



T. C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ERGEN SPORCULARIN KAYGI VE
KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİNİN BAZI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ: SPORCU EĞİTİM
MERKEZLERİ ÖRNEĞİ**

Ufuk APUR
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Prof. Dr. Kürşat KARACABEY

Düzce 2016

KABUL VE ONAY

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD Yüksek Lisans Programı Çerçevesinde yürütülmüş olan “*Ergen Sporcuların Kaygı ve Kendine Güven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*” adlı çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

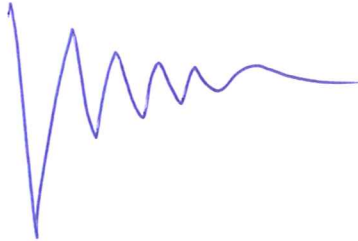
Tarihi: 20/06/2016

TEZ SINAV JÜRİSİ



Prof. Dr. Kürşat KARACABEY
Düzce Üniversitesi
Başkan

Prof. Dr. Yavuz TAŞKIRAN
Kocaeli Üniversitesi
Üye



Yrd. Doç. Dr. Reşat SADIK
Düzce Üniversitesi
Üye



Yukarıdaki Tez, Yönetim Kurulunun 15/07/2016 tarih ve 2016/87 sayılı kararı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Recep ÖZMERDİVENLİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü



BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

20.10.2016



Ufuk APUR

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ŞEKİLLER.....	iii
ÖZET.....	1
ABSTRACT.....	2
1. GİRİŞ ve AMAÇ.....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. Ergenlik	7
2.1.1. Ergenlik Dönemi Genel Özellikleri.....	7
2.1.2. Ergenlik ve Spor.....	10
2.2. Kaygı.....	14
2.2.1. Kaygının özellikleri.....	18
2.2.2. Durumluluk ve sürekli saygı.....	18
2.2.3. Bilişsel kaygı ve bedensel kaygı.....	20
2.2.4. Yarışma kaygısı.....	22
2.3. Kendine Güven.....	25
2.3.1. Sporcularda kendine güven.....	27
2.4. İlgili Araştırmalar.....	30
3. GEREÇ ve YÖNTEM.....	32
3.1. Araştırma Deseni.....	32
3.2. Evren ve Örneklem.....	32
3.3. Kullanılan Ölçme Araçları.....	32
3.3.1. Sporcu Bilgi formu	32
3.3.2. CSAI-2 İllionis Durumluluk Yarışma Kaygısı Envanteri	32
3.4. İşlem yolu.....	33
3.5. Verilerin analizi.....	34
4. BULGULAR.....	35
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	46
6. KAYNAKLAR.....	53

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmanın örnekleminin yaş ve cinsiyete göre dağılımı.....	34
Tablo 2. Araştırmanın örnekleminin sporcu eğitim merkezlerindeki sporcu sayıları ve branşlara göre dağılımı	35
Tablo 3. Araştırmanın örnekleminin branşlarına göre bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven sorunları	37
Tablo 4. Araştırmanın örnekleminin yaşa göre bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven sorunları	38
Tablo 5. Araştırmanın örnekleminin sporcu eğitim merkezlerine göre bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven sorunları	39
Tablo 6. Araştırmanın örnekleminin cinsiyetlerine göre bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven sorunları.....	40
Tablo 7. Bilişsel Kaygı, Bedensel Kaygı ve Kendine Güven Puanlarının Yüzdelerle Dağılımları.....	41
Tablo 8. Bedensel kaygı ve kendine güven düzeyinin bilişsel kaygı düzeyine etkisi.....	42
Tablo 9. Bilişsel kaygı ve kendine güven düzeyinin bedensel kaygı düzeyine etkisi	43
Tablo 10. Bilişsel kaygı ve bedensel kaygı düzeyinin kendine güven düzeyine etkisi	44

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma örnekleminin cinsiyet ve yaşlarına göre yüzdeler dağılımı...	34
Şekil 2. Araştırma örnekleminin branşlara ve sporcu eğitim merkezlerine göre yüzdeler dağılımı.....	35
Şekil 3. Araştırma örnekleminin Sporcu Eğitim Merkezlerine göre yüzdeler dağılımı.....	36
Şekil 4. Araştırma örnekleminin cinsiyete göre yüzdeler dağılımı.....	36



ÖZET

ERGEN SPORCULARIN KAYGI VE KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ: SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİ ÖRNEĞİ

Ufuk APUR

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Kürşat KARACABEY

..... 2016,.....sayfa

Bu çalışmada, ergen sporcuların kaygı ve kendine güven düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada sporcu eğitim merkezlerindeki ergen sporcuların sahip oldukları kaygı ve kendine güven düzeylerinin cinsiyet, yaş, sporcu eğitim merkezi ve branş değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Bolu, Mersin ve Adana illerinde faaliyet gösteren sporcu eğitim merkezlerindeki atletizm, güreş ve jimnastik branşlarında spor yapan 119 ergen sporcu oluşturmaktadır. Verilerin toplanması aşamasında, sporcu bilgi formu ve Durumluk Kaygı Envanteri (Competitive State Anxiety Inventory; C.S.A.I.-2) kullanılmıştır. Araştırmadaki değişkenlerin parametrik testlere uygunluğu, basıklık ve çarpıklık değerleri ile Shapiro-Wilk testine göre değerlendirilmiş, sürekli değişkenler ise hücrelerdeki sporcu sayılarının 50'den düşük olması sebebi ile Shapiro-Wilk testine göre değerlendirilmiştir. Demografik değişkenlerle kaygı düzeyleri ve özgüven arasındaki ilişki incelenirken Kruskal-Wallis, kaygı düzeyleri ile kendine güven puanları arasındaki ilişki incelenirken ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) istatistiksel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, yaş değişkeni göz önüne alındığında bilişsel kaygı düzeyleri açısından fark bulunmuştur. Bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven değişkenleri arasında yapılan analizlerde ise anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sporcuların bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven değişkenleri arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda bazı öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar sözcükler: Ergen sporcu, Performans, Bilişsel kaygı, Kendine Güven, Bedensel kaygı

ABSTRACT

A RESEARCH ON ANXIETY AND SELF-CONFIDENCE LEVELS OF ADOLESCENT ATHLETES IN ACCORDANCE WITH SOME VARIABLES: AN EXAMPLE OF ATHLETE TRAINING CENTERS

Ufuk APUR

**Master Thesis, Discipline of Physical Education and Sport
Counsellor to Thesis: Prof. Dr. Kürşat KARACABEY**

..... 2016,.....sayfa

In this study, it is aimed to search the level of the anxiety and the self confidence levels of adolescent athletes from the perspective of some predefined variables. With this research, it is tried to specify the diversity of the of the anxiety and the self confidence levels of adolescent athletes from the perspective of gender, age, training center and branch. A number of 119 adolescent athletes, who are training on athletics, wrestle and gym from Bolu, Mersin and Adana training centers, formed the sample of the study. In data collection phase, Competitive State Anxiety Inventory (C.S.A.I.-2) and a demographic questionnaire were used. Appropriateness of the variables for parametric tests has been evaluated by Shapiro-Wilk test. Since the number of the athletes in every cell is less then 50, the variables have been evaluated by Shapiro-Wilk test. The Kruskal-Wallis test has been used while researching the correlation between demographic variables and self confidence levels. On the other hand, analysis of variance (ANOVA) has been used while searching the correlation between levels of anxiety and the self confidence. A statistical difference between the cognitive anxiety levels was found from the age perspective as a conclusion of the study. Also some statistically meaningful differences were found among cognitive anxiety, somatic anxiety and self confidence levels. The result of the high correlation among cognitive anxiety, somatic anxiety and self confidence levels has been found. Some suggestions have been introduced paralel to the reults.

Keywords: Adolescent Athlete, Performance, Cognitive Anxiety, Self-Confidence, Somatic Anxiety

1. GİRİŞ ve AMAÇ

Çocuklar ve gençler sportif etkinlikler esnasında arkadaşlık hislerinin artmasına katkıda bulunması, birlik olma becerisi, liderlik özellikleri kazandırması ve sosyal sorumluluklar sebebi ile birlikte çalışmaya yönlendirilmektedir. Sportif etkinlikler bireyin diğerleri ile işbirliğine gidebilme ve iyi gözlem yapabilme yeteneklerini artırırken agresif davranışları ve hareketleri önlemekte, insanlara saygı, sevgi kazandırmakta ve kendine güvenin artmasını sağlamaktadır. Bunun yanında sportif faaliyetler yoluyla sosyalleşmek, insanlar arasında karşılıksız bir iletişimin doğması ile insani kaynaşmayı gerçekleştirebilir¹.

Ergenlerin ve çocukların çok erken yaşlarda spora katılımlarının arttığı bilinmektedir². Çocukların ve ailelerin pek çok değişiklik yaşadığı bir dönem olan ergenlik döneminde, çocuklar hormonları vasıtasıyla fiziksel değişimler gösterir, yetişkinliğe adım atar, duygusal olarak iniş ve çıkışlar yaşarlar³. Bununla birlikte sosyal dünyada ve kendileriyle ilgili bireysel plan ve hedeflerini meydana getirmeye ve bunları yaşamaya çalışırlar⁴.

İnsanların hayatındaki en önemli dönemlerden birisi olan ergenlik döneminde birey fiziksel, zihinsel, cinsel ve sosyal yönlerden değişim içerisine girer. Bireylerin ileriki dönemde yaşantısını sağlıklı olarak geçirmesi bakımından bu önemli sürecin nasıl geçtiği önemlidir. Bu kritik dönemde anne-babalar, öğretmenler ergen birey ile pozitif iletişim ve etkileşim kurmaları ve hoşgörülü olmaları gerekmektedir. Bu dönem ergenin kimliğinin oluştuğu dönemdir ve olumlu kimlik kazanması, kendisine güvenmesi ve ergenin sağlıklı kararlar almasına etki edecektir⁵.

Ergenlik dönemi, insan hayatında kaygı seviyelerinin en üst seviyeye çıktığı, en karışık ve çalkantılı dönem olduğu için ergenlik döneminde gençliğe giriş yapan çocukların duygularında yoğunlaşma ve istikrarsızlık, yalnızlık ve bitkinlik, güvensizlik ve kaygı durumu, çevre ile uyum sorunları ve aile içi anlaşmazlıklar görülebilmektedir⁴. Bütün bunların yanında sınav kaygısı, okul ve ders kaygısı, kimlik kaygısı, ana-baba tutum ve davranışı önemli yer tutmakta, birey bu dönemde çevresindeki kişilerin kendisine ilişkin düşünce, davranış ve tutumlarından çok fazla etkilenmektedir⁶.

Ergenlik çocuk olmakla yetişkin olmak arasında kalan bir dönemdir. Ergenlik evresi duygu oluşumlarının, bilişsel değişikliklerin, bedensel olgunluğun bir karışımıdır.

Ergenlik döneminde meydana gelenler heyecanlandırıcı, ürkütücü ve kafa karıştırıcıdır. Bu dönem kesinleşmiş yaşlarla sınırlanmış olmayan bir dönemdir. Bununla birlikte ergenlik kelimesinin yerine gençlik kelimesi de kullanılmaktadır. Ergenlik çağı; buluş çağına erme nedeniyle biyo-psikolojik açıdan çocukluğun sona ermesi ile toplumda sorumluluk alma ve sorumluluk yerine getirme dönemi olan çocukluk ve gençlik arasında kalan 12-24 yaşları arasındaki gruptur⁵.

Egzersiz insan sağlığı üzerinde etkilerini konu alan çalışmalar kas kuvveti, kalp damar sağlığı, esneklik, dayanıklılık ve beden egzersizin stresle başa çıkma kabiliyetini artırdığı kompozisyonu gibi sağlık bileşenleri üzerinde yoğunlaşırken, depresyonu ve durumluluk kaygıyı azalttığı da bildirilmiştir. Kişilik ile egzersiz arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada O. Neumann ergen performans sporcuları ile spor yapmayanları karşılaştırdığında spor yapanların spor yapmayanlarla karşılaştırıldığında daha istekli, daha azimli, ilişki kurmaya daha hazır, kolay olmayan koşullarda ortama uyum sağlamalarının daha iyi olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan çalışmalarda spor yapanların spor yapmayanlara oranla daha atılgan ve duygusal olarak daha dengeli oldukları ortaya çıkmıştır¹.

Kaygı duygusunun bulaşıcı bir özelliği vardır ve bireyin gelişim evreleri içinde bulunduğu çevre koşullarına göre şekillenir ve bireyin anne ve babasının, öğretmenlerinin ve arkadaşlarının davranışlarına göre değişme gösterir. Kaygı duygusu bu bulaşıcı özelliği sebebi ile aşırı baskı altına giren sporculara bazı yanlış hareketler yaptırabilir, davranışlarında doğru karar verme esnasında kapasitelerini olumsuz yönde etkileyebilir, kaygı düzeyi arttıkça sporcu doğru karar verme ve kapasitesini ortaya koymaktan uzaklaşabilir. Sporcuların daha önceden iyi bildikleri, yapabildikleri ve defalarca çalışmalarda gerçekleştirdikleri bir takım hareketlerin yapılmasını unutturabilir ve duygularında karmaşıklığa sebebiyet verip olumsuz bazı davranışlar sergilemesini de sağlayabilir^{4,7}.

Her şeyi sevmenin ilk koşulu, kişinin kendi kendisini sevmesidir. Kendini sevmek ve kendine güven kavramları eş anlamlı olup güvenme, sevebilme, yaratıcılık ve kendini ifade edebilme özellikleri, özgüvenin yansımalarıdır. Bireyin bu özellikleri kabul edilme, ilgi, ifade özgürlüğü gibi toplumsal kavramların bir sonucudur ve ilk olarak oluşumları aile içi ilişkilerden kaynaklanır. bireyin kendini sevmemesi, özgüvensiz olması, diğer bireylere karşı güvensiz ve düşmanca bir davranışa sebebiyet verir⁸.

Yüksek performans ortaya koyabilmenin bir takım psikolojik ve bilişsel etmenlere bağlı olduğuna ve bunun üstesinden gelme becerilerinin de herhangi bir beceri gibi öğrenilebileceği vurgulanmaktadır. Yüksek performans göstermeyi etkileyen psikolojik faktörlerden bir tanesi de çalışmalarda çok sık tekrarlanan öz güven kavramıdır⁹.

Kaygı ve özgüven sporda akıcılık deneyiminin altında yatan önemli değişkenlerdir. Özellikle yapılan çalışmalar incelendiğinde sporcular ile özgüven arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülüyorken kaygı ile negatif yönde ilişkiler ortaya çıkmıştır¹⁰.

Bu araştırmanın amacı, yapılan araştırmalar ve elde edilen bulgular ışığında Türkiye’de ergen sporcuların kaygı ve kendine güven düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. “Ergen sporcuların kaygı ve özgüven düzeyleri bazı değişkenler açısından farklılık gösterir mi?” problemine çözüm arayacağımız araştırmada, sporcuların kaygı düzeylerini araştırma değişkenleri dışında etkileyen diğer faktörlerin, (anne baba tutumu gibi) olmadığı kabul edilmediği ve araştırma verileri toplanırken sporcuların müsabaka dönemine yakınlığının özgüven ve kaygı düzeylerini etkilemediği kabul edilmiştir.

Ayrıca araştırılan değişkenlerin açıklama gücü ölçme araçlarının güvenilirlik-geçerlik dereceleriyle sınırlıdır. Ölçmeler kağıt-kalem testleri ile yapıldığından, standart testlerdeki sınırlılıklar bu araştırma için de geçerlidir. Ölçme araçları self-report ölçme araçları olduğundan sosyal kabul hatasına açık olup, cevaplandırıncıların puanları bu hatadan etkilenmiş olabilir.

Bu araştırmayla toplanacak veriler, ergen sporcuların kaygı düzeyleri hakkında bilgi sahibi olmayı sağlamak, ergen sporcuların kaygı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenler açısından etkisini incelemek ve ergen sporcuların kaygı ve kendine güven düzeylerinin yaş, cinsiyet, branş, SEM gibi değişkenler açısından incelenerek daha sonra yapılabilecek araştırmalara ışık tutmak amacıyla kullanılması hedeflenmektedir.

Araştırma içinde sıkça geçen bazı kavramların araştırmada kullanılışlarına göre anlamları şunlardır:

Ergenlik: Ergenlik, çocuklukla erişkinlik arasında yer alan, gelişme, ruhsal olgunlaşma ve yaşama hazırlık dönemi olarak tanımlanmaktadır⁶.

Sportif Performans: Tüm olumlu etkenlerle birlikte ve tüm olumsuz etkenlere rağmen gerçekleşen, sporcunun atletik iş üretebilme becerisi, üretim kalitesi ve kapasitesinin bileşkesidir¹¹.

Kaygı: Kaygı, insanı üzen ve sıkıan bekleme hali, gelecekle ilgili güvensizlik duygusu ile karışık bir heyecan durumu ve dış dünyadan sebeblenen bir tehlike olasılığı ya da birey tarafından tehlikeli olarak düşünülüp yorumlanan her hangi bir olay durumunda oluşan bir duygu olarak tanımlanır⁴.

Kendine Güven: Kişinin tutum, tavır ve davranışlarını belirleyen, kendi hakkındaki duygu, düşünce ve değerlemelerdir⁸.

2. GENEL BİLGİLER

Ergenlerin artan bedensel enerjilerinin en uygun şekilde uyum sağlayacağı alan sportif aktivitelerdir. Sosyalleşmek için spor çok iyi bir araçtır. Sporun yaygınlaştırılması, gençlerin sporun bir dalında aktif olarak çalışmasının sağlanması, toplum ruh sağlığını güçlendirecektir¹². Spor fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimi destekleyen, kişilerin sosyal beceriler kazanmasına yardımcı olan faktörlerin başında yer alır. Tüm yaş gruplarında olumlu etkileri olan sportif faaliyetler, özellikle ergenlik döneminde daha da önem kazanmaktadır¹³.

2.1. Ergenlik

Ergenlik, Latince adolescence “büyümek”, “yetişkinliğe erişmek” sözcüğünden köken alan, günümüzde ergenlik, fiziksel, zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişimi içine alan kapsamlı bir anlam taşıyan, çocuksu tutum ve davranışların yerini, yetişkin tutum ve davranışlarının aldığı dönemdir^{13,14}.

Ergenlik, çok sayıda biyolojik ve bedensel gelişim, sosyal, duygusal ve zihinsel olgunlukların ve sosyal değişimin gerçekleştiği, çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş dönemidir¹⁵.

Milli Eğitim Bakanlığı'na göre ergenlik, buluş çağına erme sebebi ile biyo-psikolojik bakımdan çocukluğun sonu ile toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan çocukluk ve genç yetişkinlik arasında kalan 12-24 yaşları arasındaki gruptur¹⁶.

2.1.1. Ergenlik dönemi genel özellikleri

Ergenlik dönemindeki gelişme ve değişikliklerin en belirgin olanı fiziksel değişim ve gelişimdir. Ergen davranışı üzerinde belirleyici rol oynayan fiziksel gelişme, kendisini ergenin vücut yapısında ortaya çıkan değişikliklerle göstermektedir. Fiziksel değişim ve gelişimin temelinde bir taraftan hormon dengesinde ortaya çıkan değişiklikler bulunurken, diğer yandan ikincil cinsiyet özelliklerinin belirginleşmesi bulunmaktadır. İkincil cinsiyet özelliklerinin belirginleşmesi ergenin psikososyal gelişimini etkilemektedir.

Ergenliğin birinci evresinde, buluş dönemi yer alır. Ön ergenlik dönemi de denilen bu evrede yoğun fizyolojik ve hormonal değişim yaşanır. Genel olarak kızlar 11-12, erkekler 13-15 yaşları arasında buluşa ererler. Buluş döneminde kızlar östrojen, erkekler

ise testosteron adı verilen cinsiyet hormonu salgılar. Cinsiyet hormonunun vücutta diğer hormonlarla birleşmesi sonucu metabolizma hızla gelişirken, kemik ve kas yapısındaki büyüme hızlanır. Cinsiyet hormonu ayrıca erkeklerde sperm, kızlarda yumurta hücrelerinin oluşmasına neden olur. Kızlar erkeklerden daha erken blüğe girdikleri için (11-12 yaş) dönemin başında boy ve ağırlık açısından erkeklerden ileridirler. Ancak erkeklerin fiziksel gelişiminde, 15 yaş civarında önemli artışlar olur ve kızları geçerler. Kızların ergenlik dönemine girdiklerinin en açık göstergesi adet kanamalarının başlamasıdır. Erkeklerde ise ergenlik dönemine girişin ilk belirtileri, vücut yapısında ve ses tonundaki değişimlerdir. Bu evrede kızlarda artan yağ dokusu nedeniyle, göğüsler büyür ve bedensel hatlar ovalleşirken, erkeklerde kas dokusu artar, vücudun tüm bölümleri hızla gelişir. Her iki cinsiyette iskelet sisteminde oluşan hızlı değişim, vücudun boy ve ağırlık olarak artışı, ergenin bazı koordinasyon güçlükleri yaşamasına neden olur. Başka bir anlatımla, ergenlerin beden yapısında ve vücut metabolizmasındaki hızlı kimyasal değişim nedeniyle, denge ve konsantrasyon gerektiren bazı devinsel becerileri yeterince gösterememeleri doğaldır. İnce kas yapısı kızlara oranla daha geç gelişen erkekler, bu açıdan daha güç durumdadırlar. Ancak son ergenlik dönemi olarak bilinen 16-18 yaş dolayında, vücut koordinasyonu yetişkinlik düzeyine oldukça yaklaşır¹⁷.

Modern ergenlik psikolojisinin öncüsü olan Stanley Hall, ergenliği “fırtına ve stres” zamanı olarak adlandırır. Stanley Hall tüm gelişimin kalıtsal temelli fizyolojik etkenlerden kaynaklandığını, özellikle de ergenlik döneminde çevresel etkenlerin önemli olduğunu, ergenlik döneminde genetik, biyolojik ve çevresel etkenlerin bir arada olduğunu kabul etmiş, gelişimi bebeklik, çocukluk, gençlik ve ergenlik olarak 4 bölüme bölmüştür^{12,18}. İkilemler ve sık duygu durum oynamaları ile karakterize olan ve fırtına ve stres dönemi olarak tanımladığı ergenlik dönemini ise 12–24 yaşları arasında olduğunu belirtmiştir¹⁹.

İnsan hayatı genel olarak çocukluk, gençlik, yetişkinlik, orta yaşlılık, yaşlılık ve ihtiyarlık olmak üzere altı evreye ayrılabilir. Bu evrelerden diğerine geçişte kesin yaş sınırları yoktur. Bununla beraber gelişimde belirli ve ardışık seyir izlenir. Bu gelişme seyri bütün insanlar için aynıdır. Gelişme sırasında geçilmesi gereken basamaklar atlanamaz. Bir önceki gelişme aşaması bir sonrakine basamak teşkil eder. İnsanın bütün yönleri ile nasıl biri olacağı, saçının, teninin ve göz rengi, mizacı veya kişilik özellikleri, duygusal tepkileri, boyu ve kilosu veya zihinsel özellikleri soyundan aldığı mirasa ve

içinde yaşadığı çevre şartlarına bağlıdır. Genel olarak “buluğa erme” çocukluktan ergenliğe geçişin bir işareti olarak kabul edilmektedir. Değişik ırklara mensup, farklı iklim ve beslenme şartlarında yetişen çocukların buluğa erme yaşları da farklıdır. Çocukluk döneminin sonlarında ve gençlik döneminin başlarında görülen boy artışının gençlik dönemine geçişte önemli bir belirti olduğu kabul edilirse, boy artış hızının en yüksek olduğu yaşlar kızlar için 11-12, erkekler için 13-15'tir⁵.

Ergenlik dönemleri,

- 12- 15 yaş ilk ergenlik dönemi
- 15- 21 yaş asıl ergenlik dönemi
- 21- 25 yaş uzamış ergenlik dönemi olarak belirtilmekle birlikte

Ergenlik, Ön ergenlik, ergenlik ve ergenliğin son dönemi olarak üç bölümde incelenir.

Ergenlik dönemi yaş sınırları (bazı istisnaları olmakla birlikte) cinsiyete göre:

Ergenliğin başları: 11-14 yaş kız, 13-15 yaş erkek.

Ergenliğin ortaları: 14-16 yaş kız, 15-17 yaş erkek

Ergenlik sonları: 16-21 yaş kız, 17-21 yaş erkek²⁰.

Ergenlik döneminde kişi çocukluk yıllarından farklı bir biçimde yeni ilişkiler kurmayı ister. Çocukluk ve ergenlik yılları arasında sosyal ilişkiler değişmesi ile aile ile kurulan ilişkinin korunmasının yanında önem kazanan diğer konu ise akran ilişkileri ve romantik ilişkilerdir²¹.

Ergenlik yıllarında yüksek oranda heyecan arama ve risk alma davranışları gözlemlenir. Bu heyecan arama ve risk alma davranışları ergenin sağlığı ve psikolojik iyiliği için risk faktörü oluşturarak gelişim sürecini olumsuz olarak etkileyebilmektedir²².

Ergenliğe giren bireylerin her birisinin vücut metabolizması, kalıtsal genetik özellikler ve yaşadığı çevrenin farklı olması sebebiyle ergenliğe giren bireylerin bu dönemdeki değişimleri kişilere göre değiştiği söylenebilir. Kızların ergenlik dönemine başlama yaşlarının erkeklerden daha erken olmasına rağmen bu dönemin sonlanmasının ortalama aynı yaşlarda olması nedeniyle bu değişiklikler yalnızca bireyler arasında farklılık göstermez cinsiyetler arasında da farklılıklar gösterebilir. Kız çocuklarında erkeklere kıyasla ergenlik döneminin daha uzun sürdüğü söylenebilir. Söz konusu dönemde ergen bireylerde olan değişimleri çeşitli kaynaklarda birincil ve ikincil dönem olarak ele aldığı görülmektedir. Birincil dönem buluş dediğimiz ergen bireyin üremesi için vücudundaki

biyolojik değişimi tamamladığı dönemdir. İkincil dönem ise bedensel anlamda ergen bireyin yaşadığı deęişimlerdir¹⁹.

Ergenlik, süreç boyunca hep aynı düzende giden, tekdüze değişikliklerin olduğu bir dönem değildir. Kendi içinde çok fazla değişiklik ve belirsizlikleri içerdiği için, ergenliği kendi içinde dönemlere ayırarak incelemek daha iyi olacaktır.

Ön ergenlik; 11–12 yaşlar ile 14 yaş arasında, hızlı değişiklerin gerçekleştiği, erinlik diye de adlandırılan dönemdir.

Orta ergenlik; 15–17 yaşlar arasında, hızlı değişimlerin yaklaşık olarak tamamlandığı bir dönemdir.

Son ergenlik; 18–21 yaşlar arasında, ergenin tam bir yetişkin görünüşüne ulaştığı ve yetişkin rollerini üstlenme durumuyla yüzleştiği bir dönemdir.

Ergenlik dönemi, yaklaşık olarak 12 yaş civarında başlar¹⁵. Ancak, bu dönemin bitişini kesin sınırlarla çizmek çok kolay değildir. Ergenlik dönemi, normal koşullarda 12–20 yaşları kapsayan, ancak kimi zaman, 23–24 yaşlara uzayabilen bir dönemdir. Ergenlik dönemi içindeki evrelere bakıldığında, uzmanların büyük çoğunluğu, 12–15 yaşlar arasında karışıklık, dengesizlik olgularının ağır bastığı olumsuz bir dönem olarak tanımlamaktadırlar. 16–21 yaşlar arası ise olumluluk dönemi olarak kabul edilmektedir¹⁸.

Ergenliğe has temel tarz ise, yeni bir kimlik (ego-benlik) duygusu kazanmaya çalışması, aynı zamanda sosyal düzendeki yerinin ve rolünün ne olacağına ilişkin bir duygu geliştirmesidir. Bu dönemde temel etkileşimler ve biçimlere göre ergen, toplum içerisinde kendine model olabilecek kimselerle özdeşleşerek onlar gibi olmak ister. Ergen genellikle mantık yerine kendi zevklerine, görüşlerine uygun, beğendiği kimseleri model alır. Aynı zamanda bu dönemde akran gruplarıyla da etkileşimde bulunur⁵.

2.1.2. Ergenlik ve spor

Günümüz yaşam felsefesinde spor, kaliteli yaşamın bir parçası ve en yararlı sosyal etkinliklerden birisi olarak kabul edilmektedir. Performans sporu bir yana, günümüz yaşam kavramında çocuğun dengeli ve sağlıklı gelişimi içerisinde düzenli spor yapmanın önemli bir yeri vardır. Çocuğun buluş çağı öncesi ve sonrası düzenli yaptığı spor etkinlikleri, sağlıklı bir fiziksel yapının gelişmesini sağlarken; geç yaşlarda fizik yapının bozulmasını geciktirmede rol oynamaktadır²³.

Ergenlerde sportif aktiviteler ve fiziksel etkinliklerin bedensel sağlığın yanı sıra ruh sağlığı ve psikolojik gelişim üzerine etkileri ile ilgili çalışma sayısı çok fazla değildir. Ekeland, Heian, Hagen (2005) tarafından yapılan araştırmada, fiziksel etkinliklerin ergenlerde benlik saygısı başta olmak üzere birçok psikolojik özellikler üzerine olumlu yönde etkileri olduğu ifade edilmiştir. Spora katılımın çocuklar ve gençler üzerinde bazı psikolojik yararlarının olmasında şüphesiz ki spor ortamının sosyal bir alan olması yatmaktadır²⁴.

Ergenin yer aldığı aktiviteler, ergenin ortamını oluştırmada önemli birer faktördürler. Araştırmalar; yapılandırılmış ortam ve programlar doğrultusunda, belli bir amaca yönelik aktivitelere katılmanın ergenin benliğinin ve kimliğinin oluşmasında etkileri olduğunu göstermektedir²⁵.

Beden Eğitimi ve Spor modern insanın yaşamının önemli bir bölümünü hatta parçasını oluştırmaktadır. Gerçekten de Beden Eğitimi ve Spor, kişinin hem ruh hem de beden yapısının sağlığını güçlendirerek, dengeli bir kişiliğe sahip olmasını sağladığını bilimsel gerçekler ortaya koymuş bulunmaktadır²³.

Konuşma dilinde çok çeşitli anlamlara gelebildiğinden sporun beden eğitimi kavramında olduğu gibi değişik tanımları bulunmaktadır²⁶. Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgu olmasının yanında, bireyin beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belli kurallara göre rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma, üstün gelme, gerçek anlamda başarı gücünün arttırılması ve kişisel açıdan en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen yoğun çabalardır²⁷.

Spor kelimesinin köken olarak Lâtincede disportare ve desport "dağıtmak, birbirinden ayırmak, eğlence, neşe" anlamına gelirken 17.yüzyıldan günümüze gelinceye kadar ilk hecesi aşınarak "Spor" biçimine dönüştüğu araştırmacılar tarafından öne sürülmektedir³. Spor, zevkle, istenerek yapılan, kendine özgü kuralları olan, sistemli fiziksel hareketler bütünüdür. İnsanların zihinsel ve bedensel gelişimlerine hizmet ettiği gibi, kişiliğin gelişmesine ve insanın toplumsallaşmasına, çalışma yaşamında da verimin artmasına, katkıda bulunur²⁸. Bu yönüyle sporun ergenlerin çeşitli gelişim evrelerinde çok önemli bir rol oynadığı fark edilebilmektedir.

Spor, bireylerin tek ya da toplu olarak fiziki, psikolojik ve dūşünsel yeteneklerini önceden saptanmış bir düzen ve kurallar içerisinde geliştirmesi ve ortaya performans koymaya yönelik eylemlerin tümüne verilen genel ad olarak tanımlanmaktadır²⁹.

Spor genel anlamıyla, organizmanın bütünlüğü ilkesine dayalı olarak eğitimin ayrılmaz bir parçası ve tamamlayıcısıdır. Aynı zamanda kişiliğin eğitimidir, bireylerin gelişim özellikleri göz önünde tutularak toplum önünde sağlıklı, mutlu, iyi ahlaklı ve dengeli bir kişiliğe sahip olmalarını, bireyin topluma uyumunu sağlamasını ve kişilerin ruh ve beden sağlıklarının güvence altına alınmasını sağlar¹³.

Spor, beden eğitimi faaliyetlerini özelleştirerek çeşitli branşlarda somut, üst düzeyde yapıldığında fizyolojik, estetik, teknik özellikleri gerekli kılan yarışmaya dayalı ve katı kurallarla çevrili etkinliklerdir. Görünürdeki en önemli amacı yarışmak ve kazanmaktır³⁰.

Sporu tek bir boyut altında incelemek mümkün değildir çünkü yapılış amaçlarına göre, yarışma ve performansa yönelik, sağlıklı yaşama, boş zamanlarını değerlendirme, toplumsal ve kişisel bağları kuvvetlendirme, güzel vakit geçirme gibi amaçlarla yapıldığı gibi gerçekleştirildiği mekan ve zamanına göre farklı gruplara ayrılması mümkündür. Bu yüzden sporu tek ve kesin bir tanımla sınırlamak zordur. Sporun bir diğer yönü de, "oyun ve yarışma" dır. Spor, başarıyı ve yarışmada üstün gelme amacı için gösterilen çabayı fiziksel olarak daha yetenekli olanların seçilmesini ve seçilenlerin sürekli ve yoğun bir eğitimle yetiştirilmesini ve ortaya çıkarılmasını gerekli kılar. Modern anlamda oyun, bireyin çevresi ile etkileşim süreci iken spor, insana haz ve doyum veren oyun güdüsünün gelişkin kurallara bağlanmış bir şeklidir¹².

Sporu evrensel kültürün bir parçası, dünyada dili, ırkı, dini farklı insanları birleştiren önemli bir vasıta, dünya barışına katkı sağlayan bir etkinlik, fiziksel faydalarının yanı sıra insanların ruhsal sağlığını da olumlu yönde etkileyen ve sosyal ve moral kazançlar sağlamak amacı ile yapılan hareketler topluluğu olarak da tanımlayabiliriz³¹.

Günümüzde spor herkesin rahatlıkla yapabileceği, bireylerin serbest zamanlarında planlı veya plansız durumlarda kolaylıkla faaliyet gösterebileceği konuma ulaşmış ve birey, maddi imkanları çerçevesinde çeşitli spor kulüplerine üye olarak veya kendi imkanlarıyla her gün spor yapabilecek konuma gelmiştir²⁵. Toplumun hemen tüm bireylerinin bir şekilde sporla tanıştığı günümüzde, sporu diğer insanlardan çok daha farklı şekilde, yoğunlukta ve amaçta icra eden bir kesim, sporcu kavramının ortaya

çıkmasına neden olmuştur. Spor sadece belirli kabiliyet ve niteliklere sahip olan kişilerin yapabileceği bir etkinlik değildir, insanoğlu, spora uygun olduğu için her insan spor yapabilir³².

Ergenlik döneminde birey, neye değer vereceğine, kime bağlanacağına, kime inanacağına, kim olduğuna ve gelecekteki amaçlarına ulaşmak için ne tür faaliyetlerde bulunması gerektiğine karar verme aşamasındadır. Bu sebeple gerek spor, gerekse diğer aktiviteler ergenlik döneminde ergenin topluma açılan kapısıdır. Ergenlik döneminde yapılan spor ve yapılan diğer aktiviteler sadece ergeni meşgul etmek, bedensel yapısını geliştirmek, zinde ve hareketli yapmak değil bunun yanında onları daha genç yaşlarda disipline etmek, eşitliğe, paylaşımcılığa değer veren, sorumluluklarını bilen, başkalarının haklarına saygılı, özgürce yaşayan, kendisi ile barışık ve yaşadığı çevrenin takdirini kazanan bireyler olarak yetiştirmektir¹².

Sağlıklı bir alışkanlığın yerleşmesinde, gelecekte kuşaklarda sorumluluklar yüklenebilecek gençlerin iyi alışkanlıklar edinmesinde, gerek bireylerarası, gerek toplumlararası iyi ilişkilerin kurulması ve devam ettirilmesinde, barış içinde mutlu bir yaşam için, çocukluktan itibaren başlayan sportif oyunların başlatılması büyük önem taşımaktadır. Her yaş grubunun kendine has bazı özellikleri vardır ve özellikle de 12–14 yaş arasında gelişme ve kişilik oluşumu beden eğitimi ve spor sayesinde olumlu yönde etkilenebilir³⁰.

Spora katılım yaşamın her döneminde önemlidir ve bu sebeple özellikle çocuk, ergen, genç erişkinlerin sağlıklı olabilmesi, hastalıklardan korunma ve psikososyal iyilik hali için kritik bir öneme sahiptir ve bu durum sedanter yaşam tarzı, obezite ve benzeri problemlerin gençlerde sıkça görüldüğü günümüzde özellikle önemlidir³.

Ergenlik dönemindeki bireylerin büyüme ve gelişmesinde ile spor ve sportif aktiviteler yakından ilgilidir. Spor veya sportif aktivite, bireyin fiziksel gelişimi ve ruhsal olgunluğu için gereklidir. Çünkü spor veya sportif aktiviteyle birey bir takım motorik özellikler kazanırlar, bunlar hafızaya kayıt olur ve daha karışık, dengeli, dakik ve iradi hareketlerin yapılmasına yardımcı olur¹².

Çocuk ve gençlerin; eğlence, becerilerini geliştirme ve yeni beceriler öğrenmek için spora katılım gösterdikleri bilinmektedir. Gençler eğlence ve zevki spora katılım için temel sebep olarak belirtmektedirler. Yapılan çalışmalar çocukların farklı sebeplerden dolayı spora ilgi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Spora katılım amaçları bireyler için

çeşitlilik gösterir ve özeldir. Scanlan, Stein ve Ravizza (1989), gençlik sporlarına ilgi göstermede ve katılımında öğrenmenin ve oyundan zevk almanın çok önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur³³.

Gelecek için başarılı sporcular yetiştiren toplumlarda, ergenlik çağındaki bireylere çok önem verilmektedir. İngiltere’de Tanner, yaptığı araştırmalarda, ergenlik çağındaki gençlerin en hızlı gelişim döneminin bu dönem olduğunu belgelemiştir. Cinsel karakteristiklerin net olarak ortaya çıktığı bu dönemde hem kız ve hem erkek çocuklarının hevesleri ve fiziksel performans farklılıkları da belirginleşmektedir¹⁸.

Ergenlik döneminin özellikleri nedeniyle, ergen ve genç sporcularla antrenörler arasında çeşitli sorunlar da çıkabilir. Bu sorunlardan en sık rastlananlar arasında antrenman programına uymayla, güdülenmeyle, disiplin ve otoriteyle, diğer sporcularla ilişkilerle ilgili sorunlar vardır. Böyle problemlerle karşılaşan bir antrenör, sorunun neden kaynaklandığını araştırmalı ve belirgin bir neden varsa onun çözümüne yönelik girişimlerde bulunmalı, bu girişimlerde bulunurken ergen ve gençlerin özelliklerini dikkate alarak arkadaşça, anlayışlı ve empatik yaklaşımda olması önerilir³⁴.

Ergenlik döneminde sporcu gençlerin sıklıkla yaşadıkları bir diğer sorun ise kaygıdır. Sporcu gençlerin performansları üzerinde çeşitli etkileri olan bu kavram ise aşağıda açıklanmıştır.

2.2. Kaygı

Sportif performansı yakından etkileyen birçok psikolojik olgu vardır ve bunların içerisinde en önemlilerinden bir tanesi de kaygıdır. Kaygı, geleceğe yönelik bireyi üzen ve bunaltan bir bekleme hali, güvensizlik hissi ile karma karışık bir heyecan durumu olarak tanımlandığı gibi, bireyin dış dünyasından kaynaklı bir tehlike ihtimali ve ya birey tarafından güvensiz olarak hissedilip yorumlanan herhangi bir durumda yaşanan bir duygu olarak da tanımlanır³⁵⁻³⁷.

Kaygı, “başka bir tehlike geleceği duygusu, huzursuzluk, gerilim ve korku ile karaktersize, hoş olmayan bir duygusal durum olarak tarif edilebilir Kaygı, solunum hızının değişmesini, kalp vuruş hızının artmasını, benzin sararmasını, ağız kuruluğu, terlemeyi, iskelet kaslarında bir titremeyi içeren karakteristik bir otonom sistemi faaliyeti” şeklinde kendini gösterir³⁸.

Kaygı, üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa; genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesi ile ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen, zaman zaman yaşanan, “kuruntu”,

“gerilim”, ve “korku” gibi terimlerle tanımlanan hoş olmayan duyguları ifade eder^{39,40}.

Kaygı, bireylerin sebebini bilmediği, ama tehlikeli ve tehdit edici olarak kabul ettiği olaylar karşısında duyduğu huzursuzluk ve bir çeşit korku hissidir. Bu korku hissi ve olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygının ortaya çıkmasına sebep olur. Kaygıya ait belirtiler, kaygıyı oluşturan dış şartlardan onu yaratan kişiye doğru yaklaştıkça ağırlaşır^{31,41}.

Kaygı şüpheli tehditler sonucunda kişinin çaresiz kalma, yardım görememe durumunda belirgin bir tavır sergileyemediği korku içinde olma halidir. Korku, tikslenme, belirtilerdir²⁶.

Genel anlamda kaygı, insan yapısında mevcut çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen bir duygusal tepkidir. Feist’e göre (1990) kaygı, fizyolojik belirtilerin eşlik ettiği hoş olmayan duygusal durumu hissetmektir ve kaygılı insanın algıları da abartılıdır, günlük olağan sorunları bile dünyanın sonu gelmişçesine yaşarlar⁴².

Kaygı durumu, otonom sinir sisteminin uyarılması ile oluşan kişisel gerginlik, endişe ve sinirlilik ile karakterize olmuş duygusal tepki olarak tanımlanır⁴³. Kişilik yapısını ve davranışını inceleyen bütün kuramlar ve bütün ruhbilim öğretileri mutlaka kaygıyı ele almışlardır. Bazısı kaygıyı kişiliği oluşturan ilk temel güç olarak kabul etmiş, bazısı da ilk temel güç değil, kişiliğin yapılanmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli rolü bulunan bir etken olarak tanımlamışlardır. Horney, Fromm kaygıyı kişiliğin temel gücü; Freud, Adler, Sullivan ise kişiliğin gelişmesinde ikincil bir güç olduğunu savunmuşlardır⁴⁴.

Neredeyse tüm insanlar tarafından yaşanan, gerçek amacı yaşamın sürdürülmesi ve uyum davranışının gelişimini sağlamak olan kaygı, insan yaşamının devam ettirilebilmesi için var olması gereken bir duygudur. Ancak bir noktaya kadar sağlıklı olan bu duygu, belirli bir seviyenin üstünde ve belli bir zamanın üzerinde fazlaca yaşanması durumunda bireyin günlük hayatını, kişiler arası ilişkilerini, sosyal ve iş hayatını olumsuz etkilemektedir⁴⁵.

Kaygı, tehlikeyle baş etmek için uyum sağlayıcı bir mekanizma, temel bir insan duygusu ve çok yönlü bir duygu durumu olup, bilişsel öğeleri, öznel duyguları, fizyolojik belirtileri ve davranışları içermektedir⁷. Kaygı, akademik başarıyı olumsuz etkilemektedir ve ergenlerin yaşantısında akademik başarı ve sosyal ilişkiler büyük

önem taşımaktadır. Akademik, sosyal ya da mesleki başarı ve yeterliklere ilişkin doyum yaşaması büyük ölçüde ergenin sahip olduğu kapasitesini gösterebilme ve ortaya koyabilme düzeyi ile ilişkili olduğuna inanılmaktadır⁶.

Birey, kaygıyı ilerde kötü bir şey olacaktı gibi algılayabilir ve çok hafif tedirginlik ve gerginlikten panik seviyesine varan farklı şiddette olabilir. Kaygının zihinsel ve sinirsel belirtileri vardır, bu belirtiler kaygının etkisi sonucu ortaya çıkan savunma düzenlerine göre ortaya çıkar ve genelde kaygılı durumdaki kişide birçok şikayet ve belirti bulunabilir. Bu şikayetler; gerginlik, endişe, korku, güvensizlik, , şaşkınlık, panik, iştahsızlık, tedirginlik, ağız kuruluğu, baş dönmesi, baş ağrısı, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, kan basıncı düşmesi veya yükselmesi, kas gerginliği, mide-bağırsak şikayetleri, solunum sayısında artma, titreme, terleme, uyku sorunları gibi durumlar ortaya çıkabilir⁴⁶.

Psikologların kaygıya ilişkin almış oldukları üç temel ifade şunlardır;

1. Kaygı; Şüphe, tasa, endişe gibi tüm durumların ilkidir. Korkunun özel bir çeşididir. Daima sıradan korkular duyma süresinde bir nesne olan kaygı, belirsiz bir nesne veya hiç olmayan bir nesneye karşı korkudur. Bu nedenle kaygının bir anlamı belirsiz bir korkudur. Belki de psikologlar için en yaygın olarak kullanılan anlamıdır.
2. Kaygının burada kullanımı ise belirsiz korkunun çok kısıtlanmış şekilde sınırlandırılmasıdır. Güvensizlik Korkusu: Burada kaygının kaynağı toplumdur. Çocuğun beğendiği erişkin kişiye karşı güven duyması, küçük çocuklukta başlamaktadır. Yoksulluk, ihmal ve düşük sevgi, güvensizlik duyguları uyandırır. Bu da çocuğa korkuyu getirir. Bu güvensizlik korkusu kaygıya temel olarak göz önüne alınmıştır. Güvensizlik diğer korkularla beraberleşmiş sürekli bir korkudur. Yalnız bırakılmadaki korkunun nedeni diğer kişiler tarafından verilen sevgi yoksunluğuna tepkidir. Kaygı bu anlamı ile kullanıldığı zaman korkudan ayırt edilmiştir. Düşünceler korkuya neden olabilir; toplum yalnızca kaygının bu türüne neden olabilir.
3. Kaygının kullanılan bu yöndeki anlamı bizim kendi davranışlarımızla ilgilidir. Yani suçluluk duyulan olan kötü davranışlara veya yasak dürtülere karşı kuşku duyarız. Yasak koyanlara önemsiz gelse bile suçumuzun açığa çıkabileceğinden korkarız Örneğin Çocuklar ana-babalarını sık sık kızdırırlar, gücendirirler Çünkü ana babalarına saygı göstermeyi henüz öğrenmemektedirler. Burada ana-babanın

gizlemeye çalıştığı, kızgınlığın dışında düşünmeden söylenen, kuruntulu, endişeli sözler çocukta kaygının bir kaynağı olabilir Ergen cinsiyet bakımından kuvvetlenen merak duygusunun açığa çıkmasından korkabilir Özellikle askere kabul edilme yasası korkusuz olmayı veya “öyle görünmeyi” gerektirdiği için korkulu görünme veya korkak olma endişesi burada kaygıya neden olabilmektedir. Bizim kendi duygularımıza ilişkin endişelerimiz şüphesiz kaygının oluşmasını anlamada önemlidir⁴⁷.

Kaygının bu üç kavramı birbirine kapalı değildir. Biz üç görüşü belirsiz, güvensizlik korkusu ve suçun açığa çıkması yönünden davranış korkusunu kaygı olarak kabul edebiliriz. Korkuya ilişkin bir kaygı da, gerilim durumunda, kaçmaya sempati duyabiliriz. Bu hoş olmayan bir davranıştır. Bundan dolayı daha çok dürtü olarak düşünülebilir. Birey korkusuz olabilme özelliğinden dolayı toplumsal beklentiye daha çok uyum gösterir. Şayet uyum gösteremezse bu özellikler bireyde kaygı yaratır. Eğer birey yasaları çiğnediyse para cezasına veya hapse konulmakla cezalandırılabilir. Bireyler yasaları çiğnerse toplumun kaygıları artacaktır. Bu yüzden toplum cezalandırmanın, bireyin gelecekte kendi davranışlarını kontrol etmesiyle kalmayıp, bu cezasını diğer bireylere de bir uyan niteliğinde olmasını bekler. Bazı dinlerde işlenen günah karşılığında ilahi güç tarafından cezalandırma kullanılır. Bireysel suçluluk hissi başka yetkiler tarafından gösterilen tehditlerden çok daha kuvvetli bir kaygı oluşturur. İşlenen suç bir polisin gözünden kaçabilir, ancak kendi suçluluk bilincinden kesinlikle kaçılmaz. Bütün suç işleyen kişiler cezalandırılmak için yeteri kadar ciddiye alınmaz. Ancak bu kişi kendisinin suçluluk hissinden dolayı kendisini komik ve saçmalayan bir kişi olarak görebilir, kendisini saçma bulmak hissinden dolayı kendisini toplumdan soyutlar ve böylece kendi toplumsal statüsü hakkında kaygısı artarak, kendi durumuna düşmüş olan diğer bireyler gibi davranış gösterir. Böylece toplumca çok beğenilen ve kabul gören uygulamalar kaygının özellikleri konusunda bize yardımcı olur. Birey toplumun düşünceleri ve istekleri doğrultusunda davrandığı zaman, bireyin duyguları rahatladığı kadar, dışarıdan yapılan kontrollerde bu rahatlık bireyin vicdanı açısından da rahatlamasını sağlar Şayet birey bunların aksine davranırsa bireyde kaygı uyanmaz, suçluluk duyguları meydana gelir Kaygı hoş olmayan bir durum olduğu için birey bu eğilimlerinden sakınmak ve daha çok vicdanının sesine uygun olarak davranmalıdır⁴⁸.

2.2.1. Kaygının özellikleri;

Kaygının bilişsel ve bedensel yapıya birçok etkisi olmakla birlikte bazı ortak özellikleri şunlardır;

- Evrenseldir ve her insan yaşayabilmektedir.
- Bireyin algı ve düşüncesini etkiler.
- Yarattığı iç sıkıntısının tanımlanması güçtür.
- Genellikle tehlike habercisi, tehlide karşı uyarıcı ve koruyucudur.
- Belirsizlikleri ve bilinmeyi bulma çabasıdır. Bir tehlikeye karşı hissedilen huzursuzluk ve gerilimdir.
- Benliğin bilinci yönüyle algılanan ve kavranan bir durumdur.
- Otonom sinir sisteminin belirsiz olan bir tehlide tepki olarak faaliyete geçmesiyle, bireyin kendisini kaygılı ve gergin hissetmesidir⁴⁹.

2.2.2. Durumluluk ve sürekli kaygı

Kaygı üzerinde çalışan bir başka araştırmacı olan Spielberger (1966) ise iki faktörlü kaygı kuramında, sürekli kaygı ve durumluluk kaygı olmak üzere birbirinden farklı iki tür kaygı olduğunu ve bu iki kaygı türünün birbirinden tamamen bağımsız olmadığını, aralarında orta dereceli bir ilişki olduğunu belirtmektedir^{4,50}.

Kaygı ile ilgili yapılan araştırmalarda, durumluluk kaygı ve sürekli kaygı Cattell ve Scheier (1958) faktör analizi çalışmalarıyla ortaya çıkmıştır. Spielberger (1966) çalışmalarıyla iki kaygı kavramı oluşmuştur⁵⁰. Spielberger; durumluluk kaygıyı bireyin özel durumları tehdit edici olarak algılaması ile oluşan, şiddeti ve süresi, algılanan tehdidin miktarı ve bireyin tehlikeli durum algısının kalıcılığıyla ilişkili, devamlı karşılaşılmayan olaylarda bireyin gösterdiği kalıcı olmayan duygusal tepkiler olarak belirtir. Sürekli kaygıyı ise bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığı olarak ifade eder. Bireyin içinde bulunduğu durumu stresli olarak algılaması normal olan bir durumu tehlikeli ve kendi değerlerinin tehdit edildiğinin sanılması sonucu oluşan kaygı olarak tanımlar⁷.

Durumluluk kaygı, tehlikeli olarak düşünülen durumlar öncesinde veya olaylar esnasında ortaya çıkar genellikle mantıklı sebeplere bağlı, diğer kişilerce de sebebi anlaşılabilen ve genellikle herkesin yaşadığı kalıcı olmayan duruma bağlı bir kaygı çeşididir. Bazı kişilerde de belli bir olay ve duruma bağlı olmayan genel ve devamlı kaygı hali vardır. Buna da sürekli kaygı denir. Mevcut durumundan memnun olmama, genel bir

mutsuzluk ve memnuniyetsizlik hali taşıma, huzurlu olamama, her an kötü bir şey olacakmış gibi durma, kolaylıkla kırılma ve ümitsizliğe bürünme sürekli kaygı düzeyi yüksek kişilerin özelliklerindedir. Bireyin içinde bulunduğu durumla ilgili olmayan, çevreden gelen tehlikelerle ilişkili, insanlar tarafından nedeni açıkça anlaşılamayan kaygılar sürekli kaygılardır³⁶.

Durumluluk kaygı, idrak ve gerilimlerle belirlenen mevcut veya ansızın meydana gelen duygusal durumlarla açıklanabilir. Özelliğe bağlı endişe, tehlike gibi belirli durumları kavrama kabiliyetinde olma ve bu durumlara, durum endişesinin çeşitli düzeylerinde karşılık verme olayıdır. Buna sürekli endişe de denebilir. Özellik endişesine yüksek derecede sahip olan kişiler, durumların çoğunu daha fazla korkutucu olarak algılayabilirler veya korkutucu durumlara daha yoğun tepkilerle karşılık verebilirler, ya da her ikisini de yapabilirler. Spielberger durum endişesi ve özellik endişesini kinetik enerji ve potansiyel enerjiye benzetmiştir. Durumluluk kaygı, yoğunluğun bazı düzeylerinde oluşan kinetik enerji reaksiyonu gibidir. Özellik kaygısı ise potansiyel enerji ile kıyaslanabilir. Eğer uygun bir uyarıcı tarafından başlatılırsa belirli bir düzen olmaksızın gerçekleşen reaksiyondur. Kısaca durumluluk kaygı çevresel koşullara bağlı stresten dolayı ortaya çıkan, tehlike ya da tehdit durumlarında, bireyin gösterdiği kompleks heyecansal reaksiyonların ifadesidir. Sürekli kaygı ise, çevresel koşullardan bağımsız olarak, bireyin huzursuzluk, vesvese, endişe duyma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme, yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimidir⁴⁷.

Sürekli kaygı bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denebilir. Objektif kriterlere göre tarafsız olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanmasını sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur sürekli kaygı. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incidikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler sürekli kaygıyı ve diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar.

Sürekli kaygı çevresel koşullardan bağımsız olarak, bireyin huzursuzluk, endişe, karamsarlık, aşırı duyarlılık gösterme, yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunması olarak tanımlanabilir. Sürekli kaygının seviyesi, bireyin ilerideki tehlikeli durumlarda yaşayacağı durumluk kaygı derecesinin şiddetini ve sıklığını belirler. Buna göre sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireyin, baskı altında, sürekli kaygısı düşük olanlardan daha çabuk ve daha sık olarak durumluluk kaygı reaksiyonları göstereceği beklenir⁵¹.

2.2.3. Bilişsel kaygı ve bedensel kaygı

Ergenlik döneminde bireyler fiziksel ve cinsel değişimlerle birlikte zihinsel kabiliyetlerinde de dünyalarını görme biçimi üzerinde uzun süreli etkiler taşıyacak farklılıklar ve gelişimler yaşarlar⁵².

Thomas'a göre bu dönemde bireyin genelleme, soyut kavramlarla baş etme, zaman kavramını anlama, kendi anlık gereksinimleriyle ilgisi olmayan görüşlerle ilgilenme, mantıksal düşünebilme ve başkalarıyla iletişim kurma yetenekleri hızla artar⁵³.

Çocukluk dönemi ile ergenlik dönemi arasında duygusal yönden en belirgin fark çocuklar öfke, kızgınlık ve sevinç gibi duygularını daha açık davranışlarla ve anında ifade eder, buna karşılık ergenlikte bu duygular daha fazla gizlenip maskelenir, sonuç olarak ergenlikte genel olarak kızların erkeklerden daha önce duygusal olgunluğa ulaştıkları söylenebilir¹⁶.

Çocuk ve ergenlerde düşüncenin gelişimi sistematik olarak J. Piaget tarafından incelenmiştir. Ergenlerin bilişsel gelişimine ilişkin bilgilerimiz büyük oranda Piaget'in teorisine dayanır⁵⁴. Kaygının bilişsel bileşeni de aşağıda açıklanacağı gibi bu kuramcının ortaya koyduğu tanımlama ve açıklamalardan yön bulmuştur.

Bilişsel kaygı; kaybetme korkusu, olumsuz düşünceler ve görsel benzetmelerle tanımlanır⁵⁵. Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin kendi negatif değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır. Bilişsel kaygı, kişinin sıkıntılarında, rahatsız edici görsel imgelerden ve bunlarla ilişkili olarak hoş olmayan hislerden, bilinçli şekilde haberdarlığıyla karakterize edilmektedir. Bu karşımıza genel olarak sporda, özel olarak ise futbolda, futbolcunun kendisini negatif olarak değerlendirmeleri ve negatif performans beklentileri ile çıkmaktadır⁵⁶.

Ergenlik dönemindeki duygusal gelişim esnasında ergenlerin duygularında meydana gelen değişiklikler şu şekilde sıralanabilir:

- Duyguların yoğunluğunda artış,
- Duygularda istikrarsızlık,
- Aşık olma,
- Mahcubiyet ve çekingenlik,

- Aşırı hayal kurma,
- Tedirgin ve huzursuz olma,
- Yalnız kalma isteği,
- Çalışmaya karşı isteksizlik,
- Çabuk heyecanlanma

Bilişsel Kaygı “kaygının zihinde olan bölümüdür ve bireyin kendi olumsuz değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili olarak olumsuz beklentileri tarafından ortaya çıkar, kişinin sıkıntılı durumlarından, rahatsız edici imgelerden ve tüm bunlarla ilişkili güzel olmayan duygulardan bilinçli bir şekilde haberdarlığı ile iç içedir⁴⁷.

Bilim adamları bilişsel kaygının, kaygı ile farklılık gösteren çok yönlü boyutlara sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Liebert ve Morris (1967) yaptıkları araştırmalarda, kaygının bilişsel ve duygusal uyarılmışlığı içine aldığını, daha sonra ki araştırmalarda ise, Endler (1978), Davidson ve Schwartz (1976) ve Borkovec (1976), bilişsel ve bedensel hem durumluk, hem de süreklilik kaygı için uygulanabilir olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bilişsel durumluk kaygı yükselirken, performans düşmektedir. Buna karşılık bedensel durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki Ters U formunu almaktadır. Bedensel durumluk kaygı yükselirken performansta belirli bir optimal üst noktaya kadar yükselmektedir. Bu optimal noktadan sonraki bedensel durumluk kaygıda artmalar performansı olumsuz etkilemektedir. Cox'a göre, bilişsel kaygı ile ilişkili korku ve endişe sportif performansı engelleyicidir. Bilişsel durumluk kaygı daha az oldukça sporcu daha iyi performans ortaya koymaktadır. Sporcular için söylenen "az kaygı iyidir" değerlendirmesi bilişsel boyutta doğru gözükmemektedir. Aşırı kaygı performansa zarar vereceği gibi, yeterince kaygıya sahip olmama da benzer sonuçlarla performans üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilir^{43,57}.

Ergenlik döneminde ergende kendi bedenine karşı bir memnuniyetsizlik vardır. Kızların kendi bedensel memnuniyetsizlikleri erkeklere göre daha fazladır. Bu dönemde ergenin bedensel görünümüyle ilgili yaşadığı memnuniyetsizlikler ergenin olumsuz benlik kavramına sahip olmasına ve özgüven sorunu yaşamasına neden olabilmektedir. Kendisini fiziksel bakımdan düzgün bulan olumlu vücut imgesine sahip bireylerin, yüksek oranla olumlu benlik kavramlarına sahip olması beklenmektedir⁵².

2.2.4. Yarışma kaygısı

Spor psikologları belli bir kaygı düzeyine sahip olmalarının sporcuların yüksek performans göstermesinde etkili ve gerekli olduğu konusunda birleşiyorlar⁵⁸.

Yüksek düzeyde kaygı, düşük düzeyde öz güvenle ilişkilidir. Bunun tersi de ileriye sürülebilir. Düşük düzeyde olan kaygı yüksek düzeyde ki güvenle ilişkilidir, Düşük düzeyde öz güven performansın optimal düzeyde gerçekleşmesini engelleyebilir. Yüksek kaygı düzeylerinde sporcular görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerileri yapmaktan sakınabilirler⁵⁹.

Doğduğumuz andan itibaren öğrenme dediğimiz bir süreci yaşamaya başlarız ve bu süreç ölene kadar devam eder. Öğrenme, bireylerin yaşayabilmesi için ve süregelen yaşamdan zevk alması için tüm bilgi, eylem ve yeteneklerin kazanılması sürecidir. Öğrenilenler, bireyin potansiyelini oluştururken, öğrenilenlerin bir amaca yönelik kullanılması da performansı ortaya koyar. Yani performans, kişinin zihinsel, bilişsel ve davranış düzeyinde önceden kazanmış olduklarının, belli bir durum ve belli bir zamanda, eylemsel olarak ortaya konulan şeklidir. Kişinin performansının en yüksek olduğu an, onun o alanda var olan potansiyelinin harekete dönüştürebildiği andır. Fakat farklı iç ve dış sebepler gerçek potansiyelin performansa dönüşmesini zaman zaman güçleştirir. Bunlardan bir tanesi yüksek kaygıdır. Kaygının kişinin davranışlarında iyi ve kötü etkileri vardır. İyi olarak iyi performans için motive edici ve hazırlayıcı; kötü olarak da hareketlerin kısıtlanması, düşük performans ve çekinme gibi etkileri görülmektedir⁶⁰.

Sporcu yarışmadan önce, yarışma sırasında veya sonrasında bazen ya da devamlı olarak gerginlik, huzursuzluk hissedebilir. Sporcunun bulunduğu yarışma ortamının sebep olduğu bu duygusal durum yarışma kaygısı olarak tanımlanır. Sporcunun yaşadığı bu kaygı yarışma ortamının yarattığı özel bir kaygı çeşididir. Spor ortamında kazanamamaktan dolayı gergin ve huzursuz olma eğilimi veya kaybetmekten kaçınma motivasyonu olarak da tanımlanabilir. Yarışma kaygısı da kaygı gibi durumluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayrılabilir. Sürekli yarışma kaygısı her yarışma ortamında yaşanan gerginlik, endişe duygusu olarak tanımlanırken, durumluk yarışma kaygısı bu duyguların bazı yarışma ortamlarında yaşanması olarak tanımlanabilir. Sürekli yarışma kaygısı, durumluk yarışma kaygısının en iyi belirleyicisidir^{61,62}. Yüksek düzeydeki sürekli yarışma kaygısı, daha sık ve yoğunluktaki durumluk yarışma kaygısı,

başarısızlık ve yarışma ortamından kaçma ile yakından ilişkilidir. Yarışma ortamı ile sporcunun tepkisi arasındaki en önemli belirleyici sürekli yarışma kaygısıdır. Yüksek düzeyde sürekli yarışma kaygısına sahip olan sporcular daha düşük düzeyde sürekli yarışma kaygısına sahip olan sporculardan genellikle daha yüksek durumluk yarışma kaygısı gösterirler⁶³.

Genç bireylerin uyumlu bir biçimde yetiştirilmeleri için eğitim alanında duygusal ve sosyal gelişimi destekleyici, doyum sağlayıcı etkinliklere yer verilmeli ve bu etkinliklerin başında da beden eğitimi ve spor faaliyetleri gelmelidir. Bu kapsamda sporun her dalı kişisel gelişim için çok önemli bir yere sahiptir. Cinsiyet ayrımı gözetmeksizin her bireyin spora katılımın sağlanmalıdır. Bununla birlikte modern yaşamın getirdiği rutin yaşam tarzından kurtulmanın, daha çok hareket etme imkanı kazanmanın ve sonuç olarak ruh sağlığının geliştirilmesinde ve iyileştirilmesinde beden eğitimi ve spor etkinliklerinin önemli olduğu bilinmektedir⁶⁴. Spordaki yarışma ortamlarının hemen hemen tüm katılımcılarda kaygıya neden olması ve yarışma düzeyinde kaygının sporcu performansına etkisi olduğu düşünülerek araştırmacılar ve antrenörler bu konuya özel ilgi göstermektedir¹⁸.

Yarışma kaygısı, performansı bozucu faktörlerden olan ve sporcuların yarışma ortamında hissettiği huzursuzluk gibi duygusal durumlar olarak tanımlanır. Yarışma kaygısı, yarışma ortamının yarattığı özel bir kaygı çeşididir ve durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere ikiye ayrılabilir. Her yarışma ortamında yaşanan gerginlik ve endişe duygusu sürekli yarışma kaygısı olarak tanımlanırken, durumluk yarışma kaygısı bu duyguların bazı yarışma ortamlarında yaşanması olarak tanımlanabilir⁶⁵.

Sporcu hakkında antrenman yaptıkça ve antrene oldukça müsabaka için hazır olduğu şeklinde doğru olmayan bir anlayış vardır ancak gerçek anlamda bir yarışma esnasında ya da birbiri ile yakın ilişkili iki yarışma arasında sporcunun beceri seviyesinde, fizyolojik kapasitesinde veya biyomekanik yeterliliğinde önemli bir değişiklik yoktur. Sporcunun performansındaki yükselme ve düşüşler çoğu zaman sporcunun zihinsel kontrolündeki dalgalanma sebebiyle ortaya çıkar. Bunun sonucunda sporcu, motivasyon yetisi, pozitif konuşmaya şartlanma vb. gibi zihinsel etmenlerin kontrolünü kaybeder ve sporcunun uygunsuz bir şekilde uyarılmışlığı artmıştır. Başarılı olamayacağım kaygısı ile ortaya çıkan bilişsel girdi, olması gerekenden fazla kas gerilimini başlatabilir. Sporcunun vücudundaki kassal gerginlik arttıkça, bir hareketin uygun koordinasyon veya başarılı formda çıkması da daha zorlaşacaktır^{66,67}.

Günümüzde sportif verimin düzeyini etkileyen içsel ve dışsal birçok faktör vardır. İçsel faktörlerden birisi olan psikolojik faktörler sporda başarı için önemli bir etkidir. Sporcuların psikolojik durumları ve sergileyecekleri performansı, kaygı düzeyleri ile çok yakından ilişkilidir⁴.

Sporcunun kaygı seviyesi, hazırlandığı müsabaka veya yarışmanın zorluğuna göre değişmektedir. Yani sporcuların kaygı durumları, içinde bulunulan durumla ilişkilidir. Sporcunun başaramama kaygısı, aşırı motivasyon, motivasyon eksikliği, müsabaka günü oluşabilecek saha ve seyirci şartları gibi olumsuz durumlar iyi yetişmiş antrenörlerin doğru hamleleriyle aşılr. Sporcunun da ne yapacağını bilmesi, kaygılarını azaltıp sportif performansında artmalara neden olacaktır⁶⁸.

Sporcuların çoğu müsabakalarda, baskılar ve zorluklarla karşılaşmaktadır ve bu zorluklar özellikle yarışmalarda sporcuların kaygılı ve stresli olmalarına neden olmaktadır. Çoğu sporcu antrenmanlarda gösterdikleri performanslarını baskılı ve stresli yarışma şartlarında gösterememektedir, teknik direktör ve antrenörler yaptıkları söylemlerde, oyuncularını karşılaşma sırasında tanıyamadıkları, gösterdikleri performans konusunda şaşırıldıklarını söylemektedir⁶⁹.

Sporcularda kaygı, sporla ilişkili gibi görünse de asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporcudan başarılı olması, belirli bir başarı düzeyine ulaşması beklenmektedir. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesi kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalırsa ve hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmazsa bu olumsuz durum daha fazla gayret gerektirir, tüm gayrete rağmen arzulanana sonuca ulaşamaz ise sporcu bu mevcut şartları tehdit edici olarak algılayabilir. Bu algılamanın sonucunda kaygı ortaya çıkar. Sporcu kendisinin değerini sportif başarısı ile ilişkilendiriyor ve ancak başarılı olduğunda değerli olduğuna inanıyorsa, başarısızlık karşısında çok yüksek düzeyde kaygı gösterebilir³¹.

Performans sporcularının, başarıya ulaşmaları için belirli düzeyde kaygıyı yaşamaları gerektiği spor psikologları tarafından ifade edilmekle birlikte bu düzeyin alt ya da üst seviyeleri performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Sporcular performans sınırına yaklaştıklarında kaygılarının yoğunluğu da artmaktadır. Yarışmanın sonucu, verilecek ödül ya da ceza sporcunun kaygı düzeyini ve performansı etkilemektedir²⁶.

Tüm bunların yanında kaygı ile çok yakından alakalı ve kaygıyı çok yakından etkileyen olgulardan bir tanesi de kendine güven eksikliğidir. Kendine güven eksikliği yüksek olan sporcular performanslarını en iyi şekilde gösteremez⁷⁰.

Kaygı sporcuların doğru kararlar olarak davranışlarında ve yeteneklerinde bozulmalara neden olabilir. Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuları gerçekçi çizgilerden farklı kararlar almaya zorlayabilir. Aşırı kaygılı ve baskılı koşullarda sporcuların devamlı olarak yanlış kararlar aldıklarını görmekteyiz. Sporda performansın yükseltilmesi için antrenörlerin spor psikoloji ve ortaya çıkabilecek psikolojik sorunları ortadan kaldırmanın yollarını araştırması gerekmektedir⁷¹.

2.3. Kendine Güven

Kişiliğe ilişkin benzer olguların literatürde çok değişik sözcüklerle ifade edilmesi ve çok sayıda tanımının olması sebebiyle bu olguya ilişkin bir kavram karmaşası vardır. Psikolojide, çalışmalarını kişilik konusunda yoğunlaştıran bilim adamları değişik akımların etkisi ile bu kavramı açıklamayı denemişlerdir. Yapılan bu açıklamalar, kişiliğin bütüncül bir tanımı olmaktan çok, tarif yapan kişinin yakın olduğu psikolojik kişisel teorilere dayanmaktadır⁵². Kişiliğin biçimlendirdiği ve bununla birlikte sportif performansa etki ettiği düşünülen kavramlardan biri de kendine güvendir.

Kişinin kendi kararlarına güvenmesi olarak tanımlanabilen kendine güven okulda ve yaşamda önemli olan bir özelliktir⁵². Kendine güven kavramı, dış ve iç kendine güven olmak üzere ikiye ayrılır. Kendi ile barışık olma, kendine açık hedefler belirleme ve negatif olmayan düşünceyi içine alan iç kendine güven kavramı kişinin kendisinden memnun olduğuna dair inançları ve bu konuda hissettikleridir. Dış özgüven kavramı ise, kendi kendini ifade edebilme, iletişim kurabilme, duygularının kontrolü ile ilgilidir ve dış çevreye karşı kişinin kendi kendisinden emin görüntü verdiği ve yansıyan davranışlardır. Kişiler hem iç hem de dış kendine güveni çoğu zaman farkında bile olmadan kullanmaktadırlar. İletişimin sağlıklı kurulabilmesi için iç kendine güven ve dış kendine güvenin bir dengede olması gerekmektedir. Kendine güvenin temelinde bireyin pozitif olma hissiyatı vardır. Bir işle ilgili ne kadar negatif düşüncemiz varsa o kadar o işi yapabilme kapasitemiz o kadar azalacaktır, bunun tam tersi olarak o işle ilgili pozitif düşüncemiz ne kadar fazlaysa o durumla ilgili iş yapma kapasitemiz o oranda artacaktır. Hayattaki başarılarımız kendine güven olgusu ile doğru orantılı olarak birbirini tamamlar⁷².

Literatüre bakıldığında düzenli spor yapmanın veya fiziksel etkinliklere katılmanın bireylerin kişilik yapısı, benlik, öz güven ve olumlu davranışlar geliştirme gibi kavramlarla ilişkisi araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur⁷³.

Öznel bir olgu olan özgüven kavramı kişinin kendi kendisini değerlendirmesi ile kendisinden memnun olması veya olmaması sonucu meydana gelen, yüksek veya düşük özgüven olabilen, statik de olmayan ve koşullara yani içinde bulunulan şartlara göre değişim gösteren bir olgudur⁷⁴.

Özgüven genel bir kişilik özelliğidir, geçici bir tutum veya bireysel durumlara özel bir tutum değildir. Özgüven “yüreklilik, cesaret” olarak tanımlanır; ancak özgüven kavramı aynı zamanda kişinin kendi yeteneklerine kesin inancını da kapsar. Bir zihin durumu olduğu gibi fiziksel yanı da olan bir kavramdır⁷⁵.

Feltz (1988), özgüveni “genel bir özellik olmaktan daha çok bireyin belli bir aktiviteyi başarılı biçimde yerine getireceğine yönelik inancı ve bireyin kendi yargı, yetenek, güç ve kararlarına güvenmesi” şeklinde tanımlamıştır⁷⁶.

Kişiliğinin bir parçası olan özgüven son 25 yılda birçok araştırmacı için merak konusu olmuştur. Kendine güvenme olarak da bilinen özgüven; kişinin tutum, tavır ve davranışlarını belirleyen, kendisi hakkındaki duygu, düşünce ve değerlemelerdir⁸.

Özgüveni yüksek olan bireyler hedefledikleri işlerde daha başarılı sonuçlar elde ederler, düşük öz güven sahibi olanların ise planlarına başlamakta zorlanırlar ve bunun sonucunda da başarısız olmaları daha yüksek bir ihtimaldir. Özgüven doğumdan itibaren gelişmeye başlayan, çocuğun ailede ve aile dışındaki çevrede geçirdiği yaşantılarla şekillenen ve geliştirilebilecek bir yapıdır. Doğuştan gelen bir özelliktir değildir. Özgüven değişmeyen, durağan bir şey değildir bu sebeple insanların değişik zamanlarda kendilerine olan güvenleri farklı olabilir^{77,78}.

Kendine güveni yüksek olan kişiler genelde, amaçları konusunda kendilerine güvenen, başarmak isteyen, iyimser, zorluklardan yılmayan, yeniliklere açık ve araştırmacı, insan ilişkilerinde rahat ve sevecen, sorumluluk yüklenen, atılgan bir kişilik özelliğine sahiptirler ve kendilerine saygı duyan, kabul edilmeye değer gören, yararlı ve önemli kişiler olarak algılama eğilimindedirler⁷⁸. Güvensiz kişi, kendine güvenen insanların yanında bulunduğu kendi güvensizliğinin daha çok farkına varır ve bunu yansıtmamak için ya o çevreden kaçır ya da o çevre içinde öz güvenli rolü oynamaya çalışır. Böyle bir durum o kişinin sosyal ilişkilerini ve dolayısıyla da mutluluk hissini

olumsuz yönde etkiler⁷⁹. Özgüven tüm bireylerin ihtiyaç duyduğu, yaşamda sorunların ve sorumlulukların daha kolay üstesinden gelmesini sağlayacak bir duygudur. Özgüven duygusu eksik bireyler yaşam sürecinde kendilerini doğru ifade etmekte ve sorumluluk almakta güçlük yaşarlar. Özgüven sahibi kişiler sorumluluk aldıkları konularda tek başlarına mücadele etme ve sorunlarla karşılaştıklarında çözme becerisine sahiptirler. Hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle yüzleşir, kendine karşı dürüst olur, yetersiz hissettikleri konularda kendilerini geliştirmek için çaba gösterirler⁸⁰.

Hayat boyu gelişmeye devam eden bir olgu olan özgüven çocukta ise doğumla gelişmeye başlar, erken yaşlarda kesinlik kazanır ve 9–10 yaşına kadar gelişmeye devam eder. Çocuklar ilk olarak ergenlikte özgüvenlerini değerlendirmeye ve şekillendirmeye başlar. İlk yıllarda özgüven ailenin çocuğa verdiği mesajlar doğrultusunda gelişir, çocuğun okula başlamasıyla ailenin yanı sıra öğretmenleri ve arkadaşları gibi farklı kaynaklardan beslenir. Kişiden kişiye farklılık gösteren karmaşık bir süreçtir ve bazı kişilerde iç özgüven daha çok gelişirken, bazılarında dış özgüven daha fazla gelişir^{28,81}.

Özgüven inşa etmek için öncelikle kendimizin farkında olmamız gerekmektedir. Daha sonra şu 4 faktörü kabullenmeliyiz;

- Güven oluşturmak için amacınızı belli edin ve gerçekleştirmek için kendinize söz verin.
- Kısıtlayıcı tutum ve inançları içeren düşünce yapınızı değiştirin.
- Hayal gücünüzü kullanın. Kendinizi güvenli bir birey olarak hayal edin.
- Zaten güvenliymişsiniz gibi davranın. Ne kadar çok güvenli bir şekilde konuşur ve öyle davranırsanız o kadar güvenli hale gelirsiniz⁸¹.

2.3.1. Sporcularda kendine güven

Spor alanlarındaki özgüven ise sporcudan yüksek derecede başarı beklentisi ile tanımlandırılabilir. Bilim adamları kendine güvenen sporcuların başarılı olacaklarına inanan, bu uğurda ihtiyacı olan potansiyellerini ortaya koyabilecek bedensel ve zihinsel kabiliyete sahip olan sporcuların, kendine güveni yüksek sporcular olduğunu belirtmişlerdir⁹. Bu sonuç kendine güveni yüksek sporcuların baskı altındayken bile soğukkanlı ve rahat hareket edebilmelerine, kendilerinin negatif olmayan düşüncelere odaklanabilmelerini destekleyen önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Jones ve Swain'e (1995) göre öz güveni fazla olan sporcuların, öz güveni fazla olmayan

sporcularla kıyaslandığında pozitif düşünceye daha çok odaklanabildiklerini ortaya koymuşlardır⁸².

Sporda başarılı olmanın birtakım psikolojik ve bilişsel faktörlerle ilgili olduğuna ve bu faktörlerinde herhangi bir yetenek gibi öğrenilebileceği vurgulanmaktadır. Sporda yüksek performansın ortaya çıkmasını tetikleyen psikolojik faktörlerden önemli olanlarından bir tanesi de araştırmacıların çok sık tekrarladığı öz güven kavramıdır^{9,76}.

Öz güven kavramı spor alanlarında incelendiğinde üç değişik olgu ile karşılaşılmaktadır. İlki, 1977 yılında Bandura tarafından geliştirilen tahmin edilen davranışları gerçekleştirme bireylerin yeterlilik beklentilerinin ölçüldüğü öz yeterlilik teorisi. Bu kuram hedefleri gerçekleştirme beklentilerinin geçmiş performans başarılarına, başkalarının tecrübelerine, sözel inandırıcılık ve duygusal uyarılmışlıkla bağlı olduğunu ileri sürer. Bir beceriyi başarılı bir şekilde uygulayan bireyin imgelemesi; beceriyi uygulayan kişinin gözlemlenmesi ile ya da beceriyi uygulama ile benzerdir. Bu da beraberinde güçlü ve artmış başarı beklentisini getirir. Yani başarılı performans gelecekle ilgili başarı beklentisini artırırken, hatalar ve başarısız performans başarı beklentisini düşürmektedir. Böylece güven ve yeterliği etkilemektedir. İkincisi, sporda ki hareketlerin algılanan rekabet teorisi içinde var olan performans beklentilerinin spora adaptasyonu için kullanılmasıdır ve sonucusu ise kendine güven duygusunun incelenmesinde ki spora özel olarak konunun kavramlaştırılması ve ölçüm mekanizmalarının geliştirilmesidir^{83,84}.

Öz yeterlilik, ihtiyaç duyulan bir hareketi başarılı bir şekilde yapabilmek için bireyin kendisine duyduğu inanç olarak tanımlanmıştır. Buna göre öz yeterlik sportif özgüvenin duruma özel bir formu olarak değerlendirilir. Bandura'ya göre, eğer bir sporcu maçın sonucunun iyi olacağına yönelik bir sonuç beklentisi içine girerse sporcu müsabakaya daha istekli ve hevesli girecektir. Böylece kendine yeterlik inancı yükselen bu sporcu güdülenmiş bir sporcu haline gelecektir. Sporcu güdülendiği zaman da başarılı olacaktır. Sebebi ise onun yapabileceğine olan inancı tamdır. Bandura sporcunun öz yeterlik inancını ve kendine güvenin gelişimini anlayabilmek için kritik öneme sahiptir dört temel kavram olduğunu ifade etmiştir. Bu dört kavram şunlardır;

1. Başarılı Performans,
2. Model Alma,
3. Sözel iletişim,

4. Duygusal Uyarılmışlık⁸⁵.

Ergenlikte veya ön ergenlik döneminde kötü alışkanlıklardan uzak tutmak, enerjisini doğru kullanmasını öğretmek, sosyal gelişimi ve özgüven duygusunun artması için her çocuğun spora yönlendirilmesi gerekir. Artan ders yükünü kaldırması, arkadaşları ile ödevlerini tartışması, çözümleri paylaşması, öğretmenleri tarafından desteklenmesi daha kolay olup, hayatında ki başarı hedeflerine koşarken sportif hedefleri ile ders başarısını paralel tutacağından ivmede paralel yükselecektir⁸⁶.

Tutko ve Tosi (1976) güveni bireyin kendi yeteneğine inanması, mücadeleleri kabul etmesi, gücü ve zayıflığı bilmesi, istediği sonucu başarmak için çaba sarf etmesi olarak tanımladılar. Tutko ve Tosi'e göre sporcuların risk almaları, yaratıcı olmaları ve başkalarından farklı performans göstermelerini güven ile sağladığını belirttiler. Araştırmacıların, danışmanların, koçların ve sporcuların güvene bakışı, spor yapanların en iyi performansı göstermek için hazır bulunuşluk seviyelerine olan inançları konusunda ortaktır. Tüm bu görüşlere dikkate alırsak güveni, sporcuların amaçlarını başarmak için kendi yeteneklerine olan inançları ve kendi yeteneklerinin tam olarak farkında olmaları olarak tanımlıyoruz. Güveni olan sporcular olumlu, güdülenmiş, arzulu, odaklanmış ve ihtiyaç duyduklarında duygusal olarak kontrollü olabilmektedir. Bu inançtaki sporcular kötü performans gösterdiklerinde bile rahat olabilmektedir. Güvenli sporcular zor müsabakalarda pozitif ve kararlıdır. Bu sporcular kolay müsabakalarda fazla güven duymazlar. Bu kişiler var olan fiziksel kapasitesine rağmen eğer bu davranışı başarıyla tamamlayabileceği hususunda kendisine güvensiz olursa gerçek performansını göstermede problem yaşayacaktır ve başarısız olacaklardır. Bu sorunu aşmasının en önemli yollarından birisi en az diğer bileşenler kadar önemli olan kendine güvenini kazanması ve korumasıdır⁸⁷.

Kendine güven aslında yüksek derecede başarı beklentisi ile karakterize edilebilir. Güvenli sporcular kendilerine, daha da önemlisi başarılı olacaklarına, başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve zihinsel beceriye sahip olduklarına inanırlar. Bu da kendine güveni yüksek sporcuların stres altındayken dahi sakin ve rahat olabilmelerine, daha pozitif düşüncelere odaklanabilmelerine yardımcı önemli bir etkidir. Jones ve Swain (1995) kendine güveni yüksek sporcuların, diğer sporculara göre kaygılarını daha kolay kontrol edebildiklerini ve pozitif düşünceye odaklanabildiklerini tespit etmişlerdir⁸².

Sporda ‘‘kazanmak için oynamak’’ ve ‘‘kaybetmemek için oynamak’’ deyimleri sıklıkla kullanılır. Bu deyimler aslında kendinden ve kazanacağından emin olmayan ve potansiyel performansının farkında olmadığı için kendine güvenmeyen sporcuları tanımlamak için kullanılır. Kazanmak için oynayan sporcular yeteneklerinin ve performanslarının ve de en önemlisi başarabileceklerinin farkında olan, kendine güvenen sporculardır. Bu sporcuların kendine güveni, yapacakları işe daha kolay konsantre olmalarını sağlar. Ayrıca kendilerine potansiyellerine ortaya çıkaracak hedefler belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşmak için çalışmaları da yine başaracaklarına olan inanç ve kendine güven duygusunun bir sonucudur⁸⁷.

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde ergen sporcularda kaygı ve ergen sporcularda kendine güven düzeyleri ile ilgili konularda bir alanyazın taraması yapılmış, incelenmiş ve özetlenerek aktarılmıştır.

Ergen sporcuların performans sorunları, kaygı durumları ve kendine güven düzeylerini çeşitli açılardan konu alan araştırmalar bulunmaktadır. Aşağıda örneklerinden bahsedileceği gibi araştırmalarda bu konular çeşitli kategoriler altında incelenmiştir. Bu çalışma ise Sporcu Eğitim Merkezlerinde bulunan ergen sporcuların kaygı durumlarına ve kendine güven düzeylerine yönelik olduğundan bazı araştırmalardan kapsam yönüyle farklılık göstermektedir.

Aybey (2005) ‘‘Türkiye Süper Lig Takımlarından Gaziantepspor’un Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi’’ başlıklı çalışmasında durumluk kaygı puanlarının kendi içinde karşılaştırılmasında müsabakadan bir gün önce ve müsabaka öncesi ve kontrol grubunda bulunan herhangi bir farklılık olmadığı, kontrol grubu ile müsabaka sonrası karşılaştırıldığında ise anlamlı bir fark ortaya çıktığını belirtmiştir. Yani müsabaka öncesi ile müsabaka sonrası arasında anlamlı olduğu belirtilmiştir⁸⁸.

Yılmaz, Koruç ve Acar (2004) ise; bayan voleybol milli takımında oynayan sporcularla yaptıkları çalışmalarında durumluk kaygısı ölçümleri olarak kaygı bileşenlerinde ne tür değişimler olduğunu ortaya koymaya çalışmışlardır. Sporcuların yarışma yaklaştıkça bilişsel ve bedensel kaygı puanlarının yükseldiği, kendine güven puanlarının ise düştüğü gözlenmiştir. Yarışma sonrasında ise bilişsel ve bedensel kaygı puanları azalırken, kendine güven puanında artış görülmüştür. Sonuç olarak durumluk kaygının yarışma öncesi ve sonrası farklılıklar gösterdiği gözlenmiştir⁸⁹.

“Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri” konulu çalışmada; cinsiyete göre Durumluk Kaygı arasında fark görülmezken, Sürekli Kaygı puanları kızlarda anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Araştırmacı bunun sebebinin kız öğrencilerin öğrenme yaşantılarının zorluklarını ve ailelerinden uzakta olmaları sebebi ile çevredekilere karşı güvensizlik, sahipsizlik, huzursuzluk, aşırı duygusallık ve stres altında fazla duyarlılık gösterme gibi yoğun heyecanlı tepkilerde bulunma eğilimlerinden kaynaklandığını savunmuştur⁹⁰.

Engürün 279 sporcunun katıldığı çalışmasında, sporcuların ilgilendikleri spor dalında sahip oldukları deneyimleri, durumluk kaygılı düzeyleri ortalama puanı açısından değerlendirmiş ve sonuç olarak sporcuların deneyimleri söz konusu olduğunda durumluk kaygı ortalama puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir⁵⁶.

Tanenbaum ve Milgram (1978) yarışmalarda bazı gönüllü öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygılarını karşılaştırmışlardır. 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. Ayrıca durumluk kaygı ile yarışma stresinin neden olduğu kalp atış hızındaki artış arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Kalp atış sayısının hemen yarışma öncesi yarışmacının rahatladıktan sonrakinden çok daha yüksek olduğu ölçülmüştür⁹¹.

Morgan ve Hammer’in (1973) 29 güreşçi üzerinde yaptıkları sezon başında bir kez, tartı sırasında ikinci kez, müsabakadan hemen önce üçüncü kez ve müsabakanın bitiminden sonra ilk beş dakika içinde dördüncü kez ölçme yapmışlardır. Sezon başında normal, tartı sırasında biraz artış görülmüş. Müsabaka öncesi yapılan durumluk kaygının ölçümünde yüksek düzeyde, müsabakadan sonra yapılan ölçme işleminde ise kaygı düzeyi çok düşük olarak bulunmuştur⁹².

3.GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma hipotezler doğrultusunda belirlenen değişkenleri ve aralarındaki ilişkiyi ortaya koyan betimsel bir araştırmadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye'deki Sporcu Eğitim Merkezlerinde bulunan sporculardan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Adana, Mersin ve Bolu Sporcu Eğitim Merkezlerinde araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden atletizm, güreş ve jimnastik branşlarında 14-17 yaşları arasındaki toplam 119 (79 erkek, 40 kız) sporcu oluşturmaktadır.

3.3. Kullanılan Ölçme Araçları

Araştırma 2015 yılında örneklemini oluşturan sporcuların kaygı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Adana, Mersin ve Bolu Sporcu Eğitim Merkezlerinde bulunan sporcuların kaygı ve özgüvenleri düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesine ilişkin verilerin toplanmasında iki farklı anket formundan yararlanılmıştır.

Araştırma örnekleminin performans sorunlarının kaygı ve özgüvenleri düzeylerine etkisini belirlemek için uzman görüşüne dayalı olarak hazırlanan ve demografik değişkenlerin sorgulandığı sporcu bilgi formu ve 27 soruluk CSAI-2 İllionis kendini değerlendirme formu uygulanmıştır.

3.3.1. Sporcu bilgi formu (EK 1)

Tüm sporculara araştırmacı tarafından geliştirilen sporcu bilgi formu uygulanmıştır. Bu formda sporcuların yaşı, cinsiyeti, bulunduğu sporcu eğitim merkezi, branşı gibi demografik bilgiler sorgulanmıştır.

3.3.2. CSAI-2 İllionis yarışma durumluk kaygı envanteri-2 (EK 2)

Araştırmada, sporcuların kaygı ve kendine güven düzeylerini belirlemek amacıyla Martens, Burton, Vealey, Bump ve Smith (1990) tarafından geliştirilen "Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2" (CSAI-2) kullanılmıştır. Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri (Competitive State Anxiety Inventory C.S.A.I.-2) spor psikolojisi dalında

yarışmadan önceki sporcunun kaygısını ölçmek için kullanılan ölçeklerdendir. Martens ve ark. tarafından bilişsel kaygı, bedensel (somatik) kaygı ve kendine güveni düzeylerini ölçmek için geliştirilen envanter üç alt ölçekten ve toplamda 27 maddeden meydana gelmektedir. Yargılamasının dört değerlendirme basamağına göre yapılan 27 maddenin puanlaması 9 - 36 arasında değişmektedir ⁵¹.

Koruç tarafından CSAI-2'nin Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Bir ay arayla yapılan test-retest güvenilirlik katsayıları bilişsel kaygı için .96, bedensel kaygı için .93 ve kendine güven için .95 olarak hesaplanmıştır. Sporcularda yarışma yaklaştıka kaygıda yükselme görölmüştür. İki hafta arayla yapılan ölçümlerde ise bilişsel kaygı için .56, bedensel kaygı için .67 ve kendine güven için .54 düzeyinde ilişki bulunmuştur. Yarışmaya iki gün kala sırası ile .23, .22 ve .32 düzeyinde ilişki bulunmuştur. Bu bulgular çlçeğin zamana ve süreye dayalı kararlılığını ortaya koyma konusunda bilgilendirdiği gibi yapı geçerliği ile ilgili de bilgi vermektedir. Bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları esnasında madde analizleri ve faktör analizleri de yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak için yapılan faktör analizi sonuçları, faktör yüklerinin bedensel kaygı alt boyutu için .69 ile .98, bilişsel kaygı alt boyutu için .68 ile .98, kendine güven alt boyutu için de .75 ile .97 aralıklarında değiştiğini göstermektedir⁹³.

3.4. İşlem Yolu

Araştırmada 2015 yılında Adana, Mersin ve Bolu Sporcu Eđitim Merkezlerinde bulunan yaşları 14-17 arasındaki 40 kız ve 79 erkek toplam 119 sporcudan veri toplanmıştır. Çalışmaya dahil edilen sporcular, Gençlik Ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüđü tarafından belirlenmiş şartları yerine getiren ve Sporcu Eđitim Merkezlerinde spor yapmasında sakınca olmayan sporcular arasından sečilirken, çalışmanın daha verimli olması için Sporcu Eđitim Merkezlerinde çalışan branş antrenörleri ile işbirliği yapılmıştır.

Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Personel ve Eğitim Dairesi Başkanlığı'ndan uygulama yapılması için gerekli izinler alınmıştır. Sporcuların kaygı ve kendine güven düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi için daha önce bilimsel çalışmalarda kullanılmış, güvenilirliği ve geçerliği kanıtlanmış ve uzman görüşüne dayanılarak hazırlanmış anket formları Sporcu Eğitim Merkezlerine gidilerek bizzat yerinde uygulanmıştır. Sporcu bilgi formu ve İllionis kendini değerlendirme formlarının uygulanması 2015 Haziran ayı içinde gerçekleştirilmiştir.

Anketlerin uygulanmasında gruplar arasında standartlığın sağlanması ve tüm katılımcıların aynı koşullar altında cevaplandırmayı yapması konusunda branş antrenörlerinden yardım alınmıştır. Antrenörler araştırmacı ile birlikte uygulama alanında yardımcı olarak bulunmuş ve sporcular sporcu eğitim merkezlerinin seminer salonlarında toplanmıştır. Anket formları dağıtılmadan önce 5 dk. süreli uygulama yönergesi verilerek, sporcuların soruları araştırmacı tarafından tek tek cevaplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analiz edilmesi safhasında Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS, Statistical Package for the Social Sciences) 20.0 kullanılmıştır. Araştırmadaki değişkenlerin parametrik testlere uygunluğu, basıklık ve çarpıklık değerleri ve Shapiro-Wilk testine göre değerlendirilmiş, veri seti normal dağılım göstermediği ve varyanslar homojen olmadığı için parametrik olmayan testlerin kullanımına karar verilmiştir. Araştırma örnekleminin 50'den yüksek olmasına rağmen analiz edilecek hücrelerdeki sporcu sayılarının 50'den düşük olması sebebi ile sürekli değişkenler Shapiro-Wilk testine göre değerlendirilmiştir. Sonuç olarak normallik ve varyansların homojenliği testi sonuçlarına göre parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Demografik değişkenlerle kaygı düzeyleri ve özgüven arasındaki ilişki incelenirken Kruskal-Wallis, kaygı düzeyleri ile kendine güven puanları arasındaki ilişki incelenirken ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Betimleyici Analizler

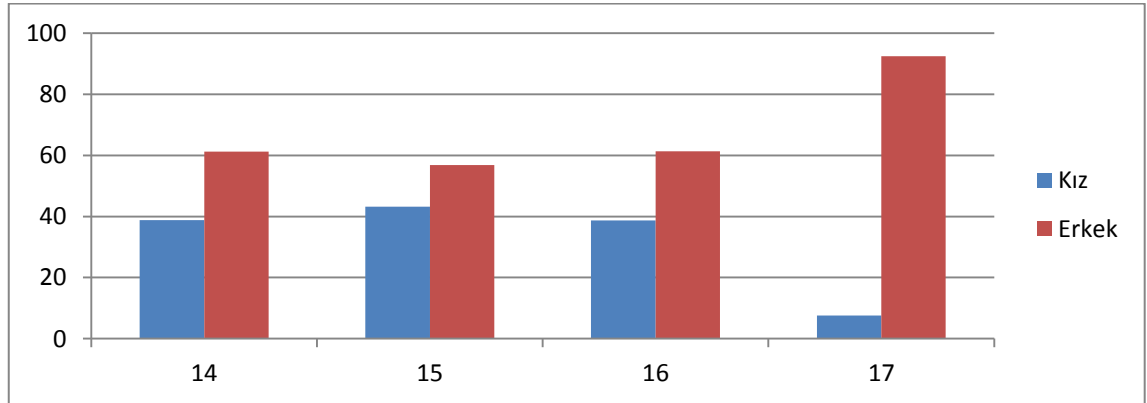
Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan toplam 119 sporcunun % 15.1'ini (18 sporcu) 14 yaşındaki sporcuların, % 37'sini (44 sporcu) 15 yaşındaki sporcuların, %26.1'ini (31 sporcu) 16 yaşındaki sporcuların ve %21.8'ini (26 sporcu) 17 yaşındaki sporcuların oluşturduğu görülmüştür.

Çalışmaya katılan 14 yaş grubu sporcuların 11'inin erkek, 7'sinin kız, 15 yaş grubu sporcuların 25'inin erkek 19'unun kız, 16 yaş grubu sporcuların 19'unun erkek 12'sinin kız, 17 yaş grubu sporcuların 24'ünün erkek 2'sinin bayan sporculardan oluştuğu görülmüştür.

Tablo 1. Araştırma örnekleminin yaş ve cinsiyete göre dağılımı

Cinsiyet \ Yaş	Yaş				Toplam	%
	14	15	16	17		
E	11	25	19	24	79	66,4
K	7	19	12	2	40	33,6
Toplam	18	44	31	26	119	
%	15,1	37,0	26,1	21,8		% 100

Şekil 1 incelendiğinde 14 yaşındaki 18 sporcunun % 61.2'sini erkek, %38.8'ini kız, 15 yaşındaki 44 sporcunun % 56.8'ini erkek % 43.2'sini kız, 16 yaşındaki 31 sporcunun % 61.3'ünü erkek % 38.7 sini kız ve 17 yaşındaki 26 sporcunun %92.4'ünün erkek % 7.6'sını kız sporcuların oluşturduğu görülmektedir.



Şekil 1. Araştırma örnekleminin cinsiyet ve yaşlarına göre yüzdelik dağılımı

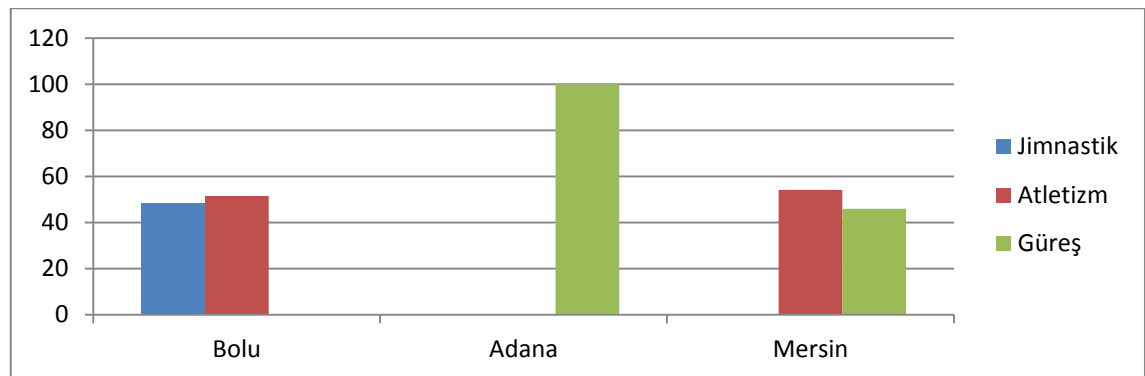
Tablo 2. incelendiğinde Bolu Sporcu Eğitim Merkezindeki 66 sporcudan 32'sinin jimnastik branşı sporcusu, 34'ünün ise atletizm branşı sporcusu olduğu görülmektedir. Bolu Sporcu Eğitim Merkezinde güreş sporu yapan hiçbir sporcu olmadığı görülmüştür. Adana Sporcu Eğitim Merkezindeki 29 sporcunun tamamının güreş branşı sporcusu oluşturmuştur. Mersin Sporcu Eğitim Merkezinde ise 24 sporcunun 13'ünün güreş, 11'inin Atletizm branşı ile ilgilendiği görülmüştür.

Tablo 2. Araştırma örnekleminin Sporcu Eğitim Merkezlerindeki sporcu sayıları ve branşlara göre dağılımı

Sem	Branş			Toplam	%
	Jimnastik	Güreş	Atletizm		
Bolu	32	-	34	66	55,5
Adana	-	29	-	29	24,4
Mersin	-	13	11	24	20,2
Toplam	32	42	45	119	
%	26,9	35,3	37,8		100

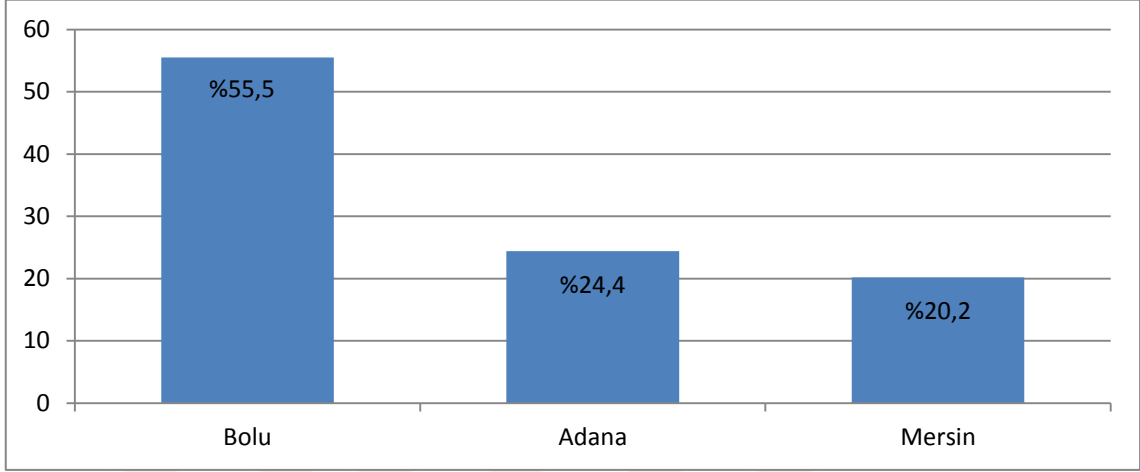
Şekil 2. incelendiğinde jimnastik branşının yalnızca Bolu Sporcu Eğitim Merkezinde, güreş branşının Adana'da ve Mersin'de yapıldığı görülmektedir. Mersin Sporcu Eğitim Merkezindeki güreşçiler merkezdeki sporcuların % 45.9 'unu oluştururken, Adana Sporcu Eğitim Merkezindeki sporcuların tamamının güreşçilerden oluştuğu görülmektedir.

Atletizm branşı sporcularının Bolu Sporcu Eğitim Merkezi ve Mersin Sporcu Eğitim Merkezlerinde bulunduğu, atletizm branşı sporcuları Bolu Sporcu Eğitim Merkezindeki sporcu sayısının % 51.5'ini, Mersin Sporcu Eğitim Merkezindeki toplam sporcu sayısının % 54.1'ini oluşturdukları görülmektedir.



Şekil 2. Araştırma örnekleminin branşlara ve sporcu eğitim merkezlerine göre yüzdeler dağılımı

Şekil 3 incelendiğinde araştırmaya katılan 119 sporcunun %55.5'inin (66) Bolu Sporcu Eğitim Merkezinde, % 24.4'ünün (29) Adana Sporcu Eğitim Merkezinde, % 20.2'sinin (24) ise Mersin Sporcu Eğitim Merkezinde olduğu görülmektedir.



Şekil 3. Araştırma örnekleminin Sporcu Eğitim Merkezlerine göre yüzdeleri dağılımı

Şekil 4 incelendiğinde araştırmaya katılan 119 sporcunun % 66.4'ünü (79) erkek sporcuların, % 33.6'sını (40) kız sporcuların oluşturduğu görülmektedir.



Şekil 4. Araştırma örnekleminin cinsiyete göre yüzdeleri dağılımı

4.2. Branşa Göre Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 3 incelendiğinde sporcuların branşları ile bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Atletizm, güreş ve jimnastik grubu sporcularının toplam bilişsel kaygı düzeyleri ortalaması 19.54, bedensel kaygı düzeyleri ortalaması 16.45 ve kendine güven düzeyleri ortalaması 26,87 olarak bulunmuştur. Tüm sporcuların incelendiğinde en düşük kaygı düzeyi bedensel kaygı düzeyi ($\bar{x}=16.45$) olarak görülmüştür, en yüksek ise kendine güven düzeyinde ($\bar{x}=26.87$) görüldü.

Her ne kadar istatistiksel bir farklılık bulunamamışsa da atletizm, güreş ve jimnastik branşlarının bilişsel kaygı puanlarının ortalamaları incelendiğinde bilişsel kaygı puanlarının birbirine çok yakın olduğu görülmüştür. Güreş grubundaki sporcular en yüksek bilişsel kaygı düzeyine ($\bar{x}=19.67$) sahip grup olurken, atletizm branşı en düşük bilişsel kaygı düzeyine sahip gurubu ($\bar{x}=19.28$) oluşturmuşlardır. Jimnastik grubu sporcuların bilişsel kaygı puanları ise $\bar{x}=19.60$ olarak görülmüştür.

Atletizm, güreş ve jimnastik branşlarının bedensel kaygı düzeyleri incelendiğinde, atletizm grubu sporcuların bedensel kaygı düzeyleri $\bar{x}=16.38$, güreş grubu sporcuların bedensel kaygı düzeyleri $\bar{x}=16.83$ ve jimnastik gurubu sporcuların bedensel kaygı düzeylerinin $\bar{x}=16.13$ olduğu görülmüştür. Kendine güven düzeylerini incelendiğinde ise kendine güven düzeyi ($\bar{x}=27.78$) en yüksek grubu jimnastik grubu sporcuları oluşturmuştur. Güreş grubu sporcularının kendine güven düzeylerinin ($\bar{x}=26.62$), atletizm grubu sporcularının ise kendine güven puanının ($\bar{x}=25.94$) olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Araştırmanın örnekleminin branşlarına göre bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven sorunları

Branşı		Bilişsel kaygı	p	Bedensel kaygı	p	Kendine güven	p
	Ort	19,28		16,38		25,94	
Atletizm	SS	5,93		4,21		7,21	
	Ort	19,67		16,83		26,62	
Güreş	SS	4,30		4,13		6,79	
	Ort	19,6	0.650	16,13	0.547	27,78	0.482
Jimnastik	SS	6,26		3,92		7,01	
	Ort	19,54		16,45		26,87	
Toplam	SS	5,50		4,05		6,97	

n=119

(* p< .05)

4.3. Yaşa Göre Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Sporcuların bilişsel kaygı, bedensel kaygı, kendine güven düzeyleri yaşlarına göre incelendiğinde bilişsel kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken, yaşla diğer değişkenler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. 16 yaş grubundaki sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri ($\bar{x}=21,35$) en yüksek grup olarak görülürken, 17 yaşındakilerin bilişsel kaygı puan ortalamaları 20,73 ayrıca 15 yaşındakilerin 18,16 ve 14 yaşındakilerin ise 18,06 olduğu görülmüştür. Bu bulgu incelendiğinde 16 ve 17 yaşındaki sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri tüm sporcuların ortalamasının ($\bar{x}=19,54$) üzerindeyken, 14 ve 15 yaş grubundaki sporcuların bilişsel kaygı düzeylerinin bu ortalamanın altında olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Araştırma örnekleminin yaşa göre bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven sorunları

	Yaşı	Bilişsel kaygı	p	Bedensel kaygı	p	Kendine güven	p
	Ort	18,06		15,61		27,94	
14	N	18		18		18	
	SS	4,5		3,238		8,15	
	Ort	18,16		16,02		26,61	
15	N	44		44		44	
	SS	5,38		4,08		7,15	
	Ort	21,35		18,19		26,35	
16	N	31	0.015*	31	0.142	31	0.766
	SS	5,730		4,54		6,24	
	Ort	20,73		15,65		27,19	
17	N	26		26		26	
	SS	5,44		3,40		6,93	
	Ort	19,54		16,45		26,87	
Toplam	N	119		119		119	
	SS	5,50		4,05		6,97	

n=119

(* p< .05)

(** p< .01)

Sporcuların bedensel kaygı düzeyi incelendiğinde 16 yaş grubu sporcuların bedensel kaygı düzeyi ($\bar{x}=18.19$) en yüksek olduğu görülmüştür. En düşük bedensel kaygı düzeyine ($\bar{x}=15.61$) sahip sporcu grubunu ise 14 yaş grubu sporcular oluşturmuştur. Bu bulgu incelendiğinde 14, 15 ve 17 yaş grubu sporcularının bedensel kaygı düzeyleri tüm sporcuların ortalamasının ($\bar{x}=16,45$) altında olduğu görülmüştür.

Kendine güven düzeyleri incelendiğinde 16 ve 17 yaşındaki sporcuların kendine güven düzeyleri tüm sporcuların ortalamalarından yüksek bulunurken 14 ve 15 yaş grubu sporcuların kendine güven düzeyleri tüm sporcuların ortalamalarının ($\bar{x}=26,87$) altında olduğu görülmüştür.



4.4. Sporcu Eğitim Merkezlerine Göre Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 5 incelendiğinde sporcuların spor yaptıkları sporcu eğitim merkezleri ile bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tüm sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri ortalamasının 19.54 olduğu görülmüştür. Bu bulgu incelendiğinde Bolu ($\bar{x}=19.23$) ve Mersin ($\bar{x}=18.71$) sporcu eğitim merkezlerindeki sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri tüm sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri ortalamasının ($\bar{x}=19,54$) altındayken, Adana sporcu eğitim merkezindeki sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri ($\bar{x}=20.93$) tüm sporcuların ortalamasının üstünde olduğu görülmüştür.

Sporcuların bedensel kaygı düzeyleri incelendiğinde Mersin sporcu eğitim merkezinin en düşük bedensel kaygı düzeyine ($\bar{x}=15.79$) sahip Sporcu Eğitim Merkezi olduğu görülmüştür. En yüksek bedensel kaygı düzeyinin görüldüğü Sporcu Eğitim Merkezi ise ($\bar{x}=16.65$) Bolu sporcu eğitim merkezidir. Tüm sporcuların ortalaması ise $\bar{x}=16.45$ 'dir.

Kendine güven düzeyleri incelendiğinde tüm sporcuların ortalamasının $\bar{x}=26.87$ olduğu görülmüştür. Bu ortalamaya göre Bolu ($\bar{x}=26.42$) ve Mersin ($\bar{x}=26.17$) sporcu eğitim merkezleri tüm sporcuların kendine güven düzeylerinin altında olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Araştırmanın örnekleminin sporcu eğitim merkezlerine göre kaygı ve kendine güven düzeyleri

Sporcu Eğitim Merkezi	Bilişsel kaygı	p	Bedensel kaygı	p	Kendine güven	p
Bolu	Ort	19,23	16,65		26,42	
	N	66	66		66	
	SS	4,99	4,29		6,99	
Adana	Ort	20,93	16,52		28,48	
	N	29	29		29	
	SS	6,53	3,70	0.704	5,93	0.454
Mersin	Ort	18,71	15,79		26,17	
	N	24	24		24	
	SS	5,46	3,86		7,99	
Toplam	Ort	19,54	16,45		26,87	
	N	119	119		119	
	SS	5,50	4,05		6,97	

n=119

(* p< .05)

(** p< .01)

4.5. Cinsiyete Göre Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 6 incelendiğinde sporcuların cinsiyetleri ile bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kız sporcuların ve erkek sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri birbirine çok yakın olduğu görülürken kız sporcuların bilişsel kaygı düzeyinin 19.68, erkek sporcuların bilişsel kaygı düzeyinin ise $\bar{x}=19.47$ olduğu görülmüştür.

Bedensel kaygı düzeyleri incelendiğinde ise kız sporcuların ($\bar{x}=16.53$) az da olsa erkeklerden ($\bar{x}=16.41$) daha fazla bedensel kaygı düzeyine sahip olduğu görülürken kendine güven düzeyleri incelendiğinde ise erkeklerin kendine güven düzeyinin ($\bar{x}=27.08$) az da olsa kızlardan ($\bar{x}=26.48$) daha fazla olduğu görülmüştür. Yine de bu farklılıklar istatistiksel bir anlamlılık oluşturmamıştır.

Tablo 6. Araştırma örnekleminin cinsiyetlerine göre kaygı ve diğer sorunlar

Cinsiyeti		Bilişsel kaygı	p	Bedensel kaygı	p	Kendine güven	p
Kız	Ort	19,68		16,53		26,48	
	N	40		40		40	
	SS	5,13		4,40		6,59	
Erkek	Ort	19,47		16,41		27,08	
	N	79	0.606	79	0.747	79	0.552
	SS	5,72		3,89		7,18	
Toplam	Ort	19,54		16,45		26,87	
	N	119		119		119	
	SS	5,50		4,05		6,97	

n=119

(* p< .05)

(** p< .01)

4.6. Bilişsel Kaygı, Bedensel Kaygı Ve Kendine Güven Puanlarının Dağılımları

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların bilişsel kaygı düzeyi ortalaması $\bar{x}=19.54$, bedensel kaygı düzeyi $\bar{x}=16.45$, kendine güven düzeyi ise $\bar{x}=26.87$ olarak bulunmuştur. Kaygı puanları yüzdeler halinde incelendiğinde üst yüzdeler diliminde (%75 üstü) yer alan sporcuların bilişsel kaygı puanlarının 22, bedensel kaygı puanlarının ise 18 ve üstü olduğu görülmüştür. Kendine güven düzeyinde ise ilk dilim (%25) içerisinde yer alan bir sporcunun kendine güven puanı 21 ve altı olarak belirlenmiştir.

Tablo 7. Bilişsel Kaygı, Bedensel Kaygı ve Kendine Güven Puanlarının Yüzdeler Dağılımları

		Bilişsel kaygı	Bedensel kaygı	Kendine güven
N		119	119	119
Ort		19,54	16,45	26,87
	25	16,00	14,00	21,00
Yüzdeler Dilim	50	19,00	16,00	27,00
	75	22,00	18,00	33,00

4.7. Bedensel Kaygı Ve Kendine Güven Düzeyinin Bilişsel Kaygı Düzeyine Etkisi

Sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri ile bedensel kaygı düzeyleri arasında istatistiksel anlamda bir fark ($p < .05$) bulunurken, bilişsel kaygı ve kendine güven düzeyleri arasında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > .05$).

Bilişsel kaygı düzeyi düşük olanların ($\bar{x} < 16.00$) bedensel kaygı düzeyleri de düşük ($\bar{x} < 14.00$) olarak bulunmuş ($\bar{x} = 1,38$), bununla birlikte yüksek bilişsel kaygısı olan ($\bar{x} > 22$) sporcuların bedensel kaygıları da benzer şekilde yüksek ($\bar{x} = 2,5$) olarak tespit edilmiştir. Bu bulgudan sporcuların bedensel kaygı düzeyleri arttıkça bilişsel kaygı düzeylerinin de artacağı sonucu çıkarılabilir.

Kendine güven düzeyleri yüksek ($\bar{x} > 33$) olan sporcuların ise bilişsel kaygı düzeyi düşük ($\bar{x} = 1,3$) bulunurken, yüksek bilişsel kaygısı olan ($\bar{x} > 22$) sporcuların kendine güven düzeyi düşük ($\bar{x} = 1,5$) bulunmuştur. Ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > .05$).

Tablo 8. Bedensel kaygı ve kendine güven düzeyinin bilişsel kaygı düzeyine etkisi

Bilişsel kaygı		Bedensel kaygı	P	Kendinegüven	p
	Ort	1,38		2,23	
Düşük bilişsel kaygı	SS	,63		,77	
	Ort	1,92	.000**	1,96	.205
Orta bilişsel kaygı	SS	,68		,63	
	Ort	2,51		1,58	
Yüksek bilişsel kaygı	SS	,508		,50	
	Ort	1,89		1,95	
Toplam	SS	,75		,69	

n=119

(* p < .05)

(** p < .01)

4.8. Bilişsel Kaygı ve Kendine Güven Düzeyinin Bedensel Kaygı Düzeyine Etkisi

Sporcuların bedensel kaygı düzeyi ile kendine güven düzeyi ve bilişsel kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p < .05$) olduğu görülmüştür.

Bedensel kaygı düzeyleri yüksek ($\bar{x} > 18$) olan sporcuların bilişsel kaygı düzeylerinin de yüksek ($\bar{x} = 1,6$) olduğu görülürken, bedensel kaygısı düşük olan ($\bar{x} > 22$) sporcuların bilişsel kaygısının da düşük ($\bar{x} = 1,3$) olduğu tespit edilmiştir. Görüldüğü üzere bilişsel kaygı düzeyleri ile bedensel kaygı düzeyleri birlikte artmaktadır.

Bedensel kaygı düzeyleri yüksek ($\bar{x} > 18$) sporcuların kendine güven düzeyleri düşük ($\bar{x} = 1,6$), bedensel kaygı düzeyi düşük ($\bar{x} > 14$) olan sporcuların kendine güven düzeyinin yüksek ($\bar{x} = 2,4$) olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgudan anlaşılacağı üzere bedensel kaygı düzeyi arttıkça kendine güven de azalmaktadır.

Tablo 9. Bilişsel kaygı ve kendine güven düzeyinin bedensel kaygı düzeyine etkisi

Bedensel kaygı		Kendine güven	P	Bilişsel kaygı	p
Düşük bedensel kaygı	Ort	2,4634		1,3415	
	SS	,59572		,48009	
Orta bedensel kaygı	Ort	1,7400	.000**	2,1000	.000**
	SS	,63278		,67763	
Yüksek bedensel kaygı	Ort	1,6071		2,4286	
	SS	,49735		,69007	
Total	Ort	1,9580		1,9160	
	SS	,69374		,75442	

n=119

(* p < .05)

(** p < .01)

4.9. Bilişsel Kaygı ve Bedensel Kaygı Düzeyinin Kendine Güven Düzeyine Etkisi

Araştırmaya katılan sporcuların bilişsel kaygı ve kendine güven düzeyinin bedensel kaygı düzeyine etkisi incelenmiş ve Tablo 10'da verilmiştir.

Sporcuların bedensel kaygı düzeyi ve bilişsel kaygı düzeyleri ile kendine güven düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p < .05$) olduğu görülmüştür.

Kendine güven düzeyi düşük ($\bar{x} < 21$) olan sporcuların bilişsel kaygı düzeyi yüksekken ($\bar{x} = 2,1$), kendine güven düzeyi yüksek ($\bar{x} > 33$) sporcuların bilişsel kaygı düzeylerinin düşük ($\bar{x} = 1,3$) olduğu görülmektedir.

Kendine güven düzeyi düşük ($\bar{x} < 21$) sporcuların bedensel kaygı düzeylerinin yüksek ($\bar{x} = 2,3$) olduğu, kendine güven düzeyi yüksek ($\bar{x} > 33$) sporcuların ise bedensel kaygılarının düşük ($\bar{x} = 1,2$) olduğu tespit edilmiştir.

Bu bulgular beklendiği üzere sporcuların bilişsel kaygıları ve bedensel kaygıları azaldıkça kendine güven düzeylerinin arttığını göstermektedir.

Tablo 10. Bilişsel kaygı ve bedensel kaygı düzeyinin kendine güven düzeyine etkisi

Kendine güven		Bilişsel kaygı	P	Bedensel kaygı	p
Düşük kendine güven	Ort	2,12	.001**	2,29	.001**
	SS	,80		,58	
Orta kendine güven	Ort	2,04		1,98	
	SS	,71		,75	
Yüksek kendine güven	Ort	1,34		1,19	
	SS	,48		,40	
Toplam	Ort	1,91		1,89	
	SS	,75		,75	

n=119

(* p < .05)

(** p < .01)

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmaya, 2015 yılında Bolu, Adana ve Mersin sporcu eğitim merkezlerinde jimnastik, atletizm ve güreş branşlarında spor yapan 14 -17 yaş aralığındaki ergen sporcular katılmıştır. Sporculara sporcu bilgi formu ve CSAI-2 İllionis kendini değerlendirme formu uygulanmıştır.

Araştırmada sporcu eğitim merkezlerindeki ergen sporcuların kaygı ve kendine güven düzeyleri bazı değişkenler açısından incelenmiştir.

5.1. Kaygı ve Kendine Güven Düzeyleri Bulgularının Tartışılması

5.1.1. Branşlarına göre kaygı ve kendine güven

Araştırmaya katılan sporcuların branşlarına göre kaygı ve kendine güven sorunları gösteren bulgular incelendiğinde sporcuların branşları ile bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Sporcuların branşlarına göre kaygı ve kendine güven düzeylerinin birbirine çok yakın olduğu görülmüştür. Buna gerekçe olarak sporcu eğitim merkezlerindeki branşlar her ne kadar farklı olsalar da benzer antrenman ve müsabaka programları uygulamaları ve bununla beraber yaş gruplarına bağlı sportif kategorilerinin de (yıldızlar, gençler vb.) aynı olması gösterilebilir. Örneğin 14 yaşındaki bir güreşçi branşı farklı olmasına rağmen aynı yaştaki bir atletle benzer endişelere, kaygı kaynaklarına ve bu kaynaklara vereceği tepkiyi belirleyen bilişsel hazır bulunuşluğa sahip olabilir. Bu nedenle de aynı yaşta ve ya benzer yaşlardaki sporcuların kaygı puanları da birbirine yakın olabilir.

Benzer bir çalışma olan Ekinci ve arkadaşlarının 2011 yılında yaptığı “Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi” başlıklı çalışmada sporcuların kendine duydukları özgüven düzeyleri yaptıkları spor branşına göre iç özgüven alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür⁹. Bu farklı bulgu örneklem arasındaki nitelik farklılığından kaynaklanmış olabilir. Anılan çalışmada örnekleme performans sporu yapmayan bir genç nüfus oluştururken bu çalışmanın örnekleme ulusal ve uluslararası müsabakalara katılan performans sporcularından oluşmaktadır. Dolayısıyla bu örneklemin öz güven düzeyleri tüm branşlarda benzer olarak görülmüştür.

5.1.2. Yaşa göre kaygı ve kendine güven

Yaşa göre kaygı ve kendine güven düzeylerinin sunulduğu Tablo 8’de sporcuların bilişsel kaygı, bedensel kaygı, kendine güven düzeyleri yaşlarına göre incelendiğinde bilişsel kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken, yaşla diğer değişkenler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Sporcuların yaşları arttıkça bilişsel kaygıları artmakta ancak 17 yaşından itibaren tekrar azalmaktadır. Özellikle spora yeni başlayan ergenlerin kaygısı bir süre yükselmiş, ancak yeteri kadar müsabaka tecrübesi kazandıklarında bu kaygı da azalmış görünmektedir.

Sporcuların bir kısmının orta ergenlik dönemine daha yeni giriyorken bir kısmının ise bu dönemin sonunda olmaları ve neredeyse geç ergenlik dönemine girecek olmaları ve sporcuların gerek okullarında aldıkları eğitimin seviyesi gerekse antrenörler ile iletişim kabiliyetlerinin farklılık göstermesi olarak düşünülebilir. Buna ek olarak sporcuların bu yaş gruplarında farklı kategorilerde yarışıyor olması ve bu kategorilerde antrenörlerin kategori grubuna göre eğitim vermesi de söylenebilir.

Bu bulgu, kaygı düzeyi anlamında Çelik (2010)’in üst düzeydeki judocular ile yaptığı çalışma ile paralellik göstermektedir. Bu çalışmada sporcuların yaşlarının, durumluluk kaygı testinden alınan puanlara etki ettiği görülmüş dolayısıyla, grupların durumluluk kaygı testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur⁵⁷.

Bu çalışmada yaşa göre kendine güven düzeylerinde farklılık bulunmamış olsa da Bilgin (2011)’in “Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi” başlıklı çalışmasında ise yapılan istatistiksel analizler sonucunda özgüven puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmış, 16 yaş ve altı ergenlerle, 17 yaş ve üzeri ergenlerin özgüvenleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ergenlerde özgüven düzeyinin yaşa göre değişip değişmediğini inceleyen başka bir araştırma da Laskovic G. ve ark. (1990), yaşı küçük olanların özgüven düzeylerinin yaşı büyük olanlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır⁵². Araştırmalar arasındaki bu farklılaşmanın yine örneklemeler arasındaki özellikle sporcu düzeyi ile ilgili farklılıktan kaynaklanıyor olabileceği düşünülebilir.

5.1.3. Sporcu eğitim merkezlerine göre kaygı ve kendine güven

Tablo 5’e göre sporcuların spor yaptıkları sporcu eğitim merkezleri ile bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Sporcu eğitim merkezlerinde sporcu alımları, branş antrenörlerinin alımı, diyetisyenlik hizmetinin tedariki, sağlık hizmetlerinin karşılanması, sporcu eğitim merkezlerinin fiziki şartları ve sporcu eğitim merkezi idarecilerinin çalışma şartlarının belli bir yönetmeliğe bağlı olması, bu nedenle de sporculara yaklaşımın ve işleyişin aynı olması böyle bir sonucun ortaya çıkmasında etkili olmuştur denilebilir. Ayrıca sporcu eğitim merkezlerinin çoğunlukla benzer yaş gruplarından oluşması ve sportif yaşantılarının da benzerlik göstermesi kaygı ve kendine güven düzeylerindeki bu benzerliğin bir nedeni olabilir.

5.1.4. Cinsiyete göre kaygı ve kendine güven

Tablo 6 incelendiğinde sporcuların cinsiyetleri ile bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulgu Engür 'ün (2002) 224 erkek 55 bayan sporcuların “durumluk kaygı” düzeylerinin ortalama puanlara ilişkin yapmış oldukları analizin bulgusu ile paralellik göstermektedir⁴⁷.

Benzer bir çalışma olan Bilgin (2011)'in “Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi” başlıklı çalışmasında da yine kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır⁵².

Ekinci ve arkadaşlarının 2011'de yapmış oldukları araştırmada ise katılımcıların özgüven düzeyleri cinsiyetlerine göre iç özgüven alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuşlardır⁹.

Acuner'in (2002) farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz-yeterliklerini karşılaştırdığı araştırmasında özgüven ile cinsiyet arasındaki anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu da yine bizim araştırmamız ile aynı doğrultudadır. Özgüven ile cinsiyet arasındaki ilişkiye baktığımızda anlamlı bir ilişki olmamasına rağmen, erkeklerin özgüvenleri kadınlardan daha fazla olduğu görülmüştür⁷⁵.

Şar ve diğerlerinin (2010), lisans öğrencilerinin özgüven düzeylerini cinsiyet ve öğrenim görülen bölüm açısından inceledikleri araştırma sonucunda lisans öğrencilerinin özgüven düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kızların erkeklere göre özgüven düzeyleri daha yüksektir⁹⁴.

Daha önce yapılan bu araştırmalarda tespit edilen farklı sonuçlar cinsiyetin özgüven üzerinde etkili olup olmadığı konusunda kesin bir yargıya ulaşamadığını göstermektedir.

5.1.5. Bedensel kaygı ve kendine güven düzeyinin bilişsel kaygı düzeyine etkisi

Tablo 8 incelendiğinde sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri ile bedensel kaygı düzeyleri arasında istatistiksel anlamda bir fark ($p < .05$) bulunurken bilişsel kaygı ile kendine güven arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Sporcuların bilişsel kaygı düzeyi ile bedensel kaygı düzeyinin birbiri ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Sporcu ergenlerde tüm ergenler gibi bu dönemde vücutlarındaki değişiklikleri fark ederler, arkadaşları ile kendilerini kıyaslarlar ve bir takım kaygılar geliştirirler. Sporcu olmayan ergenlerden farklı olarak, sporcu ergenlerin bedensel algıları branşlarına bağlı olarak farklılıklar gösterebilir. Sporcu ergenlerin bedensel gelişimi yaptıkları branş ile doğrudan alakalıdır ve ergenliğin normal gelişim sürecinde yaşadıkları bedensel kaygılardan farklıdır denilebilir^{63,69}.

Bulgular incelendiğinde bedensel kaygıları düşük olan sporcuların bilişsel kaygı düzeylerinin düşük olduğu, bedensel kaygı düzeyi yüksek olan sporcuların da bilişsel kaygılarının düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgudan bedensel kaygı düzeyinin bilişsel kaygı düzeyi ile birlikte arttığı görülmektedir. Somatik bir kaygı bulgusu (örneğin karın ağrısı) hissedilen bir sporcu bu duruma ilave olarak bilişsel bazı kaygılar (örneğin bu ağrıdan dolayı yarışı tamamlayamayacağım) da geliştirebilmektedir.

5.1.6. Bilişsel kaygı ve kendine güven düzeyinin bedensel kaygı düzeyine etkisi

Tablo 9 incelendiğinde sporcuların bedensel kaygı düzeyi ile kendine güven düzeyi ve bilişsel kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ($p < .05$) olduğu görülmüştür.

Bilindiği üzere sporcunun çevresine yansıttığı görüntüsü özgüven açısından önemlidir. Çünkü rahat ve güvenli bir sporcu çevresi üzerinde olumlu bir etki bırakır; bu da sporcunun kendisine daha çok güvenmesine neden olur, sporcunun kendi fiziksel görünümüne verdiği değer sporcunun kendisine duyduğu özgüvenle doğru orantılıdır; bu da fiziksel görünüm ile özgüven arasında yakın bir ilişkiyi gösterir^{65,74}.

Araştırmanın bulgularında kendine güven düzeyi yüksek olan sporcuların bilişsel kaygılarının düşük olduğu görülmektedir. Kendine güvenen sporcular gerek arkadaşları ile gerekse antrenörleri ve aileleri ile daha sağlıklı ilişki içerisinde olduklarından sosyal

becerileri daha yüksek birer birey haline gelirler. Kendileri ile daha barışık olurlar ve bu da daha olumlu düşünmeye, daha az kaygı duymalarına sebebiyet verebilir.

Ayrıca kendine güvenin bir göstergesi olan özyeterlik düzeyi arttıkça sporcuların performans göstereceklerine dair inançları da artmış, böylece bilişsel kaygıları azalmış da olabilir. Önceki bulgularda da ifade edildiği gibi bilişsel kaygıya paralellik gösteren bedensel kaygı da benzer bir biçimde düşmektedir.

5.1.7. Bilişsel kaygı ve bedensel kaygı düzeyinin kendine güven düzeyine etkisi

Bilişsel kaygı ve bedensel kaygı düzeyinin kendine güven düzeyine etkisine ilişkin bulgular incelendiğinde ise sporcuların bedensel kaygı düzeyi ve bilişsel kaygı düzeyleri ile kendine güven düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p < .05$) olduğu görülmüştür.

Literatür incelendiğinde çalışmamızın bu bulgusunu destekleyen araştırmalar olduğu görülmektedir. Örneğin “Bilgin (2011) yaptığı çalışmada özgüven puan ortalamalarının fiziksel iyi görünüm algılamasına daha sık sahip olan öğrenciler lehine daha yüksek olduğunu bulmuştur.⁵²” Bu bulgu bizim çalışmamızda bedensel kaygı düzeyi ve bilişsel kaygı düzeyleri ile kendine güven düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulgusu ile paralellik göstermiştir.

Cash fiziksel görünüm ile özgüven arasında bir benlik şema teorisi olduğunu savunur. Bireyin şemasında kendi fiziksel görüntüsüne verdiği değer, kendine duyduğu özgüvenle doğru orantılıdır; bu da fiziksel görünüm ile özgüven arasında bir ilişkiyi gösterir. Bu ilişki kadınlarda daha belirgin olarak ortaya çıkmaktadır ve ergenlik döneminde birey için çok daha önemli hale gelmektedir. Kendisini fiziksel olarak çekici bulmayan bireylerin, genellikle düşük özgüvene sahip olduğu görülür⁵².

Bu çalışmada bedensel ve bilişsel kaygıları düşük olan sporcuların kendine güvenleri yüksek, bedensel ve bilişsel kaygı düzeyleri yüksek olan sporcuların ise kendine güven düzeyleri düşük olarak bulunmuştur. Sporcuların bedensel ve bilişsel kaygı düzeylerinin yüksek olması belirlediği hedefler doğrultusunda başarısız olma kaygısını da beraberinde getirebilir. Sporcunun kendine güvenmesi, antrenmanlarda, müsabakalarda, arkadaş ve aile ortamında kendine güvenli sporcular olmalarını sağlar çıkarımında bulunulabilir.

5.2. Öneriler

- Genç sporcuların spora başlangıçta yaşadıkları kaygıyı kontrol edebilecekleri bir takım eğitim programlarının sportif kariyerlerinin henüz başlangıcında gerçekleştirilmesi bu sporcuların yaşantı yoluyla bu becerileri edinmelerine gerek bırakmayabilecektir. Çünkü bazı durumlarda özellikle ilk yıllarda yoğun düzeyde kaygı yaşayan sporcular bu durumla baş etmekte zorlanmakta ve erken bir tükenmişlik yaşayabilmektedir.
- Bu araştırmada ve birçok diğer araştırmada görüldüğü üzere bilişsel ve bedensel kaygı birbirini etkilemektedir. Bu nedenle sporcudaki kaygıya yaklaşımda bu iki bileşen bir bütün olarak ele alınmalı ve bu bütüncül anlayışa uygun müdahale planları hayata geçirilmelidir.
- Yine bu araştırmada kendine güven düzeyinin bilişsel ve bedensel kaygı düzeyi üzerinde azaltıcı bir etkisi vardır. Bu bulgudan hareketle genç sporcuların kaygıyı kontrol etmesinde bir yöntem olarak kendine güven üzerinde çalışmanın etkili olabileceği söylenebilir.
- Ergen sporcuların sağlıklı gelişiminde temel amaç olan fiziksel, zihinsel yönden olduğu kadar sosyal ve duygusal yönden de ihtiyaçlarının karşılanması için yeterli şartların oluşturulması ve psikososyal destek sisteminin de bu ihtiyaca yöneltmesi ergenlerin kendine güven ve kaygı düzeylerinde de olumlu bir etkide bulunacaktır.
- Sadece sportif başarı odaklı değil sevgi olgusuna da dayanan duygusal gelişim için antrenörler yeterli hale getirilebilir. Ergen sporcuların antrenörü tarafından sevgi, destek, koruma ve ilgi gibi ihtiyaçlarının karşılanır seviyeye gelmesi genç sporcuların bu çalışmada araştırılan değişkenlerin kontrol edilmesinde faydalı olacaktır.
- Ergen sporcuların kendilerini güvende hissedebileceği, hayata uyum sağlayabilmesi için gerekli olan ortamın oluşturulması için çalışmalar yapılması potansiyel becerilerini kolaylıkla açığa çıkarmalarına ve öz yeterlik düzeylerinin artmasına yardımcı olabilecektir.
- Kaygıyı artıracak antrenör tutumları yerine performansı yükseltecek optimum kaygı düzeyine erişilmesini sağlayacak tutumlar sergilenmesi gerekmektedir. Bu

amaçla antrenörlerin bu konudaki eğitim eksikliğini giderici tedbirler alınmasında fayda vardır.

- Sporcu hem antrenör hem de idareci tarafından bireysel farklılıklarına yönelik olarak tanınmalı, yaşlarıyla karşılaştırılıp, yapabileceğinin üstünde bir performans için zorlanmamalıdır. Bu amaçla hedef belirleme teknikleri üzerinde durulmalı özellikle genç sporculara sonuç hedefleri yerine performans ve süreç hedefleri verilmelidir.
- Antrenörler çocuğun gelişimsel özelliklerini ve kaygı düzeyinin temel özelliklerini bilmeli ve iyi bir gözlemci olmalıdırlar. Kaygı düzeyi yüksek olan sporcuları belirlemeli ve bu sporcuları uygun destek kaynaklarına yönlentmelidirler.
- Kaygı ve kendine güven üzerinde alan yazında birçok araştırma olmasına karşın, ergen sporcular üzerinde bu alanda yeterli sayıda çalışmanın bulunmaması sebebiyle, araştırma örneklemi daha çok genişletilerek benzer araştırmaların tekrarlanması ve yeni öneriler geliştirilmesinde fayda vardır.

6. KAYNAKLAR

1. Arslan C, Güllü M, Tatal V. Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2011;5(2):120-132.
2. Caine D, Caine C, Maffulli N. Incidence and Distribution of Pediatric Sport-Related Injuries. Clin J Sport Med. 2006;16:500-513.
3. Alpaslan AH. Ergen ruh sağlığı ve spor. Kocatepe Tıp Dergisi. 2012; 13(3):181- 185
4. Karabulut O, Atasoy M, Kaya K, Karabulut A. 13-15 yaş arası erkek futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi. 2013;14(1):243 - 253.
5. Sarı C. Ergenlerin psikolojik belirti düzeyleri ve uyumlarını yordayan bazı değişkenler. 2008, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 89 sayfa, Konya, (Doç. Dr. Mehmet Engin Deniz).
6. Eriş Y, İkiz FE. Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. Turkish Studies. 2013;8(6): 179-193.
7. Ehtiyar R, Üngüren E. Lise ve üniversitede turizm eğitimi alan öğrencilerin demografik değişkenlerinin umutsuzluk ve kaygı düzeylerine etkilerinin araştırılması. Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi. 2008;(2):34-51.
8. Sarıçam H, Güven M. Özgüven ve dini tutum. The Journal of Academic Social Science Studies. 2012;5(7):574.
9. Ekinci NE, Özdilek Ç, Deryahanoğlu G, Üstün ÜD. Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi. 2014;1(1):36 - 42
10. Koehn S. Effects of confidence and anxiety on flow state in competition. European journal of sport science. 2013;13(5):543-50.
11. Bayraktar B, Kurtoğlu M. Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. Klinik Gelişim. 2004; 16 - 24.
12. Duman U. Spor yapan ve yapmayan ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması (Kayseri ili örneği). 2009, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 49 sayfa, Kayseri, (Yrd. Doç. Dr. Yusuf Can).

13. Eyüboğlu E. Spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. 2012, Haliç Üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 71 sayfa, İstanbul, (Yrd. Doç. Dr. Sevda Bıkmaz).
14. Hamburg DA, Takanishi R. Preparing for life The critical transition of adolescence. Am Psychol. 1989;44:825-827.
15. Dinç B. Ergenlik döneminde beden imgesinin gelişimi üzerine aile, akran ve televizyonun etkilerinin incelenmesi. 2010, Gazi Üniversitesi, Eğitim bilimleri enstitüsü, Doktora Tezi, 154 sayfa, Ankara, (Prof. Dr. Fatma Alisinanoğlu).
16. Ercan Ç. Ergenlerin spor yapma alışkanlıklarının kişilik ve atılganlık özellikleri açısından incelenmesi. 2010, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, 78 sayfa, İzmir, (Prof.Dr. Birol Doğan).
17. Aktuğ T. Ergenlerde akran baskısının ve benlik saygısının incelenmesi. 2006, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 97 sayfa, Mersin, (Yrd. Doç. Dr. Binnaz Kıran Esen).
18. Ercan Ç. Ergenlerin spor yapma alışkanlıklarının kişilik ve atılganlık özellikleri açısından incelenmesi. 2010, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, 86 sayfa, İzmir, (Prof.Dr. Birol DOĞAN)
19. Kaşıkçı Ş. Ergenlik döneminde riskli sağlık davranışları. 2014, Beykent Üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 82 sayfa, İstanbul, (Prof. Dr. Mehmet Fikret Gezgin).
20. Akar F. Beceri ve oyun tabanlı antrenmanların adölesan erkek futbolcuların fiziksel performans ve teknik beceri gelişimi üzerine etkileri. 2013, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 78 sayfa, Aksaray, (Yrd. Doç. Dr. Mustafa Karahan).
21. Bayhan P, Işıtan S. Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. Aile ve Toplum. 2010;5(20):33 - 44.
22. Uludağlı NP, Sayıl M. Orta ve İleri ergenlik döneminde risk alma davranışı: Ebeveyn ve akranların rolü. Türk Psikoloji Yazıları. 2009;12(23):14 - 24.
23. Gün E. Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı. 2006, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 70 sayfa, Adana (Yard. Doç. Dr. Oğuz Kutlu).
24. Ekeland E, Heian F, Hagen KB. Can Exercise İmprove Self Esteem İn Children And Young People? A Systematic Review Of Randomised Controlled Trials. Br J Sports Medicine. 2005;39:792-798.

25. Alpaslan AH. Ergen yaştaki lisanslı sporcularda anksiyete ve depresyon düzeyleri ile yaşam kalitesinin araştırılması. 2009, Uludağ Üniversitesi, Tıp fakültesi, Uzmanlık tezi, 79 sayfa, Bursa, (Yrd. Doç. Dr. Yeşim Taneli).
26. Taş MY. Oryantiring sporcuları ile sporcu olmayan bireylerin stresle başa çıkabilme becerileri. 2010, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 135 sayfa, Ankara, (Yrd. Doç. Dr. Sibel Suveren).
27. Şahan T. Takım ve bireysel sporlarda motivasyonu etkileyen faktörlerin incelenmesi. 2010, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 106 sayfa, Kayseri, (Doç. Dr. Mahmut Özdevecioğlu).
28. Yarımkaaya E. 12–14 yaş arası ilköğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin voleybolda servis atma becerisi üzerine etkisi. 2013, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 73 sayfa, Konya, (Doç. Dr. Mehibe Akandere).
29. Bora MV. Beden eğitimi öğretmeni ve sporcu öğrenciler arasındaki iletişimin, sportif başarı motivasyonu ile ilişkisi. 2013, Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 63 sayfa Şanlıurfa, (Yrd. Doç. Dr. Recep Cengiz).
30. Adıgüzel R. İlköğretim okulları 2. kademe öğrencilerinin spora bakış açılarının ve spor alışkanlıklarının değerlendirilmesi. 2010, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 146 sayfa, Kayseri, (Öğr. Gör. Dr. Feyzullah Koca).
31. Bedir R. Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi. 2008, Selçuk Üniversitesi, Sağlık bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 77 sayfa, Konya, (Yrd. Doç. Dr. Mehibe Akandere).
32. Başar O. Türkiye’de sualtı hokeyi oynayan sporcuların spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. 2014, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 71 sayfa, İstanbul, (Yrd. Doç. Dr. Gülberk Gültekin Salman).
33. Şirin EF, Çağlayan HS, Çetin MÇ, İnce A. Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2008;2(2): 98 - 110.
34. Doğan O. Spor Psikolojisi. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım, 2005: 26, 61.
35. Öncül R. Eğitim ve eğitim bilimleri sözlüğü. Ankara: M.E.B. Yayınları; 2000.
36. Coşkun Y, Akkaş G. Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi. 2009;10(1):213 - 227.

37. Civan A, Arı R, Görücü A, Özdemir M. Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 2010;7(1):193-206.
38. Freeman AM, Kaplan Hİ, Sadokets BJ. Dioghosis and psyhiastry: Symptoms of psychaarthy. Linn L. (editör) Boltimane: The williams and wilkins company, 1975: p. 723-825
39. Aydoğdu B. Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, kaygı duyarlılığı ve madde kullanım durumları. 2013, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim bilimleri enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 73 sayfa, Trabzon, (Doç. Dr. Hikmet Yazıcı).
40. Bozkurt S. İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı, matematik kaygısı, genel başarı ve matematik başarısı arasındaki iliikilerin incelenmesi. 2012, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 202 sayfa, İstanbul, (Yrd. Doç. Dr. Cengiz Poyraz).
41. Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve başa çıkma yolları. İstanbul: Remzi Kitapevi; 1997.
42. Bökeoğlu OÇ, Yılmaz K. Üniversite öğrencilerinin eleştirel düşünmeye yönelik tutumları ile araştırma kaygıları arasındaki ilişki. Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi. 2005;41(kış):47-67.
43. Pineschi G, Di Pietro A. Anxiety Management through Psychophysiological Techniques: Relaxation and Psyching-Up in Sport. Journal of Sport Psychology in Action. 2013;4(3):181-190.
44. Ergenç TS. İlköğretim yedinci sınıf öğrencilerinin matematik dersi bölgesel hazır bulunuşluk düzeyleri ile matematik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2011, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans, 80 sayfa, Eskişehir, (Yard. Doç. Dr. Asım Arı).
45. Göktürk Gy. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin öz güven ve bazı kişisel demografik özelliklere göre incelenmesi. 2011, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 56 sayfa, Bolu, (Doç. Dr. Zeynep Deniz Yöndem).
46. Şeker M. Güreş eğitim merkezlerindeki güreşçilerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin incelenmesi. 2014, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık bilimleri enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 59 sayfa, Muğla, (Doç. Dr. Fahri Akçakoyun).
47. Amen MH. Futbolda Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Ve Bazı Değişkenlerin Etkisi. 2008, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 143 sayfa, Ankara, (Doç. Dr. Emin Kuru).

48. Hilgard RE. Introduction to psychology. 2nd. New york: Harcourt Brace And Co.; 1957.
49. Günay EY. Gebelerde kaygı düzeyi: "Cambridge kaygı ölçeği" nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. 2013, İstanbul Üniversitesi, Sağlık bilimleri enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 94 sayfa, İstanbul, (Yrd. Doç. Dr. Asiye Gül).
50. Duman GK. İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri ve ana - baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2008, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 128 sayfa, İzmir, (Yrd. Doç. Dr. Alev Girli).
51. Martens R, Burton D, Vealey R, Bump L, Smith D. Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2 (csai-2. Competitive anxiety in sport;1990.
52. Bilgin O. Ergenlerde özgüven düzeyinin baz değişkenler açısından incelenmesi. 2011, Sakarya üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 129 sayfa, Sakarya, (Prof. Dr. Ersin Altıntaş).
53. Yavuzer NN, Canyılmaz Z H, Ayvazpınarı Ş. Çocuklarda Ve Ergenlerde Özgüven Sorunları Ve Çözüm Önerileri; 2008.
54. Dinçel E. Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler. 2006, Ankara Üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 130 sayfa, Ankara, (Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin).
55. Cerit E, Gümüüşdağ H, Evli F, Şahin S, Bastık C. Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki. E-journal of new world sciences academy. 2013;8(1): 16 - 34.
56. Engür M. Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi. 2002, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 92 sayfa, İzmir, (Yrd. Doç. Dr. Süleyman L. Moralı).
57. Çelik G. Üst düzeydeki judoculararda müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. 2010, Dumlupınar üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 90 sayfa, Kütahya, (Yrd. Doç. Dr. Adnan Ersoy).
58. Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi. Ankara: BağırğanYayımevi; 1998.
59. 59. Konter E. Sporda Stres ve Performans. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık San. Ve Tic. Ltd. Şti.; 1996.
60. Şahin A. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına giren adayların kaygı düzeyleri ile özel yetenek sınav performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi.

- 2009, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 66 sayfa, Malatya, (Yrd. Doç. Dr. Taşkın Yıldırım).
61. Bird AM, Cripe BK. Psychology and Sport Behavior. Toronto: Mosby Publishing Co.; 1986.
62. Gill D. Psychological Dynamics of Sport Campaign. Illinois: Human Kinetics Publishers Inc.; 1986.
63. Aşçı FH, Gökmen H. Bayan hentbolcularda yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. Spor Bilimleri Dergisi. 1995; 6(2):38-47.
64. Salar B, Hekim M, Tokgöz M. 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2012; 4(6):123-135.
65. Kocaekşi S, Koruç Z. Başarılı ve başarısız hentbol takımlarının grup sarginlığı, kaygı, güdülenme ve yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi. 2012; 23(3): 129-143.
66. Çağlar E, Koruç Z. Müsabaka kaygısının dinlenik kalp atım hızı üzerine etkisi. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 1997; 8(3):18-32.
67. Harris DV, Williams JM. Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. Applied Sport Psychology. Williams JM, editor. California Mayfield Publishing Company.; 1993.
68. Bezek TN. TBL (Türkiye erkekler basketbol birinci ligi) 'deki basketbolcularda performans kaygı ilişkisi. 2008, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 46 sayfa, Konya, (Yrd. Doç. Dr. Burhan Çumralıgil).
69. Engür M. Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi. 2002, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 92 sayfa, İzmir, (Yrd. Doç. Dr. Süleyman L. Moralı).
70. Rodrigo G, Luisardo M, Pereira G. Relationship between anxiety and Performance in soccer players. International journal of sport psychology. 1990; 21:112-120.
71. Tavacıoğlu L, Kora K, Karaveli D, Yazıcı O, Ercan H. Kaygının Reaksiyon Zamanına Etkisi, I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu; 1997.
72. Lindenfield G. Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme. İstanbul: Hyb Yayıncılık; 2004.
73. Slutzky CB, ASimpkins S. The Link Between Children's Sport Participation and Self-Esteem: Exploring The Mediating Role of Sport Self-Concept. Psychology of Sport and Exercise. 2009; 10:381-389.

74. Kugle CL, Clements RO, Powell PM. Level and Stability of Self-esteem in Relation to Academic Behavior of Second Graders. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983; 44(1):201-207.
75. Acuner A. Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz-yeterliklerinin karşılaştırılması. 2012, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 73 sayfa, Trabzon, (Yrd. Doç. Dr. Halit Suiçmez).
76. Feltz FH. Self Confidence and Sport Performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 2007; 16(1):423-458.
77. Şahin MK. Okul öncesi öğretmenlerinin öz güvenleri ve mesleki tutumlarının incelenmesi. 2015, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 128 sayfa, Afyonkarahisar, (Doç. Dr. Gürbüz Ocak).
78. Meray B. Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım. 2010, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 159 sayfa, İstanbul, (Prof. Dr. Mücella Uluğ).
79. Çelik Y, Onay İ. 6. sınıf öğrencilerinin bilimsel tutumları ve özgüvenleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Asya öğretim dergisi*. 2014; 2(2):38 - 51.
80. Cengiz R, Arslan F, Şahin E. Beden eğitimi öğretmenlerinin öz-güven ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. *Turkish Journal of Education*. 2014; 3(3): 4-10.
81. Ödemiş M. 12 haftalık latin dans eğitiminin üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerine etkisinin incelenmesi. 2014, Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 37 sayfa, Çanakkale, (Yrd. Doç. Dr. İhan Adiloğulları).
82. Jones R, Swain A. Predisposition to Experience Debilitative and Facilitative Anxiety in Elite and Nonelite Performers. *The Sport Psychology*. 1995; 9:201-211.
83. Miçooğulları BO, Kirazcı S. Sporda kendine güven kaynakları ölçeğinin türk popülasyonuna uyarlanması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 2010; 21(4):154-163.
84. Akkarpat İ. Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi. 2014, Hacettepe üniversitesi, Sağlık bilimleri enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 54 sayfa, Ankara, (Yrd. Doç. Dr. Ziya Kuruç).
85. Kocaekşi S. Hentbol bayan milli takımında zaman değişimi ve performansın grup sargınlığı, sportif kendine güven, öz-yeterlik, hedef önelimi ve yaşma kaygısı üzerine

- etkisi. 2010, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, 122 sayfa, Ankara, (Yrd. Doç. Dr. Ziya Koruç).
86. Yalçın U, Balcı V. 7-14 yaş arası çocuklarda spora katılımdan sonra okul başarılarında, fiziksel ve sosyal davranışlarında oluşan değişimlerin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2013; 11(1):27 - 33.
87. Yıldırım F. Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. 2013, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 71 sayfa, Mersin, (Yrd. Doç. Dr. Manolya Akın).
88. Aybey Y. Türkiye süper lig takımlarından gaziantepspor'un müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeyi. 2005, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 56 sayfa, Gaziantep, (Doç. Dr. Sadrettin Pençe).
89. Öztürk A. Manisa celal bayar üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğretmenlik programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. 2008, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Denizli, (Yrd. Doç. Dr. Bülent Ağbuğa).
90. Özgül F. Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri. 2003, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 43 sayfa, Sivas, (Doç. Dr. Haldun Sümer)
91. Tenenbaum G, Milgram RM. Trait and State Anxiety in Israeli Student Athletes. *Journal of Clinical Physicology*. 1978; 34:691-693.
92. Morgan WP, Hammer R. Influence of Competitive Wrestling upon State Anxiety. *Medicine and Science in Sports*. 1973; 6:58-61.
93. Balyan K. Bilişsel kaygı, fizyolojik uyarılmışlık ve performans ilişkisinde kişilik özelliklerinin rolü: Catastrophe modeline farklı bir bakış. 2012, Ege üniversitesi, Sağlık bilimleri enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 38 sayfa, İzmir, (Yrd. Doç. Dr. Serdar Tok).
94. Şar A, Avcu R, Işıklar A. Analyzing Undergraduate Students' Self Confidence Levels In Terms of Some Variables. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2010; 5:1205-1210.

EK 1: Sporcu Bilgi Formu

SPORCU BİLGİ FORMU

Adı ve Soyadı _____ :

Yaşı _____ :

Cinsiyeti _____ : Erkek () Kadın ()

Sporcu Eğitim Merkezi :

() Adana

() Mersin

() Bolu

Branşı _____ :

() Atletizm

() Güreş

() Cimnastik

Uygulama Tarihi _____ :

EK 2: Illinois Kendini Değerlendirme Envanteri (CSAI-2)

İLLİNOİS KENDİNİ DEĞERLENDİRME ENVANTERİ (CSAI-2)

Adı Soyadı: _____ Doğum Tarihi: _____ Uygulama Tarihi: _____
Spor Dahil : _____ Cinsiyeti : _____

Aşağıda sporcuların yarışmalardan önce duygularını tanımlamaları amacı ile kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Her bir cümleyi dikkatli şekilde okuyunuz ve **şimdi şu anda** kendinizi nasıl hissettiğinizi belirten numarayı cümlenin sağ tarafında verilen boşluğa işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Hiç bir ifade üzerinde çok fazla zaman harcamadan, şu andaki duygularınızı tanımlayan cevabı işaretleyiniz.

	Hiçbir Zaman	Bazen	Sıkça	Daima
1. Bu müsabaka benim için önemlidir.	()	()	()	()
2. Kendimi sınırlı hissediyorum.	()	()	()	()
3. İçim rahat.	()	()	()	()
4. Müsabakaya ilişkin tereddütlerim var.	()	()	()	()
5. Kendimi tedirgin hissediyorum.	()	()	()	()
6. Kendimi rahat hissediyorum.	()	()	()	()
7. Bu müsabakada yapacağumdan daha azını yapacağım gibi geliyor.	()	()	()	()
8. Vücudumun gergin olduğunu hissediyorum.	()	()	()	()
9. Kendime güveniyorum.	()	()	()	()
10. Kaybetmek beni rahatsız ediyor.	()	()	()	()
11. Midemde kasılma hissediyorum.	()	()	()	()
12. Kendimi güvende hissediyorum.	()	()	()	()
13. Baskı altında nefes almakta zorlanıyorum.	()	()	()	()
14. Vücudumun gevşediğini hissediyorum.	()	()	()	()
15. Yapabileceğimden eminim.	()	()	()	()
16. Düşük performans göstereceğim endişesine sahibim.	()	()	()	()
17. Kalbim çok hızlı atıyor.	()	()	()	()
18. İyi performans göstereceğimden eminim.	()	()	()	()
19. Hedefime ulaşamayacağumdan endişe ediyorum.	()	()	()	()
20. Midemde rahatsızlık hissediyorum.	()	()	()	()
21. Zihinsel olarak kendimi rahatlamış hissediyorum.	()	()	()	()
22. Performansımın başkalarında düş kırıklığı yaratacağı endişesi taşıyorum.	()	()	()	()
23. Ellerim soğuk soğuk terliyor.	()	()	()	()
24. Kendime güveniyorum, çünkü zihnimde hedefime ulaşacağımı canlandırıyorum.	()	()	()	()
25. Yoğunlaşamayacağum endişesine sahibim.	()	()	()	()
26. Vücudumda gerginlik hissediyorum.	()	()	()	()
27. Müsabaka stresinin üstesinden, geleceğimden eminim.	()	()	()	()

ÖZGEÇMİŞ

17.04.1982 tarihinde Diyarbakır'da doğdum. İlk ve orta öğretimimi Ankara'da tamamladım. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda lisans eğitimimi tamamladım ve mezun olduktan sonra bir belediyede yüzme antrenörlüğü ve amatör bir takımda futbol antrenörlüğü yaptım. 2009 senesinde Gençlik ve Spor Bakanlığında Sportif Eğitim Uzmanı olarak göreve başladım. Şu anda Spor Genel Müdürlüğü Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığında Sportif Performans ölçme ve Değerlendirme biriminde çalışmaktayım ve halen görevimi devam ettirmekteyim. 2014 yılında Düzce Üniversitesinde yüksek lisans eğitimime başladım ve devam ettirmekteyim.

Ufuk APUR