5±5,14	5,6±5,06	0,181	1,348	-
2	38	23,6	8,2±5,66	5,6±4,24	0,008*	2,789	-
3	13	8,1	2,7±4,99	6,4±6,93	0,107	-	1,611
4+	13	8,1	8,3±6,99	4,3±4,66	0,091	-	1,091

P<0,05

Tablo 18’de genel kaygı puanları ($X_{\text{test}}\pm\text{S.S.}=8,2\pm5,66-$ $X_{\text{re-test}}\pm\text{S.S.}=5,6\pm4,24$) arası fark anlam düzeyinden iki kardeşe sahip 38 sporcunun kaygı düzeyleri (0,008*) küçük olmasından dolayı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (P<0,05)’e göre. Verilen yanıtlara göre 1-3-4+ kardeş sayısına göre ise maç öncesi ve sonrası ortalama kaygı puanları arasındaki fark ise anlamsız bulunmuştur.(P<0,05).

Tablo 19:Farklı Eğitim Düzeyine Sahip Sporcuların Maç Öncesi ve Maç Sonrası Ortalama Kaygı Puanlarına Etkisi

Yanıtlar	F	Yüzelik	$\bar{X}_{\text{test}}\pm\text{S.S.}$	$\bar{X}_{\text{re-test}}\pm\text{S.S.}$	p	t	w
İlköğretim	45	26,6	7,7±4,08	6,7±4,75	0,290	1,072	-
Ortaöğretim	114	67,5	6,4±5,78	5,4±5,29	0,176	1,361	-
Yükseköğretim	1	0,6	-	-	-	-	-
Üniversite	6	3,6	3,0±3,16	3,0±2,76	0,786	-	0,271
Lise Terk	3	1,8	5,3±6,81	3,0±2,65	0,655	-	0,447

P<0,05

Tablo 19 ‘e göre farklı eğitim düzeyine sahip olan sporcuların, bağımlı 2 örneklem t testi ile yorumlanmış, maç öncesi ve maç sonrası genel kaygı düzeyleri arası puan ortalamaları (P<0,05)’e göre görülmektedir, Fakat önem sırasına göre okullar sıralandığında puan ranjına göre ise maç öncesi ve maç sonrası ortalama kaygı puanları arasındaki fark anlamsızdır (P<0,05).

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Kaygı üzerine yapılan araştırmaların, sporun fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişime katkı sağladığı bildirilmektedir. Yapılan bu tür çalışmalarda sporcuların benlik ve liderlik özelliklerinin gelişimi üzerine de olumlu etkileri olduğunu ifade edilmektedir.

Bu bölümde, araştırma örneklemini oluşturan alt yapıdaki sporcuların maç öncesi ve maç sonrası rutin bir günde kaygı düzeylerini kişisel bazı değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediği bulgular doğrultusunda tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bu kişisel değişkenler ise; yaş, eğitim, antrenman yaşı, anne-baba eğitim seviyesi, kardeş sayısı, gelir düzeyi, oynadığı mevki, futbolu seçmedeki ana etken ve maç öncesi-anı-sonrası sorumluluk hissinden oluşmaktadır.

Araştırma grubunda yer alan sporcuların maç öncesi genel kaygı düzeyleri belirgin şekilde yükselirken, maç sonu rutin antrenman günlerinde belirgin düşüş göstermektedir. Araştırmadaki yer alan diğer tüm değişkenlere bakıldığında da ($P<0,05$)'e göre anlamlı bir fark bulunamadığı, fizyolojik ve bedensel olarak genel kaygı düzeyleri ortalaması grubumuzun ($P<0,05$)'e göre hafif düzeyde kaygılı bir grup olduğu tespit edilmiştir. Deney grubunda yer alan yaş gruplarının maç öncesi ve sonrasındaki görülen genel kaygı ortalamalarındaki azalma ve yükselmeler anlamlı bulunmuştur ($P<0,05$).

Araştırmaya katılan altyapı futbolcularının kaygı puanlarının maç öncesi ve maç sonrası oluşan yükseliş ve azalış değerlerinin bazı değişkenlerden kaynaklanan farkların ise grup içi Anksiyete düzeylerinden kaynaklandığı da söylenebilir. Gruplara ait genel kaygı düzeylerindeki artış ve düşüş ($P<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Futbolda kaygı düzeyinin önemi, farklı açılardan yapılan araştırmalarla daha iyi anlaşılabilir. Örneğin; Maynard ve Ewans'ın (1995: 17) yarı profesyonel futbol oyuncularıyla yaptıkları araştırma, bilişsel kaygı yoğunluğu, bedensel kaygı yoğunluğu araştırarak, kaygının bedensel kaygı yoğunluğu yönünde olduğunu ve önemli düzeylerde karşılıklı etkileşimi göstermiştir. Bu çalışma yaş grupları ele alınarak değerlendirildiğinde

bir paralellik göstermektedir. Bunun sebebi yaş gruplarında yaşanan kaygının fiziksel boyutta gözükmesidir.

Literatürde, genelde yaş grupları arasında kaygı puan farklarına rastlanmamaktadır. İstisnai olarak Ziegler (1982: 11), genç sporcuların stresi daha yoğun yaşadığı, yaşça daha ileri olan sporcuların ise stres ile ilgili yaşantılarına gençlere göre daha iyi dayandıklarını belirtirken, stresle başa çıkmada genç ve daha yaşlı sporcuların benzer etkiler gösterdiğini rapor etmiştir. Çalışmamızla paralellik gösteren Ziegler'in bu çalışması çalışmanın etkileri göz önünde bulundurularak karşılaştırma yapılabilir.

Erbaş (2005: 53) yapmış olduğu bir çalışmada ele aldığı sporcuları antrenman yaşına ve biyolojik yaş durumlarına göre elde edilen kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmamıştır. Bu çalışmada ise benzer şekilde antrenman yaşları arası fark bulunamamıştır. Fakat antrenman yaşı 4-5 yıl olan futbolcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu sonuçlar doğrultusunda aktif sporun içerisinde uzun süre bulunmanın genel kaygı düzeyine etkisinin olmadığı söylenebilir.

Akandere (2004: 54) yılında müsabaka öncesi futbolculara yapılan spor masajının futbolcular üzerindeki durumluluk kaygı düzeylerini incelemiştir. Deney grubunda yer alan ve 1-3 yıl spor yaşına sahip olan futbolcuların masaj öncesi ve masaj sonrası, durumluluk kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Akandere'nin bu çalışması çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Yücel (2003: 51) taekwondocular üzerinde yapmış olduğu araştırmada; Sporcuların biyolojik yaşları, antrenman yaşları, cinsiyeti, ailesinin eğitim düzeyi, müsabakalara katılım düzeyleri ve yetiştikleri çevre ile durumluluk kaygı ve sürekli kaygı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmamıza özellikle biyolojik yaş, antrenman yaşı, aile eğitim düzeyi açısından bakıldığında bu çalışmayla benzer paralellik göstermektedir.

Bu durum kaygı düzeylerinin ele alındığı bu çalışmayla örtüşmektedir. İki çalışmada yaş grupları açısından kaygı düzeylerindeki puanların yaş gruplarına göre farklı olmadığını ortaya koyar niteliktedir. Literatürde bu alandaki diğer çalışmalarla paralellik

gösterir niteliktedir. Yani yaş grupları yükseldikçe genel kaygı düzeylerinin düştüğü bizim araştırmamızda da gözlemlenebilir.

Adalı (2006: 65) yılında 14-18 yaş kız ve erkek basketbolcuların Atılganlık ve Sürekli kaygı düzeylerini sosyodemografik yapılarına göre incelemiş ve basketbolcuların yaş, cinsiyet, basketbol yaşları, anne-baba eğitim düzeyi, kardeş sayılarına göre incelemiş ve atılganlık düzeyleri arasındaki ($P=0,005$) olarak saptamış, farklılık olmadığını bulmuştur.

Buna karşılık anne-baba mesleği, ailenin ortalama aylık gelir düzeyi, ailesinde spor yapanların bulunması ve karşı cinsten arkadaş edinmelerine göre atılganlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık belirleyerek, sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farklılık bulmuştur ($P<0,05$). Bu çalışmadaki gelir düzeyine göre kaygı puanlarını istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiş olmasına rağmen müsabaka öncesi ve sonrası kaygı puanları ortalamaları ortanın üstü, gelir düzeyine sahip ($n=56$) sporcunun müsabaka öncesi ve sonrası kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu gruptaki sporcuların bireysel özelliklerden, oyuncuların farklı yapılarından, antrenman yapısından, müsabakaların önem düzeyine kaynaklandığı düşünülebilir.

Yapılan bazı çalışmalarda antrenör davranışlarının da sporcuların kaygıları üzerinde önemli bir etken olduğundan söz edilmektedir (Barker, 2000: 119). Tablo 4'e bakıldığında araştırmamızda sporcunu kendisini antrenörüne karşı maç öncesi sorumlu hissetme duygusu yaşayan 17 sporcuda ($P<0,05$) manidarlık düzeyinde anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmektedir. Buda (Barker, 2010) söylediğiyle paralellik gösterir niteliktedir.

Tanenbaum ve Milgram (1978) yarışmalarda bazı gönüllü öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygılarını karşılaştırmışlar; bu amaçla beden eğitimi öğrencilerini gruplara ayırıp (bireysel spor yarışmacıları, takım sporlarında yarışanlar ve yarışmacı olmayanlar) değerlendirmişlerdir. Her iki yarışmacı grubun sporcuları sürekli kaygıda yarışmacı olmayanlardan daha düşük bir seviyede kaygı düzeyine sahip olduğunu gözlemişlerdir (Artok, 1994: 34).

Biyolojik yaş gruplarına ilişkin elde edilen verilere göre, müsabaka öncesi ortalama kaygı puanları ile müsabaka sonrası ortalama kaygı puanları arasında ki belirgin

olan kaygı puan ortalamaları farklarına rağmen, yaşlar arası anlamlı bir farklılık olmadığını yapılan bu çalışmaya göre söyleyebiliriz.

Aşçı ve Gökmen (1995) bayan hentbolcular üzerine yaptıkları çalışmada, kaygı puanları ile başarı arasında negatif korelasyon bulmuşlardır. Yani kaygı düzeyi arttıkça başarının düştüğünü ifade etmişlerdir. Noyes yaptığı çalışmada, öğrencilerin performanslarının istenilen düzeyde olmaması durumunda öğrencilerin kaygılarının arttığını gözlemlemiştir (Artok, 1994: 17). Nitekim bu çalışmadaki genel kaygı düzeylerine bakıldığında U15 grubunda yer alan futbolcuların genel kaygı düzeylerinin diğer gruplara oranla yüksek çıkması ve diğer gruplarda hafif düzeyde kaygı olması çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Afyon ve diğerleri, (2000), tarafından üniversiteli futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada oynadıkları mevkilere göre kalecilerin en fazla kaygı düzeyine sahip olduğu, en düşük kaygı düzeyinin ise orta saha oyuncularında görüldüğü saptanmıştır. Çalışmamızda, oyuncuların oynadıkları mevkilere göre incelendiğinde, U14 ve U15 takımlarında genel kaygı ortalamaların diğer gruplara göre yüksek çıktığı, mevkilere göre ise en yüksek kaygıyı kaleciler, ardından savunma oyuncuları ve orta saha oyuncuları takip ederken en düşük kaygıya sahip forvet oyuncuları olmuştur. Araştırmacıların sonuçlarıyla bizim elde ettiğimiz sonuçlar özellikle gençlerde paralellik gösterirken ikinci en kaygılı olan grup savunma oyuncularının olduğu görülmektedir.

(Aşçı ve Kin, 1998: 8); 36 bayan futbolcu üzerinde yaptıkları çalışmada sürekli kaygı düzeyleri 7.44 olarak tespit etmiştir. Bu çalışmada bayan futbolculardan elde edilen kaygı puanlarının normal popülasyon için belirlenen normal sınırın üzerindedir. Bu sonuç çalışmamızla ufkta olsa bir paralellik göstermektedir bu şekilde düşünmemizin nedeni 8 farklı yaş kategorisinde yapılan çalışmamızın denekler arasındaki yaş farklılıklarıdır. Fakat bunun bilinmesini gerekir literatürde cinsiyetlere göre yapılan çalışmalarda bayanların kaygı düzeylerinin erkeklere oranla yüksek çıkmasıdır. Çalışmamızda ki tablo iki 'ye bakıldığında tüm yaş gruplarının ortalama kaygı değerleri test ve re-test olarak sadece erkek sporcular için kullanılmıştır bakış açısını benzerlik göstermesindeki paralellik bu noktadan düşünülebilir.

(Akandere, 1998: 51) üniversite gençliğinde görülen kaygının sporun farklı yaş gruplarına göre etkisini incelemiştir. Bu çalışma sonucunda, spor etkinliklerinin

üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde yaş gruplarda çok etkin bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Spor ve kaygı arasında negatif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu sonuca bakıldığında çalışmamız ile paralellik gösterir nitelik göstermektedir. Bunun nedeni denekler arası yaş farkları olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda ailelerin aylık gelir düzeyleri ve anne babanın eğitim düzeyleri incelendiğinde genel kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediği kaygı düzeyine etki etmediği belirlenmiş bu durum literatürdeki çalışmalarla paralellik göstermektedir.

(Dişçi, 1989: 79) İstanbul üniversitesi edebiyat fakültesinde yapmış oldukları çalışmada anne –baba eğitim düzeyi öğrencinin kaygı düzeyi arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu çalışma araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, Anksiyete'nin başarı üzerine etkisi anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Anksiyete'nin cinsiyet farklılıkları, eğitim durumu ve müsabakadan alınan puandan kaynaklanan başarı üzerindeki olası etkileri vardır. Başarı ve kaygı kavramları ele alınarak ve bunlara başka kavramlar eklenerek, sporun bu kavramlar üzerindeki etkisini anlayabilmek için daha geniş örneklem grubuyla, daha farklı spor branşlarıyla ya da takım sporlarına uygulanarak çalışmanın, daha iyi bulgular sağlayacağı düşünülebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak denek grubundaki sporcuların çeşitli yaş kategorilerinde, toplam 169 futbolcunun kaygı düzeyleri, müsabakanın hemen öncesi ve müsabaka sonrası test edilmiş anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte sporcuları yaş kategorilerine göre incelendiğimiz zaman daha genç kategorilerindeki futbolcuların diğerlerine göre maç öncesi ve maç sonrası kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Genel olarak yapılan araştırmanın sonucuna göre önemli bir müsabaka öncesi, tüm sporcuların genel kaygı düzeyleri rutin bir antrenman gününe göre fark olmasa da anlamlı düzeyde yüksek gözlenmiştir. Kaygının kişisel, çevresel, yapılan spor dalı ve müsabakaların önem derecesi gibi pek çok değişkenden etkilenebileceği gerçeğinden yola çıkarak; genç futbolcuların çeşitli değişkenler açısından kaygı düzeyleri incelenmiştir. Bu doğrultuda aile gelir düzeyi, kardeş sayısı, antrenman yaşı, futbola başlama sebebi, müsabaka öncesi-sonrası ve anındaki sorumluluk hissiyatına göre incelemeler yapıldı. Bu ve benzeri değişkenler açısından kaygının genç sporcular için önemli bir psikolojik durum olduğu performansı, ve verimi etkilediği düşünülmektedir. Dolayısıyla sporculara ait ve var olan kaygının olumlu şekle dönüştürülmesi çok önemli görülmektedir.

Kişilik gelişiminin kritik dönemlerinde olan çocukluk ve gençlik döneminde kaygılarını kontrol etme becerisi kazanamayan sporcular yaşamlarının diğer alanlarında da zorluklarla karşılaşabilirler. Bu nedenle özellikle antrenörler güven, takımın parçası olma ve yarışlar sırasında heyecanı kontrol altına alabilme gibi becerileri sporculara kazandırabilecek özellikleri taşımalıdır. Aynı zamanda anne-babalarda çocuklarına destek verme, cesaretlendirme, güdülenmeyi baskıya döndürmeme bilinci yerleştirilmelidir.

1. Yaş grupları arasındaki ortak yönler tespit edilerek, bu ortak yönlerin kaygı düzeyine etkisi araştırılabilir.
2. Literatürde yapılan çalışmaların çoğunluğu ergenlik ve gençlik dönemindeki denekler üzerinde yapıldığı için çocukluk kaygısıyla yapılan araştırmalara yoğunluk verilerek çocukluk kaygısı ve spor arasındaki bağıntı ortaya çıkarılabilir.
3. Gençlerin kaygı düzeylerinin futbol potansiyellerini açısından ortaya koyabilecek çalışmalarla genel kaygı düzeyleri incelenebilir.

4. Kaygı ve etkili iletişim, yarışma öncesi, anı ve sonrasındaki iletişim düzeylerinin kaygıya etkisine bakılabilecek çalışmalar yapılabilir.
5. Bu çalışma daha derin istatistiksel analizlerle geliştirilebilir.
6. Başarı ve kaygı kavramları ele alınarak ve bunlara başka kavramlar eklenerek, sporun bu kavramlar üzerindeki etkisini anlayabilmek için daha geniş örneklem grubuyla çalışılabilir hatta bölge, iklim ve mevsimsel özellikler bu çalışmaya eklenebilir..
7. Araştırma daha farklı spor branşlarına ya da takım sporlarına uygulanarak yapılabilir.
8. Antrenörler antrenman programları ve hedefleri belirlerken sporcuların fizyolojik ve psikolojik özelliklerini göz önünde bulundurmalı ve takıma, sporculara hedef gösterirken, psikolojik faktörleri dikkate almalıdır.
9. Çocuk ve gençlerin hayal gücünün kaygıya etki düzeyi araştırılabilir.
10. Bu çalışma bireysel sporla uğraşan sporcular üzerinde denenip, takım sporuyla uğraşanlar arasında fark olup olmadığına bakılabilir.
11. Kontrol edilebilir hedeflerin kaygı üzerine etkisi araştırılarak takım performansı üzerine etkisi incelenebilir.
12. Hareket ve motorik özelliklerin kaygı düzeyine etkisi daha geniş sporcu kitleleriyle araştırılabilir.
13. Antrenman ve etkinlik analizleriyle müsabaka kaygısı incelenebilir.

Sporun saptanan kaygı düzeyinin yüksekliği ya da düşük olması performansla ilişkilendirilebilir. Ancak kişilik gelişiminin kritik dönemlerinde olan çocukluk döneminde kaygılarını kontrol etme becerisi kazanamayan sporcular yaşamlarının diğer alanlarında da zorluklarla karşılaşabilirler. Bu nedenle özellikle antrenörler güven, takımın parçası olma ve yarışlar sırasında heyecanı kontrol altına alabilme gibi becerileri sporculara kazandırabilecek özellikleri taşımalıdır. Aynı zamanda anne-babalarda çocuklarına destek verme, cesaretlendirme, güdülenmeyi baskıya döndürmeme bilinci yerleştirilmelidir. Spor psikiyatrisi ile ilgili çalışmalar az sayıda ve daha çok erişkinlik dönemine aittir. Çocuk

psikiyatrisi alanında da fiziksel etkinlikler ve sporla ilgili daha kapsamlı çalışmalar yapılmalı ve sporun ruh sağlığını hangi yollarla etkilediğinin üzerinde durulmalıdır.

Sonuç olarak, takım sporu ya da bireysel sporlarla uğraşan teknik adam ve antrenörlerin sadece fiziksel becerilerin geliştirilmesine yönelik değil, psikolojik becerilerinde gelişmesine ve kazandırılmasına yönelik programlara önem vermesi gerektiği düşünülmektedir. Aynı zamanda, sporcunun istenilen performansa ulaşabilmesi için literatürdeki diğer çalışmaların da desteklediği gibi optimal kaygının gerekli olduğu kanaatine varılmıştır. Sporcuların kişilik özelliklerinin bilinmesinin yanında psikolojik özelliklerinde bilinmesi beden algısında problem yaşayan, çatışmaya düşen sporculara, psikologlar, spor psikologları, rehberlik hizmetleri veya davranış bilimcileri tarafından gereken desteğin verilmesi önerilebilir. Yaptığımız bu çalışmanın literatürde ki diğer çalışmalarda olduğu gibi gelecekte literatüre girecek benzer araştırmalara ışık tutması dileğimizdir.

KAYNAKÇA

- Adalı, Mehmet F. (2004), **14-18 Yaş Kız ve Erkek Basketbolcuların Atılganlık İle Sürekli Kaygı Düzeylerinin Sosyo-Demografik Yapılarına Göre Karşılaştırılması** Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akandere, Mehibe. (1997), **Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisinin Spor Yapan ve Spor Yapmayan Gruplar Açısından İncelenmesi** Yayınlanmış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akarçesme, Cengiz. (2004), **Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluluk Kaygı İle Performans Ölçütlerinin Arasındaki İlişki** Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aktaş, Zeki ve diğerleri (2004), “Profesyonel Erkek Basketbolcuların Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Maç Başarıları Arasındaki İlişkinin Araştırılması (İzmir İli Örneği)” **Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 9: (1), 51-60.
- Ansel, H. Mirre. (1991), **And At All Dictionary of The Sport And Exercise Sciences**, Human Kinetic Books, Illinois.
- Ansel, H.Mirre. (1994), **Sport psychology From Theory to practice**, pg 99-112-213, Gorsuch Scarisbrick, Arizona.
- Arık, İ. Alev (1998), **Psikolojide Bilimsel Yöntem**, 2. Baskı, s.292, İstanbul: Çantay Kitapevi.
- Arslan, N. Faruk.(2004), **Müsabaka Öncesi Yapılan Masajın Futbolcuların Durumluluk Kaygı Düzeylerine Etkisi** Yayınlanmış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Artok, Figen.(1994), **Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluluk Kaygı Düzeylerinin**

Performanslarına Etkisi Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aşçı, F. Hülya. ve Kin, Ayşe. (1998), “Bayan Futbolcuların Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi” **Spor Bilimleri Dergisi**, 11 : (3), 3-10.

Aşçı, Hülya.ve Gökmen, Hülya. (1995), “Bayan Hentbolcularda Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi” **Spor Bilimleri Dergisi**, 6:38-47

Aygül, Zeynep. (1995), Kaygı ve Sporcu Performansı, **Türk Psikoloji Bülteni**, 3:79

Cote, Jean ve diğerleri (2000), “The Relationship Between Coaching Behaviours and Sport Anxiety In Athletes” **J Sci Med Sport**, 3: 110-119.

Back Aron T. ve diğerleri, (1988) **An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties**. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56 (3): 893-897

Ball, W.David. (1973), **Ascription and Position**, A Comparative Analysis of Stacking in Professional Football Universty of Victoria,97.

Başer, Ergun. (1985), **Uygulamalı Spor Psikolojisi**, (1.Baskı) İzmir, M.EB. Yayınlar Dairesi.

----- (1998), **Uygulamalı Spor Psikolojisi**, (3.Baskı) Ankara, Bağırhan Yayımevi.

Baumann, Sigurd. (1994), **Uygulamalı Spor Psikolojisi** (Çev. Can İkizler, Ali Osman Özcan), (1.Baskı) İstanbul, Alfa Basımevi.

Bayar, Perican ve Koruç, Ziya. (2000), “**Derinleşen Gevşeme Çalışmalarının Bir Kısım Fiziksel Değişikliklere Etkisi**”,6. Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri, (181).

Baymur, Feriha. (1973), **Genel psikoloji**, 2. Baskı, İstanbul, İnkılap Kitabevi.

----- (1994), **Genel psikoloji**, 11. Baskı, Ankara İnkılap Kitabevi.

Bizans, Gero. (1991), **Futbolda Öğretim Planı, Gençlerin Antrenmanı**, (Çev. Öner Özmen) İstanbul, Arbaş Matbaacılık.

- Cox, H.Richard. (1990), **Sport Psychology Concepts and Applications**. Second Edition
W.M.Brawn Publishers, 15-137 Dubugue.
- Cüceloğlu, Doğan. (1996) **İnsan Davranışı: Psikolojik Temel Kavramlar**, İstanbul,
Remzi Kitapevi.
- Çağlar, Emine. (1996), **Kaygının Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi**, Yayınlanmış Yüksek
Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Daves, David. (1989), **Psychological Factors in Competitive Sport**, Taylor & Francis,
Great Britain.
- Dişçi, Rian. ve Güngörmüş, O. (1989), “İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi
Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Özelliklerinin Durumluluk ve Sürekli Kaygı
düzeyleri Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma” **Tıp Fakültesi
Mecmuası**, 52 (2):79-86.
- Dürü, Çağay. (1999), **Korku, Kaygı, Panik Nedir? Nasıl Başa Çıkılır?** Türk Psikoloji
Bülteni 15:67-70
- Ekiz, Durmuş (2009), **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, 2. Baskı, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Erbaş, Mustafa. (2005), **Üst Düzey Basketbolcularda Durumluluk Kaygı Düzeyleri ve
Performans İlişkisi**, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erbaş, Mustafa. (2000), **Türkiye Basketbol 2. Erkekler Ligindeki Oyuncuların Bazı
Kişisel Değişkenlerinin Durumluluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluluk
Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması** Yayınlanmış Yüksek
Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Girgin, Günseli. (1990), **Farklı Sosyo- Ekonomik Kesimden 13-15 Yaş Grubu
Öğrencilerde Kaygı Alanları ve Kaygı Düzeyinin Başarıyla İlişkisi**.
Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler
Enstitüsü.

Gümüş, Mustafa. (2002), **Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hughes, Colin. (1989), **The Winning Formula**, Collins, J.B.P sychologynin **Contemporary Sport**, Third Edition, Prentice Hall, New Jersey.

Jones, Graham. (1991), **Stress and Anxiety, Sport Psychology**, A Self Help Guide The Crossword Press, 41-45, Rumsbury.

Karasar, Niyazi.(1999), **Bilimsel Araştırma Yöntemi**, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

Koç, Harun. (2004), **Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi**, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koç, Şevki. (1996), **Spor Psikolojisine Giriş**, İzmir, Saray Yayıncılık.

Konter, Erkut, (1996a) **Spor Psikolojisi ve Futbol**, 1. Baskı, İzmir, Saray Medikal Yayıncılık.

----- (1996b), **Sporda Stres ve Performans**, İzmir, Saray Tıp Kitapevleri.

----- (1996c), **Profesyonel Futbolcuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması**, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

----- (1998), **Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği**, Ankara, Bağıran Yayınevi.

Koruç, Ziya. (1994), **Otojenik Alıştırmaların Sporcuların Müsabaka Öncesi Stres Durumlarına Etkisi**, Yayınlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Köknel, Özcan. (1998), **Korkular, Takıntılar, Saplantılar**, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi.

----- (1999), **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, 2. Basım, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi.

Kulaksızoğlu, Adnan. (2001), **Ergenlik Psikolojisi**, İstanbul, Remzi Kitapevi.

Lasher, G.Miriam. ve diğerleri (1987), **Heyecan Bozukluğu Olan Çocuklar**, (Çev. Hasan Karatepe), Ankara, Karatepe Yayınları.

Lebow, Jared .(1978), **Soccer**, New York, Newswek Books.

Magill, A.Richard. (1985), **Motor Learning, Concepts and Applications**, Secod Edition, WBC, WM. C.Brawn Publishers, Iowa.

Martens, Rainer. (1987), **Coaches Guide to Sport Psychology**, Human Kinetics Publishers, Illinois.

----- (1998), **Başarılı Antrenörlük**, (Çev. Tuncer Büyükonul), İstanbul, Volkan Matbaası, Beyaz Yayınları.

Martens, Rainer ve Vealey, S.R. (1991), **Comparative Anxiety in Sport Human Kinetics Boks Champaign**, 5,18 Illinois

Maynard, Smith ve Ewans Wwarwick. (1995), “The Effect of A Cognitive İntervention Strategy on Competitive State Anxiety and Performance in Semiprofessional Soccer Players”, **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 17: 428-440.

Morgan, T.Clifford. (1995), **Psikolojiye Giriş**, 12 Baskı, (Çev. Hüsnü Arıcı ve diğerleri), Yayın no:1 Meteksan Ankara, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.

Muratlı, Sedat. (1997), **Çocuk ve Spor**, Kültür Matbaası, Ankara.

Öner, Necla. (2006), **Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler**, İstanbul Boğaziçi Yayınları.

Özbekçi, Füsun. (1989), **Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması**, Yayınlanmış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi.

Özgüven, İ.Ethem. (2000), **Psikolojik testler**, 4.Baskı, Ankara, Sistem Ofset.

- Özodaşık, Mustafa. (2001), **Modern İnsanın Yalnızlığı**, Konya, Çizgi Yayınevi.
- Özusta, Ş.T. (1995), “Çocuklar İçin Durumluluk–Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 10 (34), 32-44
- Pragman, David. (1986), “Stress and Motor Performance, Understanding and Coping”, **Movement Publications Ics**, Florida..
- Reilly, Thomas. (1993), **Futbolun Fizyolojik Temelleri**, (Çev. Akgün, Necati) Spor Hekimliği Dergisi. 26(1), 41-47
- Rodrigo, Gustavo ve diğerleri (1990), “Relationship Between Anxiety and Performance in Soccer Players”, **Journal of Sport Psychology**, 24:112-120.
- Sargın, Nurten.(1990), **Lise I ve Lise III. Sınıf Öğrencilerinin Durumluluk–Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması**”, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Somali, Vala. (1989) **Teknik, Taktik Yönleriyle Futbol ve Tarihi**, İstanbul, İnkılap Kitapevi.
- Tavacıoğlu, Leyla. (1997), “Kaygının Reaksiyon Zamanına Etkisi”, **1. Uluslararası Psikoloji Sempozyumu Bildirileri**, (47-50), Mersin: Bağırın Yayınevi.
- (1999), **Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler**, Ankara, Bağırın Yayınevi.
- Tiryaki, Şefik. (2000), **Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama**, 1. Baskı, Ankara, Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları (1992), **Türk Futbol Tarihi 1923-1991**, I. Cilt, Ankara, Basım Yayın A.Ş.
- Vernacchia, A.Richard ve diğerleri (1992), **Coaching Mental Excelece**, it Does Matter Whether You WIN or lose“, Brown & Benchmark, USA.
- Vurgun, Nilgün ve diğerleri (2003), **Bayan Hentbolcuların Durumluluk ve Sürekli Kaygılarının Sportif Başarılarına Olan Etkisinin Araştırılması**. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi 10-11 Ekim 2003 Ankara. Sim Matbaacılık.

Yücel, E.Olcay. (2003), **Taekwonducuların Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakadaki Başarılarına Etkisi**, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ziegler, G.Susan. (1982), “Application of Stress Manegement in Competitive Runers. Stress”, **Manegement for Sport**, 11: 21

EKLER

Ek 1.

**T.C. KARADENİZ
TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölüm Başkanlığı



**KARADENİZ
TECHNICAL UNIVERSITY**
School of Physical Education and Sports
Head of Physical Education and Sports Teacher Department

Sayı / Ref. : B.30.2.KTÜ.0.Y2.10.00/62
Konu / Subj. : Öğr. Erkan BABÜR

30.03.2011

İLGİLİ MAKAMA

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalımızda görevli bulunan Yrd.Doç.Dr. Olcay Mülazımoğlu'nun danışmanlığını yaptığı öğrencimiz Erkan BABÜR'ün "Genç Futbolcuların maç öncesi ve sonrası kaygı düzenlerini araştırılması" yüksek lisans tez çalışmasını Gençlerbirliği Spor kulübünde yapmak istemektedir.

Kulübünüz tarafından araştırmasını yapabilmesi için gerekli olan iznin verilmesini saygılarımla arz ederim.

Prof. Dr. Rasim KALE
Anabilim Dalı Başkanı

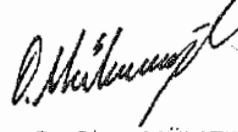
Ek 2.

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Danışmanı olduğum yüksek lisans öğrencisi Erkan BABÜR "Genç futbolcuların maç öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin araştırılması" konulu yüksek lisans tez çalışması yapmaktadır. Bu araştırmasında Gençlerbirliği Spor Kulübünün alt yapısında futbol oynayan sporcuları örneklem gurubu olarak almıştır.

Kurumumuzun bu çalışma ile ilgili izin yazısının, araştırmacı tarafından Gençlerbirliği Spor Kulübüne sunulabilmesi için gerekli resmi izinin verilmesini bilgilerinize arz ederim.



Y.Doç.Dr. Olcay MÜLAZIMOĞLU

Ek 3.



GENÇLERBİRLİĞİ SPOR KULÜBÜ

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ BAŞKANLIĞINA
TRABZON

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bölümü tezli yüksek lisans programı öğrenci olan Erkan BABUR kulübümüz bünyesinde bulunan Alt Yapı yaş grupları U-13 ve A2 takımları arasındaki bütün gruplarımızın teziyle ilgili Envanter çalışması 26-29 Mart 2011 ve 4-13 Nisan 2011 tarihlerinde Kulübümüzün izni; Antrenörlerimizin nezaretinde gerçekleştirilmiştir. İş bu yazı kişinin kendi isteği üzerine verilmiştir.

Necati DEDEKARGİNOĞLU
Gençlik Geliştirme Merkezi



Çiftlik Cad. No: 30 Beştepe 06 510 Ankara/Türkiye Tel: (+90) 312 215 30 00 - 01 Fax: (+90) 312 221 21 25

www.genclerbirligi.org.tr



SARAR



Ek 4.

BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanlarına kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra her maddedeki belirtinin BUGÜN DÂHİL SON BİR HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandaki uygun yere (X) işareti koyarak belirleyiniz.

	HİÇ (0)	HAFİF DÜZEYDE (Beni hiç etkilemedi) (1)	ORTA DÜZEYDE (Hoş değildi ama katlanabilirim (2)	CİDDİ DÜZEYDE (Dayanmakt a çok zorlandım) (3)
1-Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma ve karıncalanma				
2-Sıcak/ ateş basmaları				
3-Bacaklarda halsizlik/titreme				
4-Gevşeyememe				
5-Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6-Baş dönmesi veya sersemlik				
7-Kalp çarpıntısı				
8-Dengeyi kaybetme korkusu				
9-Dehşete kapılma				
10-Sinirlilik				
11-Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12-Ellerde titreme				
13-Titreklik				
14-Kontrolü kaybetme duygusu				
15-Nefes almada güçlük				
16-Ölüm korkusu				
17-Korkuya kapılma				
18-Midede hazımsızlık yâda rahatsızlık				
19-Baygınlık				
20-Yüzün kızarması				
21-Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Sevgili Arkadaşlar;

Bu çalışmanın amacı bireyler hakkında bilgi toplamaktır. Çalışma bilimsel bir çalışma olduğu için, her iki ölçekteki soruları dikkatlice okuyup kendinize uygun olan seçeneğe (x) şeklinde işaretleyiniz.

Araştırmada elde edilecek veriler, araştırmacılar tarafından sadece bilimsel amaçla kullanılacak ve bilgilerin gizliliğine dikkat edilecektir. İsim yazmanıza gerek yoktur. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Erkan BABUR

KİŞİSEL BİLGİ FORMU iki

1-Yaşınızın uygun olduğu düzey:

13() 14 () 15 () 16() 17() 18 () 19 () 20() 20 ve üzeri()

2-Futbol Oynama yaşınız(Antrenman Yaşı) :

1-3 () 4-5() 6-7 () 8-10 () 10 ve üzeri()

3-Kardeş sayınız :

1-() 2-() 3-() 4 ve üzeri()

4- Genel olarak sizin eğitim düzeyiniz .

() İlköğretim

() Lise

()Yüksek Okul

() Üniversite

() Lise terk

5-Anne ve Babanızın en son mezun olduğu eğitim düzeyi:

Anne

Baba

İlk Okul()

İlk Okul ()

Orta Okul()

Orta Okul ()

Lise()

Lise ()

Üniversite()

Üniversite ()

Lisansüstü()

Lisansüstü ()

6-Genel olarak ailenizin gelir durumu aşağıdakilerden hangisine uygundur?

() Düşük () Orta () Ortanın üstü () Yüksek () Çok yüksek

7-Genel olarak futbolu bir spor branşı olarak seçmenize en büyük etken

Çevre() Aile() Kendim () İyi gelecek beklentisi ()

8-Genel olarak hangi mevkide oynuyorsunuz?

() Kaleci () Defans () Orta saha () Forvet

9-Genel olarak bir futbol müsabakasından ÖNCE aşağıdakilerden hangisine karşı kendinizi sorumlu hissedersiniz önem sırasına göre numaralandırınız

-kendime()

-Ailem ()

-Takım arkadaşlarım()

-seyirci/taftar ()

-Antrenörüm ()

-Diğer()

10-Genel olarak bir futbol müsabakasından SONRA aşağıdakilerden hangisine karşı kendinizi sorumlu hissedersiniz önem sırasına göre numaralandırınız.

-kendime()

-Ailem ()

-Takım arkadaşlarım()

-seyirci/ taraftar ()

-Antrenörüm ()

-Diğer..... ()

11-Genel olarak bir futbol müsabakası ANINDA ve DEVRE ARASINDA aşağıdakilerden hangisine karşı kendinizi sorumlu hissedersiniz önem sırasına göre derecelendirin.

-kendime()

-Ailem ()

-Takım arkadaşlarım()

-seyirci/ taraftar ()

-Antrenörüm ()

-Diğer..... ()

Not: 9-10-11. soruları önem sırasına göre (1-2-3-4-5-6) numaralandırınız.

ÖZGEÇMİŞ

Erkan Babür; 1976 yılında Trabzon'da doğdu. İlk orta ve lise öğrenimini Akçaabat ilçesinde tamamladı. 1993 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde lisans eğitimine başladı ve 1997 yılında mezun oldu. Aynı yıl Erzincan'da Beden Eğitimi Öğretmenliği görevine başladı. 12 yıl Trabzon ve Erzincan da amatör olarak futbol oynadıktan sonra amatör takımların alt yapılarında antrenörlük yapmaya başladı. Halen Ankara ili Çankaya ilçesinde Beden Eğitimi Öğretmenliği görevini sürdürmekte olup evli ve bir kız çocuğu sahibidir.