

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI

KADIN VOLEYBOLCULARIN DURUMLUK VE
SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Şeyhmus CANGİR

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi: Rüştü ŞAHİN

İSTANBUL, 2019

**T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

**KADIN VOLEYBOLCULARIN DURUMLUK VE
SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Şeyhmus CANGİR

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi: Rüştü ŞAHİN

İSTANBUL, 2019

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ

Tezin Adı:

Öğrencinin Adı Soyadı:

Tez Teslim Tarihi:

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu
_____ Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Ünvan, Ad ve SOYADI
Enstitü Müdürü
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

___ İmzalar

Tez Danışmanı

-

Unvan, Adı ve SOYADI

Üye

-

Unvan, Adı ve SOYADI

Üye

-

Unvan, Adı ve SOYADI

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazıma kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez çalışması sırasında faydalandığım diğer tüm bilgi ve yorumlara da kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Şeyhmus CANGİR
İmza

TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI

“Kadın Voleybolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi” adlı YüksekLisans/Doktora tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan
Şeymus CANGİR
İmza

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Rüşü
ŞAHİN
İmza

Enstitü Yetkilisi
İmza

TEŞEKKÜR

Bu tez çalıŐması sűresince bana her tűrlű yardımda bulunan ve çalıŐmanın her aŐamasında beni yűnlendiren tez danıŐmanım sayın Dr. ŐĐr. Ŭyesi RűŐtű ŐAHİN' e EskiŐehir Teknik Ŭniversitesi Spor Bilimleri Fakűltesi sayın Prof. Dr. Hayri Ertan'a, Doç. Dr. sayın Serdar KOCAEKŐİ' ye ve űlek kullanmamda bana destek verip űleĐi benimle paylaŐan Hacettepe Ŭniversitesi Spor Bilimleri Fakűltesi Dr. ŐĐrt. Ŭyesi sayın Ziya KORUÇ' a teŐekkűr ederim. ÇalıŐmam sırasında maddi ve manevi olarak beni her Őekilde destekleyen sevgili niŐanlım AyŐe EKER'e, aileme ve arkadaŐlarıma da teŐekkűr ederim. Ayrıca anketime samimi cevap veren tűm voleybol oyuncularına da teŐekkűr ederim.

İstanbul, 2019

Şeyhmus Cangir

ÖZET

KADIN VOLEYBOLCULARIN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Şeyhmus Cangir

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi: Rüştü Şahin

Ocak 2019, 50 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, Eskişehir ve Bilecik (Bozüyük) 1. Lig ve 2. lig kadın voleybol sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesidir.

Çalışmaya yaşları 17-30 arasında olan, aktif spor hayatlarını devam eden Kadın voleybolcular katılmıştır. Tüm oyuncuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri değerlendirmeye alınmıştır. Deneklere illinois Yarışma Envanteri (SCAT-A), illinois Kendini Değerlendirme Envanteri kullanılmıştır. Bu çalışma 4 Kasım 2018 - 9 Aralık 2018 tarihleri arasında Eskişehir ve Bilecik (Bozüyük) ilçesinde yapılmıştır. Oyunculara ait toplam 24 envanter değerlendirmeye alınmıştır.

Bu çalışmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde betimsel istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Katılımcıların yaş ve spor yaşı değerlerinin tanımlayıcı istatistikleri alınmıştır. Kaygı durumu gruplar arası analizi için Independent-t test kullanılmıştır. Kaygı durumu gruplar arası korelasyon analizi için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır.

Katılımcıların bilişsel kaygı ve kendine güven parametrelerinde takımlar arası anlamlı bir fark bulunmaz iken ($P>0,05$), bedensel kaygı değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($P<0,05$). SCAT testi değerlerinde takımlar arası anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($P<0,05$). SCAT testi sınıflamalarına göre Anadolu Üniversitesi Düşük Kaygı sınıflandırmasında iken (>17), Bozüyük Belediye Orta Kaygı sınıflandırmasındadır (17-24).

Katılımcıların SCAT ölçümü ile bedensel kaygı değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş ile kendine güven değerleri arasında ve yaş ile spor yaşı değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların spor yaşı ve kendine güven değerleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Voleybol, Kaygı, Sürekli kaygı

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE STATUS AND CONTINUOUS ANXIETY LEVELS OF WOMEN VOLLEYBALL PLAYERS

Şeyhmus Cangir

Coaching Education Department
Department of Science of Motion and Training Science

Thesis Supervisor: Dr. Öğr. Rüştü Şahin

January 2019, 50 pages

The purpose of this research, Eskişehir and Bilecik (Bozüyük) 1. and 2. League to specify the status and continuous anxiety levels of women volleyball players.

Women volleyball players aged 17-30 who had active sports lives participated in this study. Status anxiety and continuous anxiety levels of all players were evaluated. Subjects of the illinois Competition Inventory (SCAT-A), Illinois Self-Assessment Inventory was used. This study was carried out between November 4, 2018 and December 9, 2018 in Eskişehir and Bilecik (Bozüyük) district. A total of 24 players were evaluated in the inventory evaluation.

Descriptive statistical techniques were applied to the data obtained in this study. Statistical analysis of whether the findings of the study show normal distribution SPSS 24 software package was used. Descriptive statistics of age and sport age values of the participants were taken. The anxiety-t test was used for intergroup analysis of anxiety status. Pearson Correlation Analysis was performed for Anxiety state of inter-group correlation analysis.

While there was no significant difference between the participants in the cognitive anxiety and self-confidence parameters of the participants ($P > 0.05$), there was a statistically significant difference in physical anxiety values ($P < 0.05$).

SCAT test values determined a significant difference between the teams ($P < 0.05$). According to SCAT test classification, Anadolu University is in the Low Anxiety classification (> 17), Bozüyük Municipality is in the Medium Anxiety classification (17-24).

Participants in a statistically significant correlation between anxiety physical SCAT measurement values were determined. A statistically significant correlation between age and self-confidence values of the participants and between age and sport age values was determined. A statistically significant correlation was determined between the sport age and self-confidence values of the participants. There was no statistically significant correlation between the other values examined of the participants.

Keywords: Volleyball, Anxiety, state anxiety, trait anxiety

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	
ONAY SAYFASI.....	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	iii
TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar	x
ŞEKİLLER	xi
KISALTMALAR	xii
1.GİRİŞ	1
1.1 KURUMSAL YAKLAŞIMLAR.....	1
1.2 AMAÇ VE VARSAYIM.....	4
1.3 PROBLEM.....	5
1.3.1 Alt Problemler.....	5
1.4 SINIRLILIKLAR.....	5
1.5 TANIMLAR.....	5
1.6 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	7
2.GENEL BİLGİLER.....	8
2.1 KAYGI.....	8
2.2KORKU VE KAYGI İLİŞKİSİ	11
2.3 KAYGI YARARLI MI?	12
2.4 KİŞİLER VE GRUPLAR ARASI-DURUMLUK SÜREKLİ KAYGI	12
2.5 KAYGININ TÜRLERİ.....	13
2.5.1 Durumluk kaygı.....	13
2.5.2 Sürekli Kaygı.....	13
2.6 GENEL KAYGI VE DURUMA ÖZGÜ KAYGI	14
2.7 VOLEYBOLCU VE KAYGI	15
2.8 SPORDA DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI	17

2.9 KAYGININ NEDENLERİ	19
2.10 KAYGININ BELİRTİLERİ.....	20
2.11 KAYGININ ÖLÇÜLMESİ	20
2.11.1.İllinois Kendini Değerlendirme Envanteri (Csaı-2)	22
2.11.2.İllinois Yarışma Envanteri (Scat-A)	22
2.12 SPORDA UYARILMIŞLIK VE KAYGI.....	22
2.12.1 Uyarılmışlık ve Kaygı.....	22
2.12.2 Kaygı ve Performans ilişkisi	24
2.13 STRES	26
2.14 SPOR-STRES İLİŞKİSİ.....	28
2.15 SPORDA KAYGI VE STRES İLİŞKİSİ	29
2.16 SPORDA KAYGIYI ETKİLEYEN ETMENLER.....	32
2.17 VOLEYBOLUN TARİHÇESİ.....	32
2.18 VOLEYBOLUN TARİHÇESİ VE TÜRKİYE'DE GELİŞİMİ.....	33
3.MATERYAL VE YÖNTEM.....	37
3.1 EVREN VE ÖRNEKLEM	37
3.1.1 Evren	37
3.1.2 Örneklem.....	37
3.2 VERİ TOPLAMA ARACI VE VERİ TOPLAMA SÜRECİ	37
3.2.1 Illinois Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği(CSAİ-2)	37
3.3 VERİLERİN ANALİZİ	38
4.BULGULAR.....	39
5.TARTIŞMA VE SONUÇ	42
5.1 ÖNERİLER	Error! Bookmark not defined.
KAYNAKÇA	46
EKLER.....	51
Ek A.1 Illinois Yarışma Envanteri	51
Ek A.2 Illinois Kendini Değerlendirme Envanteri.....	52
ÖZGEÇMİŞ.....	53

TABLÖLAR

Tablo4.1. Katılımcıların Yaş Ve Spor Yaşı Ortalama Maksimum, Minimum Değerleri.....	41
Tablo 4.2. Katılımcıların Bilişsel Kaygı, Bedensel Kaygı, Kendine Güven, Scat, Yaş, Spor Yaşı ve T Değerleri.....	42
Tablo 4.3.Kaygı Durumu, Yaş Ve Spor Yaşı Korelasyon Analizi Değerleri.....	43



ŞEKİLLER

Şekil 2.1. Zeigler'in Düşünce Döngüsü.....25



KISALTMALAR

AÜ	: Anadolu Üniversitesi
BB	: Bilecik Bozüyük
BEDK	: Bedensel Kaygı
BK	: Bilişsel Kaygı
DK	: Durumluk Kaygı
K	:Kaygı
KG	: Kendine Güven
S	:Scat
SK	: Sürekli Kaygı
SY	: Spor Yaşı
Y	: Yaş

1.GİRİŞ

1.1 KURUMSAL YAKLAŞIMLAR

Günümüz sanayi toplumunda yaşamın her alanında kaygı önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmakta ve hayatımızı etkilemektedir.

Kaygı, insanın doğasında olan, çevresel ve psikolojik olaylar karşısında oluşturduğu duygusal bir reaksiyon olarak açıklandığında, bu duygunun evrensellik özelliği bulunduğu ve insanlarda var olan normal bir duygu olduğu bilinir(Özusta 1993).

Kaygı kavramı, bir duygu ifadesi olarak değerlendirildiği için bu kavramın tanımını yapmak oldukça zordur. Ancak, kaygının hangi anlamda kullanıldığıyla ilgili toplumdaki her birey bilgi sahibidir. Kaygı, duygusal bir tepki olarak, aşağıda belirtilen heyecanlardan birini veya birkaçını kapsayabilir: yargılanma, sonucu bilememe, acizlik, başarısızlık duygusu, sıkıntı korku, üzüntüdür(Özusta 1993).

Kaygı; tek yönlü düşünilemeyen, kapsamlı değerlendirilmesi gereken duygusal bir durum olarak ifade edilmektedir. Duygusal bir reaksiyon ifadesi olan kaygı, tehlike ihtimaline, tehlikenin boyutuna ve bireyin tehlikeyle mücadele edebilme becerilerine yönelik bilişsel unsurları içerdiği gibi bireyin olası gördüğü tehlikeye dair öznel duygularını da içine alır. Bununla birlikte kalp atış hızının artması, normalden fazla terleme, kaslarda gerginlik gibi fizyolojik yönden ortaya çıkan belirtiler ve aktif olarak kaçma ya da pasif kaçınma benzeri davranışları da içine alır(Özusta 1993).

Anshel vd. (1991) kaygı kavramını açıklarken, tehdidin farkına varılmasıyla artan bir eğilim gösteren fizyolojik açıdan oluşan uyarılmışlıkla beraber oluşan sübjektif gerginlik duygusu şeklinde açıklama yapmışlardır. Psiko-analitik yaklaşımda kaygı; bilinçsiz bir temele dayanan ancak bireyin bilinçli yaşadığı bir süreçteki endişe, tedirginlik ve korku duygusu olarak gerçekleşen, fizyolojik değişmelerle (soluk alıp vermede ve kalp ritminde hızlanma, ani oluşan terleme, tedirginlik, sararma, kızarma gibi) nesnel olarak tespit edilebilir. Bu kuramda kaygının “normal” veya “Patalojik” olarak belirlenmesi, kaygıyı ortaya çıkaran etkene göre adlandırılmaktadır. Freud'un kuramına göre, objektif tehlikelerden, dış uyarıcıların etkisiyle ortaya çıkan kaygıyla ilgili, tespit edilebilir ve gerçekçi olduğu tanımlaması yapılmış ve “normal”

görülmüştür. Bu tarz oluşan kaygılarda vücudun verdiği tepkinin şiddeti, dış uyarandan gelen tehlikenin büyüklüğü veya önemiyle doğrusal bir orantı içindedir. Çevresel değişikliklere göre her bir bireyde yaşam süresince zaman zaman karşısına çıkabilen bir duygudur.

Kuramda değinilen başka bir konu da bireyin içsel yaşantısında baskı altına aldığı cinsel ve saldırgan dürtülerinin oluşturduğu içsel tehditlerin sebep olduğu kaygıdır, bu da “nevrotik kaygı” şeklinde açıklanmıştır (Başarır 1990).

Dünya genelinde önemsenen ve özellikle vakit ayrılan spor, bireylerin bizzat katıldığı ya da pasif katılımcı olarak geniş bir etki alanına sahip etkinlik olarak gittikçe gelişme ve büyüme göstermektedir. Spora yönelik artan ilgiyle beraber ülkeler, bu alanı yoğun bir rekabetin yaşandığı etkinliğe dönüştürmüş ve olumlu etkilerinden yararlanabilmek için tüm imkanlarını kullanmaya başlamışlardır. Bilimde ve teknolojideki ilerlemenin etkisiyle spora yönelimler artmış, rekorlar yenilenmiş, spor müsabakalarında bulunan takım ve sporcular, temsil ettikleri ülkelerin ekonomik, teknolojik, eğitim ve gelişmişlik düzeylerini adeta birbirleriyle yarışır şekle dönüştürmüşlerdir. Dolayısıyla ülkeye sağladığı önemli katkılardan dolayı spor, bir ülkenin gelişmişliğinin belirleyicisi olmuştur(Gümüş 2002).

Son zamanlarda spora yönelik yaşanan değişim ve gelişimler; sporcuda psikolojik anlamda birtakım yükümlülükler oluşturmuş ve sporcuların psiko-sosyal varlık olarak bilimsel yönünün değerlendirilmesi ve bu doğrultuda çalışma yapılması bir gereklilik olmuştur.

Spor bilmiyle uğraşan kişiler, sportif alandaki performansın artırılması için oldukça yoğun çalışmalar yapmaktadırlar. Yeni antrenman prensiplerinin araştırmasını yapmakta ve sporcunun yüksek performans elde etmesi için arayışlarını sürdürmektedirler. Yapılan çalışmalar neticesinde spor performansının değiştirilmesi için yalnızca fiziksel kapasite üzerinde durulmaması, psikolojik kapasiteyle ilgili gereken açılımların mutlaka sağlanması gerektiği görülmüştür(Akarçeşme 2004).

Performanstaki değişkenlik yalnızca fiziksel nitelik olarak görülmemeli bu durumun psikolojik bir süreci içerdiği gözden kaçırılmamalıdır. Sporcu girmiş olduğu müsabakada istediği sonucu alamayacağını hissettiğinde maddi ve manevi olarak kaybedeceği değer farkında olduğu için bir baskı oluşmaktadır. Dolayısıyla her

müsabaka öncesinde kaygı yaşayarak performansını ortaya koymak için fazlaca çaba göstermektedir(Akarçeşme 2004).

Kaygının oluşması, sporcuların davranışlarına yansımakta bu durum da onların doğru ve sağlıklı karar alma yeteneklerini negatif yönde etkilemektedir. Kaygı düzeyi arttıkça sporcunun doğru karar alması ve performansını ortaya koyması oldukça zorlaşmaktadır. Kaygının aşırı olması, sporcuların çok iyi oldukları alanda bile çoğu kez kendilerini gösterememelerine sebep olmaktadır (Gümüş 2002).

Üst düzeydeki sporcuların birçoğu yetilerini yalnızca fizyolojik ve fiziksel kapasitelerine değil, geliştirdikleri psikolojik özelliklerine borçludur. Böyle bir sporcunun müsabakalara çıkmadan evvel kendini psikolojik şekilde hazırlaması; motivasyonunu sağlaması, kaygılarını kontrol altında tutması, dikkatini oluşturması, kendisine amaçlar tespit etmesi anlamına gelmektedir(Koç 2004).

Müsabaka öncesinde ya da gerçekleştiği sırada sporcular, yoğun olarak hissettikleri kaygı ve stres göz önünde bulundurulduğunda, yönetilemeyen kaygı duygusu, sporcuların performanslarını negatif olarak etkileyebilmekte ve sonucun başarısız olmasına yol açmaktadır. Bundan dolayı, sporcuların kaygı düzeylerinin ve kaygı sebeplerinin öğrenilmesi, bu sorunla mücadele edilmesinde sporcu ve antrenörler yönünden oldukça önem taşımaktadır(Başaran 2009).

Birey, içinde olduğu stresli durumdan ötürü subjektif korku hissetmektedir bu durum, durumluk kaygı olarak ifade edilmektedir. Fizyolojik bakımdan otonom sinir sisteminde uyarılmayla oluşan titreme, kızarma, sararma ve terleme benzeri fiziksel değişiklikler, bireyde gerilim ve huzursuzluğa yol açmaktadır. Yoğun stres altında kalınan dönemlerde durumluk kaygı seviyesi yükselmekte, stres yaratan durum ortadan kalktığında da seviyede düşüş yaşanmaktadır(Öner 1983).

Durumluk kaygı bir yönüyle kinetik enerjiye benzetilmektedir. Olması gerektiği kadar uyarıcı meydana geldiğinde kinetik bir reaksiyon oluşmaktadır (Yücel 2003). Yapılan açıklamalardan hareketle birey, kaygı duygularının farkındadır(Beck 2002). Durumluk kaygı düzeyleri çok yüksek olan bireyler, stres yaratan olayları değerlendirirken durumları tehlikeli ya da tehdit edici şekilde algılamaktadırlar ve karşı karşıya oldukları bu tehdit edici ya da tehlikeli durumlar karşısında birey, durumluk kaygı düzeylerini artırarak tepki oluşturabilirler (Kemler 1989).

Sürekli kaygı durumu, bireyin sergilediği davranışlarında doğrudan gözlenebilen bir durum değildir. Fakat farklı zamanlarda ve şartlarda belirlenen durumluk kaygı tepkilerinin şiddetinin düzeyinden ve gerçekleşme sıklığından yola çıkılarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla devamlı olarak kaygı düzeyi fazla olan bireyler, stresli durumlarla karşılaştığında sürekli kaygı seviyesi düşük olanlara kıyasla incelenmesi kolay olan durumlar olarak değerlendirilmektedir. Durumluk kaygıyı sıkça ve şiddet düzeyi yüksek olarak yaşarlar(Miller 2002).

Sporcuların arasında sürekli kaygı durumunu yaşayanlar mutlaka bulunmaktadır. Bu durumdan ötürü katıldığı her ortamda birey, kaygılanabilir ve devamlı olarak kendini bir huzursuzluk içinde hissedebilir. Bu tür durumlar, psikiyatristlerin ve klinisyenlerin alanıyla alakalı bir durumdur ve söz konusu duygu durumu, sürekli kaygı olarak belirtilmektedir (Sivrikaya 1998).

Sportif ortamların oluşması söz konusu olduğunda müsabakadan önce ve sporla alakalı çeşitli hallerde kendisinde kaygılanma hissedilen sporcular, durumluk kaygı kapsamında değerlendirilmeli ve durumu incelenmelidir. Diğer bir ifadeyle birçok sporcu, oldukça sık bir şekilde durumluk kaygıyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Sporculara yönelik yapılan çalışmalarda müsabaka öncesinde ya da yarışmalar devam ediyorken durumluk kaygı seviyelerinin yükseldiği belirlenmiştir. Sürekli kaygı durumu, bireyin kaygı konusunda yaşantı olarak yatkınlığının bulunduğu anlamına da gelmektedir. Bu durumla ilgili başka bir bakış açısı da bireyin yaşadığı durumları çoğunlukla stresli şekilde algılama veya stres şeklinde değerlendirme eğilimi de denilmektedir. Objektif ölçütler dikkate alınarak değerlendirildiğinde, nötr olan durumlar genellikle birey tarafından tehlikeli ve tehdit edici şekilde algılanmakta ve buna bağlı olarak oluşan memnuniyetsizlik ve mutsuzluk hali, sürekli kaygıdır. Bu şekilde kaygı düzeyi yüksek kişiler, kolaylıkla incinmekte ve karamsarlık duygusuna kapılmaktadır. Bu tarz bireyler, durumluk kaygı konusunu da ötekilerinden daha fazla ve sık bir biçimde yaşamaktadırlar(Sivrikaya 1998).

1.2 AMAÇ VE VARSAYIM

Bu çalışmanın amacı, 1.lig ve 2. lig kadın voleybol oyuncularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. Bir çok spor dalında rastlanılan durumluk ve sürekli kaygı durumları voleybolda da yaşanmaktadır. Bu durum oyuncuların performansının belirleyicisi durumunda önemli bir değişken şeklinde incelenmektedir.

Bu çalışma kapsamında elde edilen anket sonuçlarının doğru olduğu ve katılımcılar tarafından anketin samimi bir şekilde cevaplandırıldığı kabul edilmiştir.

1.3 PROBLEM

1.lig ve 2. Lig kadın voleybol oyuncularının durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri bir birinden farklı mıdır?

1.3.1 Alt Problemler

- 1) Kadın voleybol oyuncularının durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri farklı mıdır?
- 2) 1.lig kadın voleybol oyuncularının durumluk ve sürekli kaygı düzeyi farklı mıdır?
- 3) 1.lig ve 2.lig kadın voleybol oyuncularının durumluk ve kaygı düzeyleri farklı mıdır?

1.4 SINIRLILIKLAR

Bu çalışma; Eskişehir ve Bilecik bölgesinde oynayan 1.lig ve 2.lig kadın voleybol takımları ile sınırlıdır.

1.5 TANIMLAR

Kaygı: Çoğunlukla nesnesi belli olan bir durum karşısında veya başka bir kişiye karşı geliştirilen merak, endişe etme, tasalanma duygu durumu olarak belirtilmektedir. Kişiyle ilgili olan öznel bir korkuyu ifade eden duygu durumu ve sürekli yükselen bir uyarılma halidir. İnsanın yapısal özelliği itibariyle kendisinde mevcut olan çevreden kaynaklanan ve psikolojik olaylar sonucunda gelişen duygusal tepkilerdir(Tiryaki ve Moralı 1990).

Durumluk Kaygı (StateAnxiety): Stres yaratan bir ortamda yapısal özellik olarak kaygıya eğilimli olmaktır. Stresli durumlar karşısında yüksek düzeyde sürekli kaygı durumuna sahip bireyler yüksek durumluk kaygı hali gösterirler. Çevre şartlarına göre farklılık oluşturan bir stresten ötürü meydana gelen tehlike ve tehdit gibi hallerde kişinin sergilediği kompleks heyecansal tepkilerdir (Tiryaki ve Moralı 1990).

Sürekli Kaygı (TraitAnxiety): Herhangi bir dönemde meydana gelen korku ve his durumunu ve gerilimi ifade etmektedir. Çevresel şartlara göre değişiklik göstermeyen bireyin karamsarlık, endişe etme, huzursuzluk yaşama, stresli ortamlarda yoğun şekilde duyarlılık oluşturma ve oldukça yüksek düzeyde heyecansal tepkiler geliştirme eğilimi şeklinde açıklanmaktadır (Tiryaki ve Moralı 1990).

Somatik (Bedensel) Kaygı: Kalp ritimlerinin yükselmesi, soluk alıp vermelerin artması, ellerde terleme, karında ağrı oluşması gibi bedensel ve fizyolojik reaksiyonlarla belli edilen, bireyin kendisine yönelen tehdidi hissetmesi, pozitif şekilde otonom uyarılmışlık haliyle ilişkilidir (Çağlar 1996).

Bilişsel durumluk Kaygı: Fizyolojik reaksiyonların yerine heyecan (emotion) ve birtakım duygularla kendini ortaya koyan, tehdidin hissedilmesi. Çoğunlukla sonuca yönelik başarıyla ilgili kötümser beklentiler veya kendini değerlendirirken olumsuz yaklaşımlarda bulunma bu tür kaygıyı oluşturur (Çağlar 1996).

Sportif Yarış: Daha önceden tespit edilmiş kurallar doğrultusunda iki veya daha çok rakibin belirlenmiş hedefi yakalamak için aynı anda gayret göstermeleridir(Çamlıyer1990).

Yarışma Ortamı: Sporcularda daha önce mevcut olan ancak belirgin bir şekilde gösterilemeyen rekabet duygularını dürtüleyerek anlık etki oluşturan bir ortamdır(Çamlıyer 1990).

Yarışma Kaygısı: Spor müsabakalarında, yarışmadaki ortamın etkisiyle gelişen özel bir kaygı çeşididir(Ediş 1994).

Sürekli Yarışma Kaygısı: Kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin kaygı düzeyi düşük olanlara kıyasla yarışmadaki pozisyonlarını kendileri için yüksek düzeyde tehdit olarak algılamalarından kaynaklanan bireysel kaygıdır(Çamlıyer 1990).

Sportif Performans: Sporla birlikte kişinin öğrendiği ve hayatına kattığı özelliklerin çerçevesi belli bir zaman diliminde gösterilmesine denilmektedir. Bireydeki üstün özelliklerin sergilenen beceriler vasıtasıyla belli bir koordinasyonla gösterilmesidir. Motor becerilerin ve hünerlerin üstün bir teknik yardımıyla ortaya konmasıdır. Bu durumun bu şekilde gösterilmesinde becerilerin seviyesindeki kalite önemlidir(Çamlıyer 1990).

STAI: Spielberger'in 1966'da iki faktörlü kaygıdan hareketle geliştirilerek bugün durumluk ve sürekli kaygı belirlemelerinde yaygın şekilde yararlanılan bir envanter çeşididir (Çağlar 1996).

Rekabet: Organizmanın uyarıcılarını en yüksek kapasiteyle çalışmasını kolaylaştıran yarışma ortamına denilmektedir(Çamlıyer 1990).

1.6 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Girdiđi müsabakayı kazanmak ve hedeflenen seviyeyi yakalamak sporcuların elde etmek istediği birincil amaç olarak belirtilmektedir. Bu amaca göre sporcu, kendisine ait vaktinin önemli bir kısmını antrenmanlara ve yarışmalara hazırlanmakla geçirmektedir. Sporcudaki fiziksel hazırlıktan başka performansında etkili olan bazı unsurlar mevcuttur. Çevresel unsur ve toplumun devamlı olarak kurduğu baskı, müsabakanın gerçekleştiği salon, kullanılan araç gereçler ve izleyiciler gibi faktörler sporcuda performans üzerine etkili olmaktadır. Bununla birlikte sporcunun sahip olduğu kişilik, motivasyon, dikkat ve kaygı da performans üzerinde etkili olan değişkenler arasında bulunmaktadır. Spor psikolojisi değerlendirildiğinde yapılan araőtirmaların birçoğunda kaygıyı meydana getiren etkiler üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Çoğunlukla spor psikolojisiyle ilgili, aşırı derecede yükselen kaygının performans üzerinde olumsuz etki oluşturduğu görüşü genel kabul gören yaklaşımlardandır. Dolayısıyla stresle baş etme yöntemlerinden faydalanılarak performansın gelişmesine katkı sağlamaya çalışılmıştır. Performans üzerinde oldukça etkili olan müsabaka kaygısı kuramsal anlamda birçok araőtirmada konu olarak irdelenmektedir.

2.GENEL BİLGİLER

2.1 KAYGI

Zaickowsky (1980), dünyada genelinde bir değerlendirme yapıldığında herkesin farklı türde korku ve kaygılarının olduğunu ortaya çıkacağını belirtmektedir. Kaygı düzeyinin ölçümünün yapılması sporcular, eğitimciler ve psikologlar açısından önem taşımaktadır. Bireylerdeki yüksek kaygı düzeylerini kontrol altına alabilmek ve bunun önüne geçebilmek için eğitim programlarının düzenlenmesi ve psikolojik tedavilerde yararlanılan ölçüm tekniklerinin türü oldukça önemlidir. Günümüze yakın olan son60 yıl “Kaygı Periyodu ve Zamanı” şeklinde algılandığından konuya yönelik tanım oluşturma ihtiyacı ve kaygı türlerinin açıklanması otomatik şekilde belirlemiştir (Ediş 1994).

Özusta (1993),kaygının da diğer duygu durumlarında olduğu gibi tanımının yapılmasının zor bir iş olduğunu belirtmektedir.Ancak kaygı konusu herkesçe bilinen bir kavramdır. Kaygı durumu, aşağıda belirtilen heyecanlardan birini veya birkaçını kapsayabilir: Yargılanma, sonucu tahmin edememe, acizlik, başarısızlık duygusu, korku, sıkıntı ve üzüntüdür(Çağlar 1996).

Spielberger (1977), kaygıyı açıklarken, davranışsal, psikolojik, duygusal ve bilişsel, olayların değerlendirilmesinde yararlanılan bir oluşum ifadesini kullanmıştır. Tehlikeli ya da tehdit edici bir hal hissedildiğinde ve kısa bir süre içerisinde tehlikeli bir olayla karşılaşabilme düşüncesi bireyde geliştiğinde başlayabilir(Ediş 1994).

Özusta (1993), kaygının da diğer duygu durumlarında olduğu gibi tanımının yapılmasının zor bir iş olduğunu belirtmektedir. Ancak kaygı konusu herkesçe bilinen bir kavramdır. Kaygı durumu, aşağıda belirtilen heyecanlardan birini veya birkaçını kapsayabilir: Yargılanma, sonucu tahmin edememe, acizlik, başarısızlık duygusu, korku, sıkıntı ve üzüntüdür(Çağlar 1996).

Öner (1977), genel olarak kaygı durumunun, insanın yapısal özelliğinde bulunduğunu ve çevresel ve psikolojik durumlar karşısında oluşan bir duygusal tepki olduğunu belirtmektedir ve bu kavramın aynı zamanda evrensel özellik taşıdığını ve normal olarak her insanda ortaya çıkabileceğini kabul etmektedir(Tiryaki ve Moralı 1990).

Tedirginlik ve gerginlik olarak çok hafif düzeyde de karşılaşılabılır ya da panik seviyesinde farklı şiddette kaygı durumu da oluşabilir. Berrak düşünememe, tedirginlik, şaşkınlık, panik, korku, güvensizlik, kendini rahatsız hissetme, ürkme gerginlik, endişe, ve uykusuzluk, titreme, terleme, solunumun hızlanması, mide bağırsak yakınmaları, kas gerginliği, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi, iştahsızlık, halsizlik, güçsüzlük, çarpıntı, bulantı, baş dönmesi, baş ağrısı, ağız kuruluğu gibi ifade edilen psikolojik alandan fizyolojik alana doğru sıralanabilir. Aynı zamanda kaygı, göreceli bir kavram olarak farklılık göstermekte olduğu için farklı davranışsal belirtiler de oluşturabilir(Köknel 1982).

Spielberger (1977), kaygıyı açıklarken, davranışsal, psikolojik, duygusal ve bilişsel, olayların değerlendirilmesinde yararlanılan bir oluşum ifadesini kullanmıştır. Tehlikeli ya da tehdit edici bir hal hissedildiğinde ve kısa bir süre içerisinde tehlikeli bir olayla karşılaşabilme düşüncesi bireyde geliştiğinde başlayabilir(Ediş 1994).

Gündelik hayatımız içerisinde yapmış olduğumuz konuşmalarda stres, tehdit ve kaygı kavramları birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Genellikle stres ve kaygı eş anlamlı kavramlar olarak düşünölmekte ve aynı anlamda kullanacak şekilde cümlelerdeki yerini almaktadır. Mc Grath (1970) stresi, “Algılanan çevresel istek ve organizmanın algılanan tepki yeteneği arasındaki bir dengesizlik” şeklinde açıklamaktadır(Çağlar 1996).

Lazarus(1967), stres terimini açıklarken, kaygı reaksiyonlarının oluşmasına neden olan tehlikeli tepkisel koşullar ve stresli davranışın neden olduğu davranışsal, duygusal ve bilişsel, psikolojik farklılıklar ifadesini kullanmıştır(Ediş 1994).

Spielberger(1977) stresi; bir durumla ilgili objektif tepkilerin özelliklerinin belirtilmesi olarak açıklarken tehdit kavramını; bireyin bir durum hakkında kendisine göre tehlikeli olduğu yorumunu yapmasıdır şeklinde ifade etmektedir. Stres yaratan durumlar çoğu kez bireyler tarafından tehdit edici biçimde algılanırken, bireyin tehlikeli bir durumla ilgili tehdit edici yorumunu yapması o kişinin bakış açısına göre değişiklik göstermektedir. Bundan dolayı, stres oluşturan bir durum, birey tarafından tehlikeli değerlendirilmezse ya da baş edilebilecek bir durum olarak görülürse tehdit edici şekilde algılanmaz(Ediş 1994).

Kaygı, kişilerin kaynağını bilmediği ancak tehdit edici ve tehlikeli gördüğü hadiseler karşısında hissettiği huzursuzluk, bir tür korku duygusudur (Özgöl 2003).

Kaygı kelimesi, kök olarak eski Yunanca'da kullanılan "anxietas" tan geldiği bilinmektedir, merak korku, endişe, manalarında kullanılır. Kavram ilk defa Çiçero tarafından "kalıcı, sürekli bir endişe eğilimi ve yatkınlığı" manalarında kullanılmıştır. Freud, kaygı kavramıyla ilgili olarak, içgüdü ve dürtülerin sebep olduğu gücün baskılanması neticesinde kaygı kavramının oluştuğunu iddia etmiştir. Freud'a göre kaygı, muhtemel bir tehditle ve tehlikeyle karşılaşıldığında savunmaya geçmesi için benliği uyarmak ve bir düzen oluşturarak işlerlik sağlamaktır(Köknel 1987).

Kaygı, varlığın devam ettirilmesini sağlayan, farklı artlara uyum sağlanabilmesi adına işlevsel olan sağlıklı bir dürtü olarak açıklanmaktadır. Bazı araştırmacılar bu kavramı kişiliği meydana getiren ilk ana güç şeklinde görmüş, bazıları da ikincil olarak var olan ancak kişiliğin oluşmasında, gelişme göstermesinde ve davranışın sergilenmesinde önemli bir unsur şeklinde değerlendirmiştir(Köknel 1997).

Günlük yaşam içerisinde karşımıza çıkan kaygı, 6ana grup halinde ifade edilmektedir:

- a. Alışık olunan bir kişi, nesne, çevre, olay veya engele rastlandığında oluşan duygu durumu kaygıdır.
- b. Nesneye bağlı olarak gerçekleşen korku neticesinde kaygı hissedilir.
- c. Belirli bir nesne olmadan da nesneyi düşünerek kaygı yaratmak.
- d. İçinden çıkılmaz gibi görünen düşünce ve korkuların neticesinde kaygı oluşur.
- e. Doğal afetler yaşandığında olayların sonucunda kaygı hissetmek.
- f. Psikolojik rahatsızlıklardır (Öğüt 2000).

Kaygı duygusunun gelişimi, genetiğe bağlı olarak ve biyolojik eğilimlerden, daha önceki yaşantısından edindiği öğrenme tecrübelerinden, dahil olduğu ortama yönelik durumsal ipuçlarından etkilenmektedir(Öğüt 2000).

Carl, vd. Kaygı kavramını, ortak bilinçaltının üst bilinç düzeyine yaptığı akılcı olmayan tasarımlar, imgeler, korkular ve baskılar tarafından bilince yapılan saldırılar şeklinde belirtmektedir(Gümüş 2002).

Arkonaç(1993),kaygıyı, reaksiyonda oluşan belli olmayan bir korku, gerginlik, endişe hali ya da olumsuz bir durum gelişeceğine ilişkin devamlı olan bir duygu durumudur. Köknel (1997) kaygıyı, "endişe, kuruntu, korku, telaş ve üzüntü gibi insanda baskı ve gerilime yol açan duygu durumu" şeklinde açıklamıştır.

2.2 KORKU VE KAYGI İLİŞKİSİ

Freud'a göre, üç çeşit kaygı bulunmaktadır: "Gerçeklik anksiyetesi, nevrotik anksiyete ve suçluluk anksiyetesi"dir.

"Gerçeklik anksiyetesi"; gerçek tehlikeler oluştuğunda hissedilen korku veya kaygı olarak belirtilmektedir. Nevrotik anksiyete, içgüdülerdeki kontrolün kaybedilerek cezayla neticelenecek davranışlar gösterme korkusu olarak açıklanmaktadır. Nevrotik anksiyete, içgüdülerin kendisinin korkutucu olmadığı, onların tatmin edilmesinin cezayla neticeleneceğine yönelik tasarlamanın yarattığı korkudur. Nevrotik anksiyete, gerçeğe dayalı bir temel ile açıklanmaktadır. Nitekim ebeveynlerin çocuğun zihninde yarattığı dünya, dürtüsel davranışların cezalandırılacağı yönündedir. Suçluluk anksiyetesi, bireyin kendi vicdanın yaratacağı duygudan korkmasıdır. Süper egosu gelişmiş olan birey, toplumun genel kaideleri arasında bulunan törelere ve normlara ters bir davranış gösterdiği zaman veya bunu tasarladığında suçluluk hissi oluşur. Suçluluk anksiyetesinin de tıpkı diğer anksiyete türünde olduğu gibi gerçek bir temele dayanmaktadır. "Gerçeklik ve suçluluk anksiyeteleri" egonun bilinç bölgesinde geliştiği için birey anksiyetenin ne olduğunun ve neden olduğunun farkındadır (Geçtan 2000). Psikologların bazıları korku ile kaygı kavramları arasında; "kaynak, şiddet ve süre" bakımından farklılık bulunduğunu belirtirler.

Kaynak: Korkuyu meydana getiren kaynak belirli, fakat kaygının niçin oluştuğu bilinmemektedir.

Şiddet: Korku duygusu kaygıdan düzey olarak daha şiddetli olanıdır.

Süre: Korku, kaygıya kıyasla daha kısa sürelidir.

Psikologların birçoğu, korku ve kaygı duygularının benzerliğinden dolayı korkuya kapılan bireyde meydana gelen fizyolojik oluşumların, kaygılanan bireyde aynı şekilde gözlenebileceğini iddia etmişlerdir. İddia deneysel gözlemlere göre ortaya atılmıştır. Bundan dolayı, psikologlar solunum hızı, Galvanik Deri Tepkisi, kanın kimyasal yapısı, kan basıncı, kalp atışı gibi farklı fizyolojik belirtileri kaygıyı ölçmede de kullanırlar (Tavacıoğlu 1999).

Ankay (1998), korkuyu, "Tehlikeler karşısında duyulan bir duygudur." Şeklinde belirtmiştir. Bu aşamada en doğal reaksiyon kaçma davranışıdır. "Korkunun aşırı biçimine dehşet denir." Hareket etmeme veya eylemsizlik durumu ortaya çıkar.

“Kaygı bazı hallerde doğrudan değil dolaylı olarak belli durumlara koşullanabilir. Buna fobi denir”. "Korkunun bütün fizyolojik ve psikolojik belirtilerinin bulunduğu korku biçimine kaygı (anksiyete) denir". Kaygıya kapılan bireyin duyarlılığı normalin üstündedir. Yanlış yapmak onun en büyük korkusudur; kararsızlık görülmektedir. İleriki yaşantısında hep olumsuzluk yaşayacağını düşünür ve ümitsizliğe kapılır. Avuç içlerinde terleme görülmektedir. Uyku düzensizliği ve devamlı olarak kas gerilimi (göğüste daralma) hisseder (Ankay 1998).

2.3 KAYGI YARARLI MI?

Tavacıoğlu (1999), kaygı duygusunun faydalı olup olmadığının anlaşılabilmesi için iki etkenin açıklanması gerektiğini belirtir: “Kaygının derecesi, hedeflediğimiz başarıdaki görevin güçlük düzeyi.”Çözümü oldukça zor görünen bir fizik sorusunu kavrayarak çözümlene gibi, fazlaca düzensiz bilişsel işlemleri içine alan bir görevi sonuca ulaştırma noktasında, kaygı durumunun zararlı olduğu izlenmiştir. Diğer taraftan, belirli nesnelere tespit edilmiş gruplara tercihte bulunması için imkan tanınması durumunda oluşan kaygı, görevin süresinden önce başlanılıp bitirilmesinde faydalı olduğu görülmüştür.

2.4 KİŞİLER VE GRUPLAR ARASI-DURUMLUK SÜREKLİ KAYGI

Bireyler ve gruplar arasında meydana gelen “durumluk sürekli kaygı”nın değerlendirilmesiyle ilgili olarak Hanin’in yaptığı açıklamada, kaygı durumunun sosyal-psikolojik yönden ele alınmasıyla duygusal reaksiyonları ve sosyal çevreyi durumluk kaygı kapsamında kavramlaştırmasıyla değişik bir boyut kazandığını belirtmiştir. Hanin, kaygı yaklaşımının da birey ile çevre arasında karşılıklı olarak etkileşim bulunduğunu ifade etmiştir. Bu yeni yaklaşım doğrultusunda, insan bir bütün halinde ele alınmalı ve ayrı birer varlık şeklinde değerlendirilmemelidir.(Artok 1994)

Özel bir konuda çalışma yaparken içinde bulunulan duygusal tepkiye, performans kaygısı denilmektedir. Kaygı durumunu incelediğimizde, sosyal-psikolojik yönden alt bölümlerde gruplama yapılabilir. “Bireyler arası durumluk kaygı (S=Aint) ve grup içi durumluk kaygı (S=Agr).”Belirtilen iki kaygı türü de belirli bir zaman dilimindeki bireyin gerçekleştirdiği duygusal reaksiyonları göstermektedir. Birey, eşiyile ya da çevresinden biriyle kendini bir grubun ve takımın üyesi şeklinde düşündüğü için ilişki oluşturmaktadır. Bireyin belirli bir zaman diliminde belirli bir insanla geliştirdiği

ilişki, “kişiler arası durumluk kaygısı (S=Aint)” ve bireyin belirli bir zaman diliminde belirli bir insanla grubun ya da takımın üyesi şeklinde geliştirdiği ilişki de, “grup içi durumluk kaygısı (S-Agr)” ifade etmektedir (Artok 1994).

2.5 KAYGININ TÜRLERİ

2.5.1 Durumluk kaygı

Gerçek olarak ortaya çıkan ve izlenebilir bir tehlike sonucunda gelişen, bir hal, tehdit şeklinde görülürse, bu tehdidi yaşayan birey durumluk kaygı duyar. Belli bir olay karşısında belli bir zaman diliminde bireyin neler hissettiğini belirtir. Başka bir deyişle çevre şartlarına göre oluşan bir streten kaynaklanan tehdit ve tehlike hallerinde, bireyin sergilediği kompleks heyecansal tepkilerin göstergesidir ve bu durumun evrensel yönlü ve normal olan herkeste bulunduğu kabul edilir (Tiryaki 1990).

Durumluk kaygı, ortaya çıkma şiddet düzeyi ve süresiyle değişiklik gösterebilir ve zaman ilerledikçe bireyin kendisinde bulundurduğu bir işlev şeklinde değerlendirilebilir. Kişinin bu duygu durumunu bireysel anlamda tehdit edici ve tehlikeli olarak anlaması da durumluk kaygıda etkili olabilir. Spielberger, durumluk kaygı konusunda; bireyin zaman içerisindeki durumluk davranışları vasıtasıyla net bir şekilde görüldüğü, kaygıda meydana gelen bireysel farkları belirtir. Durumluk kaygı hali fazlaca değişken bir yapı özeliğine sahiptir. Belli bir durum karşısında, belli bir zaman diliminde bireyin neler hissettiğini belirtir. (Ediş 1994).

2.5.2 Sürekli Kaygı

Gerçek ve izlenebilir bir tehlike sonucuna göre gelişmeyen bir durum, tehdit şeklinde algılanırsa, bu tehdidi yaşayan birey sürekli kaygı durumu duyar. Çevreden kaynaklanan şartlara bağlı olmaksızın bireyin, stresli ortamlarda normalin üstünde duyarlılık sergilemesi, karamsarlık, endişe etme, vesvese, huzursuzluk ve yoğun olarak duyulan heyecansal tepkiler göstermeye eğilimli değildir. Sürekli kaygı; fiziksel stres karşısında bireyin genel davranışlarıdır. Sürekli kaygı da durağanlık vardır.

Spielberger (1972)'e göre Sürekli-Durumluk Kaygı Teorisi, özel bir durumla ilgili tehdit değerlendirmesini yapan bireyin buna durumluk kaygısıyla cevap oluşturacağını tasarlar. Gerçekten var olan bir tehlike görülse dahi bu birey, bu duruma yine durumluk kaygı reaksiyonuyla karşılık verir. Gerçek ve izlenebilen bir tehlike sonucuna göre oluşmayan bir durum tehdit şeklinde düşünüldüğünde, reaksiyon şiddet düzeyi ve süresi bireyin bu durum karşısındaki tehdit miktarına bağlı olarak ve söz

konusu durumun tehdit edici olmasına duyduğu inanca göre tespit edilebilir. Bir durumun tehdit edici olarak görülüp görülmeyeceği, o kişinin bireysel anlamda durumla ilgili değerlendirmelerine ve geçmiş deneyimlerine dayanmaktadır. Sürekli kaygı durağan bir yapıda bulunmasına karşın, durumluk kaygı oldukça değişken bir özellik göstermektedir (Ediş 1994).

2.6 GENEL KAYGI VE DURUMA ÖZGÜ KAYGI

Davranış bilimcilerin birçoğu durumluk kaygıyla çeşitli davranışlar arasında gelişen ilişkiyi incelemiştir. Fakat öncesine yönelik ve gözlene bilirliliğiyle ilgili sonuçlara ulaşma konusunda başarısız olmuşlardır. Bir psikolog, bu durumun kaynağını, yeterli olmayan ve bütünsellik özelliği bulunmayan ölçüm teknikleri olarak göstermektedir (Artok 1994). Kaygı duygusunun durum karşısında öğrenilmiş bir reaksiyon olduğu düşünülmüştür. Diğer bir ifadeyle birey, matematik dersini öğrenirken ya da dışı koltuğunda bulunurken kaygı duyabilir. Fakat aynı birey, voleybol maçı öncesinde aynı kaygı durumlarını göstermeyebilir ve kendini oldukça rahat hissedebilir. Bundan dolayı davranışın daha iyi bir şekilde tahmin edilebilmesi için, özel durumlarla ilgili yeterli bilgiye ve bireylerin bu özel durumlar karşısında nasıl etkileşimde bulunduğu konusuna önemle değinmek gerekmektedir. Dolayısıyla özellikle günümüzde beden eğitimi ve spor ortamlarıyla ilgili geliştirilen, gerçek durumları, olması gerektiği yeterlilikte temsil eden ölçüm tekniklerinden yararlanılması önemli hale gelmiştir. Bireyin duruma has sergileyeceği kaygıya eğilimliliği ve başka durumlar karşısında gösterdiği tepkiler bilindiğinde, davranışla ilgili tahminde bulunma daha isabetli olacaktır.

Önceki çalışmalar incelendiğinde, genel anlamda durumla ilgili sürekli kaygının belirlenmesinin, belirli bir stresin yaşandığı durumlarda, durumluk kaygıyı, genel durumluk kaygı belirlemeleri doğrultusunda, daha iyi tahminlerde bulunulduğu ifade edilebilir(Artok1994).

2.7 VOLEYBOLCU VE KAYGI

Evrensel bir niteliğe sahip olan kaygı durumunun özel olarak voleybol sporunda ve voleybolcu üzerinde ne tür etkiler oluşturabileceği bilinmelidir. Ancak bu şekilde voleybolcu sergileyeceği performansında daha çok başarı gösterebilir ve sahip oldukları kapasitelerini daha verimli şekilde ortaya çıkarabilir.

Bir voleybolcu karar alırken şu özellikleri dikkate almaktadır ;

- 1)Saha içinde kendisinin pozisyon duruşunun nasıl olması gerektiği
- 2)Takım arkadaşlarının sahada içindeki pozisyonları
- 3)Rakip takımdaki oyuncuların sahada içindeki pozisyonları
- 4)Takımda genel olarak benimsenen oyun şekli
- 5)Antrenörün o maça özel olarak verdiği ve tasarladığı oyun tarzı
- 6)Kendisinin fiziksel durumu ve oyunda içindeki görevi
- 7)Bireyin sahip olduğu kişilik, his ve heyecansal reaksiyonları
- 8)Seyirci ve taraftarların oyundan ve oyuncudan beklentileri ve coşkusu
- 9)Devamlı rekabet
- 10)Müsabakadaki önem ve o anda ortaya çıkan skor(Erbaş 2000).

Voleybolda kendi sahası içinde oyunu sergileyen oyuncu, bilgilerin tümünü alıp, değerlendirip, sahip olduğu teknik yetileri ve taktiklerinde kurnazlığını kullanarak, kondisyon seviyesini de dikkate alarak karar verirken, çok kısa hatta saniyelerle ifade edilen bir zamana sahiptir. Spor alanında dikkat istemlerini kavrayabilmek adına iki önemli boyut tespit edilmiştir: genişlik boyutu ve yön boyutudur. Dikkatteki genişlik boyutuyla dikkatin sağlanması sırasındaki daralma ve genişlemeler anlatılmaktadır; yön boyutuyla da, dikkatin hangi yöne yöneltildiği, iç kısma kendimize doğru bir yön mü, değilse dış kısma, çevreye doğru bir yön mü olduğu belirtilmek istenmektedir.

Dikkatteki genişlik boyutu; voleybolculardaki becerileri ifade ederken hangi miktarda uyarının katıldığıyla alakalı olmaktadır. Örnek; bir voleybol oyuncusu hücum yaptığında gözleriyle rakip oyuncuların nerde durduklarını izler. Dikkat alanı geniş ve çevresel özelliktedir.(Erbaş 2000).

Voleybol oyuncusu hücum yaptığında dikkatini daraltmak zorundadır.

Voleybol yetilerini belirtirken yalnızca dikkatte daralma ve genişlemeler yerine bununla birlikte bu dikkatin hangi yöne doğru yöneldiği de önem taşımaktadır. Voleybol oyuncusu bedeninin durumu, duyguları, uygulayacağı plan ve stratejileri değerlendirdiğinde dikkat yönü içe doğru yönelmekte ve birey söz konusu uyarılara katılmaktadır. Dikkat dışı doğru çevreye, kendisinin dışındaki oyuncuların hareketlerine yöneldiğinde voleybol oyuncusunun dikkati dışı doğru gelişmiştir ve söz konusu uyarılara katılmaktadır (Erbaş 2000).

Voleybol oyuncuları olması gereken düzeylerde kaygı duygusu hissetmediklerinde durum ve pozisyonlarına göre gösterilmesi gereken dikkati başarmakta zorluk yaşamakta ve bu durum da performanslarına negatif bir etki olarak yansımaktadır. Dikkatteki darlık, genişlik, dışsallık ve içsellik boyutları voleybol oyuncusunun psikolojisinden etkilenmektedir.

Kaygının normalin üstünde olması dikkatte daralmaya ve içe yönelmeye sebep olmaktadır. Martens, sürekli kaygı durumunu yüksek düzeyde gösteren sporcuların bu şekildeki sorunlara daha çok eğilimli olduğunu belirtmektedir. İlgisiz uyarılar karşısında dikkatlerini daha hızlı yöneltirler, dikkatleri içe doğru yönelir, kendileri hakkında olumsuz yorumlarda ve konuşmalarda bulunmaktadırlar.

Bir voleybol oyuncusu taktik, teknik ve motorik beceri yönüyle yeterli rezerve sahip olsa dahi bu becerilerini voleybol oyununda sergileyemiyorsa sahip olduklarının bir anlamı olmaz. Bundan dolayı voleybol oyuncusunun taşıdığı performansı sergileyebilmesinde yalnızca fizyolojik bir olgu yeterli olmaz. Dolayısıyla voleybolcunun sahip olduğu potansiyeli ortaya çıkarmasında psikolojik yönden taşıdığı kaygı düzeyi önemlidir. Bilhassa profesyonel yapılan voleybol oyununda ve önemsenen maçlarda sahip olunan kaygı düzeyleri, performansın ortaya çıkarılmasında ve başarıyla gösterilmesinde oldukça önemlidir. Takımların birçoğu birbirlerine benzer antrenmanlar gerçekleştirmelerine ve oyuncularında benzer teknik ve fiziksel kapasiteler olmasına karşın, takıma oyunu kazandıran en önemli etkenin ne olduğunun üzerinde durulması gerekmektedir. Profesyonel oynanan voleybol maçlarında çoğunlukla finale çıkan takımlarda skorlar birbirine yakındır. Dolayısıyla her iki takım da birbirine üstünlük sağlayabilir. Bu bağlamda bu durumun en iyi açıklayan belirleyici stres ve kaygı duygularının kontrolünü ve yönlendirmesini iyi yapan takım ve voleybolcular ötekine karşı üstünlük elde edebilir (Artok 1994)

2.8 SPORDA DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI

Bireyler günlük yaşantılarında devamlı olarak kaygı olgusuyla iç içe yaşamaktadır. Örnek, sabah düşünülen saatten daha geç kalkmak, aynaya bakarken günün planını yapmak, bir spor müsabakalarını takip eden seyircilerin oyuncularla ilgili çeşitli konuşmaları ve bunun gibi birçok durum kaygının hayatımızda hep var olduğunu hissettirmektedir. Bireylerin davranışını anlamak oldukça zor bir süreçtir. Davranışın kaynağını birçok unsur oluşturabileceği için bunu doğrudan tahmin etmek zorlaşmaktadır. Bu bağlamda davranışlarındaki karmaşık özellik spor konusunda da karmaşıklık oluşturmakta ve net bir ayırım ortaya konulamamaktadır(Çağlar 1996).

Günümüzde yaşanan birçok gelişmenin paralelinde spor dalının da gelişmesi ve ülkeler açısından oldukça büyük bir öneme sahip olması bu alanda rekabetin oluşmasını sağlamış, sporcuların psikolojik ve fiziksel performanslarını çok yönlü geliştirmeleri için harekete geçiren bir etken olmuştur. Fiziksel anlamda üstünlüğü bulunan sporcuların, zayıf olanlara oranla daha başarılı performans gösterecekleri ortadadır. Ancak rekabet ortamının gelişmesiyle birlikte son zamanlarda yalnızca fiziksel olarak üstün olmanın tek başına yetmeyeceği görüşleri spor psikolojisiyle ilgili araştırmaların başlamasıyla fazlaca önemli hale gelmiştir. Spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen araştırmaların birçoğu, sporcuda fiziksel üstünlüğün yanı sıra, psikolojik duygu durumunun da performans açısından önemli bir faktör olduğunu göstermiştir. Yürütülen çalışmalar doğrultusunda, bireyin sporda başarı elde edebilmesi için yalnızca fiziksel kabiliyet yerine aynı zamanda psikolojinin yönetilmesine de ihtiyaç duyulacağı ifade edilmiştir. Her iki gereksinim de karşılandığı takdirde performansın daha iyi sergilenmesi söz konusu olacaktır. Bu araştırma “Genç sporcularda yarışma-performans kaygısı ve bu kaygı ile başa çıkma davranışlarının araştırılması” başlığıyla Amerika'da Bryant, vd. (1984) yapmış olduğu çalışmadan yararlanılarak“ Amerikalı genç ve yetişkinler üzerinde geliştirilen” “Yarışma-Performans Kaygısı Envanteri”nin Türkçe'ye uyarlanmasıyla yapılmaya çalışılmıştır.

Sporda oluşan kaygı üzerine yapılan araştırmalarda en temel maksat, kaygı ve stresin ortaya çıkmasının gerekçelerini kavramak ve bunu çözmeye çalışmaktır. Kaygı ve stresi yaratan sebeplerin araştırılmasında sporcuların yaşadığı korkulardan, sosyal ve duruma bağlı oluşan streslerle karşılaştığında oluşturdukları psikolojik tepkilerin analiz edilmesi neticesinde ulaşılan verilerden yararlanılmıştır.

Öncesinde değerlendirildiği üzere genelde oluşan kaygı reaksiyonlarına benzer, müsabakalarda oluşan kaygı da durumluk ve sürekli kaygı şeklinde kategorize

edilmektedir. Müsabakalarda oluşan kaygılarda bireylere göre farklılaşan reaksiyonlar aşıkardır. Yüksek teknik bilgisi olan bazı sporcular, bir sonraki müsabakadan ötürü de fiziksel anlamda yıpranırlar. Oysaki diğerleri daha soğukkanlı davranarak duygularını yönetirler (Çağlar 1996).

Müسابakalardan dolayı meydana gelen kaygı, sporcunun kendinde olan yeteneği nasıl yönettiğine ve ortaya çıkardığına bağlıdır. Nitekim yapılan değerlendirmeye sporcu, oluşan kaygının düzeyini belirler. Yarışmaya katılacak olan sporcular, bu durumu olumsuz ve olumlu olarak algılayabilir. Olumsuz algıladığında bu durum kaygı belirtilerine neden olur. Olumlu olduğunda ise sporcu, stresle baş edebiliyor anlamına gelmektedir. Sporcu taktik, teknik ve kondisyon, düzeyi yönüyle rakibinden daha alt seviyelerde ise rakibiyle ilgili özellikleri bilmiyorsa müsabakadaki kaygı seviyesi fazla olacaktır. Nitekim sporcu rakibiyle yarıştığı kadar kendisiyle de bir yarış içerisindedir. Kaygı düzeyi oldukça fazla olan sporcunun, fedakarlık davranışı gösterme konusu tehlikeye girmektedir. Bu şekilde olan sporcunun motivasyonunu sağlamak oldukça zorlaşmaktadır. Sürekli bir gerginlik hali yaşamaktadır(Çağlar 1996).

Sporcuların arasında sürekli kaygı durumunu yaşayanlar vardır ve bu kişilikte olan bireylerde sürekli olarak huzursuzluk görülmektedir. Bu tür durumlar psikiyatristleri ve klinisyenleri ilgilendirmekte ve belirtilen bu duygu durumu sürekli kaygı olarak ifade edilmektedir. Fakat bu kişilikte olduğu gibi kaygı durumunu sürekli olarak hissetmeyen kişilerde de belirli uyaranlara karşı kaygılanma durumu oluşabilmektedir. Sporcular oldukça sık bir şekilde durumluk kaygısıyla karşılaşmaktadırlar. Sporcuların ele alındığı çalışmalarda, müsabakadan önce düzeyi yüksek olan durumluk kaygı hali meydana geldiği belirlenmiştir (Tavacıoğlu 1999).

1.Sürekli Yarışma Kaygısı: Martens (1977), Spielberger'in (1966) geliştirdiği kişisel kaygı kavramından yola çıkarak duruma özel ya da sportif özel şeklinde yarışma kaygısı çeşidi türetti. Yarışma kaygısı açıklanırken yarışmacının durumları tehdit ettiği ve bu durumlar karşısında gerginlik reaksiyonu göstermektedir. Bundan dolayı sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler düşük olanlara kıyasla yarışma durumlarıyla ilgili daha yüksek düzeyde tehdit algılarlar.

2.Durumluk Yarışma Kaygısı: Özel bir yarışmaya katıldığında bireyin harekete geçirilen hali, kaygı durumluk yarışma kaygısı şeklinde adlandırılır. Özel bir spor durumunun dışında genel durum kaygısıyla benzerdir.

Bilindiği üzere bazı unsurlar bireyin halini potansiyel ego tehdidi şeklinde yüksek düzeyde etkiler. Geçmişinde başarılı teknik anlamda yüksek bir potansiyele sahip sporcu, önceki dönemlerde başarı elde etmeyen sporcuyla durumluk kaygı düzeyi aynı olmaz. Karşılaşılan özel bir olayın, kaygı seviyesi yüksek olan birey için tehditkar olarak düşünülmesi kaygı, tecrübe, teknik tepkisini önlem eşeklinde türlü unsurlara bağlıdır (Tavacıoğlu 1999).

2.9 KAYGININ NEDENLERİ

Kaygı duygusu, gelişim olarak biyolojik ve genetik eğilimlerden, daha önceden gerçekleşen öğrenme ve tecrübelerden, yaşanan durumsal ipuçlarından ve bireyin bilişsel farkında lığından etkilenmektedir (Çağlar 1996)

Heyecanı oluşturan kaynağını belirlerken kişinin çevresinde olup bitenleri algılama şeklinden ayrı düşünmek imkansızdır. Kendi seçtiği ortamda güven ve huzur duyan bireyde korku veya kaygı oluşmaz. Öte taraftan aynı çevrede yer alan başka biri, söz konusu çevre için tehlikeli değerlendirmesi yapabilir ve bu algılayış tarzı heyecan yaratabilir. Sosyal ortamların hangisinin nasıl algılanması gerektiğine ait olunan kültür öğretmektedir. Bundan dolayı, ortamların hangisinin ne tarz kaygı oluşturacağı bir kültürden başka bir kültüre göre farklılık gösterebilir. Fakat toplumların hepsinde geçerli birtakım genellemelere gitmek imkanı mevcuttur. Söz konusu genellemeler, kaygının meydana gelmesine neden olan ortamlarda bulunan birtakım ortak yönleri gösterir (Cüceloğlu 2000).

Ortak yönlere aşağıda4 madde şeklinde değinilmiştir:

Desteğe son verilmesi: Alışık olunan çevrenin artık olmadığı hallerde bireyler, kaygı hisseder.

Sonucu olumsuz olacak bir durumu beklemek: Beklenen durumların neticeleri olumsuz olduğunda kaygı hissederiz.

İç çelişkiye düşmek: Doğruluğuna inandığımız ve önemseydiğimiz bir düşünceyle, sergilediğimiz davranış arasında ortaya çıkan çelişki kaygı yaratan bir gerginlik oluşturur. Bilişsel çelişki önemi tartışılmayan bir heyecan ve güdünün temeli şeklinde düşünülmektedir. Oluşan çelişkiyi ortadan kaldıracak bir çözüm yolu düşünürüz; çözüme kavuşuncaya dek az da olsa kaygı hissederiz.

Belirsizlik: İleriki dönemler de ne olacağını anlayamamak bireyler için belirgin olan kaygı sebeplerindendir (Cüceloğlu 2000).

2.10 KAYGININ BELİRTİLERİ

Kaygı; tek yönlü değerlendirilemeyecek kadar kapsamlı bir duygusal durumu ifade etmektedir. Kaygı duygusu, tehlikenin gerçekleşme ihtimaline, tehlikenin yapısal özelliğine ve bireyin tehlikeyle mücadele etme becerilerine yönelik bilişsel unsurları içerdiği gibi bireyin gerçekleşmesini öngördüğü tehlikeye dair kendine göre olan duygularını da içine almaktadır. Bununla birlikte kalp atışında değişme, terleme oluşması, kaslarda gerilme gibi fizyolojik özellikli belirtileri ve aktif uzaklaşma ya da pasif uzaklaşma benzeri davranışları da kapsar (Çağlar 1996).

Kaygıyı yaşayan birey bu süreçte “fiziksel, somatik ve düşünsel” yönlerden uyarılarla karşılaşabilmekte, kimi zaman tümünde bir hareketlenme görülmektedir. Fiziksel ve somatik reaksiyonlar çoğunlukla kalp ritminin değişmesi, kaslarda gerilimin fazlalaşması, yorgunluk hissedilmesi, normalden daha fazla alıngan olma, el ve ayaklarda terleme olması, biçiminde gerçekleşmektedir. Gerçekleşen bir müsabakada ya da birbiriyle bağlantılı olan iki müsabaka arasında bir sporcunun yetilerinin seviyesinde, fiziksel kapasitesinde veya biyomekanik becerisinde önemli bir değişiklik bulunmamaktadır. Performansta meydana gelen iniş çıkışlar çoğunlukla sporcunun zihinsel denetimindeki dengesizlikler sebebiyle oluşmaktadır. Sporcuyla ilgili olarak uygun görülmeyen bir şekilde uyarılmışlığı fazlalaşır (Tavacıoğlu 1999).

Durumluk kaygı arttığında şu belirtiler ortaya çıkar (Weinberg vd. 1995). Soğuk, nemli eller, devamlı idrara çıkmak gereksinimi, aşırı terleme, kendi kendine yapılan olumsuz değerlendirme, canlı olmayan bakışlar, kaslardaki gerginliğin artması, dikkat toplayamama, karın bölgesinde ağrılar, kendini sürekli hasta hissetme, sebepsiz baş ağrıları, ağızda kuruluk, uyku bozuklukları, bel ağrısı, geçmeyen baş ağrıları, titremeler, aşırı terleme, bağırsaklarda düzensizlikler, devamlı yorgun hissetme, gergin olma, ani sinirlenmeler, el ve ayak parmaklarında üşümeler, normalin üstünde reaksiyon gösterme, midede ağrı hissetme, ritim bozukluğu, düzensiz soluk alma(Cüceloğlu 2000).

2.11 KAYGININ ÖLÇÜLMESİ

Kaygının belirlenmesi için “Kendini anlatma (self-report) teknikleri olarak envanterler, Biyokimyasal ölçümler, Fizyolojik ölçümler, Davranışsal gözlemler” şeklinde birçok teknik geliştirilmiştir.

Envanterler: Son zamanlarda uyarılmışla ilgili artışların olmasında etkili olan değişik unsurları incelemek adına birçok envanter hazırlanmıştır. Bu envanterlerin kimileri bilişsel değişkenleri ele alırken kimileri de fizyolojik reaksiyonları ve bazı durumlarda da

iki boyut birden ele alınmaktadır. Envanterlerin üstünlükleri, uygulamasında hızlılık ve kolaylık olması yönüyledir. Söz konusu envanterlerin zayıf olduğu taraflar da sosyal istenirlik reaksiyonu “social desirability” benzeri istenmeyen etkilerden dolayı bireylerdeki uyarılmışlık seviyelerinde gerçekleşen değişiklikler karşısında duyarsız kalabilmeleridir. Envanterler çoğunlukla denekler arasında oluşan değişkenliği tespit etmek adına geniş örneklemelere gereksinim duymaktadır (Çağlar 1996).

“Taylor Manifest Kaygı Ölçeği (TMAS)” gibi kaygıyı tespit etmek amacıyla oluşturulan ilk psikometrik araçlar, kaygı olgusunu değişmeyen özellikte bir duygu şeklinde açıklamışlardır. Hal bu ki kaygı duygusu günümüzde çok yönlülüğü olan bir olgu olarak değerlendirilmektedir.

İlk olarak Spielberger, kaygıyla ilgili sürekli ve durumluk kaygı tanımlamalarını yapmış ve bunları tespit etmek için de “Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterini (STAI)” oluşturmuştur. STAI son zamanlarda “durumluk ve sürekli kaygı ölçümleri” yapılırken yaygın biçimde tercih edilmektedir (Çağlar 1996)

“Landy and Stem (1971), Somatik Algılama Envanterini (SPQ), Thayer (1967) Aktivasyon-Deaktivasyon Kontrol Listesini (AD-AACL)” oluşturmuştur. “Martens (1977, 1982), STAI’nin geliştirdiği sürekli kaygı ölçeği üzerinde geliştirme çalışmaları yaparak duruma özgü düzenleme gerçekleştirmiş ve “Spor Yarışma Kaygı Testini (SCAT)” oluşturmuştur (Landers and Boutcher 1993; Cox 1994). Geliştirilen bu testler, tek boyutlu şekilde ölçümler gerçekleştirebilmektedir.

Kuramsal anlamda düzenlenen spesifik ölçekler, genel ölçeklere kıyasla davranışla ilgili iyi bir yordayıcı olması gerekmektedir. STAI’nin ölçüm geçerliliği oluşturulmasına ve sporu da içine alacak şekilde değişik durumlarda duyarlılığının tespit edilmesine karşın, spora özgün çeşitli alternatif kaygı ölçekleri oluşturulmuştur. Örnek; Martens ve arkadaşları tarafından “Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 (CSAI-2)” oluşturulmuştur. Geliştirilen envanter, bilişsel ve somatik açıdan yarışma kaygısını ölçmenin yanında kendine güven duygusunu da ölçerek, kaygı durumunu çok yönlü olarak değerlendirmektedir (Raglin 1992). Aynı zamanda kaygı duygusunu çok yönlü şekilde ölçen başka envanterler, “Schwartz, Davidson and Goleman (1978)”, Bilişsel-“Somatik Kaygı Envanteri (CSAQ)” ni geliştirmişlerdir, “Smith, Smoll and Schutz (1990)” “Spor Kaygı Ölçeğidir (SAS)” ni geliştirmişlerdir.

Kaygı duygu durumunu ölçerken 2 değişik kaygı envanterinden yararlanılmaktadır.

2.11.1.İllinois Kendini Değerlendirme Envanteri (Csaı-2)

“Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği (Competiti ve StateAnxiety Inventory-2 –CSAI-2-”nin Türkçe’ye çevrilmesi ve kullanılmak üzere düzenlenmesidir. CSAI-2 ölçeği, uzman kişilerce çevrilmiş ve geriye çevirisi “back translation” şeklinde yapılmıştır (Koruç 1998).

2.11.2.Illinois Yarışma Envanteri (Scat-A)

“SCAT”, TAI'nın çevrilerek uyarlanması özel bir durum olarak gösterilen bir ölçek olarak Martens (1982) tarafından oluşturulmuştur. “SCAT” ölçeği, çocuklar ve yetişkinler için tercih edilen bir ölçektir. 15 soruluk bir envantere dönüşen ölçekteki sorular üç seçenek üzerinden “nadiren, bazen, sıklık” Likert-Tipi yanıtlardan oluşmaktadır (Çağlar 1996).

Sporcularda kaygı düzeylerinin belirlenmesinde yararlanılan ve yukarıda belirtilen envanterlerden ilk baştaki ikisi sporcularla ilgili değildir. Üçüncü envantere sporcuların genel ve spora has farklı durumları (kazanmadaki sosyal önem, bedensel anlamda zarara uğrama), kaygı ve korkularını mental şekilde nasıl azalttıklarını kapsayan itemleri içermektedir (Çağlar 1996).

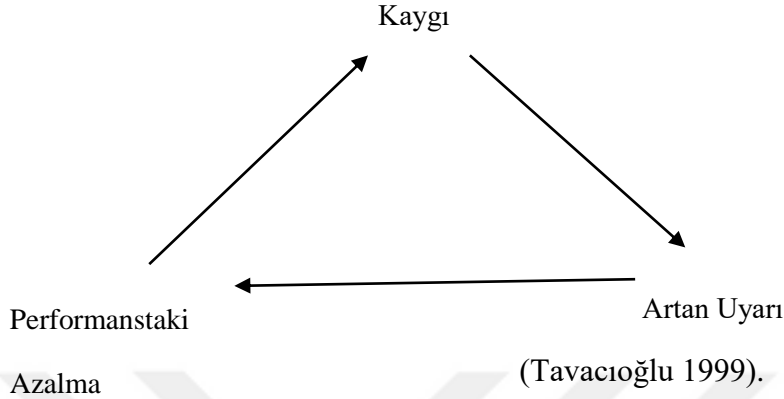
Cratty ve Pigott'un (1984) yapmış oldukları çalışmayla geliştirdikleri ve bahsi geçen itemleri de kapsayan bir envanterin, sayı bakımından bir sınırlılık olsa da Türk sporcu örneklem grubu üzerinde uyarlanması gerçekleştirilmeye çalışılmıştır. Uyarlanma yapılırken ilk aşamada “Amerika'lı Bryant.J. Cratty ve İngiliz Robert, E. Pigott (1984)”hazırlamış, Amerikalı genç ve yetişkinleri ölçmek amacıyla geliştirilen “Yarışma Performans Kaygısı” Envanterinin Türkçeye çevirisi düzenlenmiştir (Çağlar 1996).

2.12 SPORDA UYARILMIŞLIK VE KAYGI

2.12.1 Uyarılmışlık ve Kaygı

Spordaki uyarılmışlık üretim kaygısını içine almaktadır. Psikolojik uyarılarda kabul edilebilir artışın seçilmesine karşın fazlaşan endişenin kıymeti bulunmamaktadır. Yalnızca psikolojik uyarı incelendiğinde sportif performans açısından katkısı oldukça sınırlıdır. Kalp ritmindeki değişikliğin otonomik işaretinin (nefes alıp vermedeki oranı, kan basıncı, avuçların terlemesi) spor egzersizlerinin başlangıç aşamasında belirli bir kıymeti bulunmamaktadır. Otonomik işaretler aktivite sırasında zararlı etki oluşturabilir, kalpteki sistemin zorlanması hızlı yorgunluğa ve dirençte düşmeye neden olabilir.

Psikolojik uyarıların bazıları aktivede elverişli seviyenin yakalanması ve dikkatte sağlanan yoğunlaşma için olabildiğince kullanışlıdır. Optimal seviyeyi geçen uyarı ve kas arasındaki uyum ve dikkati etkilemektedir. Zeigler'in belirtmiş olduğu fikir döngüsü (Şekil 1) başlamış olur (Tavacıoğlu 1999).



Şekil 2.1. Zeigler'in Düşünce Döngüsü

Müسابakalarda, övgü alma isteği gibi stres oluşturan bir ortamla karşı karşıya gelindiğinde stresle beraber ortaya çıkan psikolojik değişim için ortak bir başlangıç olarak uyarıda artış görülmektedir. Kaslarda gerginliğin artması şeklinde önemli olmayan farklılıklar uyumu etkilemektedir. Başlangıçta ortaya çıkan başarısızlığın düşünülmesi hata olarak algılanır ve hataya eğilimli olmayı artırır. Kaygı ve psikolojik uyarılar denetim altına alınarak çember kırılabilir. Kaygı yönetimindeki uzmanlık, oluşan negatif çemberi kırmak ve başarılı, doyum sağlayıcı sonucu elde etmek için önemli bir etkidir.

Fenz, deneyimli paraşütçülerle yaptığı çalışmada ya da Mahoney, tarafından olimpik jimnastikçilerle gerçekleştirilen çalışmalar, kaygının sporcular tarafından istenildiği takdirde yönetilebildiğini göstermektedir. Sporcuların bazıları küçük sorunlara karşın kolay uygulanabilir tekniklerle kaygılarını yönetebilmektedirler. Sporcuların bazıları da profesyonel sporcu olmalarına karşın kaygı yönetiminde ciddi sorunlar yaşamaktadırlar. Bazı sporcularda kaygı kontrolünde uzman desteği olarak kaygılarını yönetmeyi öğrenmeye çalışmaktadırlar (Tavacıoğlu 1999).

Uyarılmışlık; otonomik reaksiyon ya da fizyolojik aktivasyon şeklinde açıklanmaktadır. Uyarılmışlık hali, derin uyku durumundan yüksek düzeyde yaşanabilecek heyecanlılığa kadar değişiklik gösterebilen bir süreç şeklinde belirtilmektedir. Landers and Boutcher (1993), uyarılmışlıkla ilgili olarak, odaklanmaların olduğu ve düzey olarak yüksek

aktivitelerde beden kaynaklarından faydalanmakta sorumlu bir davranış oluşturma işlevi şeklinde incelenmektedir (Çağlar 1996).

Martens (1987) tarafından uyarılmışlık“ psişik enerji” şeklinde ifade edilmekte ve şu şekilde açıklanmaktadır: Zihin açısından işlevselliği oluşturan enerji (vigor), canlılık (vitality) ve yoğunluk kavramlarının karşılığıdır. Bu şekilde, Martensu ifadeleriyle uyarılmışlığın, organizmada meydana gelen fizyolojik aktivasyonla sınırlı olmadığını belirtmiş daha fazlasını içerdiğini iddia etmiştir. Uyarılmışlık durumu, zihinsel aktivasyonu da kapsayan bir değişikliktir. Bu bağlamda uyarılmışlık;“Organizmanın derin uyku halinden yoğun heyecan noktasına kadar olan süreci kapsayan ve bu süreç içinde değişik düzeyler sergileyen genel fizyolojik ve psikolojik bir etkinliktir” şeklinde tanımlanabilmektedir(Çağlar 1996).

Uyarılmışlık halinin heyecan yönünden etkisi ya da bilişsel yönü kaygı şeklinde düşünülebilir, bu bağlamda kaygı, fizyolojik açıdan uyarılmışlığın fazlalaşması ve subjektif endişe duygusu biçimde tanımlanmaktadır (Çağlar 1996).

2.12.2 Kaygı ve Performans ilişkisi

Sosyal hayatın içerisinde zamanın ilerlemesine bağlı olarak önemini hissettiren performans sözcüğü, her alanda geçerli bir kavramdır. Bireyin meşgul olduğu işte ya da spor dalında en iyi potansiyeli başarılı bir şekilde ortaya çıkarması performans kavramını açıklamaktadır. Performansın artırılmasına yönelik ortaya konulan çalışmaların tek yönlü olmak yerine çok yönlü olmaya yönelmesi gerekmektedir. Performansı ortaya çıkaran unsurların kendi aralarında geliştirdiği uyumla kişisel düzeyde en yüksek başarıyı yakalamaktır. Performans açısından iyi bir konuma ulaşabilme, uzun süreli, belirli amaçların gerçekleştirilmesine ilişkin hazırlıklarla, psikolojik ve sportif yeterliliklerle olabilmektedir. Bauersfald ve Schröter'e (1986), sporcunun performansındaki kapasitesinin şu unsurlardan etkilendiğini belirtmektedir:

- 1- Fiziksel hazırlık
- 2- Morfolojik yönden gelişim
- 3- Spor branşındaki taktik
- 4- Spor branşında uygulanan teknik
- 5- Yarışma koşulları
- 6- Psikolojik özellikler
- 7- Teknolojideki gelişim

Performans ve aktivasyon arasındaki ilişkinin temeli nöro-fizyolojik sisteme dayanmaktadır(Artok 1994).

Sporcuların içinde buldukları duygusal durumlar, performanslarını etkileyen önemli durumlardır. Bu etki pozitif özellikte de olabilir negatif bir özellikte de gerçekleşebilir. Fakat dikkatli bir şekilde üzerinde durulması gereken husus, performansı sergileyen bireydeki farklı kaygı seviyeleri, tüm değişik yeti ve konu seviyelerinde benzer neticeleri oluşturmaz. Örnek, kaygı düzeyi yüksek olan bir forvet oyuncusuyla savunma oyuncusunun performansları aynı seviyelerde etkilenme göstermeyebilir. Bir halter sporcusuyla bale sanatçısının, kaygı düzeylerindeki yüksek ve düşük seviyeler aynı etkilenmeye sahip olmayabilir. Fakat, verilen örneklerden de görüldüğü üzere kaygıyla fiziksel anlamdaki performans arasında bir ilişki mevcuttur. Kaygıyla performans arasında bulunan ilişkiyi etkileyen önemli bazı unsurlar bulunmaktadır. Bu unsurlar arasında, uygulamaya konulacak konunun ve yetinin özelliği önemlidir.

Krol 1970'de gerçekleştirdiği çalışmasında kaygı reaksiyonlarının bireyler açısından değiştiğini belirtmiştir. Kaygı ve heyecan duyguları her birey için aynı etkiyi oluşturmaz. Bu bağlamda performans da spor dallarının her birinde aynı etkiyi ortaya koymaz. Her bireyde kendine has tolerans kapasitesi bulunmaktadır. Spor dalları bilgi, dikkat ve ilgi, isteyen bir alandır. Bu şekilde, etkili performans ortaya çıkarılmış olur. Kaygı duygusuyla ilgili yaşadığı süreç içinde birey, düşünsel, somatik ve fiziksel açılardan uyarılabilmekte, bazı dönemlerde de tümü işlevsel hale gelmektedir. Fiziksel ve somatik reaksiyonlar, genel anlamda kalp ritminin değişmesi, kaslarda gerilimin artması, yorgunluk hissi, normalin üstünde alınganlık hissetme, el ve ayaklarda meydana gelen terleme biçiminde yaşanmaktadır. Düşünsel reaksiyonlarda da ayrıntıları gözden kaçırma, unutkanlığın başlaması, dikkati toplayamama, hızlı bir şekilde kararlar almada zorluklar söz konusudur (Erbaş 2000).

Birçok kez belirtilen içinde bulunulan durumda gerginlik arttıkça, sporcu daha iyisini yapar!" düşüncesi yanlış bir yaklaşımdır. Bu düşünceye göre stresli bir ortamın başarı getirmesi gerekir oysa stres arttıkça etkinlik seviyesinde yaşanan yüksekliğin davranışları yönlendirmede ortaya çıkan olumsuz etkisini, maçın son dakikaları yaklaştığında oyunculardaki gerginlikten net bir şekilde anlayabiliriz. Bu şekilde bir ortamla karşılaşan basketbolcu ya da futbolcu, davranışlarını kontrol ederek ve o anda diğer oyuncuların pozisyonlarını da işin içine dahil ederek pas vermesi gerektiğini öngöremez, ortamdaki stres bu duruma en büyük engeldir. Oyundaki hareketlerinin kalitesinde düşüşler olur;

karar alma sürecinde, yapması gereken hareketten önce sonucu etkileyecek puan durumunu aklına getireceğinden panik başlar ve isabetsiz kararlar vererek başarısız olur. Dolayısıyla böyle bir durumda kalan birey, fazlaca uyarana maruz kalır ve merkezi uyarımlar karşısında yüksek düzeyde duyarlılık göstermektedir.

Sportif müsabakalarda tümüyle kaygıdan uzak ve gevşek bir duygu durumunda olmak mümkün değildir. Nitekim bu tür etkinliklerin yapısal özelliğine bu durum aykırıdır. Sporların dinamik yapı içerisinde kaygı duygusu bulunmaktadır. Vücuttaki kaygının yüksek düzeyde olduğunu ifade eden dakikada ölçülen kalp atım sayısındaki değişiklik, kaslarda oluşan gerginlik, sinirlilik hali gibi bulguların belli bir seviyeye kadar performansın artmasını sağladıktan sonra, daha ilerleyen seviyelerde performans kaybına yol açmaktadırlar. Korku, kaygı, tasa, sportif performansın gösterilmesini aslında tehdit edici bir etken olabilir.

Takımın başındaki teknik direktörler ve çalıştırıcıları olan antrenörler sporcuların bu tür durumlardan daha az etkilenmelerini sağlamalı, bunu gerçekleştirmek içinde spor psikologlarından yardım alarak uzman desteğini sürdürmelidir veya kendileri bu alanla ilgili bilgi sahibilerse sporcularını streslerini yönetmek için eğitmelidirler. Sporcularda performanslardaki dengeyi değiştiren “Bedensel ve Durumluk Kaygı”nın düşük ve yüksek düzeylerinden sporcuları korumak gerekmektedir (Erbaş 2000).

2.13 STRES

Günlük yaşantımızda en çok kullandığımız bir kavram olan stres, farklı araştırmacılarca değişik biçimlerde açıklandığından net bir şekilde ifade edilememiştir. Selye, stresle ilgili önemli çalışmalar yürüten temsilcilerdendir ve stres kavramını “vücuda yüklenen herhangi bir özel olmayan isteme karşı, vücudun tepkisi” biçiminde açıklamaktadır. Diğer bir ifadeyle stres kavramı, uyarılmışlık hali gibi, belirli bir tür stresöre, sinir haliyle gösterilen fizyolojik bir reaksiyondur.³⁴ Martens ise stresi, “bir uyarın değişkeni olarak acele ettirici, karışık araya girme değişkeni olarak müdahalede bulunan ve tepki değişkeni olarak bir davranış” şeklinde değerlendirmektedir (Artok 1994).

Bu durumda stresin tanımını; organizmada meydana gelen psikolojik ve fizyolojik zorlanmalar neticesinde beliren davranışsal, psikolojik, zihinsel ve fiziksel, rahatsızlıkları stres şeklinde açıklamak mümkündür. Organizmada uyum sağlamasını gerektiren, mücadeleyi veya tehdit edici bir hal ile karşı karşıya kalındığında, bu durumla baş ederek homeostazisi korumaya çalışmak gerekmektedir. Örnek, bir sporcu, hafta sonundaki

müسابakayı tehdit edici unsur şeklinde düşünürse, bu durum organizma için bazı fizyolojik reaksiyonları ortaya çıkaracaktır.³⁶ İlk olarak hipotalamus, sempatik sinir sistemi ve hipofize uyarılar iletecek, sempatik sinir sistemi uyarıyı aldıktan sonra adrenal bezlere sinyal gönderecek, adrenal bezler uyarıları aldıktan sonra acil olarak enerji sağlayacak ve metabolizmanın hızını yükselterek adrenalin ve noradrenalin oluşmasına yol açacaktır. Kanda belirlenen adrenalin ve noradrenalin yoğunluğundaki farklılık, bireyin o durumla uyuşmasını da sağlayabilir veya o durumdan kaçınmasına da yol açabilir. Yarışma bittiğinde tehdidin yok olduğunu birey hissederse, adrenalin ve noradrenalin normal seviyeye döner ve homeostazis sağlanır. Ancak birey yarışmadan sonra da kendisi adına yapılacak olan yorumları veya bir diğer yarışmayı düşünerek yine bir tehdit unsuru hissederse, bu durumda organizma, normal seviyeye ulaşamaz, acil durumlar karşısında salınan bu iki hormon kanda her zaman yüksek düzeyde kalacaktır. Bu bağlamda homeostazisi değişen organizmada birtakım hastalıklar oluşacaktır (Çağlar 1998).

Toplumdaki her bir birey belirli durumlar karşısında kaygı hisseder. Bu durum normal olarak değerlendirilir ve kendini koruması veya bazı isteklerine kavuşması için gereklidir. Fakat kaygı durumunun uzun süreli ve yüksek düzeyde yaşanması stresi ortaya çıkarmaktadır. Kaygı, bireylerin olaylara bakış açısına göre değişebilen bir durumdur, o yüzden her bireyde farklı düzeylerde ortaya çıkmaktadır. Bazı bireyler kendi doğasındaki yapısal özellikten dolayı kaygı durumu yaşamaya meyillidir. Bu bireylerin belirli durumlar karşısında ortaya çıkacak olan kaygıyı daha yüksek düzeyde yaşadıkları bilinmektedir. Aynı zamanda duruma göre oluşan kaygı durumunun tecrübe ve yaşla da alakalı olduğu belirtilmektedir.

Stresle baş etmenin etkili yolları olarak gösterilen ve tavsiye edilen fiziksel egzersizler, sporcularda stresi ortaya çıkaran sebep olduğundan geçerli bir durum değildir. Bu uygulamanın yerine doğru nefes alıp verme egzersizleri, progresif gevşeme, otojenik gevşeme, biyolojik geri bildirim uygulamaları ve olumlu düşünmeyi kolaylaştıracak bilişsel çalışmalar gerçekleştirilmelidir (Erbaş 2000).

2.14 SPOR-STRES İLİŞKİSİ

Ruhsal ve bedensel açıdan organizmanın zorlanması sonucunda stres ortaya çıkmaktadır. Stres, bireylerde davranışsal, psikolojik, zihinsel ve bedensel birtakım rahatsızlıklarla kendisini göstermektedir. Günümüzde spor bir meslek olarak icra edilmektedir. Bu nedenle sporcular ruhsal ve bedensel açıdan yoğun bir süreç geçirmektedirler. Kendilerinden beklenen performansı gösterebilmeleri için uzun ve yorucu idmanlara katlanmaları gerekmektedir. İnsanlar hem ruhsal hem de bedensel olarak bu kadar sıkıntıya tek bir amaç uğruna katlanmaktadır; o da kazanmaktır. Bunun bir getirisi olarak herkesçe tanınan ünlü biri olmak maddi ve manevi fırsatları yakalamaktır. Hedef olarak kendilerine koydukları başarı çitası, birçok sporcu için hayati bir değerdedir ve yüksek bir arzuyu işaret etmektedir (Özbekçi 1990).

Yarışmalar, performans sporcuları için ekonomik ve sosyal açıdan oldukça önemli aktivitelerdir. Yarışmada elde edilen sonuca göre ya hazırlanırken yaşadığı acıların karşılığını alacak ya da tüm çabaları boşa gidecek ve her şeye yeniden başlayacaktır. Bu riskin olduğu bir ortamda her şey adeta onu yok etmek isteyen bir düşmandır (Özbekçi 1990).

Esas olarak Spielberger (1966) tarafından ortaya konulan özellik-durum endişe teorisi, anksiyete ve heyecan uyandırma olaylarına yönelik gerçekleştirilen çalışmalarda geçerli olan en önemli değişkenleri sınıflandırmaya yarayacak bir kavramsal yapı oluşturmakla ilgilenmektedir. Spielberger'in bu teorisi sabit bağlantılı kişisel bir özellik (A- özellik) ve kaygıyı geçici bir durum (A-durum) şeklinde ikiye ayrılmaktadır. Buna ek olarak stres oluşturan ortamları, bunlara neden olan durumları ve bu stresi ortadan kaldırmayı sağlayan psikolojik savunmaları araştırmaktadır. A-özellikteki farklılık sebebiyle yaşanan farklı a-durum düzeylerinin belirlenmesi, özellik-durum kaygı teorisinin bir diğer önemli görevidir (Özbekçi 1990).

Sportif performansın mevcut halinden daha yükseğe çıkartılabilmesi için spor bilimleri yoğun bir gayret göstermektedir. Bunu gerçekleştirme adına yeni yeni idman teknikleri araştırılmakta ve pratikte uygulanmaya çalışılmaktadır. Yapılan araştırmalar ve uygulamalarda görülmüştür ki performansın daha da artması için yalnızca fiziksel kapasite yetmemekte psikolojik durumda oldukça etkili olmaktadır.

Selye (1956)'ye göre stres, herhangi bir arızaya karşı vücut tarafından verilen spesifik olmayan tepkidir. Bireyin yemek, su, hava vb. ihtiyaçları olduğu müddetçe daima stres altında olacaktır (Tavacıoğlu1999).

Orlick ve Partington'a göre sporcuların önemli bir bölümü engellerle karşılaştıklarında ya da zorlandıklarında konsantrasyonlarını kaybetmekte ve gerçek potansiyellerini gösterememektedirler. Bu gibi sıkıntılar yalnızca üst düzey sporcularda görülmemekte hemen hemen bütün sporcularda görülmektedir (Tavacıoğlu 1999).

Stres bireyler için istenmeyen, olumsuz bir durumdur. Hâlbuki bu sıkıntı durumu iyi kontrol edilebildiğinde bireyleri olumlu şeyler yapmaya, çalışmaya, araştırmaya itebilir. Bu tür stresler olumlu stres olarak adlandırılmaktadır. İş hayatında yükselmek için yaşanan stresler ile okul yaşamı boyunca görülen sınav stresleri buna örnektir (Tavacıoğlu 1999).

Bu anlamda bir miktar stresin faydalı olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü olası sorunlara karşı kişiyi hazırlıklı kılabilen ve zihinsel ve bedensel işlevlerin verimliliğini artırabilmektedir. Stres, Selye tarafından zararlı olan negatif stres ve olumsuz etkisi olmayan pozitif stres olarak ikiye ayrılmıştır. Ona göre stres insan yaşamındaki vazgeçilmez ve kaçınılmaz öğeler arasındadır (Tavacıoğlu 1999). Birçok araştırmacı tarafından stresin performansa etkisi ile ilgili araştırmalar yapılmıştır. Bu doğrultuda ters-U hipotezi ile dürtü teorisinin göreceli faydaları tartışılmaktadır. Bu iki teori stres performans arasındaki ilişkinin uyarı sistemindeki değişimlerin bir yansıması olarak ifade edilmiştir (Tavacıoğlu 1999).

2.15 SPORDA KAYGI VE STRES İLİŞKİSİ

Spor, toplumsal hayattaki en güçlü rekabet olgusudur. Sportif faaliyetlerde birey ya da bunlar tarafından oluşturulan takımlar belli bir hedef doğrultusunda birbirleriyle yarışmaktadırlar. Hedef daima birinciliktir. Sportif anlamda yarış, iki veya daha fazla rakibin belirlenen kurallar çerçevesinde belirlenen hedefi elde etmek için gösterilen performanstır. Rakiplerin güç olarak dengeli dağılımı ve spor disiplinlerinin sınırlı oluşu rekabeti daha da artırmaktadır. Buna paralel olarak bireydeki stres de artmaktadır. Rekabet hissi organizmadaki uyarıcıları daha da kamçılamakta ve kapasiteyi maksimuma çıkarmaya çalışmaktadır. Yarışma ortamı ise bilinçaltına bulunan ancak ortaya çıkmamış olan rekabet hissini artırmaktadır (Çamlıyer, 1990).

Sporcunun yarış ortamındaki temel görevi iyi performansı yapıyor olduğunu göstermek ve tüm dikkatleri kendisinde toplamaktır. Bu duygular çerçevesinde bireyde başarıma hissi ön plana çıkmaktadır. Sporcular yarışmaya yalnızca fiziki performansları ile değil aynı zamanda psikolojik yönleriyle de katılmaktadırlar. Fakat bilinçli bir sporcu yarış sırasında duyguların da kontrol edilmesi gerektiğini bilmektedir. Ayrıca diğer oyuncuları, antrenörünü ve seyirciyi kontrol etmesi, üstün bir performans için yüksek düzeyde çaba sarf etmesi ve rakibini kollaması gerektiğine inanmaktadır. Bu duyguları yarış öncesinde de sürekli yaşadığından yarışın sonucunu da daima hayal etmektedir (Çamlıyer 1990). Kazanma ve kaybetme ihtimalinin yanında seyircini kendisine yapacağı tezahüratı da düşünür, heyecanlanır ve kendinden geçer. Söz konusu bu heyecan sporcunun performansına olumlu ya da olumsuz etki etmektedir (Çamlıyer 1990).

Rekabet güçlü bir motive aracıdır. Bu yönüyle sporcularda duygu karmaşasına sebep olabilmektedir. Kazanmaya olan motivesi çok fazla olduğunda rakibine zarar verebilir. Yarış anlık bir durumdur. Bu nedenle de rakiplere de anlık etki etmektedir. sporcuya yapmış olduğu bu etki, bireyin rekabet duygusuna göre farklılıklar göstermektedir. Kaygı durumuna göre sporcular üzerinde Singer'in (1975) tarafından yapılan bir araştırmada sporcular dört gruba ayrılmıştır(Çamlıyer 1990). Bunlar; "düşük kaygılılar", "yüksek kaygılılar", "yüksek başarı isteyenler" ve "başarıyı fazla umursamayanlardır.

Bu dört grup üzerine yapılan bir çalışmada hepsinde de düzeyi aynı olan karmaşık ve zor bir görev verilmiştir. Ardından hemen yarışma ortamına girmişlerdir. Yarış sonucunda başlangıçta yüksek başarı hedefiyle yola çıkanları yaşadıkları aşırı stres nedeniyle başarılarının düşük olduğu, aynı sporcuların antrenmanda ise stresten uzak olduklarından daha başarılı oldukları görülmüştür. Başarıya fazla önem vermeyen düşük kaygılı denekler ise doğal olarak yarış nedeniyle oluşan fazla bir stres yaşamamışlardır. Aynı durum yüksek kaygılı ancak başarıyı umursamayanlar için de geçerlidir. Çünkü bu özellikteki bireyler için kazanmanın da kaybetmenin de pek önemi yoktur. Bunların aksine başarıma isteği yüksek ve düşük kaygılı olanların seyircinin stresi de bulunmasına rağmen yüksek performans sergilemişlerdir. Düşük kaygılı oldukların başarıma istekleri yarışla başlamıştır. Bu nedenle yarışma öncesinde pek stres yaşamamışlardır (Çamlıyer 1990).

Sporcuların yarış ortamındaki tepkileri farklı olabilmektedir. Bazıları korkudan donup kalırken bazıları ortamdaki tepkileri farklı olabilmektedir. Eğer rekabet yüksek bir düzeyde ise bazı sporcularda korku hissi öne çıkmakta ve stresi oldukça yoğun yaşamaktadırlar. Hatta

bu korku nedeniyle çeşitli bahaneler uydurup yarış ortamından uzaklaşabilmektedirler. Performansa yönelik korkular sporcularda yaşanan ön denetimlerle pekişmektedir. Eğer korku hissi bu şekilde ön deneyimlerle oluşmuş ise fiziksel yetersizlikten kaynaklı korkuya göre bireye daha fazla zarar vermektedir (Çamlıyer 1990).

Seyirci karşısında utanma ya da sakatlanma nedeniyle yaşanan korkulara yönelik bir araştırma yapılmamış ise de daha çok seyirci baskısının ön plana çıktığı ve sakatlanmaktan daha fazla seyirciden korkulduğu ve endişe duyulduğu gözlenmiştir.

Performans sportif faaliyetlerde hünerlerin ve motor becerilerin üstün bir teknikle gösterilmesiyle oluşmaktadır. Hangi spor dalı olursa olsun hepsi de belli bir yetenek ve beceri istemektedir. Bu becerinin seviyesini ise bireyin ustalığı ve mahareti belirlemektedir. Bireylerdeki beceri yani yetenek kalite ifade eden bir özelliktir. “Sportif performans” ise beceriler yoluyla bireyin üstün yeteneklerini düzgün bir şekilde ifade etmesidir (Çamlıyer 1990).

Antrenman anında dahi sporcular etkilenmektedirler, çünkü hem antrenörlerinin hem de takım arkadaşlarının kendilerini takip ettiklerinin bilincindedirler. Yalnız başlarına çalıştıklarında bile seyirciler tarafından yapılan tezahüratları hissetmektedirler. Tezahüratın kötü olması sporcular açısından bir hakaret olarak algılanmaktadır. Bu olumsuz durumun seyircinin o anki ruhsal durumuyla ilgili olduğunu düşünmez ve maç sırasında da antrenman anında da bu olumsuz durumu düşünerek devamlı bir stres yaşarlar.

Sporda geliştirilen ve öğrenilen unsurların birbirini takip eden bir akıcılık içinde olması ve sınırlı bir süre içerisinde gösterilmesi gerekmektedir. Bu nedenle başarısı açısından çevresini kontrol altına alabilmesi, hareketlere göre belirli seviyede güç sarf etmesi, verilen sınırlı zaman içerisinde bu gücü ve enerjiyi ekonomik olarak kullanması büyük önem taşımaktadır. Yalnızca stresi kontrol altına alması sporcunun başarısına etki etmekle birlikte yeterli değildir. Başarıda stresi kontrol altına almanın dışında birtakım bireysel unsurlar da etkilidir. Bu bireysel unsurlar arasında yaş ve korkular, cinsiyet, istekler, beklentiler, zeka düzeyi, algılama kapasitesi, önsezi gücü, antropometrik ölçüler, genel motorsal yetenekler, kişilik yapısı, mevcut beceriler, çocukluk deneyimleri ve vücut yapısı yer almaktadır (Çamlıyer 1990).

Bütün yarışmacılarda spor karşılaşmaları, bir miktar kaygıya neden olmaktadır. Bireylerin bir bölümünde bu kaygı düzeyi o kadar yüksek olmaktadır ki sportif faaliyetten zevk almak ve başarı sağlamak oldukça zor olmaktadır (Ediş 1994).

2.16 SPORDA KAYGIYI ETKİLEYEN ETMENLER

Yarışma öncesi sporcularda kaygıya neden olan çeşitli unsurlar bulunmaktadır. Kaygı durumunun kontrol altına alınabilmesi için kaygı durumunda etkili olan bu unsurların hem sporcular hem de fiziksel eğitimciler tarafından bilinmesi gerekmektedir. Kroll (1979) tarafından yarışma öncesinde kaygıya etki eden beş faktör belirlenmiştir. Bunlar; suçluluk, kontrol kaybı, yetersiz olma hissi, kaybetme korkusu ve somatik şikayetlerdir.

1) Somatik Şikayetler: Yarışmadan dolayı oluşan stresli durum ile psikolojik aktivitedeki artış birbiriyle doğrudan bağlıdır. Aşırı esneme, titreme, kulakta uğultu, idrara çıkma ve karın ağrısı somatik şikâyetlere örnektir.

2) Kaybetme Korkusu: sporcular tarafından yapılan öznel algılamalar nedeniyle yaşanan yarış kaybetme duygusu önemli oranda kaygıya neden olmaktadır. Kaybetmeye yönelik algılamalar sporcularda birkaç çeşit olabilmektedir. Bunlar; antrenörün beklentilerine cevap vermeme, tıkanma, kaybetme ve aptalca bir hata yapmadır.

3) Uygun olmama hissi: yetersizlik duygusu, aynı kaybetme korkusunda olduğu gibi sporcunun kendisinde bir şeylerin yanlış gittiğini algılaması nedeniyle yaşanmaktadır.

4) Kontrol Kaybı: Sporcunun yaşananların farkında olmamasıyla ilgili bir durumdur. Bu tür durumlarda şans gibi yarış dışı etkenlerle olayların kontrol edilmeye çalışıldığı görülmektedir. Bu tür kaygılar daha çok zayıf bir oyun alanında bulunma düşüncesi veya yetersiz ya da zayıf yetkililer kendini göstermektedir.

5) Suç: Sinirli kişilik, moral ve korku hisleri ile doğrudan ilgilidir (Kroll 1979).

2.17 VOLEYBOLUN TARİHÇESİ

Voleybol'un atası diyebileceğimiz "Mintonette" adlı oyun ilk olarak 1885 yılında, Amerika Birleşik Devletleri'nde oynandı. Massachusetts'in Holyoke kentinde, okulu yeni bitirmiş genç bir beden eğitimi öğretmeni, William G. Morgan ,YMCA'de işadamlarına beden eğitimi yaptırmakla görevlendirilmişti. YMCA,"YoungMen's Christian Association" in kısaltılmışı. Türkçesi: Genç Erkekler Hıristiyan Birliği. Amacı toplumsal çalışmalarla Hıristiyanlığı yaymak olan bu kuruluş, o yıllarda bütün dünyaya kol sarmış bulunan çok geniş bir misyoner derneğiydi. Willam G. Morgan bu derneğin Holyoke

kentindeki şubesinde işadamlarına önceleri kuru kuruya beden eğitimi yaptırırken, bir süre sonra çalışmalarını sıkıcılıktan kurtarmak, sağlık için katlanılan bir eziyet durumundan uzaklaştırmak gerektiğini gördü. Eğlendirici, oyun niteliği olan bir çalışma yolu aramaya başladı.

Kısa sürede Mintonette'e merak salanların arasında bir doktor (Dr Frank Wood) , bir de itfaiye şefi (John Lynch) vardı . bu iki Mintonette'çi , William G . Morgan'la birlikte, oyuna kurallar koymaya başladılar. Bulunup geliştirilmesine bir itfaiye şefinin, John Lynch' katılmasından olsa gerek, voleybol bütün dünyada itfaiyecilerin geleneksel sporudur. nerede bir itfaiye örgütü varsa, yanında bir voleybol alanı da vardır. Yukarıda İngiliz İtfaiyeciler voleybol oynuyor. Mintonette oyunu, en kısa söyleyişle , "topu yere düşürmeden karşı alana atmak" diye tanımlanabilirdi. Yani topa havadayken vurmak oyunu izleyenlerden Profesör Albert T. Halstead "Mintonette" yerine "volleyball" adını önerdi. "Volley " tenis ile futbolda kullanılan bir terimdi. "Topa yere değmeden vurmak" anlamına Mintonette oyununun temel özelliğine çok uygun düştüğü için bu ad hemen benimsendi.

1952 yılında, yani elli altı yıl sonra, A. B. D Voleybol birliği bu iki sözcüğü birleştirerek "Volleyball" diye yazılmasına karar vermiştir. Eğlence voleybolu kısa sürede bütün dünyada yayıldı. Çok sevildi, durmadan gelişti. Çin'de balıkçılar balık ağlarından file yapmış voleybol oynadılar. J. Howard Crocker Çin'e, Franklin Brown Japonya'ya Dr. J. H. Gray Burma'ya, Hindistan'a daha başkaları Güney Amerika, Avrupa, Afrika Ülkelerine bu eğlenceli oyunu yarışircasına yaydılar. 1910 Yılında Filipinlere giden Elwoods. Brown ise orada voleybolu tanıtmakla kalmadı, üç yıl sonra, 1913'de yapılmasına öncülük ettiği Manila Uzak Asya Oyunları'nda voleybolunda yer almasını sağladı.(Morgan 2002)

2.18 VOLEYBOLUN TARİHÇESİ VE TÜRKİYE'DE GELİŞİMİ

İstatistik verilerle de belirlendiği gibi bugün tüm Dünya'da en popüler spor dalı olarak kabul edilen futbol kadar voleybol da milyonlarca insanı peşinden sürüklemektedir. Dr.James Naismith'in Springfield (YMCA, Youn Men's Christian Association) Derneği spor salonunda ilk basketbol oyununu oynatmasından tam üç yıl sonra (20 Ocak 1892) yine aynı derneğin (YMCA) Massachusetta Eyaleti beden eğitimi müdürü olan Mr.William Morgan, bu yeni oyunda tenis filesini yerden daha yüksek seviyeye germiş ve raket yerine de oyuncuların ellerini kullanmaları sistemini getirmiştir. Böylece ortaya çıkardığı yeni oyuna "Ninonetta" diye bir ad vermiştir. Basketbol'dan üç yıl sonra doğan ninonetta, bu gün dünyanın dört bir yanında voleybol adıyla anılan spordur.

Voleybol, Türkiye topraklarına 1919 yılında mütareke yapıldıktan kısa bir zaman sonra, Amerikalılar tarafından getirilmiştir. Amerikan Y.M.C.A. Cemiyeti'nin 1920 yılında Türkiye'de açtığı şubenin beden terbiyesi ve spor bölümünün tesisi için yeni dünyanın spor otoritelerinden sayılan Mr. Helmut Braun'dan yararlanılmıştır.

Braun'un ani bir görevle Türkiye'den ayrılması gündeme gelince, görevini Robert Kolejinde öğretmenlik yapan Dr. Deaver'e devretmiştir. 1920-1925 yılları arasında Y.M.C.A. müdürü olan Dr. Deaver tarafından İstanbul'da ilk voleybol takımı kurulmuştur. Y.M.C.A. cemiyeti'nin o yıllarda Çarşı kapı semtindeki spor salonunda voleybol faaliyeti ve tanıtma karşılaşmaları, halk tarafından ilgi ile izlendikçe, İstanbul'da bu spora duyulan ilgi bir çığ gibi büyümeye başlamıştır. İşgal yıllarında Cağaloğlu'nda bulunan Erkek Muallim Mektebinin o zamanki beden terbiyesi öğretmeni Selim Sırrı Tarcan, Y.M.C.A.'da gördüğü bu oyunu hemen benimsemiş ve gerekli ön çalışmaları tamamladıktan sonra talebelerine oynatmaya başlamıştır. 1920 ile 1923 yılları arasında üstat Selim Sırrı Tarcan tarafından yetiştirilen öğretmenler, yurdun dört bir köşesine yayılarak bu sporun tanıtımını yapmaya ve okullarda voleybolun kök salmasına katkıda bulunmuşlardır.

Tüm spor dallarında olduğu gibi, voleyboldaki ilk önemli gelişme ve yayılma yine İstanbul'da olmuştur. Y.M.C.A. ve Muallim mektebinde başlayan voleybol hareketi, çok kısa zamanda başta Kabataş Sultanisi olmak üzere İstanbul'un bütün lise, orta hatta ilkokullarına kadar yayılmıştır. O günlerde tüm öğretim yuvalarında, derslerden arta kalan zamanlarda öğrencilerin 3/4'ü voleybol ile uğraşmaya başlamıştır. 1922 yılından sonra sırasıyla, Kabataş, Galatasaray, Vefa ve İstanbul liselerinde voleybol futboldan sonra, bazılarında ise ilk spor olarak ele alınmıştır.

Y.M.C.A.'nın Çarşı kapıdaki spor salonunda tertiplenen voleybol turnuvaları ve şampiyonalarında ilk temayüz eden Türk takımı Kabataş lisesi öğrencilerinin oluşturduğu Beşiktaş'tır.

1923'ü takip eden bir iki yıl içinde bu liseden ve diğer irfan yuvalarından mezun olan talebeleri, bugünkü ismi İstanbul Teknik Üniversitesi olan eski Mühendis Mektebine geçmişler ve oluşturdukları takımla Kabataş'ın en büyük rakibi olmuşlardır.

Tıpkı Kabataş'ın Beşiktaş kulübünün temsilcisi olması gibi kısa bir zaman sonra mühendis mektebi de spor salonlarında sarı lacivert forma altında Fenerbahçe adıyla karşılaşmalar yapmaya ve şampiyonalara bu ünlü kulübün temsilcisi olarak katılmaya başlamıştır.

Az zamanda bu iki köklü ocağın talebelerinden oluşan Beşiktaş ve Fenerbahçe voleybol takımları arasındaki olumlu rekabet Türk voleybolundaki gelişimindeki en faydalı faaliyet olmuştur. 1930'lu yıllarda Galatasaray Lisesi talebelerinden oluşan Galatasaray Kulübü Takımı da devreye girmiştir. 1926 ile 1932 yılları arasında yaşanan Beşiktaş-Fenerbahçe rekabeti, Galatasaray'ın ortaya çıkmasıyla üç büyükler voleybol rekabetine dönüşmüştür. 1924 ile 1944 yılları arasındaki İstanbul voleybolu Kabataş Lisesi, Mühendis Mektebi, Vefa ve Galatasaray Liselerinde öğrenim yapan talebelerin meydana getirdikleri kulüp takımları arasında hayat bulmuş ve aşama kaydetmiştir. Aynı dönemde, Ankara'da başta Harp Okulu, Mülkiye, Kolej ve Atatürk Erkek Lisesi, İzmir'de Ticaret, Atatürk ve İnönü Erkek Liseleri, Adana'da ise kuruluşu 1889'a kadar giden Adana Erkek Lisesindeki voleybol faaliyetleri, Türk voleybolunu bugünkü seviyesine ulaştıran en etkili ve önemli temel faaliyetlerdir. 1940'lı yıllarda İstanbul'da basketbola olan ilgi birden dikkatleri çekecek çapta büyümeye başlamıştır. Salonların yetersizliği de etkili olmaya başlayınca İstanbul voleybolu ikinci plana itilmiştir. Beşiktaş ve Fenerbahçe voleybol şubelerinin varlığı ile yokluğunun bir olduğu bu dönemde, Galatasaray İstanbul voleybolunda adeta rakipsiz kalmıştır. 1946'dan sonra Vefa ve Beyoğlu kulüplerinin bu spora ciddi olarak eğilmesiyle, İstanbul voleybolu, yeniden bir canlılık kazanmaya başlamıştır.

1952–1957 yılları arasında ülkemiz voleybolu dışa açılmış ve eksikliklerini fark etmiştir. Tarihinde ilk kez Milli Takımımız 1998'de Japonya'da Dünya Şampiyonası eleme müsabakalarına katılmıştır. 1958'de Voleybol-Eltopu Federasyonu kurulmuştur. Eltopunun o dönemde yaygın bir spor olmadığı düşünülürse, bu ayrılmanın voleybol için önemi kolayca anlaşılır. Voleybol artık yüksek düzeydeki yöneticilerce de önemsenen, atılım yapması beklenen bir spor olmuştur.

1960'dan sonra üç büyüklerin mücadelesi tekrar başlamıştır. İstanbul voleybol şampiyonası 1924'den bu yana düzenli olarak yapılmıştır. Türkiye voleybol şampiyonası 1949 yılından itibaren organize edilmiş 1970 yılına kadar sürmüştür. 1970–1971 sezonunda Türkiye deplasmanlı voleybol ligi voleybolumuza yeni boyutlar kazandırmıştır. 1956 yılında Erkek Milli Voleybol Takımımız Dünya voleybol şampiyonasına katılmıştır. 1967'de 35 takımın katılımıyla ülkemizde düzenlenen erkekler Avrupa şampiyonası modern voleybolun ülkemizde yayılmasını hızlandırmıştır. 1999'da Eczacıbaşı spor kulübü bayan voleybol takımı Avrupa Şampiyonu olmuştur.(Kupa Galipleri Kupası) A-Bayan milli takımımız, 2003 yılında Avrupa Şampiyonasında final oynamış ve 2. olmuştur. Üniversite Erkek Milli Takımı 2005 yılında İzmir' de yapılan 23. Universiad

Yaz Oyunları'nda Altın Madalya kazanmıştır. Yıldız Milli takımımız 2006 yılında dünya ikincisi olmuştur. Yine A-Milli takımımız 2007 yılında, 16. Dünya Bayanlar Grand Prix müsabakaları katılma hakkı elde etmiştir.(Eralp vd. 2006)

Hacettepe Üniversitesi Sporcu Sağlığı Merkezi ve TVF Uzman Fizyoterapistleri eşliğinde sportif performans ölçümleri yapılarak sporcuların yeni sezon öncesi daha iyi hazırlanmaları ve sezon içerisinde sakatlıkların minimum düzeye indirilmesi amaçlanıyor..

TVF Uzman Fizyoterapisti Seda Biçici Uluşahin ‘’Performans laboratuvarımız da sporculara uygulanan test protokolü bilimsel kanıt düzeyi en yüksek ve voleybola uygulanabilirliği en uygun olan testlerden seçilerek oluşturulmuştur. Uygulanan ölçümler sonucu elde edilen test sonuçları sporcuların sportif performansının yanı sıra sezon içerisinde sakatlanma riskini de göstermekte. Yapılan bu ölçümler sonucunda elde ettiğimiz veriler aynı zamanda sporcunun geçirdiği sakatlık sonrasında spora sağlıklı bir şekilde geri dönmesi için kullanabilecek (TVF 2018).

İyi bir voleybolcunun sahip olması gereken temel psikolojik nitelikler nelerdir? Bir çok açıdan voleybolcuların psikolojik açıdan değerlendirilmesi...

İyi bir voleybolcunun sahip olması gereken temel psikolojik nitelikler nelerdir? Buna iki açıdan bakabiliriz: Bir oyuncunun sahip olması gereken zihinsel veya psikolojik nitelikler, voleybol teknik ve taktiklerinde ustalaşmak için ihtiyacı olan temel niteliklerdir. Bunlara zaman bilinci; görüş ve hareket hissi – algılama bilinci; top hissi veya duygusu; kendini verme kabiliyeti ile dikkat gücü veya konsantrasyonu; hareket hafızası; işlevsel düşünme vb. dahildir. İki: Yarışma kazanma ve kaybetmeyle ilgili daha karmaşık zihinsel veya psikolojik durumlar ve niteliklerdir. Örneğin: yarışan oyuncunun kendine güveni, ruh hali, istek gücü veya azmi, bağımsız düşünebilme yetisi (sportif zeka veya sportif beceriklilik). (Psikolojik Nitelikler 2009)

3.MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, evren ve örneklem, veri toplama aracı ve süreci, verilerin analizi ile kullanılan istatistiksel teknikler üzerinde durulacaktır.

3.1 EVREN VE ÖRNEKLEM

3.1.1 Evren

Bu çalışmanın evrenini, Eskişehir ve Bilecik(Bozüyük) voleybol sporcularıdır.

3.1.2 Örneklem

Çalışmanın örneklemini, Eskişehir, Bilecik(Bozüyük) 1. Lig ve 2. Lig kadın voleybolcu sporcularıdır.

Çalışmaya yaşları 17-30 arasında olan aktif spor yaşamlarını sürdüren 24 Kadın voleybolcu katılmıştır. Tüm sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri değerlendirmeye alınmıştır. illinois Yarışma Envanteri (SCAT-2) ve İllinois Kendini Değerlendirme Envanteri kullanılmıştır. Bu çalışma 04 KASIM 2018- 09 ARALIK 2018 tarihleri arasında Eskişehir ve Bilecik(Bozüyük) ilçesinde yapılmıştır. Sporculara ait toplam 24 envanter değerlendirmeye alınmıştır.

3.2 VERİ TOPLAMA ARACI VE VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Kaygı ve uyarılmışlıkla ilişkin kuramlara bakıldığında, çok fazla artmış olan uyarılmışlığın kaygıya neden olduğu ve bunun da spor performansını olumsuz etkilediği konusu değişik yönlerden ele alınmıştır. Sporcunun aşırı kaygılı olup olmadığını belirlemede kalem kağıt testi olan (illinois Yarışma Envanteri SCAT-2 ve İllinois Kendini değerlendirme CSAI-2 envanterinden) yararlanılmıştır.

3.2.1 İllinois Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği(CSAI-2)

Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği (CompetitiveStateAnxiety Inventory-2 –CSAI-2-) nin Türkçe ye çevrilmesi ve uyarlanmasıdır. CSAI-2 uzman çeviriciler tarafından çevrilmiş ve geriye çevirisi (backtranslation) yapılmıştır. Bu aşamadan sonra ölçek Türkçe ve İngilizceyi iyi bilen bir sporcu grubuna uygulanarak çeviri geçerliğine bakılmıştır elde edilen değerler sırası ile bilişsel kaygı alt ölçeğinde 925, bedensel kaygı alt ölçeğinde .928, kendine güven alt ölçeğinde .950 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler aracın çeviri geçerliği için yeterli kabul edilmiş bu doğrultuda madde

analizi çalışmaları yapılmıştır ölçeğin toplam açıklayıcılığı % 78 olarak bulunmuştur. Tekrar edilebilirlik için yapılan çalışmada bir ay, iki hafta ve iki gün aralıklar ile uygulanan aracın tekrar edilebilirliğine bakılmıştır. Bir aylık zaman diliminde Bilişsel Kaygı, .961, Bedensel Kaygı 929, Kendine Güven 949 ilişki göstermiştir. yarışma yaklaştıkça kaygıdaki değişimler artmaya başlamıştır. İki haftalık ara ile yapılan ölçümlerde sıra ile .561, .672., .541 düzeyinde ilişki bulunurken, yarışmaya iki gün kala .230, .223, .321 düzeyinde ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgu aracın zaman içindeki kararlılığı konusunda bilgi verirken yapı geçerliğine ilişkin de bilgi aktarmaktadır. Yine aracın Cronback-Alpha değerlerine bakıldığında alt ölçekler için .74 ile .89 arasında değiştiği gözlenmiştir. Zamandaş geçerlik için CSAI-2'nin toplam puanları STAI ile karşılaştırılması için yapılan (2 x 2) ANOVA sonucuna göre her iki aracın ölçtüğü değerler arasında fak bulunmamıştır {F (1, 26)= .69; p<.05} etkileşim ise 01 olarak saptanmıştır. Araç bu şekli ile Türkiye için kullanılabilir görünmektedir.(Koruç, Z. (1998).

3.3 VERİLERİN ANALİZİ

İstatistiksel analizler için SPSS 24 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların yaş ve spor yaşı değerlerinin tanımlayıcı istatistikleri alınmıştır. Kaygı durumu gruplar arası analizi için İndependent-t test kullanılmıştır. Kaygı durumu gruplar arası korelasyon analizi için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Scat ölçeğinin değerlendirme puanları şu şekildedir: düşük kaygı (17 ve aşağısı), orta seviye kaygı (17-24) arası, yüksek seviye kaygı (24 ve üzeri) puanlamaya sahiptir.

4.BULGULAR

Tablo 4.1 Katılımcıların Yaş(Y) ve Spor Yaşı(SY) değerleri

A.Ü. Parametreler (n= 12)	Minimu m	Maksimum	Ortalama± SS
Yaş (yıl)	19	32	22,50±3,70
Spor yaşı (yıl)	1	22	11,08±5,80
B.B.S.K. Parametreler (n= 12)	Minimu m	Maksimum	Ortalama± SS
Yaş (yıl)	13	33	23,17±4,55
Spor yaşı (yıl)	3	25	13,00±5,18
Toplam. Parametreler (n= 24)	Minimum	Maksimum	Ortalama± SS
Yaş (yıl)	13	33	22,83±4,07
Spor yaşı (yıl)	1	25	12,04±5,47

Anadolu üniversitesi(1.lig) ve Bozüyük Belediye(2.lig) yaş, spor yaşı, ortalama, maksimum ve minimum değerleri ayrı ayrı ve toplam değer olarak yukarıda belirtilmiştir.

Tablo 4.2 Katılımcıların Bilişsel Kaygı(BK) Bedensel Kaygı(BEDK) Kendine Güven(KG) Scat(S) Yaş(Y) Spor Yaşı(SY) ve t değerleri

Kaygı Durumu	Takımlar	N	Ortalama	Standart Sapma	T	p
Bilişsel Kaygı	Anadolu Üniversitesi	12	17,75	1,765	0,304	0,764
	Bozüyük Belediye	12	17,5	2,236		
Bedensel Kaygı	Anadolu Üniversitesi	12	15,5	3,119	-8,393	0,000*
	Bozüyük Belediye	12	26,83	3,486		
Kendine Güven	Anadolu Üniversitesi	12	29,42	3,45	-0,442	0,663
	Bozüyük Belediye	12	30,17	4,764		
Scat	Anadolu Üniversitesi	12	15,75	1,545	-3,201	0,004*
	Bozüyük Belediye	12	17,83	1,642		
Csai	Anadolu Üniversitesi	12	62,67	3,420	-6,131	0,000*
	Bozüyük Belediye	12	74,50	5,745		

Katılımcıların CSAİ değerlerinde takımlar arası anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($P<0,05$). bilişsel kaygı ve kendine güven parametrelerinde takımlar arası anlamlı bir fark bulunmaz iken ($P>0,05$), bedensel kaygı değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($P<0,05$). SCAT testi değerlerinde takımlar arası anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($P<0,05$). SCAT testi sınıflamalarına göre Anadolu Üniversitesi Düşük Kaygı sınıflandırmasında iken (>17), Bozüyük Belediye Orta Kaygı sınıflandırmasındadır (17-24).

Tablo-4.3 Kaygı durumu(KD), Yaş(Y), Spor Yaşı(SY) ve Korelasyon Analiz(KA)değerleri

Kaygı durumu, yaş ve spor yaşı		Bilişsel Kaygı	Bedensel Kaygı	Kendine Güven	Scat	Yaş / Yıl	Spor Yaşı / Yıl
Scat	PearsonCorrelation	0,27	,475*	-0,26		-0,259	-0,273
	Sig. (2-tailed)	0,202	0,019*	0,221		0,221	0,197
	N	24	24	24		24	24
Yaş / Yıl	PearsonCorrelation	-0,252	0,233	,771*	-0,259		,890*
	Sig. (2-tailed)	0,236	0,273	0,000*	0,221		0,000*
	N	24	24	24	24		24
Spor Yaşı / Yıl	PearsonCorrelation	-0,172	0,241	,774**	-0,273	,890*	
	Sig. (2-tailed)	0,423	0,257	0,000*	0,197	0,000*	
	N	24	24	24	24	24	
Csai	PearsonCorrelation	-0,138	,875*	,509*	0,345	,552*	,581*
	Sig. (2-tailed)	0,520	0,000*	0,011*	0,099	0,005*	0,003*
	N	24	24	24	24	24	24

Katılımcıların SCAT ve CSAI2 test değerleri arasında ilişki tespit edilememiştir ($P>0,05$). Katılımcıların SCAT ölçümü ile bedensel kaygı değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($P<0,05$). Katılımcıların yaş ile kendine güven değerleri arasında ve yaş ile spor yaşı değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($P<0,05$). Katılımcıların spor yaşı ve kendine güven değerleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($P<0,05$). Katılımcıların incelenen diğer değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($P>0,05$).

5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaların pek çoğunda Spielberger'in tanımlamalarına yer verilmiştir. Spielberger(1966) durumluk kaygısını; çevresel nedenlerle ortaya çıkan tehlike yada tehdit durumunda bireyin gösterdiği kompleks heyecan reaksiyonlarının ifadesidir şeklinde tanımlamıştır. Bu endişe yapı olarak geçicidir. Zaman içinde değişir veya çeşitlenir. Sürekli kaygı ise çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, vesvese endişe duyma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme, yoğun heyecansal reaksiyonlarında bulunma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Belirli durumlarda görülen kaygıyı geçici kaygıyı, durumluk kaygı, hemen her zaman bireyde sürekli bir kişilik dizgesi olarak bulunan kaygıyı ise sürekli kaygı olarak tanımlanmaktadır (Emine, 1996).

1. Alt problemimiz Kadın voleybol oyuncularının durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri farklı mıdır? Bununla ilgili Gazi Üniversitesi BESYO'da Sporcuların tüm zaman periyotlarında ölçülen kaygı bileşenlerine bakıldığında, yarışma yaklaştıkça Bilişsel Kaygı ve Bedensel Kaygı değerleri ortalamalarının arttığı, buna karşılık Kendine Güven düzeyi ortalamalarının ise düştüğü gözlenmiştir Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği ile kaygı düzeylerindeki değişimleri açıklayan grafik teknikleri kullanılmıştır. Bu sonuçlar bizim hipotezimizi desteklemektedir. Bu konuda Ziya Kuruç'un 2004 tarihin de VOLEYBOL GENÇ BAYAN MİLLİ TAKIMININ YARIŞMA ÖNCESİ VE SONRASI KAYGI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI konusunda yaptığı çalışma bizim sonuçlarımızı desteklemektedir. Katılımcıların CSAİ değerlerinde takımlar arası anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($P<0,05$). bilişsel kaygı ve kendine güven parametrelerinde takımlar arası anlamlı bir fark bulunmaz iken ($P>0,05$), bedensel kaygı değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($P<0,05$). SCAT testi değerlerinde takımlar arası anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($P<0,05$). SCAT testi sınıflamalarına göre Anadolu Üniversitesi Düşük Kaygı sınıflandırmasında iken (>17), Bozüyük Belediye Orta Kaygı sınıflandırmasındadır (17-24).

Katılımcıların SCAT ve CSAI2 test değerleri arasında korelasyon(bağlılaşım) tespit edilememiştir ($P>0,05$).Katılımcıların SCAT ölçümü ile bedensel kaygı değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir ($P<0,05$). Katılımcıların yaş ile kendine güven değerleri arasında ve yaş ile spor yaşı değerleri

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon(bağlılaşım) tespit edilmiştir ($P<0,05$). Katılımcıların spor yaşı ve kendine güven değerleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon(bağlılaşım) tespit edilmiştir ($P<0,05$). Katılımcıların incelenen diğer değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon(bağlılaşım) tespit edilememiştir ($P>0,05$).

Tavacıoğluna göre (1999) yarışma öncesinde sporcularda yüksek düzeyde durumluk kaygısı hali olduğu belirtilirken, bu çalışmada basketbolcuların antrenman öncesinde sürekli kaygılarının durumluk kaygılarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum basketbolcuların normal yaşantılarındaki kaygılarının yüksek olmasından dolayı antrenman ortamında bile, antrenmanın yarattığı kaygının bunun önüne geçemediği şeklinde yorumlanabilir.

Hall and Purvis (1980), durumluk ve sürekli kaygının bowling performansı üzerine etkilerini inceledikleri çalışmalarında deneklere STAI uygulanmıştır. Sürekli kaygısı yüksek olanlar, yarışma öncesinde anlamlı olarak daha yüksek durumluk kaygı göstermişlerdir (Emine 1996). Bu çalışmada durumluk kaygıları arttıkça sürekli kaygıları da artmaktadır.

Sonstroem and Bernardo (1982), yarışma öncesi bireysel durumluk kaygı düzeylerini inceleyerek ters-U denencesini test etmek amacıyla yapmış oldukları çalışmalarında, 30 bayan üniversite basketbol oyuncusu antrenman döneminde Spor Yarışma Kaygı Testi (SCAT)'ı doldurmuşlardır. Yarışma sürekli kaygısının mutlak yarışma durumluk kaygısını yordamlamasına karşın, performansla anlamlı ilişki bulunamamıştır. Sporcuların en düşük ve en yüksek oyun öncesi durumluk kaygı puanları, sporcuların performans puanlarıyla karşılaştırıldığında bir ters-U ilişkisi bulunmuştur. Tüm üç denek grubunda yüksek durumluk kaygı puanları en zayıf performansla ilişkilidir. Ama bu etki, özellikle yarışma sürekli kaygısı yüksek olan sporcularda daha belirgindir. Sonstroem and Bernardo'nun yapmış olduğu çalışmada bu çalışma ile paralellik sergilemektedir. Çünkü sporcuların durumluk kaygıları arttıkça performansları düşmektedir. Ayrıca sürekli kaygı düzeyleri ile performansları arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Rainey and Cunningham (1988), üniversiteli bayan ve erkek sporcularda yarışma sürekli kaygısı ile ilişkili çeşitli konuları araştırdıkları çalışmalarında, üniversiteli 64 erkek ve 64 bayan sporcu denek olarak katılmışlardır. Denekler, Spor Yarışma Kaygı

Testini (SCAT) ve Passer Envanterine üç madde eklenmesiyle meydana gelen 18 maddelik bir envanteri doldurmuşlardır. Sonuçlar, daha önce ileri sürülen yarışma sürekli kaygısı ve değerlendirilme ve başarısızlık korkusu ilişkilerini desteklemektedir. Ayrıca bu ilişkilerin yaş, cinsiyet, spor dalı ve diğer değişkenlerle değişebileceğini ileri sürmektedir (Emine 1996). Bu çalışmada antrenman ortamındaki sürekli ve durumluk kaygılarının cinsiyetler arasında farklılıklar göstermemiştir.

Caruso vd. (1990), CSAI-2 bileşenlerinin (bilişsel endişe, somatik kaygı ve kendine güven) birbirleriyle, fizyolojik ölçümlerle ve bir bisiklet yarışması öncesinde, sırasında ve sonrasında performansla ilişkilerini incelemişlerdir. Kaygı ve performans arasındaki ilişkiyi test etmek için uygulanan birey içi regresyon analizleri, CSAI-2'nin bileşenleri ile performans arasında lineer ya da ters- U şeklinde ilişkiler ortaya koymamışlardır. Bulgular, yarışma durumluk kaygısının bileşenlerle ilişkili olarak çok boyutlu bir yapısı olduğu yordamasını desteklemektedirler. Bu bileşenler, yarışma koşulları ve görev istekleriyle farklı bir şekilde etkilenmektedirler (Emine 1996).

Özbekçi (1990), 'Farklı Spor Dallarında Yaşanan Yarışma Stres Düzeylerinin Araştırılması' adlı araştırmasında, basketbol, hentbol, voleybol ve atletizm sporlarıyla uğraşan sporculara yarışma ortamında SCAT uygulamıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucu, atletizm sporcularının basketbol ve voleybolculara göre yarışma ortamı stresini daha yoğun olarak yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Erkek sporcuların karşılaştırılmasında ise atletizm sporcularının, voleybol, hentbol ve basketbol sporcularına göre bu stresi daha fazla yaşadıkları bulunmuştur. Bayan sporcuların stres düzeyleri karşılaştırıldığında ise sadece hentbolcuların hem basketbol hem de voleybolculara göre bu stresi daha fazla yaşadıkları bulunmuştur. Bayan ve erkek sporcuların stres düzeyleri karşılaştırıldığında, basketbol ve voleybol da erkek sporcular bayanlara göre, hentbolda bayanlar erkeklere göre yarışma ortamı stresini daha yoğun olarak yaşamaktadırlar (Emine 1996; Başaran 2009; Cerit; Dönmez 2013). Bu çalışmada ise bayan ve erkek sporcuların süreklilik kaygıları ve durumluk kaygı düzeylerinde herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

5.1. ÖNERİLER

Bulgular incelendiği zaman aşağıdaki sonuç ve öneriler bu çalışma için söylenebilir.

Katılımcıların SCAT ve CSAI2 test değerleri arasında korelasyon tespit edilememiştir.

Katılımcıların SCAT ölçümü ile bedensel kaygı değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir.

Katılımcıların yaş ile kendine güven değerleri arasında ve yaş ile spor yaşı değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir.

Katılımcıların spor yaşı ve kendine güven değerleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir.

Katılımcıların incelenen diğer değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon tespit edilememiştir.

Öneriler:

Çalışmanın daha geniş gruplar üzerinde uygulanabilir

Çalışma antrenman ve yarışma öncesi uygulanması, sonuçlar çıkarabilir.

Antrenörler sporcularının performanslarını artırmaları konusunda spor psikologlarıyla çalışabilir.

Gruplar arasındaki farkları da gözetlersek, iki grup arasındaki değişkenlik ve en önemli nokta yaş faktörü ve tecrübedir. Bu iki faktör voleybolda önemli rol oynamaktadır.

Bazı seçimler de daha genç yaşta ki sporcuları tercih etmeleri, kısa zamanda başarı etken elmasa da uzun vadeli düşünüldüğünde başarı ancak o zaman geleceğini bilmeleri gerekmektedir. Çünkü genç yaştaki sporcunun psikomotor becerilerin tam anlamıyla oturmadığını ve özellikle çevresel faktörden çok etkilendiği gözükmektedir.

KAYNAKÇA

- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro Tek.
- Akandere, M. (1997). Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisinin Spor Yapan ve Spor Yapmayan Gruplar Açısından İncelenmesi. *I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, 10-12 Ekim*, Mersin.
- Akgün, N.(1994). *Egzersiz fizyolojisi 11*. Ankara: GSGM.
- Ankay, A.(1998). *Ruh sağlığı ve davranış bozuklukları*. Ankara: Turhan Kitapevi.
- Arseven, A. and Güven, Ö.(1992). Sporcuların Müsabaka Ortamındaki AnksiyeteDüzeyleri. *Spor Bilimleri II Ulusal Kongresi Bildirileri, ISSTR-SC*. 144-151.
- Artok, F. (1994). Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan basketbolcular Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performansa Etkisi, *Doktora Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Aşçı, H, F., Kin, A, Koşar, ve Nazan, Ş.(1998).Somatotip Özellikleri ile Kendini Fiziksel Algılama Benlik Kavramı ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası 5. Spor Bilimleri Kongresi, 1998 Hacettepe Üniversitesi*. Ankara,
- Aşçı, H, F. ve Kin, A.(1998). Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi. *Uluslararası 5. Spor Bilimleri Kongresi, 1998 Hacettepe Üniversitesi*. Ankara, 247.
- Arkonaç, A.S. (1993) *Psikoloji, Zihin Süreçleri Bilimi*. İstanbul: Alfa Basım Yayın.
- Akandere, M. (1997) Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygın Giderilmesinde Sporun Etkisi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayımlanmamış *Doktora Tezi*, İstanbul.
- Atkinson, R.(1995). *Psikolojiye giriş II*. İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., ve Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. (21)*, 534-543.

- Baltaş, A. (1990) *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Baymur, F. (1990). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılap Yayınları.
- Beck, A. J.(2002).*The perceived effects of incumbent versus new head coaches on State Cognitive Anxiety Levels of Division I College Athletes*. , U.S.A: University of Southern Missisipi.
- Cerit, E. (2013). Elit Kadın Basketbol Oyuncularının Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyleri ile Performansları Arasındaki İlişki. *e-Journal of New World Sciences Academy*. Ocak, s. 27-34
- Cüceloğlu, D.(2000).*İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Cliffordt, M. (2005). *Psikolojiye giriş*. Ankara: H.Ü. Psikoloji Böl. Yayınları.
- Çağlar, E. (1996). Kaygının Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara.
- Çağlar, E.(1998). Erkek Hentbolcularda Kendini Fiziksel Algılama ve Kaygı Düzeyi. *Uluslararası 5. Spor Bilimleri Kongresi, 139*. Ankara.
- Çerez, H. M.(1990). Yüzme Sporu Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Korku Düzeyleri ve Türlerinin Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Çamlıyer, H.(1990). Yarış ve Rekabet Ortamının Sporcuların Yaşadıkları Streslerine ve Davranışlarına Etkileri. *I. Spor Bilimleri Kongre Bildirileri*, 1990, 137-145. Ankara.
- Dickson, L. and Leblanc, J.(2005). *Çocuklar ve spor*. Ankara: Bağırğan Yayın evi.
- Dönmez, K. (2013). Samsun İlinde Yapılan Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan Sporcuların Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 6(5), 243-248.
- Dündar, U.(1994).*Antrenman teorisi*. Ankara: Onlar Ajans.
- Ediş,D.(1994).Relationship Between Skill Performance of Elite Volleyball Players and Competitive State Anxiety. *Yüksek Lisans Tezi*, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Erbaş, M. (2000). Türkiye Basketbol II. Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım içi ilişkilerine Etkisinin Araştırılması, *Yüksek Lisans Tezi*, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler. Enstitüsü, Edirne.

- Ergen, E. (2004). *Çocuk-Spor-Eğitim(Sağlık)*. Ankara: Spor Bilimleri ve Hekimliği Yazıları.
- Geçtan, E.(2000). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gümüş, M. (2002) Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin incelenmesi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü *Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya
- İkizleri, C. (1994) *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Kemler, D. S. (1989).*Anger in secondary school sportcoaches: An Investigation into Two Invertation Strategies for Its Control*. U.S.A: Florida State University.
- Köknel, Ö.(1982). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köknel, Ö.(2000). *Günlük hayatta ruh sağlığı*. İstanbul: Alfa Aktüel Kitap evler.
- Koruç, Z. (1998). Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği (CSAI-2)'nin Türkçe Uyarlaması Ön Çalışma. 5. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi,5-7. Kasım.1998
- Miller, W. Z. (2002).*The physche centered zone of peak performance; Dept Phychology Appliedto Golf*. Pasifika Graduate Institute.
- Morgan, C. (1991). *Psikolojiye giriş*. Ankara: H.Ü. Psikoloji Bölümü Yayınları
- Neriman, A, B.(1998). Anadolu Liseleri Sınavına Hazırlanan ve Hazırlanmayan Çocukların Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi". *Türk Psikologlar Derneği 9. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, Ankara.
- Öner, N. ve Comte, A. L. (1983). *Durumluk kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özbaydar, S.(1983). *İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özbekçi, F. (1990). Farklı Spor Dallarında Yaşanan Spor Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması. Ankara: *I Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri*, 154-158.

Özer, K. (1990). Yetenek Seçiminde Yapısal Faktörler.1990, *I Spor Bilimleri Kongre Bildirileri*, 305-308. Ankara.

Öztürk, F. (1998). Ç. Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Katılan Adayların Durumluk Kaygı Düzeyleri. 1998, *Uluslararası 5. Spor Bilimleri Kongresi*, 211. Ankara.

Özyürek,S. (1996) *Güncel Sağlık*. İstanbul: Asır Matbaası.

Özgül, F. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri. *Yüksek Lisans Tezi*, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Öğüt, F. (2000). Sosyal Uyum ile Sürekli Kaygı Arasındaki ilişki, *Yüksek Lisans Tezi*, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Ülgen, G. ve Fidan, E.(1990). *Çocuk gelişimi*. İstanbul: MEB.

Pınar, S. (2003). Çocuklarda Fiziksel Aktivite ile Daha Sağlıklı Yaşam. *IX. Spor Hekimliği Kongresi*,2003, Nevşehir.

Pündük, Z.,Sütbakan, İ. ve Gür, H.(1994). Türkiye Skeet-Trap Şampiyonasına Katılan Sporcuların Yarışmalar Öncesi Anksiyete Düzeyleri ve Başarı İle Olan İlişkisi. *Spor Bilimleri III. Ulusal Kongresi Bildiri Özetleri*, 117.Ankara

Sivrikaya, K. (1998). Farklı Yas Kategorilerindeki Erkek ve Bayan Hentbolcuların Fiziksel Özellikleri, Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Performanslarının Analizi. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Schoendfeld, R. R. (1993). *Diemsions Anxietyand Their Effects on an Aspect of the Performance Process Comission of the Mental Errors*. University of San Diego, U.S.A.

Köknel, E. (1987) *Zorlanan insan*, Ankara: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köknel, Ö. (1997) *Kaygıdan mutluluğa kişilik*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Konter, E. (1996) *Sporda stres ve performans*. İzmir: Saray Tıp Kitapevleri.

Şahin, M. (1992) 9-12 Yaş Çocuklarda Tekvando Öğretim Yöntemleri. *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Tavacıoğlu, Leyla. (1999). *Spor Psikolojisi bilişsel değerlendirmeler*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.

Tiryaki, Ş ve Moralı, S.(1990). Genç Sporcularda Yarışma-Performans Kaygısı ve Bu Kaygı İle Başa Çıkma Davranışlarının Araştırılması. *1 Spor Bilimleri Kongre Bildirileri*, 137-145. Ankara.

Tol, A. (1995) Kaygının Performansa Etkisi, *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yücel, E. (2003). Tekvandocuların Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Başarılarına Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

EKLER

Ek A.1 Illinois Yarışma Envanteri

(SCAT-A)

Adı Soyadı : Spor Dalı: Cinsiyeti: Kız ()
Yaşı : Uygulama Tarihi: Erkek()

Aşağıda bireylerin sporda ya da oyunda yarışırken neler hissettiklerine ilişkin bazı ifadeler var. Her bir ifadeyi okuyarak sporda ya da oyunda yarışırken neler hissettiğiniz ile ilgili olarak **HİÇBİR ZAMAN, BAZEN VE SIK-SIK** ifadelerinden birini işaretleyiniz. Seçiminiz **HİÇBİR ZAMAN** ise **A** harfini, **BAZEN** ise **B** harfini ve **SIK-SIK** ise **C** harfini işaretleyiniz. Doğru ya da Yanlış yanıt yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde çok fazla vakit harcamayınız. Unutmamanız gereken seçtiğiniz kelimenin sporda ya da oyunda yarışırken genellikle nasıl hissettiğinizi belirten bir ifade olması gerekmektedir.

	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık-Sık
1. Başkalarına karşı yarışmak sosyal açıdan eğlencelidir.	A	B	C
2. Yarışmadan önce kendimi huzursuz hissederim	A	B	C
3. Yarışmadan önce iyi performans gösteremeyeceğim konusunda endişeliyim	A	B	C
4. Yarışırken sportmence davranırım.	A	B	C
5. Yarışırken hata yapmaktan korkarım.	A	B	C
6. Yarışmadan önce sakinim.	A	B	C
7. Yarışırken hedef belirlemek önemlidir.	A	B	C
8. Yarışmadan önce midem bulanır	A	B	C
9. Yarışmadan hemen önce kalbimin her zamankinden daha hızlı çarptığını fark ederim	A	B	C
10. Çok fiziksel enerji harcamam gereken oyunlara katılmaktan hoşlanırım.	A	B	C
11. Yarışmadan önce kendimi rahatlamış hissederim.	A	B	C
12. Yarışmadan önce sinirli olurum.	A	B	C
13. Takım sporları, bireysel sporlardan daha heyecanlıdır.	A	B	C
14. Oyunun başlamasını istediğim zaman sinirli olurum.	A	B	C
15. Yarışmadan önce genellikle telaşlı olurum	A	B	C

Ek A.2 İllinois Kendini Değerlendirme Envanteri

(CSAI-2)

Adı Soyadı:

Doğum Tarihi:

Uygulama Tarihi:

Spor Dalı:

Cinsiyeti:

Spor Yaşı:

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

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

ÖZGEÇMİŞ

26 Kasım 1986 Tarihinde Mardin'in Kızıltepe ilçesinde doğdum. İlk,orta ve lise öğrenimimi orada tamamladım. On kişilik bir ailenin sekiz çocuğundan altıncısıyım. Babam yıllarca tır ve kamyon şoförlüğü yaparak geçimimizi sağladı. Annem ise ev hanımı. Üniversiteyi kazanmadan önce aktif olarak karate, jimnastik, futbol ve voleybol sporlarıyla ilgilendim. 2007 yılında Eskişehir Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi bölümü kazandım. Branşım ise voleyboldu. 5 yılda eğitimimi tamamladım. Yüksek lisans eğitimime başlamadan önce, 2013'den bu yana aktif olarak ücretli beden eğitimi öğretmenliği ve Halk Eğitim merkezlerinde voleybol Antrenörlüğü görevini üstlendim. Görevime halen devam etmekteyim. Eğitimime 2017 Şubat ayından beri İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri bölümünde yüksek lisans öğrencisi olarak devam etmekteyim.

