

T.C
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR DALLARINA GÖRE SPORCULARIN KONTROL ODAKLARININ KAYGI
DÜZEYLERİNE ETKİSİ

İpek KIRAN

TEZ DANIŞMANI: Yrd. Doç. Dr. Hakan Ertufan

İstanbul,2015

T.C
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR DALLARINA GÖRE SPORCULARIN KONTROL ODAKLARININ KAYGI
DÜZEYLERİNE ETKİSİ

İpek KIRAN

TEZ DANIŞMANI: Yrd. Doç. Dr. Hakan Ertufan

İstanbul,2015

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

.....Psikoloji.....Anabilim/Anasanat Dalı Uygulamalı Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans
öğrencisiİPEK KIRAN..... tarafından hazırlanan
“... Spor Dallacına göre sporsulacının kontrol odaklıdırınca kaygı düzeylerine
... etkisi.....”

adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 01/02/2016

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu) :

İmzası :

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Hakan Ertuğrul.....

Danışman: Hakan.....Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Pervin Sevdâ Bıkmaç Y.

Halici.....Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Asu Burçak Tasâren

Nisantasi.....Üniv. İng. Psi. ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Zehra Binnu Saygıner

Halici.....Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Seda Boyçak Taç.....

Akdemik.....Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

ÖNSÖZ

Günümüzde sporun yaygınlaşmasıyla beraber sporcuların başarısını ve performansını etkileyen birçok unsur ortaya çıkmıştır. Bu nedenle, insan davranışlarını inceleyen psikoloji biliminin spor dünyasına girmesi kaçınılmaz olmuştur. Bu spor dünyasında bana destek olan ve katkılarından dolayı aşağıda adı geçen kişilere sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Tezimin her adımında desteği bulunan, bana karşı sabır ve anlayışı bitmeyen ve bu araştırmayı tamamlamamı sağlayan danışmanım Yrd. Doç. Dr. Hakan Ertufan'a teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve lisansütü eğitim hayatımda bana yol gösteren saygıdeğer hocam Yrd. Doç. Dr. Ferahim Yeşilyurt'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Çalışma grubunda yer almayı kabul ederek zamanlarını ayıran ve çalışmamın gerçekleşmesini sağlayan, tüm federasyon ve kulüplere, tüm sporcu ve antrenörlerine sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Uzman Klinik Psikolog Zühre Neslihan İçin'e desteklerinden ötürü teşekkür ediyorum.

Son olarak bu çalışmayı tamamlayabileceğime beni inandıran ve maddi ve manevi desteklerini her zaman yanımda hissettiğim aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İstanbul,2015

Psikolog İpek KIRAN

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR VE SİMGELER	VII
TABLolar LİSTESİ.....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	X
ÖZET.....	XI
ABSTRACT	XIII
1. GİRİŞ	1
1.1 Problem	1
1.1.1 Alt Problemler	1
1.2 Amaç	2
1.3 Önem	2
1.4 Sayıtlar	2
1.5 Sınırlılıklar	2
1.6 Tanımlar	3
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1 Spor ve Psikoloji	5
2.2 Spor Psikolojisi	6
2.2.1 Spor Psikolojisinin Tarihsel Süreci	7
2.2.1.1 İlk Dönem (1895-1924)	7
2.2.1.2 Oluşum Dönemi (1925-1938)	7
2.2.1.3 Durgun Yıllar (1939-1964)	7
2.2.1.4 İlerleme Döneme (1965-günümüz)	7
2.2.1 Türkiye’de Spor Psikolojisi	8
2.2.2 Takım Sporları	8
2.3 Kaygı	9
2.3.1 Kaygı ve Spor	9
2.3.2 Kaygı ve Sakatlanma	12
2.3.3 Kaygı Çeşitleri	13
2.3.3.1 Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı	13
2.3.3.2 Yarışma Kaygısı	16
2.3.3.3 İçsel (bireysel) Faktörler	19
2.3.3.4 Dışsal (durumsal) Faktörler	20
2.3.4 Kaygı ve Başa Çıkma Stratejileri	22
2.4 Kontrol Odağı	23

2.4.1	Kontrol Odağı ve Spor	24
2.4.2	İç Kontrol Odağı	27
2.4.3	Dış Kontrol Odağı	28
2.4.4	Sosyal Öğrenme Kuramı ve Kontrol Odağı	30
2.4.4.1.	Sosyal Öğrenme Kuramı	30
2.4.4.2.	Beklenti- Değer Kuramı	32
2.4.4.3.	Yükleme Kuramı ile Kontrol Odağı	33
2.4.4.4.	Kontrol Odağının Oluşumuyla İlgili Çalışmalar.....	35
2.4.4.5.	Kontrol Odağının Diğer Değişkenlerle İlişkilerini Açıklama Yönelik Çalışmalar.....	36
2.5	Doğum Sırası ve Adler	36
2.5.1.	Doğum Sırasının Önemi ve Etkileri	37
2.5.1.1.	Karakter Özellikleri	37
2.5.2.	Öncüler ve Adler	39
2.6.	Kültür ve Kişilik.....	40
2.7	Ebeveyn Stilleri	41
3.YÖNTEM	43
3.1	Araştırmanın Modeli	43
3.2	Evren, Örneklem ve Çalışma Grubu	43
3.3	Ön Araştırma	45
3.4	Veri Toplama Araçları	45
3.4.1	Kişisel Bilgi Formu	46
3.4.2	Spielberger Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri	46
3.4.3	Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği	47
3.5.	Envanterlerin Uygulanması	48
3.6.	Verilerin Analizi ve Yorumlanması	49
4.BULGULAR	49
5.TARTIŞMA	75
6. ÖNERİLER	80
KAYNAKÇA	81
EK A	KİŞİSEL BİLGİ FORMU	87
EK B	ROTTER KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ	88
EK C	DURUMLULUK- SÜREKLİK KAYGI ENVANTERİ	90

KISALTMALAR VE SİMGELER

N : Araştırmaya Katılan Sporcu Sayısı

Ort : Ortalama

P : Anlamlılık

RİDKOÖ: Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği

SÖK : Sosyal Öğrenme Kuramı

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı

SS: Standart Sapma

STAI : Durumluk- Süreklilik Kaygı Envanteri

TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 2.1: Doğum Sırasına Göre Karakter Özellikleri.....	37
Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı.....	49
Tablo 4.2: Araştırmaya Katılan Bireylerin Spora Dalına İlişkin Dağılımı.....	50
Tablo 4.3: Araştırmaya Katılan Bireylerin Maç Sırasına İlişkin Kaygı Düzeylerinin Dağılımı	51
Tablo.4.4: Bireylerin Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı.....	52
Tablo 4.5: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U”Testi İle Karşılaştırılması.....	53
Tablo 4.6: Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	54
Tablo 4.7: Bireylerin Kaç Kardeş Oldıklarına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması.....	55
Tablo 4.8: Bireylerin Doğum Sıralarına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması.....	56
Tablo 4.9: Bireylerin Oynadıkları Spor Dalına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması.....	57
Tablo 4.10: Bireylerin Ne Kadar Süredir Oynadıkları İle Bireylerin Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	59
Tablo 4.11: Bireylerin Ne Kadar Maç Oynadıkları İle Bireylerin Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	60
Tablo 4.12: Bireylerin Sakatlık Geçirip Geçirmediklerine Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U”Testi İle Karşılaştırılması.....	60
Tablo 4.13: Bireylerin Müsabakanın Kendi Sahalarında Oynanması Ne Derece Kaygı Uyandırdığına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması.....	61
Tablo 4.14: Bireylerin Müsabakanın Deplasmanda Oynanacak Olması Ne Derece Kaygı Uyandırdığına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması.....	63

Tablo 4.15: Bireylerin Her Hangi Bir Takımın Transfer Komitesinin Maçı İzlemesi Ne Derece Kaygı Uyandırdığına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması.....	65
Tablo 4.16: Sözleşme Biteceği Sezonadaki Maçlarda Performanslarına Göre Bireylerde Ne Derece Kaygı Uyandırdığına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması.....	66
Tablo 4.17: Bireylerde Müsabaka Esnasında Sakatlanma Düşüncesine Göre Ne Derece Kaygı Uyandırdığına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması.....	67
Tablo 4.18: Bireylerde Müsabaka Yapılacak Takımın Puan Sıralamasında Üst Sıralarda Olmasına Göre Ne Derece Kaygı Uyandırdığına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması.....	68
Tablo 4.19: Bireylerde Seyircilerin Tutumuna Göre Ne Derece Kaygı Uyandırdığına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması	70
Tablo 4.20: Bireylerde Seven Birinin Müsabaka Esnasında Bireyi İzlemesine Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması.....	71
Tablo 4.21: Bireylerin Kontrol Odağı Ölçeğinden Aldığı Puanlar İle Bireylerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	72

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 2.3.1: Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Bedensel ve Bilişsel Kaygı Arasındaki Değişimler	12
Şekil 2.3.3.1: Spielberger'in Kaygıya Temel Yaklaşımı.....	16
Şekil 2.3.3.2. Yarışma Durumluk Kaygı Bileşenleri.....	19
Şekil 2.4.1. Nitsch ve Allmer'in Başarı ve Başarısızlığa İlişkin Sınıflandırma Şeması.....	26



GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : İpek Kıran
Anabilim Dalı : Psikoloji
Programı : Uygulamalı Psikoloji
Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Hakan Ertufan
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – Aralık, 2015

SPOR DALLARINA GÖRE SPORCULARIN KONTROL ODAKLARININ KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

ÖZET

Bu araştırmada spor dallarına göre sporcuların kontrol odaklarının kaygı düzeylerine etkisine bakılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini, 2015-2016 yılında Türkiye’deki farklı spor dallarındaki 15 ve 31 yaşları arasında değişen 122’si (%64.2) erkek ve 68’i (%35.8) kadın toplam 190 sporcu oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak sporcuların demografik özellikleri hakkında bilgi almak için araştırmacı tarafından geliştirilmiş ‘Kişisel Bilgi Formu’ nun yanında ‘Spielberger Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri’ ile ‘Rotter’in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği’ kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann Whitney-U testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplararası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H-Testi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi Spearman korelasyon ile test edilmiştir.

Bireylerin kontrol odağı ölçeğinden aldığı puanlar ile durumluk kayđı ölçeğinden aldığı puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin dış denetim düzeyi arttıkça bireylerin sürekli kayđı düzeylerinde artmakta olduğu görölmüştür.

Anahtar Kelimeler: Rotter İ-Dış Kontrol Odağı, Sosyal Öğrenme Kuramı, Durumluk-Sürekli Kayđı, Spor Psikolojisi



GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : İpek Kiran
Field : Psychology
Program : Applied Psychology
Supervisor : Assistant Professor Hakan Ertufan
Degree Awarded and Date : Master – December,2015

THE IMPACT ON THE CONTROL FOCUS OF THE ANXIETY LEVELS FOR SPORTERS ACCORDING TO SPORT BRANCHES

ABSTRACT

This research is to determine the relationship between anxiety states and locus of control of sporters.

The population comprises the sporters who play in Turkey, in 2015-2016 years. Aged between 15-31, 190 sporters from different teams were determined as 122 (%64.2) of them are males, 68 (%35.8) of them are females.

The questionnaire which is developed by the researcher to collect information about demographic features of the sporters, 'Rotter's Internal-External Locus of Control Scale', 'Spielberger State and Trait Anxiety Scale' are used as the type of this survey study. The resulting data were examined in SPSS package program in terms of distributions, Mann Whitney U Test, Kruskal Wallis H Test and Spearman tests were used.

The results of this study show that there is significant correlation between anxiety states of the sporters and their locus of control. It has been seen that external locus of control is parallely increasing with anxiety states.

Keywords: Locus of Control, Social Learning Theory, State- Trait Anxiety, Sport Psychology

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi tanımlanmış, genel amaç ve alt amaçları sıralanmış, önemi tartışılmış, sınırlılıkları belirlenerek araştırma ile ilgili önemli kısaltma ve kavramlar tanımlanmıştır.

1.1.Problem

Takım sporuyla uğraşan sporcuların kontrol odakları, kaygı düzeylerini etkiler. Bu araştırmada, kişisel özelliklerden biri olan kontrol odağının içsel ya da dışsal faktörlere mi bağlı olduğu araştırılıp, kaygı düzeyine etkisine bakılmıştır.

1.1.1. Alt Problemler

1. Bireylerin yaşları ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Bireylerin cinsiyetleri ile kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Bireylerin kaç kardeş oldukları ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Bireylerin doğum sıraları ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Bireylerin oynadıkları spor dalı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Bireylerin ne kadar süredir oynadıkları ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Bireylerin ne kadar maç oynadıkları ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

8. Bireylerin sakatlık geçirip geçirmediikleri ile kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
9. Bireylerin müsabakanın kendi sahalarında oynanması ne derece kaygı uyandırdığı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
10. Bireylerin müsabakanın deplasmanda oynanacak olması ne derece kaygı uyandırdığı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
11. Bireylerin her hangi bir takımın transfer komitesinin maçı izlemesi ne derece kaygı uyandırdığı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
12. Sözleşme biteceği sezondaki maçlarda performanslara göre bireylerde ne derece kaygı uyandırdığı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
13. Bireylerde müsabaka esnasında sakatlanma düşüncesi ne derece kaygı uyandırdığı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
14. Bireylerde müsabaka yapılacak takımın puan sıralamasında üst sıralarda olması ne derece kaygı uyandırdığı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
15. Bireylerde seyircilerin tutumu ne derece kaygı uyandırdığı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

16. Bireylerde seven birinin (aile,arkadaş,eş) müsabaka esnasında bireyi izlemesi ne derece kaygı uyandırdığı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

17. Bireylerin kontrol odağı ölçeğinden aldığı puanlar ile bireylerin durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2.Amaç

Bu araştırmanın amacı, farklı spor dallarıyla uğraşan takım sporcularının kaygı düzeylerinin ve kontrol odaklarının belirlenmesi ve yaş, cinsiyet gibi değişkenlere göre aralarındaki ilişkiyi belirleyebilmektir.

1.3.Önem

Sporculardaki kaygı düzeyleri ve kontrol odaklarının; yaşla, cinsiyetle ve genel bilgi formunda sorulan demografik sorulara göre değişiklik göstereceği öngörülmüştür. Buna bağlı olarak araştırılan beş farklı spor dalında; sporcunun kaygı düzeylerini ve kontrol odaklarını belirleyecek araştırma bulgularının, antrenörlere, sporculara ve spor alanında yapılacak çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.4.Sayıtlar

Çalışmada kullanılan yapılandırılmış ölçme araçlarına sporcuların verdikleri yanıtlar onların gerçek görüş ve düşüncelerini yansıtmaktadır. Sporcular içten bir şekilde duygu ve düşüncelerini ifade etmişlerdir.

1.5.Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- 15-31 yaş aralığında ki 5 spor dallıyla(Rugby, Basketbol, Futbol, Su topu, Buz Hokeyi) uğraşan sporcular ile,
- Türkiye'deki sporcular ile,
- Türk lisanslı sporcular ile,

- Kadın ve erkek sporcular ile yapılmıştır.

1.6.Tanımlar

Çalışmanın ilerleyen bölümlerinde anlaşılabilirliğe katkı sağlanması ve konuyla ilgili genel bir bilgi sunulabilmesi açısından, aşağıdaki çalışmada adı geçen kavramlar hakkında tanımlara yer verilmiştir.

Sürekli Kaygı: Bireyin genel olarak yaşantısında olan kaygı eğilimidir. Bu durum bireyin stres algısı ya da yorumlama eğilimine bağlıdır.

Durumluk Kaygı: Bireyin korku ve endişe hissettiği anlık durumlarda oluşan geçici ve ya normal kaygı türüdür.

Yarışma Kaygısı: Müsabaka sırasında meydana çıkan kaygı türüdür.

Kontrol Odağı: İnsanların, yaşamlarındaki olayları etkilemek konusunda üstlendikleri roller hakkında sahip oldukları sabit inançlara işaret eder.

İç Kontrol Odağı: Kişinin, yaşanılanları kendi davranışına ya da kalıcı özelliklerine bağlı olarak algıladığı inançtır (Rotter,1982).

Dış Kontrol Odağı: Kişinin, yaşanılanları şans, kader ve kismetin sonucu olarak benimsediği kontrol odağı inancıdır (Rotter,1982).

Gerçek Doğum Sırası: Bireyin kardeşleri arasında dünyaya gelişini tarihsel olarak sıralanmasıdır (Sulloway 2007).

Buraya kadar olan kısımda öncelikle araştırmanın problemi tespit edilerek araştırmanın genel amacı çerçevesinde alt amaçlar belirlenmiş olup, araştırmanın önemine değinilmiş, sayılılar, sınırlılıklar, kısaltmalar ve tanımlar verilmiştir. Bundan sonraki aşamada işe literatür bilgisinin yer aldığı kavramsal çerçeve verilecektir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın bu bölümünde spor psikolojisinin tarihsel gelişimine, ülkemizde ve yurtdışındaki yerine bakılmıştır. Ardından kaygı ve kontrol odağı kavramları incelenerek, çeşitleri irdelenmiştir ve bu kavramların spor psikolojisine etkisine bakılmıştır.

2.1 Spor ve Psikoloji

Spor günümüzde tercih edilen bir sosyal aktivitedir. Birçok entelektüel etkinlikle örneğin edebiyat, kültür, sanat, karşılaştırılmayacak kadar yaygındır (Çaha, 1999).

Sporun, geçmiş literatürde ki anlamı Latince disportare ve deportare biçiminde “dağıtmak, birbirinden ayırmak”dır. 17. yy’da yaygın olarak kullanılması sonucu disport ya da desport kullanımı kalkmış ve sport olarak kullanılmıştır (İnal, 2000).

Sporun hedefi, branşı ve içerikleri farklılık göstermektedir. Bu sebeple çok yönlü algılanıp, değerlendirilir. Bu da sporun tanımı konusunda farklı görüşlerin ve tanımların ortaya çıkmasını sağlar (Yetim,2000). Erden (2007), sporu “ güç ve beceriye bağlı yarışmalı ve eğlenceli etkinlikler” olarak tanımlanmaktadır. Spor kişi de birçok yarar sağlar. Örneğin; zihinsel ve ruhsal gelişim, doğru yapıldığı taktirde fiziksel gelişim ve bunların hepsi bireyin yaşamdan zevk almasını sağlamaktadır.

Çoknaz (1998), sporu yarışmaya yol açan, kuralları olan, toplu ya da kişisel oyunlar şeklinde yapılan bir beden hareketi olarak belirtmiştir. Öte yandan Tiryaki (2000), sporun amacının barış ve kardeşlik olduğunu, bilimsel bir çerçevede yer alıp, belli bir disiplin ve kültür olarak tanımlamıştır.

Şahin (2002)’e göre, insanın bilinçaltı arzularından olan yenme ve güç sahibi olmak spor sayesinde gerçekleştirilen birleştirici, kurallı, rekabete dayalı, beden ve ruhen bütünlük kuran bir faaliyettir.

Buna destekleyici olarak Özcan (1993), sporu; kurallar, organizasyon, norm ve davranış olarak şekillendiren bir aktivite olarak tanımlar.

Bütün bu tanımlara bakıldığında sporu tek yönlü düşünmek mümkün değildir.

Sporun endüstrileşmesi, rekabet ortamını genişletmiş ve sporcular da performans kaygısına yol açmaya başlamıştır. Özellikler evrensel organizasyonlarda yer alan sporculardan beklentiler yükselmiştir (Tokdemir, 2011).

Sporcuların başarısını etkileyen birçok unsurun gün geçtikçe incelenmesiyle beraber beklentilerin artması fiziksel özellikler kadar psikolojik olarak da sporcuu etkilemektedir (Brewer,2009). Bu nedenle, insan davranışlarını inceleyen psikoloji biliminin spor dünyasına girmesi kaçınılmaz olmuştur.

2.2 Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi sporcuların davranışlarının değerlendirilmesini ve yönlendirilmesini sağlayan bir yöntemdir. Spor psikolojisi sporcuların ortamlarındaki hareketlerini, düşüncelerini araştırır ve bunları ortamlarında bulunan sporcu, hakem, yönetici, taraftar vb. bazında psikolojik prensiplerle birlikte inceler.

Alderman (1980), spor psikolojisinden “sporun insan davranışları üzerine etkisi” olarak tanımlarken; Gill (1986), “insan davranışlarındaki sorulara spor ortamında yanıt bulmaya çalışan spor ve egzersiz bilimi” olarak belirtmiştir (Akarçeşme 2004).

Bu branşın önemli bir yönü de sporcuların psikolojik ortamlarının üzerlerindeki pozitif ve negatif etkilerini incelemektir.

Baumann; sporcuların psikolojik verilere dikkat ettiklerinde ve bunlara uygun davrandıklarında daha yüksek performans göstereceklerini belirtmiştir (Tiryaki 2000).

Sporcuların başarılarının artmasında spor psikologları etkili olabilir. Onlarla iletişim halindeki spor psikoloğu günlük sıkıntılarıyla nasıl başa çıkabilecekleri, antrenman veya maçlara nasıl bir psikolojiyle hazırlanmaları gerektiği konusunda yardımcı olacaktır. Doğal olarak bu durum sporcunun durumunu olumlu yönde etkileyecektir (Baumann,1994).

2.2.1 Spor Psikolojisinin Tarihsel Süreci

2.2.1.1 İlk Dönem (1895-1924)

Bu konudaki ilk çalışmalar 1897 yılında Norman Triplett tarafından bisikletçiler üzerinde yapılmıştır. Swift (1910) ve Lashley (1915) okçuluk ve top atma üzerine becerilerin incelendiği çalışmalarda bulunmuştur. Schulte, 1921 yılında spor, hareket ve antrenmanlar konusunda çalışmalar yapmıştır.

2.2.1.2 Oluşum Dönemi (1925-1938)

İlk olarak Spor Araştırmaları Laboratuvarı Coleman Griffit tarafından 1923 yılında kurulmuştur. 1926 yılında Antrenörlük Psikolojisi ve 1928 yılında Sporcu Psikolojisi adı altında eserler Coleman tarafından yayınlanmıştır. Coleman bu dönemde Chicago Cubs beysbol takımının danışmanlığını yaparken aynı zamanda İllinois Üniversitesi'nde bu konuyla ilgili çalışmalarda bulunmuştur. Spor psikolojisi üzerine dersler veren Coleman, psikomotor kabiliyetler ve motor öğrenme ile kişiliğin fiziksel yapıyla ilişkisini incelemiştir.

2.2.1.3 Durgun Yıllar (1939-1964)

Bu dönemde çok fazla çalışma yapılmamıştır. Daha çok kişilikle ilgili çalışmalar yapılmış, az sayıda yapılan çalışmalar nedeniyle spor psikolojisi gelişme gösterememiştir

2.2.1.4 İlerleme Döneme (1965-günümüz)

Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği “International Journal of Sport Psychology” kurulduktan sonra 1965 yılında ilk uluslararası Spor Psikologları Kongresi yapılmıştır. Bu

tarihten sonra Spor Psikolojisi ilerleyen bir ivme kazanmıştır. Amerika’da ve Avrupa’da birçok kuruluşlar oluşmaya başlamıştır.

Kuzey Amerika Spor Psikologları ve Fiziksel Etkinlikler Birliği “ Journal of Sport Pyschology”. Kanada Spor Psikolojisi ve Psikomotor Öğrenme topluluğu, Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu, Uygulamalı Spor Psikolojisi Gelişim Topluluğu “ Journal of Applied Sport Psychology” gibi kuruluşlar dışında 1986 yılında American Psychological Association (APA) spor psikolojisini bir dal olarak kabul etmiştir.

1990’lardan sonra yükseliş gösteren Spor Psikolojisi, Avrupa, Amerika, Avustralya, İngiltere’de kürsüler açılmasına yol açtı ve spor spesifik ölçme araçlarıyla geliştirilmeye çalışıldı.

2.2.2 Türkiye’de Spor Psikolojisi

Ülkemizde tam anlamıyla spor psikolojisi eğitimi olan bir bölüm bulunmamaktadır. Beden eğitimi, spor bölümleri de bu konuda yetersizdir ve yanlış yönlendirilmelerle verimli olamamaktadır. Yine de 1990 yılından beri Ulusal Spor Bilimleri Kongrelerinde yer alan Türkiye son yıllarda araştırma ve yayınların artışıyla dikkati çekmektedir. Türkiye’de spor psikolojisi, hızlı bir değişim gösterememiştir (Bayar, 2010). Spor psikolojisiyle ilgili sadece 20 adet kitap bulunmaktadır. Tiryaki (1997), tarafından yapılan bir araştırmada makale sayısının ise 56 olduğu belirtilmiştir. Spor psikolojisindeki çalışmalar, ortama özgü kuram ve envanterlerin geliştirilmesi, spordaki davranışların bilişsel boyutu üzerinedir.

2.2.3 Takım Sporları

Takımda bulunan oyuncuların yaptığı iş için harcadıkları yoğun enerji, bilgi, kişisel yeterlilik ve yaptıkları işten aldıkları doyum yani performansları takımın performansını oluşturur. Sporcuların birbirlerinin açıklarını kapatmaları, sorumluluklarını yüklenmeleri yani takım ruhu ile hareket etmeleri gerekir. Tüm oyuncular kendi yapabileceklerinin en iyisini

yaparlarsa takımın başarısı artacaktır. Sadece bireysel olarak performans göstermek başarı sağlamayacaktır. Ortak bir amaç için çalışmak, birlikte çalışmayı gerektirir. Takım olmak sosyal iletişim ve etkileşimi de birlikte getirir. Bu sosyal iletişim ve etkileşimin gücü; sosyal psikolojinin spor takımlarında ve ya spor dışı gruplarda psikolojik araştırmaları doğurmuştur.

2.3 Kaygı

Kaygı, bireylerin tehlikeli ve tehdit edici olarak algıladığı olaylar karşısında hissettiği huzursuzluk, korku hissidir (Özgül, 2003).

Freud, ilk önceleri kaygıyı içgüdü ve dürtülerden kaynaklanan gücün bastırılmasıyla ortaya çıktığını belirtmiştir. Daha sonra ise, benliğin tehlikeli durumu algılamasından kaynaklandığını belirtip, bu durumu kaldırmak için bastırma düzeyinin işlediğini savunmuştur. Freud'a göre kaygı, olası bir tehdide ve tehlikeye karşı benliği uyarmak ve savunma düzenine işlerlik kazandırmaktır (Köknel, 1987).

Carl Gustav Jung' a göre korkular, simgeler ve akıl yoluyla ulaşılamayan bilinçaltının dışı bilince çıkma çabası olarak görmüştür (Gümüş, 2002).

Baltaş (1990), kaygının kaynağını; fiziki çevreden kaynaklanan faktörler ve psikolojik sosyal olaylardan kaynaklanan kaygılar olmak üzere ikiye ayırmıştır. Gürültü, hava kirliliği, kalabalık, iş ve meşguliyetten kaynaklanan kaygılar, fiziki çevreden kaynaklanan kaygıları oluştururken, günlük gelişimsel ve yaşam krizleri şeklinde ortaya çıkanlar ise psikolojik ve sosyal olaylardan kaynaklanan kaygılar diye örneklendirilebilir.

Kaygıyı durumluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayıran ilk kişi Spielbergerdir. Herkesin bir miktar kaygı duyması normaldir. Tehlikeli anlarda oluşan korku ve tedirginlik duygusu kişiler için geçici kaygı olarak görülür. Bu duruma “Durumluk Kaygı “ denir. Stresin yoğunlukla yaşandığı durumlarda kaygı seviyesinde artış, stresin ortadan kalkma halinde ise düşme olur (Öner 1985).

Sürekli huzursuzluk içinde yaşayanlar, mutsuzdurlar. Aslında bu kaygı türü içten kaynaklanır. Bireyin içinde bulunduğu durumları stres verici olarak yorumlamasıyla ya da kendisinin tehdit edildiğini zannetmesiyle kaygı duymaya başlar. Buna da “Sürekli Kaygı” denir (Öner, 1985). Bu kaygı bir kişilik özelliği olarak ele alınır ve sabittir (Anshel, 1994).

İnsanların temel duygularından biri olarak kabul edilse de kaygının, kaygı bozukluğu (anksiyete) şekline dönmesi halinde kişinin yaşamı olumsuz etkilenmektedir. Bu bir hastalıktır ve tedavi edilmelidir.

2.3.1 Kaygı ve Spor

Sürekli yarışma kaygısı, müsabakada baskıyı algılama ve bu ortamlara korku ve gerginlikle tepki verme olarak tanımlanır. Yüksek yarışma kaygısına sahip olan sporcu yarışma ortamını kaygı verici olarak algılar, düşük yarışma kaygısı olan sporcu ise bunu tam tersi olarak algılar (Koruç, 1994).

Kaygı, yapılacak olan yarışmanın önemine veya kişilerin beklentilerine göre çeşitlilik gösterir. Oyuncunun kendine olan güveni, fiziksel olarak hazırlanışı, motivasyonuna rağmen en önemli psikolojik etki olarak rol yapmaktadır.

Sporcularda kaygı, sporla ilgili olduğu düşünülse de gerçek neden duruma yönelik algılardır. Tavacıoğlu (1999)’nun yaptığı araştırmada, sporcuların yüksek başarı düzeyinde olmaları beklenmektedir diye belirtmiştir. Kişinin psikolojik ve fiziksel yeterliliği, bu durumu kaldıramadığı anda başarı imkânsızdır. Bu yetersizlik daha çok çaba gerektirecektir. Bu çabanın daha çok sarf edilmesi başarıya ulaştırmadığında ise durum tehdit edici olarak algılanacak ve duygusal bir tepki olarak kaygı ön plana çıkacaktır. Sporcu başarılı olduğunda kendini değerli görüyorsa başarısızlığa uğradığında yüksek bir ölçüde kaygı içinde kalacaktır.

Yarışma temelli bir kaygıda, sporcular müsabaka şartlarını negatif yorumlarsa kaygı düzeyleri değişir.

İşte bu durumda, spor psikologları yarışma öncesi kaygıyı düşürmede önemli bir görev yapmaktadırlar. Sporculara kaygının ne olduğu ve yarışma öncesi-sonrası bu durumun azaltılması için nasıl bir yol izlenmesi gerektiği konusunda yardımcı olurlar. Woodman (2001)'ın yaptığı araştırma sonucu her sporcunun yarışma kaygısı farklılık göstermektedir. Psikologlar, yüksek bir performans için belli bir kaygı düzeyine sahip olunması gerektiği konusunda birleşmektedirler. Bu kaygı düzeyinin altı veya üstü sporcuyu olumsuz etkimektedir (Başer,1985).

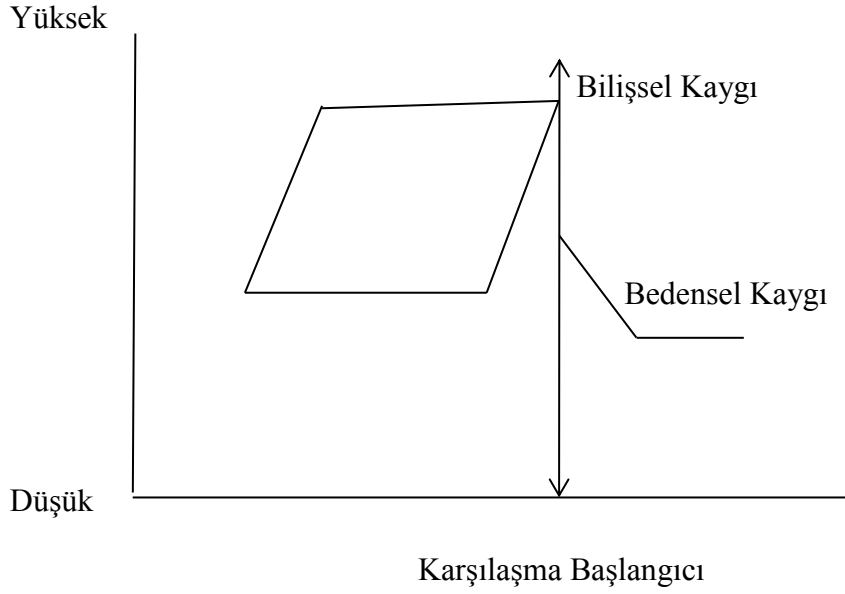
Spor psikolojisinde kaygı, performans seviyelerine ciddi değişimler oluşturan bir öge olarak kabul edilmektedir. Spor psikolojisi alanı geliştikçe kaygı ve spor başarısı arasındaki ilişkiye dayalı kuramlarda kabul görmeye başlamıştır (Cox,1998). Bundan başka, kaygının tek yönlü olmadığı anlaşılmış, çoklu etkileşim olarak bilişsel ve duygusal etkileri kabul görmeye başlanmıştır (Weinberg ve Gould, 1999).

Martens ve arkadaşları (1990) yarışma ortamında yaşanan kaygıyı 3 bölümde incelemişlerdir.

Bedensel Kaygı: Kaygının duygusal ve fizyolojik olarak yaşanmasıdır. Direkt fizyolojiyle ilgili olup, KAH artması, pupillerin genişlemesi gibi fizyolojik belirtiler gösterir.

Bilişsel Durumluk Kaygı: Benliğini tehdit eden ya da kendini olumsuz olarak değerlendirilmesiyle oluşan kaygılardır.

Kendine Güven: Sporcunun bedensel ya da bilişsel bileşenlere bağlı oluşturduğu değişimindir (Martens, Vealey&Burton, 1990).



Şekil 2.3.1 Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Bedensel ve Bilişsel Kaygı Arasındaki Değişimler
(Konter, 1996)

2.3.2 Kaygı ve Sakatlanma

Sportif faaliyetler esnasında oluşan yaralanma ve sakatlıklar spor sakatlıkları şeklinde yorumlanır. Spor yaparken oluşan durum spor yaralanması olarak adlandırılırken, ertesi gün sporsal faaliyete katılamayacak durumda sporcu sakatlanmış kabul edilir (Bağnaçık 2005). Spor aktivitesi sırasında vücudun bütünü veya bir bölümünde ortaya çıkan hasara “spor yaralanmaları” denir (Kalyon, 1997).

Her aktivite de olduğu gibi, her spor dalında kişiye veya çevreye bağlı olarak değişiklik gösteren tehlikeli anlar bulunmaktadır. Spor esnasında oluşan tüm kazalar hukuki olarak spor yaralanmaları, sakatlanmaları şeklinde adlandırılır. Tıbbi olarak bu durum tipik yaralanmalar olarak adlandırılır.

Williams ve Andersen (1998), kaygının yaralanma olaylarında etkili olduğunu tesbit etmişlerdir. Araştırmalar sonucu kaygı ile yaralanma şiddeti, yaralanma sıklığı arasında da

doğru orantı olduğunu ortaya çıkmıştır (Maddison, 2005). Özellikle yarışma kaygısı bu sonucu ortaya çıkarmaktadır.

“Psikososyal” terimi, bireyin sosyal evre içinde, bu evre ile iletişimiyle oluşan ve ömür boyu süren psikolojik gelişimdir. Araştırmalar, yarışma kaygısı, yaşamın stresi, sosyal destek, ruh hali, başa çıkabilme gibi psikososyal değişkenlerin sakatlık oluşmasıyla direkt olarak veya dolaylı olarak ilişkisi olduğunu göstermektedir (Johnson, 2007).

Weinber & Gould (1995) kaygıyı, vücudun harekete geçmesi veya uyarılmasına bağlı olarak, sinirlilik, endişe ve tedirginlik hisleriyle ortaya çıkan negatif bir duygusal durum olarak tanımlamıştır. Araştırmalar kaygı ile sakatlığın şiddeti, sıklığı arasında pozitif ilişkiler olduğunu da göstermektedir (Lavallee, 1996). Sürekli kaygı, cesaret, başarı motivasyonu ve heyecan gibi kişilik özellikleri spor yaralanmalarının görülme sıklığı ile bağlantılıdır (Junge, 2000).

Bazen, sadece kötü hatıraların akla gelmesiyle, yaşanacak olan olay konusunda da olumsuz düşünceler kaygıyı oluşturabilir.

2.3.3 Kaygı eşitleri

2.3.3.1 Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı

Kaygı durumluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayrılır. Bunu ayıran ilk kişi Spielberger’dir (Akarçeşme, 2004). Durumluk kaygı (state anxiety), andan ana değişen, süreklilik göstermeyen kişinin geçici duygusal tepkisidir. Kişinin kaygı yaratan durumu tehdit edici olarak algılaması “durumluk kaygı düzeyi yüksek”, tehdit edici olarak algılamaması ise “durumluk kaygı düzeyi düşük” olarak tanımlanabilir.

Durumluk kaygı, sporcunun performansında belirleyici rol oynamaktadır. şöyle ki; sporcunun, konsantrasyonu, karar verme yeteneği, özgüveni, koordinasyonu, kondisyoner ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir (Konter 1997).

Durumluk kaygı, sporcular üzerinde her zaman olumsuz etki yapmayıp, olumlu etkileri de olabilmektedir. Bu kaygı durumu, sporcuların başarılarında kolaylaştırıcı veya engelleyici olabilmektedir bu da fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal kapasitelerine bağlıdır (Cüceloğlu 1996).

Durumluk kaygı, tehdit edici görülen durumlar öncesinde ve durum sırasında açığa çıkan, çoklukla mantıksal ve başkalarına açıklanabilen bir kaygı türüdür (Öğüt, 2000).

Sporcunun kaygı yaratan unsurlara nasıl tepki vereceği, durumları algılamasıyla doğru orantılıdır. İçinde buldukları durumu farklı farklı algılayan sporcular farklı durumluk kaygılar yaşayabilir. Bundan dolayı sporculara kişisel gereksinimlerine uygun yaklaşımlar, spor psikologlarının desteği ile geliştirilmelidir.

Bununla birlikte, sürekli kaygı (trait anxiety), bir kişilik özelliğidir. Bazı çevresel durumları tehlikeli olarak algılama, bu unsurlara kaygı ile tepki verme eğilimidir. Kişinin kaygıya eğilimi olarak da söz edilebilir. Sürekli kaygı, göreceli olarak sabittir ve çok sayıdaki uyarı tehdit edici olarak algılama eğilimindedir.

Sürekli kaygı, herhangi bir unsura bağlı olmayan genel ve sürekli devam eden kaygıdır (Öğüt, 2000). Tehdit edici olmayan durumları da, tehdit edici algılaması bireyde bir eğilim oluşturur (Öner, 1985). Konter (1996), bu durumu bir kişilik yatkınlığı olarak tanımlamıştır.

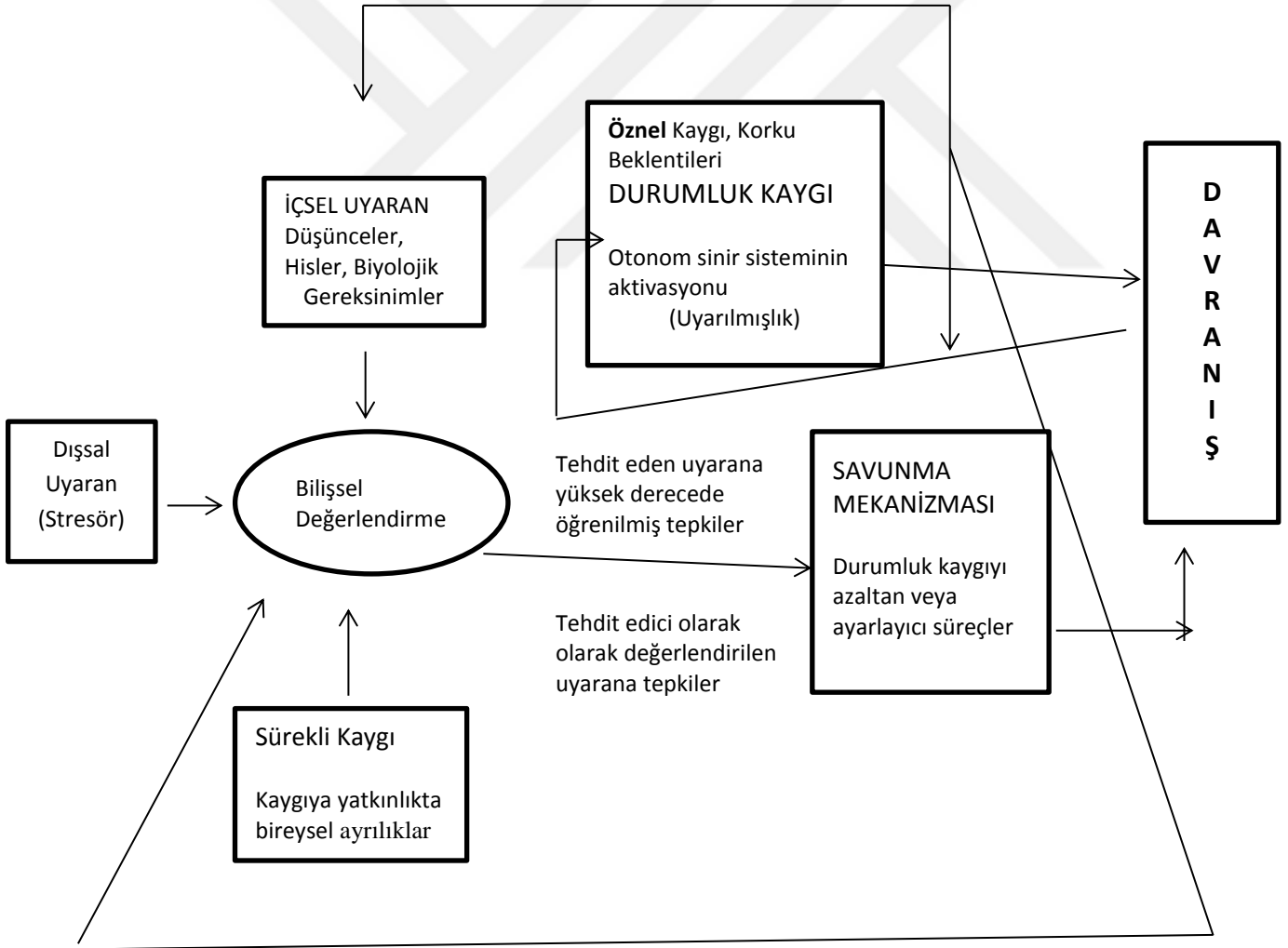
Sürekli kaygıyı kişinin davranışlarında direkt olarak gözlemek imkânsızdır. Değişik zaman ve durumlarda kaygının şiddetinden ve sıklığından anlaşılabilir. Bu durumu sıklıkla yaşayan kişiler stres altında sürekli kaygıyı düşük yaşayanlardan daha çok ve kolaylıkla etkilenirler.

Spielberger (1996), durumluk kaygıyı “zihin yorgunluğu veya otonom sinir sisteminin harekete geçmesiyle kaygı hissini bilinçli algılama” olarak tanımlarken; sürekli kaygıyı ise,

“bireyin algısına bağlı olarak tehdit edici durumu algılayıp buna bağlı kaygı tepkisi vermesini sağlayan öğrenilmiş durum yada güdü” olarak tanımlar.

Spielberger, bu iki kaygı türü arasındaki farkı açıklayabilmek için kaygı ve enerji arasında bir benzetme yapmaktadır. Durumluk kaygıyı kinetik enerjiye benzetmekte ve çeşitli şiddet düzeylerinde meydana gelen o andaki tepki olarak adlandırmakta, sürekli kaygıyı ise potansiyel enerjiye benzetmekte, ona uyan uyarılarla karşılaşırsa açığa çıkacak bir kinetik tepki için gizli bir eğilim olarak açıklamaktadır.

Sürekli ve durumluk kaygı ilişkisi aşağıdaki şekilde gösterilmiştir (Spielberger, 1989).



Şekil 2.3.31. Spielberger'in Kaygıya Temel Yaklaşımı.
Spielberger (1989)'den alınmıştır

Birey, hoş olmayan veya potansiyel tehdit edici olarak algılanan bir dışsal uyaran alır. Bireyin içsel psikolojik ve biyolojik sinyalleri ve kaygıya kişisel eğilimi (Sürekli kaygı) ile bu girdi, uyarının tehdit edici olup olmadığına ilişkin bilişsel değerlendirmeye neden olur. Bu noktada sürekli kaygıdaki bireysel farklar, uyarının tehdit edici olarak değerlendirilmesini etkiler. Değerlendirme sonrası birey, durumluk kaygının başlamasını önlemek veya kaygıyı azaltmak için zihinsel ve fiziksel uyarımlar yapar. Gevşeme teknikleri, hayal etme, olumlu konuşma ve ortamdaki ayrılma bu tip uyarlamaların örnekleridir. Bunlara Savunma Mekanizmaları adı verilir. Bu teknikler önceden öğrenilmiştir ve çok çabuk bir şekilde ve otomatik olarak başlatılabilir. Son durumluk kaygı düzeyi ile birlikte bu mekanizmalar, bireyin performansını ya da davranışını etkiler (Anshel, 1994).

2.3.3.2 Yarışma Kaygısı

Spor karşılaşmalarında, başaramama veya olumsuz eleştirilere muhatap olma gibi negatif düşünceler genellikle tecrübe yetersizliğinden ve kendine güven eksikliğinden kaynaklanmaktadır.

Sporcular kendi çevrelerinde değersiz duruma düşmekten korkarlar ve spor karşılaşması esnasında yapacağı performansının diğer kişiler (antrenör, takım arkadaşları, rakipleri, taraftarları vs) tarafından nasıl değerlendirileceğini düşünür ve bu kişiler önünde kötü bir duruma düşmekten ve saygı yitirmekten endişe duyarlar. Bu durumu algılayış şekli ve düzeyi kaygının yaşanmasında rol oynar. Kendi performansının, diğer yarışmacıların performansından daha yetersiz olduğunu algılamak sporcuları kaygılı hale getirir. Algı hareketimizi değiştireceğinden beraberinde birçok negatif olayı getirebilir. Kaygı, yaşanan olumsuz düşünce ve duygular sonucu ortaya çıkar. Olumsuz düşüncelerden bazıları içinde sevilen kişinin müsabakayı izlemesi ya da seyircilerin tutumu vardır.

Kaygının anlaşılabilirliğini arttırmak için kaygıyı tek boyutlu olarak düşünmemek gerekmektedir. (Hatfield, 1986).

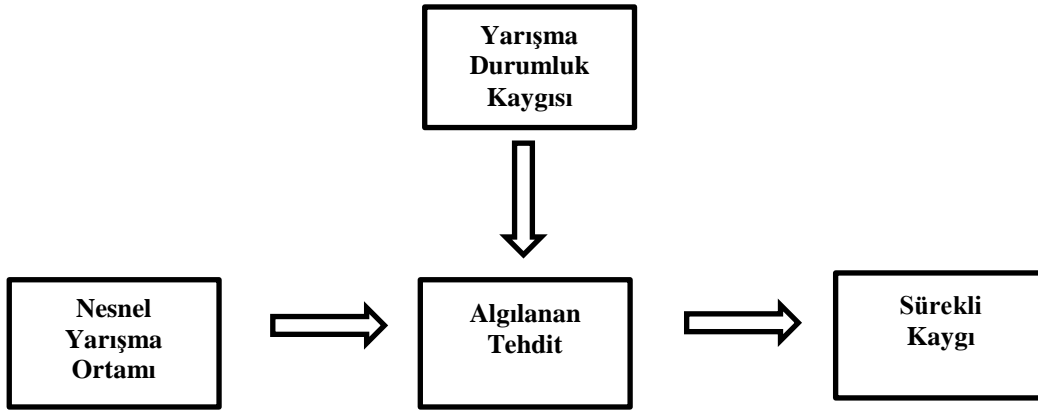
Yarışma kaygısı, müsabakanın olduğu yerde oluşan kaygıdır. Sporcunun kendini nasıl değerlendirip, ele aldığıyla kişinin kaygı yoğunluğu belirlenir (Martens,1977)

Yarışma kaygısının kaygının bir türevi olduğunu düşünecek olursak; sürekli ve durumluk olarak ikiye ayırabiliriz. Bunlardan sürekli yarışma kaygısı açıklaması Martens tarafından Spielberger'in sürekli kaygı tanımına dayanılarak oluşturulmuştur. Sürekli yarışma kaygısı, yarışma ortamının baskısını algılama ve bu ortama girildiğinde korku ve gerginlikle tepki verme eğilimi olarak tanımlanmakta ve bunun sonucunda yüksek derecede yarışma kaygısına sahip bir kişi yarışma ortamını kaygı verici algılar, düşük yarışma kaygısına sahip olan ise bunun tam tersini yaşar.

Durumluk yarışma kaygısı ise yarışma anında gösterilen bir tepki olarak değerlendirilir. Genel olarak; durumluk kaygı ile aynıdır ve spor ortamlarında oluşur (Bird ve Cripe, 1986).

Bireysel (içsel) ve durumsal (dışsal) faktörlerin bir sonucunda durumluk kaygısı oluşur. Bireyin tecrübeleri ve kişilik özellikleri ile bu faktörler ile bağlantılıdır. Sporcularda kaygıya neden olan 125 stres etmenini Kroll tanımlamıştır. Bu çalışmada çeşitli içsel ve dışsal stres etmenleri yer almaktadır, bunlardan bazıları; rakibin ya da hakemlerin davranışları, seyirciler, kullanılan materyaller, antrenman şekli, eleştirilme korkusu hatta havanın sıcaklığı ya da soğukluğudur (Suinn, 1987).

Martens ve arkadaşları, durumluk kaygının, üç farklı bileşen içerdiğini belirtmişlerdir. Bunlar; bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güvendir. Araştırmacılar ayrıca yarışma durumluk kaygısının, yarışma uyararı ve yarışma tepkisi arasında birleştirici bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir.



Şekil 2.3.32. Yarışma Durumluk Kaygı Bileşenleri.
Martens (1990)'dan alınmıştır.

Yapılan araştırmalar sonucu yarışma ortamlarında sporcuların kaygısının kontrol edilmesi gerektiği ortaya çıkmıştır.

Literatürde takım performanslarının bireysel performanslara göre daha düşük yarışma kaygısına neden olduğunu belirten çalışmalar vardır (Martin ve Hall, 1987).

Bireysel ve takım halinde serbest kayak yarışmalarına katılan bayan sporcuların kaygı seviyelerinin karşılaştırıldığı bir araştırma sonucunda sporcuların bireysel olarak katıldıkları yarışmalarda takım olarak katıldıkları yarışmalar öncesine göre daha yüksek bir yarışma durumluk kaygısına sahip oldukları anlaşılmıştır. Aynı şekilde Wong, Lox ve Clark (1993)'da tek olarak yarışan bayanların daha yüksek yarışma sürekli kaygısına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Sonuç olarak bu araştırmacılar tek yarışan sporcuların takım sporları ile uğraşan sporculara göre oldukça yüksek yarışma durumluk kaygısı gösterdikleri şeklinde açıklamışlardır.

Literatürde sporcunun cinsiyeti ile yarışma kaygısı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda bulunmaktadır. Wark ve Witting (1979)'in cinsiyet ile yarışma sürekli kaygı

arasındaki ilişki araştırmasında; kadınsı cinsiyet rolü üstlenen kadınlara oranla erkeksi cinsiyet rolü üstlenen erkeklerin, yarışmalarında daha az tedirgin olduğu gözlemlenmiştir.

2.3.3.3 İçsel (bireysel) Faktörler

Beklentiler: Sporcuların başarıları konusunda hayal ve beklentileri bulunur. Geçmişinde başarılı olan bir sporcu, gelecekte de başarılı olma beklentisi içinde olacaktır. Geçmişteki başarı performansı, geleceğinde beklentilerini şekillendirir. Sporcu beklentilerine uyan bir performans gösteremediklerinde kaygı içine düşerler. Yarışma sonucundan kendini sorumlu tutma duygusu da kişiye ayrı bir yük oluşturacaktır.

Kişi, başarısızlıkla sonuçlanan bir karşılaşmada, karşısındaki rakibin kuvvetli olmasından çok kendi yeteneksizliğiyle başarısızlığa ulaştığını düşünmesi ya da başarısızlığı kötü şans olarak nitelenmesi, başarılı bir karşılaşmada ise rakibin kötü olması veya şansının iyi gittiğini düşünmesi kaygının potansiyel hazırlayıcılarına örnek gösterilebilir.

Bilişsel değerlendirme: Çatışma ve tepki arasında oluşan düşünce süreçleri (rakibin fiziksel yapısı, rakibin hızı gibi) ve bu etkileşimin içeriğini etkileyen unsurlar (kendine güvensizlik ve sürekli kaygı durumu) bilişsel değerlendirmede dikkat edilecek iki unsurdur.

Lazarus ve Folkman bilişsel değerlendirmeyi, belli ayırıcı özellikleriyle birey ve çevre arasındaki ilişkinin yansıması şeklinde açıklamıştır. Bilişsel değerlendirme duygu oluşturur. Sporcu karşısındaki rakibi tehlikeli olarak ya da potansiyel başarısızlık kaynağı olarak algılıyorsa kaygının oluşması olasıdır (Anshel, 1994).

Mükemmeliyetçi olma: Mükemmeliyetçiler, kendi durumlarından nadiren memnuniyet duyarlar ve başarısızlığı önceden sezmeleri yüzünden yüksek düzeyde kaygıya eğilimli kişilerdir. Gerçek ve idealist standartları ayırt etmede sorun yaşarlar. Sporu görev olarak algırlarlar.

Frost ve Henderson (1991), hataları diğer sporculara göre daha çok düşünen bireylerin, daha yüksek kaygı ve daha az kendine güven duyduklarını açıklamıştır. Anshel (1994) ise bir mükemmeliyetçinin, spor karşılaşmasını zevk kaynağı olarak algılamadığı belirtmiştir.

Başarı/başarısızlık korkusu: Kaygıyı tetikleyen etmenlerden biri de sporcunun önceki başarı veya başarısızlık deneyimleridir. Olası bir başarısızlığı algılama kaygıyla sonuçlanır. Sporcunun başarısızlıkla ilgili algılamaları, kaybetme, hata yapma, önem verdiği kişilerin (antrenör, taraftar, aile vb) beklentilerini yerine getirememe şeklinde olabilir. Bireyin spor başarısı ile benlik saygısı arasında kurduğu bağda başarısızlık korkusu en büyük etmendir (Scanlan, Stein ve Ravviza, 1991).

Düşük kendine güven: Vealey; sporda, kendi yeteneğinden emin olan ve kendine inançları tam olan bireyler olarak tanımlamıştır. Kendine güvenleri düşük olan bireylerde daha çok kaygı gözlemlenmiştir. Kendine güveni düşük olan sporcular yetersizlik duygusu içindedir ve benlik saygısı da tehdit algıları ile ilişkilidir. Durumluk kaygıyı azaltmanın bir yolu, kendine güveni arttırmaktır.

2.3.3.4 Dışsal (durumsal) Faktörler

Sporcunun kişisel özellikleriyle etkileşerek durumluk kaygının oluşmasına özel durumlar veya olaylar sebep olabilir. Anshel (1994)'e göre kaygıya neden olan durumsal faktörler; yarışma, baskı ve beklentilerdir.

Yarışma: Sporcunun yeterliliğine ilişkin içsel ve dışsal değerlendirmeyi içeren yarışma sürecinin kendisi tehdit edicidir. Yarışma kişinin performansını bazı standartlar ölçüsünde karşılaştırır ve başarı veya başarısızlık ile ilgili bilgi sağlar. Sporcunun tehdit algılarını müsabaka ile ilgili yorumlar veya değerlendirmeler etkiler. Kendini yeterli hissetmek, yaşamdaki doğal ve temel bir ihtiyaçtır. Yarışmalar bu temel ihtiyacın giderilmesi için

potansiyel bir unsurdur. Bu yüzden müsabakada bireyin kendi yeterliliğini tanımlaması, yarışma kaygısıyla yüksek düzeyde orantılıdır (Anshel, 1994).

Baskı: İyi bir performansa ulaşmanın önemini arttırdığında baskı ortaya çıkar. Sporcuların yarışmaya çok önem gösterirler, bu noktadaki baskılar kaygı oluşturur (Anshel, 1994). Kaygıyı tek faktör değildir. Çoklu bir etmen olarak düşünüldüğünde; başarılı olma baskısı ve içsel ve dışsal performans beklentilerini karşılayamama durumunda hoş olmayan sonuçların olacağına inanılır (Anshel, 1994).

2.3.4. Kaygı ve Başa Çıkma Stratejileri

Bireyin günlük hayatında ona kaygı uyandıracak birçok etken vardır. İş yerinde, evde, yolda giderken ya da spor müsabakalarında tehdit edici bir durumla karşılaştıklarında kaygıyı yenmek için başa çıkma stratejisi geliştirirler. Cinsiyet yönünden baktığımızda kadınların erkeklere oranla daha çok başa çıkma stratejisi kullandığı belirtilir (Tamres, Janicki & Helgeson,2002). Her bireyin kendi yöntemi olduğu ve aynı stratejilerin kullanılmadığı bilinmektedir.

Araştırmacılar yaptıkları çalışmalarda iki farklı boyut tespit etmişlerdir. Bunlardan ilki bastırma-duyarlılaşma kişilik boyutlarıdır. Bastırılanlar boyutundaki bireyler onlara kaygı uyandıran durumlara görmezden gelerek tepki verirler. Düşünmeyerek durum ya da düşünceden kaçacaklarına inanırlar. Öte yandan duyarlılaşma kişilik boyutunda, bireyler her türlü bilgiyi elde edip bunları eyleme dökmeyi planlarlar. Böylece kaygılarını müdahale ederek azaltacaklarına inanırlar.

İkinci boyut stratejide, stresin kaynağına doğrudan odaklananlar ya da deneyime verilen duygusal tepkiye odaklananlar olarak ikiye ayrılmaktadır.

Yapılan araştırmada Holahan ve Moos (1987), bireylerin birden çok strateji kullandığını belirtmiş olup, başa çıkma taktiklerini aktif ve kaçınmacı olarak sınıflandırmıştır.

Aktif başa çıkma stratejisi, kişinin durumu düzeltmek için eylemde bulunduğu yöntemlerdir. Bu eylemsel ya da düşünce olarak gerçekleştirilebilir. Kaçınmacı başa çıkma da ise, bireyler kaygı yaratan ya da tehdit edici olayları bilinçlerinden uzak tutmuşlardır.

Lazarus ve Folkman (1984) bireyin problemle mi yoksa probleme verdiği duygusal tepkiyle mi başa çıkmaya çalıştığına bakarak bir sınıflandırma yapmıştır. Problem odaklı bireylerin amacı direkt probleme dönüp onu çözmeye ve kaygıyı ortadan kaldırmaya yöneliktir. Problem yokmuş gibi davranmaktansa, basit bir planı etkin kullanmaya çalışırlar. Duygu odaklı bireyler ise, probleme eşlik eden duygusal sıkıntıları azaltmak üzere çalışırlar.

Kadınların, erkeklere göre duygu odaklı stratejileri daha çok kullandığı belirtilmiştir. Erkeklerin ise problemi doğrudan çözmeye yatkınlıklarının fazla olduğu bulunmuştur (Ptacek, Smith & Dodge, 1994).

2.4 Kontrol Odağı

Kontrol odağı, kişilerin yaşamlarındaki olayları etkilemek konusunda üstlendikleri roller hakkında sahip oldukları sabit inançlara işaret eder ve sosyal öğrenme teorisinden alınmıştır (Hoffman, Novak ve Schlosser, 2003).

Kontrol odağı kavramı, kişinin oluşan olaylarda ne derecede denetime sahip olduklarına yönelik inanışlarıyla ilgili görülmektedir. Yüksek düzeyde içsel denetim odağına sahip olan kişiler, olayların temelde kendi davranış ve eylemlerinden etkilendiğine inanmaktadırlar (Rotter,1966). Yüksek düzeyde dışsal denetim odağına sahip kişiler ise, yaşamlarındaki olaylar üzerinde daha güçlü olan kişilerin, kaderin veya şansın daha fazla etkili olduğuna inanmaktadırlar. Yüksek içsel denetim odağına sahip kişiler, davranışları üzerinde fazla denetimcidirler ve çabalarının daha fazla başarı getireceğine inanırlar (Kararımak, Siviş ve Çetinkaya, 2011). İç denetim odağının kişinin çatışma durumlarında yapıcı çözümleri tercih etmesinde etkili olduğu bulunmuştur (Şahin, Basın ve Çetin, 2009).

Denetim odağı algısı nedensellik belirtme ve sorumluluk yükleme ile ilgilidir. İçten denetimliler yaptıkları işin beceriye dayalı yönlerini vurgulayarak, başarılarını kendi davranışlarına bağlamaktadırlar. Dıştan denetimliler ise, şansını ya da koşulları devreye koyarak, özellikle de başarısızlığın sebebi olarak algırlar. İçten denetimliler çalışmalarındaki dikkat dağıtıcı uyarınları suçlamaya, dıştan denetimlilerden daha az, kazaların nedenini bireysel sorumlulukta aramaya ise daha çok eğilimli görülmektedirler (Dönmez, 1986).

2.4.1 Kontrol Odağı ve Spor

Kontrol odağı başarıyı öngörebilecek bir etmen olarak kabul edilir. Sporcuların başarı motivasyonuna yani başarı ya da başarısızlıklarına dair olan bilgiye daha kısa yoldan ulaşmak için onların kontrol odakları ele alınır (Erol,1997).

Kontrol odağı, yarışma sırasında kendini hissettiren değişkenlerden biri olarak kabul edilmektedir. Denetim odağının temel değişkenlerinden olan pekiştirici, ödüllendirme, şans, diğer kişilerin (rakip, hakem vs) veya dış şartların etkisi her müsabaka sonrası gündemdedir. Her sporcu kişilik yapısı ve geçmişteki yaşantısı ve yarışma sonucuna göre çeşitli değerlendirmeler yapar. Yapılan bu değerlendirmeler denetim odağının özelliklerinden olan beklenti kavramıyla yakından ilgilidir (Karagözoğlu, 1997).

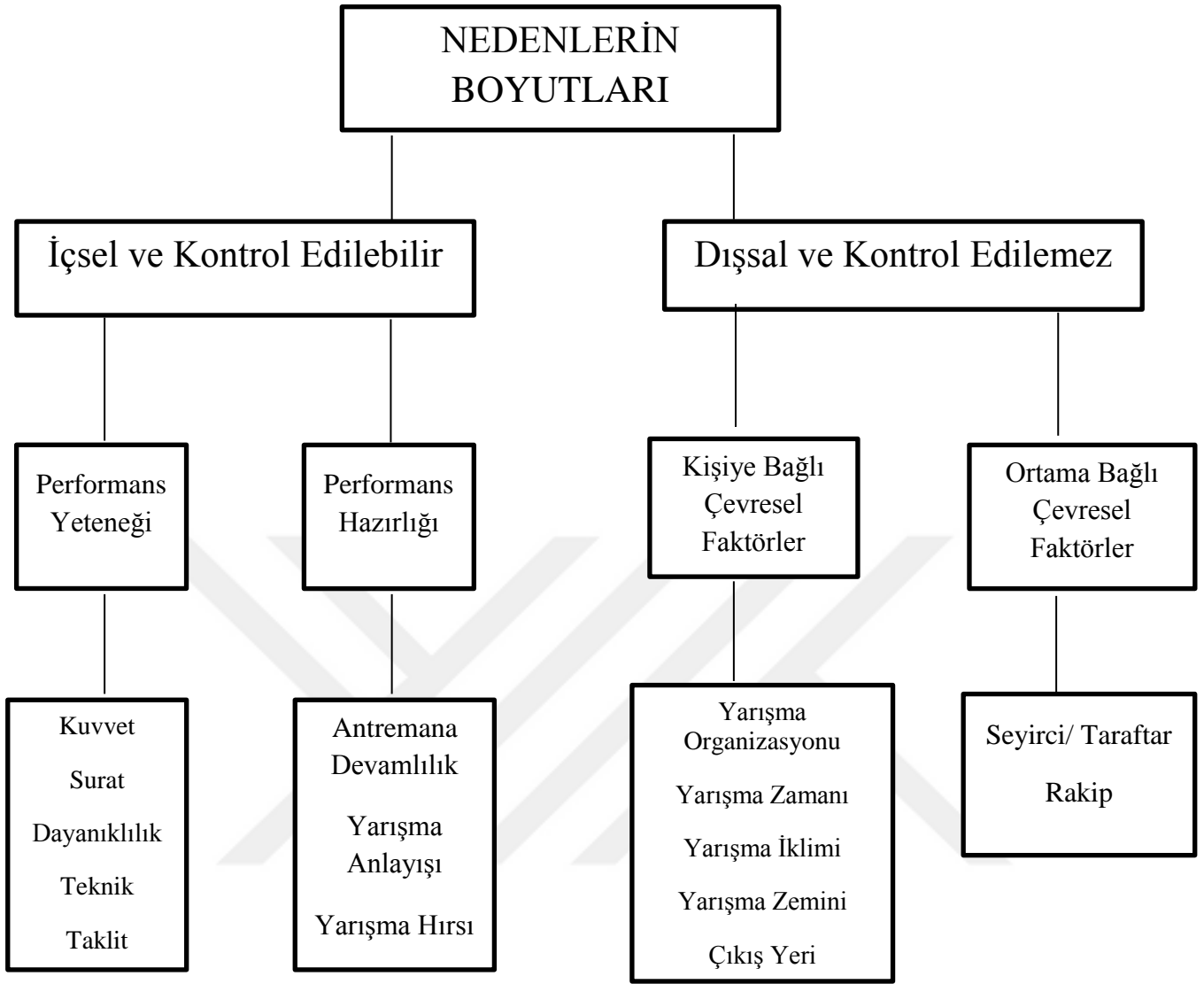
Başarı ve başarısız bireysel sporlarda kişilere, takım sporlarında ise takımın tamamına bağlıdır. Bundan dolayı spor alanlarında yapılan çalışmalar farklı boyutlarda ele alınmıştır. Başka bir anlatımla, takım sporlarında performans toplu bir sonuca bağlı olduğundan bir sporcunun kötü bir performans sergilemesine rağmen takım başarılı olabilir. Bireysel sporlarda kötü performans takım arkadaşlarına veya takıma bağlanamaz.

Takım sporlarında başarısız sonuç çoğu zaman takımdaki diğer sporculara yüklenirken, bireysel sporlarda böyle bir durum söz konusu olamayacağından başarısızlık daha değişik nedenlerle açıklanmak zorundadır (Hasırca, 2000).

Dıştan kontrollü olan sporcular, içten kontrollü olanlara göre daha az çalışma eğilimi göstermektedir. Bazı olayları kendi davranışlarının bir sonucu olarak görürken, bazıları ise dış etmenlerin sonucu olarak düşünmektedir. Dıştan kontrollü sporcular, başarıda kendi çabalarının payı olmadığına inanmaktadırlar. Pekiştiriciler hiyerarşik ve boyutlu bir yapıdadır. Bunlar dış faktörlerle yani kendisinin kabiliyeti dışında olan etmenlerle belirlenmektedir (Karagözoğlu, 1997).

Ben merkezli bir sporcu, kazanılmış bir müsabakanın sonunda başarısını daha çok iç faktörlere bağlayacaktır. Rakibin bu durumdaki rolünü genellikle göz önüne almayacaktır. Psikolojik açıdan bu tür bir durumda bulunan sporcu için antrenör ve psikolojik danışman, sporcuyu daha fazla çalışması ve kendini bırakmaması için teşvik etmelidir. Aksi takdirde, yükleme türü sebebiyle sporcu kendini bırakma eğiliminde olacaktır. Ben merkezli bir sporcu, kaybedilen bir müsabakanın sonunda ise, bu başarısızlığı dış faktörlere bağlayacaktır. Bu durumda ise, psikolojik danışman ve antrenörlerin yapması gereken, bu dış faktörleri aza indirgeyerek motivasyonu sağlamalıdır.

Sporcunun yarışma öncesi bir sakatlığının olması, bu veya başka nedenlerle kendini kötü hissetmesi özel bir değerlendirme yapılmasını gerekli kılar. Böyle bir durumda sporcu doğal olarak, yapabileceği olası hatalar için çoklukla geçici ve kabul edilebilir bir dış sebep arama yoluna gidecektir. Sonrasında bu karşılaşma sonucu mağlup olunma durumunda sakatlık veya diğer rahatsızlığını ön plana çıkaracaktır. Galibiyet durumunda ise psikolojik danışman ve antrenör sporcuyu görev merkezli amaçlara doğru tekrar yönlendirmelidir.



Şekil 2.4.1. Nitsch ve Allmer'in Başarı ve Başarısızlığa İlişkin Sınıflandırma Şeması Hasırcı (2000)'dan alınmıştır.

Nitsch ve Allmer yapmış oldukları sınıflandırma şemasını iki ana bölüme ayırarak, sporcuların başarı ve başarısızlıklarının sebeplerini araştırmışlardır. Birinci bölüm, sporcu ile ilgili ve içsel nedenleri kapsamaktadır. Kabiliyet ve çalışma gerektiren, kuvvet, sürat, teknik, dayanıklılık, taktik, antremanlara devamlılık, yarışma anlayışı ve hırsı içermektedir. Sporcu bütün bu nedenleri kendi içyapısında taşır, performans yeteneği ile performans hazırlığını geliştirmek kendi yeteneğine bağlı olup, yeterli bir çaba sarf etmesine bağlıdır. Yarışma ortamının tümünü içeren ikinci bölüm, sporcu ile ilgili çevre koşulları, yarışma organizasyonu, yarışma zamanı, yarışma esnasındaki hava durumu, yarışmanın yapılacağı

zemin, yarışmaya başlama yeri ve etraftaki koşullar (seyirciler, rakip takım, kendi veya karşı takım taraftarları) ile ilgilidir. Bu faktörler dışsal olduğundan kontrol edilebilmesi sporcunun elinde değildir.

2.4.2 İç Kontrol Odağı

Erdoğan ve Ergün (2011)'e göre başlarına gelenleri kendilerine sorumluluklarına bağlayan bireyler iç kontrol odaklıdır.

İç kontrol odaklı kişiler yaşadıkları olay ve durumların sonuçlarını kendi yeteneklerine ya da gayretlerine bağlarlar ve durumu değiştirme gücünün kendilerinde olduğuna inanırlar (Dilekman,2009).

Farklı kişisel özellikler bireylerin iç ya da dış kontrol odaklılığına bağlı olarak oluşurlar. Toplumsal rolleri daha aktif yerine getiren, müsabakalarda daha çok başarı gösteren, akademik entelektüelliğe zaman harcayan bireylerin iç kontrol odağına sahip olduğu belirtilirken, kendilerini etkin olarak görmek, özgüven yüksekliği, girişken, atılgan ve dengeli bireylerin de iç kontrol odağına sahip bireylerin özellikleri olduğu görülmüştür (Çoban ve Hamamcı, 2006).

Bu konuyla ilgili yapılan araştırmalarda içsel ve dışsal kontrol odaklı bireylerin kişilik özellikleri gruplandırılmaktadır. Yeşilyaprak'a göre; iç kontrol odağına sahip bireyler mücadelecidir. Bir durum veya olay karşısında uyarılara daha açık olup değerlendirirler. Yıkıcı yerine yapıcı eylemlerde bulunarak amaçlarına daha kolay ulaşırlar. Kendilerine güvenleri olduğundan daha başarılı ve net kararlar alırlar bu da onların bağımsız kişilik özelliklerinin oluşmasını sağlar. Günlük yaşamında sorunlarla mücadeleleri daha kolay olduğundan strese karşı daha az tepki verirler, kendileriyle barışıktırlar ve daha uyumlu davranışlar sergilerler (Demirkol,2006).

İşe bağılılıkları yüksek ve stresle baş etmede başarılı olan bireyler genellikle iç kontrol odaklıdır.

2.4.3 Dış Kontrol Odağı

Dış kontrol odaklı bireyler, Olumlu ya da olumsuzlukları çevresel faktörlerle ilişkilendirirler. Olumsuz durumlar onlar için diğerlerinin suçudur. Sorumluluk kabul etmezler (Meydan, 2010).

Başlarına gelen durumları kendi kontrolleri dışında gördükleri için işe bağılılıkları ve motivasyonları düşüktür. Stresle başa çıkma konusunda da başarısızdırlar. Çünkü gelecek planlamaları konusunda kaderciler olduklarından, kendi etkileri dışındaki güçlerin etkisi altındadırlar.

Dış kontrol odağı düşük olan bireyler, dış kontrol odağı yüksek olanlara göre daha katılımcı ve kararlıdırlar (Selart ve Johansen, 2011).

Dış kontrol odaklı kişiler başlarına gelen olayları büyük ölçüde başkalarının davranışlarının sonucuna bağlarlar ya da kader olduğuna inanırlar (Erdoğan ve Ergün 2011).

Dış kontrol odaklı kişiler olayları kendi kontrollerinin dışında algıladıkları için başkalarının davranışlarıyla hareket ederler bu yüzden özgüvenleri düşüktür. Bu kişiler için kader, talih, şans, diğer kişiler önemlidir (Demirkol, 2006).

Geleneksel aile yapıları içinde yetişen kişiler, kaderciliği benimsemelerinin bir sonucu olarak dış kontrol odaklı bireyler olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocukluk döneminde özgüveni yüksek olarak yetişen bireylerin daha çok iç kontrol odaklı olduğu gözlemlenmektedir ve bu durum duygusal zekâlarının da yüksek olmalarına sebep olmaktadır.

Kişilik yapısı, çocukluk ve eğitim dönemlerinde oluşur ve bu doğrultuda büyüyen bireylere yerleşen kontrol odağı kişinin bulunduğu ve yaşadığı çevre ve aldığı eğitimlerle

değişebilse de kişilik yapısına göre değişen iç ve dış kontrol odaklılık, beraberinde bazı kişilik özelliklerini de getirmektedir.

Çoban ve Hamamcı'ya göre; dış kontrol odağına sahip kişiler, depresif özellikleri olan, özsaygı düzeyi düşük, çaresizlik içinde olan yalnız kişilerdir. Çevre üzerinde bir yönetimlerinin olmadığına inanırlar. Bu inanç onların daha kaygılı, kuşkucu ve sert olmalarına sebep olur. Hem kendilerine hem de başkalarına daha az güven duygusu beslerler.

Dış kontrol odağına sahip kişilerin çevre üzerinde kontrollerinin olmadığına inandığından kendilerine ve başkalarına daha az güvenen daha pasif bireyler oldukları söylenebilir (Basım ve Şeşen, 2006).

Dış kontrollü kişiler, iç kontrollü kişilerin kişilik özelliklerinin aksine, yetiştikleri aile yapısı, alınan eğitim, yaş gibi unsurlara bağlı olarak özgüveni düşük kişiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Mesleklerinde ve sosyal yaşamlarında değişiklik yapma konusunda gereken özgüvene sahip olmadıklarından kişiler sosyal yaşam içinde yalnızdırlar. Ayrıca kendileriyle barışık olmadıkları için çaresizlik duygusuna da sahiptirler.

2.4.4 Sosyal Öğrenme Kuramı ve Kontrol Odağı

2.4.4.1. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı ilk kez Rotter (1954) tarafından “Sosyal Öğrenme ve Klinik Psikoloji” (Social Learning and Clinical Psychology) adlı kitapla ortaya konulmuştur. Bu kuramın geliştirilmesinde A. Adler, J.R.Kantor, K. Lewin, C. Tolman ve arkadaşları ile E. Thorndike ve Hullian Okulu'nun etkileri bulunmaktadır (Rotter, 1972).

Sosyal Öğrenme Kuramı; kişilik, kişiliğin değişimi ve gelişimi gibi konuları içerir. Daha çok kişilerin çeşitli davranış olasılıkları karşısında yaptıkları seçimler konusuna odaklanmaktadır (Weiner, 1992).

Temeli Amerikan psikolojisindeki iki farklı psikoloji eğilimine dayanmaktadır. Bunlar, Bilişsel (cognitive) veya Alan (field) kuramları ile Pekiştirme (reinforcement) veya Uyarın Tepki (s-R) kuramlarıdır. Sosyal Öğrenme Kuramı davranışçı yaklaşımın, kişiliğin oluşumunda kalıttan daha çok çevrenin önemini vurgulayan görüşünü kabul eder. Bu kuramda kişilik sadece çevre etkenlerine, ödül ve cezalara tepki veren güçsüz bir organizma değil, aynı zamanda duygu, kavram, alışkanlık, inanç, içgüdüler ve organizma içinde devam eden düşünce süreçleri tarafından da belirlendiği vurgulanır (Rotter, 1954).

Çevre-kışı arasındaki çift yönlü etkileşim sonucu çevrenin etkileri davranışları şekillendirir aynı zamanda çevre de davranışlar tarafından etkilenir (Bandura, 1973).

Bandura ve Rotter'in çalışmaları doğrultusunda günümüzde bilişsel kuramlar da davranışçı yaklaşımların belirttiği gibi kişinin potansiyel olarak gizil güçlerle dünyaya geldiğini ve bütün davranışlarını öğrenme yolu ile edindiğini kabul etmektedir (Küçükkaragöz, 1993).

Sosyal Öğrenme Kuramı'nda, çevre ve deneyimler sayesinde alınan bilgilerin nasıl kullanılacağı ve bunun kişinin davranışlarını nasıl etkileyeceği bilişsel yeteneklere bağlanmıştır. Bundan dolayı, Sosyal Öğrenme Kuramı'nın, davranışları açıklamada bilişsel yaklaşımın görüşü olan bilişsel fonksiyonların etkilerini açıkladığı gözlemlenir. Sosyal Öğrenme Kuramı bu yaklaşımların insan davranışlarını açıklamada yetersiz kaldığı durumlarda hem her iki yaklaşımın bakış açısını paylaşarak hem de ikisi arasında bir bağ oluşturarak olay ve durumlara açıklık getirmektedir (Rotter,1972 & Kunt,1988). Rotter(1970)'e göre Sosyal Öğrenme Kuramı'ndaki "Sosyal Öğrenme" terimi taklit yoluyla öğrenmeye önem verilen kişilik yaklaşımını tanımlayan Spence'in görüşünden yola çıkılarak Bandura ve Walters tarafından geliştirilmiştir.

Kuramın üzerinde durduğu temel konuları şöyle sıralayabiliriz (Rotter 1972):

- 1-) İnsanın nasıl öğrendiği veya belirli davranış ve tutumları kazanmasını açıklamak için uygun süreçler ve teori geliştirme,
- 2-) Belirli bir durumda bireysel olarak seçilen davranışın öngörülmesi,
- 3-) Benzer veya aynı durumlarda davranışta kişisel farklılıkları belirten, süreç kuram ile bütünleşmiş, güvenilir, etkileyici bir dil geliştirme,
- 4-) Davranışlar ve tutumların nasıl ve hangi koşullar altında değiştiğini anlama ve benzeri konu ve durumlarda pekiştirmenin etkileri ve kişide doğal olarak gelişen kontrol odağı yapısını açıklamak için genel kuramsal bir alt yapı (zemin hazırlama) sunma.

Sonuç olarak yukarıdaki koşullar içinde doğrudan yaşanan ve başkalarının yaşantılarına bakılarak elde edilen öğrenme yaşantıları, başka bir deyişle çevreden alınan pekiştireçler kadar kendi içinden gelen pekiştireçler de kişinin uygun davranış potansiyelini belirleyecektir.(Rotter,1972 & Jullian ve Katz, 1968 & Korkut, 1991)

Kişinin davranışlarına ilişkin onun değerleri, içinde yaşanılan durum ve beklentileri göz önüne alınarak kestirimde bulunmak olanaklıdır.

Sosyal Öğrenme Kuramı karmaşık insan davranışları ve kişiliğe ait bir dizi çözüm sunarken, kişiliğin bireyin kendisi için anlamlı olan çevre ile etkileşimi sonucunda oluştuğunu belirler. Kişinin davranışlarını, onun değerleri, beklentileri ve içinde bulunduğu duruma dayalı olarak kestirilebileceğini belirtirken bu özelliklerin oluşturduğu kontrol odağının davranışlar üzerindeki etkilerini de açıklama çabasıdadır (Rotter, 1972).

2.4.4.2. Beklenti- Değer Kuramı

Bir amaca ulaşabilme olasılığı beklentiyi meydana getirir. Bu amacın önemi ise o beklentinin değerini ortaya çıkarır. Beklenti ve değer kuramları 1960'lı yıllardan sonra etkili

olmuş kuramlardır. Davranışın seçimini bu iki etken birlikte oluşturmaktadır. Birey birçok seçenek arasında davranış olarak en çok değer verdiği ve olma olasılığı en fazla olanı seçecektir.

Beklenti-değer kuramlarından en yaygın olarak bilinen Lewin'in sonuç alma kuramı ile Rotter'in sosyal öğrenme kuramıdır (Açıkgöz-Ün, 1996).

Beklenti-değer kuramlarından sadece kontrol odağı kavramının yapılandırıldığı sosyal öğrenme kuramı incelenmektedir.

2.4.4.3. Yükleme Kuramı ile Kontrol Odağı İlişkisi

Sosyal öğrenme kuramı ile benzerlik gösteren “yükleme” ya da “nedensellik yükleme” olarak da bilinen kuramda davranış, uyararla davranış arasındaki bilişsel etkenlerle açıklanmaktadır. Sosyal öğrenme kuramı ve yükleme kuramı kişinin davranışının sonuçlarını bir sebep göstererek açıklar. Yükleme kuramındaki “etkinin yeri” kavramı sosyal öğrenme kavramında kontrol odağı olarak yer alır.

Sağduyu psikolojisi yükleme kuramının temelini oluşturur. Bu da Heider tarafından geliştirilmiştir. Heider'a göre kişi iki çeşit güdüye göre hareket eder. Bunlardan birincisi kişinin çevresindeki dünyaya ilişkin tutarlı bir görüş oluşturma güdüsü, ikincisi ise çevresini kontrol edebilme güdüsüdür.

Başkalarının davranışlarını öngörebilmek çevre üzerinde kontrol sağlamayı kolaylaştırır. Böylece insan davranışlarıyla ilgili olan her durumu izah etmek için, güç, ihtiyaç, neden kavramları bilinmelidir (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1989).

İç ve dış etmenlerdeki yüklemeler davranış ve sonuç arasındaki ilişkiyi değiştirir. Yükleme kavramları olarak bilinen güç, ihtiyaç ve neden kavramlarından, Heider neden kavramını yetenek, çaba, şans ve işin zorluğu olarak genişletmiştir. Bu kavramlara

baktığımızda içsel gücü yetenek ve çaba ifade ederken, dış güçler ise şans olarak belirtilmiştir. Bireyin kişisel özelliklere yada dış güçlere kişinin davranışını ve bu davranışının sonucunu ya da eylemi yüklemesine nedensellik denir (Weiner, 1974; Freedman, Sears ve Carlsmith, 1989).

Nedenin değişmez olup olmadığı nedensellik algılamaları ile ilgili ikinci önemli bir unsurdur. Rotter'in kontrol odağı kavramında, Weiner, Hiedler'in başarı ve başarısızlığın nedenlerine yönelik yaptığı yüklemelerden etkilenilmiştir. Değişebilirlik boyutuyla beraber başarı ve başarısızlık davranışının boyutu dört etmen olarak ele alınır.

- 1- Yetenek : İçsel, sabit, kontrol edilebilir.
- 2- Çaba : İçsel, değişebilir, kontrol edilebilir.
- 3- Şans : Dışsal, değişebilir, kontrol edilemez.
- 4- İşin Gücü : Dışsal, sabit, kontrol edilemez.

Weiner'in açıkladığı bu dört etmende davranışın açıklanmasında Rotter'in iç-dış kontrol odağı boyutuna değişebilirlik boyutunun da eklendiği görülmektedir. Bu kuramda yeteneğin algısı belli bir işte gösterilen geçmişteki başarının boyutuna bağlıdır. Başarıda süreklilik kişinin kendi kapasitesine yükleme yapmasına neden olur. İşin gücü ise diğer kişilerin aynı işte başarılı olup olmamasıyla ilişkilidir. Az kişinin başarılı olduğu bir iş zor olarak algılanırken, çok sayıda kişinin başarılı olma durumunda iş kolay olarak algılanır. Başarı ve başarısızlık değişkenlik gösterdiğinde sonuç şans olarak algılanacaktır. Başarı güçlü kişisel güdülere bağlıysa sonuç çaba olarak değerlendirilecektir (Bilgin, 1988).

Hem yükleme kuramında hem de sosyal öğrenme kuramında kişi ulaştığı sonucun nedenlerini ya kendinde veya kendi dışındaki çevrede aramaktadır. Fakat yükleme kuramında nedensellik duruma özgü değişebilirken sosyal öğrenme kuramında bireye özgü olarak belirlenir. Zuroff (1980) yüklemelerin, bir davranışın oluşumunu açıklamadığını ve sonuçlar

üzerinde bir etkisi olmadığını belirtmiştir. Kontrol odağı inancında ise bir davranışa girişmeden önce çıkarsama yapılır ve davranışın oluşumunu etkiler. Kontrol odağının içte veya dışta olması sonuçlar üzerinde etkilidir (Yeşilyaprak, 1988).

Sosyal öğrenme kuramında açıklanan kontrol odağı, davranışın oluşumunda işleve sahiptir. Bu sebeple bu iki kuram işlevsel olarak birbirinden farklıdır.

Özetle, bu iki kuramın arasındaki ilişkiye bakıldığında iç kontrollülerin yaptıkları işte yetenek ve çabaya dayalı yönlerine önem verdiklerini, başarılarını kendi davranışlarına bağladıklarını; dış kontrollülerin ise dış koşullar, işin zorluğu gibi etkenlere önem vererek başarısızlıklarını bu nedenler olarak algıladıkları görülür (Yeşilyaprak, 1988).

2.4.4.4. Kontrol Odağının Oluşumuyla İlgili Çalışmalar

Kontrol odağının doğumdan itibaren kişiliğe yerleşerek geliştiği ve değişime karşı dirençli bir kişilik boyutu olduğu bilinmektedir. Literatürde bu boyutun oluşumu, yapısı, değişebilirliği ile ilgili araştırmaların kavramın ortaya çıktığı 1950'li yılların sonundan itibaren başladığı görülmektedir. Kontrol odağını içte veya dışta oluşturacak ön koşulların bilinmesi iç veya dış kontrolü geliştirmede yarar sağlayabilir. Yeşilyaprak (1988) ve Mac Donald (1973), bu koşulları üç grupta toplamıştır. Bu koşullar sürekli veya birikimli olarak kontrol odağının gelişimini etkiler.

- 1- Toplumsal sınıf farklılıkları,
- 2- Bir kişiyi uzun süre kendine yetersiz kılan sakatlıklar,
- 3- Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları

2.4.4.5. Kontrol Odağının Diğer Değişkenlerle İlişkilerini Açıklama Yönelik Çalışmalar

İç veya dış kontrollü olmanın cinsiyet ve yaşa bağlı olup olmadığına dair araştırmalardan tutarlı sonuçlar alınamamıştır (Rotter, 1988; Joe,1971; Yeşilyaprak, 1988).

Akademik başarı, yaş, cinsiyet gibi değişkenlerle kontrol odağı inancının ilişkilerine bakıldığında iç kontrol odağı yönelimi ile başarı, yaşın artışı ve cinsiyet (erkek lehine) arasında anlamlı düzeyde olumlu ilişki ortaya çıktığı gözlemlenmektedir (Bolel, 1973 & Korkut, 1986 & Canel 1993). Kontrol odağında artan yaşla birlikte dışsallıktan içselliğe doğru bir değişim görülmektedir (Joe, 1971 & Gilmour, 1978 & Argun, 1995). İç kontrol yaşla birlikte sürekli artmaktadır (Nowicki ve Strickland, 1973).

2.5 Doğum Sırası ve Adler

Gerçek doğum sırası bireyin kardeşleri arasında dünyaya gelişini tarihsel olarak sıralarken, psikolojik doğum sırası kişinin çevresel ilişkilerine göre kendisini aile içinde gördüğü yeri ifade eder. Fakat psikolojik doğum sırasının belirlenmesinin güçlüğü ve belirli sınıflandırılmalarını olmadığı için çalışmalar genel olarak gerçek doğum sırasına göre biçimlenir.

Cinsiyet ve aile büyüklüğü gibi değişkenleri de dâhil ederek doğum sırası ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştıran bireysel psikolojinin kurucusu Alfred Adler'dir.

Adler, 1920'lerde yaptığı çalışmalarda sadece gerçek doğum sırasının değil psikolojik doğum sırasının da ele alınması gerçeğini vurgulamıştır. Adler'e göre ilk doğan çocuk zihinsel veya bedensel engelliye, psikolojik doğum sırası devreye girmektedir ve ikinci doğan çocuk ilk doğan çocuk rolünü üstlenmektedir. Kişilerin aile içindeki konumuna ve kardeşler arası ilişkiye önem veren ve konuyla ilgili detaylı araştırmalar yapan Adler, kardeşlerin bazı ortak yönleri olduğu fakat dünyaya geliş sıralarının, aile içinde kendilerine farklı anlamlar yüklemelerine sebep olduğu açıklamalarında da bulunmuştur. Çocukların ebeveynleri gözünde nasıl bir yerde oldukları, kişiliklerinin gelişmesinde doğum sırasından daha etkilidir.

2.5.2. Doğum Sırasının Önemi ve Etkileri

2.5.2.1. Karakter Özellikleri

Doğal olarak aileye her katılan yeni birey başka bir aile ortamı ile karşılaşmaktadır. Kendisini aile içerisinde konumlandığı yer ve etkileşimi de bundan dolayı farklı olmaktadır. Çocukların kişiliklerinin gelişiminde ebeveynleri tarafından nasıl değerlendirildikleri oldukça etkilidir (Çakır ve Şen, 2012).

Kevin Leman'a göre doğum sırası tüm hayatı etkilemektedir. Nasıl bir insan olacağınızı, nasıl bir insanla evleneceğinizi, ne tür işlerde çalışmayı seçeceğinizi, hatta nasıl bir ebeveyn olacağınızı doğum sırası belirlemektedir. Yeni bir bireyin dünyaya gelmesiyle aile düzeni değişim gösterir. Buna bağlı olarak aileye giren her çocuğa anne ve babanın davranışı o çocuğun varacağı noktayı ve karakterini büyük ölçüde belirler (Leman, 1997).

Tablo 2.1. DOĞUM SIRASINA GÖRE KARAKTER ÖZELLİKLERİ

DOĞUM SIRASI	KARAKTER ÖZELLİKLERİ
Tek Çocuk	<ul style="list-style-type: none">_ Şımartılan bireylerdir._ Özel olduklarını düşünürler._ İşbirlikçi değildir. Öncelikleri kendileridir._ İşlerini kendileri yapmazlar.

<p style="text-align: center;">İlk Çocuk</p>	<p>_ İlginin merkezindedirler.</p> <p>_ Kardeşe birlikte ilgi azalması olduğunu düşünürler.</p> <p>_ Başkaları üzerinde üstünlük kurarlar.</p> <p>_ Doğru ve kontrollü olmak önemlidir.</p> <p>_ Başarısızlığa tahammülleri yoktur.</p> <p>_ Cesaretlidir.</p> <p>_ Diğer kişileri korumayı sever.</p>
<p style="text-align: center;">Ortanca Çocuk</p>	<p>_ Ortada oldukları için büyüğün ya da küçüğün haklarına sahip değiller gibi hissederler.</p> <p>_ Sevilmediklerini düşünürler.</p> <p>_ Arada kalmış gibi hissederler.</p> <p>_ Kendini fazlalık gibi hissedip, problem çıkarabilirler.</p> <p>_ Zaman geçtikçe büyük ve küçük kardeşlerle baş etmeyi öğrenir.</p>
<p style="text-align: center;">Son Çocuk</p>	<p>_ Kendinden büyük kardeşi yokmuş gibi davranır.</p> <p>_ Herkes ondan daha becerikli ve büyüktür.</p> <p>_ Kendi değerlerinin pek farkında olmazlar.</p> <p>_ Kendi istekleri için ailenin en güçlüsü gibi davranabilir.</p> <p>_ Kendi işlerini yapmak yerine başkasının yapmasını bekler.</p> <p>_ Genellikle üç kardeşlerse, en büyük olanla iyi anlaşır.</p>

Kaynak: Başaranoğlu, 2011

2.5.3. Öncüler ve Adler

Yüzyılı aşkın süredir kişinin doğum sırasının başarı üzerindeki etkisi tartışılmaktadır. Özellikle 1976-1993 yılları arası konuyla ilgili sayısı binlere ulaşan makale, doktora tezi, kitap yazılmıştır. İlk çalışma 1874 yılında Sir Francis Galton tarafından yapılmıştır. Doksan dokuz bilim adamı üzerinde doğum sırasının başarıları üzerlerinde etkilerini incelemiştir. Bu bilim adamlarının % 48'i ya tek çocuk ya da ilk doğan erkek çocuk olduğu gözlemlenmiştir. Yaptığı gözlemlere dayanarak ailede ilk doğan erkek çocuğunun yüksek hayat standartlarına sahip olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır. Araştırmalarına kız çocuklarını dâhil etmeyen Galton, bu çalışmanın etkili olmasını engellemiştir. 1800'lü yılların koşullarından kaynaklı bu hatadan dolayı yeni araştırmalara yön verememiştir. Bundan dolayı Alfred Adler doğum sırası konusundaki çalışmaların kurucusu olarak kabul edilmiştir (Ürkmez, 2013).

Doğum sırası terimini ilk kullanan teorisyen olarak kabul edilen Alfred Adler'in 1931-1937 yılları arasında yazdığı makaleler Libernau tarafından derlenmiştir. Kardeşlerin aynı koşullar, aynı aile düzeni içinde olmasına rağmen, doğum sıraları yüzünden her bireyin farklı özellikleri olduğunu savunan Adler, doğum sırası kavramını Bireysel Psikoloji çerçevesinde şekillendirmiştir. Stewart, Adler'in doğum sırasının kişinin yaşam biçimine ve kişilik özelliklerine önemli oranda katkı sağladığını açıklarken, Adler'in doğum sırasının önemini vurgulamakla gerçek doğum sırasının değil psikolojik doğum sırasından bahsettiğini savunmuştur. Kişinin karakterini doğduğu ortam ve bulunduğu ortamı yorumlama biçimi şekillendirmektedir.

Carlson, Watts, Maniacci, Adler'in psikolojik doğum sırasının önemini anlattığı teorisine karşılık kardeşler arasındaki yaş farkının beş yaştan fazla olmasının bu teoriyi yok ettiğini savunmuşlardır. Beş yaşlarında okula başlayan çocuğun yeni doğan kardeşiyle fazla etkileşiminin olmaması bu teoriyi yıkmaktadır. Bilişsel anlamla bakıldığında, beş, altı yaşlarındaki çocukla kardeşi farklı gelişim aşamalarındadır. Schulman ve Mosak da Adler'i

izlemiş ve iki çeşit doğum sırası tanımında bulunmuşlardır. Bunlar kardeşler arası tarihi sırada ifade edilen gerçek doğum sırası ve kardeşlerin başkaları ile etkileşimi halinde oluşan psikolojik doğum sırasıdır.

Tek çocuk olmak, bedensel ya da zihinsel engellilik, ölüm gibi durumlar gerçek doğum sırasını yıkan etmenlerdir (Eckstein, 2010).

Ayrıca cinsiyetin de psikolojik doğum sırasında önemli bir faktör olduğu savunulmuştur. Örneğin gerçek doğum sırasına göre üçüncü olan bir çocuk, ailenin ilk erkek çocuğuyorsa ilk çocuk özellikleri sergilediği gözlemlenmektedir. 1938 yılında Adler yaptığı bir çalışmada erkek bir çocuktan sonra doğan kız çocuğunun ağabeyinden daha hızlı geliştiği ve bu durumun ağabeyde üstünlük kurma çabasına, kız kardeşte ise aşağılık duygusuna sebep olduğu savunulmuştur.

2.6. Kültür ve Kişilik

Birey, bir kültür çevresi içinde doğup, yetiştiğinden kültüre özgü davranış kalıplarını ve düşünceler sistemini, dolayısıyla da kimliği ve kişiliği kazanır. Bu yüzden kişiliği anlamada kültürün etkin bir rolü vardır. İnsan topluluklarının temel davranışlarında o toplumun kültürünün şartladığı davranışlar vardır. Sapir'e göre, "Kültür, varlığımızın yapısını belirleyen, sosyal bir süreçle öğrendiğimiz uygulama ve inançların maddi ve manevi öğelerin birliğidir." Linton , "kültür, bir toplumun tüm hayat biçimidir" der. Kültürü bireysel psikoloji olarak gören Benedict' in tanımı ise şöyledir. "Kültür büyütülerek ekrana yansıtılmış bireysel psikolojidir (Güvenç, 1972).

Triandis (1989), yaptığı araştırmada bireyci ve kolektif kültür ayrımını yapmıştır. Daha çok Kuzey Avrupa ülkeleri ve ABD'de bireyci kültürler, bireysel başarı ve gereksinime önem verirler. Bu kültürdeki kişiler, kendilerini bağımsız görürler. Öte yandan kolektif kültürde, aile, ulus ya da kabile gibi daha büyük bir gruba ait olma isteği vardır. Rekabetten

çok işbirliği ve uyuma önem verirler. Grup başarısına bireysel başarıdan daha çok inanırlar. Afrika, Asya ülkeleri ve Türkiye kolektif kültür altında yer alır.

ABD gibi bireyci kültürlerde, başarı genellikle kişisel başarı olarak ele alınır. Kolektif kültürlerde ise başarı daha çok işbirliği ve grup başarısı olarak tanımlanır. Kolektif bir kültürdeki bireyler, kendi üstlerine düşeni yaptıklarında ve çalıştıkları ekip / takım hedefine ulaştığında yüksek düzeyde başarı duygusu yaşarlar.

2.7. Ebeveyn Stilleri

Ebeveynler, çocukları büyürken onların daha çok sözlerini dinlemesini isterler. Bu da ebeveynlerin anne-babalık becerilerinde üç temel ebeveynlik biçimini oluşturur: Otoriter ebeveynler, aşırı hoşgörölü ebeveynler ve açıklayıcı-otoriter ebeveynler (otoritatif).

Otoriter ebeveynler, bağımsızlığa ve bireyselliğe önem vermezler. Onlar için önemli olan sözlerinin dinlenmesi, otoriteye saygı, çalışmak, geleneğin ve düzenin korunmasıdır. Neyin doğru neyin yanlış olduğuna kendileri karar verirler ve çocuklarının davranış ve tutumlarını kontrol etmeye ve biçimlendirmeye çalışırlar. Çocuklarından sürekli bir beklentileri vardır ve çocuklarının ihtiyaçlarını göz ardı edebilirler. Bu tür ailelerde yetişen çocuklar ebeveynlerine bağıdırlar ve kendi kararlarını kendileri almakta zorlanır, hep bir yardım beklerler.

Aşırı hoşgörölü ebeveynler, çocuklarının istekleri onlar için her şeydir ve aşırı bir şekilde uygularlar. Çocuklarının kendi kararlarını almalarına izin verirler. Kendi davranışlarını düzenlemelerine olanak sağlarlar. Çocukları üzerinde kontrol uygulamazlar ve ceza onlar için tercih edilmeyen bir yöntemdir. Bu ailede kurallar belirsiz ve geçirgendir. Genellikle bu ailelerde yetişen çocuklar da sıklıkla otoriter ailelerde yetişen çocuklara benzer özellikler taşırlar.

Açıklayıcı-otoriter ebeveynler, olgun davranış için açık ve anlaşılır beklentilere sahiptirler. Açık kuralları vardır. Hem çocuklar hem de ebeveynler tarafından kuralların amacı ve gerekliliği bilinmektedir. Bağımsızlık ve bireyselliğe önem vermekle birlikte, kuralları da vardır. Bu konuda anne ve baba tutarlı davranmakla birlikte çocuğun isteklerine de önem verirler. İletişim kuvvetlidir. Bu tarz ailelerde çocuklar bağımsız, sosyal yeterliliğe sahip ve sorumluluk sahibi olarak yetişirler.



3.YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, ön araştırma, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının hazırlanması, araştırma süreci, verilerin toplanması ve çözümlenmesinde yararlanılan teknikler açıklanmıştır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmada spor dallarına göre sporcuların kontrol odaklarının kaygı düzeylerine etkisine bakılmıştır. Bunlar bakılırken farklı istatistiksel analizler kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda farklı spor dalları, cinsiyet, yaş, kardeş sayısı ve doğum sırası başlıca kriterler ve ilişkisel anlamına bakılan değişkenler olarak ele alınmıştır. Bu araştırmada farklı envanterlerden yararlanılmıştır. Nicel verilerin toplanabilmesi için Kaygı Envanteri (Ek B) ve Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Envanteri (Ek C) kullanılmıştır.

3.2 Evren, Örneklem ve Çalışma Grubu

Araştırma sonuçlarına ulaşmak için, hazırlanan anketler ve ölçeklerde anket sorularını yanıtlayan 190 bireyin 122'sini (%64.2) erkekler ve 68'ini (%35.8) kadın oluşturduğu görülmüştür. Bireylerin yaş ortalaması 19.74 ± 3.84 (min.'da 15 yaşında, max.'da 31 yaşında) olduğu saptanmıştır. Bu çalışmaya katılan kişilerin tamamına bakıldığında toplamda beş farklı spor dalı vardır.

3.3 Ön Araştırma

Araştırmaya başlarken internet ortamında çeşitli veri tabanları taranarak konuyla ilgili eski ve güncel araştırmalara ulaşılmaya çalışılmıştır. Literatür incelemeleri ile birlikte araştırma için gerekli bilgiler edinilmeye çalışılmıştır.

Sporcular hakkında detaylı bilgi edinebilmek amacıyla takımların antrenörleri ile görüşülmüştür ve envanter uygulanacak takımların çalışmaları izlenmiştir. Ayrıca benzer şekilde ilgili web sayfaları incelenerek faydalı ya da yol gösterici olabilecek bulgulardan yararlanılmaya çalışılmıştır.

Belirlenen temalar çerçevesinde araştırmanın alt amaçları belirlenerek ölçme araçlarının geliştirilmesi veya bulunmasına başlanılmıştır.

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, sporcuların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından geliştirilmiş “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte Ek B ve Ek C de envanter kullanılmıştır.

Çalışmanın yapılmasıyla ilgili olarak spor kulüplerine bilgi sunulmuştur. Kontrol odağı ve yarışma kaygısı hakkında açıklayıcı bilgiler takımların antrenör, yardımcı antrenör ve yetkilileri ile oyunculara aktarılmıştır. Çalışmanın gerçekleştirilmesinde aşağıda belirtilen aşamalara uygun şekilde görüşmeler başlatılmıştır.

Asamalar:

1. Kulüp antrenörleri ile ilk görüşme.
2. Kulüp oyuncuları ile ilk görüşme.
3. Çalışma gruplarına envanterlerin uygulanması
4. Grubun sonlandırılması.
5. Sonuçların geri bildirimlerinin antrenörlere verilmesi

3.4.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın bağımsız değişkenleri hakkında veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu sporcuların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik toplam 17 sorudan oluşmaktadır.

3.4.2 Spielberger Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri

STAI ilk kez 1966 yılında Spielberger tarafından geliştirilmiş, Durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla 1970 yılında geliştirilmiş olan Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri, Spielberger'in iki faktörlü kaygı kavramından kaynaklanmıştır (Spielberger, 1966). 1972 yılında Martens ve Spielberger tekrar düzenlemiştir. Türkçe'ye çeviren ise Öner ve Le Compe (1976) olmuştur. Güvenirlik ve geçerlik çalışmaları 1977 yılında yapılmıştır (Ediş,1994).

Bu envanter kısa ifadelerden oluşan bir öz-değerlendirme anketidir. Envanterde, genelde ve o anda nasıl hissettiklerini içeren sorular bulunur.

Envanterdeki tür ifade bulunur. Bunlara, doğrudan ya da düz (direkt) ve tersine dönmüş (reverse) ifadeler diyebiliriz. Doğrudan ifadeler; olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise; olumlu duyguları dile getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüşür. Doğrudan ifadelerdeki 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadeler de ise; 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygının, 4 değerindekiler düşük kaygıyı gösterir. "Huzursuzum" ifadesi doğrudan, "Kendimi Sakin Hissediyorum" ifadesi de tersine dönmüş ifadelerle örnek olarak gösterilebilir. Bu durumda "huzursuzum" ifadesi için 1 ağırlık seçeneği işaretlenmişse bu cevaplar yüksek kaygının yansıtmış olurlar (Öner ve Le Compte 1983).

Durumluk Kaygı'da, on tane tersine dönmüş ifade yer alır. Bunlar; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20'nci maddelerdir. Sürekli Kaygı'da ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedi adettir. Bunlar; 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19'uncu maddelerdir. Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam puandan, tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden saptanmış değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk Kaygı için bu değer 50, Sürekli Kaygı için ise 38'dir. En son elde edilen değer bireyin kaygı puanıdır.

"Kuder-Richardson 20" formülünün geliştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları ile saptanan güvenilirlik katsayılarının Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.83 ile 0.87 arasında; Durumluk Kaygı Ölçeği için 0.94 ile 0.96 arasında olduğu bulunmuştur (Öner ve Le Compte 1983). Madde (Item Remainer) güvenilirliğinde formun güvenilirlik korelasyonları, Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.34 ile 0.72; Durumluk Kaygı Ölçeğinin ise 0.43 ile 0.85 arasındadır (Öner ve Le Compte 1983). Test-tekrar-test güvenilirliğinde ise güvenilirlik kat sayılarının, Sürekli

Kaygı Ölçeği için 0.71 ile 0.86; Durumluk Kaygı Ölçeği için 0.26 ile 0.68 arasında olduğu bulunmuştur.

3.4.3 Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği

Ölçeğin orijinal formu, Rotter tarafından 1966 yılında geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını Dağ 1991 yılında tarafından yapılmıştır. 29 maddeden oluşmaktadır. Kişilerden kendisine uygun gelen a ya da b seçeneğinden birini işaretlemesi beklenmektedir. 29 maddenin 6'sı (1,8,14,19,24,27) puanlanmamaktadır. Diğer sorulardan 2,6,7,8,16,17,18,20,21,23,23 ve 29. maddelerin "a" seçenekleri; 3,4,5,10,11,12,13,15,22,26 ve 28. maddelerin de "b" seçenekleri 1'er puan almaktadır. Böylece 0 ile 23 puan arasında bir toplam puan alınabilmektedir. Yükselen puanlar bireyin dış kontrol odağını inancında artış gösterdiğini, düşen puanlar ise bireyin iç kontrol odağına sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı 0.71 olarak hesaplanmış olup, test-tekrar test güvenirliği 0.83 olarak bulunmuştur.

3.5 Envanterlerin Uygulanması

Envanterler, takım sporlarıyla uğraşan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini ve kontrol odaklarını belirlemek amacıyla her sporcuya ayrı ayrı uygulanmıştır. Uygulama iki yöntemle olmuştur. Bazı envanterler, sporculara aynı anda verilmiş olup, sporculara maç günü antrenman salonunda, ısınmaya başlamadan veya ısınma esnasında uygulanmıştır. Envanter verilmeden önce araştırmacı tarafından test uygulanacak sporculara araştırmanın amacı, uygulama aşamaları ve etik ilkeler hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Sonuçlardan elde edilecek bilgilerin sadece araştırma için kullanılacağı, adının ve bilgilerinin gizli kalacağı, verilerin kodlama ile kullanılacağı anlatılmıştır. Uygulama süresi yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür. İkinci olarak, araştırmada, ölçek soruları google.doc üzerinden internete yüklenmiştir. Daha sonrasında, bu sorular hem e-mail, hem de sosyal medya mecraları üzerinden paylaşılmış ve veriler internet üzerinden toplanmıştır. Katılımcılar kendi bireysel

iradeleri ile testi çözmeye davranışı göstermişlerdir. Bu sebeple, oluşan örneklemin “rastgele örneklem” olduğunu belirtmek doğru olacaktır.

3.6 Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır.

Kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçekleri normal dağılmamaktadır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann Whitney-U testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplararası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H-Testi kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki Spearman korelasyon ile test edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma doğrultusunda örneklem grubundan toplanan verilerin çözümlenmesiyle elde edilen sonuçların tabloları, yorumları ile birlikte sunulmuştur. Örneklem grubuna uygulanan “Kişisel Bilgi Formu” ile elde edilen veriler grubun genel özellikleri frekans ve yüzde dağılımları şeklinde tablolaştırılmıştır.

Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=190)

		F	%
Cinsiyet	Kadın	68	35.8
	Erkek	122	64.2
Yaş	15-17 yaş arası	66	34.7
	18-21 yaş arası	55	28.9
	22-25 yaş arası	53	27.9
	26 yaş ve üzeri	16	8.5
Kaç kardeş oldukları	Tek çocuk	43	22.6
	İki kardeş	103	54.2
	Üç kardeş ve üzeri	44	23.2
Doğum sırası	İlk çocuk	99	52.1
	Ortanca çocuk	68	35.8
	Son çocuk	23	12.1
Psikolojik tedavi görme durumu	Evet	14	7.4
	Hayır	176	92.6
İlaç kullanma durumu	Evet	7	3.7
	Hayır	183	96.3

Araştırma dahilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 190 bireyin 122'sini (%64.2) erkeklerin ve 68'ini (%35.8) kadınların oluşturduğu görülmüştür. Bireylerin yaş ortalamasının 19.74 ± 3.84 (min.'da 15 yaşında, max.'da 31 yaşında) olduğu saptanmıştır. Bireylerin 103'ünün (%54.2) iki kardeş olduğu, 99'unun (%52.1) ilk çocuk olduğu, 176'sının

(%92.6) herhangi bir psikolojik tedavi almadığını ve 183'ünün (%96.3) herhangi bir ilaç kullanmadığı görülmüştür.

Tablo 4.2: Araştırmaya Katılan Bireylerin Spora Dalına İlişkin Dağılımı (n=190)

		F	%
Spor dalı	Basketbol	57	30.0
	Sutopu	65	34.2
	Futbol	30	15.8
	Rugby	15	7.9
	Buz hokeyi	23	12.1
Takım	Galatasaray	30	15.8
	İskenderun yüzme	11	5.8
	Heybeliada	13	6.8
	Bursa gücü	12	6.3
	Esti	15	7.9
	Odtü	10	5.3
	Çağdaşlar spor kulübü	11	5.8
	Eskişehir basket	9	4.7
	Erzurum gençlik	9	4.7
	İstanbul spor	20	10.5
	Palandöken belediye spor	10	5.3
	Kadıköy rugby	12	6.3
	Diğer	28	14.7
Ne kadar süredir oynadıkları	1 yıl ile 5 yıl arası	110	57.9
	6 yıl ile 10 yıl arası	59	31.1
	11 yıl ve üzeri	21	11.0
Maç sayısı	1-50 arası	52	27.4
	51-100 arası	56	29.5
	101-200 arası	59	31.1
	201 ve üzeri	23	12.0
Sakatlık yaşama durumu	Evet	36	18.9
	Hayır	154	81.1

Bireylerin 65'inin (%34.2) sutopu dalında oynadığı, 30'unun (%15.8) Galatasaray takımında oynadığı görülmüştür. Bireylerin oynama sürelerinin ortalaması 5.85±3.91 (min.'da 1 yıl, max.'da 20 yıl) olduğu saptanmıştır. Bireylerin kaç oyun oynadıklarının ortalaması 122.07±89.84 (min.'da 3 oyun, max.'da 500 oyun) olduğu saptanmıştır. Bireylerin 154'ünün

(%81.1) oynadığı süreç boyunca herhangi bir sakatlık geçirmediği ve 36'sının (%18.9) oynadığı süreç boyunca sakatlık geçirdiği saptanmıştır.

Tablo 4.3: Araştırmaya Katılan Bireylerin Maç Sırasına İlişkin Kaygı Düzeylerinin Dağılımı (n=190)

		F	%
Müsabakanın kendi sahalarında oynanması ne derece kaygı uyandırdığı	Hiç	107	56.3
	Biraz	64	33.7
	Çok	11	5.8
	Tamamen	8	4.2
Müsabakanın deplasmanda oynanacak olması ne derece kaygı uyandırdığı	Hiç	69	36.3
	Biraz	90	47.4
	Çok	18	9.5
	Tamamen	13	6.8
Her hangi bir takımın transfer komitesinin maçı izlemesi ne derece kaygı uyandırdığı	Hiç	41	21.6
	Biraz	79	41.6
	Çok	55	28.9
	Tamamen	15	7.9
Sözleşme biteceği sezondaki maçlarda performanslara göre ne derece kaygı uyandırdığı	Hiç	84	44.2
	Biraz	62	32.6
	Çok	34	17.9
	Tamamen	10	5.3
Müsabaka esnasında sakatlanma düşüncesi ne derece kaygı uyandırdığı	Hiç	94	49.5
	Biraz	60	31.6
	Çok	27	14.2
	Tamamen	9	4.7
Müsabaka yapılacak takımın puan sıralamasında üst sıralarda olması ne derece kaygı uyandırdığı	Hiç	63	33.1
	Biraz	80	42.1
	Çok	33	17.4
	Tamamen	14	7.4
Seyircilerin tutumu ne derece kaygı uyandırdığı	Hiç	61	32.1
	Biraz	70	36.8
	Çok	43	22.6
	Tamamen	16	8.4
Seven birinin (aile,arkadaş,eş) müsabaka esnasında bireyi izlemesi ne derece kaygı uyandırdığı	Hiç	70	36.7
	Biraz	59	31.1
	Çok	40	21.1
	Tamamen	21	11.1

Bireylerin 107'si (%56.3) müsabakanın kendi sahalarında oynanması kendilerinde hiç kaygı uyandırmadığı, 90'ını (%47.4) müsabakanın deplasmanda oynanacak olması kendilerinde biraz kaygı uyandırdığını, 79'u (%41.6) her hangi bir takımın transfer

komitesinin maçı izlemesi kendilerini biraz kaygı uyandırdığı, 84'ü (%44.2) sözleşme biteceği sezondaki maçlarında sergiledikleri performansların kendilerinde hiç kaygı uyandırmadığı, 94'ü (%49.5) müsabaka esnasında sakatlanma düşüncesi kendilerinde hiç kaygı uyandırmadığı, 80'i (%42.1) müsabaka yapılacak takımın puan sıralamasında üst sıralarda olması kendilerini biraz kaygı uyandırdığını, 70'i (%36.8) seyircilerin tutumu kendilerini biraz kaygı uyandırdığını ve 70'i (%36.7) seven birinin müsabaka esnasında kendilerini izlemesi kendilerinde hiç kaygı uyandırmadığını belirtmişlerdir.

Tablo.4.4. Bireylerin Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı

	Ort. ve SD
Kontrol odağı ölçeği	11.11±3.08
Durumluk kaygı ölçeği	37.22±10.23
Sürekli kaygı ölçeği	41.67±8.29

Tablo.4.4.'de görüldüğü gibi; bireylerin kontrol odağı ölçeğinin ortalamasının (11.11±3.08) olduğu saptanmıştır. Kesme noktası 11.5 olarak alınmıştır. Ortalama değere baktığımızda grubun içsel denetim eğilimi olduğu görülmüştür ve dışsal denetim odağına yakın olduğu görülmüştür. Bireylerin durumluk kaygı ölçeğinin ortalaması (37.22±10.23) olduğu saptanmıştır. Ortalama değere baktığımızda grubun durumluk kaygı düzeyinin hafif olduğu görülmüştür. Bireylerin sürekli kaygı ölçeğinin ortalaması (41.67±8.29) olduğu saptanmıştır. Ortalama değere baktığımızda grubun sürekli kaygı düzeyinin hafif olduğu görülmüştür.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde ilk olarak “bireylerin cinsiyetleri ile kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.5: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması

	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Kontrol odağı ölçeği	Kadın	68	92.03	6258.00			
	Erkek	122	97.43	11887.00	3912.00	-.653	.514
	Toplam	190					
Durumluk kaygı ölçeği	Kadın	68	110.21	7494.50			
	Erkek	122	87.30	10650.50	3147.50	2.755	.006**
	Toplam	190					
Sürekli kaygı ölçeği	Kadın	68	110.99	7547.00			
	Erkek	122	86.87	10598.00	3095.00	2.901	.004**
	Toplam	190					

****p<0.01**

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi; bireylerin cinsiyetlerine göre kontrol odağı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Mann Whitney U-Testi* yapılmış kontrol odağı ölçeğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında durumluk kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.01$). Durumluk kaygı ölçeği puanları açısından kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır [$U=3147.50$, $p=0.006$]. Kadınların erkeklere oranla durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.01$). Sürekli kaygı ölçeği puanları

açısından kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır [$U=3095.00$, $p=0.004$]. Kadınların erkeklere oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde ikinci olarak “bireylerin yaşları ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.6: Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Yaş
Kontrol odağı ölçeği	r	.256
	p	.000**
Durumluk kaygı ölçeği	r	.113
	p	.120
Sürekli kaygı ölçeği	r	.097
	p	.183

** $p<0.01$

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi; bireylerin yaşları ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Testi yapılmış bireylerin yaşları ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bireylerin yaşları ile bireylerin kontrol odağı ölçeğinden aldığı puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.01$). Bireylerin yaşları arttıkça bireylerin dış kontrol odaklılık düzeylerinin de artmakta olduğu görülmüştür.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde üçüncü olarak “bireylerin kaç kardeş oldukları ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.7: Bireylerin Kaç Kardeş Olduklarına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

Grup		N	S.O.	Df	X²	P	Anlamlı fark
Kontrol odağı ölçeği	Tek çocuk	43	95.77	2	.047	.977	-
	İki kardeş	103	94.79				
	Üç kardeş ve üzeri	44	96.90				
	Toplam	190					
Grup		N	S.O.	Df	X²	P	Anlamlı fark
Durumluk kaygı ölçeği	Tek çocuk	43	103.83	2	1.277	.528	-
	İki kardeş	103	92.95				
	Üç kardeş ve üzeri	44	93.33				
	Toplam	190					
Grup		N	S.O.	Df	X²	P	Anlamlı fark
Sürekli Kaygı ölçeği	Tek çocuk	43	95.17	2	.004	.998	-
	İki kardeş	103	95.72				
	Üç kardeş ve üzeri	44	95.30				
	Toplam	190					

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi; bireylerin kaç kardeş olduklarına göre kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dördüncü olarak “bireylerin doğum sıraları ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.8: Bireylerin Doğum Sıralarına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamli fark</i>
Kontrol odağı ölçęi	İlk çocuk	99	94.37	2	1.785	.410	-
	Ortanca çocuk	68	101.07				
	Son çocuk	23	83.89				
	Toplam	190					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamli fark</i>
Durumluk kaygı ölçęi	İlk çocuk	99	102.04	2	4.349	.114	-
	Ortanca çocuk	68	84.39				
	Son çocuk	23	100.22				
	Toplam	190					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamli fark</i>
Sürekli Kaygı ölçęi	İlk çocuk	99	98.55	2	1.548	.461	-
	Ortanca çocuk	68	88.99				
	Son çocuk	23	101.63				
	Toplam	190					

Tablo 4.8’de görüldüğü gibi; bireylerin kaçınıcı çocuk olduklarına göre kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde beşinci olarak “bireylerin oynadıkları spor dalı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.9: Bireylerin Oynadıkları Spor Dalına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamli fark</i>
Kontrol odağı ölçęi	Basketbol	57	77.68	4	11.577	.021*	4>3>2
	Sutopu	65	104.02				
	Futbol	30	106.03				
	Rugby	15	117.23				
	Buz hokeyi	23	87.67				
	Toplam	190					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamli fark</i>

Durumluk kaygı ölçeği	Basketbol	57	74.65	4	17.366	.002**	2
	Sutopu	65	115.90				
	Futbol	30	92.55				
	Rugby	15	90.80				
	Buz hokeyi	23	96.43				
	Toplam	190					
	Grup	N	S.O.	Df	X²	P	Anlamlı fark
Sürekli Kaygı ölçeği	Basketbol	57	80.06	4	10.321	.035*	2>3
	Sutopu	65	107.77				
	Futbol	30	106.98				
	Rugby	15	97.60				
	Buz hokeyi	23	82.74				
	Toplam	190					

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi; bireylerin oynadıkları spor dalına göre gruplar arasında kontrol odağı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=11.577$, $p=0.021$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. Kontrol odağı ölçeği puanları açısından rugby, futbol ve sutopu oyunlarını oynayan bireylerin dış kontrol odaklılık yönünde anlamlı bir fark vardır. Rugby, futbol ve sutopu oyunlarını oynayan bireylerin basketbol ve buz hokeyi oynayan bireylere oranla daha dış denetim odaklı oldukları saptanmıştır.

Bireylerin oynadıkları spor dalına göre gruplar arasında durumluk kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=17.366$, $p=0.002$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. Durumluk kaygı ölçeği puanları açısından sutopu oyunu oynayan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Su topu oyunu oynayan bireylerin diğer bireylere oranla durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin oynadıkları spor dalına göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=10.321$, $p=0.035$]. Bu işlemin

ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. Sürekli kaygı ölçeği puanları açısından sutopu ve futbol oyunu oynayan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Sutopu ve futbol oyunu oynayan sporcuların diğer spor dallarındaki sporculara oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde altıncı olarak “bireylerin ne kadar süredir oynadıkları ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.10: Bireylerin Ne Kadar Süredir Oynadıkları İle Bireylerin Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Süre
Kontrol odağı ölçeği	r	.030
	p	.685
Durumluk kaygı ölçeği	r	-.144
	p	.048*
Sürekli kaygı ölçeği	r	-.110
	p	.130

** $p < 0.05$

Tablo 4.10’da görüldüğü gibi; bireylerin ne kadar süredir oynadıkları ile kontrol odağı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Testi yapılmış bireylerin ne kadar süredir oynadıkları ile kontrol odağı ve sürekli kaygı ölçeklerinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$).

Bireylerin ne kadar süredir oynadıkları ile bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldığı puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.01$).

Bireylerin oynadıkları süre arttıkça bireylerin durumluk kaygı düzeylerinin de artmakta olduğu görülmüştür.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yedinci olarak “bireylerin ne kadar maç oynadıkları ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.11: Bireylerin Ne Kadar Maç Oynadıkları İle Bireylerin Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Maç sayısı
Kontrol odağı ölçeği	r	-.021
	p	.774
Durumluk kaygı ölçeği	r	-.220
	p	.002**
Sürekli kaygı ölçeği	r	-.099
	p	.175

** $p < 0.01$

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi; bireylerin ne kadar maç oynadıkları ile kontrol odağı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Testi yapılmış bireylerin ne kadar maç oynadıkları ile kontrol odağı ve sürekli kaygı ölçeklerinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$).

Bireylerin ne kadar maç oynadıkları ile bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldığı puanlar arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.01$). Bireylerin oynadıkları maç miktarı arttıkça bireylerin durumluk kaygı düzeyleri de düşmekte olduğu görülmüştür.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde sekizinci olarak “bireylerin sakatlık geçirip geçirmediği ile kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.12: Bireylerin Sakatlık Geçirip Geçirmediğine Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması

Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Kontrol odağı ölçeği	Evet	36	89.64	3227.00			
	Hayır	154	96.87	14918.00	2561.00	-.714	.475
	Toplam	190					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Durumluk kaygı ölçeği	Evet	36	85.68	3084.50			
	Hayır	154	97.80	15060.50	2418.50	1.191	.234
	Toplam	190					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Sürekli kaygı ölçeği	Evet	36	87.40	3146.50			
	Hayır	154	97.39	14998.50	2480.50	-.982	.326
	Toplam	190					

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi; bireylerin sakatlık geçirip geçirmediğine göre kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Mann Whitney U-Testi* yapılmış kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dokuzuncu olarak “bireylerin müsabakanın kendi sahalarında oynanması ne derece kaygı uyandırdığı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.13: Bireylerin Müsabakanın Kendi Sahalarında Oynanması Ne Derece Kaygı Uyandırdığına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Kontrol odağı ölçeği	Hiç	107	93.88	2	1.639	.441	-
	Biraz	64	93.68				
	Çok	19	110.74				
	Toplam	190					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Durumluk kaygı ölçeği	Hiç	107	85.95	2	7.601	.022*	3>2
	Biraz	64	106.30				
	Çok	19	112.87				
	Toplam	190					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Sürekli Kaygı ölçeği	Hiç	107	84.98	2	9.051	.011*	2>3
	Biraz	64	109.88				
	Çok	19	106.34				
	Toplam	190					

*p<0.05

Tablo 4.13’de görüldüğü gibi; bireylerin müsabakanın kendi sahalarında oynanması ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında kontrol odağı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır [$k-w=1.639$, $p=0.441$].

Bireylerin müsabakanın kendi sahalarında oynanması ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında durumluk kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=7.601$, $p=0.022$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. Durumluk kaygı ölçeği puanları açısından müsabakanın kendi sahalarında oynanmasından dolayı biraz ve daha fazla kaygı duyan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Müsabakanın kendi sahalarında oynanmasından dolayı biraz ve daha fazla kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin müsabakanın kendi sahalarında oynanması ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=9.051$, $p=0.011$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. Sürekli kaygı ölçeği puanları açısından müsabakanın kendi sahalarında oynanmasından dolayı biraz ve daha fazla kaygı duyan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Müsabakanın kendi sahalarında oynanmasından dolayı biraz ve daha fazla kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde onuncu olarak “bireylerin müsabakanın deplasmanda oynanacak olması ne derece kaygı uyandırdığı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.14: Bireylerin Müsabakanın Deplasmanda Oynanacak Olması Ne Derece Kaygı Uyandırdığına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Kontrol odağı ölçeği</i>	Hiç	69	98.75	2	.554	.758	-
	Biraz	90	92.44				
	Çok	31	97.15				
	<i>Toplam</i>	190					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Durumluk kaygı ölçeği</i>	Hiç	69	92.54	2	.485	.785	-
	Biraz	90	98.40				
	Çok	31	93.66				
	<i>Toplam</i>	190					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Sürekli Kaygı ölçeği</i>	Hiç	69	79.20	2	9.893	.007**	3>2
	Biraz	90	103.07				
	Çok	31	109.81				
	<i>Toplam</i>	190					

**p<0.01

Tablo 4.14’de görüldüğü gibi; bireylerin müsabakanın deplasmanda oynanacak olması ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında kontrol odağı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır [$k-w=.554$, $p=0.758$].

Bireylerin müsabakanın deplasmanda oynanacak olması ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında durumluk kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=.485$, $p=0.785$].

Bireylerin müsabakanın deplasmanda oynanacak olması ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=9.893$, $p=0.007$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. Sürekli kaygı ölçeği puanları açısından müsabakanın deplasmanda oynanacak olmasından dolayı biraz ve daha fazla kaygı duyan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Müsabakanın deplasmanda oynanacak olmasından dolayı biraz ve daha fazla kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on birinci olarak “bireylerin her hangi bir takımın transfer komitesinin maçı izlemesi ne derece kaygı uyandırdığı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.15: Bireylerin Her Hangi Bir Takımın Transfer Komitesinin Maçı İzlemesi Ne Derece Kaygı Uyandırdığına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Kontrol odağı ölçeği	Hiç	41	103.91	2	2.319	.314	-
	Biraz	79	97.57				
	Çok	70	88.24				
	Toplam	190					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Durumluk kaygı ölçeği	Hiç	41	83.70	2	3.071	.215	-
	Biraz	79	95.31				
	Çok	70	102.63				
	Toplam	190					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Sürekli Kaygı ölçeği	Hiç	41	79.07	2	4.891	.087	-
	Biraz	79	98.06				
	Çok	70	102.24				
	Toplam	190					

Tablo 4.15’de görüldüğü gibi; bireylerin her hangi bir takımın transfer komitesinin maçı izlemesi ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında kontrol odağı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır [$k-w=.2.319$, $p=0.314$].

Bireylerin her hangi bir takımın transfer komitesinin maçı izlemesi ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında durumluk kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=3.071$, $p=0.215$].

Bireylerin her hangi bir takımın transfer komitesinin maçı izlemesi ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=4.891$, $p=0.087$].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on ikinci olarak “sözleşme biteceği sezondaki maçlarda performanslara göre bireylerde ne derece kaygı uyandırdığı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.16: Sözleşme Biteceği Sezondaki Maçlarda Performanslarına Göre Bireylerde Ne Derece Kaygı Uyandırdığına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Kontrol odağı ölçeği	Hiç	84	98.76	2	1.530	.465	-
	Biraz	62	88.45				
	Çok	44	99.20				
	Toplam	190					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Durumluk kaygı ölçeği	Hiç	84	84.63	2	8.460	.015*	2
	Biraz	62	111.32				
	Çok	44	93.95				
	Toplam	190					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Sürekli Kaygı ölçeği	Hiç	84	80.05	2	12.194	.002**	3>2
	Biraz	62	105.38				
	Çok	44	111,08				
	Toplam	190					

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 4.16’da görüldüğü gibi; sözleşme biteceği sezondaki maçlarda performanslara göre bireylerde ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında kontrol odağı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır [$k-w=1.530$, $p=0.465$].

Sözleşme biteceği sezondaki maçlarda performanslara göre bireylerde ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında durumluk kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=8.460$, $p=0.015$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. Durumluk kaygı ölçeği puanları açısından sözleşme biteceği sezondaki maçlarda performanslarına göre biraz kaygı duyan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Sözleşme biteceği sezondaki maçlarda performanslarına göre biraz kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sözleşme biteceği sezondaki maçlarda performanslara göre bireylerde ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=12.194$, $p=0.002$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. Sürekli kaygı ölçeği puanları açısından sözleşme biteceği sezondaki maçlarda performanslarına göre biraz ve daha fazla kaygı duyan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Sözleşme biteceği sezondaki maçlarda performanslarına göre biraz ve daha fazla kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on üçüncü olarak “bireylerde müsabaka esnasında sakatlanma düşüncesi ne derece kaygı uyandırdığı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.17: Bireylerde Müsabaka Esnasında Sakatlanma Düşüncesine Göre Ne Derece Kaygı Uyandırdığına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Kontrol odağı ölçeği</i>	Hiç	94	89.90	2	3.314	.191	-
	Biraz	60	106.03				
	Çok	36	92.56				
	<i>Toplam</i>	190					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Durumluk kaygı ölçeği</i>	Hiç	94	91.10	2	1.697	.428	-
	Biraz	60	96.73				
	Çok	36	104.94				
	<i>Toplam</i>	190					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Sürekli Kaygı ölçeği</i>	Hiç	94	91.28	2	2.029	.363	-
	Biraz	60	95.45				
	Çok	36	106.61				
	<i>Toplam</i>	190					

Tablo 4.17’de görüldüğü gibi; bireylerde müsabaka esnasında sakatlanma düşüncesine göre bireylerde ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında kontrol odağı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır [$k-w=3.314$, $p=0.191$].

Bireylerde müsabaka esnasında sakatlanma düşüncesine göre bireylerde ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında durumluk kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır [$k-w=1.697$, $p=0.428$].

Bireylerde müsabaka esnasında sakatlanma düşüncesine göre bireylerde ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır [$k-w=2.029$, $p=0.363$].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on dördüncü olarak “bireylerde müsabaka yapılacak takımın puan sıralamasında üst sıralarda olması ne derece kaygı uyandırdığı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.18: Bireylerde Müsabaka Yapılacak Takımın Puan Sıralamasında Üst Sıralarda Olmasına Göre Ne Derece Kaygı Uyandırdığına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Kontrol odağı ölçeği</i>	Hiç	63	90.84	2	1.868	.393	-
	Biraz	80	93.76				
	Çok	47	104.70				
	<i>Toplam</i>	190					
<i>Durumluk kaygı ölçeği</i>	Hiç	63	75.47	2	14.477	.001**	3>2
	Biraz	80	100.21				
	Çok	47	114.33				
	<i>Toplam</i>	190					
<i>Sürekli Kaygı ölçeği</i>	Hiç	63	82.52	2	8.665	.013*	3
	Biraz	80	95.04				
	Çok	47	113.67				
	<i>Toplam</i>	190					

**P<0.01, P<0.05

Tablo 4.18’de görüldüğü gibi; müsabaka yapılacak takımın puan sıralamasında üst sıralarda olmasına göre bireylerde ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında kontrol odağı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır [$k-w=1.868$, $p=0.393$].

Müsabaka yapılacak takımın puan sıralamasında üst sıralarda olmasına göre gruplar arasında durumluk kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=14.477$, $p=0.001$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. Durumluk kaygı ölçeği puanları açısından müsabaka yapılacak takımın puan sıralamasında üst sıralarda olmasına göre biraz ve daha fazla kaygı duyan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Müsabaka yapılacak takımın puan sıralamasında üst sıralarda olmasına göre biraz ve daha fazla kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Müsabaka yapılacak takımın puan sıralamasında üst sıralarda olmasına göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=8.665$, $p=0.013$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. Sürekli kaygı ölçeği puanları açısından müsabaka yapılacak takımın puan sıralamasında üst sıralarda olmasına göre biraz kaygı duyan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Müsabaka yapılacak takımın puan sıralamasında üst sıralarda olmasına göre fazla kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on beşinci olarak “bireylerde seyircilerin tutumu ne derece kaygı uyandırdığı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.19: Bireylerde Seyircilerin Tutumuna Göre Ne Derece Kaygı Uyandırdığına Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Kontrol odağı ölçeği</i>	Hiç	61	103.32	2	4.717	.095	-
	Biraz	70	84.30				
	Çok	59	100.70				
	<i>Toplam</i>	190					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Durumluk kaygı ölçeği</i>	Hiç	61	85.90	2	2.811	.245	-
	Biraz	70	98.86				
	Çok	59	101.43				
	<i>Toplam</i>	190					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Sürekli Kaygı ölçeği</i>	Hiç	61	79.52	2	12.685	.002**	3
	Biraz	70	93.04				
	Çok	59	114.93				
	<i>Toplam</i>	190					

*P<0.01

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi; seyircilerin tutumlarına göre bireylerde ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında kontrol odağı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır [$k-w=4.717$, $p=0.095$].

Seyircilerin tutumlarına göre bireylerde ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında durumluk kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır [$k-w=2.811$, $p=0.245$].

Seyircilerin tutumlarına göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=12.685$, $p=0.002$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. Sürekli kaygı ölçeği puanları açısından seyircilerin tutumlarına göre çok fazla

kaygı duyan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Seyircilerin tutumlarına göre fazla kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on altıncı olarak “bireylerde seven birinin (aile,arkadaş,eş) müsabaka esnasında bireyi izlemesi ne derece kaygı uyandırdığı ile bireylerin kontrol odağı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.20: Bireylerde Seven Birinin Müsabaka Esnasında Bireyi İzlemesine Göre Grupların Kontrol Odağı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Kontrol odağı ölçeği</i>	Hiç	70	87.35	2	3.114	.211	-
	Biraz	59	96.15				
	Çok	61	104.22				
	<i>Toplam</i>	190					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Durumluk kaygı ölçeği</i>	Hiç	70	76.79	2	13.864	.001**	3>2
	Biraz	59	101.29				
	Çok	61	111.38				
	<i>Toplam</i>	190					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>X²</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Sürekli Kaygı ölçeği</i>	Hiç	70	78.49	2	14.386	.001**	3
	Biraz	59	95.55				
	Çok	61	114.98				
	<i>Toplam</i>	190					

**P<0.01

Tablo 4.20’de görüldüğü gibi; seven birinin (aile,arkadaş,eş) müsabaka esnasında bireyi izlemesine göre bireylerde ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında kontrol odağı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır [$k-w=3.114$, $p=0.211$].

Seven birinin (aile,arkadaş,eş) müsabaka esnasında bireyi izlemesine göre gruplar arasında durumluk kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=13.864$, $p=0.001$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. Durumluk kaygı ölçeği puanları açısından seven birinin (aile,arkadaş,eş) müsabaka esnasında bireyi izlemesine göre biraz ve çok fazla kaygı duyan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Seven birinin (aile,arkadaş,eş) müsabaka esnasında bireyi izlemesine göre biraz ve çok fazla kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Seven birinin (aile,arkadaş,eş) müsabaka esnasında bireyi izlemesine göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=14.386$, $p=0.001$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. Sürekli kaygı ölçeği puanları açısından seven birinin (aile,arkadaş,eş) müsabaka esnasında bireyi izlemesine göre çok fazla kaygı duyan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Seven birinin (aile,arkadaş,eş) müsabaka esnasında bireyi izlemesine göre çok fazla kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on yedinci olarak “bireylerin kontrol odağı ölçeğinden aldığı puanlar ile bireylerin durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.21: Bireylerin Kontrol Odağı Ölçeğinden Aldığı Puanlar İle Bireylerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Kontrol odağı ölçeği		
<i>Durumluk kaygı ölçeği</i>	r	.090
	p	.217
<i>Sürekli kaygı ölçeği</i>	r	.191
	p	.008**

** $p < 0.01$

Tablo 4.21’de görüldüğü gibi; bireylerin kontrol odağı ölçeğinden aldığı puanlar ile durumluk kaygı ölçeğinden aldığı puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Testi yapılmış bireylerin kontrol odağı ölçeğinden aldığı puanlar ile durumluk kaygı ölçeğinden aldığı puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$).

Bireylerin kontrol odağı ölçeğinden aldığı puanlar ile sürekli kaygı ölçeğinden aldığı puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.01$). Bireylerin dış denetim düzeyi arttıkça bireylerin sürekli kaygı düzeylerinde artmakta olduğu görülmüştür.

5. TARTIŞMA

Araştırmada, spor dallarına göre sporcuların kontrol odaklarının kaygı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Sporcuların demografik özellikleri, kardeş sayıları, psikolojik destek almaları, sakatlanma durumları gibi bilgileri demografik bilgi formu ile ölçülmüştür. Yapılan analizlerde ilk olarak sporcuların demografik soruları analiz edilmiştir. Veriler toplanırken Adler'in teoremi olan doğum sırasının ve kardeş sayısının kaygı ve kontrol odağıyla ilişkisinde istatistik açıdan kayda değer bir sonuç elde edilemeyeceğinden, demografik bilgi formundaki bu sorular araştırma dışı bırakılmıştır. Araştırma kapsamında rastlantısal olarak seçilen 190 sporcu ile çalışılmıştır.

Demografik soruların analizine göre; bireylerin ne kadar süredir oynadıkları ile bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldığı puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin oynadıkları süre arttıkça bireylerin durumluk kaygı düzeylerinin de artmakta olduğu görülmüştür.

Bireylerin ne kadar maç oynadıkları ile bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldığı puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin oynadıkları maç miktarı arttıkça bireylerin durumluk kaygı düzeyleri de düşmekte olduğu görülmüştür.

Bireylerin müsabakanın kendi sahalarında oynanması ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında durumluk kaygı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Müsabakanın kendi sahalarında oynanmasından dolayı biraz ve daha fazla kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin müsabakanın kendi sahalarında oynanması ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Müsabakanın kendi sahalarında oynanmasından dolayı biraz ve daha fazla kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin müsabakanın deplasmanda oynanacak olması ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Müsabakanın deplasmanda oynanacak olmasından dolayı biraz ve daha fazla kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sözleşme biteceği sezondaki maçlarda performanslara göre bireylerde ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında durumluk kaygı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Sözleşme biteceği sezondaki maçlarda performanslarına göre biraz kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sözleşme biteceği sezondaki maçlarda performanslara göre bireylerde ne derece kaygı uyandırdığına göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Sözleşme biteceği sezondaki maçlarda performanslarına göre biraz ve daha fazla kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Müsabaka yapılacak takımın puan sıralamasında üst sıralarda olmasına göre gruplar arasında durumluk kaygı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Müsabaka yapılacak takımın puan sıralamasında üst sıralarda olmasına göre biraz ve daha fazla kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Müsabaka yapılacak takımın puan sıralamasında üst sıralarda olmasına göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Müsabaka yapılacak takımın puan sıralamasında üst sıralarda olmasına göre fazla kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Seyircilerin tutumlarına göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Seyircilerin tutumlarına göre fazla kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Seven birinin (aile,arkadaş,eş) müsabaka esnasında bireyi izlemesine göre gruplar arasında durumluk kaygı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Seven birinin (aile,arkadaş,eş) müsabaka esnasında bireyi izlemesine göre biraz ve çok fazla kaygı duyan bireylerin diğer bireylere oranla durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Canel (1993) 'e göre; kontrol odağı ile yaş ile doğru orantılıdır. Zamanla dış kontrol odaklılığından, iç kontrol odaklılığına doğru bir yönelim olduğunu belirtmiştir. Ertufan (2008) 'ın yaptığı araştırmada da insanların ilerleyen yaşlarda daha iç kontrol odaklı olmaya başladıkları sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmamızda, bireylerin yaşları ile bireylerin kontrol odağı ölçeğinden aldığı puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin yaşları arttıkça, dış kontrol odaklılığının da artmakta olduğu görülmüştür.

Kaygı ve kontrol odağını etkileyen faktörler arasında bireylerin çocuklarında ailelerin gördükleri ve tecrübe ettikleri ebeveynlik stili ve sosyalizasyon sürecinin de rol oynadığı görülmektedir (Wolfradt, Hempel ve Miles, 2003). Otoritatif ebeveynlik gören ve tecrübe eden bireylerde düşük seviyede kaygı ve içsel anlamda kontrol odaklılığı görülürken; ihmalcı ya da otoriter ebeveynlik stili ile karşılaşan kişilerde yüksek seviyede kaygı ve dışsal odaklı bir kontrol durumu görülmektedir. Araştırmada, bu konu incelenmemiş olsa da , küçük yaştan spora başlayan çocukların genel olarak otoritatif ebeveynlik ile büyütüldükleri istatistiksel olarak bilinmektedir. Bu da aslında, bilinçli bir yetiştirilme şeklini tecrübe ettiklerini ve içsel kontrollerinin yüksek, kaygı seviyelerinin de düşük olduğunu göstermektedir.

Araştırmada, bireylerin kontrol odağı ölçeğinden aldığı puanlar ile durumluk kayđı ölçeğinden aldığı puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin dış denetim düzeyi arttıkça bireylerin sürekli kayđı düzeylerinde artmakta olduğu görülmüştür.

Kayđıyla baş etme yöntemlerinden olan aktif baş etme stilindeki bireyler daha çok iç kontrol odağına sahip bireyler olduğu bilinmektedir. Bu stili kontrol odağı ile birleştirdiğimizde; iç kontrol odağına sahip bireyler, daha bağımsız olup problem çözmeye odaklı aktif eylemde bulunurlar. Öte yandan araştırmamızdaki takım sporcuları dış kontrol odağına sahip çıkmışlardır, dış kontrol odağına sahip bireyler daha çok problemlerde kaçınma eğilimi gösterecektir. Bu da grup sorumluluğu, grupla hareket etme ve grupla eylemde bulunma bilinciyle doğru orantılıdır.

Çoban ve Hamamcı'ya göre; içsel kontrol odaklı olan insanlar; etkin, çalışkan, yüksek sorumluluk bilincine sahip, yarışma ortamlarında başarı gösteren, daha da önemlisi, kendilerini bağımsız olarak nitelendirmekte ve algılamaktadırlar. Takım sporlarında yer alan bireylerin, diğer arkadaşlarına bağlı olma durumlarından dolayı, dışsal bir kontrol odağı mekanizması geliştirebilecekleri öngörüsünü ortaya çıkarmıştır. İçsel anlamda kontrol odağı olan kişiler ne kadar sonuçların sorumluluğunu üstlenmekte ise, dışsal kontrol odağı bilinci geliştiren kişilerde bu durum aksi şekilde işlenmektedir. Sosyal öğrenme teorisinin de öngördüğu şekilde takım içindeki bireylerde dışsal bir kontrol odağı bilinci gelişmektedir.

Araştırmada, bireylerin oynadıkları spor dalına göre gruplar arasında kontrol odağı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Rugby, futbol ve sutopu oyunlarını oynayan bireylerin basketbol ve buz hokeyi oynayan bireylere oranla daha dış denetim odaklı oldukları saptanmıştır.

Araştırmada, bireylerin oynadıkları spor dalına göre gruplar arasında durumluk kayđı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Sutopu oyunu oynayan bireylerin diğer bireylere oranla durumluk kayđı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin oynadıkları spor dalına göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Sutopu ve futbol oyunu oynayan bireylerin diğer bireylere oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Weinberg (1989) araştırmalarında, kadınların erkeklere oranla daha yüksek sürekli kaygıya sahip olduklarını bulmuştur. Öte yandan, Başaran (2009) ise, erkek sporcuların kadın sporculara göre durumluk kaygı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar dikkate alındığında kaygının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirleyebilmek için, çok sayıda çalışma yapılması gerekmektedir.

Araştırmada, bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında durumluk kaygı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Kadınların erkeklere oranla durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Kadınların erkeklere oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

6. ÖNERİLER

Çalışmamızda birden çok spor dallarıyla ilgilenilmiştir. Türkiye’de futbol diğer sporlara göre tercih edilen bir spor türüdür. Araştırmada futbolculara uygulanan envanterler su topu ve ya buz hokeyine göre daha azdır. İleri deki araştırmalarda tek bir takım sporuna yönelim gösterilmesi araştırmalara yarar sağlayacaktır.

Tüm bu bilgilerin ışığında, araştırmanın sonuçlarının belirttikten sonra, bu projede manipüle etmesi zor olan bazı durumların belirtilmesi gerekmektedir. Öncelikle; araştırmanın içerdiği örneklemin cinsiyet dağılımının eşit olmaması, örneklemden elde edilen sonuçlarda bir eğilim olma olasılığını doğurmuştur. Bu da, sonuçların tutarlılık ve geçerlilik oranlarının negatif anlamda etkilemiş olabilmektedir. Bunun devamında ise; erkek ve kadınların yaş ortalamalarının birbirlerine yakın olması, belirtilen spor dallarının 6'dan fazla olması; çalışmadaki örneklemin içsel anlamda çeşitliliğini geliştirmiş, bu da sonuçlara pozitif anlamda etki etmiş olabilmektedir. Ayrıca; yapılan araştırmada sanal ortamdan anketlerin dağıtımı ve bilgisayar üzerinden bu anketlerin doldurulması, çalışmaya katılan bireylerin hangi ortamda bu anketlere cevap verdikleri manipüle edilememiştir. Bu anlamda, dışarıdan gelen gürültü, ses, ya da herhangi bir dikkat bozucu faktörün kişilerin anket sonuçlarına etki etmiş olabileceğini belirtmek; bu anlamda da anket sonuçlarının tutarlılık ve geçerlilik durumlarının da düşük seviyede olduğunu söylemek gerekmektedir. Ayrıca eklemek gerekir ki; elden verilen anketlerin ve sanal ortamda ankete katılan sporcuların sonuçlarında; geçerlilik ve güvenilirlik adına sanal ortamda testi yapan bireylerin ev ortamında olmaları kaygı düzeylerini değiştirebileceği ön görülmüş olup, bir sonraki araştırmaya yarar sağlayacak bir bilgi elde edilmiştir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1920). “İnsanı Tanıma Sanatı”, Çev. Kamuran Şipal, İstanbul, Say Yayınları.
- Akarçeşme, C. (2004). “*Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygısı ile Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki*”, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Anshel, M. H., (1994). “*Sport Psychology: From Theory to Practice, Arizona: Gorsuch Scarisbrick*”, Scottsdale,
- APA Division 47 Practice Committee (2011). Defining the Practice of Sport and Performance Psychology
- Bağrıaçık A., & Açak, M.,(2005). “*Spor Yaralanmaları ve Rehabilitasyon*”. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları; .s.13.
- Baltaş, A. (1990). “*Stres ve Başa Çıkma Yolları*”, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Basım, H. & Şeşen, H. (2006). “*Kontrol Odağının Çalışanların Nezaket ve Yardım Etme Davranışına Etkisi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma*” Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Issue 16, Ankara, 159-162
- Başaranoğlu, Y. (2011). “*Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Psikolojik Doğum Sırası ile Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi SBE.
- Başer, E. (1985). “*Uygulamalı Spor Psikolojisi*”, M.E.B. Yayınlar Dairesi, İzmir.
- Başer, E. (1994). “*Futbolda Başarı ve Psikoloji*”, Yayınevi Yayıncılık, İstanbul.
- Baumann, S. (1994). “*Uygulamalı Spor Psikolojisi*”, Çev: H. Can İkizler, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Bayar, P. (2010). “*Spormetre*”, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010, 131

- Bird, A.M. & Cripe, B.K., (1986). *“Psychology and Sport Behaviour”*,
St.Louis:Times Mirror/ Mosby College Publishing
- Brewer, B. W. (2009). *“Handbook of Sports Medicine and Science Sport
Psychology”*, pp 1-6. Blackwell Publishing
- Canary, D. J., Cunningham, E. M., & Cody, M. J. (1988). Goal types, gender, and
locus of control in managing interpersonal conflict. *Communication
Research*, 15(4), 426-446.
- Cox, R., H. (1998). *“Sport Psychology Concepts and Application”*. (4th ed.).
Iowa: Wm. C. Brown Publishers.
- Çaha, Ö. (1999). *“Spora Yaslanarak Bir Nefes Almak”*, *Düşünen Siyaset Dergisi*,
S:2,s.115,Ankara
- Çakır, K.,& Şen, E. (2012). *“Psikolojik Doğum Strasına Göre Adil Dünya İnancı”*,
Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 32.1, 57-69.
- Çoknaz, H. (1998). *“Takım Ve Bireysel Spor Antrenörlerinin İş Doyumu
Düzeylerinin Karşılaştırılması”* Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Yönetimi Bilimleri Anabilim Dalı.
- Demirkol, İ. (2006). *“ Avukatlarda İş Doyumu, Tükenmişlik ve Denetim Odağının
Bazı Demografik Değişkenler Bağlamında İncelenmesi”* Yüksek Lisans Tezi,
Mersin, 54-57
- Dilekmen, Alver, M.,& Birol, A., (2009). *“İlk ve Ortaöğretim Okul Yöneticilerinin
İç-Dış Kontrol Odakları”* Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi, C:9, S:1,
125-128.,
- Eckstein, D.(2010). *“A Review of 200 Birth- Order Studies: Life style
Characteristics”*, *The Journal of Individual Psychology*, 66/4, 408-434.
- Erden, N. K. (2007). *“Abant İzzet Baysal Üniversitesi Öğretmenlik Bölümleri Birinci*

Öğretim Son Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Türleri” Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı

Erdoğan, Ömer & Ergün. (2011). *“İki Farklı Meslek Grubunda Çalışan Personelin Denetim Odağı ve Risk Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması”* Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 40, 176-185.

Erol, M. (1997). *“Amatör ve Profesyonel Futbolcularda Denetim Odağının Locus of Control ile Araştırılması”*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul

Ertufan, H. (2008). Hekimlik uygulamalarında ölümle sık karşılaşmanın ölüm kaygısı üzerine etkisi, *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi*, İstanbul

Frost, R.O. & Henderson, K.J., (1991). *“Perfectionism and reactions to athletic competition.”* Journal of Sport and Exercise Psychology 13, 323– 335.

Gill, L.D. (1986). *“Psychological Dynamics of Sport”*, 1. Title, Braun- Brumfield Inc, pg. 27, United States of America.

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

Güvenç, B. (1972). *İnsan ve Kültür*. Sosyal Bilimler Derneği G. 1. Ankara

Hasırcı, S. (2000). *“Sporda Denetim Odağı”*, Bağırhan Yayımevi, Ankara

Iso-Ahola, S., E. & Hatfield, B.(1986). *“Psychology of Sports: A Social Psychological Approach.”* Iowa: Wm. C. Brown Publishers.

İkizler, & Karagözoğlu, C. (1997). *“Sporda Başarının Psikolojisi”*, Alfa Basım Yayım

- İnal, N. (2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*, s.5,Konya
- Johnson, U., (2007). “*Psychosocial antecedants of sport injury, prevention and intervention: An overview of theoretical approachs and findings.*”
International Journal of Sport and Exercise Psychology ; 27: 32-38.
- Jones, G., Hanton, S., & Swain, A. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 657-663
- Junge A.(2000). “*The influence of psychological factors on sport injuries.*”
American Journal of Sport Medicine; 28: s-10.
- Kalkan, M.,& Epli, K. H. (2005). “*Psikolojik Doğum Sırası Bireylerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Yordayıcısı Mıdır?*”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 30/3, 45-59
- Kalyon T.A.(1997). “*Spor Hekimliği:Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları*”. 4. Basım.
Ankara: Gülhane Askeri Tıp Akademisi Basımevi; s.189,191.
- Karagözoğlu, C. (1997). “*Okul Çağındaki Sporcularda Grupla Psikolojik Danışmanın Kontrol Odağı etkisi*”, 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyum Bildiriler (10-12 Ekim1997 Mersin),66-80,Bağırhan Yayımevi, Ankara
- Koruç, Z., (1994). “*Otogenik Alıştırmaların Sporcuların Müsabaka Öncesi Stres Durumlarına Etkisi*”, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi
- Köknel, E. (1987). “*Zorlanan İnsan*”, Altın Kitaplar Yayınevi, Ankara.
- Lavallee, B.A, (1996). “*Flint F.The relationship of stress, competitive anxiety, mood state, and social support to athletic injury*”. *Journal of Athletic Training*. 31(4): 296-299.

- Leman, K. (1997). “*Doğuş Sırası*” Çev. Ayşegül Böğrün, İstanbul, Kuraldışı Yayıncılık.
- Maddison R, & Prapavellis H. (2005). “A psychological approach to prediction and prevention of athletic injury”. *Journal of Sports and Exercise Psychology* 2005; 27: 289-310.
- Martens, R., (1977). “*Sport Competition Anxiety Test*”. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers
- Martens, R., Vealey, R.S. & Burton, D. (1990). “*Competitive Anxiety in Sport*”. Human Kinetics Books, champaign, Illinois
- Martin, K. & Hall, C.,(1997). “*Situational and intrapersonal moderators of sport competition state anxiety*”, *Journal of Sport Behavior*, 21, 71-91
- Moran, A. P. (2004). *Sport and Exercise Psychology A Critical Introduction*. Routledge: New York, 5-35
- Öner, N. & Le Compte, A., (1985). “*Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*”, İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları
- Özcan, O. (1993). “*Spor ve Spor Psikolojisi*”, M.Ü., Spor Bilimleri Dergisi, S:1,s.117, İstanbul
- Özgül, F. (2003). “*Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri*”, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Parsons, E. M., & Betz, N. E. (2001). The relationship of participation in sports and physical activity to body objectification, instrumentality, and locus of control among young women. *Psychology of Women Quarterly*, 25(3), 209-222.
- Sathya, P. (2015). Assessment of Anxiety in Sports Person Pre & Post Sports

- Performance A Study on: Levels of Anxiety in Individual Vs Group Sport. Assessment, 4(9).
- Schulman, B.H., Mosak, H.H., (2001). "*Birth Order and Ordinal Position: Two Adlerian Views*", *The Journal of Individual Psychology*, 33/1, 449-460.
- Spielberger, C. D., (1989). "*Stress and Anxiety in Sport. In. Anxiety in Sports: An International Perspective*. New York
- Suinn, R.M. (1987). "*Behavioral approaches to stress management in sports. Sport Psychology the Psychological Health of Athlete*". Ed. J.M. May ve M.J. Asken. New York: PMA. Publ. Corp. 59-76
- Stein, G.L. & Ravviza, K., (1991). "*An in-depth study of former elite figure skaters: II.*" Source of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 13, 603-120
- Şahin, H.M. (2002). "*Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar*", Nobel Yayınevi, Ankara.
- Tavacıoğlu, L. (1999). "*Spor Psikolojisi*", Bağırhan Yayınevi, Ankara
- Terekli, S. (2012). "*Spor Bilimlerine Giriş*", *Spor Psikolojisi*, 108-127.
- Tiryaki, Ş. (2000). "*Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*", Ankara
- Ürkmez, B.(2013), "*Anamın Babamın İlk Olacağıma*", *Açık Bilim Dergisi*
- Yücel, E.O. (2003). "*Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi*", Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü *Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*, Ankara
- Wark, K. & Wittig, A., (1979). "*Sex role and sport competition anxiety*". *Journal of Sport Psychology*, 1, 248-250,
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1999). "*Foundations of sport and exercise psychology*" (2nd edition). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Wentzel, K. R. (1994). Relations of social goal pursuit to social acceptance, classroom behavior, and perceived social support. *Journal of Educational Psychology, 86*(2), 173
- Williams, J.M, & Andersen, M.B.(1998). “*Psychological antecedants of sport injury: Review and critique of the stres and injury model*”. *Journal of Applied Sport Psychology 10*: 5-25.
- Winett, R. A., Anderson, E. S., Desiderato, L. L., Solomon, L. J., Perry, M., Kelly, J. A., & Lombard, T. N. (1995). Enhancing social diffusion theory as a basis for prevention intervention: A conceptual and strategic framework. *Applied and Preventive Psychology, 4*(4), 233-245.
- Wong, E., Lox, C., & Clark, S. (1993). “*Relation between sports context, competitive trait anxiety, perceived ability, and self-presentation confidence*”. *Perceptual and Motor Skills, 76*, 847-850
- Woodman, T. & Hardy, L., (2001). Stress and Anxiety, “*Handbook of Sport Psychology,*” NY: Wiley Publication,
- Wüstenhagen, R., Wolsink, M., & Bürer, M. J. (2007). Social acceptance of renewable energy innovation: An introduction to the concept. *Energy policy,35*(5), 2683-2691.
- Wolfradt, U., Hempel, S., & Miles, J. N. (2003). Perceived parenting styles, depersonalisation, anxiety and coping behaviour in adolescents. *Personality and individual differences, 34*(3), 521-532.
- Yetim, A. (2000). “*Sosyoloji ve Spor*”, Topkar Matbaacılık, Ankara

EK A

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu araştırma belli değişkenlerin sporcuların performanslarına etkisini belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Bu formun üzerine isminizi yazmanız istenmemektedir. Görüşleriniz bu araştırma için çok değerlidir. Bu nedenle, yanıtlarımızın gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtması ve hiçbir maddeyi boş bırakmamanız oldukça önemlidir. Bu ankette yer alan soruları, şu andaki takımınızı düşünerek yanıtlayınız. Sonuçlar yalnızca araştırma için kullanılacak ve size ait bilgiler tamamen gizli tutulacaktır.

Katılımınız için teşekkür ederim.

İPEK KIRAN
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ

Doğum Tarihiniz ?				
Cinsiyetiniz ?				
Kaç kardeşiniz ? Kaçınıcı çocuksunuz? Kardeşlerinizin cinsiyetleri nedir?				
Hangi spor dalında oynuyorsunuz?				
Hangi takımda oynuyorsunuz?				
Lisanslı olarak kaç yıldır oynuyorsunuz?				
Katıldığınız maç sayısı kaçtır?				
Daha önce hiç sakatlık geçirdiniz mi? Geçirdiğinizde kaç yaşındaydınız? Ne kadar süre oynayamadınız? Oynamaya başlayalı ne kadar oldu?				
Psikolojik tedavi aldınız mı, bu tedaviniz sürüyor mu? İlaç kullanıyor musunuz, ? Tıbbi başka bir ilaç kullanıyor musunuz? Belirtiniz.				
	HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMEN
Müsabakanın kendi sahanızda oynanacak olması sizi ne derece kaygılandırır?	(1)	(2)	(3)	(4)
Müsabakanın deplasmanda oynanacak olması sizi ne derece kaygılandırır?	(1)	(2)	(3)	(4)
Her hangi bir takımın transfer komitesinin sizi izlemesi maçtaki kaygınızı artırır mı ?	(1)	(2)	(3)	(4)
Sözleşmenizin biteceği sezondaki maçlarda performansınız sizi ne derece kaygılandırır?	(1)	(2)	(3)	(4)

Müsabaka esnasında sakatlanma düşüncesi sizi ne derece kaygılandırır?	(1)	(2)	(3)	(4)
Müsabaka yapacağınız takımın puan sıralamasında üst sıralarda olması sizi ne derece kaygılandırır?	(1)	(2)	(3)	(4)
Seyircilerin tutumu sizi ne derece kaygılandırır?	(1)	(2)	(3)	(4)
Sevdiğiniz birinin (aile,arkadaş,eş) müsabaka esnasında sizi izlemesi ne derece kaygılandırır?	(1)	(2)	(3)	(4)

EK B

SAYIN SPORCU,

Bu anket, bazı durumların insanları etkileme biçimini bulmayı amaçlamaktadır. Her maddede “a” ya da “ b “ harfiyle gösterilen iki seçenek bulunmaktadır. Lütfen, her seçenek çiftinde sizin kendi görüşünüze göre gerçeği yansıttığına en çok inandığınız cümleyi (yalnız bir cümleyi) seçiniz.

1.	a)	Ana babaları çok fazla cezalandırdıkları için çocuklar çok problemlili oluyor.
	b)	Günümüz çocuklarının çoğunun problemi, ana-babaları tarafından aşan serbest bırakılmalarıdır.
2.	a)	İnsanların yaşamındaki mutsuzlukların çoğu biraz da şanssızlıklarına bağlıdır.
	b)	İnsanların talihsizlikleri yaptıkları hataların sonucudur.
3.	a)	Savaşların başlıca nedenlerinden biri, halkın siyasetle yeterince ilgilenmemesidir.
	b)	İnsanlar savaşı önlemek için ne kadar çaba harcarsa harcasın, her zaman savaş olacaktır.
4.	a)	İnsanlar bu dünyada hak ettikleri saygıyı er geç görünen.
	b)	İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın ne yazık ki değeri genellikle anlaşılmaz.
5.	a)	Öğretmenlerin öğrencilere haksızlık yaptığı fikri saçmadır.
	b)	Öğrencilerin çoğu, notların tesadüfi olaylardan etkilendiğini fark etmez.
6.	a)	Koşullar uygun değilse insan başarılı bir lider olamaz.
	b)	Lider olamayan yetenekli insanlar, fırsatları değerlendirememiş kişilerdir.
7.	a)	Ne kadar uğraşsanız da bazı insanlar sizden hoşlanmazlar.
	b)	Kendilerini başkalarına sevdiremeyen kişiler, başkalarıyla nasıl geçinileceğini bilmeyenlerdir.
8.	a)	İnsanın kişiliğinin belirlenmesinden en önemli rolü kalıtım oynar.
	b)	İnsanların nasıl biri olacaklarını kendi hayat tecrübeleri belirler.
9.	a)	Bir şey olacaksa eninde sonunda olduğuna sık sık tanık olmuşumdur.
	b)	Ne yapacağıma kesin karar vermek kadere güvenmekten daima daha iyidir.
10.	a)	İyi hazırlanmış bir öğrenci için, adil olmayan bir sınav hemen hemen söz konusu olamaz
	b)	Sınav sorulan derste işlenenle çoğu kez o kadar ilişkisiz oluyor ki çalışmanın anlamı kalmıyor.

11.	a)	Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bunda ya hiç ya da çok küçük payı vardır.
	b)	İyi bir iş bulmak, temelde, doğru zamanda doğru yerde bulunmaya bağlıdır.
12.	a)	Hükümetin kararlarında sade vatandaş da etkili olabilir.
	b)	Bu dünya güç sahibi birkaç kişi tarafından yönetilmektedir. Ve sade vatandaşın bu konuda yapabileceği fazla bir şey yoktur.
13.	a)	Yaptığım planları yürütebileceğimden hemen hemen eminimdir.
	b)	Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü bir çok şey zaten iyi ya da kötü şansa bağlıdır.
14.	a)	Hiçbir yönü iyi olmayan insanlar vardır.
	b)	Herkesin iyi bir tarafı vardır.
15.	a)	Benim açımdan istediğimi elde etmenin talihle bir ilgisi yoktur.
	b)	Çoğu durumda, yazı tura atarak da isabetli kararlar verebiliriz.
16.	a)	Kimin patron olacağı genellikle, doğru yerde ilk önce bulunma şansına kimin sahip olduğuna bağlıdır.
	b)	insanlara doğru şeyi yaptırmak bir yetenek işidir; şansın bunda payı ya hiç yoktur yada çok azdır.
17.	a)	Dünya meseleleri söz konusu olduğunda çoğumuz, anlayamadığımız ve kontrol edemediğimiz güçlerin kurbanıyız.
	b)	insanlar, siyasal ve sosyal konularda aktif rol alarak dünya olaylarını kontrol edebilirler.
18.	a)	Birçok insan, rastlantıların yaşamlarını ne derece etkilediğinin farkında değildir.
	b)	Aslında "şans" diye bir şey yoktur.
19.	a)	insan, hatalarını kabul edebilmelidir.
	b)	Genelde en iyisi insanının hatalarını örtbas etmesidir.
20.	a)	Bir insanın sizden gerçekten hoşlanıp hoşlanmadığını bilmek zordur
	b)	Kaç arkadaşınızın olduğu, ne kadar iyi olduğuna bağlıdır.
21.	a)	Uzun vadede yaşamımızdaki kötü şeyler, iyi şeylerle dengelenir.
	b)	Çoğu talihsizlikler yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ya da her üçünün birden sonucudur.
22.	a)	Yeterli çabayla siyasal yolsuzlukları ortadan kaldırabiliriz.
	b)	Siyasetçilerin kapalı kapılar ardında yaptıkları üzerinde halkın fazla bir kontrolü yoktur
23.	a)	Öğretmenlerin verdikleri notları nasıl belirlediklerini bazen anlamıyorum.
	b)	Aldığım notlarla çalışma derecem arasında doğrudan bir bağlantı vardır.
24.	a)	iyi bir lider, ne yapacaklarına halkın bizzat karar vermesini bekler.

	b)	İyi bir lider herkesin görevinin ne olduğunu bizzat belirler.
25.	a)	Çoğu kez başıma gelenler üzerinde çok az etkiye sahip olduğumu hissederim
	b)	Şans ya da talihin yaşamında önemli bir rol oynadığına inanmam.
26.	a)	İnsanlar arkadaşça olmaya çalışmadıkları için yalnızdırlar.
	b)	İnsanları memnun etmek için çok fazla çabalamanın yararı yoktur, sizden hoşlanırsa hoşlanırlar.
27.	a)	Okullarda atletizme gereğinden fazla önem veriliyor.
	b)	Takım sporları kişiliğin oluşumu için mükemmel bir yoldur.
28.	a)	Başıma ne gelmişse kendi yaptıklarımdandır
	b)	Yaşamımın alacağı yön üzerinde bazen yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum
29.	a)	Siyasetçilerin neden öyle davrandıklarını çoğu kez anlamıyorum
	b)	Yerel ve ulusal düzeydeki kötü idareden uzun vadede halk sorumludur.

EK C

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAM EN
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)

12.	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)
		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)

34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)