

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

12-15 YAŞ GRUBU KADIN HENTBOLCULARIN MÜSABAKA
ÖNCESİ KAYGI DURUMLARININ FAİR PLAY TUTUMLARINA
ETKİSİNİN İNCELENMESİ
(AMASYA İLİ ÖRNEĞİ)

ANTRENÖRLÜK ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Teoman KALKAN

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Mehmet Murat BEYAZ

İSTANBUL-2017

TEZ TANITIM FORMU ÖRNEĞİ

- YAZAR ADI SOYADI** : Teoman KALKAN
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : 12 – 15 Yaş Gurubu Kadın Hentbolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Durumlarının Fair Play Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi (Amasya İli Örneği)
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : .../.../2017
- SAYFA SAYISI** : 66
- TEZ DANIŞMANLARI** : Yrd. Doç. Dr. Mehmet Murat BEYAZ
- DİZİN TERİMLERİ** : Hentbol oyuncuları, sportmen davranışlar, durumsal kaygı
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu tez kadın hentbolcularda sportmen davranışların yordayıcı olarak durumsal kaygı düzeyleri ve sportif değişkenlerin incelenmesine ilişkin bir çalışmadır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
2. Tez Danışmanı

Teoman KALKAN

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

12 -15 YAŞ GURUBU KADIN HENTBOLCULARIN MÜSABAKA
ÖNCESİ KAYGI DURUMLARININ FAİR PLAY TUTUMLARINA
ETKİSİNİN İNCELENMESİ
(AMASYA İLİ ÖRNEĞİ)

ANTRENÖRLÜK ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Teoman KALKAN

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Mehmet Murat BEYAZ

İSTANBUL-2017

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Teoman KALKAN

.... /...../ 2017



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Teoman KALKAN' ın "12-15 Yaş Gurubu Kadın Hentbolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Durumlarının Fair Play Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi (Amasya ili Örneği)" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından ANTRENÖRLÜK anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Yrd.Doç.Dr.Mehmet Murat BEYAZ

İmza

Üye

Yrd.Doç.Dr.Ali Niyazi İNAL

İmza

Üye

Yrd.Doç.Dr.Aliye MENEVŞE

İmza

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2017

Prof. Dr. Hasan YETİM

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Amasya' da 12-15 Yaş Gurubu Kadın Hentbolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Durumlarının Fair Play Tutumlarına Etkisinin İncelenmesidir. Araştırmanın evrenini; 2015-2016 sezonunda Amasya İlinde Türkiye Hentbol yıldız kadın yarı final müsabakalarına katılan 103 kadın sporcu oluşturmaktadır, (n=95) sporcuya müsabakalardan bir saat önce ölçekler uygulanmıştır. Hentbolcuların sportmenlik düzeylerini ölçmek amacıyla Sezen-Balçıkanlı tarafından Türk diline uyarlanmış Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimleri Ölçeği (ÇBSYÖ) kullanılmıştır. Kaygı durumlarını ölçmek içinde Spielberger tarafından geliştirilmiş ve Türkçe diline uyarlanmış, geçerliliği ve güvenilirliği Öner ve LeCompte tarafından ölçülmüş Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği (DSKÖ) kullanıldı.

Verilerin analizinde, frekans analizi, tanımlayıcı istatistik, farklılık analizlerinde parametrik yöntemler arasında yer alan indepentend t testi ve pearson-korelasyon analizi kullanılmıştır. Veriler % 95 güven aralığında ve % 5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Durumluluk kaygınının sportmenlik puanlarına ilişkin bağımsız örneklemeler (independent) t-testi sonuçlarına göre alt boyutlar arasında ceza alma durumuna göre durumluluk kaygı $t=(,658) / (,610), p=(,512) / (,550), p >0.05$), sosyal normlara uyum $t=(-,837) / (-,639), p=(,405) / (,532), p >0.05$), sporda sorumluluklara bağlılık $t=(,923) / (,996), p=(,358) / (,332), p >0.05$), kurallara ve yönetime saygı $t=(,473) / (,615), p=(,637) / (,544), p >0.05$), rakibe saygı $t=(-1,120) / (-,955), p=(,266) / (,354), p >0.05$) puanları ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Korelasyon analizi sonuçları göre durumluluk kaygı puanları sosyal normlara uyum ($r= -.36, p < .01$), sporda sorumluluklara bağlılık ($r= -.37, p < .01$), rakibe saygı ($r= -.30, p < .01$) puanlarıyla orta düzeyde negatif yönde ilişkilidir. Ancak, durumluluk kaygı puanları kurallara ve yönetime saygı puanlarıyla ilişkili değildir ($r= -.14, p >.05$). Bu bulgulardan yola çıkarak müsabaka öncesinde antrenörlerin oyuncuların kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik aktiviteler gerçekleştirmesi hem oyuncuların performansının artırılmasında hem de sportif davranışların daha fazla gösterilmesinde faydalı olabilir.

Sporcuların müsabaka içerisinde gösterdikleri olumsuz tavır ve davranışları, aldıkları uyarı ve cezalar sporcuların eksik ve olumsuz fair play anlayışından değil müsabaka öncesi durumluk kaygıdan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, müsabaka, durumluk kaygı, fair play tutum.

SUMMARY

The purpose of this study is to examine the effect of state anxiety on fair-play attitudes in 12-15 aged stars female handball players in Amasya. The population of this study consisted of handball players composed of 103 players in 2015-2016 season Turkey's Handball star league in Amasya. The sample of study composed of 95 female athletes participating in semifinal competitions. Respondents completed The Multidimensional Sportsmanship Orientation Scale (SDSS), adapted by Sezen-Balçıklı to Turkish language, and The State and Trait Anxiety Scale (DSQS) developed by Spielberger one hour before the athletic events.

Data was analyzed using parametric methods including descriptive statistics, frequency analysis, independent sample t tests and pearson-correlation analysis. The data were evaluated with 95% confidence interval and 5% significance level. The independent samples t-test results showed that and the state anxiety among the the sportpersonship sub-dimensions of respect for social conventions of sport, respect for rules and officials $t = (, 658) / (, 610) 0.05$), respect for one's commitment toward participation in sport $t = (-, 837) / (-, 639)$, $p = (, 405)$), $P = (, 358) / (, 332)$, $p > 0.05$), respect and concern for the opponen $t = (, 473) / (, 473)$), and $t = (-1,120) / (- 955)$, $p = (, 266) / (, 354)$, $p > 0.05$) did not show a significant difference according to the punishment situation.

The correlation analyses results showed that state anxiety scores were found to be negatively correlated with respect for social conventions of sport, social norms ($r = -.36$, $p < .01$), respect for one's commitment toward participation in sport ($r = -.37$, $p < .01$) in the middle level. However, state anxiety scores are not related respect for rules and officials scores ($r = -.14$, $p > .05$). From these findings, it may be beneficial for the coaches to perform activities to reduce the anxiety levels of the players before the competition, in order to increase the performance of the players as well as increase sportpersonship behaviors. The negative attitudes and behaviors of the athletes in the competition are thought to be caused by the state anxiety before the competition.

Key words: Handball, event, state anxiety, fair play attitudes.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	I
SUMMARY	II
KISALTMALAR	V
ÖNSÖZ	VI
TABLolar LİSTESİ	VII
ŞEKİLLER LİSTESİ	IX
EKLER LİSTESİ	X
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Önemi	2
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Problem Cümlesi	4
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
İKİNCİ BÖLÜM: GENEL BİLGİLER	6
2.1. Hentbol Sporunun Yapısal Özellikleri	6
2.2. Fair play Tutumu Kavramı ve Tarihçesi	7
2.3. Spor Müsabakalarında Fair play'e Uygun ve Aykırı Davranış Örnekleri	10
2.4. Sporcu Psikolojisi	11
2.4.1. Sporcu Psikolojisinin Bileşenleri	12
2.4.1.1. Beklenti Kavramı	12
2.4.1.2. Motivasyon Kavramı	14
2.4.1.3. Stres Kavramı	16
2.4.1.4. Kaygı Kavramı	20
2.4.1.4.1. Kaygı Türleri	21
2.4.1.4.1.1. Durumluk Kaygı	21
2.4.1.4.1.2. Sürekli Kaygı	22
2.4.1.4.1.3. Bilişsel Kaygı	23
2.4.1.4.1.4. Fizyolojik (Somatik) Kaygı	23
2.5. Sporda Kaygıyı Besleyen Faktörler	24
2.6. Durumluk Kaygı ve Fair play Tutum İlişkisi	27
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM	31
3.1. Araştırma Grubunun Seçimi	31
3.2. Evren ve Örneklem	31

3.3. Veri Toplama Araçları	32
3.3.1. Genel Bilgi Formu:	32
3.3.2. Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimleri Ölçeği (ÇBSYÖ):	32
3.3.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği (DSKÖ):	34
3.2. Prosedür	34
3.3. İstatistiksel Analiz	34
DÖRDÜNCÜBÖLÜM: BULGULAR	36
4.1.ÇBSYÖ Alt Boyutlarına Ait Bulgular	38
4.2.DKÖ	46
İstatistiksel Analizler	53
TARTIŞMA ve SONUÇ	56
KAYNAKÇA	62
EKLER	66
EK-ADURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ	
EK-BÇOK BOYUTLU SPORTMENLİK YÖNELİMİ ÖLÇEĞİ	

KISALTMALAR

C	: Cilt
CIFP	: Uluslararası Fair Play Komisyonu
ÇBSYÖ	: Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelim Ölçeği
DK	: Durumluk Kaygı
FIFA	: Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği
IHF	: Uluslararası Hentbol Federasyonu
M.Ö	: Milattan Önce
OK	: Optimal Kaygı
S	: Sayı
s	: Sayfa
SK	: Sürekli Kaygı
s.s	: Sayfa Sayısı
SS	: Standart Sapma
\bar{x}	: Aritmetik Ortalama
Min	: Minimum
Max	: Maximum

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında, 12-15 Yaş Gurubu Kadın Hentbolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Durumlarının Fair Play Tutumlarına Etkisi İncelenmiştir.

Tez çalışmamda planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen, bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, yönlendirme ve bilgilendirmeleriyle çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren sayın hocam Yrd. Doç. Dr. Mehmet Murat BEYAZ' a ve sayın hocam Yrd. Doç. Dr. Aliye MENEVŞE' ye teşekkürlerimi sunarım.

Teoman KALKAN



TABLolar LİSTESİ

Tablo -1 ÇBSYÖ Sosyal Normlara Uyum Maçı Kaybetsem De Rakibimi Tebrik Ederim Sorusunun Frekans Dağılımı	38
Tablo -2 ÇBSYÖ Sosyal Normlara Uyum Bir Yenilgiden Sonra Rakip Takım Antrenörü İle Tokalaşırım	38
Tablo -3 ÇBSYÖ Sosyal Normlara Uyum Bir Yarışmadan Sonra Rakibimi İyi Performansından Dolayı Kutlarım	39
Tablo -4 ÇBSYÖ Sosyal Normlara Uyum Galip Geldiğimde Bile, Kaybeden Takımın Gayretini Takdir Ederim	39
Tablo -5 ÇBSYÖ Sosyal Normlara Uyum Kazansam Da Kaybetsem De Rakibimle Tokalaşırım	40
Tablo -6 ÇBSYÖ Kurallara Ve Yönetime Saygı Hakem Kararlarına Uyarım Sorusunun Frekans Dağılımı	40
Tablo -7 ÇBSYÖ Kurallara Ve Yönetime Saygı Oyun Kurallarına Saygı Duyar Ve Uyarım	40
Tablo -8 ÇBSYÖ Kurallara Ve Yönetime Saygı Yaptığım Sporun Tüm Kurallarına Mutlaka Uyarım	41
Tablo -9 ÇBSYÖ Kurallara Ve Yönetime Saygı Hatalı Karar Verdiğinde Bile Hakeme Saygımı Kaybetmem	41
Tablo -10 ÇBSYÖ Kurallara Ve Yönetime Saygı Hakemler Dışında, Resmi Maç/Saha Görevlilerinin Uyarılarını Da Dinlerim	42
Tablo -11 ÇBYÖ Sporda Sorumluluklara Bağlılık Kaybedeceğimden Emin Olsam Bile Maçta Elimden Gelen Çabayı Gösteririm	42
Tablo -12 ÇBYÖ Sporda Sorumluluklara Bağlılık Maçta Çok Hata Yapsam Bile Mücadeleyi Bırakmam	42
Tablo -13 ÇBYÖ Sporda Sorumluluklara Bağlılık Eksiklerimi Gidermek İçin Neler Yapacağımı Düşünürüm	43
Tablo -14 ÇBYÖ Sporda Sorumluluklara Bağlılık Tüm Antrenmanlara Katılmak Benim İçin Önemlidir	43
Tablo -15 ÇBYÖ Sporda Sorumluluklara Bağlılık Antrenmanlarda Elimden Gelen Her Şeyi Yaparım	44
Tablo -16 ÇBSYÖ Rakibe Saygı Yere Düşen Rakibimin Kalkmasına Yardım İçin Elimi Uzatırım	44
Tablo -17 ÇBSYÖ Rakibe Saygı Eğer Elimden Gelirse, Haksız Bir Şekilde Oyundan Atılmak Üzere Olan Rakibimin Oyunda Kalması İçin Hakemle Konuşurum	44
Tablo -18 ÇBSYÖ Rakibe Saygı Rakibim Sakatlandığında Yardım Alabilmesi İçin Hakemden Oyunu Durdurmasını İsterim	45
Tablo -19 ÇBSYÖ Rakibe Saygı Rakibim Haksız Yere Cezalandırılırsa Bu Durumu Düzeltmeye Çalışırım	45

Tablo -20 ÇBSYÖ Rakibe Saygı Rakibim Spor Malzemelerini Unutmuşsa Yedeklerimi Ona Veririm	46
Tablo -21 DKÖ Şu Anda Sakinim Sorusunun Frekans Dağılımı	46
Tablo -22 DKÖ Kendimi Emniyette Hissediyorum Sorusunun Frekans Dağılımı	47
Tablo -23 DKÖ Şu Anda Sinirlerim Gergin Sorusunun Frekans Dağılımı	47
Tablo -24 DKÖ Pişmanlık Duygusu İçindeyim Sorusunun Frekans Dağılımı	47
Tablo -25 DKÖ Şu Anda Huzur İçindeyim Sorusunun Frekans Dağılımı	48
Tablo -26 DKÖ Şu Anda Hiç Keyfim Yok Sorusunun Frekans Dağılımı	48
Tablo -27 DKÖ Başıma Geleceklerden Endişe Ediyorum Sorusunun Frekans Dağılımı	48
Tablo -28 DKÖ Kendimi Dinlenmiş Hissediyorum Sorusunun Frekans Dağılımı	49
Tablo -29 DKÖ Şu Anda Kaygılıyım Sorusunun Frekans Dağılımı	49
Tablo -30 DKÖ Kendimi Rahat Hissediyorum Sorusunun Frekans Dağılımı	49
Tablo -31 DKÖ Kendime Güvenim Var Sorusunun Frekans Dağılımı	50
Tablo -32 DKÖ Şu Anda Asabım Bozuk Sorusunun Frekans Dağılımı	50
Tablo -33 DKÖ Çok Sinirliyim Sorusunun Frekans Dağılımı	50
Tablo -34 DKÖ Sinirlerimin Çok Gergin Olduğunu Hissediyorum Sorusunun Frekans Dağılımı	51
Tablo -35 DKÖ Kendimi Rahatlamış Hissediyorum Sorusunun Frekans Dağılımı	51
Tablo -36 DKÖ Şu Anda Halimden Memnunum Sorusunun Frekans Dağılımı	51
Tablo -37 DKÖ Şu Anda Endişeliyim Sorusunun Frekans Dağılımı	52
Tablo -38 DKÖ Heyecandan Kendimi Şaşkına Dönmüş Hissediyorum Sorusunun Frekans Dağılımı	52
Tablo -39 DKÖ Şu Anda Sevinçliyim Sorusunun Frekans Dağılımı	52
Tablo -40 DKÖ Şu Anda Keyfim Yerde Sorusunun Frekans Dağılımı	53
Tablo -41 Tanımlayıcı İstatistik Analizi	53
Tablo -42 Durumluluk Kaygınının Sportmenlik Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklemeler (İndependent) T-Testi Sonuçları	54
Tablo - 43 Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	55

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil-1 McGrath Stres Gelişim Modeli	17
Şekil-2 Spielberger'in Kaygı Gelişimi Modeli	19
Şekil-3 Yarışma Öncesi ve Sonrası Bilişsel ve Fizyolojik Kaygı Arasındaki Değişimler	24
Şekil-4 Sporcularda Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler	26
Şekil-5 Sportmenlik Faktör Analizi	33
Şekil-6 Millilik Durumu Frekans Analizi	36
Şekil-7 Yaş Durumu Frekans Analizi	37



EKLER LİSTESİ

EKLER

66

EK-A Durumluk Kaygı Ölçeği

EK-B Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ

Günümüzde birçok spor branşında sporcuların performansları üzerinde etkili çeşitli faktörlerin varlığından bahsedilebilmektedir. Bu faktörlerden biri de kaygıdır. Sporda endüstriyelleşme arttıkça sporcuların profesyonelleşeceği düşünülse de, her yaş grubundan sporcunun başarı ve müsabaka sonucuna karşı algısı benzerdir. Hiçbir sporcu sahaya daha az rekabetçi ve kaybetmek isteğiyle çıkmaz. Dolayısıyla, kazanma arzusu kaygıyı tetikleyen bir unsur olarak evrensel bir karaktere sahiptir.

Literatürde kaygı (anxiety) sürekli ya da durumluk kaygı olarak sınıflandırılmaktadır. Spielberger'e göre durumluk kaygı, "korku, endişe ve gerginlik ile karakterize edilen anlık heyecansal durumdur". Sporcuların spor müsabakası öncesinde başlayıp, müsabaka esnasında ve sonrasında devam eden kaygı durumluk bir kaygı olup, müsabaka kaygısı olarak nitelendirilmektedir. Müsabaka kaygısı sporcunun fizyolojik olarak uyarılmasının yanında akut endişe ve gerginlik hissini de içermektedir¹. Müsabaka kaygısı daha ziyade sporcunun kendi yeteneğini nasıl algıladığıyla ilişkilidir. Buna göre sporcular yarışmada kaybetme ihtimalinden ötürü endişeli ve huzursuz olma eğilimine ve kaçınma güdüsüne sahip olabilirler. Bu olumsuz boyutu oluşturmaktadır. Öte yandan, sporcular için stresle başa çıkılabildiği durumda kaygı olumlu bir faktöre dönüştürülebilir.

Müsabaka kaygısının en yüksek hissedildiği dönem, müsabaka öncesidir. Huband ve McKelvie'ye göre müsabaka öncesinde durumluk kaygı müsabaka esnası ve sonrasında göre daha yüksek seyretmektedir². Özellikle, profesyonel düzeydeki sporcularda kaygıyı besleyen faktörlerin sayısı artmakta, böylece kaygı düzeyi de yükselmektedir. Bu bağlamda, yüksek düzeyde sürekli yarışma kaygısına sahip sporcular düşük düzeyde sürekli yarışma kaygısına sahip sporculara göre daha yüksek durumluk yarışma kaygısı sergilemektedir³.

Yükselen kaygı düzeyi sadece sportif performansa etki etmemekte, aynı zamanda sporcuların müsabaka esnası ve sonrasında fair play tutumlarına etki etmektedir. Sporda centilmenlik olarak da tanımlanabilecek olan fair play tutumun bünyesinde barındırdığı özellikler; samimiyet, cesaret, sabır, kendini kontrol, kendine güven, asillik, onurluluk, ortaklık ve cömertlik olarak sıralanmaktadır⁴. Bir diğer deyişle, kaygı sadece sporcunun daha başarılı ya da başarısız performans

¹ Emine Çağlar, "Genç ve Yıldız Hentbol Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçindeki Değişimleri", **Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, C.3, S.3, 1999, s.20-21.

² E.D. Huband ve J.S. McKelvie,; "Preand Post Game State Anxiety in Team Athletes High and Low in Competitive Trait Anxiety". **International J. of Sport Psychology**. 17, 191-198, 1986.

³ Çağlar, a.g.e, s.21.

⁴ Yakup Koç, "Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışı Ölçeği (BEDSDÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", **Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, C.15, S.1, 2013, S.97.

üretmesini değil aynı zamanda bu özelliklerin müsabaka esnasında hayata geçirilmesi ya da reddedilmesi sonucunu doğurmaktadır.

Sporla fair play davranışının sporun türü ve cinsiyetle ilişkisini açıklamak için birçok araştırma gerçekleştirilmiş olup bunların sonucunda;

- Miller ve Jarman, (1988)' a göre, Basketbol gibi takım sporlarının yüzme gibi bireysel sporlara göre daha az sportmenlik özellikleri taşıdığı ve Basketbolcuların voleybolculara göre fair play'i daha az önemseydiği⁵

- Tsai&Fung, (2005)' e göre, Kadınların erkek sporculara göre daha sportmen davranışlar geliştirdikleri⁶

- Tucker ve Parks, (2001)' e göre, Kadınların saldırganlık davranış puanlarının erkeklerden daha düşük olduğu⁷

- Coulomb-Cabagno ve Rasclé, (2006)' e göre, Hentbol ve futbol alanında yapılan bir çalışmada, erkeklerin kadınlardan daha saldırgan olduğu⁸

- Temas sporlarında, temassız sporlara göre fair play'in daha az önemsendiği tespit edilmiştir⁹. Anlaşılacağı üzere fair play davranışını etkileyen birçok özellik vardır. Bu davranış çeşitli spor dallarına göre değişmektedir. Hatta cinsiyet bile fair play davranışları üzerinde etkili bir değişkendir.

1.1. Araştırmanın Önemi

Akademik literatürde kaygı ve sporcu performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi yaygın eğilimi temsil etmektedir. 1980'li yıllardan itibaren araştırmalardan bazı örnekler olan Taylor (1987), Weinberg ve Genuchi (1980), Gould ve Ark'ın (1983) tarafından tespit edildiği üzere yüksek düzeyde yarışma kaygısı spordaki performansı olumsuz etkilemektedir¹⁰. Öte yandan, son yıllardaki araştırmalarda sporcuların tamamen kaygısız ve pasif durumda olmasının sporun doğası gereği mümkün olmadığı ve kaygının bir düzeye kadar performansın yükselmesine olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmalarda varılan ortak bulgu; çoğunlukla olumsuz bir duygu olarak kabul edilen kaygının belirli koşullarda bireyi olumlu yönde etkileyeceğidir. Özellikle, psikolojik ve sportif yeterlilik tesis

⁵ Miller Ronald F., Jarman Boyd. "Moral and ethical character development views from past leaders", *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 59 (6), 1988, pp.72-78.

⁶ Tsai Evan, Fung Lena, "Sports personship in youth basketball and volleyball players", *Athletic Insight*, 7(2), 2005, pp. 37-46.

⁷ Tucker Lori W., Parks Janet. "Effects of Gender and Sport Type on Intercollegiate Athletes' Perceptions of the Legitimacy of Aggressive Behaviors in Sport", *Sociology of Sport Journal*, 18 (4), 2001, pp. 403-413.

⁸ Coulomb-Cabagno Genevieve, Rasclé Olivier, "Team Sports Players' Observed Aggression as a Function of Gender Competitive Level and Sport Type". *Journal of Applied Social Psychology*, 36 (8), 2006, pp. 1980-2000

⁹ Bahri Gürpınar ve Sinem Kurşun, "Basketbolcuların ve Futbolcuların Sportmenlik Yönelimleri", *Mediterranean Journal of Humanities*, C.3, S.1, 2013, s.175.

¹⁰ Aktaran F. Hülya Aşçı ve Hülya Gökmen, "Bayan Hentbolcülerde Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi", *H.Ü.Spor Bilimleri Dergisi*, C.6, S.2, 1995, s.40.

edildiyse, sürdürülebilir bir kaygı tavsiye edilmektedir. Ancak, bir düzeyden sonrasında kaygı performans üzerinde olumsuz etki üretebilmektedir¹¹. Sporculardaki kaygı bir noktaya kadar gerekli olmakla birlikte, aşırı kaygı durumlarının davranışı ketleyici özelliğinden dolayı başarısızlığa yol açacağı da ifadelerden anlaşılmaktadır.

Martens ve arkadaşları ise sporcuların en yüksek performanslarına optimal kaygı ve akış deneyimi ile ulaştıklarını belirtmişlerdir. Buna göre, sporcular akış deneyiminin içerisine girdiklerinde zamandan bağımsızlaşmakta ve kendileri için her şeyin doğru gittiğini düşünmektedirler. Bu durumda konsantrasyon bütünüyle aktivitenin kendisine dönmekte; sporcular kendilerini sıkılmış ve tehdit altında hissetmemekte ve yaptıkları işi kendilerinden bağımsız olarak algılamamaktadırlar. Dolayısıyla, yaptıkları işten memnun olmakta ve keyif almaktadırlar¹². Anlaşılacağı üzere işe odaklanma spor performansını önemli yönde kullanmaya yönelik bir faktördür.

Aynı şekilde uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkinin bir Ters-U (Yerkes-Dodson Yasası) şeklinde biçimlendiğini belirten uzmanlar ise insan performansının çok düşük ya da çok yüksek kaygı seviyesine izin verdiğini ancak sporcular açısından en yararlı uyarılmışlık düzeyinin orta ya da optimal kaygı seviyesi olduğunu belirtmişlerdir¹³.

Bir başka görüşe göre ise sporcunun kaygı seviyesi; müsabakanın zorluğu ve önemi tarafından belirlenir. Yarışma sporlarında yüksek kaygı, performans için bir dezavantaj oluşturur. Yüksek kaygıya sahip bir sporcu için şiddetli bir rüzgâr, ilk kez çıkacağı bir saha, alışmadığı taktikte oynayan bir rakip birer soruna dönüşebilir¹⁴.

Son yıllarda sporun sonuç odaklılığının yanında fair play (güzel oyun) felsefesi de sporun sürdürülebilirliği açısından önem kazanmaktadır. Dolayısıyla, araştırmanın önemi müsabaka öncesi kaygı ile sporcuların fair play tutumu arasındaki ilişkiyi incelemesinden kaynaklanmaktadır.

¹¹E. Cerit, H. Gümüşdağ, F. Evli, S. Şahin ve C. Bastık, "Elit Kadın Basketbol Oyuncularının Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyleri ile Performansları Arasındaki İlişki", **e-Journal of New World Sciences Academy**, C.1, S.8, s.27.

¹²R.,Maertens, Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., & Smith, D.E. . Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). İç. R. Martens, R.S. Vealey, & D. Burton (Eds.), **Competitive anxiety in sport**, 1990,s.195.

¹³Vesile Yılmaz, *Çocuk Sporcularda Durumluk Yarışma Kaygısı Bileşenleri ve Durumluk Kaygının Optimal Fonksiyon Aralıkları (IZOF) ile Karşılaştırılması*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005, s.2.(**Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁴Edim Macila,*Basketbol Oyuncularının Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi*, KKTC Yakın Dogu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa,2013,s.19,(**Yüksek Lisans Tezi**)

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırma, 12-15 yaş gurubu kadın hentbolcuların müsabaka öncesi kaygı durumlarının fair play tutumlarına etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, %5,26'sı milli ve yaş ortalamaları 13,29 olan 95 kadın hentbolcu ile görüşülmüştür.

1.3. Problem Cümlesi

Araştırmayı formüle eden problem cümlesi; "12-15 Yaş Gurubu Kadın hentbolcuların müsabaka öncesi kaygı durumlarının fair play tutumlarına etkisi nedir?" olarak belirlenmiştir. Araştırmanın alt problemler ise şu şekilde sıralanmaktadır;

- Müsabaka öncesi kaygı ile sosyal normlara uyumun ilişkisi nedir?
- Müsabaka öncesi kaygı ile sporda sorumluluklara bağlılık arasındaki ilişki nedir?
- Müsabaka öncesi kaygı ile rakibe saygı arasındaki ilişki nedir?
- Müsabaka öncesi kaygı ile kurallar ve yönetime saygının arasındaki ilişki nedir?

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın hipotezleri şu şekilde sıralanmaktadır;

h1: 12-15 yaş gurubu kadın hentbolcuların müsabaka öncesi kaygı düzeyleri yüksektir.

h2: Fair play tutumları olumsuz etkilenir.

h3: Sosyal normlara uyumları olumsuz etkilenir.

h4: Kurallar ve yönetime saygıları olumsuz etkilenir.

h5: Rakibe saygıları olumsuz etkilenir.

h6: Sporda sorumlulukları bağlılıkları olumsuz etkilenir.

h7: Ceza gören sporcuların sportmenlik ve durumluk kaygıları daha yüksektir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın var sayımları şu şekilde sıralanmaktadır;

1- Örneklem grubunun ÇBSYÖ ve Durumluk Kaygı Ölçeğinde kendilerine sorulan soruları doğru bir biçimde cevaplandıkları varsayılmaktadır

2- Sporcuların müsabaka öncesi kaygı düzeyleri fair play tutumları üzerinde etkilidir.

3- Sporcuların müsabaka öncesi kaygı durumlarının fair play tutumları üzerindeki etkisini tespit etmek için savunmanın topa değil rakibe yapılmasından ötürü sertlik düzeyi yüksek bir spor olan hentbolun seçilmesi doğru verilere ulaşılması ihtimalini yükseltecektir.

4- Sporcuların müsabaka öncesi kaygı durumlarının fair play tutumları üzerindeki etkisini tespit etmek için görece sertlik düzeyinin daha az olduğuna inanılan kadın sporcu psikolojisinin seçilmesi doğru verilere ulaşılması ihtimalini yükseltecektir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın literatür kısmı sporcularda müsabaka kaygısı ve fair play tutumu ile ilgili olarak yerli ve yabancı kitap, makale, web kaynakları ile sınırlandırılırken, araştırmanın uygulama kısmı ise alt yaş grubu olarak tarif edebileceğimiz 12-15 yaş gruplarında, kadın hentbolcularla sınırlandırılmıştır. Ayrıca, araştırmada ele alınan değişkenler uygulanan ölçüm araçlarının güvenilirlik ve geçerlilik boyutlarıyla sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM: GENEL BİLGİLER

2.1. Hentbol Sporunun Yapısal Özellikleri

Hentbol sporunun geçmişinin Antik Yunan'a kadar uzandığı düşünülmektedir. M.Ö. 600'lü yıllarda izleri görülen hentbol, Bizanslılar tarafından "harpaston" adıyla oynanmış olup, günümüzdeki hentbola en yakın formdur. Ancak, modern hentbol 19. yüzyılda Danimarka'da "haandboll" adlı oyunla oluşurken, İsveç ve Almanya gibi ülkelerde asıl şeklini almış, 1936 ve 1952 Olimpiyatları'nda gösteri niteliğinde kendisine yer bulurken 1972'de bir olimpiyat sporuna dönüşmüştür. Özellikle Almanya'da kurulan Yüksek Beden Eğitimi Okulu'nda verilen eğitimler ve yetiştirilen antrenör ve sporcular ile hentbol başta tüm Avrupa'ya ardından dünyaya yayılmıştır. Uluslararası Hentbol Federasyonu (IHF), 1946'da kurulmuş olup, bugün 150 ülkede 8 milyon civarında lisanslı hentbolcu bulunmaktadır¹⁵.

Türkiye'de ilk kez 1927-1938 yılları arasında açık alanda oynanmaya başlanan hentbolu ilk oynayan askeri okul eğitimcileri Hüsamettin Güreli, Zeki Gökışık, Nafi Tağman gibi isimlerin de oyunu Almanya'da öğrendikleri ve Türkiye'de öğretmeye başladıkları görülmektedir. 1938'de ilk resmi hentbol maçı oynanırken, hentbol 1942 yılında "Spor Oyunları Federasyonu" bünyesine girmiş ve İstanbul Hentbol Ligi kurulmuştur. 1958 yılında hentbola Vahit Çolakoğlu tarafından "El Topu" denmeye başlanmıştır. 22. Spor federasyonu olan Türkiye Hentbol Federasyonu'nun kuruluş tarihi 1976, ilk başkanı ise Vedat Abut'tur¹⁶.

Hentbol 14 kişilik kadrolarla oynanır. 1'i kaleci olmak üzere 7 oyuncu sahada, 7 oyuncu ise yedektir. Bir hentbol müsabakası, 30'ar dakikalık iki devre halinde oynanır. Sürekli hız, fiziksel güç gerektiren hentbolda amaç rakip kaleye gol atmaktır, bu doğrultuda yapılan atışlar saatte 100 km'yi bulmakta olup, maç bitiminde beraberlikte 1 puan, galibiyette 2 puan verilir.

Hentbol yakın temas içeren bir spordur. Oyunun elle oynanması futbolla mukayese edildiği takdirde sertlik düzeyini azaltmakla birlikte, faul durumunda hakem tarafından oyunculara müdahale edilir. Hentbolda centilmenlik dışı durumlarda artırmalı cezalar verilir. Uyarı, sarı kart ve ağır fauller (Örn; çekme, asılma, şut halindeyken itme, şut koluna vurma,) hakeme karşı hareket, uyarıya rağmen üç metre ihlali vb. iki dakika cezası alınmasına sebebiyet verirken, üç kez iki dakika cezası alan bir oyuncu kırmızı kart görerek diskalifiye olur¹⁷. Anlaşılacağı

¹⁵ "Hentbol Nedir?"<http://www.hentbolsahalari.com/hentbol-nedir.html> (Erişim:06.07.2016)

¹⁶ "Hentbolun Türkiye'deki Gelişimi",<http://www.hentbolsahalari.com/hentbolun-turkiyedeki-gelisimi.html> (Erişim:06.07.2016)

¹⁷ "Hentbol Nedir?"<http://www.hentbolsahalari.com/hentbol-nedir.html> (Erişim:06.07.2016)

üzere hentbolda centilmenlik dışı davranışlar ağır ceza uygulamasını da beraberinde getirmektedir.

Hentbol, diğer takım sporlarında olduğu gibi çeşitli hareketlerden oluşan ve her takımın mümkün olan düzeyde kendi takım arkadaşları ile birlikte rakibe karşı iyi oynama ve üstünlük sağlama amacını taşıdığı tümleşik bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır¹⁸. Görüldüğü üzere rekabet, grupla uyum içinde olma, iyi oynama ve üstünlük hentbolun önemli özellikleridir.

Hentbol sporunun sporcu karakterine getirdiği kazanımlar şöyle sıralanmaktadır¹⁹;

- Sporcunun kolektif düşünme ve hareket etme alışkanlığını geliştirir,
- Sporcu kendi ilgi ve isteğini takımınkilerle uzlaştırmak zorunda kaldığından işbirliği ortamı oluşturur,
- Sporcular sadece işbirliğinin kendilerini başarıya ulaştıracağını düşünür,
- Sporcuların bağımsız hareket etme yeteneğini geliştirir,
- Kişilik eğitimi üzerinde etki göstererek irade gücü, cesaret, azim, dürüstlük gibi özellikleri güçlendirir.

Her spor dalı gibi hentbolda sporculara önemli duyuşsal, davranışsal ve bilişsel özellikler kazandırmaktadır. Hentbol sporcularının benlik algılarına, işbirlikçi olmalarına, uzlaşmacılık yönlerinin gelişmesine, bağımsızlıklarının gelişimine önemli katkılar sağlar.

2.2. Fair play Tutumu Kavramı ve Tarihçesi

Fair play kavramı; güzel, insafılı, temiz, dürüst, namuslu, iyi, doğru vb. anlamları içeren fair sıfatı ile oyun kelimesinin birleşiminden elde edilmiştir. Geçmiş 15. yüzyılın ikinci yarısına kadar götürülen kelimenin izlerine Lord Tiptofte'nin 1467'de düzenlendiği şövalye turnuvalarında kullanılan fayreattaynt (adil/dürüst kazanma) ve fouleplay (faullü oyun) kavramlarında rastlanmaktadır. Bu yüzyılda fair play kavramının kazandığı anlam, "fırsat eşitliğini korumaktır"²⁰.

Örneğin; Antik Olimpiyatlarda ısırma ve tırmalama dışında her türlü tutma, çekme, vurma ve kurnazlık oyununun kazanılmasında mubahtır. Antik Yunan'da oyun

¹⁸ Füsün Öztürk, Mehmet Efe ve Şenay Koparan, "14-16 Yaş Grubu Kadınlarda Hentbol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi", **Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi**, C.18, S.4, 2007, s.148.

¹⁹ a.g.e, s.148.

²⁰ Seveda Mavi ve Semiyha Dolaşır Tuncel, "Sporcuların "Sporda Hoşgörü" Kavramına İlişkin Algıları", **Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, C.X, S.4, 2012, s.126.

kazananlar görkemli bir şekilde zaferlerini kutlarken, kaybedenlerle abartılı bir şekilde alay edilir.

Tel'e göre fair play kavramı, "hakça, dürüstçe bir oyun, kurallara bağlılık, rakibe saygı, haksız avantajdan kaçınma ve rakibin haksız avantajlarından yararlanmaya kalkışmama; rakibi yenmekten değil, rakiple beraber olmaktan zevk almayı, kaydettiğiniz skor kadar rakibin kaydettiği skoru da takdir etmeyi ilke olarak benimsemek" olarak nitelendirilmektedir²¹. Fair play, 18. yüzyılda kullanılmaya başlandığı spor alanına "sportif erdem" olarak uyarlanmış ve sporcuların oyunda sadece kurallara değil, oyunun ruhuna da saygı duymaları gerektiğine referans vermektedir. Bu dönemde, kavram özellikle İngiltere aristokrasisinin oynadığı oyunlara atfedilmektedir. Kaba olarak kabul edilen işçi sınıfını bazı spor dallarından çıkarmak ve sporun temiz kalmasını sağlamak amacıyla kullanılan bu kavram "amatör kurallar" sayesinde yaşatılmak istenmiştir²². Anlaşılacağı üzere fair play kavramı sadece oyunun kurallarına uymak değil; sporun ruhuna uygun olarak erdemli olabilmeyi de kapsayan bir kavramdır. Erdem ahlaki bir değerdir. Bu değer içinde doğru, dürüst ve iyi olma gibi hem ahlak hem de değer alanının kavramlarını içerir. Dolayısıyla fair play kavramını spor felsefesinin-ahlakının konu alanına giren bir kavram olarak değerlendirmek de mümkündür.

Bugün fair play konusunda geçerli tanımı yapan Uluslararası Fair play Komitesi ise kavramı şöyle tanımlamaktadır; "Fair play bir takımın veya sporunun galibiyeti ve performansının düşmesini göz ardı ederek yaptığı jesttir". Doğal kavramı ise; "performans ve yarışma sporlarında sık sık görülen ahlaki sapma ve yozlaşmalara karşı, insani bir başkaldırıyı simgeleyen uluslararası çağrı" olarak tanımlamaktadır²³.

Türkiye'de son 30 yılda kullanılmaya başlansa da, 2000'li yıllarda yaygınlaşan kavram iki belge ile uluslararası spor kamuoyunun gündeminde yer etmiştir. Bunlardan ilki 1974 tarihinde Uluslararası Fair Play Komisyonu'nun (CIFP) hazırladığı Fair Play Deklarasyonu'dur. Üye ülkelere gönderilen bu deklarasyonun ana felsefesi; "her ne pahasına olursa olsun başarılı olmayı, kazanmayı reddetmek" üzerine kuruludur. Belgenin tarafları sadece sporcular olarak kabul edilmemiş; yöneticiler, seyirciler, basın, hakemler ve diğer paydaşları da kapsamaktadır.

²¹ Mikail Tel, "Türk Toplum Yaşantısında Fair Play", **International Journal of Science Culture and Sport**, S.1, Temmuz 2014, s.696.

²² Gülfem Sezen-Balçıkınlı, *Profesyonel Futbolcuların Fair-playe Yönelik Davranışları ile Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2009, s.13.(Doktora Tezi)

²³ Birol Doğal, **Spor Sosyolojisi ve Uygulamalı Spor Sosyolojisine Giriş**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2007, s.77.

Ülkemizde 1981 yılında Fair Play Komisyonu kurulmuş ve aynı yılın Mayıs ayında fair play ödülleri dağıtılmıştır. Bu gelenek, bugün de sürdürülmektedir.

Sporcularda fair play tutumu ise 1926 yılında çocuk oyunlarından uluslararası profesyonel müsabakalara kadar geniş bir ölçekte fair play ve sportmenliğin ilkelerinin yayılması amacıyla kurulan Uluslararası Sportmenlik Birliği'nin geliştirdiği ilkelerle şu şekilde sıralanmaktadır²⁴;

- Kurallara uyun.
- Takım arkadaşlarınıza bağlı kalın.
- Kendinizi formda tutun.
- Öfkenizi kontrol edin.
- Oyununuzda şiddetten sakının.
- Kazandığınızda övünmeyin.
- Mağlubiyette yıkılmayın.
- Sağlıklı bir vücut için sağlam ruhlu ve açık fikirli olun.

Bu ilkelerden de anlaşılacağı üzere, fair play de tıpkı sporun kendisi gibi öğrenilebilir²⁵. Ancak fair play tutumu duyguların baskı altına alınması anlamına gelmemelidir. Sporda ontolojik olarak yenme ve yenilme vardır. Fair play tutumu bu bilginin farkında olarak hareket etmektir. Buna göre, sporcu ve seyirciler mutluluklarını bilinçli bir şekilde yaşamalı, onları kontrol altında doğru hedefe yönlendirmelidir. Aksi takdirde, holiganlığı aksi yönünde bu kez sporcular kendi potansiyellerini sahaya yansıtamama ve pozitif hırstan yoksun kalma tehlikesi ile karşı karşıya kalırlar²⁶.

Araştırmada fair play tutumuna örnek sayılabilecek davranışlar şunlardır. Müsabakayı kaybetse de rakibi tebrik etmek, hakem kararına uymak, kaybedecek olsa bile mücadeleyi bırakmamak, yere düşen rakibin kalkmasına yardım için el uzatmak, yenilgiden sonra rakip takım antrenörü ile tokalaşmak, oyun kurallarına saygı duymak ve uymak, çok hata yapsa bile mücadeleyi bırakmamak, haksız bir şekilde oyundan atılacak rakibi kurtarmak için hakemle konuşmak, müsabakadan sonra rakibi iyi performanstan dolayı kutlamak, sporun tüm kurallarına mutlaka uymak, eksikleri gidermek için çaba göstermek, rakip sakatlandığında yardım

²⁴ Koç, a.g.e, s.97.

²⁵ Bahar Ünsal ve Fikret Ramazanoğlu, "Spor Medyasının Toplum Üzerindeki Sosyolojik Etkisi", **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, C.2, S.1, 2013, s.38.

²⁶ Mavi ve Tuncel,a.g.e, s.126.

alabilmesi için hakemin oyunu durdurmasını istemek, kaybeden tarafın gayretini takdir etmek, hatalı karar verse bile hakeme saygıyı kaybetmemek, tüm antrenmanlara katılmak, hakem harici saha görevlilerinin uyarılarını dinlemek, antrenmanlarda elden gelen her şeyi yapmak, spor malzemesi unutmmuş rakibe kendi yedek malzemelerini vermek.

2.3. Spor Müsabakalarında Fair play'e Uygun ve Aykırı Davranış Örnekleri

Spor müsabakalarında sporcuların bazı fair play tutumlarına yönelik örnekleri sergiledikleri görülmektedir. Bunlardan bazıları;

- 2013 yılında Muğla Belediyesi - İstanbul Üniversitesi Erkekler Hentbol 2. Lig A Grubu müsabakasında 10-10 eşitlik varken, Muğla kalecisi yerde kalmış ve İstanbul Üniversitesi oyuncusu Yasin Bayraktar topu boş kaleye göndermeyerek Türkiye Fair Play Ödülleri'nde sportif davranış kutlama ödülüne hak kazanmıştır.

- 2015 yılında Hentbol Avrupa Şampiyonlar Ligi'nde Kiel- Berlin maçında Berlin'li Hırvat oyun kurucu Drago Vukovic, rakibi Norveçli Mamelund'un kendisine yaptığı faul sonucu iki dakika cezası almasına itiraz etmiş ve bunun üzerine ceza hakem tarafından iptal edilmiştir.

- 2012 yılında 2.'si düzenlenen Minikler Hentbol Turnuvası'nın tüm müsabakalarında galip gelen sporcular kaybeden sporcuları tebrik etmişlerdir.

- 2013 yılında Türkiye- Rusya 19 Yaş Milli Takımlar maçında Türk futbolcu Salih Uçan'ın sakatlanan rakibini omuzlayarak saha dışına taşıması bir fair play tutum örneğidir.

Spor müsabakalarında fair play tutumları görülebildiği gibi, tam tersine fair play dışı tutumlara da rastlanabilmektedir. Bunlardan bazıları şöyledir;

- 2015 yılında gerçekleşen Büyükşehir Belediye - Antalyaspor Hentbol müsabakasında başarı dilekleri esnasında Ankaraspor hücumcusu Mehmet Topal buluşmuş ve her zamanki geleneğin aksine bu kez başarı dilekleri tamamlanmadan golü atmıştır.

- 2010 Dünya Kupası Elemeleri'nde Fransa Milli Takımı'nın golünde asisti yapan Henry'nin topu elle alması ve bu durumu hakeme söylememesi nedeniyle, İrlanda Dünya Kupası'na gidememiş ve FIFA, İrlanda'ya süreci uluslararası hukuka taşımaması için 5 milyon € para vermiştir²⁷. Bu örnekte her iki eylem de fair play'e aykırıdır.

27 "FIFA, Henry'nin elle asisti için İrlanda Cumhuriyeti'ne para ödemiş" http://www.ntv.com.tr/spor/fifa-henrynin-elle-asisti-icin-irlanda-cumhuriyetine-para-odemis,CrldkPMkjkOdsu0GSJ_2hA(Erişim:05.07.2016)

- 1986 Dünya Kupası'nda dünyaca ünlü yıldız Maradona'nın İngiltere'ye elle attığı ve sonradan "Tanrı'nın Eli" olarak nitelediği gol tipik bir fair play dışı davranıştır.

- 2012 yılında oynanan Shakhtar Donetsk - Nordsjælland Şampiyonlar Ligi mücadelesinde yerde yatan rakip oyuncu için karşı sahaya gönderilen top Shakhtar'lı oyuncu Luiz Adriano tarafından kapılarak gol yapılmıştır. Bu hareketi sonucu UEFA, Luiz Adriano'ya bir maç ceza vermiştir²⁸.

- 2009 yılında doping cezası alan Galatasaray Basketbol Takımı oyuncusu Cemal Nalga'nın bir başka oyuncunun formasını giyerek cezalı olduğu dönemde sahaya çıkartılması sonucunda birçok yetkili ceza almıştır.

- 2014 yılında Romanya Kupası'nda Cluj'un deplasmanda Mioveni'yi 4-3 yendiği müsabakada konuk takımın yerde yatan oyuncuya dikkat etmeden fair play kurallarına aykırı şekilde attığı gol nedeniyle maçın tekrar edilmesine karar verilmiştir²⁹. Açıklamalardan da anlaşılacağı üzere sporcular müsabakalar esnasında örnek fair play tutumları sergiledikleri gibi aksine de davranışlar ortaya koyabilmektedirler. Alanyazın fair play tutumlarının öğrenilen tutumlar olduğuna işaret etmektedir. Bu durumda gerek spor eğitimcilerinin gerek kulüpleri sporcuların fair play tutumlarının gelişmesine yönelik gerekli eğitim ve düzenlemeleri yapmasının yerinde olacağı da düşünülebilir.

2.4. Sporcu Psikolojisi

Davranışları inceleyen bilim olarak psikoloji, yaklaşık yüzyıldır sporcuları mercek altına almaktadır. Cox'a göre spor psikolojisi, psikoloji ilkelerini spor ortamında araştırmaktadır³⁰. Sporda rekabetçiliğin en üst düzeye vardığı günümüz dünyasında sportif performans yalnızca fizik, taktik ve teknik unsurlara indirgenmemekte olup, yapılan araştırmalar sonucunda bu unsurların sporcu psikolojisi tarafından tamamlandığı tespit edilmiştir. Birbirlerinden güç, taktik ve teknik açısından farklı olmayan en üst düzey sporcular müsabakaları birer "psikolojik savaş" olarak kabul etmektedir. Dolayısıyla, sporcunun başarılı bir performansa ulaşması için güçlü bir fizik ve doğru taktik yanında psikolojisinin de güçlü ve sağlam olması gerekmektedir³¹. Aynı şekilde, müsabakadan önce psikolojik hazırlığın yetersiz düzeyde olması; teknik, taktik ve fizik hazırlıkların yetersizliklerinden çok

²⁸ "Centilmenlik Dışı Gole 1 Maç Ceza", <http://www.aljazeera.com.tr/makale/centilmenlik-disi-gole-1-mac-ceza> (Erişim:01.07.2016)

²⁹ "Fair Play" İhlali Nedeniyle Maç Tekrar Edilecek", http://tr.eurosport.com/futbol/romanya-ligi/2014-2015/fair-play-ihlali-nedeniyle-mac-tekrar-edilecek_sto4519067/story.shtml(Erişim:01.07.2016)

³⁰ Nevzat Erdoğan, Aylin Zekioğlu ve Feridun Dorak, "Hentbol Antrenörlerine Göre, Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir? Nitel Çalışma", **International Journal of Science Culture and Sport**, C.1, S.1, 2014, s.195.

³¹ a.g.e, s.195.

daha olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Bir diğer deyişle, sportif başarı bedensel performans, zihinsel performans ve psikolojik performansın toplamı olarak kabul edilmektedir.

Sporcu performansını etkileyen psikolojik faktörler ise şu şekilde sıralanmaktadır; heyecan, hasret, zihinsel eylem, yorgunluk, seyirci, sporcunun kötü gününde olması, kramp, iç bedensel değişimler, ağrı, isteksizlik, sürantrenman, kompleksler, kararsızlık, psikolojik mücadele ve dış bedensel değişimlerdir³². Görüldüğü üzere sporcuların performansını etkileyen hem iç hem de dış pek çok faktör söz konusudur. Sporcunun içinde bulunduğu psikolojik koşullar, performansları üzerinde de etkili olmaktadır.

Bu doğrultuda, spor psikologları spor takımları içerisinde daha fazla görev almaya başlamış ve “zihinsel antrenman” kavramı daha fazla uygulanmıştır. Bu durum, her ne kadar geleneksel spor yapısının aktörlerinin (antrenör, sporcular, yöneticiler vb.) kendi otoritelerinin sarsılma riski nedeniyle şüphe ile baktığı uygulamalar olsa da, çeşitli olimpik sporcuların sportif başarılarını bu alandan aldıkları yardıma bağlamaları spor psikolojisi üzerindeki şüpheleri ortadan kaldırmıştır³³. Açıklamalarda, sporcuların olumlu düşünebilme, stresi ve rekabeti yönetebilmelerinin bir oranda da düşünce eğitimiyle gerçekleşebileceği görülmektedir. Bu sebeple alanyazında zihinsel antrenman kavramı karşımıza çıkmaktadır.

Günümüzde sporcu psikolojisinin spor müsabakalarının seyrini ve sonucunu; sporcu performansını etkilediği konusunda mutabakat tamdır. Bununla birlikte, sporcu psikolojisi sporcuların müsabaka içerisinde rakibe, hakeme, seyirciye ve oyuna tutumlarını da etkileyebilmektedir ki, bu da fair play davranışı ile de yüksek düzeyde ilişkisi olduğunu göstermektedir.

2.4.1. Sporcu Psikolojisinin Bileşenleri

Bu bölümde, sporcu psikolojisinin bileşenleri; beklenti, motivasyon, stres ve kaygı olarak sıralanmaktadır.

2.4.1.1. Beklenti Kavramı

Her ne kadar sporun ruhunun oyundan keyif alma ve sonucun ikinci planda kalması ile özdeşleştiği söylene de, profesyonellik düzeyi yükseldikçe sporcuyu çevreleyen faktörlerin sayısı artmakta, düzeyi yoğunlaşmaktadır. Beklenti kavramı bu faktörlerden biridir. Bir davranışın amaca ulaştırma olasılığı olarak ele alınan

³² E. Kuru, **Sporda Psikoloji**, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara, 2000, s.39.

³³ Atahan Altıntaş ve Cengiz Akalan, “Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans”, **Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, C.1, S.4, 2008, s.39.

beklenti kavramı; "gerçekleşmesi beklenen şey, bireyin belli şartlar ve durumlarda alacağı biçimler veya kendisinden beklenenler konusundaki öngörüşü" olarak tanımlanır³⁴. Spor doğası gereği sadece keyfe dayalı bir eylem olarak görülemez. Rekabet ve sonuç spor alanının olmazsa olmazı olduğundan sporcular ister istemez bir beklenti durumu ile karşı karşıya kalmaktadır.

Dolayısıyla, sporculardan yana olan beklenti yükseldikçe, sporcular bu talebi karşılayamayacaklarını ya da beklentilerden uzak kalacaklarını düşünmekte ve stres altında girmektedirler³⁵. Bu bağlamda, beklenti kavramı spor müsabakalarında gerçek ve ideal arasındaki farkın açılması ile ilgilidir. Beklenti ve belirsizlik sporcuları geren durumlardır.

Raynor'a göre ise başarı motivasyonu yüksek olan sporcular, gelecekteki başarının şimdiki başarıya bağlı olduğunu düşünmekte ve daha çok motive olmakta, başarı elde etme motivasyonu düşük olan sporcularda ise gelecekteki beklentilerin baskısı sonucunda başarı ihtiyacı azalmaktadır³⁶. Aynı şekilde negatif beklenti de sporcuda başarıyla ilgili bilişsel kaygıya neden olmaktadır.

Sporda memnuniyet ya da memnuniyetsizlik durumları sporcuların beklenti ve algılamaları ile oluşan bir denge olup, beklentileri karşılanan sporcuların memnuniyetleri de artmaktadır³⁷. İçinde bulunduğu koşullardan hoşnut olma ya da kendi durumunu olumlu görmenin memnuniyetle ilgili olduğu söylenebilir.

Yapılan araştırmalarda sporcuların kendilerinden beklentileriyle antrenörlerin sporculardan beklentilerinin farklılık gösterebildiği tespit edilmiş olup, bu araştırmaya katılan deneklerin sporcunun kendinin ve antrenörünün beklentilerini bilip buna göre hazırlanmasının psikolojik olarak daha az kaygılı bir süreci hazırlayacağı sonucuna erişilmiştir³⁸. Bu durum gerek sporcunun kendi durumunu gerek antrenörün sporcunun durumunu yanlış değerlendirmesinden de kaynaklanabilir.

Öte yandan, beklenti ile fair play kavramı arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Buna göre bir sporcunun fair play ilkelerine uygun davranmaktan uzaklaşmasının nedenleri arasında çoğunlukla toplumsal beklentileri karşılayamama korkusu bulunmaktadır. Bu beklentiler;

- Başarısızlık durumunda ülkesini temsil edememe,

³⁴ Hüseyin Çağdaş Batmaz, Fethi Yıldırım, Zeki Coşkun, Mustafa Karadağ ve Alpaslan Atalı, "Ortaöğretim Kurumlarında Voleybol Oynayan Sporcuların Spora Yönelik Beklenti ve Memnuniyet Düzeyleri (Elazığ İli Örneği)", **NWSA-Sports Sciences**, C.4, S.8, 2013, s.66.

³⁵ Hasan Sözen, Erol Doğan ve Ercüment Erdoğan, "Farklı Branşlardaki Sporcuların Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması", **Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, S.9, Bahar 2012, s.99.

³⁶ M. Kabadayı, **1999-2000 Sezonunda Türkiye Deplasmanlı 1. Hentbol Ligi'nde Yer Alan Bayan ve Erkek Sporcuların Başarı Motivasyonlarının Değerlendirilmesi**, , Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir. (Yüksek Lisans Tezi)

³⁷ Batmaz, Yıldırım, Coşkun, Karadağ ve Atalı, a.g.e, s.66.

³⁸ Erdoğan, Zekiöglü ve Dorak, a.g.e, s.202.

- Antrenörünün olumsuz etkileneceği düşüncesi,
- İzleyiciler tarafından beğenilmeyeceği düşüncesi,
- Kulübün başarısız olacağı,
- Sponsor bulamayacağı,

- Basında yeterince yer alamayacağıdır³⁹. Sporcuların en büyük kaygı kaynakları arasında takım, antrenör, kulüp ve toplum gibi dışsal faktörlerin beklentilerine uygun performans sergileyememe yer almaktadır.

Bir araştırmaya göre, beklenti düzeyi ile müsabaka sonucunda sergilenen fair play davranışı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olup; araştırmaya katılan kadın öğrencilerin %36,4'ü "maçı kaybetsem de rakibi tebrik ederim" şikkını hiç, çok az ve kısmen gibi olumsuz boyutlarda değerlendirmiştir. Burada, öğrencilerin fair play davranışlarını müsabaka sonucuna göre tereddüt kalma ve değiştirme eğilimi izlenmektedir. Bu noktada, müsabaka sonucu ile ilgili beklentilerin büyük payı bulunmaktadır. Beklentinin kaynağı; kulüp yönetimi, antrenör, beden eğitimi öğretmeni, okul yönetimi ve seyirci olabilmektedir. Öğrenci, bu beklentiye karşılayamadığında sporun ruhuna ilişkin birçok cümle havada kalmakta ve gerçek ile ideal arasındaki mesafe büyümektedir⁴⁰. Araştırmadan da anlaşılacağı üzere fair play davranışları ile beklenti arasında anlamlı bir ilişki bulunduğundan beklenti düzeylerinin gerçekçi tutulmasının fair play davranışlarını olumlu yönde etkileyebileceği de düşünülebilir.

2.4.1.2. Motivasyon Kavramı

Bugüne kadar motivasyon kavramı ile ilgili birçok farklı tanım geliştirilmiştir. Konter'e göre "organizmayı belirli davranışlara sürükleyen içsel olayların tamamına motivasyon" adı verilirken⁴¹, bir başka görüşe göre ise motivasyon "bir işin ustaca yapılması, mükemmel olarak başarılması, engellerin üstesinden gelinmesi ve diğerlerinden daha iyi yapılması" anlamlarına gelmektedir⁴². Bir diğer görüşe göre ise motivasyon, "yetenek, zaman ve enerji gibi mümkün olan kaynakların elde edilmesi ve istenilen şekilde kullanılması" sürecidir⁴³. Kavram olarak motivasyon; isteklendirme, bir iş ve harekete içsel olarak yönlenebilme anlamlarına gelmektedir.

³⁹ İ. Yıldırım, "Fair Play: Kapsamı, Türkiye'deki Görünümü ve Geliştirme Perspektifleri", **Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, C.4, S.9, s.4.

⁴⁰ Abdurrahim Topan, *Ortaöğretim Kurumlarında Okullar Arası Futbol Müsabakalarına Katılan Öğrencilerin Fair Play Anlayışlarının Kulüp Deneyimlerine Göre İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011, s.94. (Yüksek Lisans Tezi)

⁴¹ E. Konter, **Sporla Stres ve Performans**, Saray Tıp Kitabevi, İzmir, 1995, s.23.

⁴² Uğur Abakay ve Emin Kuru, "Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Statü Değişkeni Açısından Başarı Motivasyonu Farklılıkları", **Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, C.4, S.3, 2010, s.187.

⁴³ Ünsal Tazegül, "Boksörlerin Motivasyon Yönelimleri ve Narsisizm Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", **The Journal of Academic Social Science Studies**, C.5, S.6, 2013, s.683.

Genel olarak motivasyon; “organizmayı davranışa iten, bu davranışların düzenlilik ve sürekliliğini belirleyen, davranışa yön ve amaç veren çeşitli iç ve dış etkenler ile bunların işleyişini sağlayan mekanizmalardır”⁴⁴. Motivasyon sporcu performansını etkileyen içsel faktörler arasında sayılmaktadır.

Motivasyon üç boyutta ele alınmaktadır. Bunlar⁴⁵;

- *İçsel Motivasyon*: Kişinin kendi kendisini motive etmesidir. Bunu başarabilen insanlar yetenekli olmak için içsel açlığa sahip olmakla birlikte, kendilerini yönetebilmektedirler. İçsel motivasyon iki aşamada gerçekleşmektedir. Zihinsel aşama; kişinin nereye gideceğini zihninde oluşturarak kavraması, fiziksel aşama ise kişinin hedefine doğru harekete geçmesidir.

- *Dışsal Motivasyon*: Kişiye diğer insanlar aracılığıyla negatif ya da pozitif etkiler şeklinde ulaşan, davranışın yinelenme ihtimalini arttıran ya da azaltan maddi ve manevi değerler taşıyan güçlendirme ya da pekiştirmedir. Dışsal ödüller maddi materyaller olabildiği gibi (kupa, para, madalya gibi), maddi olmayan ödüller de (takdir edilme, övülme vb.) de olabilir. Dışsal motivasyon sporcunun kendisiyle ilgili doğrudan bir olay değildir.

- *Motivasyonsuzluk*: Buna göre kişiler kendi eylemleri ile sonuçlar arasındaki ihtimalleri algılayamadıklarında dışsal ve içsel olarak motivasyonsuz kalırlar. Bu noktada, motivasyonsuzluk "öğrenilmiş çaresizliğe" çevrilmektedir ve motivasyonunu yitiren kişi, davranışlarının kaynağını kendi kontrolü dışındaki unsurlarda aramaktadır. Sporcuların motivasyonsuzluklarında da sıklıkla görülen motif bu'dur⁴⁶. Bu durumda motivasyon başarma şevkinin kırılması ve sekteye uğraması olarak karşımıza çıkmaktadır.

Spor alanında motivasyon uygulayıcılar tarafından çoğunlukla uyarılma ve aktivasyon kavramlarıyla karıştırılmakta olup, sporcuları müsabaka için harekete geçirici konuşmalar, müsabakanın önemini vurgulayıcı konuşmalar gündeme getirilmektedir. Motivasyon kavramıyla karıştırılan bir diğer husus ise olumlu düşünmedir. Bir takıma ne kadar çok çalıştıklarını ve ne kadar iyi sporculardan kurulu olduklarını aktarmak olumlu düşünceyi sağlamaktaysa da, motivasyon anlamına gelmemektedir⁴⁷. İyi düşünmenin davranışları doğru yöne kanalize edebilmeye yardımcı olabileceği düşünülse de, hareketsiz kalınma durumunda yine

⁴⁴ Zafer Aktaş, Gökhan Çobanoğlu, İlkur Yazıcılar ve Nihal Er, “Profesyonel Basketbolcularda Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması”, **Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, C.2, S.4, 2006, s.56.

⁴⁵ Tazegül, a.g.e, s.683-684.

⁴⁶ Ramazan Bedir, *Taekwando Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2008, s.15. (Yüksek Lisans Tezi)

⁴⁷ Aktaş, Çobanoğlu, Yazıcılar ve Er, a.g.e, s.56.

bir motivasyonsuzluk durumu ortaya çıkacaktır. Olumlu düşünmenin gücü bir yere kadar etkili olmaktadır.

Sporda motivasyon büyük önem arz etmektedir. Bir sporcunun müsabakaya yeterli fizyolojik ve psikolojik düzeyde hazırlanmış olması için yeterli motivasyona sahip olması gerekmektedir. Bu bağlamda, motivasyon düzeyinin yeterli olmaması; "start tembelliği" doğurabileceği gibi, aşırı motivasyon ise "start telaşı" sonucuna neden olacaktır. Bunların ilkinde sporcu performansını sahaya yansıtmak konusunda isteksiz olup, sebebi bilinmeyen bir yorgunluk ve keyifsizlik hissetmektedir. İkincisinde ise sporcu aşırı gergin, sinirli ve telaşlı olup, davranışlarını kontrol edememektedir. Dolayısıyla, motivasyonun doğru verilmesi için antrenörlerin sporcularını tanıması, ilgi ve ihtiyaçlarına yönelik doğru bilgilere sahip olmaları zaruridir⁴⁸. Anlaşılacağı üzere motivasyonun dozu da performans üzerinde etkili olmaktadır. Yeterli motivasyona sahip olmamak kişiyi harekete geçmekte zorlayacağı gibi, aşırı motivasyona sahip olmak da tepki zamanlaması ve davranış kontrolünü güçleştirebilecektir.

Yapılan araştırmalarda sporcuların yaşları ile motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemese de, cinsiyetleri ile motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre erkek sporcuların başarı motivasyonuna ilişkin puanlar, kadınların puanlarına nazaran daha yüksektir⁴⁹. Öte yandan, bir başka araştırmaya göre ise profesyonel sporcuların başarı motivasyonu, amatör sporculara nazaran daha yüksek bulunmuştur⁵⁰. Sporculardaki motivasyon düzeyinin tecrübe, profesyonellik ve cinsiyet ile ilişki olarak arttığı yukarıdaki açıklamalardan anlaşılmaktadır.

2.4.1.3. Stres Kavramı

Latince "Estrica" kelimesinden türeyen stres kavramı, 17. yüzyılda felaket, bela, keder, dert vb. anlamlara sahipken, 18. yüzyılla birlikte güç, baskı, zor gibi nesnelere, kişilere, organlara ya da ruhsal yapıya uygulanan ya da maruz kalınan bir kullanıma ulaşmıştır. Öte yandan, tıp alanında ise kelime ilk kez 19. yüzyılda Fransız fizyolog Claude Bernard tarafından "organizmanın dengesini bozan uyaranlar" anlamında kullanılmış olup, Alman fizyolog Pfluger ise stresi, "yaşamın ihtiyaçlarını doyumak için, organizmanın zararlı etkilerden kaçınması" olarak yorumlamıştır. Stresi "yaşayan organizmanın zararlı etkenlere karşı tepkisi" olarak

⁴⁸Tuncay Sariipek, *Basketbolcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Lig Sıralamasına Göre Değerlendirilmesi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2010, s.1-2.(**Yüksek Lisans Tezi**)

⁴⁹ Mustafa Engür, *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2002, s.66..

⁵⁰Tazegül, a.g.t, s.687

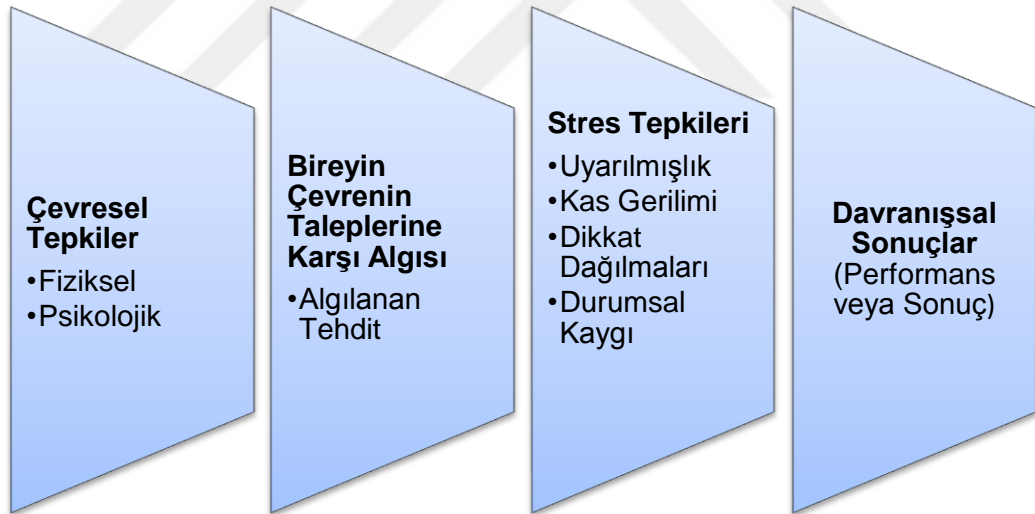
niteleyen Belçikalı fizyolog Frederick'e göre ise stres sonucunda organizma ya zararlı etkilerden kurtulur ya da hastalanır⁵¹. Anlaşılacağı üzere stres organizmayı geren durumlardan kaçınma davranışlarıyla da özdeş olarak görülmüştür.

Gündelik hayatta karşımıza en çok çıkan kavramlardan biri olan stres bireylerin psikolojik ve fizyolojik yapılarını etkileyen, davranışlarını, iş verimliliklerini ve başka insanlarla ilişkilerini olumsuz etkileyen psikolojik bir durumdur⁵². Kanadalı fizyolog Selye'ye göre ise stres; "organizmanın her türlü değişmeye, özel olmayan (yaygın) tepkisidir"⁵³. Açıklamada, stres olumsuz durumlar karşısında organizmanın verdiği bir tür tepki olarak değerlendirilmektedir.

Bazı spor psikologları her ne kadar stresi yalnızca sempatik sinir sisteminin aktive edilmesi olarak görse de, stres zihinsel ve duygusal boyutları da olan bir kavramdır⁵⁴. Görüldüğü üzere stres sadece nörolojik bir durum değildir. Stres aynı zamanda zihinsel ve duygusal olarak bireyi etkileyen bir etkidir.

Henüz 1970 yılında McGrath stresin dört aşamada geliştiğini ortaya koymuştur. Bunlar; çevresel talepler, bireyin çevrenin taleplerine karşı algısı, stres tepkileri, ve davranışsal sonuçlar olarak sıralanmaktadır⁵⁵.

Şekil-1: McGrath Stres Gelişim Modeli



Kaynak: Yılmaz (2005)

⁵¹ Hikmet Turkay ve Tamer Sökmen, "Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları", **İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, C.3, S.1, 2014, s.2-3.

⁵² Gülsüm Baştuğ, Savaş Duman, Fahri Akçakoyun ve Faruk Karadeniz, "Futbol Hakemlerinde; Stres, Özgüven, Karar Verme", **Journal of Human Sciences**, C.3, S.13, 2016, s.5400.

⁵³ Mahmut Özdevecioğlu ve Yasemin Yalçın, "Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi", **Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, C.4, S.1, 2010, s.65.

⁵⁴ Konter, a.g.e, s.28.

⁵⁵ Yılmaz, a.g.t, s.2.

Kanadalı fizyolog Selye'ye göre ise stres üç dönemde meydana gelmektedir. Bu dönemler;

- *Alarm Tepkisi*: Otonom sinir sistemi oldukça faal bir duruma geçer ve salgı bezlerini uyararak, yüksek miktarda adrenalin ve kimyasallar kana pompalanır. Bu salgıların etkisi sonucu vücut alarm durumuna geçer ve karşılaşacağı acil durumlara uğraşmaya hazırlanır.

- *Direnç Dönemi*: Bu döneme stres veren uyarıcı ya da ortamın devam etmesi durumunda geçilir. Organizmanın alarm tepkisi ortadan kalkarken, aslında organizma stresli ortama uyum gerçekleştirmiş gibi yapar ve kandaki biokimyasal maddeleri geri çeker. Her ne kadar organizma normal şartlar altında faaliyetini sürdürüyor gibi olsa da, aslında yorulmakta ve direncini yitirmektedir.

- *Tükenme Dönemi*: Bu dönemde beden stresin baskısını karşılayamamakta ve direncini kaybetmektedir. Bu dönemde bedeni bekleyen en büyük tehlikeler, alarm dönemindeki bazı belirtilere geri dönmesi ve bazıları ölümle sonuçlanabilecek hastalıkların ortaya çıkmasıdır⁵⁶.

Öte yandan, spor psikolojisi alanındaki araştırmalara göre sporda strese yol açan faktörler şu şekilde sıralanmaktadır⁵⁷;

- Yüksek düzeyde yorgunluk,
- Diğer insanların yüksek beklentileri,
- Başarısızlık ya da hata yapma korkusu,
- Yarışmanın önemi,
- Yarışma sonucuna verilen aşırı değer,
- Olumsuz değerlendirilme kaygısı.

Geniş yelpazede sportif stres, sporcu üzerinde olumsuz sonuçlara sahiptir. Stres, sporcunun spordan aldığı zevki ve performansın düşmesine neden olmakta ve yaşam stresi sakatlık riskini arttırmaktadır⁵⁸. Ancak belirli oranda stresin, bedensel ve zihinsel işlevlerin verimliliğinin sağlanması ve muhtemel sorunlara karşı kişiyi hazırlaması ile ilgili önemli katkıları olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla, sporcunun stres yaşaması değil, hangi düzeyde (az ya da çok) hissettiği önemli

⁵⁶aktaran Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1998, s.36.

⁵⁷ Yılmaz, a.g.t, s.3.

⁵⁸Engür, a.g.t, s.48.

olup, aynı zamanda bunun ölçülebilmesi gerekmektedir⁵⁹. Görüldüğü üzere aşırı stres ve stresi yönetememek bireyi tükenmişliğe götüren bir duygu durumudur.

Bu bağlamda, stresle karşı karşıya kalan sporcularda ölçülebilen değişiklikler şu şekilde sıralanmaktadır⁶⁰;

- Kan basıncının artması,
- Kas gerginliğinin artması,
- Ter bezi faaliyetlerinin ve nabzın artması,
- Solunumun sıklaşması ve gözbebeklerinde büyüme,
- Kanda alyuvarların sayısının artması,
- İç organlarda kanın azalması nedeniyle sindirimin yavaşlaması,
- Dikkat azalması, algıda yanılgılar ve unutkanlık,
- Psikolojik olarak güvensizlik, huzursuzluk ve karamsarlık,
- Yetersizlik duygusuna bağlı olarak korkunun başlaması.

Bu nedenle sporcular antrenman ya da bilhassa yarışma esnasında gerçek performansını sergileyemediği gibi, konsantrasyonu ve koordinasyonu bozulur ve teknik ve taktik hatalar sergiler.

Spielberger'e göre ise kaygı, stres sonucunda ortaya çıkmakta olup, spordaki kaygı ise durumsal kaygıdır⁶¹.

Şekil-2: Spielberger'in Kaygı Gelişimi Modeli



Kaynak: Yılmaz (2005)

Bu doğrultuda, bir sonraki başlıkta kaygı kavramı açıklanacaktır. Şemada da görüldüğü üzere stres, tehdit unsurların artıp durumluk kaygı düzeylerini de yükselten ve dönüşen bir faktördür. Aşırı stresin durumluk kaygıyı artırdığı anlaşılmaktadır.

⁵⁹ Bedir, a.g.t, s.20.

⁶⁰ a.g.t, s.21.

⁶¹ Yılmaz, a.g.t, s.3.

2.4.1.4. Kaygı Kavramı

Eski Yunanca'da korku, merak anlamlarına gelen "anxietas" kelimesinden türeyen kaygı kavramı üzerine bugüne kadar çeşitli tanımlamalar geliştirilmiştir. Bunlardan bazıları şu şekilde sıralanmaktadır;

- Spielberger'e göre; "gerginlik hissi, korku ve sinirlilik, hoş olmayan düşünceler (endişeler) ve fizyolojik değişikliklerin bir kombinasyonunu içeren duygusal tepkiler"⁶²,

- Anshel ve arkadaşlarına göre; "tehdidin algılanmasıyla artan, fizyolojik uyarılmışlıkla birlikte meydana gelen subjektif gerginlik hissi"⁶³,

- Cerit ve arkadaşlarına göre; ""bireyin hayatında belirli dönemlerde yaşadığı ve kendisini gelecek yaşamında güçlük içerisinde bırakacak olaylarla karşılaşma düşüncesi ile şekillenen güvensizlik, kararsızlık ve çatışma hissettiği durumlar karşısında verdiği tepki"⁶⁴,

- Levitt'e göre, "yüksek fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif tasa hisleridir"⁶⁵.

Kaygı sıklıkla korku kavramıyla karıştırılmaktadır. Oysa ki, bu iki kavram tepkilerin kaynağı, şiddeti ve süresi itibari ile birbirlerinden ayrılmaktadır. Buna göre;

- Korkunun kaynağı belirli, kaygınıniki ise belirsizdir.

- Korku kaygıdan daha şiddetli bir şekilde yaşanır.

- Kaygı daha uzun süreli iken, korku daha kısa sürelidir.

Horney'e göre ise korku gerçek bir tehlike karşısında duyulan tehlike ile orantılı bir duygu, kaygı ise tehlikeli olarak algılanan bir duruma duyulan duygudur⁶⁶.

Bununla birlikte kaygının nedenleri ise şu şekilde sıralanmaktadır⁶⁷;

- *Destekten yoksun kalma*: Bireyler alıştıkları durumlar ve kişiler ortadan kalktığı anda kaygılanmaya başlarlar. Başarılı bir sporcunun son haftalarda sürekli kötü giden performansı sporcunun alıştığı "başarı" duygusundan yoksun kalmasına ve bundan sonra da yoksun kalma riski olduğuna dair bir çerçeve hazırlar.

- *Olumsuz bir sonucu beklemek*: Bireyler bir hedefe yönelik yeterince hazırlanmamışlarsa karşılaştıkları olumsuz sonuçtan neredeyse emindirler ve kaygı duymaya başlarlar. Bir sporcunun yeterince antrenman yapmadığı bir müsabaka öncesi sonucu tahmin etmesi kaygı doğuran bir faktördür.

⁶² Çağlar, a.g.e, s.20.

⁶³ Çağlar, a.g.e, s.20.

⁶⁴ Cerit, vd, a.g.e, s.27.

⁶⁵ Engür, a.g.t, s.49.

⁶⁶ Sarıpek, a.g.t, s.6.

⁶⁷ a.g.t, s.17.

- *İç çatışma*: Bireyler inandıkları ve değer verdikleri bir fikirler, davranışları arasında mesafe oluştuğunda kaygılanmaya başlamaktadır.

- *Belirsizlik*: Geleceğe dair belirsizlik duygusu, bireyleri kaygıya iten faktörler arasındadır. Bu nedenle, olumsuz da olsa bireyler, belirsizlik duygusunu daha çok tercih etmektedirler.

Açıklamalardan da anlaşılacağı üzere korku başka, kaygı başkadır. Kaygının daha uzun süreli ve süreklilik içermesi nedeniyle bireyi son derece olumsuz etkileyen bir duygu durumu olduğu söylenebilir. Bu durum kişilerin yeterli destek alamaması, olumsuz beklenti, sürekli iç çatışma yaşaması ve belirsizlik durumlarıyla sık sık karşılaşması gibi faktörlerle bağıntılı olarak artmaktadır.

2.4.1.4.1. Kaygı Türleri

Kaygı türleri kendi içerisinde durumluk kaygı (DK), sürekli kaygı (SK), bilişsel kaygı ve fizyolojik (somatik) kaygı olarak ayrılmaktadır.

2.4.1.4.1.1.Durumluk Kaygı

Spielberger'e göre durumluk kaygı (DK), bir durum süresince ortaya çıkan kaygı, korku, endişe ve gerginlik ile somutlaşan duygusal durumdur. Bu nedenle, kinetik enerjiye benzetilmektedir⁶⁸.

Durumluk kaygının özellikleri şu şekilde sıralanmaktadır;

- Korkulan nesneye yaklaşıncaya ortaya çıkar,
- Uyarı ortadan kalktıktan sonra sınırlı bir süre sürer,
- Akut endişe ve gerginlikle karakterize olur,
- Belirli çevresel durumları tehdit olarak algılar,
- Zaman içerisinde ve düzensiz bir değişime sahiptir,
- Kişi hislerinin bilinçli olarak farkındadır,

- Kalp atış sayısının artması, kan basıncı, nefes alıp vermenin artması, ağız kuruluğu, göz bebeklerinde küçülme, saç ereksiyonu, terlemede artış fizyolojik tepkileri ile birleşir⁶⁹.

Spor müsabakalarında sporcuların karşılaştığı kaygı bir durumluk kaygı örneğidir⁷⁰. Sporculardan müsabaka öncesi başarı beklentisi yüksektir.

⁶⁸ Çağlar, a.g.e, s.20.

⁶⁹ Engür, a.g.t, s.51-52.

⁷⁰ Çağlar, a.g.e, s.21.

Antrenmanlarda çok iyi performans gösteren sporcular, müsabakalarda antrenörleri tarafından tanınmayacak bir performans sergilemektedir. Profesyonellik düzeyi arttıkça bu beklenti de artar. Buna göre, sporcuların kaygısı müsabaka öncesinde en üst seviyeye ulaşmaktadır. Ancak, önemli olan kaygının varlığı değil, sporcunun buna nasıl tepki verdiği'dir. Buna göre, sporcu bu kaygıya olumsuz tepki verebildiği gibi, stresi doğru yönetip lehine de çevirebilir. Bu bağlamda, sporcuların kendilerini fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal kapasiteleriyle gerçekleştirmelerinde durumsal kaygının kolaylaştırıcı ya da engelleyici rolü bulunmaktadır. Nitekim Bunker ve Rotella, sporcunun üst düzey performansı yakalaması için orta düzeyde bir kaygı seviyesinde olması gerektiğini belirtmişlerdir⁷¹.

Durumluk kaygının sporcunun performansını etkileyebildiği gibi; motivasyon, koordinasyon, konsantrasyon, karar verme iradesi, kondisyonu üzerinde de etki üretmektedir. Öte yandan, durumsal kaygı müsabaka içerisinde özellikle bir anda da artabilmektedir. Örneğin; bir basketbol müsabakasında rakip antrenörün serbest atış kullanacak oyuncunun konsantrasyonunu bozmak amacıyla mola alması, oyuncunun kaygı seviyesi üzerinde artırıcı etkide bulunabilmektedir⁷². Anlaşılacağı üzere durumluk kaygı sonuç beklentisi ve belirsizlik durumlarıyla yakından ilişkili bir kavramdır. Aynı zamanda durumluk kaygının spordaki performansı ve sporcunun hareket koordinasyonunu da etkilediği anlaşılmaktadır.

2.4.1.4.1.2. Sürekli Kaygı

Kremer ve Scully'e göre sürekli kaygı bir karakter özelliği olarak ön plana çıkmaktadır⁷³. Spielberger tarafından ise sürekli kaygı; "güdü ve kazanılmış objektif davranışsal yatkınlık olarak kişinin büyük ölçüde tehlikeli olmayan durumları tehdit edici olarak algılama yatkınlığı ve bunlara objektif tehlikenin önemine göre, orantısız yoğunlukta durumluk kaygı ile tepki göstermesi" olarak açıklanmaktadır⁷⁴.

Sürekli kaygı, çevresel koşullardan bağımsızdır ve bireylerin davranışlarında doğrudan teşhis edilememektedir. Bu nedenle sürekli yüksek kaygıya sahip bireyler hayatlarında birçok durumu tehdit olarak algılamakta veya tehdit edici durumlara çok daha şiddetli tepki vermektedir. Dolayısıyla, onların kaygı tepki eşiği daha düşüktür. Onların uyarılması için çok daha az olay ve çok daha az kışkırtma yetebilmektedir. Bazılarında ise her ikisinin birden aynı anda görülmesi söz konusudur. Spielberger, durumluk kaygının aksine sürekli kaygıyı potansiyel enerjiye benzetmekte olup,

⁷¹ Cerit vb., a.g.e, s.28.

⁷² Cerit vd., a.g.e, s.28.

⁷³ Çağlar, a.g.e, s.26.

⁷⁴ Engür, a.g.t, s.53.

uygun uyarılarla karşı karşıya geldiğinde medyana gelecek kinetik tepki için gizli bir eğilim olduğunun altını çizmektedir.

Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireyler kolay incinirler ve karamsarlığa düşerler. Bununla birlikte, bu bireylerde durumluk kaygıyla da, diğer bireylere göre daha sık ve yoğun karşılaşılır. Nitekim spor müsabakaları öncesinde sürekli kaygıları yüksek olan sporcuların, sürekli kaygıları düşük olanlara kıyasla müsabaka durumluk kaygılarını çok daha yüksek düzeyde yaşadıkları öne sürülmektedir⁷⁵. Sürekli kaygı daha çok bir karakter özelliği olarak kabul edilmektedir. Sürekli kaygı durumluk kaygıya göre bireyi çok daha fazla yıpratıcı bir duygu durumudur.

2.4.1.4.1.3. Bilişsel Kaygı

Jones ve Hardy'e göre bilişsel kaygı; kaybetme-mağlup olma korkusu, olumsuz düşünceler ve görsel benzetmeler egemendir. Bilişsel kaygının yüksek olması, performansı olumsuz etkileyebilmektedir⁷⁶. Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel yansıması olarak kabul edilmekte olup, bireyin kendi negatif yorumlamaları ve beklentilerinin sonucudur.

Bilişsel kaygı; negatif beklentilerin yanında, dikkat ve konsantrasyon eksikliği, başarısızlık ve tehdit edilmişlik hisleri ile yakından ilişkilidir. Öte yandan, müsabaka öncesinde bilişsel kaygı fizyolojik kaygıdan daha çabuk yükselmekte ve çok değişime uğramadan yüksekliğini korumaktadır. Ancak, bu onun dalgalanmayacağını düşündürmemelidir. Buna göre, bir hentbolcu müsabakadan bir hafta önce sakatlığı sebebiyle kadroya alınıp alınmayacağı ile ilgili olarak yüksek düzeyde bilişsel kaygı duyabileceği gibi, kadroya alınmasıyla bu kaygı düzeyi azalabilmektedir. Buna karşı fizyolojik kaygı ise bedensel kaygıdan hep daha geç ve müsabakaya daha az süre kala yükselmektedir. Bilişsel kaygıya olumsuz düşünme sonucu kişilerde ortaya çıkan kaygı durumu da denilebilir.

2.4.1.4.1.4. Fizyolojik (Somatik) Kaygı

Fizyolojik kaygı; doğrudan, bağımsız, uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik belirtilerdir. Nefeste daralma, ellerin soğuması ve nemlenmesi, kasların gerginleşmesi, kalp atışlarının hızlanması olarak karakterize olmaktadır.

Fizyolojik kaygının nedenleri⁷⁷;

- *Aşırı uyarılma (overstimulation)*; Bu durumda birey aşırı bilgi yağmuru altında kalır. Müsabakalarda antrenörlerin molalarda sporcularına yönelik kesintisiz

⁷⁵ Çağlar, a.g.e, s.21.

⁷⁶ Cerit vd., a.g.e, s.28.

⁷⁷ Engür, a.g.t, s.54.

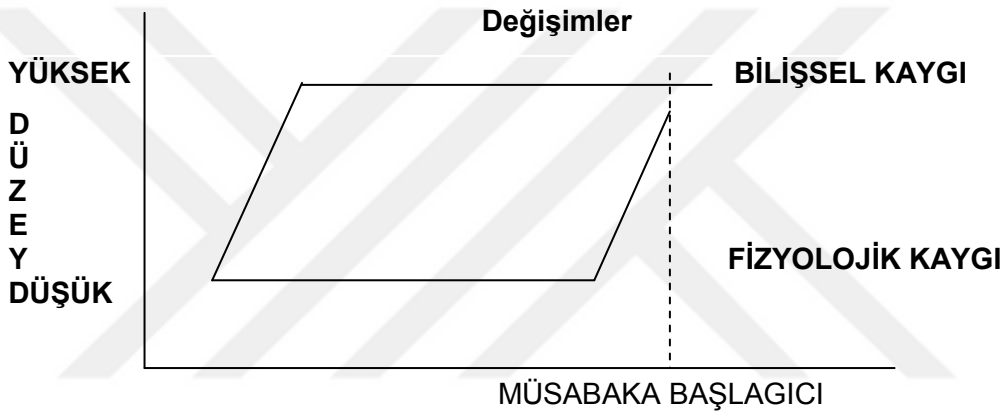
sergiledikleri bilgi verici davranış, oyunculara aşırı uyarılmaya neden olabilmektedir.

- *Bilişsel uyumsuzluk*; Birey bazı olaylar karşısında uzlaşmakta zorluk çeker. Bir sporcunun iyi performansına karşın müsabaka kadrosuna alınmaması buna bir örnektir.

- *Davranım yokluğu*; Bireyin gerçekten zorlu bir durumla başa çıkma stratejisinden haberdar olmamasından kaynaklanmaktadır. Bir sporcunun müsabaka esnasında rakibinden hiç karşılaşmadığı bir hareket görmesi ve ona karşı savunmaya geçmesi böyle bir yokluğa önemli bir örnek oluşturmaktadır.

Fizyolojik kaygının düşük olması, yüksek ve orta düzey performans üretilmesi sonucunu getirmektedir.⁷⁸

Şekil-3: Yarışma Öncesi ve Sonrası Bilişsel ve Fizyolojik Kaygı Arasındaki



Kaynak: Koç H. (2004)

Her ne kadar kaygının bilişsel ve fizyolojik olarak ayrılması tartışmalara neden olsa da, Hardy ve Whitehead tarafından yapılan çalışmalar bu iki kaygı türünün birbirinden bağımsız oldukları sonucuna ulaşmıştır⁷⁹. Fizyolojik kaygı da stresin bedende oluşturduğu fizyolojik özellikler genel olarak yaşanmaktadır. Fizyolojik kaygının belli bir dozda yokluğu veya aşırı varlığının sporcunun performansına olumsuz etki ettiği; ancak orta düzeyde varlığının da olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

2.5. Sporda Kaygıyı Besleyen Faktörler

Sportif eylemlerin sadece fiziksel aktiviteye dayanmadığının ve aynı zamanda bir psiko-sosyal olgu olduğunun tespit edildiği 1950'li yıllardan sonra zeka, konsantrasyon, hafıza, karar verme, yorumlama, mukayese, kaygı gibi unsurların önemi teslim edilmiştir. Bu bağlamda, en önemli kavramlardan biri de kaygıdır.

⁷⁸ Cerit vd., a.g.e, s.28.

⁷⁹ Engür, a.g.t, s.54.

Kaygılı bir sporcu kendisine verilen görevi yerine getiremediği gibi, takımının ritmini de bozmakta ve hem kendisinin hem de ekibinin başarısını olumsuz yönde etkilemektedir.

1975 tarihli bir araştırmasında Singer sporcuları 4 kategori altında tanımlamaktadır. Bunlar; düşük kaygılı, yüksek kaygılı, başarıyı isteyenler ve başarıyı umursamayanlardır. Bu sporcu tiplerinin katıldığı bir yarışma sonucunda düşük kaygılı ve yüksek başarı isteği olanlar başarılı olmuşlar; yüksek kaygılı ve düşük başarı isteği olanlar ise başarısız olmuşlardır⁸⁰.

Sporde kaygıyı etkileyen birçok faktörden bahsedilebilmektedir;

- *Yüksek baskı*: Sporcuların müsabaka öncesi hissettikleri baskı, kaygıyı arttıran bir faktör olarak ön plana çıkmaktadır. Özellikle, müsabakanın öneminin ve sporcunun profesyonellik düzeyinin artması baskının düzeyinin de yükselmesi sonucunu getirmektedir.

- *Fiziksel yetersizlik*: Sporcunun müsabaka öncesi bir sakatlıktan çıkmış olması ve müsabakaya yeterince hazırlanamaması, ihtiyaç duyulan fiziksel yeterliliğe sahip olmadığı hissini doğuracak ve sporcunun kaygı düzeyi artacaktır. Özellikle, zorlu rakiplerle karşılaşılan müsabakalarda buna benzer antrenman kesintileri kısa sürede aleyhte sonuç verebilmekte ve sporcular bu durumu yakından tanımaktadır.

- *Negatif beklentiler*: Sporcunun kendi yeteneklerinden ve müsabaka sonucundan beklentileri olumsuzsa, kaygı yapıcı olmaktan uzaklaşmakta, tamamen yıkıcı bir etki üretmektedir. Dolayısıyla, müsabaka sonucuna dair olumlu beklentisi olmayan bir sporcunun kaygı düzeyini yönetmesi beklenemez.

- *Fiziksel koşullar*: Saha zemini, tersten esen bir rüzgâr, yağmur vb. unsurlar sporcunun alışıldık antrenman ve tanıdık saha performansının ötesinde beklemediği bir durumla karşı karşıya kalması anlamına gelir ve bu da kaygı düzeyini yükselten bir faktör olarak ön plana çıkar.

- *Kötü gününde olmak*: Sporcular müsabaka öncesi ısınırken ya da müsabakaya başladıklarında zihinlerindeki hareketleri hayata geçiremiyorsa kötü bir gününde olduklarını hissetmekte ve müsabakayla ilgili umutlarını yitirmektedirler. Bu durum kaygı düzeyi üzerinde arttırıcı bir etkiye sahiptir.

- *Alışılmadık teknikte oynayan bir rakip*: Sporcu için alışılmadık bir tekniğe sahip rakip, bilinmezlik düzeyini arttırmakta ve sporcunun başarısız olma kaygısını arttırmaktadır. Özellikle, ilk dakikalarda bu yabancı taktiği devre dışı bırakacak

⁸⁰ Bedir, a.g.t, s.41.

çözümler geliştirilemiyorsa, sporcu müsabakayla ilgili olumsuz bir hava içerisine girmektedir.

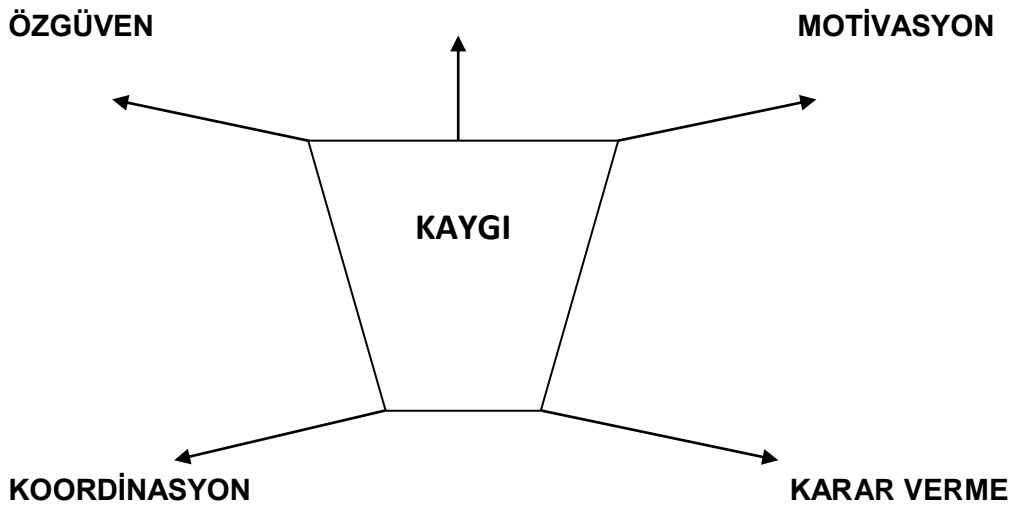
- *Antrenörden gelen eleştiriler*: Antrenörler aşırı taktik sunumları ve eleştirileri sporcuları sanılanın aksine motive etmemekte ve çoğu zaman aşırı yüklenme sonucunu doğurmakta ve sporcuların kaygı düzeyini arttırmaktadır.

- *Kendisinden daha güçlü bir rakip (Rakibin ısınmasını gözlemek)*: Sporcular müsabakadan önce rakibin kendinden daha güçlü olduğunu düşünüyorsa ya da bunu ısınma esnasında keşfetmişse müsabaka öncesi kaygı düzeyi yükselmektedir. Bu negatif beklentiyle birleşmekte ve sporcunun müsabaka sonucuna dair kaygısı artmaktadır.

- *Rakibin konsantrasyon bozucu hareketleri*: Sporcunun rakibinin ya da rakip antrenörün taktik bir müdahale ile mola alması sporcunun konsantrasyonunu aşağıya çekmekte ve sonraki stratejik hamleye dikkatini verememesi sonucunu doğurmaktadır. Örneğin, 7 metre atışından önce rakip antrenörün kalecisini değiştirmesi bu kritik atışı kullanacak sporcunun bu atışı başarıyla tamamlayacağına dair kaygısının yükselmesine neden olacağı beklenilmektedir. Sporcuların bu durumları karşısında ne yapacağını bilememesi, aşmak için doğru zamanı belirleyememesi ve buna yeni durumların eklenmesi sporcunun kaygısını arttırmaktadır. Bununla birlikte milli olma sayısı, yaş, cinsiyet gibi unsurlar üzerinde bir mutabakat sağlanamadığı görülmektedir.

Şekil-4: Sporcularda Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler

KONSANTRASYON



Kaynak: Koç H. (2004)

Şekil 4'te görüldüğü üzere sporda kaygı; sporcuların özgüvenleri, konsantrasyonları, uyum becerileri, karar vermeleri, motivasyonları ve aktivasyonları üzerinde belirleyicidir. Sporcuların içinde bulunduğu fizyolojik, psikolojik ve düşünsel faktörlerden oyun oynanan mekanın fiziksel özelliklerine, antrenör ve rakip oyuncu tutumlarına kadar pek çok faktörün sporcuların kaygı durumlarını etkileyen faktörler olduğu açıklamalardan anlaşılmaktadır.

2.6. Durumluk Kaygı ve Fair play Tutum İlişkisi

Kaygı ile performans arasındaki ilişkinin benzeri, kaygı ile fair play arasındaki ilişkide de geçerlidir. Buna göre kaygı sporcunun performansını olumlu ya da olumsuz etkileyebileceği gibi, fair play davranışı üzerinde olumlu ya da olumsuz etki üretebilir. Örneğin, serbest atış öncesi, rakip koçun mola aldığı oyuncunun kaygısı arttığı için performansı düşebileceği gibi, oyuncunun sinirlenmesi; hakeme, rakip oyunculara, seyircilere, hatta kendi arkadaşlarına fair play dışı davranışlarda bulunması mümkün olabilecektir.

Çalışmanın üçüncü bölümünde örneklem üzerinde uygulandığı üzere sporcularda kaygı düzeyinin fair play tutumla ilişkisini gözlemleyebileceğimiz çeşitli davranışlar şu şekilde sıralanmaktadır;

- *Rakibi tebrik:* Fair play tutumunun en önemli bileşenlerinden biri rakibe saygıdır. Rakip daha güçlü-zayıf, genç-yaşlı, profesyonel-amatör olabilir ancak fair play ruhu eşitlik ve adaleti öngördüğü için rakibe saygı duyulması gerekmektedir⁸¹. Ancak, sporcular bilhassa kaybettikleri müsabakalar sonrası durumluk kaygı düzeyiyle ilişkili olarak rakip sporcu ya da antrenörü tebrik etmemektedir. Bu durumda müsabakayı kaybetme kaygısı gerçekleşmiş olmakta ve sporcu yaşadığı yıkımı rakibine yansıtmaktadır. Bu durum sahada kalmamakta, soyunma odasında ya da müsabakadan sonra medya yoluyla devam etmektedir. Bazense sonuç ne olursa olsun sporcular ve antrenörler birbirlerini tebrik etmektedir. Örneğin; bir sporcunun galip geldiği durumda rakip antrenör ve sporcu gösterdikleri çabadan ötürü takdir edip tebrik etmesi görülen örnekler arasındadır.

- *Hakemler ve Resmi Müsabaka Görevlilerinin Kararlarına Uymak:* Müsabakanın karar vericisi ve düzenleyicisi hakemdir. Dolayısıyla, onun kararları nihai belirleyicidir. Bir müsabakanın sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi için hakem kararlarına uymak önem arz etmektedir. Bu noktada, fair play tutumun bir bileşeni de oyunun karar vericisine yani hakeme saygıdır. Ancak sporcuların durumluk kaygı düzeyleri ile ilişkili olarak kararlara itiraz etmektedir. Haksız/hatalı karar verildiğine inanan sporculardan bazıları hakeme fiziksel müdahaleye kadar süreci

⁸¹ Mavi ve Tuncel, a.g.e, s.126.

götürmektedirler. Bu durum müsabaka esnasında olabildiği gibi, müsabaka sonunda da sürmektedir. Oysa ki, hakemlerin de insan olduğu ve hatalı karar verebilecekleri unutulmamalı; hatalı karar verildiğinde dahi hakeme saygı yitirilmemelidir.

Öte yandan, bir diğer önemli unsur ise hakem dışı resmi müsabaka görevlilerinin uygulanmasını sağladığı kurallara uymaktır. Örneğin; saha dışına gönderilmiş bir sporcunun müsabakayı nereden takip edeceği, ısınma alanı vb. kurallara uymak fair play tutum içerisinde yer almaktadır. Durumluk kaygı düzeyi yönetilemez noktada olan sporcular, bu kurallara uymamakta ve cezalandırılabilirlerdir.

- *Kurallara Uymak*: Hakemler müsabakanın kurallarına uygular. Bu bağlamda, hakemlere saygı aslında müsabakanın tüm kurallarına saygıdır. Sporcuların durumluk kaygı düzeyi arttığında kurallara uymaktan vazgeçebilmektedirler. Bu ise çoğunlukla oyundan atılma ile sonuçlanabilmektedir⁸².

- *Müsabakada Gerekli Disiplini Göstermek*: Müsabakada taraflar arasındaki form ya da güç farkları nedeniyle sonuç belli olduğunda bazı sporcular disiplinden kopmakta ve hem sporcu ahlaki hem de ekip ruhu açısından olumsuz sahnelerle karşılaşmaktadır. Kuşkusuz, bu durumun durumluk kaygı düzeyiyle ilişkisi söz konusudur. Örneğin; müsabakayı kazanacağını düşünen bir sporcu aksi bir durumda gerginleşmekte, buna karşın müsabakayı baştan kaybedeceğini düşünen bir sporcu ise bu durum gerçekleştiğinde oyun disiplininden kopmaktadır. Oysaki fair play tutumunun en önemli bileşenlerinden biri de bizihi oyuna saygıdır⁸³.

- *Kendi takımına saygı*: Bir diğer husus ise sporcunun kendi takımına saygısıdır. Bazı sporcular form durumu ya da beceri düzeyleri durumluk kaygıları ile birleştiğinde hataları sıklıkla yapabilmekte ve kötü bir sportif performans sergileyebilmektedir. Bu durumda müsabakadan kopmamak ve mücadeleyi bırakmamak en başta kendi takımına saygısı gereğidir⁸⁴. Ancak, bazı sporcuların durumluk kaygı düzeylerine bağlı olarak mücadeleyi bırakabilmekte ve bazen fair play dışı tutumları nedeniyle oyundan atılabilmektedir. Bunun bir başka örneği ise antrenmanlara katılımdır. Antrenman, takımın müsabaka dışında bir araya geldiği bir sportif etkinlik olarak sakat olmadığı takdirde tüm sporcuların devamlılığını bekler. Dolayısıyla, antrenmanlara devamlılık göstermek bir sporcunun kendi takımına saygısının göstergesidir.

⁸² Yıldırım, a.g.e, s.6.

⁸³ a.g.e, s.6.

⁸⁴ a.g.e, s.6.

- *Müsabaka Esnasında Rakibe Davranışlar*: Hentbol gibi bazı sporlar fiziksel temas gerektirmekte yüzme ya da atletizmde ise bu temas minimum düzeyde kalmaktadır. Ancak, her durumda müsabaka esnasında rakiple geliştirilen ilişkiler fair play tutumunun ilk maddesini oluşturmaktadır⁸⁵. Bu bağlamda, müsabaka esnasında yere düşen bir rakibi yere kaldırmak ya da hakemi oyunu durdurması noktasında uyarmak sporcunun durumluk kaygı düzeyi ile ilişkili olarak sergileyebileceği bir davranıştır. Sporcuların durumluk kaygı düzeyi optimal düzeyi geçtiği durumda yıkıcı bir durum oluşmakta ve kaygı artık zarar verir boyuta gelmektedir. Örneğin; yerde yatan rakip sporcuya rağmen hücum yapmaya devam etmek bu durumun en sık rastlanan örneklerinden biridir. Böyle bir örnek, sayıyla sonuçlandığında, sayı yapan takım çoğunlukla kalesini savunmamakta ve rakip takımın yeniden eşit şartlarda oynayabilmesi için sayı bulmasına yardımcı olmaktadır. Ancak, bu durum müsabakanın şartları ve seviyesine göre yaşanmayabilmektedir.

Öte yandan, bazı sporcularda ise sporcu psikolojisi gereği rakiple olumlu/olumsuz temastan kaçınılmakta ve böylece sonuç almak istenmektedir. Özellikle, ilk durumda yere düşen ya da sakatlanan bir rakibi görmezden gelmek tipik bir fair play ihlalidir.

- *Hakemi Aldatmak*: Müsabakanın karar vericisi olan hakemlerle ilgili bir diğer önemli başlık ise hakemleri yanıltmamaktır. Bazı sporcular, durumluk kaygı düzeyleri ile ilgili olarak müsabakayı her ne pahasına olursa olsun kazanmak istemekte ve bu durumda kendileri için avantajlı sonuca ulaşmak için hakemi aldatmaktadır⁸⁶. Bazı sporcular ise hakemi verdikleri bir karar noktasında doğru bilgilendirerek onu yanlış kararından döndürmektedir. Örneğin; oyundan atılan bir rakibi hakemi bilgilendirerek oyunda tutmak ya da lehte verilen bir kararı değiştirmek sık görmesek de çok anlamlı fair play tutum örnekleridir. Durumluk kaygı düzeyi yönetilemez boyuta gelen ve her ne olursa olsun müsabakayı galibiyetle sonuçlandırmak isteyen bir sporcunun haksız da olsa kendi lehine bir sonucu desteklemesi fair play dışı bir tutumdur.

- *Cezalandırılan Hareketler Yapmak*: Oyun kurallarını düzenleyen hareketlerin dışarısına çıkmak her zaman fair play dışı tutum takınmak anlamına gelmemektedir. Bir sayıyı önlemek ya da tehlikeli bir hücumu savunmak için yapılan şiddetli olmayan akıllıca bir faul sonucunda sporcular sarı ya da kırmızı kart görebilmektedir. Öte yandan, bazı sporcular ise durumluk kaygı düzeyi ile doğru orantılı olarak sert

⁸⁵ Gülfem Sezen-Balçıkkanlı ve İbrahim Yıldırım, "Profesyonel Futbolcuların Sportmenlik Yönelimleri ve Empatik Eğilim Düzeyleri", **Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, IX (2), 2011, s.55.

⁸⁶a.g.e, s.55.

fauller, itirazlar, rakip, hakem ya da tribünle gergin diyaloglar içerisinde girebilmekte ve cezalandırılmaktadır. Bu davranışlar başarısızlık kaygısıyla birleştiğinde yıkıcı bir görünüm arz etmektedir. Dolayısıyla, bir sporcunun çoğunlukla anlamsız yere gördüğü cezalar onun durumluk kaygısıyla ilişkili olabilmektedir.

Tüm parametrelerden de anlaşılacağı üzere, sporcuların müsabakalarda fair play dışı tutumlar içerisinde yer alabildikleri görülmektedir. Bunların bir kısmı durumluk kaygı düzeyiyle ilgili olabildiği gibi, bazıları farklı değişkenlerle ilişkilidir. Çalışmanın üçüncü bölümünde, sporcuların kaygı düzeyi ile fair play tutumları arasındaki ilişkiler uygulamalı olarak ele alınacaktır.



ÜÇÜNCÜBÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Grubunun Seçimi

Araştırma grubu seçilirken temel amaç, kadın hentbolcuların durumluk ile fair play tutumları arasındaki ilişkinin analiz edilebileceği doğru bir örnekleme ulaşmaktır. Buradan hareketle, 2015-2016 sezonunda 11-14 Mart 2016 tarihleri arasında Amasya şehrinde düzenlenen yıldızlar hentbol turnuvası kapsamında 8 kadın hentbol takımında toplamda yaşları 12-15 arası değişen 103 sporcu katılmıştır. 103 sporcu müsabaka raporlarından elde edilmiştir

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; 2015-2016 sezonunda Amasya İlinde Türkiye Hentbol yıldız kadın yarı final müsabakalarına katılan 103 kadın sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise yine Amasya'da yapılan Türkiye Hentbol yıldız kadın yarı final müsabakalarında oynayan sporcular arasından basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.⁸⁷

Söz konusu çalışma grubumuzda ana kitleyi temsil edecek örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde;

$$n = Nt^2 pq/d^2 (N-1) + t^2 pq$$

N:Hedef kitledeki birey sayısı

n:Örnekleme alınacak birey sayısı

p:İncelenen olayın görülüş sıklığı (gerçekleşme olasılığı)

q:İncelenen olayın görülmemiş sıklığı (gerçekleşmeme olasılığı)

t:Belirli bir anlamlılık düzeyinde t tablosuna göre bulunan teorik değer

d:Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen ± örnekleme hatası

formülü kullanılarak bu çalışma grubu için % 95 güven aralığında ± % 5 örnekleme hatası ile gerekli örneklem büyüklüğü n= 72,79 olarak hesaplanmıştır.

Aralarında milli sporcuların da bulunduğu (n=95) kadın hentbolcu ile görüşmenin araştırmanın amacıyla uygunluk arz edeceği sonucuna varılmıştır. Araştırmaya katılanların yaşları, milli olma sayıları, farklı takımlardan olmalarının aynı zamanda durumluk kaygı düzeylerini yönetme noktasında önemli bir veri sağlayacağı düşünülmüştür.

⁸⁷Fikret Tuna, *Sosyal Bilimler için İstatistik*, Pegem Akademi Yayıncılık, İstanbul, 2016, s.s.1-30.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmamızda veri toplama aracı olarak Genel Bilgi Formu, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimleri Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Genel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından geliştirilen genel bilgi formunda kadın sporcuların yaşı, kaç yıldır bu branşla ilgilendikleri, millik durumları ve öğrenim düzeyleri hakkında bilgi sağlamaya yönelik sorular içermektedir.

3.3.2. Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimleri Ölçeği (ÇBSYÖ):Hentbolcuların sportmenlik düzeylerini ölçmek amacıyla Sezen-Balçıkanlı (2009)⁸⁸ tarafından Türk diline uyarlama çalışmaları gerçekleştirilen ÇBSYÖ kullanılmıştır. Sezen-Balçıkanlı (2009)⁸⁹ tarafından önerilen 4 faktörlü yapının hentbol oyuncuları için uygun olup olmadığı doğrulayıcı faktör analizi aracılığıyla test edilmiştir. Dört faktörlü modelinin hentbolcuların cevaplarıyla uyumu, uyum iyiliği indeksleri aracılığıyla değerlendirilmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak ÇBSYÖ' nin hentbolcularda kullanılabilir bir ölçek olduğu söylenebilir.

ÇBSYÖ 20 maddeden oluşan beşli Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar ölçek ifadelerini Beni Hiç Tanımlamıyor (1)' dan Beni tamamen tanımlıyor (5)' a uzanan seçeneklerden birini işaretleyerek cevaplamaktadır. Sportmenlik yönelimi ölçeği 5'li likert tipi bir ölçektir ve her alt boyutta da 5 maddesi bulunmaktadır. Bu boyutlardan alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 25'dir. Bu bağlamda düşük düzeyi 5-10 puan (1-2), orta düzeyi 11-19 puan (3), yüksek düzeyi ise 20-25 puan (4-5) arası oluşturmaktadır.

Çalışmada kullanılan ölçek araştırmacı tarafından Amasya Spor Salonunda müsabaka öncelerinde uygulanmıştır. İl temsilcisi ve federasyon gözlemcilerinden gerekli izinler alınarak uygulanmıştır. Sonrasında sporculara ölçekle ilgili gerekli açıklamalar yapılmıştır.Sporcular tarafından DKÖ ve ÇBSYÖ doldurulmuştur. Anlaşılmayan ifadeler birbir araştırmacı tarafından detaylı olarak açıklanarak yüzyüze uygulanmıştır.

⁸⁸ Sezen-Balçıkanlı, G. (2009). *Profesyonel Futbolcuların FairPlaye Yönelik Davranışları ile Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara

⁸⁹ Sezen-Balçıkanlı.g.e. s.49

Şekil-5 Sportmenlik Faktör Analizi

Maddeler	Faktör Ortak Varyansı	Döndürme Sonrası Yük Değeri			
		Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4
Faktör 1: Sosyal Normlara Uyum					
Maçı kaybetsem de rakibimi tebrik ederim.	.767	.531			
Bir yenilgiden sonra rakip takım antrenörü ile tokalaşırım.	.580	.774			
Bir yarışmadan sonra rakibimi iyi performansından dolayı kutlarım.	.686	.746			
Galip geldiğimde bile, kaybeden rakibimin gayretini takdir ederim.	.710	.569			
Kazansam da kaybetsem de rakibimle tokalaşırım.	.718	.554			
Faktör 2: Kurallar ve Yönetime Saygı					
Hakem kararlarına uyanım.	.715		.652		
Oyun kurallarına saygı duyar ve uyanım.	.780		.610		
Yaptığım sporun tüm kurallarına mutlaka uyanım.	.786		.579		
Hatalı karar verdiğinde bile hakeme saygımı kaybetmem.	.462		.739		
Hakemler dışında, resmi maç/saha görevlilerinin uyanlarını da dinlerim.	.464		.705		
Faktör 3: Sporda SorumluluklaraBağlılık					
Kaybedeceğimden emin olsam bile maçta elimden gelen çabayı gösteririm.	.772			.799	
Maçta çok hata yapsam bile mücadeleyi bırakmam.	.753			.761	
Eksikliklerimi gidermek için neler yapacağımı düşünürüm.	.801			.796	
Tüm antrenmanlara katılmak benim için önemlidir.	.723			.808	
Antrenmanlarda elimden gelen her şeyi yaparım.	.764			.792	
Faktör 4: Rakibe Saygı					
Yere düşen rakibimin kalkmasına yardım için elimi uzatırım.	.655				.657
Eğer elimden gelirse, haksız bir şekilde oyundan atılmak üzere olan rakibimin oyunda kalması için hakemle konuşurum.	.245				.731
Rakibim sakatlandığında, yardım alabilmesi için hakemden oyunu durdurmasını isterim.	.711				.625
Rakibim haksız yere cezalandırılırsa bu durumu düzeltmeye çalışırım.	.249				.769
Rakibim spor malzemelerini unutmuşsa yedeklerimi ona ödünç veririm.	.436				.798

Açıklanan Varyans:

Toplam: %69.511

Faktör 1: %28.431

Faktör 2: %14.344

Faktör 3: %13.802

Faktör 4: %12.935

3.3.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği (DSKÖ): DSKÖ, Spielberger tarafından geliştirilmiş ve Türkçe diline uyarlama çalışmaları, geçerliliği ve güvenilirliği Öner ve LeCompte tarafından gerçekleştirilmiştir⁹⁰. Bu çalışmalar sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceği bildirilmiştir. Bu ölçek bireylerin içinde buldukları anda ne kadar kaygılı olduklarını belirlemeye yönelik olarak 20 ifadeden oluşmaktadır. Katılımcılar bu ifadeleri dörtlü Likert tipi bir ölçekte cevaplamaktadır. Durumluk kaygı ölçeğinde on tane tersten kodlanan madde vardır. Bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddelerdir. Bu maddelerin puanlamaları 80-60-40-20 olacak şekilde hesaplanmıştır. Ölçekte bu on madde toplam puan alınmadan önce düz hale çevirmekte ve daha sonra toplam puan alınmaktadır. Geri kalan maddelerin 3, 4, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 ve 18. maddelerin puanlamaları ise 20-40-60-80 şeklindedir. Bireylerin aldıkları puanların artması durumsal kaygı düzeylerinin arttığına işaret etmektedir. Ölçekten örnek bir madde "Şu anda kaygılıyım." şeklindedir.

3.2. Prosedür

2015-2016 sezonu kapsamında 11-12 Mart 2016 tarihleri arasında Amasya'da tek devreli lig usulüne göre düzenlenen Hentbol Yıldızlar Kadın-Erkek Yarı Final Müsabakaları öncesi Bursa, Ankara, Samsun, Hatay, Kırıkkale, Denizli, Bolu, Kastamonu şehirlerinden gelen ortaokulların sporcusu olan 12-15 yaş grubu yıldız kadın hentbolcular ile görüşülmüştür.

Optimum sonuçlara ulaşmak açısından müsabakalardan yaklaşık bir saat önce, sporcularla bir araya gelinmiştir. Araştırma gönüllülük ve gizlilik esaslarına dayanmaktadır. Bu doğrultuda, araştırmanın amacı hakkında sporculara gerekli açıklamalar yapılmış ve ölçekler sporculara gruplar halinde uygulanmıştır.

Sporcuların birbirlerini psikolojik olarak etkileyemeyecekleri sakin mekanlarda gerçekleştirilmiştir.

3.3. İstatistiksel Analiz

Araştırma kapsamında örneklemin; sosyal normlara uyum, kurallara ve yönetime saygı, sporda sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı ve durumluk kaygı parametrelerine yönelik tepkilerini anlamak amacıyla sorulan 40 soruya verilen cevapların oluşturduğu veri setinin çözümlenmesinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için "Kolmogorov-Smirnov" testi kullanılmıştır. Bu

⁹⁰aktaran Yılmaz V. *Çocuk Sporcularında Durumluk Yarışma Kaygısı Bileşenleri ve Durumluk Kaygının Optimal Fonksiyon Aralıkları (IZOF) ile Karşılaştırılması*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005.(**Yüksek Lisans Tezi**)

testler sonucunda verilerin normal dağılıma sahip oldukları parametrik özellik gösterdikleri tespit edilmiştir. Verilerin analizinde, frekans analizi, tanımlayıcı istatistik, farklılık analizlerinde parametrik yöntemler arasında yer alan indepentend t testi ve pearson-korelasyon analizi kullanılmıştır. Veriler % 95 güven aralığında ve % 5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

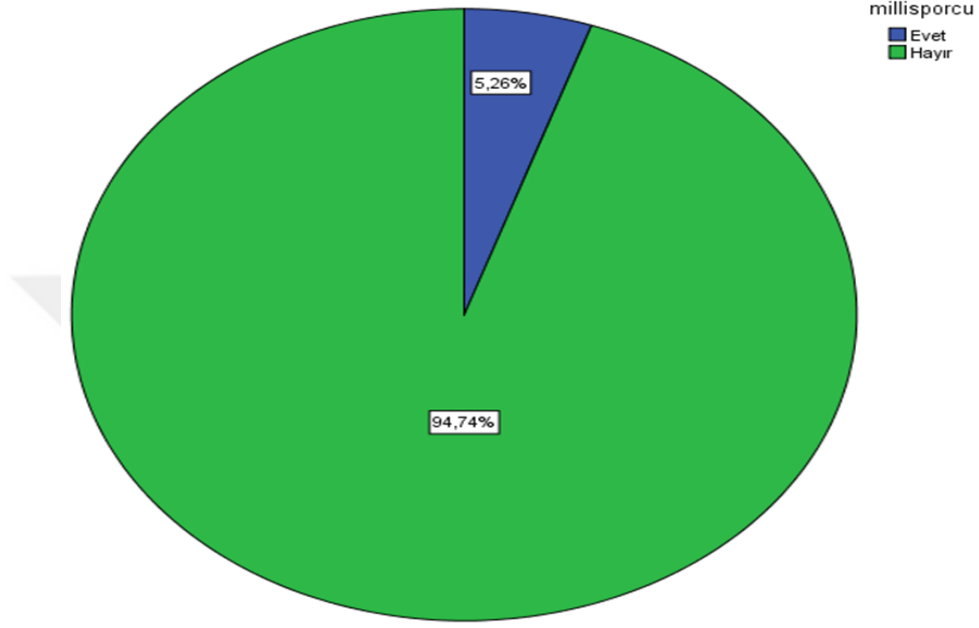


DÖRDÜNCÜBÖLÜM: BULGULAR

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda sıralanmaktadır.

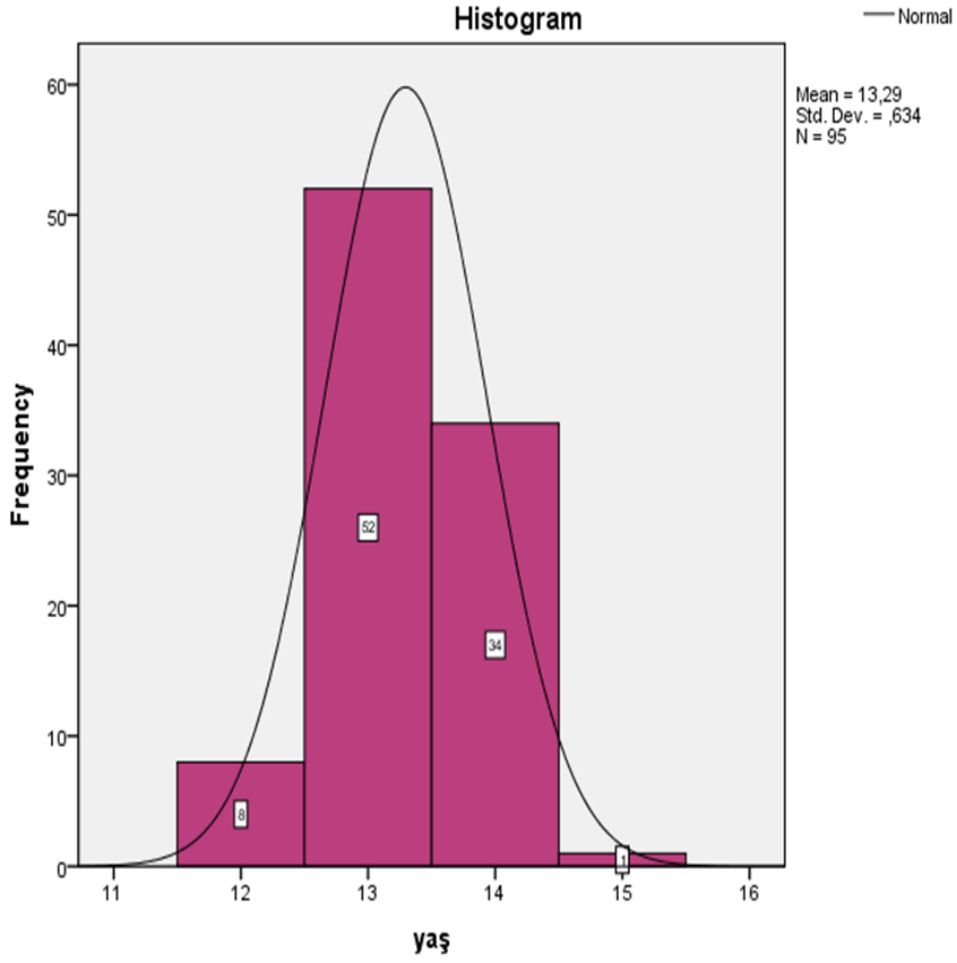
Grafik-1'de gösterildiği üzere yapılan frekans analizi sonucunda, örneklemin %100'ünün kadın olduğu anlaşılmıştır.

Şekil-6. Millilik Durumu Frekans Analizi



Yapılan frekans analizi sonucunda, örneklemin %94.74'inin milli sporcu olmadığı %5.26'inin ise milli sporcu olduğu anlaşılmıştır. Dolayısıyla, araştırmaya katılan sporcuların önemli bir bölümü milli sporcu olmanın getirmiş olduğu müsabakaya katılım sayısı, zorluk sayısı yüksek müsabaka oynama sayısı vb. parametreler açısından milli olan sporculara nazaran daha alt düzeyde olup, genel anlamda örneklem homojen bir görüntü arz etmektedir.

Şekil-7 Yaş Durumu Frekans Analizi



Yapılan frekans analizi sonucunda, örneklemin %8.4'ünün 12 yaşında olduğu, %54.7'sinin 13 yaşında olduğu, %35.8'inin 14 yaşında olduğu, %1.1'inin 15 yaşında olduğu belirlenmiştir. Örneklemin ortalama yaşı ise 13,29 olarak tespit edilmiştir.

4.1.ÇBSYÖ Alt Boyutlarına Alt Bulgular

Tablo -1 ÇBSYÖ Sosyal Normlara Uyum Maçı Kaybetsem de Rakibimi Tebrik Ederim Sorusunun Frekans Dağılımı

Sosyal Normlara Uyum	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	0	0
Beni Çok Az Tanımlıyor	1	1,1
Beni Kısmen Tanımlıyor	4	4,2
Beni Oldukça Tanımlıyor	23	24,2
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	67	70,5
Toplam	95	100,0

Sporculara yöneltilen “Maçı kaybetsem de rakibimi tebrik ederim” sorusuna verilen cevapların %,1,1’i Beni Çok Az Tanımlıyor, % 4,2’si Beni Kısmen Tanımlıyor, %24,2’si Beni Oldukça Tanımlıyor, %70,5’i Beni Tam Olarak Tanımlıyor olarak dağılmıştır. Buna göre 95 sporcunun 90’ı bu tavrın kendisini tanımladığını ifade etmekte olup, bu oldukça yüksek bir sayıdır.

Tablo -2 ÇBSYÖ Sosyal Normlara Uyum Bir Yenilgiden Sonra Rakip Takım Antrenörü İle Tokalaşırım

Sosyal Normlara Uyum	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	9	9,5
Beni Çok Az Tanımlıyor	6	6,3
Beni Kısmen Tanımlıyor	5	5,3
Beni Oldukça Tanımlıyor	19	20,0
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	56	58,9
Toplam	95	100

“Bir yenilgiden sonra rakip takım antrenörü ile tokalaşırım” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 9,5’i beni hiç tanımlamıyor, % 6,3’ü Beni Çok Az Tanımlıyor, % 5,3 ü Beni Kısmen Tanımlıyor, %20 si Beni Oldukça Tanımlıyor, %58,9 u, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir. Burada, örneklemin %78,9’u yenilgiden sonra rakip takım antrenörü ile tokalaşacağını ifade etmiştir.

Tablo -3 ÇBSYÖ Sosyal Normlara Uyum Bir Yarışmadan Sonra Rakibimi İyi Performansından Dolayı Kutlarım

Sosyal Normlara Uyum	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	3	3,2
Beni Çok Az Tanımlıyor	1	1,1
Beni Kısmen Tanımlıyor	13	13,7
Beni Oldukça Tanımlıyor	29	30,5
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	49	51,6
Toplam	95	100

“Bir yarışmadan sonra rakibimi iyi performansından dolayı kutlarım” sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların , % 3,2 si beni hiç tanımlamıyor, % 1,1’i Beni Çok Az Tanımlıyor, % 13,7’si Beni Kısmen Tanımlıyor, %30,5 i Beni Oldukça Tanımlıyor, % 51,6 sı, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir. Bu doğrultuda, sporcuların %82,1’inin kesin bir şekilde müsabaka sonrası rakibini tebrik edeceklerini beyan ettikleri tespit edilmiştir.

Tablo -4 ÇBSYÖ Sosyal Normlara Uyum Galip Geldiğimde Bile, Kaybeden Takımın Gayretini Takdir Ederim

Sosyal Normlara Uyum	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	2	2,1
Beni Çok Az Tanımlıyor	3	3,2
Beni Kısmen Tanımlıyor	6	6,3
Beni Oldukça Tanımlıyor	14	14,7
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	70	73,7
Toplam	95	100

“Galip geldiğimde bile, kaybeden takımın gayretini takdir ederim” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 2,1’i beni hiç tanımlamıyor, % 3,2 si Beni Çok Az Tanımlıyor, % 6,3 ü Beni Kısmen Tanımlıyor, %14,7 si Beni Oldukça Tanımlıyor, % 73,7 si, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, örneklemin %88,4’ünün kesin bir şekilde galip geldiğinde rakibin gayretini takdir edeceği tespit edilmiştir.

Tablo -5 ÇBSYÖ Sosyal Normlara Uyum Kazansam da Kaybetsem de Rakibimle Tokalaşırım

Sosyal Normlara Uyum	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	1	1,1
Beni Çok Az Tanımlıyor	1	1,1
Beni Kısmen Tanımlıyor	4	4,2
Beni Oldukça Tanımlıyor	18	18,9
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	71	74,7
Toplam	95	100

“Kazansam da kaybetsem de rakibimle tokalaşırım” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 1,1'i beni hiç tanımlamıyor, % 1,1 i Beni Çok Az Tanımlıyor, % 4,2'si Beni Kısmen Tanımlıyor, % 18,9 u Beni Oldukça Tanımlıyor, % 74,7 si, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir

Tablo -6 ÇBSYÖ Kurallara ve Yönetime Saygı Hakem Kararlarına Uyarım Sorusunun Frekans Dağılımı

Kurallara Ve Yönetime Saygı	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	0	0
Beni Çok Az Tanımlıyor	2	2,1
Beni Kısmen Tanımlıyor	3	3,2
Beni Oldukça Tanımlıyor	21	22,1
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	69	72,6
Toplam	95	100,0

“Hakem kararlarına uyarım sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 2,1'i Beni Çok Az Tanımlıyor, % 3,2'si Beni Kısmen Tanımlıyor, %22,1'i Beni Oldukça Tanımlıyor, %72,6'sı, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir. Cevapların dağılımına bakıldığında 95 sporcunun 90'ının bu tavrın kendisini tanımladığını belirttiği gözlenmiştir.

Tablo -7 ÇBSYÖ Kurallara ve Yönetime Saygı Oyun Kurallarına Saygı Duyar ve Uyarım

Kurallara Ve Yönetime Saygı	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	0	0
Beni Çok Az Tanımlıyor	0	0
Beni Kısmen Tanımlıyor	2	2,1
Beni Oldukça Tanımlıyor	10	10,5
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	83	87,4
Toplam	95	100

“Oyun kurallarına saygı duyar ve uyarım” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların % 2,1 i Beni Kısmen Tanımlıyor, %10,5 i Beni Oldukça Tanımlıyor, %87,4 ü Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, örneklemin %97,9'luk kısmının oyun kurallarına saygı duyacağı ve uyacağını beyan ettiği görülmektedir

Tablo -8 ÇBSYÖ Kurallara ve Yönetime Saygı Yaptığım Sporun Tüm Kurallarına Mutlaka Uyarım

Kurallara Ve Yönetime Saygı	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	0	0
Beni Çok Az Tanımlıyor	0	0
Beni Kısmen Tanımlıyor	4	4,2
Beni Oldukça Tanımlıyor	17	17,9
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	74	77,9
Toplam	95	100

“Yaptığım sporun tüm kurallarına mutlaka uyarım sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların % 4,2’si Beni Kısmen Tanımlıyor, %17,9 u Beni Oldukça Tanımlıyor, % 77,9 u, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir.

Tablo -9 ÇBSYÖ Kurallara ve Yönetime Saygı Hatalı Karar Verdiğinde Bile Hakeme Saygımı Kaybetmem

Kurallara Ve Yönetime Saygı	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	1	1,1
Beni Çok Az Tanımlıyor	4	4,2
Beni Kısmen Tanımlıyor	14	14,7
Beni Oldukça Tanımlıyor	26	27,4
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	50	52,6
Toplam	95	100

“Hatalı karar verdiğinde bile hakeme saygımı kaybetmem” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 1,1 ‘i beni hiç tanımlamıyor, % 4,2 i Beni Çok Az Tanımlıyor, % 14,7’si Beni Kısmen Tanımlıyor, % 27,4’ü Beni Oldukça Tanımlıyor, % 52,6’sı, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir.

Tablo -10 ÇBSYÖ Kurallara ve Yönetime Saygı Hakemler Dışında, Resmi Maç/Saha Görevlilerinin Uyarılarını da Dinlerim

Kurallara Ve Yönetime Saygı	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	1	1,1
Beni Çok Az Tanımlıyor	2	2,1
Beni Kısmen Tanımlıyor	4	4,2
Beni Oldukça Tanımlıyor	17	17,9
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	71	74,7
Toplam	95	100

“Hakemler dışında, resmi maç/saha görevlilerinin uyarılarını da dinlerim sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 1,1’i beni hiç tanımlamıyor, % 2,1 i Beni Çok Az Tanımlıyor, % 4,,2’si Beni Kısmen Tanımlıyor, % 17,9’u Beni Oldukça Tanımlıyor, % 74,7’si, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir.

Tablo -11 ÇBYÖ Sporda Sorumluluklara Bağlılık Kaybedeceğimden Emin Olsam Bile Maçta Elimden Gelen Çabayı Gösteririm

Sporda Sorumluluklara Bağlılık	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	1	1,1
Beni Çok Az Tanımlıyor	0	0
Beni Kısmen Tanımlıyor	3	3,2
Beni Oldukça Tanımlıyor	14	14,7
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	77	81,1
Toplam	95	100,0

Maçı Kaybedeceğimden emin olsam bile maçta elimden gelen çabayı gösteririm sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların % 1,1’i Beni Çok Az Tanımlıyor, % 3,2’si Beni Kısmen Tanımlıyor, %14,7’si Beni Oldukça Tanımlıyor, %81,1 ’, Beni Tam Olarak Tanımlıyor olduğu görülmüştür. Örneklemin dağılımına bakıldığında %95,8’lik kısmın müsabakayı hiçbir şart altında bırakmayacaklarını beyan ettikleri görülmektedir.

Tablo -12 ÇBYÖ Sporda Sorumluluklara Bağlılık Maçta Çok Hata Yapsam Bile Mücadeleyi Bırakmam

Sporda Sorumluluklara Bağlılık	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	0	0
Beni Çok Az Tanımlıyor	0	0
Beni Kısmen Tanımlıyor	2	2,1
Beni Oldukça Tanımlıyor	13	13,7
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	80	84,2
Toplam	95	100,0

“Maçta çok hata yapsam bile mücadeleyi bırakmam” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların % 2,1’i Beni Kısmen Tanımlıyor, %13,7’si Beni Oldukça Tanımlıyor, %84,2’si, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir. Örneklemin dağılımına bakıldığında %97,9’luk kısmın müsabakayı hiçbir şart altında bırakmayacaklarını beyan ettikleri görülmektedir. Bu durum Tablo -16’da ulaşılan bulgularla da tutarlıdır.

Tablo -13 ÇBYÖ Sporda Sorumluluklara Bağlılık Eksiklerimi Gidermek İçin Neler Yapacağımı Düşünürüm

Sporda Sorumluluklara Bağlılık	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	0	0
Beni Çok Az Tanımlıyor	1	1,1
Beni Kısmen Tanımlıyor	4	4,2
Beni Oldukça Tanımlıyor	10	10,5
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	80	84,2
Toplam	95	100,0

“Eksiklerimi gidermek için neler yapacağımı düşünürüm” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 1,1’ i Beni Çok Az Tanımlıyor, % 4,2’si Beni Kısmen Tanımlıyor, %10,5’i Beni Oldukça Tanımlıyor, % 84,2’si, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir.

Tablo -14 ÇBYÖ Sporda Sorumluluklara Bağlılık Tüm Antrenmanlara Katılmak Benim İçin Önemlidir

Sporda Sorumluluklara Bağlılık	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	0	0
Beni Çok Az Tanımlıyor	0	0
Beni Kısmen Tanımlıyor	2	2,1
Beni Oldukça Tanımlıyor	5	5,3
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	88	92,6
Toplam	95	100,0

“Tüm antrenmanlara katılmak benim için önemlidir” sorusuna % 2,1’i Beni Kısmen Tanımlıyor, % 5,3’ü Beni Oldukça Tanımlıyor, % 92,6’sı, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir.

Tablo -15 ÇBYÖ Sporda Sorumluluklara Bağlılık Antrenmanlarda Elimden Gelen Her Şeyi Yaparım

Sporda Sorumluluklara Bağlılık	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	0	0
Beni Çok Az Tanımlıyor	0	0
Beni Kısmen Tanımlıyor	0	0
Beni Oldukça Tanımlıyor	8	8,4
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	87	91,6
Toplam	95	100,0

“Antrenmanlarda elimden gelen her şeyi yaparım” sorusunun % 8,4’ü Beni Oldukça Tanımlıyor, % 91,6’sı, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir.

Tablo -16 ÇBSYÖ Rakibe Saygı Yere Düşen Rakibimin Kalkmasına Yardım İçin Elimi Uzatırım

Rakibe Saygı	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	2	2,1
Beni Çok Az Tanımlıyor	6	6,3
Beni Kısmen Tanımlıyor	13	13,7
Beni Oldukça Tanımlıyor	31	32,6
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	43	45,3
Toplam	95	100,0

“Yere düşen rakibimin kalkmasına yardım için elimi uzatırım” sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların , % 2,1’i beni hiç tanımlamıyor, % 6,3 i Beni Çok Az Tanımlıyor, % 13,7’si Beni Kısmen Tanımlıyor, %32,6’sı Beni Oldukça Tanımlıyor, %45,3’ü, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir. Dolayısıyla, örneklemin %77,9sinin böyle bir durumda yere düşen rakibini kaldıracağı bulgusuna erişilmiştir.

Tablo -17 ÇBSYÖ Rakibe Saygı Eğer Elimden Gelirse, Haksız Bir Şekilde Oyundan Atılmak Üzere Olan Rakibimin Oyunda Kalması İçin Hakemle Konuşurum

Rakibe Saygı	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	40	42,1
Beni Çok Az Tanımlıyor	5	5,3
Beni Kısmen Tanımlıyor	14	14,7
Beni Oldukça Tanımlıyor	14	14,7
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	22	23,2
Toplam	95	100

“Eğer elimden gelirse, haksız bir şekilde oyundan atılmak üzere olan rakibimin oyunda kalması için hakemle konuşurum” sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların , % 42,1'i beni hiç tanımlamıyor, % 5,3' ü Beni Çok Az Tanımlıyor, % 14,7'si Beni Kısmen Tanımlıyor, %14,7'si Beni Oldukça Tanımlıyor, % 23,2'si, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir. Örneklemin cevaplarının genel dağılımına bakıldığında %37,9 ile bu durumun kendisini tam olarak tanımladığını beyan edenlerin diğer sorulara nazaran daha azınlıkta kaldığı bir soru olduğu görülmektedir.

Tablo -18 ÇBSYÖ Rakibe Saygı Rakibim Sakatlandığında Yardım Alabilmesi İçin Hakemden Oyunu Durdurmasını İsterim

Rakibe Saygı	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	15	15,8
Beni Çok Az Tanımlıyor	7	7,4
Beni Kısmen Tanımlıyor	14	14,7
Beni Oldukça Tanımlıyor	30	31,6
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	29	30,5
Toplam	95	100

“Rakibim sakatlandığında yardım alabilmesi için hakemden oyunu durdurmasını isterim” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 15,8'i beni hiç tanımlamıyor, % 7,4'ü Beni Çok Az Tanımlıyor, % 14,7'si Beni Kısmen Tanımlıyor, %31,6'sı Beni Oldukça Tanımlıyor, % 30,5'i, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir. Örneklemin cevaplarının genel dağılımına bakıldığında %62,1 ile bu durumun kendisini tam olarak tanımladığını beyan edenlerin diğer sorulara nazaran daha azınlıkta kaldığı bir soru olduğu görülmektedir.

Tablo -19 ÇBSYÖ Rakibe Saygı Rakibim Haksız Yere Cezalandırılırsa Bu Durumu Düzeltmeye Çalışırım

Rakibe Saygı	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	29	30,5
Beni Çok Az Tanımlıyor	16	16,8
Beni Kısmen Tanımlıyor	12	12,6
Beni Oldukça Tanımlıyor	18	18,9
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	20	21,1
Toplam	95	100

“Rakibim haksız yere cezalandırılırsa bu durumu düzeltmeye çalışırım” sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların , % 30,5 'i beni hiç tanımlamıyor, % 16,8! i Beni Çok Az Tanımlıyor, % 12,6'sı Beni Kısmen Tanımlıyor, % 18,9'u Beni Oldukça

Tanımlıyor, % 21,1'i, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir. Örneklemin cevaplarının genel dağılımına bakıldığında %40 ile bu durumun kendisini tam olarak tanımladığını beyan edenlerin diğer sorulara nazaran daha azınlıkta kaldığı bir soru olduğu görülmektedir.

Tablo -20 ÇBSYÖ Rakibe Saygı Rakibim Spor Malzemelerini Unutmuşsa Yedeklerimi Ona Veririm

Rakibe Saygı	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	25	26,3
Beni Çok Az Tanımlıyor	11	11,6
Beni Kısmen Tanımlıyor	21	22,1
Beni Oldukça Tanımlıyor	14	14,7
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	24	25,3
Toplam	95	100

“Rakibim spor malzemelerini unutmuşsa yedeklerimi ona veririm” sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların , % 26,3'ü beni hiç tanımlamıyor, % 11,6'ı Beni Çok Az Tanımlıyor, % 22,1'i Beni Kısmen Tanımlıyor, % 14,7'si Beni Oldukça Tanımlıyor, % 25,3'ü, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şikkını işaretlemiştir. Örneklemin cevaplarının genel dağılımına bakıldığında %40 ile bu durumun kendisini tam olarak tanımladığını beyan edenlerin diğer sorulara nazaran daha azınlıkta kaldığı bir soru olduğu görülmektedir.

4.2.DKÖ

Durumluk kaygı parametresi ile ilgili bulgular aşağıda sıralanmıştır. Bu bulgular incelenirken, müsabakadan bir saat önce edinilen veriler olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Tablo -21 DKÖ Şu Anda Sakinim Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	55	57,9
BİRAZ	22	23,2
ÇOK	12	12,6
TAMAMIYLA	6	6,3
Toplam	95	100

“Şu anda sakinim” sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların % 57,9'u hiç, % 23,2'ı biraz, %12,6'sı çok, % 6,3'ü, tamamıyla şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, sporcuların %57,9'unun müsabakadan bir saat önce sakin olmadıklarını beyan ettikleri görülmüştür.

Tablo -22 DKÖ Kendimi emniyette hissediyorum sorusunun frekans dağılımı

	N	%
HİÇ	78	82,1
BİRAZ	12	12,6
ÇOK	4	4,2
TAMAMIYLA	1	1,1
Toplam	95	100

“Kendimi emniyette hissediyorum” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 82,9’u hiç, % 12,6’sı biraz, % 4,2’si çok, % 1,1’i, tamamıyla şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, müsabakadan bir saat önce sporcuların %82,1’inin kendini emniyette hissetmedikleri tespit edilmiştir.

Tablo -23 DKÖ Şu Anda Sinirlerim Gergin Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	51	53,7
BİRAZ	25	26,3
ÇOK	7	7,4
TAMAMIYLA	12	12,6
Toplam	95	100

“Şu anda sinirlerim gergin” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 53,7’si hiç, % 26,3’ü biraz % 7,4’ü çok, % 12,6’sı, tamamıyla şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, müsabakadan bir saat önce sporcuların %12,6’sinin kendisini sinirleri tamamen gergin olarak tanımladıkları görülmektedir.

Tablo -24 DKÖ Pişmanlık Duygusu İçindeyim Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	46	48,4
BİRAZ	15	15,8
ÇOK	11	11,6
TAMAMIYLA	23	24,2
Toplam	95	100

“Pişmanlık duygusu içindeyim” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 48,4’ü hiç, % 15,8’i biraz, % 11,6’sı çok, % 24,2’si, tamamıyla şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, müsabakadan bir saat önce sporcuların %48,4’ünün kendini pişmanlık duygusu içerisinde hissetmedikleri tespit edilmiştir.

Tablo -25 DKÖ Şu Anda Huzur İçindeyim Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	53	55,8
BİRAZ	9	9,5
ÇOK	16	16,8
TAMAMIYLA	17	17,9
Toplam	95	100

“Şu anda huzur içindeyim” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 55,8'i hiç, % 9,5'i biraz, % 16,8'i çok, % 17,9'u, tamamıyla şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, müsabakadan bir saat önce sporcuların %55,8'i kendisini hiçbir şekilde huzurlu hissetmemektedir.

Tablo -26 DKÖ Şu Anda Hiç Keyfim Yok Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	53	55,8
BİRAZ	26	27,4
ÇOK	5	5,3
TAMAMIYLA	11	11,6
Toplam	95	100

“Şu anda hiç keyfim yok” sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların , % 55,8'i hiç, % 27,4'ü biraz, % 5,3'ü çok, %11,6'sı, tamamıyla şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, müsabakadan bir saat önce sporcuların %16,9'u kendisini tamamen keyifsizlik duygusu tanımlamıştır.

Tablo -27 DKÖ Başıma Geleceklerden Endişe Ediyorum Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	68	71,6
BİRAZ	16	16,8
ÇOK	4	4,2
TAMAMIYLA	7	7,4
Toplam	95	100

“Başıma geleceklerden endişe ediyorum” sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların , % 71,6'sı hiç, %16,8'i biraz, %4,2'si çok, % 7,4'ü, tamamıyla şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, müsabakadan bir saat önce sporcuların %71,6'sının kendilerini başına geleceklerden endişeli (kaygılı) olarak tanımlamadığı görülmektedir.

Tablo -28 DKÖ Kendimi Dinlenmiş Hissediyorum Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	46	48,4
BİRAZ	8	8,4
ÇOK	23	24,2
TAMAMIYLA	18	18,9
Toplam	95	100

“Kendimi dinlenmiş hissediyorum” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların % 48,4’ü hiç, % 8,4’ü biraz, % 24,2’si çok, % 18,9’u, tamamıyla şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, müsabakadan bir saat önce sporcuların %48,4’ü kendisini dinlenmemiş hissetmektedir.

Tablo -29 DKÖ Şu Anda Kaygılıyım Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	55	58,5
BİRAZ	23	24,5
ÇOK	7	7,4
TAMAMIYLA	9	9,6
Toplam	95	100

“Şu anda kaygılıyım” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 58,5’i hiç, % 24,5’i biraz, % 7,4’ü çok, % 9,6’sı, tamamıyla şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, müsabakadan bir saat önce sporcuların %17’si kendisini müsabaka öncesi kaygılı olarak tarif etmişlerdir. Bu bulgu, Tablo -27 İle de tutarlılık arz etmektedir.

Tablo -30 DKÖ Kendimi Rahat Hissediyorum Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	52	54,7
BİRAZ	15	15,8
ÇOK	14	14,7
TAMAMIYLA	14	14,7
Toplam	95	100

“Kendimi rahat hissediyorum” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 54,7’si hiç, % 15,8’i biraz, % 14,7’i çok, % 14,7’si, tamamıyla şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, müsabakadan bir saat önce sporcuların %29,4’ü kendisini tamamen rahat olarak tanımlamıştır.

Tablo -31 DKÖ Kendime Güvenim Var Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	71	76,3
BİRAZ	13	14,0
ÇOK	7	7,5
TAMAMIYLA	2	2,2
Toplam	93	100

“Kendime güvenim var” sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların , % 76,3’ü hiç, % 14’ü biraz, % 7,5’i çok, %2,2’si, tamamıyla şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, müsabakadan bir saat önce sporcuların %9,7’si kendine güvenli olarak tanımlamışlardır.

Tablo -32 DKÖ Şu Anda Asabım Bozuk Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	69	72,6
BİRAZ	17	17,9
ÇOK	4	4,2
TAMAMIYLA	5	5,3
Toplam	95	100

“Şu anda asabım bozuk” sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların , % 72,6’sı hiç, % 17,9’u biraz, % 4,2’si çok, % 5,3’ü, tamamıyla şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, müsabakadan bir saat önce sporcuların %72,6’sı kendisini asabı bozuk olarak tanımlamamıştır.

Tablo -33 DKÖ Çok Sinirliyim Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	71	74,7
BİRAZ	14	14,7
ÇOK	6	6,3
TAMAMIYLA	4	4,2
Toplam	95	100

“Çok sinirliyim” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 74,7’si hiç, % 14,7’si biraz, % 6,3’ü çok, % 4,2’si, tamamıyla şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, müsabakadan bir saat önce sporcuların %74,7’si kendisini rahat olarak tanımlamakta olup, bu bulgu Tablo -32 ile tutarlılık arz etmektedir.

Tablo -34 DKÖ Sinirlerimin Çok Gergin Olduğunu Hissediyorum Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	63	66,3
BİRAZ	22	23,2
ÇOK	4	4,2
TAMAMIYLA	6	6,3
Toplam	93	100

“Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 66,3’ü hiç, % 23,2’si biraz, % 4,2’si çok, % 6,3’ü, tamamiyle şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, müsabakadan bir saat önce sporcuların %10,5’i kendisini tamamen keyifsizlik duygusu tanımlamıştır.

Tablo -35 DKÖ Kendimi Rahatlamış Hissediyorum Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	45	47,4
BİRAZ	12	12,6
ÇOK	19	20,0
TAMAMIYLA	19	20,0
Toplam	95	100

“Kendimi rahatlamış hissediyorum” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 47,4’ü hiç, % 12,6’sı biraz, % 20’si çok, % , 20’si, tamamiyle şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, sporcuların %40’ı kendisini rahatlamış olarak tanımlamıştır.

Tablo -36 DKÖ Şu Anda Halimden Memnunum Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	49	51,6
BİRAZ	24	25,3
ÇOK	8	8,4
TAMAMIYLA	14	14,7
Toplam	95	100

“Şu anda halimden memnunum” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 51,6’sı hiç, % 25,3’ü biraz, % 8,4’ü çok, % 14,7’si, tamamiyle şikkını

işaretlemiştir. Bu bağlamda, sporcuların %23,1'i kendisini halinden memnun olarak tanımlamıştır.

Tablo -37 DKÖ Şu Anda Endişeliyim Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	61	64,2
BİRAZ	20	21,1
ÇOK	6	6,3
TAMAMIYLA	8	8,4
Toplam	95	100

“Şu anda endişeliyim” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 64,2’si hiç, % 21,1’i biraz, % 6,3’ü çok, % 8,4’ü, tamamıyla şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, sporcuların %14,7’si kendisini şu an endişeli olarak tanımlamıştır.

Tablo -38 DKÖ Heyecandan Kendimi Şaşkına Dönmüş Hissediyorum Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	64	67,4
BİRAZ	22	23,2
ÇOK	4	4,2
TAMAMIYLA	5	5,3
Toplam	95	100

“Şu anda endişeliyim” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 67,4’ü hiç, % 23,2’si biraz, % 4,2’si çok, % 5,3’ü, tamamıyla şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, sporcuların %9,5’i kendisini heyecandan şaşkına dönmüş olarak tanımlamıştır.

Tablo -39 DKÖ Şu Anda Sevinçliyim Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	38	40,0
BİRAZ	21	22,1
ÇOK	16	16,8
TAMAMIYLA	20	21,1
Toplam	95	100

“Şu anda sevinçliyim” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 40’ı hiç, % 22,1’i biraz, % 16,8’i çok, % 21,1’i, tamamıyla şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, sporcuların %37,9’u kendisini şu an sevinçli olarak tanımlamıştır.

Tablo -40 DKÖ Şu Anda Keyfim Yerinde Sorusunun Frekans Dağılımı

	N	%
HİÇ	58	61,1
BİRAZ	8	8,4
ÇOK	14	14,7
TAMAMIYLA	15	15,8
Toplam	95	100

"Şu anda keyfim yerinde" sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 61,1'i hiç, % 8,4'ü biraz, % 14,7'si çok, % 15,8'i, tamamıyla şikkını işaretlemiştir. Bu bağlamda, sporcuların %30,5'i kendisini şu anda keyfi yerinde olarak tanımlamıştır.

İstatistiksel Analizler

Bu başlık altında tanımlayıcı istatistik analizi, bağımsız örneklem T testi ve korelasyon analizi sonuçlarına yer verilecektir.

Tablo -41 Tanımlayıcı İstatistik Analizi

	Min	Max	\bar{x}	SS
Sosyal Normlara Uyum	11,00	25,00	22,2316	3,19059
Kurallar ve Yönetime Saygı	12,00	25,00	23,1368	2,21988
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	17,00	25,00	24,1684	1,60884
Rakibe saygı	5,00	25,00	16,2211	5,71705
Durumluk kaygı	20,00	63,00	34,2065	12,36757

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, örneklem gurubundaki sporcuların Sosyal Normlara Uyum skoru $22,2316 \pm 3,19059$, Kurallar ve Yönetime Saygı skoru $23,1368 \pm 2,21988$, Sporda Sorumluluklara Bağlılık skoru $24,1684 \pm 1,60884$, Rakibe saygı $16,2211 \pm 5,71705$ olarak belirlenirken, Durumluk kaygı skoru $34,206 \pm 12,367$ olarak belirlenmiştir.

Tablo - 42 Durumluluk Kaygının Sportmenlik Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem (Independent) t-Testi Sonuçları

		n	Ort	S.s	Min.	Max.	Sd	t	p
Durumluluk Kaygı	Evet	14	36.21	13.59	21	63	93	,658	,512
	Hayır	81	33.85	12.20	20	63		,610	,550
Sosyal Normlara Uyum	Evet	14	21.57	4.36	11	25	93	-,837	,405
	Hayır	81	22.34	2.96	11	25		-,639	,532
Sporda Sorum. Bağlılık	Evet	14	23.64	2.02	22	25	93	,923	,358
	Hayır	81	23.05	2.25	17	25		,996	,332
Kurallar ve Yönet. Saygı	Evet	14	24.36	1.15	19	25	93	,473	,637
	Hayır	81	24.14	1.68	12	25		,615	,544
Rakibe Saygı	Evet	14	14.64	6.88	5	25	93	-1,12	,266
	Hayır	81	16.49	5.50	5	25		-,955	,354

0,1 ve 0,5 seviyesinde anlamlı farklılık vardır.

Not: Min.: Minimum, Max.:Maksimum, Sd: Serbestlik Derecesi.*Evet;Ceza gören sporcular,

**Hayır;Ceza görmeyen sporcular

Tablo 42'de görülen ilişkisiz örneklem için t- testi sonucuna göre ceza alma durumuna göre durumluluk kaygı $t=(,658) / (,610), p=(,512) / (,550), p > 0.05$, sosyal normlara uyum $t=(-,837) / (-,639), p=(,405) / (,532), p > 0.05$, sporda sorumluluklara bağlılık $t=(,923) / (,996), p=(,358) / (,332), p > 0.05$, kurallara ve yönetime saygı $t=(,473) / (,615), p=(,637) / (,544), p > 0.05$, rakibe saygı $t=(-1,120) / (-,955), p=(,266) / (,354), p > 0.05$ puanları ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, örneklem grubundaki Ceza gören sporcuların Durumluluk kaygı skoru $36,21 \pm 13,58834$ olarak belirlenirken, ceza görmeyen sporcuların durumluluk kaygı skoru $33,85 \pm 12,19546$ olarak belirlenmiştir. Ceza gören sporcuların Sosyal Normlara Uyum skoru $21,57 \pm 4,36268$ olarak belirlenirken, ceza görmeyen sporcuların Sosyal Normlara Uyum skoru $22,34 \pm 2,96294$ olarak belirlenmiştir. Ceza gören sporcuların Sporda Sorumluluklara Bağlılık Sosyal Normlara Uyum skoru $23,64 \pm 2,02322$ olarak belirlenirken, ceza görmeyen sporcuların Sporda Sorumluluklara Bağlılık Sosyal Normlara Uyum skoru $23,05 \pm 2,25223$ olarak belirlenmiştir. Ceza gören sporcuların Kurallar ve Yönetime Saygı skoru $24,36 \pm 1,15073$ olarak belirlenirken, ceza görmeyen sporcuların Kurallar ve Yönetime Saygı skoru $24,14 \pm 1,67894$ olarak belirlenmiştir. Ceza gören sporcuların Rakibe saygı skoru $14,64 \pm 6,87926$ olarak belirlenirken, ceza görmeyen sporcuların Rakibe saygı skoru $16,49 \pm 5,49573$ olarak belirlenmiştir.

Yapılan Independent t testi sonucunda, ceza gören ve görmeyen sporcuların Sportmenlik ve Durumluluk Kaygı skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p > 0.05$.)

Tablo - 43 Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5
1. Durumluluk Kaygı					
2. Sosyal Normalara Uyum	-.36				
p	.002**				
N	95				
3. Sporda Sorumluluklara Bağlılık	-.37	.28			
p	.001**	.005**			
N	95	95			
4. Kurallara ve Yönetime Saygı	-.14	.25	.50		
p	.215	.015*	.001**		
N	95	95	95		
5. Rakibe Saygı	-.30	.51	.35	.28	
p	.010**	.000**	.000**	.007**	
N	95	95	95	95	

Not. . * $p < .05$, ** $p < .01$.

Tablo-43 de Pearson korelasyon analizi sonuçları görülmektedir. Görüldüğü gibi durumluluk kaygı puanları sosyal normlara uyum ($r = -.36$, $p < .01$), sporda sorumluluklara bağlılık ($r = -.37$, $p < .01$), rakibe saygı ($r = -.30$, $p < .01$) puanlarıyla orta düzeyde negatif yönde ilişkilidir. Ancak, durumluluk kaygı puanları kurallara ve yönetime saygı puanlarıyla ilişkili değildir ($r = -.14$, $p > .05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada Amasya ilinde 2015-2016 sezonu yapılan Türkiye Hentbol Yıldız Kadınlar Yarı Final müsabakalarında yer alan 12-15 yaş grubu kadın hentbolcuların müsabaka öncesi kaygı durumlarının fair play tutumlarına etkisi incelenmiştir. Sporcuların performansını etkileyen faktörlere dair araştırmalar özellikle son yıllarda gerçekleştirilmekte olup, bu araştırmalar sonucunda fizyolojik özellikleriyle birlikte sporcuların psikolojik durumlarının da etkin bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, sporcu psikolojisi incelenmeye başlanarak beklenti, motivasyon, stres ve kaygı gibi çeşitli bileşenlerine ulaşılmıştır. Kaygı kendi içinde sürekli, bilişsel, fizyolojik, durumluk gibi türlere ayrılmakla birlikte, sporcuların en çok karşılaştıkları kaygı türü, müsabaka öncesi ve esnasında yaşadıkları durumluk kaygı, bir diğer deyişle müsabaka kaygısıdır.

Müsabaka kaygısının genellikle sporcuların performansını olumsuz etkilediği üzerinde durulsa da, son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar özellikle optimal kaygı düzeyinin getirdiği psikolojik ve fizyolojik koşulların sporcunun performansını olumlu etkileyeceğini göstermiştir. Örneğin; Martens ve arkadaşları için sporcuların en yüksek performansa ulaştıkları düzey, aynı zamanda onların optimal kaygı evresidir. Optimal kaygı yaşayan sporcular zamandan bağımsızlaşarak, tamamen konsantrasyonu müsabakanın kendisine döndürmektedirler. Bu ise onların keyif alması ve başarılı olması sonucunu getirmektedir⁹¹.

Çalışmada, kaygı düzeyiyle ilişkilendirilen bir başka kavram ise son çeyrek yüzyıldır spor literatüründe daha yoğun bir şekilde yer alan fair play (güzel oyun) kavramı olmuştur. Rakibe, hakeme, oyuna, arkadaşlarına saygı anlamına gelen fair play en az sportif performansın sağladığı başarı kadar önemli bir kategoridir. Bu anlamda rakibi galibiyette de mağlubiyette de tebrik etmek, her iki durumda da hakemlere ve oyuna saygı duymak, sosyal hayatta “doğru” olanı spor sahasına da uygulamak fair play tutumun önemli bileşenleridir. Ancak çoğu zaman bu iki kavram birbirine aykırı gibi algılanmakta, başarı için her yolun mübah olduğu algısıyla fair play ikincil düzeyde kalmaktadır. Birçok kişi bir sporcunun gerçekten başarısının risk altında olduğunda fair play tutuma yönelmeyeceğini iddia etmektedir. Dolayısıyla, sporcuların kaygı düzeyi ile fair play tutumları arasında bir ilişki olduğu var sayılmaktadır kavramını da içermektedir. Son yıllarda spor müsabakalarında fair play davranışlara rastlandığı gibi, özellikle müsabaka kaygısından kaynaklı fair play dışı tutumlar da görülmektedir. Bu anlamda, çalışma sporcuların kaygı düzeyleri ile fair play tutumları arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır.

⁹¹Martens ve arkadaşları, a.g.e, s.195

ÇBSYÖ' nin faktör analizi sonuçlarına göre; 1. faktör olan, Sosyal Normlara Uyum' a ait beş soruya verilen cevaplarda "beni tam olarak tanımlıyor" maddesine verilen rakamlar sırasıyla 1. madde % 70,5, 2 madde % 58,9, 3 madde %51,6, 4. madde %73,7 ve 5. madde %74,7 tespit edilmiştir. 2. faktör olan Kurallara ve Yönetime Saygı' ya ait sorulara verilen cevaplarda verilen cevaplarda "beni tam olarak tanımlıyor" maddesine verilen rakamlar sırasıyla 1. madde % 72,6, 2 madde % 87,4, 3 madde % 77,9, 4. madde % 52,6 ve 5. madde %74,7 tespit edilmiştir. 3. faktör olan Sporda Sorumluluklara ait sorulara verilen cevaplarda "beni tam olarak tanımlıyor" maddesine verilen rakamlar sırasıyla 1. madde % 81,1, 2 madde % 84,2, 3 madde %84,2 4. madde %92,6 ve 5. madde %91,6 tespit edilmiştir. 4. faktör olan Rakibe Saygı'ya ait sorulara verilen cevaplarda 1. maddeye "beni tam olarak tanımlıyor" %45,3, 2. madde "beni tam olarak tanımlıyor" %23,2, 3. madde "beni oldukça tanımlıyor" a %31,6, 4. maddeye "beni hiç tanımlamıyor" a %30,5 ve 5. maddeye " beni hiç tanımlamıyor" a %26,3 olarak bulunmuştur (Tablo 1-20). Kazanmaya odaklanan kadın hentbol oyuncularının ilk 3 faktörde ortalama % 60 üzerinde yüksek rakamlar çıkarken, 4. faktörde çıkan rakamların ortalama % 30 seviyelerinde olmasıyla, sosyal normlara, kurallara ve sorumluluklara uyarak rakibe gerekli desteği sağlamakta zorlanmaktadır.

DKÖ analiz sonuçlarına göre; katılımcılar; 1. maddede %57,9 la sakin olmadığını 2. maddede % 82,1 ile emniyette hissetmediğini, 5. maddede %55,8 le huzurlu olmadıklarını 6. maddede %55,8 le keyifli olmadıklarını, 8. maddede % 48,4 ile kendilerini dinlenmemiş hissettiklerini, 10. maddede %54,7 ile kendini rahat hissetmediğini, 11.maddede % 76,3 le kendine güvenmediğini, 16. maddede % 51,6 şu anda halinden memnun olmadığını ve 20. maddede % 61,1 le şu anda keyfinin yerinde olmadığını belirterek anlık durumlarının olumsuz olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılar 3.maddede %53,7 ile gergin olmadığını, 4. maddede %51,6 pişmanlık duygusu içinde olmadığını, 7. maddede % 71,6 ile endişe etmediklerini, 9. maddede % 58,5 şu an kaygılı olmadığını,12. maddede % %72,6 ile Şu an asabının bozuk olmadığını, 13. maddede % 74,7 ile çok sinirli olmadıklarını, 14. maddede % 66,3 ile sınırlarını gergin hissetmediklerini, 15. maddede % 52,6 ile kendilerini rahat hissettiklerini,17. maddede % 64,2 ile endişeli olmadıklarını, 18. maddede % 67,4 Kendilerini şu an şaşkına dönmüş hissetmediklerini ve 19. maddede % 60 ile Şu anda sevinçli olduklarını belirterek anlık durumlarının olumlu olduğunu ifade etmişlerdir (Tablo 21-40).

ÇBSYÖ puan ortalamalarına göre kadın hentbolcuların en düşük puan aldıkları fair play alt boyutu, rakibe saygı (ort.16.22) boyutudur. Bunu sırasıyla

sosyal normlara uyum (ort.22.23), kurallara ve yönetime saygı (ort.23.13) ile sporda sorumluluk (ort.24.16) alt boyutları takip etmektedir. Çalışmamızın bütün alt boyutlarında araştırmaya katılan 12-15 yaş kadın hentbolcularının önemli bir çoğunluğunun kendilerine yöneltilen ÇBSYÖ sorularında olumlu yönde kendilerini ifade ettikleri yapılan istatistik sonuçlarından da görülmektedir (Tablo 41).

Durumluluk kaygının sportmenlik puanlarına ilişkin bağımsız örneklem (independent) t-testi sonuçlarına göre alt boyutlar arasında ceza alma durumuna göre durumluluk kaygı $t=(,658) / (,610), p=(,512) / (,550), p >0.05$), sosyal normlara uyum $t=(-,837) / (-,639), p=(,405) / (,532), p >0.05$), sporda sorumluluklara bağlılık $t=(,923) / (,996), p=(,358) / (,332), p >0.05$), kurallara ve yönetime saygı $t=(,473) / (,615), p=(,637) / (,544), p >0.05$), rakibe saygı $t=(-1,120) / (-,955), p=(,266) / (,354), p >0.05$) puanları ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Sporcuların kaygı düzeylerinin yüksek olması, ÇBSYÖ'nün alt boyutlarındaki faktörlerinin de herhangi bir anlamlılık beklenmemesi gözlenen bir beklentiydi. Her iki sonuçta olumsuz yönde paralellik göstermektedir (Tablo 42).

Korelasyon analizi sonuçları göre durumluluk kaygı puanları sosyal normlara uyum ($r= -.36, p < .01$), sporda sorumluluklara bağlılık ($r= -.37, p < .01$), rakibe saygı ($r= -.30, p < .01$) puanlarıyla orta düzeyde negatif yönde ilişkilidir. Ancak, durumluluk kaygı puanları kurallara ve yönetime saygı puanlarıyla ilişkili değildir ($r= -.14, p >.05$).

Bu bulgular ışığı altında DKÖ deki maddelere verilen cevaplardan görülüyor ki sporcuların sakin olmamaları, gergin olmaları, huzursuz olmalarının rakamsal olarak yüksek çıkması sebebiyle ÇBSYO alt boyutlarındaki Rakibe Saygı maddelerindeki "hiç" ve "oldukça" tanımlanmamasının düşük çıkmasının sebebi olduğu düşünülmektedir. Çalışmamızın bütün alt boyutlarında araştırmaya katılan 12-15 yaş kadın hentbolcularının ortalama değerlerinin birbirlerine çok yakın olması üzerine, ceza alıp almamanın fair play konusundaki düşüncelerinde etkili olmadığı düşünülmektedir.

Örneklem ile gerçekleştirilen anket çalışması ve istatistiksel analiz sonucunda aşağıdaki hipotezlerin bazıları doğrulanmış bazıları ise doğrulanmamıştır.

Türkiye'de kaygı üzerine yapılmış farklı çalışmalara rastlanmaktadır; genel olarak bu çalışmalarda durumluluk ve sürekli kaygı üzerine gerçekleştirilmiştir. Sürekli kaygı düzeyi benlik kaygısı⁹², Sporcularda başarı motivasyonunun durumluluk kaygıya

⁹²Öğüt, Rahman. *Sporda sürekli kaygı düzeyi ile benlik saygısının karşılaştırılması*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, 2004, (Yüksek Lisans Tezi).

etkisi⁹³; ile Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması⁹⁴ çalışmalarında puanların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızda ise farklı cinsiyetler örnekleme alınmadığından cinsiyet değişkenine göre puan farklılaşması konusunda bir tartışma yapılamamaktadır. Bu durumda, Fair Play Durumluk Kaygı alanında yapılacak yeni çalışmaların farklı yaş, spor yaşı, grup ve cinsiyetlere de yapılması konunun aydınlanmasına katkıda bulunacaktır.

Bu bağlamda Topan (2011)⁹⁵ yaptığı çalışmada, rakibe saygı alt boyutunun davranışları genel olarak incelendiğinde, öğrencileri “oldukça” tanımladığı anlaşılmıştır. Balçıkanlı'nın (2009)⁹⁶ araştırmasında da, futbolcuların, rakibe saygı alt boyutunda yer alan davranışların genel ortalama olarak “beni kısmen tanımlıyor” şeklinde değerlendirilmiştir. Bizim yapmış olduğumuz çalışmamızda da rakibe saygı alt boyutuna verilen cevaplar, 1.ve 2. maddesinde "beni tam olarak tanımlıyor", 3. maddesinde "beni oldukça tanımlıyor", 4.ve 5. maddesinde " beni hiç tanımlamıyor" yönündedir.

Genel olarak literatür çalışmalarında Ortaöğretim dönemini içeren yaklaşık olarak 12-15 yaş grubu arasındaki sporcuların rakibe saygı boyutundaki davranışlarının önemli derecede olumlu olduğunu göstermektedir. Buda ülkemizde alt yaş grubu diyebileceğimiz bu yaş grubundaki sporcuların antrenör ve öğretmenlerinin fair play anlayışının önemsediklerini ve bunu da spor eğitimi olarak öğrencilerine yansıttıkları söylenebilir. Aynı zamanda antrenör ve çalıştırıcılar bu yaş grubunda sporcularına sportif faaliyetlere katılımın önemli olduğu yönünde kazanmanın ise önemli olduğunu ama bunun fair play anlayışının önüne geçmemesi gerektiği yönünde motive etmeleri önemlidir.

Kurallar ve yönetime saygı alt boyutunda yer alan davranışlara yönelik ifadelerde, Topan'ın (2001)⁹⁷ Ortaöğretim Kurumlarında Okullar Arası Futbol Müsabakalarına Katılan Öğrencilerin Fair Play Anlayışlarının Kulüp Deneyimlerine Göre İncelenmesi araştırmasında kurallar ve yönetime saygı alt boyutunda yer alan davranışların genel ortalaması “oldukça” şeklinde tanımlandığı yönündedir.

⁹³Engür, Mustafa. *Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, 2002.(**Yüksek Lisans Tezi**)

⁹⁴Civan, Adem, et al. "Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması." *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 7.1 (2010): 193-206.

⁹⁵ Topan Abdurrahim, *Ortaöğretim Kurumlarında Okullar Arası Futbol Müsabakalarına Katılan Öğrencilerin Fair Play Anlayışlarının Kulüp Deneyimlerine Göre İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı ,Ankara ,2001, s.99,(**Yüksek Lisans Tezi**)

⁹⁶Balçıkanlı,a,g,t, s.56

⁹⁷Topan, a.g.t, s.100

Balçıkanlı'nın (2009)⁹⁸ araştırmasında da, futbolcuların, kurallar ve yönetime saygı alt boyutunda yer alan davranışların kendilerini "oldukça" tanımladığı belirtilmektedir. Lemyre ve arkadaşlarının (2002) yüksek ve düşük ego yönelimi ile sportmenlik yönelimi arasındaki ilişkiyi araştırdığı 13–16 yaşarası futbolcularda kurallar ve yönetime saygı alt boyutu genel ortalama itibari ile futbolcuları "oldukça" tanımladığı yönündedir. Miller ve arkadaşlarının (2004) araştırmasında, kurallar ve yönetime saygı ortalaması genç futbolcuları "oldukça" tanımladığı, Stornes ve Ommundsen'in (2004) genç hentbol oyuncularını üzerindeki araştırma sonuçlarına göre ise, kurallar ve yönetime saygı ortalaması hentbolcuları "oldukça" tanımlamaktadır.⁹⁹ Bu alt boyutu da genel olarak değerlendirdiğimizde, 12-15 yaş grubu arasındaki sporcuların kurallara ve yönetime saygı boyutundaki davranışlarının önemli düzeyde olumlu olduğunu göstermektedir. Bizim yaptığımız çalışmamızda da Kurallar ve yönetime saygı alt boyutunda yer alan davranışlara yönelik ifadeler "kendilerini tam olarak tanımladığı" yönündedir. Yapılan çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Topan'ın (2001) aştırmasında sosyal normlara uyum alt boyutunda yer alan davranışların "kendilerini oldukça tanımladığı" yönündedir¹⁰⁰. Balçıkanlı'nın (2009) araştırmasında da, futbolcuların, sosyal normlara uyum alt boyutunda yer alan davranışların kendilerini "oldukça" tanımladığı belirtilmektedir¹⁰¹. Bizim yapmış olduğumuz çalışmamızda da "kendilerini tam olarak tanımladığı" yönündedir. Çalışmayla paralellik göstermektedir.

Lemyre ve arkadaşlarının (2002) yüksek ve düşük ego yönelimi ile sportmenlik yönelimi arasındaki ilişkiyi araştırdığı 13–16 yaşarası futbolcularda sosyal normlara uyum alt boyutu genel ortalama itibariyle futbolcuları "kısmen" tanımladığı yönündedir. Miller ve arkadaşlarının (2004) araştırmasında, sosyal normlara uyum ortalaması genç futbolcuları "oldukça" tanımlamaktadır. Stornes ve Ommundsen'in (2004) genç hentbol oyuncularını üzerindeki araştırma sonuçlarına göre ise, sosyal normlara uyum sonuç ortalaması hentbolcuları "oldukça" tanımlamaktadır. Tsai ve Fung'un (2005) araştırmasında ise, genç basketbol oyuncularının sosyal normlara uyum ortalamaları değerlendirilmiş ve bu alt boyutun basketbolcuları "kısmen" tanımladığı sonucuna varılmıştır. Genel olarak bakıldığında sporcuların sosyal normlara uyum alt boyutundaki davranışları olumlu düzeyde sergiledikleri düşünülmektedir. Ancak maçların önemi ve sonucu bu davranışlara tesir eden faktörler arasındadır. Bizim yapmış olduğumuz çalışmamızda da "kendilerini tam

⁹⁸Balçıkanlı, a.g.t, s.53

⁹⁹Aktaran, Topan, a.g.t, s.100

¹⁰⁰Topan, a.g.t, s.99

¹⁰¹Balçıkanlı, a.g.t, s.52

olarak tanımladığı" bu davranışların yapılan çalışmalarla paralellik gösterdiği düşünülmektedir..

ÇBSYÖ kullanılarak bu yönde yapılan diğer çalışmalara bakıldığında, Topan'ın (2001) davranışların genel ortalamasının öğrencileri "kendilerini tam olarak" tanımladığı ifade etmektedir¹⁰².Yapılan diğer araştırma sonuçlarında ise, Sporda Sorumluluklara Bağlılık alt boyutunda yer alan davranışlar "oldukça" Balçıkanlı (2009)¹⁰³, Leymre ve arkadaşlarının (2002), Miller ve arkadaşlarının (2004), Stornes ve Ommundsen'in (2004), Tsai ve Fung (2005) çalışmalarında ise "kısmen" olarak tanımlandığı görülmektedir. Bu çalışmada da genel olarak 12-15 yaş arasındaki kadın hentbol oyuncularının ÇBSYÖ puanlarının oldukça yüksek olduğu söylenebilir¹⁰⁴.

Sonuç olarak bu sonuçlar araştırmaya katılan 12-15 yaş grubu sporcuların her ne kadar fair play anlayışı içerisinde olduklarını gösterebilirler de, müsabaka kaygısını üzerlerinden atamadıklarını ya da kaygı ve endişeden uzak duramadıklarını göstermektedir. Bu durum hatta sporcuların müsabaka içerisinde gösterdikleri olumsuz tavır ve davranışların yanında aldıkları uyarı ve cezalar sporcuların eksik ve olumsuz fair play anlayışından değil müsabaka öncesi durumluk kaygıdan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bunun için antrenör ve idareciler fair play ve durumluk kaygıyı tek başına değil birlikte ele alıp değerlendirmeleri ve buna uygun çözüm yolları aramaları önem arz etmektedir. Ayrıca bu yaş grubu sporcularda bu durum spor psikolojisinin ciddi derecede önemli olduğunu gösterdiği için alt yaş grubu diyebileceğimiz bu yaş grubu çalışmalarında antrenör ve idarecilerimizin de kendilerini spor psikolojisi konusunda iyi derecede yetiştirmeleri veya bir uzmandan destek almaları gerektiği bilinç ve sorumluluğuna sahip olmaları önem arz etmektedir. 12-15 yaş grubu sporcuların müsabaka öncesi motivasyonları bu iki bağlam dikkate alınarak verilmelidir.

Bu bulgulardan yola çıkarak müsabaka öncesinde antrenörlerin oyuncuların kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik aktiviteler gerçekleştirmesi hem oyuncuların performansının artırılmasında hem de sportif davranışların daha fazla gösterilmesinde faydalı olabilir.

¹⁰²Topan, a.g.t, s.99

¹⁰³Balçıkanlı,a.g,t, s.55

¹⁰⁴ Aktaran, Topan, a.g.t, s.100

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- Cüceloğlu Doğan, *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1998,s. 89.
- Cohen, Jacob, *Statistical power analysis for the behavioral sciences Lawrence Earlbaum Associates. Hillsdale, NJ*, 1988, 20-26.
- Doğal Birol. *Spor Sosyolojisi ve Uygulamalı Spor Sosyolojisine Giriş*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2007, s. 34.
- Field, Andy. *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage, 2013.
- Hair, J. F., et al.,*Multivariate data analysis* (7. bs.). Harlow: Pearson Education Limited, 2014.
- Ho, Robert. *Handbook of univariate and multivariate data analysis with IBM SPSS. CRC press*, 2013.
- Konter Erkut. *Sporda Stres ve Performans*, Saray Tıp Kitabevi, İzmir,1995,s. 97.
- Kuru Emin.*Sporda Psikoloji*, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara, 2000, s. 119.
- Öner, N. ve LeCompte, W. A, *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi,1983.
- Pituch, Keenan A.; Stevens, James P., *Applied multivariate statistics for the social sciences: Analyses with SAS and IBM's SPSS*, Routledge, 2015.
- Spielberger, Charles D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory STAI*,1983.

MAKALELER

- Abakay Uğur ve Kuru Emin "Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Statü Değişkeni Açısından Başarı Motivasyonu Farklılıkları", *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, C.4, S.3, 2010, ss.186-191.
- Aktaş Zafer, vd, "Profesyonel Basketbolcularda Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması", *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, C.2, S.4, 2006, ss.55-59.
- Altıntaş Atahan, Akalan Cengiz."Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans", *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, C.1, S.4, 2008, ss.39-43.
- Aşçı, F. Hülya ve Gökmen Hülya, "Bayan Hentbolcülerde Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi", *Spor Bilimleri Dergisi*, C.6, S.2, 1995, ss.38-47.
- Balçıkanlı Gülfem Sezen ve Yıldırım İbrahim, "Profesyonel Futbolcuların Sportmenlik Yönelimleri ve Empatik Eğilim Düzeyleri", *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IX (2), 2011, ss.49-56.
- Baştuğ Gülsüm, vd, "Futbol Hakemlerinde; Stres, Özgüven, Karar Verme", *Journal of Human Sciences*, C.3, S.13, 2016, ss.5399-5406.
- Batmaz Hüseyin Çağdaş, vd, "Ortaöğretim Kurumlarında Voleybol Oynayan Sporcuların Spora Yönelik Beklenti ve Memnuniyet Düzeyleri (Elazığ İli Örneği)", *NWSA-Sports Sciences*, C.4, S.8, 2013,ss.65-74.
- Cerit Emrah, vd, "Elit Kadın Basketbol Oyuncularının Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyleri ile Performansları Arasındaki İlişki", *e-Journal of New World Sciences Academy*, C.1, S.8, ss.16-34.
- Chantal, Yves, et al. "Motivation, sportspersonship, and athletic aggression: a mediational analysis." *Psychology of Sport and Exercise* 6.2, 2005, 233-249.
- Coulomb-Cabagno Genevieve, Rasclé Olivier, "Team Sports Players' Observed Aggression as a Function of Gender Competitive Level

- andSportType". *Journal of Applied Social Psychology*, 36 (8), 2006, pp. 1980-2000.
- Curran, Patrick J., et al, The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods*, 1996, 1.1: 16.
- Çağlar Emine. "Genç ve Yıldız Hentbol Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçindeki Değişimleri", *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, C.3, S.3, 1999, ss.19-28
- Dorak, Ferudun. "The Relationship between Personality and Sportspersonship Orientations." *Anthropologist* 19.3, 2015, 597-601.
- Erdoğan Nevzat, vd. "Hentbol Antrenörlerine Göre, Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir? Nitel Çalışma", *International Journal of Science Culture and Sport*, SI (1), 2014, ss.194-207.
- Faul, Franz, et al. G* Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior research methods*, 2007, 39.2: 175-191.
- Gürpınar Bahri ve Kurşun Sinem. "Basketbolcuların ve Futbolcuların Sportmenlik Yönelimleri", *Mediterranean Journal of Humanities*, C.3, S.1, 2013, ss.171-176.
- Huband E. Debbie, Mckelvie Stuart, "Preand Post Game State Anxiety in Team Athletes High and Low in Competitive Trait Anxiety". *International J. of Sport Psychology*. S. 17, 1986, pp. 191-198.
- Kavussanu, M. Motivational predictors of prosocial and antisocial behaviour in football. *Journal of Sports Sciences*, 2006, 24(06), 575-588.
- Koç Yakup. "Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışı Ölçeği (BEDSDÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C.15, S.1, 2013, ss.96-114.
- Martens Rainer, Burton Damon, Vealey Robin S., Bump L.A., Smith D.E., "Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)" İç. *Competitive anxiety in sport*, 1990, pp. 193-208.
- Miller Ronald F., Jarman Boyd. "Moral and ethical character development views from past leaders", *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 59 (6), 1988, pp.72-78.
- Mavi Sezel ve Tuncel Semiyha Dolaşır, "Sporcuların "Sporda Hoşgörü" Kavramına İlişkin Algıları", *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, C.X, S.4, 2012, ss.125-129.
- Özdevecioğlu Mahmut ve Yalçın Yasemin, "Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi", *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, C.4, S.1, 2010, ss.63-76.
- Öztürk Füsun, vd, "14-16 Yaş Grubu Kadınlarda Hentbol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi", *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, C.18, S.4, 2007, ss.147-155.
- Sözen Hasan, vd. "Farklı Branşlardaki Sporcuların Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması", *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, S.9, Bahar 2012, ss.97-110.
- Tazegül Ünsal. "Boksörlerin Motivasyon Yönelimleri ve Narsisizm Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *The Journal of Academic Social Science Studies*, C.5, S.6, 2013, ss.679-691,
- Tel Mikail. "Türk Toplum Yaşantısında Fair Play", *International Journal of Science Culture and Sport*, S.1, Temmuz 2014, ss.694-704.
- Tsai Evan, Fung Lena, "Sportspersonship in youth basketball and volleyball players", *Athletic Insight*, 7(2), 2005, pp. 37-46.

- Tucker Lori W., Parks Janet. "Effects of Gender and Sport Type on Intercollegiate Athletes' Perceptions of the Legitimacy of Aggressive Behaviors in Sport", **Sociology of Sport Journal**, 18 (4), 2001, pp. 403-413.
- Turkay Hikmet ve Sökmen Tamer. "Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları", **İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, C.3, S.1, 2014, ss.1-9,
- Ünsal Bahar ve Ramazanoğlu Fikret. "Spor Medyasının Toplum Üzerindeki Sosyolojik Etkisi", **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, C.2, S.1, 2013, ss.36-46,
- Yıldıran İbrahim. "Fair Play: Kapsamı, Türkiye'deki Görünümü ve Geliştirme Perspektifleri", **Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, C.4, S.9, ss.3-16.

TEZLER

- Balçıkanlı Gülfem Sezen. *Profesyonel Futbolcuların Fair playe Yönelik Davranışları ile Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2009. (**Doktora Tezi**)
- Bedir Ramazan. *Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2008. (**Yüksek Lisans Tezi**)
- Edim Macila, *Basketbol Oyuncularının Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi*, KKTC Yakın Dogu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa, 2013, s.19, (**Yüksek Lisans Tezi**)
- Engür Mehmet. *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2002. (**Yüksek Lisans Tezi**)
- Kabadayı Murat. *1999-2000 Sezonunda Türkiye Deplasmanlı 1. Hentbol Ligi'nde Yer Alan Bayan ve Erkek Sporcuların Başarı Motivasyonlarının Değerlendirilmesi*, Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir. (**Yüksek Lisans Tezi**)
- Koç Harun. *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2004. (**Yüksek Lisans Tezi**)
- Sarıpek Tuncay. *Basketbolcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Lig Sıralamasına Göre Değerlendirilmesi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2010. (**Yüksek Lisans Tezi**)
- Topan Abdurrahim. *Ortaöğretim Kurumlarında Okullar Arası Futbol Müsabakalarına Katılan Öğrencilerin Fair Play Anlayışlarının Kulüp Deneyimlerine Göre İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011. (**Yüksek Lisans Tezi**)
- Yılmaz Vesile. *Çocuk Sporcularda Durumluk Yarışma Kaygısı Bileşenleri ve Durumluk Kaygının Optimal Fonksiyon Aralıkları (IZOF) ile Karşılaştırılması*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005. (**Yüksek Lisans Tezi**)

İNTERNET

"Centilmenlik Dışı Gole 1 Maç Ceza", <http://www.aljazeera.com.tr/makale/centilmenlik-disi-gole-1-mac-ceza>(Erişim Tarihi: 01.07.2016)

"Fair Play" İhlali Nedeniyle Maç Tekrar Edilecek", http://tr.eurosport.com/futbol/romanya-ligi/2014-2015/fair-play-ihlali-nedeniyle-mac-tekrar-edilecek_sto4519067/story.shtml (Erişim: : 01.07.2016)

"FIFA, Henry'nin elle asisti için İrlanda Cumhuriyeti'ne para ödemiş" http://www.ntv.com.tr/spor/fifa-henrynin-elle-asisti-icin-irlanda-cumhuriyetine-para-odemis,CrldkPMkjKOdsu0GSJ_2hA(Erişim:05.07.2016)

"Hentbol Nedir?" <http://www.hentbolsahalari.com/hentbol-nedir.html>(Erişim:06.07.2016)

"Hentbolun Türkiye'deki Gelişimi", <http://www.hentbolsahalari.com/hentbolun-turkiyedeki-gelisimi.html>(Erişim:06.07.2016)



EKLER

EK-ADURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ

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 sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

Teoman KALKAN

		Hiç	Biraz	Çok	Tamamıyla
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)

Forma No:.....

EK-BÇOK BOYUTLU SPORTMENLİK YÖNELİMİ ÖLÇEĞİ

Elinizdeki bu anket formu ile spora ilişkin bazı davranışları nasıl değerlendirdiğiniz araştırılacaktır. Her bir maddenin sizi ne kadar iyi tanımladığını sayfanın başında bulunan cetveldeki uygun rakamları seçerek belirleyiniz. Cevabınız üzerinde karara vardığınızda, size göre uygun seçeneğin rakamını (X) ile işaretleyiniz. LÜTFEN CEVAP VERMEDEN ÖNCE HER BİR MADDEYİ DİKKATLİCE OKUYUNUZ. Vereceğiniz cevapların samimiyeti ve ciddiyetinden dolayı teşekkür ederiz.

Teoman KALKAN

Kişisel Bilgiler

Yaşınız: Forma No:.....

Cinsiyet: Erkek () Kadın ()

Öğrenim düzeyi: İlköğretim ()Lise ()Lisans () Lisansüstü ()

Spor.branşı:

Kaç yıldır bu branşla uğraşıyorsunuz: ...Milli sporcu musunuz: Evet()Hayır ()

Cevabınız **Evet** ise kaç kez milli takımlarda yer aldınız:.....

SPORDA DAVRANIŞ

Aşağıdaki ifadelerin sizi tanımlama düzeyini karşısındaki rakamlardan uygun olanını daire içine alarak gösteriniz.

	Beni Hiç Tanımlamıyor 1	Beni Çok Az Tanımlıyor 2	Beni Kısmen Tanımlıyor 3	Beni Oldukça Tanımlıyor 4	Beni Tam Olarak Tanımlıyor 5	
1	Maçı kaybetsem de rakibimi tebrik ederim.	1	2	3	4	5
2	Hakem kararlarına uyarım	1	2	3	4	5
3	Kaybedeceğimden emin olsam bile maçta elimden gelen çabayı gösteririm.	1	2	3	4	5
4	Yere düşen rakibimin kalkmasına yardım için elimi uzatırım.	1	2	3	4	5
5	Bir yenilgiden sonra rakip takım antrenörü ile tokalaşırım.	1	2	3	4	5
6	Oyun kurallarına saygı duyar ve uyarım.	1	2	3	4	5
7	Maçta çok hata yapsam bile mücadeleyi bırakmam.	1	2	3	4	5
8	Eğer elimden gelirse, haksız bir şekilde oyundan atılmak üzere olan rakibimin oyunda kalması için hakemle konuşurum.	1	2	3	4	5
9	Bir yarışmadan sonra rakibimi iyi performansından dolayı kutlarım.	1	2	3	4	5
10	Yaptığım sporun tüm kurallarına mutlaka uyarım.	1	2	3	4	5
11	Eksiklerimi gidermek için neler yapacağımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Rakibim sakatlandığında yardım alabilmesi için hakemden oyunu durdurmasını isterim.	1	2	3	4	5
13	Galip geldiğimde bile, kaybeden takımın gayretini takdir ederim.	1	2	3	4	5
14	Hatalı karar verdiğinde bile hakeme saygımı kaybetmem.	1	2	3	4	5
15	Tüm antrenmanlara katılmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
16	Rakibim haksız yere cezalandırılırsa bu durumu düzeltmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
17	Kazansam da kaybetsem de rakibimle tokalaşırım.	1	2	3	4	5
18	Hakemler dışında, resmi maç/saha görevlilerinin uyarılarını da dinlerim.	1	2	3	4	5
19	Antrenmanlarda elimden gelen her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5
20	Rakibim spor malzemelerini unutmuşsa yedeklerimi ona veririm.	1	2	3	4	5