

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**12 HAFTALIK PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMAN  
UYGULAMASININ BİREYSEL SPORCULARDA  
KAYGI, STRESLE BAŞ ETME VE AŞIRI UYARILMA  
BECERİLERİ ÜZERİNE ETKİSİ**

**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Oğuzhan AYDIN**

**Tez Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI**

**İSTANBUL – 2017**



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Oğuzhan AYDİN
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : 12 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Uygulamasının Bireysel Sporcularda Kaygı, Stresle Baş Etme ve Aşırı Uyarılma Becerileri Üzerine Etkisi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 2017
- SAYFA SAYISI** : IX + 58
- TEZ DANIŞMANI** : Yrd. Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI
- DİZİN TERİMLERİ** : Kaygı, Psikolojik Beceri Antrenman Uygulaması, Spor, Stres, Stresle Baş Etme.
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırmanın problem cümlesini “12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamasının bireysel sporcularda kaygı, stresle baş etme ve aşırı uyarılma becerileri üzerine etkisinin incelenmesi” oluşturmuştur. Yapılan uygulama sonrasında kaygı düzeyleri anlamlı bir oranda düşmüştür. Ayrıca, sporcuların stresle baş etme becerileri anlamlı bir biçimde artmıştır. Bunun yanında, kaygı üzerindeki etki hem cinsiyete hem de yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Stresle baş etme üzerindeki etki ise cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte ancak yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

***Oğuzhan AYDİN***

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**12 HAFTALIK PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMAN  
UYGULAMASININ BİREYSEL SPORCULARDA  
KAYGI, STRESLE BAŞ ETME VE AŞIRI UYARILMA  
BECERİLERİ ÜZERİNE ETKİSİ**

**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Oğuzhan AYDIN**

**Tez Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI**

**İSTANBUL – 2017**

## **BEYAN**

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

***Oğuzhan AYDİN***

13/06/2017



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE**

Oğuzhan AYDIN'ın "12 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Uygulamasının Bireysel Sporcularda Kaygı, Stresle Baş Etme ve Aşırı Uyarılma Becerileri Üzerine Etkisi" adlı tez çalışması jürimiz tarafından ANTRENÖRLÜK anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan  
Yrd. Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI  
İmza

Üye  
Prof. Dr. Rasim KALE  
İmza

Üye  
Yrd. Doç. Dr. Serap MUNGAN AY  
İmza

ONAY

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

...../06/2017

İmza  
Prof. Dr. Hasan YETİM  
Enstitü Müdürü

## ÖZET

Psikolojik beceri antrenmanı, günlük olarak doğal bir biçimde yapılmakta olan aktivitelerin ve yeterliliklerin spor ve antrenman gibi özel bir çerçevede geliştirilmesini ifade etmektedir. Amacı bireylere yüksek performans sağlama ve yeteneklerini etkili bir biçimde kullanmaları için gerekli olan becerilerini geliştirmede yardımcı olmaktır. Kaygı, “nedeni bilinmeyen ve kötü bir şey olacaktıydı düşüncesi ile ortaya çıkan gerginlik duygusu” olarak tanımlanmaktadır. Stres ise “ruhsal gerilim, dayanıklılığı azaltan fiziksel veya mental gerilim, gerginlik ve canlıların yaşamı için uygun olmayan koşullar” olarak açıklanmaktadır. Dolayısıyla, sporda yüksek başarı ve performans sağlanabilmesi için kaygı ve stresin önemi yakından bilinmektedir.

Bu araştırmanın problem cümlesini “12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamasının bireysel sporcularda kaygı, stresle baş etme ve aşırı uyarılma becerileri üzerine etkisinin incelenmesi” oluşturmuştur. Bu amaçla, bu çalışmada tarama modeli ve keşfetmeye dayalı durum çalışması deseni ilkeleri izlenerek doküman incelemesi, anket ve nicel analiz yöntemlerine başvurulmuştur. Araştırmanın örneklemini basit rastgele örnekleme yöntemine göre seçilen Dünya, Avrupa ve Türkiye derecelerine sahip toplam 66 sporcu oluşturmuştur. Çalışmanın verileri “Kaygı, Stresle Baş Etme ve Aşırı Uyarılma Becerileri Anketi” aracılığıyla toplanmıştır.

Çalışma sonucunda, sporcuların 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulaması öncesinde %53 oranında bir kaygıya sahip oldukları tespit edilmiştir. Yapılan uygulama sonrasında kaygı düzeyleri %25 oranına düşmüştür. Uygulama öncesi ve sonrası kaygı düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ayrıca, sporcuların uygulama öncesindeki stresle baş etme becerilerinin %41 düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Uygulama sonrasında bu oran %65'e yükselmiştir. Yapılan uygulama, sporcuların stresle baş etme becerilerini anlamlı bir biçimde arttırmıştır. Bunun yanında, kaygı üzerindeki etki hem cinsiyete hem de yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Stresle baş etme üzerindeki etki ise cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemekte ancak yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Cinsiyete göre farklılık erkekler lehinedir.

**Anahtar Sözcükler:** Kaygı, Psikolojik Beceri Antrenman Uygulaması, Spor, Stres, Stresle Baş Etme.

## SUMMARY

Psychological skills training is at the heart of the natural development of activities and qualifications on a daily basis, such as sports and training. The aim is to help individuals achieve high performance and develop the skills needed to effectively use their skills. Anxiety is defined as "the sense of tension that arises with the thought that the cause is unknown and something bad will happen". Stress is described as "mental or physical tension that reduces durability, tension and conditions unsuitable for the life of the creatures". Therefore, the importance of anxiety and stress is well known in order to achieve high success and performance in the sports.

This study's problem statement included the examination of the effect of 12-week psychological skills training on anxiety, stress coping and extreme arousal skills in individual athletes. For this purpose, in this study, document analysis, questionnaire and quantitative analysis methods were applied by following scanning model and case study principles. The research sample included a total of 66 athletes with World, Europe and Turkey records, which were selected according to simple random sampling method. And, the data of the study were collected via "Anxiety, Coping with Stress and Survival Skills Survey".

As a result of the study, it was determined that the athletes had a 53% concern before the 12-week psychological skills training. Anxiety levels decreased to 25% after the application was conducted. The difference between pre- and post-practice anxiety levels was found to be statistically significant. It was also found that the athletes had a 41% level of ability to cope with stress prior to the practice. This ratio increased to 65% after the application. The practice significantly increased the athletes' ability to cope with stress. Besides, the effect on anxiety does not show any significant difference according to gender and age. On the other hand, the effect on coping with stress significantly differed according to gender but does not show any significant difference with age. Also, differences according to gender are men's favor.

**Key Words:** Anxiety, Psychological Skill Training Practice, Sports, Stress, Coping with Stress.



## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
<b>ÖZET</b> .....	<b>I</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>II</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>V</b>
<b>TABLOLAR LİSTESİ</b> .....	<b>VI</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>VII</b>
<b>EKLER LİSTESİ</b> .....	<b>VIII</b>
<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>IX</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
Problem Durumu .....	1
Problem Cümlesi.....	2
Alt Problemler .....	3
Araştırmanın Önemi .....	3
Araştırmanın Sayıltıları.....	4
Araştırmanın Sınırlılıkları .....	4
Tanımlar.....	4
<b>BİRİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>5</b>
1.1. PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMANI .....	5
1.1.1. Psikolojik Beceri Antrenmanı Nedir? .....	5
1.1.2. Psikolojik Beceri Antrenmanı Aşamaları.....	6
1.1.3. Psikolojik Beceri Antrenmanı Uygulamaları ve Etkileri .....	7
1.2. KAYGI .....	7
1.2.1. Kaygı Kavramı .....	7
1.2.2. Kaygı Türleri .....	9
1.2.3. Kaygının Nedenleri .....	11
1.2.4. Kaygının Belirtileri ve Kişi Üzerindeki Etkileri .....	11
1.2.5. Kaygı ve Spor İlişkisi.....	12
1.3. STRES.....	7
1.3.1. Stres Kavramı .....	14
1.3.2. Stresin Belirtileri.....	14
1.3.3. Stresin Sonuçları .....	15
1.3.4. Stresin Benzer Kavramlarla İlişkisi.....	16
1.3.5. Stres ile Baş Etme Stratejileri.....	17
1.4. SPORDA KAYGI, STRES VE PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMANI İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR .....	20

<b>İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM</b> .....	<b>26</b>
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ.....	26
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM .....	27
2.3. VERİLERİN TOPLANMASI .....	27
2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	30
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR</b> .....	<b>31</b>
3.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR ....	31
3.2. KAYGI ÖLÇEĞİ İLE İLGİLİ BULGULAR.....	33
3.2.1. Genel Bulgular .....	33
3.2.2. Madde Ortalamaları .....	35
3.3. STRESLE BAŞ ETME ÖLÇEĞİ İLE İLGİLİ BULGULAR.....	36
3.3.1. Genel Bulgular .....	36
3.3.2. Madde Ortalamaları .....	38
3.4. PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMAN UYGULAMASININ ETKİSİNİN CİNSİYET VE YAŞA GÖRE İNCELENMESİ .....	40
3.4.1. Kaygı Üzerindeki Etkinin Cinsiyete Göre İncelenmesi .....	40
3.4.2. Stresle Baş Etme Üzerindeki Etkinin Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	40
3.4.3. Kaygı Üzerindeki Etkinin Yaşa Göre İncelenmesi .....	41
3.4.4. Stresle Baş Etme Üzerindeki Etkinin Yaşa Göre İncelenmesi .....	42
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA VE SONUÇ</b> .....	<b>43</b>
4.1. TARTIŞMA.....	43
4.2. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	47
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>50</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>A-1</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>-</b>

## KISALTMALAR

<b>ANOVA</b>	: Analysis of Variation (Varyans Analizi)
$\bar{x}$	: Aritmetik Ortalama
<b>F</b>	: Frekans (sıklık)
<b>f%</b>	: Frekans (sıklık) Yüzdesi
<b>KÖ</b>	: Kaygı Ölçeği
<b>SD</b>	: Serbestlik Derecesi
<b>SBEÖ</b>	: Stresle Baş Etme Ölçeği
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for Social Scientists (Sosyal Bilimciler için İstatistik Paketi)
<b>SS</b>	: Standart Sapma
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu
<b>YÖK</b>	: Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı

## TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
<b>Tablo-1.1</b> Stresin Belirtileri .....	15
<b>Tablo-1.2</b> Sporda Kaygı İle İlgili Yapılmış Tez Çalışmalarından Bazıları .....	22
<b>Tablo-1.3</b> Sporda Stres İle Baş Etme İle İlgili Yapılmış Tez Çalışmalarından Bazıları .....	24
<b>Tablo-2.1</b> Kaygı Ölçeğinin Puanlanması .....	28
<b>Tablo-2.2</b> Stresle Baş Etme Ölçeğinin Puanlanması .....	29
<b>Tablo-2.3</b> Güvenirlik Analizi Sonuçları .....	29
<b>Tablo-2.4</b> Faktör Analizi Sonuçları ve Geçerlik Oranı .....	29
<b>Tablo-2.5</b> Araştırmada Kullanılan Analiz Yöntemleri.....	30
<b>Tablo-3.1</b> Katılımcıların Branşlarına Göre Dağılımı .....	31
<b>Tablo-3.2</b> Katılımcıların Spora Başlama Yaşlarına Göre Dağılımı .....	33
<b>Tablo-3.3</b> Kaygı Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farkı Gösteren t-testi .....	34
<b>Tablo-3.4</b> Kaygı Ölçeği Madde Ortalamaları.....	36
<b>Tablo-3.5</b> Stresle Baş Etme Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farkı Gösteren t-testi .....	37
<b>Tablo-3.6</b> Stresle Baş Etme Ölçeği Madde Ortalamaları .....	39
<b>Tablo-3.7</b> Kaygı Üzerindeki Etkinin Cinsiyete Göre İncelenmesi .....	40
<b>Tablo-3.8</b> Stresle Baş Etme Üzerindeki Etkinin Cinsiyete Göre İncelenmesi .....	41
<b>Tablo-3.9</b> Kaygı Üzerindeki Etkinin Yaşa Göre İncelenmesi.....	41
<b>Tablo-3.10</b> Stresle Baş Etme Üzerindeki Etkinin Yaşa Göre İncelenmesi.....	42

## ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil-1.1 Psikolojik Beceri Antrenmanı Aşamaları .....	6
Şekil-1.2 Kaygı Türleri .....	9
Şekil-1.3 Kaygının Belirtileri .....	11
Şekil-1.4 Kaygının İlişkili Olduğu Faktörler .....	13
Şekil-1.5 Stresle Baş Etme Stratejileri .....	17
Şekil-3.1 Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı .....	31
Şekil-3.2 Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımı .....	32
Şekil-3.3 Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı.....	32
Şekil-3.4 Kaygı Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarındaki Değişim .....	34
Şekil-3.5 Stresle Baş Etme Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarındaki Değişim .....	37

## EKLER LİSTESİ

<b>EK-A:</b> Araştırmada Kullanılan Anket.....	-
<b>EK-B:</b> Ölçek İzni.....	-



## ÖN SÖZ

Bu araştırmada akademik ve bilimsel katkılarıyla bana değer katmış olan rahmetli Sayın Prof. Dr. Ali Osman ÖZCAN hocama, ayrıca yüksek lisans programı boyunca bilimsel katkılarıyla beni yönlendiren Türkiye'nin en iyi kaliteli yaşam doktoru tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI hocam başta olmak üzere Prof. Dr. Rasim KALE ve Yrd. Doç. Dr. Serap MUNGAN AY hocalarıma şükranlarımı sunuyorum.

Tez çalışmama katılan ve verilerin toplanmasında emeği geçen Türkiye'nin en elit sporcularına ayrı ayrı teşekkürlerimi bir borç bilerek başta Türkiye Güreş Milli Takım Antrenörü ve milli sporcu Sayın Hakkı GÜREL hocama, tezimin istatistiksel işlemlerinde, yazımında ve düzenlenmesinde katkı sağlayan hocalarıma, çalışmamı fikirleriyle destekleyen çok değerli yüksek lisans arkadaşlarım İbrahim KURT'a ve Burhan KAYA'ya şükranlarımı sunarım.

Ayrıca araştırma boyunca hep yanımda olan, beni destekleyen kıymetli canım annem ve babama, ablam Biyolog Esengül AYDİN'a ve abim Ender AYDİN'a çok teşekkür ediyorum.

Oğuzhan AYDİN

## GİRİŞ

Bu bölümde, çalışmanın problem durumu, problem cümlesi, alt problemleri, amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve tanımları ayrı başlıklar halinde verilmiştir.

### Problem Durumu

Spor çalışmaları içerisinde önemli bir yere sahip olan konulardan birisi spor veya antrenmana, psikolojinin prensiplerinin uygulanması sonucunda ortaya çıkan bir bilim dalı olan spor psikolojisinin <sup>1</sup> araştırma konularından birisi olan psikolojik beceri antrenmanıdır. Psikolojik beceri antrenmanının amacı bireylere yüksek performans sağlama ve yeteneklerini etkili bir biçimde kullanmaları için gerekli olan becerilerini geliştirmede yardımcı olmaktır. <sup>2</sup>

Ayrıca, kaygı da bir kavram olarak psikoloji biliminin inceleme alanı içerisinde yer alan ancak spor çalışmalarında önemli bir yeri bulunan kavramdır. Kısaca, bireyin hayatında dönem dönem yaşadığı ve gelecek yaşamda da güçlük içine gireceği olaylarla karşılaşma düşüncesi ile şekillenen kararsızlık, güvensizlik ve çatışma hissettiği durumlar karşısında gösterdiği tepki<sup>3</sup> olarak tanımlanan kaygı çeşitli nedenler ile ortaya çıkmakta ve kişi üzerinde zorlaştırıcı, ket vurucu, olumsuz psikolojik durumlara sokucu vb. çok çeşitli etkileri olmaktadır. Ayrıca, kaygının sporda çok önemli bir olgu olduğu ve sporcu ve spor performansını önemli oranlarda etkilediği görülmektedir. <sup>4</sup>

Stres ise ruhsal gerilim, dayanıklılığı azaltan fiziksel veya mental gerilim, gerginlik ve canlıların yaşamı için uygun olmayan koşullar olarak tanımlanmaktadır.<sup>5</sup> Aşırı düzeyde stres yaşanması halinde psikolojik ve kurumsal olarak nitelendirilen çeşitli sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla stres ile mücadele edilmesi

---

<sup>1</sup> Richard Cox, **Sport Psychology: Concepts and Applications**, McGraw Hill, Columbia, 2007, s. 5.

<sup>2</sup> Frank Gardner, Zella Moore, "A Mindfulness-Acceptance-Commitment Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Consideration", **Behavior Therapy**, 2004, 35, 707-723, s. 709.

<sup>3</sup> Harun Koç, Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 2004, s. 45 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>4</sup> İpek Kıran, Spor Dallarına Göre Sporcuların Kontrol Odaklarının Kaygı Düzeylerine Etkisi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 9 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>5</sup> TDK Büyük Türkçe Sözlük Web Sayfası, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts) (Erişim tarihi: 10.05.2017).



gerekmekte ve stres kaynaklarının kişi üzerindeki olumsuz etkilerini minimuma indirmek ve stres meydana getiren etkenlerle en etkin biçimde mücadele edebilmek için gösterilen çabaların tümüne stres yönetimi adı verilmektedir.<sup>6</sup>

Sporda en yüksek başarı ve performans düzeyine ulaşılabilmesi için sporcuların kaygı ve stres düzeylerinin olağan sınırlar içerisinde bulunması ve sporcuların bunlar ile baş etme stratejilerine sahip olması büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, sporcuların kaygı ve stres olguları üzerinde çeşitli çalışmalar yürütüldüğü görülmektedir. Sporcuların kaygı ve stres ile baş etmelerine katkı sağlayabilecek yollardan birisi de psikolojik beceri antrenmanlarıdır. Bu yolla, sporculara kaygı ve stres ile mücadele etmelerini sağlayacak hedef ayarlama, öz konuşma, sürekli rahatlama, öz güven, uyarılma kontrolü, kaygı kontrolü, kendinin farkına varma gibi beceriler<sup>7</sup> kazandırılarak yüksek performans sağlama ve yeteneklerini etkili bir biçimde kullanma için gerekli olan becerilerin geliştirilmesine yardımcı olunmaktadır.<sup>8</sup>

Dolayısıyla, bu tür akademik çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Ancak, psikolojik beceri antrenmanları ile ilgili çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Ayrıca, bu çalışmanın konusunu oluşturan psikolojik beceri antrenman uygulamasının bireysel sporcularda kaygı, stresle baş etme ve aşırı uyarılma becerileri üzerine etkisini ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu çalışmanın önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

### **Problem Cümlesi**

Bu araştırmanın problem cümlesini “12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamasının bireysel sporcularda kaygı, stresle baş etme ve aşırı uyarılma becerileri üzerine etkisinin incelenmesi” oluşturmaktadır. Çalışmada cevap aranan araştırma soruları şunlardır:

1. Bireysel sporcuların 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulaması öncesi ve sonrasındaki kaygıları hangi düzeydedir?
2. 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamasının, sporcuların kaygı düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisi var mıdır?

<sup>6</sup> Hasan Tutar, *Kriz ve Stres Yönetimi*, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 2016, s. 267.

<sup>7</sup> Bülent Miçooğulları, Effects Of 6 Weeks Psychological Skill Training On Team Cohesion, Self-Confidence & Anxiety: A Case Of Youth Basketball Players, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013, s. 17 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>8</sup> Frank Gardner, Zella Moore, “A Mindfulness-Acceptance-Commitment Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Consideration”, *Behavior Therapy*, 2004, 35, 707-723, s. 709.

3. Bireysel sporcuların 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulaması öncesi ve sonrasındaki stresle baş etmeleri hangi düzeydedir?
4. 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamasının, sporcuların stresle baş etme düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisi var mıdır?

### Alt Problemler

Araştırmanın alt problemleri ise şunlardır:

1. Psikolojik beceri antrenman uygulamasının, sporcuların kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Psikolojik beceri antrenman uygulamasının, sporcuların kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi yaşa göre farklılık göstermekte midir?
3. Psikolojik beceri antrenman uygulamasının, sporcuların stresle baş etme düzeyleri üzerindeki etkisi cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
4. Psikolojik beceri antrenman uygulamasının, sporcuların stresle baş etme düzeyleri üzerindeki etkisi yaşa göre farklılık göstermekte midir?

### Araştırmanın Önemi

Psikolojik beceri antrenmanı, sporculara spor performanslarını arttırmak için gerekli olan psikolojik becerileri kazandırmak amacıyla ihtiyaç duyulan teknik ve stratejiler anlamına gelmektedir.<sup>9</sup> Psikolojik beceri antrenmanının amacı bireylere yüksek performans sağlama ve yeteneklerini etkili bir biçimde kullanmaları için gerekli olan becerilerini geliştirmede yardımcı olmaktır.<sup>10</sup> Bu nedenle, spor araştırmalarında psikolojik beceri antrenmanı üzerinde yapılan çalışmalar büyük önem taşımaktadır.

Ayrıca, kaygı ve stres de sporcunun fiziksel ve psikolojik özelliklerinde önemli değişiklikler meydana getirerek performans seviyelerinde önemli değişikliklere yol açmaktadır. Dolayısıyla, kaygı ve stres önemli birer psikolojik öge olarak kabul edilmektedir.<sup>11</sup> Normalden az veya fazla kaygıya ve strese sahip olduğunda dikkat, konsantrasyon, karar verme ve değerlendirme ve özgüven gibi beceri ve özellikler bundan olumsuz yönde etkilenmektedir.<sup>12</sup> Bu etkiler de sporcuların ortaya koyacakları performanslarında gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, teknik ve

---

<sup>9</sup> Miçooğulları, a.g.e., s. 8.

<sup>10</sup> Frank Gardner, Zella Moore, "A Mindfulness-Acceptance-Commitment Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Consideration", *Behavior Therapy*, 2004, 35, 707-723, s. 709.

<sup>11</sup> İpek Kıran, Spor Dallarına Göre Sporcuların Kontrol Odaklarının Kaygı Düzeylerine Etkisi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 9 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>12</sup> Serhat Özbay, Büyükler Güreş Milli Takımında Yer Alan Sporcuların, Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 2012, s. 32 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

taktik özelliklerde de kendisini gösterebilmektedir.<sup>13</sup> Dolayısıyla, kaygı ve stres ile baş etme de spor araştırmalarında önemli bir yer tutmaktadır.

Ancak, psikolojik beceri antrenmanlarının kaygı ve stres üzerindeki etkilerini ortaya koymayı amaçlayan akademik çalışmalar yeterli düzeyde değildir. Bu nedenle, bu çalışmanın alanyazına önemli katkılar kazandıracağı düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Sayılıları**

Araştırmanın sayılıları şunlardır:

1. Örneklem olarak alınan sporcular tüm ana kütleyi karşılamaktadır.
2. Anket ve ölçeklerin güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmaktadır.
3. Anket ve ölçeklerdeki soruları katılımcıların tarafsız olarak ve doğru bir biçimde cevaplandıkları varsayılmaktadır.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırma sonucunda elde edilen veriler araştırma grubu ile sınırlıdır.
2. Araştırma ile toplanan veriler katılımcılar tarafından anket ve ölçeklerde belirtilen görüşler ile sınırlıdır.
3. Elde edilen sonuçlar, yapılan istatistiksel analizler ile sınırlı tutulmuştur.

### **Tanımlar**

**Kaygı:** Nedeni bilinmeyen ve kötü bir şey olacakmış düşüncesi ile ortaya çıkan gerginlik duygusu.<sup>14</sup>

**Psikolojik Beceri Antrenmanı:** Sporculara spor performanslarını arttırmak için gerekli olan psikolojik becerileri kazandırmak amacıyla ihtiyaç duyulan teknik ve stratejiler.<sup>15</sup>

**Stres:** Bireyin fiziki ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar sebebiyle, bedensel, ruhsal ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret.<sup>16</sup>

**Stres Yönetimi:** Stres kaynaklarının kişi üzerindeki olumsuz etkilerini minimuma indirmek ve stres meydana getiren etkenlerle en etkin biçimde mücadele edebilmek için gösterilen çabaların tümü.<sup>17</sup>

<sup>13</sup> Günsel Koptagel, **Tıpsal Psikoloji**, Beta Basın Yayın Dağıtım, İstanbul, 1984, s. 126-127.

<sup>14</sup> TDK Büyük Türkçe Sözlük Web Sayfası, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts) (Erişim tarihi: 11.05.2017).

<sup>15</sup> Miçooğulları, *a.g.e.*, s. 8.

<sup>16</sup> Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, Ankara, 2016, s. 321.

<sup>17</sup> Hasan Tutar, **Kriz ve Stres Yönetimi**, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 2016, s. 267.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, bu araştırmanın ana konusu olan psikolojik beceri antrenmanı, kaygı ve stres kavramları açıklanmıştır.

#### 1.1. PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMANI

##### 1.1.1. Psikolojik Beceri Antrenmanı Nedir?

Psikolojik beceri antrenmanının ne olduğunu tam olarak açıklayabilmek için öncelikle spor psikolojisi üzerinde durmak gerekmektedir. Spor psikolojisi, özetle spor veya antrenmana, psikolojinin prensiplerinin uygulanması sonucunda ortaya çıkan bir bilim dalıdır.<sup>18</sup> Bugün sportif performans arttırmada antrenman vb. çalışmalarında yanında spor psikolojisinin konusunu oluşturan hususlara da büyük önem verilmektedir. Öyle ki spor psikolojisi bugün uygun ve etkili psikolojik beceri antrenmanların geliştirilmesi ve uygulanmasını içeren interdisipliner bir alan olarak kabul edilmektedir.<sup>19</sup>

Spor psikolojisinin çalışma alanı içerisinde yer alan en ilgi çekici konulardan birisi ise en yüksek performansı sağlamak için çok önemli bir rol oynamakta olan psikolojik hazırlanma ve buna bağlı olarak uygulanan psikolojik beceri antrenmanıdır. Psikolojik beceri antrenmanı, en kısa tanımıyla, günlük olarak doğal bir biçimde yapılmakta olan aktivitelerin ve yeterliliklerin spor ve antrenman gibi özel bir çerçevede geliştirilmesini ifade etmekte ve performans geliştirme, alınan hazzı arttırma veya spor ve fiziksel aktiviteden alınan kişisel tatmini arttırmak amacıyla zihinsel ve psikolojik becerilerin sistematik ve tutarlı olarak uygulanması anlamına gelmektedir.<sup>20</sup>

Psikolojik beceri antrenmanının amacı bireylere yüksek performans sağlama ve yeteneklerini etkili bir biçimde kullanmaları için gerekli olan becerilerini geliştirmede

---

<sup>18</sup> Richard Cox, *Sport Psychology: Concepts and Applications*, McGraw Hill, Columbia, 2007, s. 5.

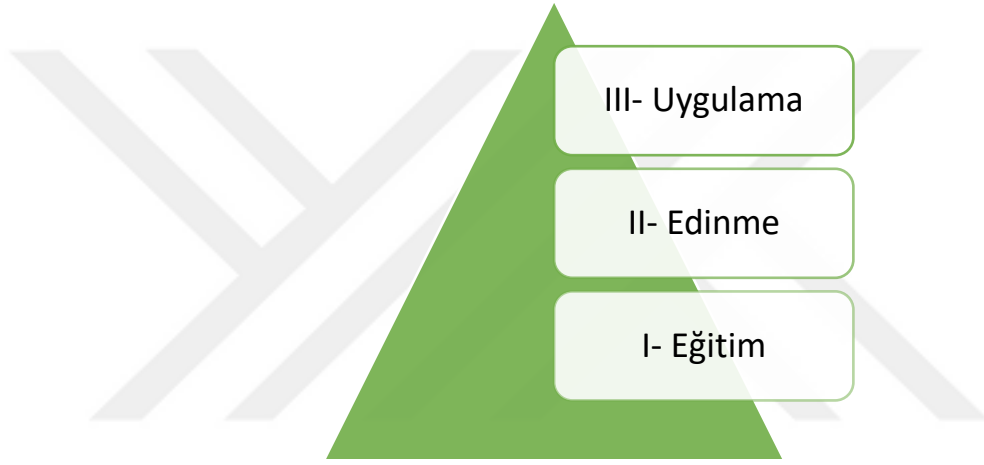
<sup>19</sup> Bülent Miçooğulları, Effects Of 6 Weeks Psychological Skill Training On Team Cohesion, Self-Confidence & Anxiety: A Case Of Youth Basketball Players, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013, s. 8 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>20</sup> Robert Weinberg, vd., "Collegiate Coaches' Perceptions of Their Goal-Setting Practices: A Qualitative Investigation", *Journal of Applied Sport Psychology*, 2001, 13, 374-398, s. 376.

yardımcı olmaktadır.<sup>21</sup> Temel olarak eğitim amacıyla yapılmakta olan ve müsabaka ve antrenmanlarda stres nedeniyle problemler yaşayan atletler için önemli faydalar sağlayan psikolojik beceri antrenmanı ile atletler kendilerini daha rahat ve güvende hissederek performanslarını arttırmaktadırlar. Özetle, psikolojik beceri antrenmanı, sporculara spor performanslarını arttırmak için gerekli olan psikolojik becerileri kazandırmak amacıyla ihtiyaç duyulan teknik ve stratejiler anlamına gelmektedir.<sup>22</sup>

### 1.1.2. Psikolojik Beceri Antrenmanı Aşamaları

Psikolojik beceri antrenmanı farklı şekillerde isimlendirilmesine rağmen üç temel aşamadan oluşmaktadır. Bunlar; (I) eğitim, (II) edinme ve (III) uygulama aşamalarıdır (Şekil 1.1).<sup>23</sup>



Şekil-1.1 Psikolojik Beceri Antrenmanı Aşamaları

Bu aşamalardan ilki olan eğitim aşaması, sporcuların psikolojik beceriler ve bunların öğrenme ve performans üzerindeki etkileri konusunda yeteri kadar bilgili olmamalarından dolayı ilk aşamayı oluşturmaktadır. Bu aşamada sporcu kendi temel becerilerini ve bunları nasıl kullanabileceğini öğrenmektedir. Böylece kişisel gelişim ve performansını arttırmada becerilerinin etkisinin farkına varmaktadır. Eğitim aşaması, uygulanan programa bağlı olarak yarım saatten birkaç saate kadar değişen bir süreye sahip olabilmektedir. Antrenör, psikolojik becerilerin her biri hakkında bilgiler sunmaktadır.

<sup>21</sup> Frank Gardner, Zella Moore, "A Mindfulness-Acceptance-Commitment Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Consideration", *Behavior Therapy*, 2004, 35, 707-723, s. 709.

<sup>22</sup> Miçooğulları, a.g.e., s. 8.

<sup>23</sup> Bülent Miçooğulları, Effects Of 6 Weeks Psychological Skill Training On Team Cohesion, Self-Confidence & Anxiety: A Case Of Youth Basketball Players, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013, s. 9 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

Edinme aşaması, farklı psikolojik becerilerin öğrenilmesi için strateji ve teknikler üzerine odaklanılan aşamadır. Bu aşamada sporcu mevcut becerilerini geliştirir veya yeni beceri ve metotlar edinir. Böylece ilgili becerilerin en iyi biçimde nasıl kullanılabileceğini öğrenmiş olur.

Son aşama olan uygulama aşaması ise sporcunun ihtiyaç duyduğu tüm psikolojik becerileri kazanması ve eğitimini tamamlaması sonrasında bunları uygulamaya koyduğu aşamadır. Bu aşamada sporcu, edinmiş olduğu tüm becerileri sistematik olarak kendi sportif performansı ve müsabaka rutini ile entegre eder. Bu aşama, önceki iki aşamadan daha uzun bir aşamadır.<sup>24</sup>

### **1.1.3. Psikolojik Beceri Antrenmanı Uygulamaları ve Etkileri**

Psikolojik beceri antrenmanının uygulanması için en uygun dönem sporcunun dinlenmede olduğu dönem veya sezon öncesidir. Zira bu dönemlerde sporcular yeni bilgi ve beceriler kazanmak için daha çok zamana sahiptirler ve kazanma baskısı altında değildirler.

Süre olarak, psikolojik beceri antrenmanı için gerekli olan süre yapılan sportif aktivite, branş ve gerekli olan becerilerin ne kadar iyi kazanılmış olduğuna bağlı olarak değişmektedir. Ancak genel olarak, psikolojik beceri antrenmanı müsabaka veya antrenman öncelerinde 15-30 dakika, haftalık olarak ise 3-5 gün almaktadır.

Ayrıca, psikolojik beceri antrenmanının içeriğinde yer alan becerilerden bazıları hedef ayarlama, öz konuşma, sürekli rahatlama, öz güven, uyarılma kontrolü, kaygı kontrolü, kendinin farkına varma gibi becerilerdir.<sup>25</sup>

## **1.2. KAYGI**

### **1.2.1. Kaygı Kavramı**

Kaygı, bir kavram olarak psikoloji biliminin inceleme alanı içerisinde yer alan ve özellikle 18. yüzyılın ikinci yarısından bugüne üzerinde önemli çalışmalar yürütülmüş olan bir kavramdır. Kökü, Yunanca'daki "anxietes" kavramına dayanmakta olan kaygı kelimesinin kelime anlamı endişe, korku ve merak anlamına gelmektedir. Psikoloji biliminde kaygı kelimesini ilk olarak nedenleri ile birlikte araştıran ve terimin tanımını

---

<sup>24</sup> Bülent Miçooğulları, Effects Of 6 Weeks Psychological Skill Training On Team Cohesion, Self-Confidence & Anxiety: A Case Of Youth Basketball Players, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013, s. 10-12 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>25</sup> Miçooğulları, a.g.e., s. 17.

yapan bilim adamı Freud olmuştur. Freud, kaygının içgüdü ve dürtüler sonucu ortaya çıkan gücün bastırılması sonucunda ortaya çıktığı fikrini atmıştır.<sup>26</sup>

Kaygı kavramı farklı bilim adamları tarafından birbirine benzer şekillerde tanımlanmaktadır. Aynı zamanda endişe ve anksiyete kavramları ile de açıklanan<sup>27</sup> kaygının Türkçe sözlüklerdeki anlamı “nedeni bilinmeyen ve kötü bir şey olacakmış düşüncesi ile ortaya çıkan gerginlik duygusudur”.<sup>28</sup> Kavram; uluslararası literatürde artmış fizyolojik uyarılmışlık ve sübjektif bir endişe<sup>29</sup> veya gerginlik hissi, korku, sinirlilik, hoş olmayan düşünceler ve fizyolojik değişikliklerin birleşimini içeren duygusal tepkiler olarak tanımlanmaktadır.<sup>30</sup>

Türkiye’deki çeşitli bilim adamları tarafından ise bireylerin tehdit edici ve tehlikeli olarak algıladığı olaylar karşısında hissettiği korku hissi veya huzursuzluk<sup>31</sup>, güçlü bir istek ya da dürtünün amacına ulaşmayacak gibi gözükütüğü durumlarda beliren tedirgin edici duygu,<sup>32</sup> başarısızlık korkusu, acizlik, üzüntü, sıkıntı, korku, sonucu bilememe ve yargılama gibi heyecanları içeren bir kavram<sup>33</sup> olarak tanımlanmaktadır.

Ayrıca kaygı, bireyin hayatında dönem dönem yaşadığı ve gelecek yaşamda da güçlük içine gireceği olaylarla karşılaşma düşüncesi ile şekillenen kararsızlık, güvensizlik ve çatışma hissettiği durumlar karşısında gösterdiği tepki,<sup>34</sup> tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan her hangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu<sup>35</sup>, nedeni

---

<sup>26</sup> Pero Duygu Erdoğan, Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2009, s. 9 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>27</sup> İpek Kıran, Spor Dallarına Göre Sporcuların Kontrol Odaklarının Kaygı Düzeylerine Etkisi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 10 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>28</sup> TDK Büyük Türkçe Sözlük Web Sayfası, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts) (Erişim tarihi: 11.05.2017).

<sup>29</sup> David Samuel Kemler, “Anger in Secondary School Sport Coaches: An Investigation into Two Intervention Strategies for Its Control”, *Florida State University*, 1989, s. 118.

<sup>30</sup> John S. Raglin, “Anxiety and Sport Performance”, *Exercise & Sport Sciences Reviews*, 1992, 20(1), 243-274, s. 244.

<sup>31</sup> Fatih Özgül, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, 2003, s. 5 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>32</sup> Murat Erbaş, Türkiye Basketbol 2. Erkekler Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne, 2000, s. 5 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>33</sup> Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, Ankara, 2016, s. 27.

<sup>34</sup> Harun Koç, Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 2004, s. 45 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

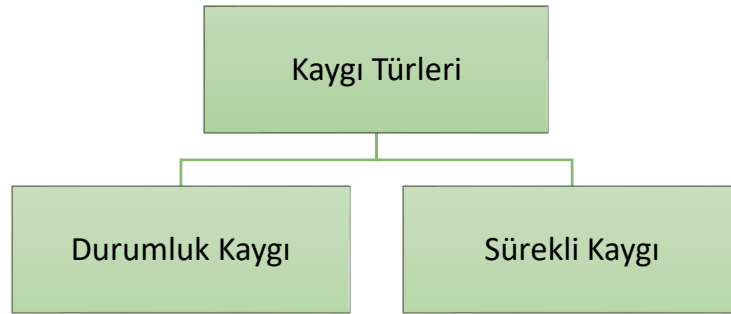
<sup>35</sup> Fatma Alisinanoğlu, İlkay Ulutaş, “Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Eğitim ve Bilim*, 2003, 28(128), 65-71, s. 66.

bilinmeyen, içten gelen, belirsiz, korku, kaygı, sıkıntı, kötü bir şey olacaktı endişesi ile yaşanan bir bunalıtı duygusu veya çevre ve psikolojik olaylara gösterilen bir duygusal reaksiyon olarak tanımlanmaktadır.<sup>36</sup>

Kaygı kavramı pek çok kaynakta anlamı korku ile karıştırılabilen bir kavram olarak ifade edilmektedir. Ancak, kaygı ve korku kavramları arasında temel bir farklılık bulunmaktadır. Bu farklılık; kaygının nedeni bilinmeyen bir durumda ortaya çıkması ve tehlike algılanması, korkunun ise nedeni bilinen gerçek bir tehlike karşısında yaşanmasıdır.<sup>37</sup> Dolayısıyla, kaygı kavramının içerisinde nedeni bilinmeyen durum nedeniyle yaşanan belirsiz bir endişe yer almaktadır. Ayrıca, Cüceloğlu'na<sup>38</sup> göre kaygı ile korku arasında kaynağın bilinmemesi, şiddet ve süre olarak da farklılıklar bulunmaktadır. Kaygıda kaynak bilinmemekte, süre daha uzun sürmekte ve korkudan daha az bir şiddete maruz kalınmaktadır.

### 1.2.2. Kaygı Türleri

1950'lerde Cattell ve Scheier'in analiz çalışmaları ile başlayan ve 1990'da Spielberger ve arkadaşlarının ortaya attığı İki Faktörlü Kaygı Kuramı sonucunda ortaya çıkan bulgular neticesinde kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki temel kategoriye ayrılmıştır. Bugün kaygı, temel olarak bu iki kategoride ele alınmaktadır<sup>39</sup> (Şekil 1.2).



Şekil-1.2 Kaygı Türleri

Durumluk kaygı (state anxiety), bireyin andan ana değişen ve süreklilik göstermeyen, çoğunlukla mantıklı nedenlere bağlı ve nedeni başkaları tarafından da

<sup>36</sup> Emin Kuru, *Sporda Psikoloji*, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara, 2000, s. 18.

<sup>37</sup> Harun Koç, Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 2004, s. 45 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>38</sup> Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, Ankara, 2016, s. 28.

<sup>39</sup> İpek Kıran, Spor Dallarına Göre Sporcuların Kontrol Odaklarının Kaygı Düzeylerine Etkisi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 13 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).



anlaşılabilen<sup>40</sup> geçici duygusal reaksiyonları veya sübjektif korkusudur.<sup>41</sup> Zihin yorgunluğu veya otonom sinir sisteminin harekete geçmesi veya uyarılmışlık ile birlikte ortaya çıkmaktadır ve terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler ile gerilim ve huzursuzluk duyguları ile kendini göstermektedir.<sup>42</sup> Örneğin, final maçına çıkacak bir sporcunun genelde kaygılı bir kişilik özelliğine sahip olmamasına rağmen müsabaka öncesi endişeli ve gergin olması durumluk kaygı örneğidir.

Dolayısıyla, durumluk kaygı, korkulan objeye veya duruma yaklaşıldığı veya maruz kalındığı zaman ani bir biçimde ortaya çıkmakta ve uyaran ortadan kalktıktan sonra kısa bir süre devam ederek ortadan kalkmaktadır. Martens'e göre durumluk kaygının fizyolojik durumluk kaygı, bilişsel durumluk kaygı ve kendine güven olmak üzere üç boyutu bulunmaktadır. Kaygının kalp hızı artışı, terleme gibi fizyolojik ve duygusal yönleri fizyolojik durumluk kaygı içerisinde yer almaktadır. Bilişsel durumluk kaygı, kendini olumsuz değerlendirme, hoş olmayan düşünceler içerisine girme gibi bilişsel özellikleri içermektedir. Kendine güven ise bireyin kendine güven düzeyindeki değişimini ifade etmektedir.<sup>43</sup>

Sürekli kaygı (trait anxiety) ise bireyin içinden kaynaklı yani içinde bulunulan ortamın fiziksel koşullarına bağlı olarak ortaya çıkmayan ve süreklilik gösteren,<sup>44</sup> çoğunlukla mantıklı nedenlere bağlı olmayan ve nedeni başkaları tarafından anlaşılabilen bir kişilik yatkınlığı<sup>45</sup>, kişiliğe ait bir özelliktir.<sup>46</sup> Örneğin, bir sporcunun genelde kaygılı bir kişilik özelliğine sahip olması ve her müsabaka öncesi endişeli ve gergin olması sürekli kaygı örneğidir. Sürekli kaygıyı kişinin davranışlarında doğrudan gözlemek ve bunu tanımlamak olanaklı değildir. Dolayısıyla, sürekli kaygı farklı zaman ve durumlarda kaygının şiddetinden ve sıklığından anlaşılabilir.<sup>47</sup>

---

<sup>40</sup> Engin Kara, Üst Seviye Atış Sporcularının Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyi İle Performansları Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2016, s. 30 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>41</sup> Cengiz Akarçeşme, Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2004, s. 27 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>42</sup> Necla Öner, W. Ayhan LeCompte, *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul, 1983, s. 6.

<sup>43</sup> Engin Kara, Üst Seviye Atış Sporcularının Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyi İle Performansları Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2016, s. 27 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>44</sup> Öner, a.g.e., s. 6.

<sup>45</sup> Kara, a.g.e., s. 32.

<sup>46</sup> Charles D. Spielberger, *Anxiety and Behaviour*, Academic Press, New York, 1989, s. 18.

<sup>47</sup> İpek Kıran, Spor Dallarına Göre Sporcuların Kontrol Odaklarının Kaygı Düzeylerine Etkisi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 13 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

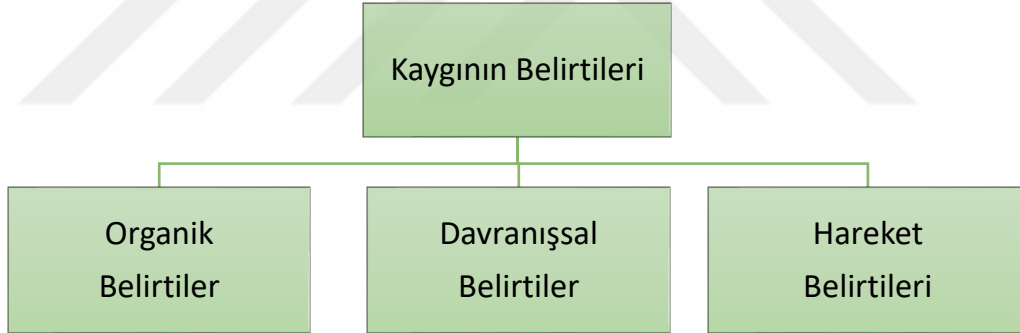
### 1.2.3. Kaygının Nedenleri

Kaygının bireyden bireye ve toplumdaki topluma farklılık gösteren çeşitli nedenleri olabilmektedir. Zira kaygı bireyler tarafından içinde bulunulan ortamın algılanış biçimine bağlı olarak veya içinde yaşanılan toplumun farklı değerlerine yani kültüre göre farklılıklar gösterebilmektedir.<sup>48</sup> Ancak, buna rağmen kaygının nedenleri ile ilgili olarak bazı genellemelerde bulunmak mümkündür. Bu nedenler;

- Alışılacağı bir desteğin ortadan kalkması,
- Kendi durumunun farkında olarak olumsuz bir sonucu beklemek (örneğin müsabakaya yeterince hazırlanmayarak başarısız olacağını tahmin etmek),
- İnanılan ve yapılan davranış arasında çelişki oluşması ve
- Gelecekte ne olacağını bilmemeden kaynaklanan belirsizliktir.

### 1.2.4. Kaygının Belirtileri ve Kişi Üzerindeki Etkileri

Literatürdeki farklı kaynaklar incelendiğinde kaygının ortak bazı belirtileri ve birey üzerinde çeşitli etkileri olduğu görülmektedir. Kaygının organik, davranışsal ve hareket belirtileri olmak üzere üç ana kategoride incelenen çeşitli belirtileri bulunmaktadır<sup>49</sup> (Şekil 1.3).



Şekil-1.3 Kaygının Belirtileri

Kaygının organik belirtileri, vücuttaki çeşitli değişimleri ifade etmektedir. Bunlardan bazıları nefes darlığı, titreme, terleme, iştahsızlık, nabız azalması, nefes alıp vermede düzensizlik, ciltte solukluk ve göz bebeklerinin büyümesidir. Kaygının davranışsal belirtileri ise pasiflik, yorgunluk, cesaret edememe ve işten kaçma, kararsızlık gösterme ve saldırganlıktır. Ayrıca, hareket belirtileri olarak ise ket vurulmuş ve koordinasyon bozukluğu gösteren hareketler, el ve ayak parmaklarının

<sup>48</sup> Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, Ankara, 2016, s. 30.

<sup>49</sup> Pero Duygu Erdoğan, Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2009, s. 19-20 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

solukluğu kramp girmesi ve kasılma, kaba ve tereddüt dolu hareket ve beceriksizliği göstermek mümkündür.<sup>50</sup>

Kaygının kişi üzerinde zorlaştırıcı, ket vurucu, olumsuz psikolojik durumlara sokucu vb. çok çeşitli etkileri olmaktadır. Özetle, kaygı düzeyi arttıkça öğrenme, başarı, genel yetenek ve uyumda azalma meydana gelmektedir.<sup>51</sup>

### 1.2.5. Kaygı ve Spor İlişkisi

Literatür incelendiğinde kaygının sporda çok önemli bir olgu olduğu ve sporcu ve spor performansını önemli oranlarda etkilediği görölmektedir. Müsabakanın önemine ve sporcunun beklentilerine göre şiddet ve yönü farklılıklar gösteren kaygı sporcunun fiziksel ve psikolojik özelliklerinde önemli değişiklikler meydana getirerek performans seviyelerinde önemli değişikliklere yol açmaktadır. Dolayısıyla, kaygı önemli bir psikolojik öğe olarak kabul edilmektedir.<sup>52</sup>

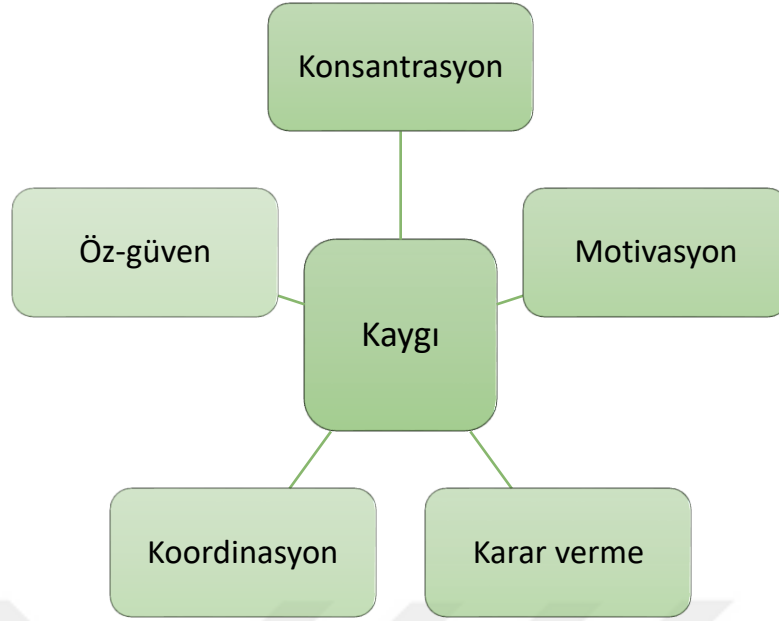
Sporcular, yarışmalarda en düşükten en yükseğe kadar değişen kaygı durumu yaşamaktadırlar. Yaşanan bu kaygı özellikle beş psikolojik faktör üzerinde önemli etkilerde bulunmaktadır. Kaygının ilişkili olduğu bu faktörler koordinasyon, karar verme, motivasyon, konsantrasyon ve öz-güvendir<sup>53</sup> (Şekil 1.4).

<sup>50</sup> Emin Kuru, **Sporda Psikoloji**, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara, 2000, s. 28.

<sup>51</sup> Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, Ankara, 2016, s. 30.

<sup>52</sup> İpek Kıran, Spor Dallarına Göre Sporcuların Kontrol Odaklarının Kaygı Düzeylerine Etkisi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 9 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>53</sup> Serhat Özbay, Büyükler Güreş Milli Takımında Yer Alan Sporcuların, Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 2012, s. 31 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).



**Şekil-1.4 Kaygının İlişkili Olduğu Faktörler**

Genel olarak kaygının çok azı ve çok fazlası sporcunun koordinasyon, karar verme, motivasyon, konsantrasyon ve öz-güvenine dolayısıyla sporcu performansına olumsuz etkide bulunmaktadır. Normalden az veya fazla kaygıya sahip olduğunda dikkat, konsantrasyon, karar verme ve değerlendirme ve özgüven gibi beceri ve özellikler bundan olumsuz yönde etkilenmektedir.<sup>54</sup> Bu etkiler de sporcuların ortaya koyacakları performanslarında gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilmektedir.<sup>55</sup> Dolayısıyla, spor psikologları yüksek performans ve sporda başarı için sporcuların orta düzeyde belli bir kaygıya sahip olmaları gerektiğini ifade etmektedirler.<sup>56</sup>

Özellikle normalden fazla yani yüksek kaygı yaşandığında düşük düzeyde öz güven yaşanmakta, gereğinden fazla başlangıç telaşı ortaya çıkmakta, vücut kontrolden çıkmakta ve kasların gerilmesi, dakikalık kalp atım sayısı, kas gerginliği, sinirlilik, mide bulantısı, tansiyonun ve solunum hızının yükselmesi, kafa karışıklığı, konsantre olamama ve karar verememe gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir.<sup>57</sup>

<sup>54</sup> Serhat Özbay, *Büyükler Güreş Milli Takımında Yer Alan Sporcuların, Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 2012, s. 32 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>55</sup> Günsel Koptagel, *Tıpsal Psikoloji*, Beta Basın Yayın Dağıtım, İstanbul, 1984, s. 126-127.

<sup>56</sup> Ergun Başer, *Uygulamalı Spor Psikolojisi: Performans Sporunda Psikolojinin Rolü*, Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1986, s. 92-93.

<sup>57</sup> Engin Geçtan, *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1992, s. 159.

Ayrıca, başlangıç telaşı durumunda kas tonusu yükseldiği için hareketlerin yumuşaklığı ve koordinasyonu bozulmaktadır. Bunun yanında, aşırı kaygı düzeyleri sporcuları gerçekçi çizgilerden farklı kararlar almaya zorlayabilmektedir.<sup>58</sup>

### 1.3. STRES

#### 1.3.1. Stres Kavramı

Stres kavramı 17, 18 ve 19. yüzyıllarda “yıkım, dert, elem, bela, sıkıntı ve ıstırap” gibi anlamlarda kullanılmış<sup>59</sup>, 1950’li yıllardan itibaren ise “fizyolojik yapıya bindirilen sıradan ve kendine özgü anlam taşımayan hevese karşı, fizyolojik yapının bir reaksiyonu” şeklinde tanımlanmıştır.<sup>60</sup>

Stres kavramı bugün Türkçe sözlükte; ruhsal gerilim, dayanıklılığı azaltan fiziksel veya mental gerilim, gerginlik ve canlıların yaşamı için uygun olmayan koşullar olarak tanımlanmaktadır.<sup>61</sup> Cüceloğlu’na göre<sup>62</sup> ise stres, “bireyin fiziki ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar sebebiyle, bedensel, ruhsal ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret” olarak tanımlanmaktadır.

Stres insanın çevresine göre şekillenen ve değişim gösteren bir süreçtir ve yapılan tanımlardan yola çıkarak stres kavramını, çeşitli etkenler neticesinde kişilerde meydana gelen psikolojik ya da fiziksel reaksiyonlar olarak tanımlamak mümkündür.<sup>63</sup>

#### 1.3.2. Stresin Belirtileri

Stresin; (fiziksel) fizyolojik, davranışsal ve psikolojik çeşitli belirtileri bulunmaktadır. Bunları bir tablo halinde aşağıdaki gibi belirtmek mümkündür (Tablo 1.1).

---

<sup>58</sup> İpek Kıran, Spor Dallarına Göre Sporcuların Kontrol Odaklarının Kaygı Düzeylerine Etkisi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 19 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>59</sup> Bilal Altun, Kurumsal Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma: Beylikdüzü Belediyesi’nde Bir Uygulama, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 5 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>60</sup> Nezahat Güçlü, “Stres Yönetimi”, *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2001, 21(1), 91-109, s. 92.

<sup>61</sup> TDK Büyük Türkçe Sözlük Web Sayfası, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts) (Erişim tarihi: 10.05.2017).

<sup>62</sup> Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, Ankara, 2016, s. 321.

<sup>63</sup> Bilal Altun, Kurumsal Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma: Beylikdüzü Belediyesi’nde Bir Uygulama, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 6 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

**Tablo-1.1 Stresin Belirtileri**

Fiziksel Belirtiler	Davranışsal Belirtiler	Psikolojik Belirtiler
Baş ağrısı	Uykusuzluk	Sürekli ve yersiz endişe
Mide bulantısı	Uyuma isteği	Gerginlik
Tansiyon yükselmesi/düşmesi	İştahsızlık veya yemek yemede artış	Geçimsizlik
Sindirim bozukluğu	Sigara kullanımında artış	Yetersizlik duygusu
Yorgunluk	Alkol vb. maddeler kullanımında artış	İşbirliğine yanaşmama
Nefes darlığı		
Aşırı terleme		

Stres düzeyi artan bireylerin normalden daha fazla terlemesi önemli belirgin özelliklerden birisidir. Ayrıca, stres düzeyi artan bireyler nefes darlığı ve yorgunluk yaşamaktadırlar. Ayrıca, sindirim bozuklukları, mide bulantısı ve baş ağrısı (gibi rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır.<sup>64</sup>

Aşırı stres yaşanması ile birlikte ayrıca davranışsal belirtiler olarak uyuma bir kaçış olarak kullanılmakta ve uyku düzensizliği yaşanmaktadır.<sup>65</sup> Ayrıca, yemek yemede artış veya yemek yemeden kesilme yani iştahsızlık ortaya çıkabilmektedir.<sup>66</sup> Bunun yanında sigara ve alkol gibi geçici bir rahatlamaya yönelme yaşanabilmektedir. Ayrıca, sürekli ve yersiz endişe, gerginlik, geçimsizlik, yetersizlik duygusu ve iş birliğine yanaşmama gibi sonuçlar ortaya çıkabilmektedir.<sup>67</sup>

### 1.3.3. Stresin Sonuçları

Aşırı düzeyde stres yaşanması halinde psikolojik ve kurumsal olarak nitelendirilen çeşitli sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Stres sonucunda ortaya çıkan psikolojik sonuçlar; kişinin kendisinden veya çevresinden kaynaklanan bir üzüntü hali olan depresyon ve yersiz telaş gibi çeşitli psikolojik durumlardır. Bunlar arasında

<sup>64</sup> Altun, a.g.e, s. 58.

<sup>65</sup> Mehmet Burak Erdal, İşletmelerde Stres Kaynakları, Sonuçları Ve Yönetim Teknikleri ve Bir Uygulama, Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa, 2009, s. 68 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>66</sup> Gonca Ergun, Sağlık İşletmelerinde Örgütsel Stresin İşgücü Performansı ile Etkileşiminin İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2008, s. 196 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>67</sup> Bilal Altun, Kurumsal Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma: Beylikdüzü Belediyesi'nde Bir Uygulama, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 58 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

özellikle depresyon erken teşhis sağlanmadığında ve önlem alınmadığında kronik bir hale dönüşebilmekte ve çok önemli olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Bu nedenle, stresin depresyon ve kronik depresyona dönüşmemesi için uzman yardımına başvurulmalıdır.<sup>68</sup>

Kurumsal olarak ise stres uzun süre yaşanması halinde işe yabancılaşma, işe devamsızlık, performans düşüklüğü, işten ayrılma isteği, tükenmişlik ve işten ayrılma gibi sonuçlar doğurabilmektedir.<sup>69</sup> Benzer durum sporcular için de spordan uzaklaşma, antrenmanların sayısının ve süresinin azalması, performans ve başarıda azalma ve sonuç olarak spordan kopma olarak kendini gösterebilecektir.

#### **1.3.4. Stresin Benzer Kavramlarla İlişkisi**

Stres, yakın bir anlam taşımasından dolayı kaygı, engellenme, tükenmişlik, yabancılaşma ve mobbing kavramları ile çoğu zaman birlikte anılmakta ve bazı durumlarda karıştırılmaktadır. Bu nedenle, bu kavramların neler olduğu üzerinde durularak stres ile farklılıklarını belirtmek yerinde olacaktır.

Strese benzer kavramlardan birisi kaygıdır. Kaygı kavramının anlamı ve özellikleri bu çalışmanın önceki başlıklarında detaylı olarak verilmiştir. Ancak, kısaca kaygının “nedeni bilinmeyen ve kötü bir şey olacakmış düşüncesi ile ortaya çıkan gerginlik duygusu” olduğunu belirtmek yerinde olacaktır.<sup>70</sup> Dolayısıyla, stres ve kaygının oldukça yakın anlamlarda olduğunu söylemek mümkündür. İki kavramı birbirinden tam olarak ayırmak mümkün değildir.

Engellenme; bir beklentiden, bir istekten, bir gereksinmeden yoksun kalma durumu olarak açıklanmaktadır.<sup>71</sup> Bu nedenle, stres ve engellenme kavramları birbirinden oldukça farklı anlamlarda kullanılmaktadır. Tükenmişlik ise Büyük Türkçe Sözlük'te “gücünü yitirmiş olma, çaba göstermeme durumu” olarak

---

<sup>68</sup> Ergun, a.g.e., s. 196.

<sup>69</sup> Altun, a.g.e, s. 67.

<sup>70</sup> TDK Büyük Türkçe Sözlük Web Sayfası, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts) (Erişim tarihi: 10.05.2017).

<sup>71</sup> Melek Yanardağ, Örgütlerde Engellenme Duygusu: Konaklama İşletmelerinde Çalışanlar Üzerine Bir Araştırma, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, 2009, s. 4 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

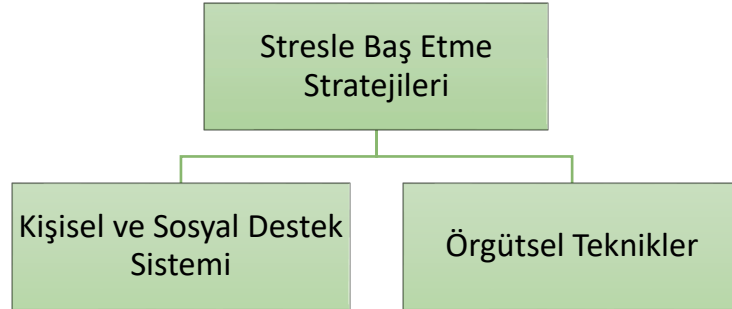
tanımlanmaktadır.<sup>72</sup> Dolayısıyla, tükenmişlik iş stresinin bir türü olarak kabul edilmektedir.<sup>73</sup>

Ayrıca, yabancılaşma iş yaşamında stres sonucu devamsızlık, saldırganlık, işten bıkkınlık, karar vermekte güçlük yaşanması gibi sonuçlar doğuran bir olgudur. Mobbing ise işyerinde kanun dışı baskı veya şiddet uygulanması anlamına gelmektedir.<sup>74</sup>

### 1.3.5. Stres ile Baş Etme Stratejileri

Stres kaynaklarının kişi üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak ve stresi oluşturan faktörlerle etkin mücadele edebilmek için gösterilen mücadelenin tümüne stres yönetimi adı verilmektedir.<sup>75</sup> Stres yönetimi ile amaçlanan; temel olarak stres kaynaklarını tespit ederek bunları ortadan kaldırmak veya kontrol altına almak, başarılmazsa bunların yönünü başka bir yöne kanalizasyon etmek ve bireylere stres ile başa çıkma stratejilerini öğretmektir. Ayrıca, stresin günlük hayattaki etkilerini en aza indirerek bireyin stres karşısındaki direncinin ve yaşam kalitesinin artırılması gibi amaçlar da güdülmektedir.<sup>76</sup>

Öncelikle stresi ve kaynağını teşhis ettikten sonra etkili bir stres yönetimi sağlamak amacıyla geliştirilen stratejiler (I) kişisel ve sosyal destek sistemleri ve (II) örgütsel teknikler olarak iki grupta toplanmaktadır (Şekil 1.5).<sup>77</sup>



Şekil-1.5 Stresle Baş Etme Stratejileri

<sup>72</sup> TDK Büyük Türkçe Sözlük Web Sayfası, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts) (Erişim tarihi: 04.03.2017).

<sup>73</sup> İnalet Aydın, *İş Yaşamında Stres*, Pegem Akademi, Ankara, 2008, s. 24.

<sup>74</sup> Yeliz Baykal Özalp, Öğretim Elemanlarında İş Stresine Neden Olan Örgütsel Etmenler ve Öğretim Elemanlarının Örgütsel Stresle Baş Etme Stratejileri (Trakya Üniversitesi Örneği), Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya, 2014, s. 11-15 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>75</sup> Hasan Tutar, *Kriz ve Stres Yönetimi*, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 2016, s. 267.

<sup>76</sup> Ömer Dinçer ve Yahya Fidan, *İşletme Yönetimine Giriş*, Beta Yayıncılık, İstanbul, 1997, s. 143.

<sup>77</sup> Bilal Altun, Kurumsal Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma: Beylikdüzü Belediyesi'nde Bir Uygulama, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 78 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).



Kişisel ve sosyal destek sistemleri grubunda yer alan stres ile baş etme stratejilerinden önde gelenleri şunlardır: <sup>78</sup>

- Masaj
- Kişilik özelliklerinin değiştirilmesi
- Bedensel hareket
- Meditasyon
- Toplumsal destek
- Biyolojik dönüt
- Solunum egzersizi
- Beslenme
- Sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılma
- Dua ve ibadet
- Zaman yönetimi
- Gevşeme

Bu grupta yer alan stresle baş etme yollarından birisi olan masaj stres nedeni ile gerilip enerji ile dolan bedeni gevşetmenin en iyi yollarından birisidir. Bu yolla, beden gevşetilmekte ve stresin olumsuz etkilerinden kurtularak rahatlama sağlanmaktadır. Kişilik özelliklerin değiştirilmesi ise bireyin rutin dışına çıkarak farklı düşünmesi ve davranmasına dayalı bir yöntemdir. Bu yolla, bireyin rahatlama hedeflenmektedir. Bedensel hareket ise strese bağlı olarak daralan damarların genişletilmesi ve bunun sonucunda ortaya çıkan hücrelere yeteri kadar kan gitmemesi probleminin çözülmesi için kullanılmaktadır. <sup>79</sup>

Yine stres ile baş etme yollarından birisi olarak başvuru olan meditasyon beynin sakinleştirilmesine katkı sağlamaktadır. Bu yolla, beynin daha huzurlu bir hale getirilmesi hedeflenmektedir. Toplumsal destek ise bireyin başka bireylerle ve gruplarla iletişim halinde olarak rahatlama sağlanmaktadır. Zira birey ne kadar destek görürse o kadar yalnız olmadığı duygusunu yaşayacak ve rahatlayacaktır. <sup>80</sup> Ayrıca, biyolojik dönüt bir makine yardımı ile anlık olarak nabız, kas, ter vb. ölçümlerin

---

<sup>78</sup> Ersin Aladağ, Öğretmenlerin Stres Kaynakları Algılarının ve Stresle Baş Etme Yollarına İlişkin Tutumlarının İncelenmesi, Zirve Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, 2015, s. 38-42 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>79</sup> İnanet Aydın, *İş Yaşamında Stres*, Pegem Akademi, Ankara, 2008, s. 30.

<sup>80</sup> Aydın, **a.g.e.**, s. 32.

yapılarak bireyin kendisini kontrol etmesine katkı sağlamak amacıyla kullanılan bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır.<sup>81</sup>

Kişisel ve sosyal destek sistemleri arasında yer alan solunum egzersizi stratejisi nefes alıp vermenin gevşeme için önemli olduğu bulgusundan yola çıkılarak önerilmektedir. Bu yolla damarların genişlemesi, oksijenin tüm vücuda yayılması ve stres kaynaklı problemlerin hafifletilmesi veya engellenmesi hedeflenmektedir. Bu yönde yapılacak çalışmaların stresi kıvrarak geriye döndürme ihtimali dahi mevcuttur. Diğer bir baş etme yolu olan beslenme ise stresli bir günün veya zamanın ardından kişiyi rahatlatmak amacıyla önerilmektedir. Zira sağlıklı ve çeşitli bir yemeğin kişiyi rahatlattığı bilinmektedir.<sup>82</sup>

Ayrıca; sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılma bireyin rutin hayatı ve iş yaşamı dışında yapmış olduğu farklı faaliyetleri ifade etmektedir. Bunların yapılması ile bireylerin rahatlattığı ve stres kaynaklı zararlardan kurtulduğu bilinmektedir. Bu nedenle, uzmanlar tarafından stres ile mücadele amaçlı olarak bahçe işleri ile uğraşma, spor yapma, avcılık ve balıkçılık gibi hobilere sahip olma gibi çeşitli etkinlikler stresli bireylere önerilmektedir.<sup>83</sup>

Bunların yanında, stresle baş etme amaçlı olarak önerilen yöntemler arasında yer alan dua ve ibadet bireylerin rahatlamasını sağlamaktadır. En etkili yollardan birisi olarak tespit edilen bu yolla yüksek tansiyon, nabız atışı, üzüntü vb. problemlerin çözüme kavuştuğu bilinmektedir. Ayrıca, etkili bir zaman yönetimi ve gevşeme hareketleri de stresle baş etmede önemli faydalar sağlamaktadır. Zira zaman yönetimi kişiye rahatlama imkânı verdiği için dolayı, gevşeme ise solunum, kas vb. rahatlama sağladığı için dolayı oldukça etkilidir.

Kişisel ve sosyal destek sistemleri grubundan sonra, örgütsel teknikler grubunda yer alan stres ile baş etme stratejilerinden önde gelenleri ise şunlardır:<sup>84</sup>

- Stres kaynaklarını azaltma
- Destekçi bir örgütsel hava oluşturma

---

<sup>81</sup> Ersin Aladağ, Öğretmenlerin Stres Kaynakları Algılarının ve Stresle Baş Etme Yollarına İlişkin Tutumlarının İncelenmesi, Zirve Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, 2015, s. 40 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

<sup>82</sup> Aladağ, a.g.e., s. 41.

<sup>83</sup> İnalet Aydın, *İş Yaşamında Stres*, Pegem Akademi, Ankara, 2008, s. 34.

<sup>84</sup> Ersin Aladağ, Öğretmenlerin Stres Kaynakları Algılarının ve Stresle Baş Etme Yollarına İlişkin Tutumlarının İncelenmesi, Zirve Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, 2015, s. 42-44 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

- Çalışma ortamında psikolojik yardım hizmetleri sunma
- Çalışma ortamında neşeli bir hava meydana getirme

Örgütlerde iş yaşamından kaynaklanan stres kaynaklarının tespit edilerek bunların azaltılması veya tamamen ortadan kaldırılması stres ile baş etme stratejilerinin ilkinin oluşturmaktadır. Bu amaçla iş yükü kontrolü ve azaltılması ve çeşitli yenilikler yapılması gibi önlemler alınmaktadır. Ayrıca, stres ile baş etmede örgüt içinde alttan üste veya üstten alta iletişimi kolaylaştıran bir yapı kurulması ve daha az merkeziyetçi, kararlara imkân sağlayan destekçi bir örgütsel hava oluşturma stres ile baş etme yöntemleri arasında yer almaktadır. Ayrıca, çalışma ortamında psikolojik yardım hizmetleri sunma ve neşeli bir hava meydana getirme hem stresi azaltıcı hem de iş verimini artırıcı etkilerde bulunmaktadır.<sup>85</sup>

#### 1.4. SPORDA KAYGI, STRES VE PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMANI İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR

2017 yılına kadar “kaygı” konusu ile ilgili olarak 862’si yüksek lisans, 143’ü doktora ve 47’si uzmanlık tezi olmak üzere toplam 1.052 tez çalışmasının yapılmış olduğu YÖK tez merkezinde görülmektedir. Bu çalışmalardan 77’si yüksek lisans ve 16’sı doktora olmak üzere 93’ü yani yaklaşık %9’u spor alanında yapılmıştır. Ayrıca, spor alanında yapılmış olan bu 93 çalışma arasında antrenman veya müsabakaları konu edinenlerin sayısı 23’tür. Dolayısıyla, sporda kaygı konusu oldukça popüler bir araştırma konusudur.<sup>86</sup> Tablo 1.2’de 2010 yılı ve sonrasında yapılmış olan ve antrenman ve müsabakalar ile kaygı arasında ilişki kuran çalışmalar verilmiştir.

Bu çalışmalar arasında; 2016 yılında yapılmış iki çalışmadan birisi olan ve Kara<sup>87</sup> tarafından yapılan çalışmada 110 atış sporcusu üzerinde bir araştırma yürütülmüş ve cinsiyet, spor yapma yılı ve Türkiye şampiyonalarında derece alma durumuna göre kaygı ve performans arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı yıl, Başeken<sup>88</sup> tarafından yapılan araştırma sonucunda müsabaka öncesi kaygı

<sup>85</sup> Zeynep Deniz Yöndem, *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme*, Efil Yayınevi, Ankara, 2015, s. 42.

<sup>86</sup> Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı (YÖK) Ulusal Tez Merkezi, <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>, (Erişim tarihi: 13.05.2017).

<sup>87</sup> Engin Kara, *Üst Seviye Atış Sporcularının Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyi İle Performansları Arasındaki İlişki*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2016 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>88</sup> Zekeriya Başeken, *Elit Erkek Voleybolcularda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin, Müsabaka İçerisindeki Teknik Başarıya Etkisi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2016 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

düzeinin orta düzeyden daha fazla arttıkça sporcunun performansının azaldığı görülmüştür.

Yüce<sup>89</sup> tarafından 2015 yılında yapılan çalışma sonucunda futbolcularda müsabaka öncesi kaygı düzeyi ile müsabaka başarısı arasında araştırmaya dahil edilen beş kulüpten birisi haricinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Öner<sup>90</sup> tarafından aynı yıl yapılan farklı bir çalışmada ise kaygı düzeyini etkileyen olgunun sporcuların oynadıkları takımlar, tenis oynama yılı ve takımlar düzeyinde tenis oynama becerisi olduğu tespit edilmiştir.

Miçooğulları<sup>91</sup> tarafından 2013 yılında yapılan araştırmada 6 haftalık psikolojik beceri antrenmanının bir basketbol takımı sporcularındaki takım bütünlüğü, kendine güven ve kaygı düzeylerine olan etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, psikolojik beceri antrenmanının sporcuların takım bütünlüğü ve sportif güven becerileri üzerine olumlu katkıları olduğu ancak kaygı düzeyleri üzerinde herhangi anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir.

---

<sup>89</sup> Atilla İbrahim Yüce, U14–U15 Futbolcularda Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyinin Müsabaka Başarısına Etkisinin Araştırılması, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2015 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>90</sup> Emre Öner, Milli Tenisçiler İle Orta Doğu Teknik Üniversitesi Tenis Oyuncularının Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2015 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>91</sup> Bülent Miçooğulları, Effects Of 6 Weeks Psychological Skill Training On Team Cohesion, Self-Confidence & Anxiety: A Case Of Youth Basketball Players, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

**Tablo-1.2 Sporda Kaygı İle İlgili Yapılmış Tez Çalışmalarından Bazıları**

Yazar	Yıl	Konu	Düzy
Engin Kara	2016	Üst seviye atış sporcularının müsabaka öncesi kaygı düzeyi ile performansları arasındaki ilişki	Y. Lisans
Zekeriya Başeken	2016	Elit erkek voleybolcularda müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin, müsabaka içerisindeki teknik başarıya etkisi.	Y. Lisans
Atilla İbrahim Yüce	2015	U14-U15 futbolcularda müsabaka öncesi kaygı düzeyinin müsabaka başarısına etkisinin araştırılması	Doktora
Emre Öner	2015	Milli tenisçiler ile Orta Doğu Teknik Üniversitesi tenis oyuncularının müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması	Y. Lisans
Bülent Okan Miçooğulları	2013	6 haftalık psikolojik beceri antrenmanı uygulamasının takım bütünlüğü, kendine güven ve kaygı düzeyleri üzerine etkisi: Genç basketbol oyuncuları örneği	Doktora
Serhat Özbay	2012	Büyükler güreş milli takımında yer alan sporcuların, müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması	Y. Lisans
İlknur Yazıcılar Özçelik	2012	Elit bayan hentbolcularda zihinsel antrenmanın yarışma kaygısı ve maç performansına etkisi	Doktora
Fatma Çepikkurt	2011	Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklem biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi	Doktora
Demet Kılınçsoy	2011	İlköğretim çağındaki takım sporuyla uğraşan kız ve erkek öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin karşılaştırılması	Y. Lisans
Gökmen Çelik	2010	Üst düzeydeki judoculararda müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi	Y. Lisans
Hakan Kolayış	2002	Futbolcularda zihinsel hayal etme antrenmanlarının kaygı üzerine etkisi	Y. Lisans

Özbay<sup>92</sup> tarafından 2012 yılında yürütülen araştırmada yaşları 17 ile 34 arasında olan A Milli Güreş Takımında Dünya Şampiyonasına katılan toplam 21 sporcu üzerinde bir çalışma yürütülmüştür. Güreş Milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu fark müsabaka öncesi lehinedir. Yani müsabaka sonrasında kaygı düzeyi anlamlı bir biçimde azalmıştır. Ayrıca, yine 2012 yılında Yazıcılar

<sup>92</sup> Serhat Özbay, Büyükler Güreş Milli Takımında Yer Alan Sporcuların, Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 2012 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Özçelik<sup>93</sup> tarafından yapılan çalışma sonucunda zihinsel antrenmanın, bilişsel kaygı düzeyi ve kendine güven düzeyi üzerine anlamlı etkisi tespit edilmiştir. 16 oturumluk zihinsel antrenman bilişsel kaygı düzeyini düşürmüş ve kendine güven düzeyini arttırmıştır.

Çepikkurt<sup>94</sup> ise 2011 yılında yaptığı çalışmada üniversiteli hentbolcuların sahip oldukları mükemmeliyetçilik puanları ile başarı hedefleri, kaygı düzeyleri ve yüklenme biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 246 hentbolcunun katıldığı çalışma sonucunda mükemmeliyetçiliğin bütünüyle olumsuz olmadığı, uyum sağlanabilen boyutlarının da olduğu düşüncesini destekleyen sonuçlar tespit edilmiştir. Yine 2011 yılında Kılınçsoy<sup>95</sup> tarafından yapılan çalışmada ise ilköğretim okullarında okuyan ve takım sporuyla uğraşan erkek ve kız sporcularda yarışma öncesi kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda kız ve erkek öğrencilerin bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Çelik<sup>96</sup>, 2010 yılında yürüttüğü çalışmada üst düzeydeki judocularda müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri üzerine bir çalışma yürütmüştür. 263 sporcunun katıldığı araştırma sonucunda Eğitim düzeyi, yaş ve cinsiyetin müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerine etkisi olduğu görülmüştür.

Ayrıca, yine Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı (YÖK) Ulusal Tez Merkezi incelendiğinde 2017 yılına kadar “stresle baş etme” konusu ile ilgili olarak 246’sı yüksek lisans, 36’sı doktora ve 15’i uzmanlık tezi olmak üzere toplam 297 tez çalışmasının yapılmış olduğu görülmektedir. Bu çalışmalardan 18’i yüksek lisans ve 3’ü doktora olmak üzere 21’i yani yaklaşık %7’si spor alanında yapılmıştır. Dolayısıyla, sporda stres ile baş etme konusu da kaygı konusuna benzer biçimde

---

<sup>93</sup> İlnur Yazıcılar Özçelik, Elit Bayan Hentbolcularda Zihinsel Antrenmanın Yarışma Kaygısı Ve Maç Performansına Etkisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 2012 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>94</sup> Fatma Çepikkurt, Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik Ve Kaygı Düzeyleri İle Başarı Hedefleri Ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yüklenme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, 2011 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>95</sup> Demet Kılınçsoy, İlköğretim Çağındaki Takım Sporuyla Uğraşan Kız Ve Erkek Öğrencilerin Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>96</sup> Gökmen Çelik, Üst Düzeydeki Judocularda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2010 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

oldukça popüler bir araştırma konusudur. <sup>97</sup> Tablo 1.3'te 2011 yılı ve sonrasında yapılmış olan çalışmalar verilmiştir.

**Tablo-1.3 Sporda Stres İle Baş Etme İle İlgili Yapılmış Tez Çalışmalarından Bazıları**

Yazar	Yıl	Konu	Düzyey
Hadiye Tuğçe Güven	2016	Futbol hakemlerinin yaşam kalitesi düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi	Y. Lisans
Erdal Turgut	2016	Ortaöğretimde öğrenim gören karatecilerin stresle başa çıkma yollarının incelenmesi	Y. Lisans
Fattaneh Hosseinalipour	2015	Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda, motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi	Y. Lisans
Meziyet Taşçı	2014	Engelli sporcularla çalışan antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi	Y. Lisans
Şengül Çavdarlı	2013	Liseli sporcularda görev ve ego yönelimleri ile sporda stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki	Y. Lisans
Burak Kural	2013	Dağcılarının stresle başa çıkma tutumlarının karar vermede özsaygı ve karar verme stilleriyle ilişkisi	Y. Lisans
Ünsal Tazegül	2012	Güreşçilerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi	Y. Lisans
Gökhan Kurt	2011	Adana Kemal Serhadlı Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi	Y. Lisans

Sporda stres ile baş etme ile ilgili yapılmış tez çalışmaları arasında yer alan ve 2016 yılında Turgut<sup>98</sup> tarafından yapılan araştırma sonucunda ortaöğretimde öğrenim gören karatecilerin stresle başa çıkmak için daha çok olumlu başa çıkma stratejilerini kullandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca, cinsiyete ve yaşa göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

2015 yılında Hosseinalipour<sup>99</sup> tarafından yapılan çalışmada 380 üniversiteli sporcu üzerinde çalışma yürütülmüş ve çalışma sonucunda üniversiteli sporcu

<sup>97</sup> Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı (YÖK) Ulusal Tez Merkezi, <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>, (Erişim tarihi: 13.05.2017).

<sup>98</sup> Erdal Turgut, Ortaöğretimde Öğrenim Gören Karatecilerin Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın, 2016 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>99</sup> Fattaneh Hosseinalipour, Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2015, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

öğrencilerin sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında pozitif yönde doğrusal ilişki bulunmuştur.

2013 yılında Kural<sup>100</sup> tarafından dağcılar üzerinde yürütülen bir araştırma sonucunda dağcılarının stresle başa çıkma tutumlarının yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, meslek değişkenlerinde anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir.

Ayrıca, Tazegül<sup>101</sup> tarafından 2012 yılında güreşçiler üzerinde yürütülen bir araştırmada kişilik özellikleri ile stresle baş etme tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. 227 güreşçi üzerinde yürütülen çalışma sonucunda kendine güvenli yaklaşım ile psikotizm kişilik, iyimser yaklaşım ile nörotizm ve psikotizm kişilik, çaresiz yaklaşım ile nörotizm kişilik arasında anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

---

<sup>100</sup> Burak Kural, Dağcılarının Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Karar Vermede Özsaygı Ve Karar Verme Stilleriyle İlişkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>101</sup> Ünsal Tazegül, Güreşçilerin Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2012, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).



## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmada izlenen model, evren ve örneklem ile verilerin nasıl toplandığı ve analiz edildiği hakkında bilgiler verilmiştir.

#### 2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışmada izlenen temel araştırma modeli “tarama modeli” olmuştur. Tarama modeli; evren veya örneklem üzerinde koşulları değiştirici herhangi bir müdahalede bulunmadan araştırma yapılan konunun betimlenmesidir.<sup>102</sup> Tarama modelinde araştırma konusu ile ilgili olarak veri toplama araçları, evren veya örneklem üzerinde müdahalede bulunulmamaktadır. Ayrıca, araştırma konusu üzerinde detaylı bir inleme yapılmaktadır.<sup>103</sup>

Ayrıca, yapılan bu çalışma araştırmada keşfetmeye dayalı durum çalışması (exploratory case study) deseninde gerçekleştirilmiştir. Üzerinde araştırma yürütülen konu hakkında bir hipotez ortaya koymak için gereksinim duyulan herhangi bir veri bulunmadığı zamanlarda keşfetmeye dayalı durum çalışmasına sıklıkla başvurulduğu bilinmektedir.<sup>104</sup>

Dolayısıyla, bu çalışmada tarama modeli ve keşfetmeye dayalı durum çalışması deseni ilkeleri izlenerek doküman incelemesi (literatür taraması), anket ve nicel analiz yöntemlerine başvurulmuştur. Doküman incelemesi yöntemi; her alanda başvurulması gereken önemli bir yöntem olarak görülmekte ve belirli bir konuda yayınlanmış olabildiğince çok eserin derinlemesine ve sistematik olarak araştırılması ve belirlenmesi olarak tanımlanmaktadır.<sup>105</sup> Bu çalışmada da YÖK Tez Merkezi'nde yer alan tez çalışmaları, uluslararası ve ulusal akademik dergilerde yayınlanmış olan makaleler ve konu ile ilgili yazılmış kitaplar başta olmak üzere çok çeşitli kaynaklar sistematik olarak taranmıştır.

---

<sup>102</sup> Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2016, s. 77.

<sup>103</sup> Şener Büyüköztürk, Ebru Kılıç Çakmak, Özcan Erkan Akgün, Şirin Karadeniz, Funda Demirel, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Pegem Akademi, Ankara, 2013, s. 14.

<sup>104</sup> Christoph K. Streb, *Exploratory Case Study*, 2010, CA: SAGE Publications, s. 24.

<sup>105</sup> Serdar Aytekin Köroğlu, “Literatür Taraması Üzerine Notlar ve Bir Tarama Tekniği”, *GİDB Dergi*, 2015, 1, 61-69, s. 61-62.

Ayrıca, çalışmada anket ve nicel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Anket yöntemi, anket adı verilen ve çeşitli sorular içeren veri toplama araçları aracılığıyla veri toplama yöntemidir.<sup>106</sup> Nicel analiz ise verilerin sayısal olarak toplayan ve inceleyen bir yöntemdir.<sup>107</sup>

## 2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini; 2017 yılı Ocak-Haziran ayları arasında çeşitli illerde kick boks, güreş, karate ve wushu hazırlık kamplarına katılan sporcular oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise evren içerisinde seçilen Dünya, Avrupa ve Türkiye derecelerine sahip toplam 66 sporcu oluşturmuştur. Sporcuların 46'sı (%69,7) erkek ve 20'si (%30,3) kadındır. Katılımcılara ilişkin branş dağılımı, cinsiyet, medeni durum, yaş ve spora başlama yaşı bilgileri bulgular bölümünde detaylı olarak verilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların seçimi gönüllülük esası ile basit rastgele örnekleme yöntemine göre yapılmıştır. Basit rastgele örnekleme yönteminde örnekleme oluşturan birimlerin seçimi evren içerisinde tamamen rastgele biçimde yapılmaktadır ve her birimin seçilme olasılığı birbirine eşittir.<sup>108</sup>

## 2.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Çalışmanın verileri "Kaygı, Stresle Baş Etme ve Aşırı Uyarılma Becerileri Anketi" aracılığıyla toplanmıştır (EK-A). Anket, çoktan seçmeli ve likert tipi sorulardan oluştuğu için yapılandırılmış özellik göstermektedir. Yani, ankette açık uçlu sorular yer almamaktadır. Ayrıca anket, araştırmacı tarafından bizzat yüz yüze görüşme yapılarak; ön test – son test deneysel araştırma modeline uygun bir biçimde 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamaları öncesinde ve sonrasında olmak üzere peş peşe iki defa uygulanmıştır.

Araştırmada kullanılan anket; (A) kişisel bilgiler, (B) kaygı ölçeği ve (C) stresle baş etme ölçeği olmak üzere toplam üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm olan (A) kişisel bilgiler bölümünde araştırmacı tarafından hazırlanan toplam dört soru bulunmaktadır. Bu sorular şunlardır:

- Cinsiyet
- Yaş

<sup>106</sup> Fikret Tuna, *Sosyal Bilimler için İstatistik*, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2016, s.30.

<sup>107</sup> Asım Arı (Ed.), *Araştırma Yöntemlerine Giriş*, Eğitim Yayıncılık, Konya, 2015, s. 19.

<sup>108</sup> Tuna, *a.g.e.*, s.11-12.

- Medeni durum
- Spora başlama yaşı

İkinci bölümde “Kaygı Ölçeği” yer almıştır. Kaygı Ölçeği 1983 yılında Öner ve LeCompte tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenirlik oranı, yapılan çalışmalar sonucunda 0,94 ile 0,96 arasında bulunmuştur.<sup>109</sup>

Ölçekte, toplam 20 madde yer almakta ve bu maddelere dördümlük Likert tipi ölçek ile cevap verilmektedir. Cevaplar 1- hiç, 2- biraz, 3- çok ve 4- tamamıyla seçenekleri ile toplanmaktadır. Bu nedenle, ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, orta puan 50 ve en yüksek puan 80’dir. Ölçekten alınan puan toplamı yükseldikçe yaşanan kaygı düzeyi artmaktadır.

Ancak, ölçekte yer alan 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. sorular olmak üzere toplam 10 madde kaygı ile ilgili olarak olumlu ifadeler taşımaktadır. Bu nedenle analiz aşamasına geçildiğinde bu soruların cevapları 0→4, 4→0 şeklinde ters çevrilmektedir. Kaygı Ölçeği ile ilgili madde sayısı ve puanlama bilgileri Tablo 2.1’de verilmiştir.

**Tablo-2.1 Kaygı Ölçeğinin Puanlanması**

Madde Sayısı	Minimum Puan	Orta Puan	Maksimum Puan
20	20	50	80

Anketin üçüncü bölümünde ise “Stresle Baş Etme Ölçeği” yer almıştır. Stresle Baş Etme Ölçeği 2008 yılında Doğan Yıldırım tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin güvenirlik oranı, Doğan Yıldırım tarafından 0,91 olarak bulunmuştur.<sup>110</sup> Ayrıca, bu ölçeğin uygulanması için Doğan Yıldırım’dan yazılı izin alınmıştır (EK-B).

Ölçekte, toplam 12 madde yer almakta ve bu maddelere beşli Likert tipi ölçek ile cevap verilmektedir. Cevaplar 1- asla, 2- nadiren, 3- bazen, 4- çoğunlukla ve 5- her zaman seçenekleri ile toplanmaktadır. Bu nedenle, ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, orta puan 36 ve en yüksek puan 60’tır. Ölçekten alınan puan toplamı

<sup>109</sup> Ruhi Yiğit vd., “Sürücülerin Sürekli Ve Durumluk Kaygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 2011, 4, 37-44, s. 39.

<sup>110</sup> Figen Doğan Yıldırım, Sınıf Öğretmenlerinin Stres Kaynakları ve Baş Etme Yolları (Kilis İli Örneği), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2008, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

yükseldikçe stresle baş etme düzeyi artmaktadır. Stresle Baş Etme Ölçeği ile ilgili madde sayısı ve puanlama bilgileri Tablo 2.2'de verilmiştir.

**Tablo-2.2 Stresle Baş Etme Ölçeğinin Puanlanması**

<b>Madde Sayısı</b>	<b>Minimum Puan</b>	<b>Orta Puan</b>	<b>Maksimum Puan</b>
12	12	36	60

Ayrıca, çalışmamızda Cronbach Alpha yöntemi kullanılarak kaygı ve stresle baş etme ölçeklerinin ve anketimizin güvenilirlik testleri tekrarlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda kaygı ölçeğinin güvenilirlik oranı ön testte 0,99, son testte 0,97 olarak bulunmuştur. Stresle baş etme ölçeğinin güvenilirlik oranı ise hem ön testte hem de son testte 0,97 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla, ölçeklerin mükemmel yakın güvenilirlikleri bulunmaktadır (Tablo 2.3).

**Tablo-2.3 Güvenirlik Analizi Sonuçları**

<b>Güvenirlik Değerleri</b>	<b>Cronbach Alpha</b>	
	<b>Ön Test</b>	<b>Son Test</b>
Kaygı Ölçeği	0,99	0,97
Stresle Baş Etme Ölçeği	0,97	0,97

Son olarak; yapılan geçerlik analizi sonucunda ankette yer alan soruların toplam 4 faktör altında toplandığı ve geçerlik oranının %90,542 olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, ankette yer alan soruların ölçmek istenilen kaygı ve stresle baş etme olgularını farklı değişken ve özellikler ile karıştırmadan ölçebilme gücü %90,54'tür (Tablo 2.4).

**Tablo-2.4 Faktör Analizi Sonuçları ve Geçerlik Oranı**

<b>Faktör</b>	<b>İç Öz Değerler</b>			<b>Çıkarım Toplamları*</b>		
	<b>Toplam</b>	<b>Varyans %</b>	<b>Kümülatif %</b>	<b>Toplam</b>	<b>Varyans %</b>	<b>Kümülatif %</b>
1	17,015	53,171	53,171	17,015	53,171	53,171
2	9,352	29,225	82,396	9,352	29,225	82,396
3	1,462	4,567	86,963	1,462	4,567	86,963
4	1,145	3,579	90,542	1,145	3,579	90,542

\* Çıkarım metodu: Birincil içerik analizi.

## 2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada toplanan verilerin analizinde SPSS 24.0 paket programı kullanılarak tanımlayıcı ve anlam çıkarıcı istatistik yöntemlerine başvurulmuştur. Kullanılan analiz yöntemleri frekans ve yüzde analizleri, ortalama ve standart sapma, ilişkili örneklem t-testi, ilişkisiz örneklem t testi ve ilişkisiz örneklem tek faktörlü ANOVA testidir.

Çalışmada t testi ve ANOVA testi gibi parametrik analiz yöntemlerinin kullanılmış olmasının nedeni verilerin normal dağılım göstermeleridir. Normal dağılımı tespit yollarından birisi çarpıklık ve basıklık katsayılarının incelenmesidir. Bu değerlerde  $\pm 1,00$  aralığı içerisinde yer alınması halinde normal dağılımın bulunduğu yorumlanabilmektedir. Çalışmamızda kaygı puanları için çarpıklık -0,243; stresle baş etme puanları için çarpıklık ise 0,586 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla, normal dağılım bulunduğu kabul edilmiştir.

Ayrıca, araştırma sorularına göre kullanılan analiz yöntemleri Tablo 2.5'te verilmiştir.

**Tablo-2.5 Araştırmada Kullanılan Analiz Yöntemleri**

Yapılan İşlem	Analiz Yöntemi
12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulaması öncesi ve sonrasındaki kaygı ve stresle baş etme düzeylerinin bulunması	Frekans analizi, ortalama ve standart sapma
12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamasının, sporcuların kaygı ve stresle baş etme düzeyleri üzerindeki etkisinin tespiti	İlişkili örneklem t-testi
Cinsiyete göre farklılıkların tespiti	İlişkisiz örneklem t testi
Yaşa göre farklılıkların tespiti	İlişkisiz örneklem tek faktörlü ANOVA testi

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın demografik özelliklerine, kaygı ölçeği ile ilgili bulgulara, stresle baş etme stratejileri ile ilgili bulgulara ve cinsiyete ve yaşa göre farklılıklara ilişkin tespitlere yer verilmiştir.

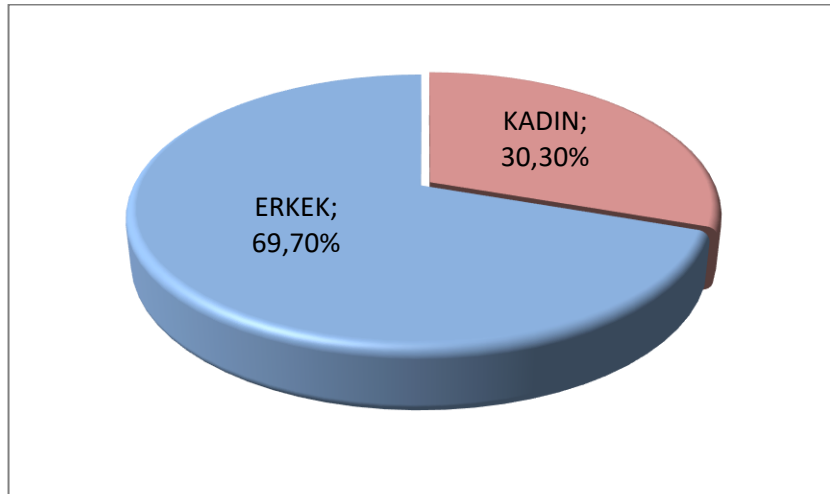
#### 3.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR

Çalışmanın örneklemini toplam 66 sporcu oluşturmuştur. Bu sporcuların 30'u (%45,5) kick boks, 24'ü güreş (%36,4), 10'u (%15,2) karate ve 2'si (%3) wushu sporcusudur (Tablo 3.1).

**Tablo-3.1 Katılımcıların Branşlarına Göre Dağılımı**

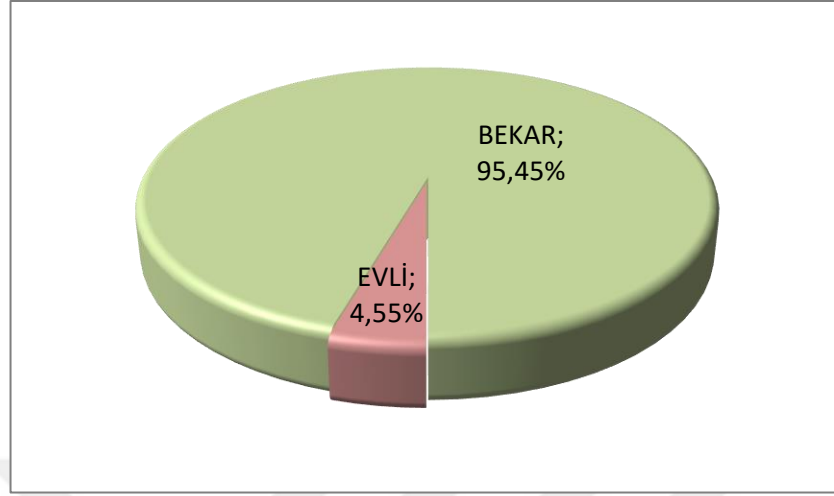
Soru	<i>f</i>	<i>%f</i>
Kick Boks	30	45,5
Güreş	24	36,4
Karate	10	15,2
Wushu	2	3
<b>Toplam</b>	<b>66</b>	<b>100</b>

Ayrıca, 66 sporcunun 46'sı (%69,7) erkek ve 20'si (%30,3) kadındır (Şekil 3.1).



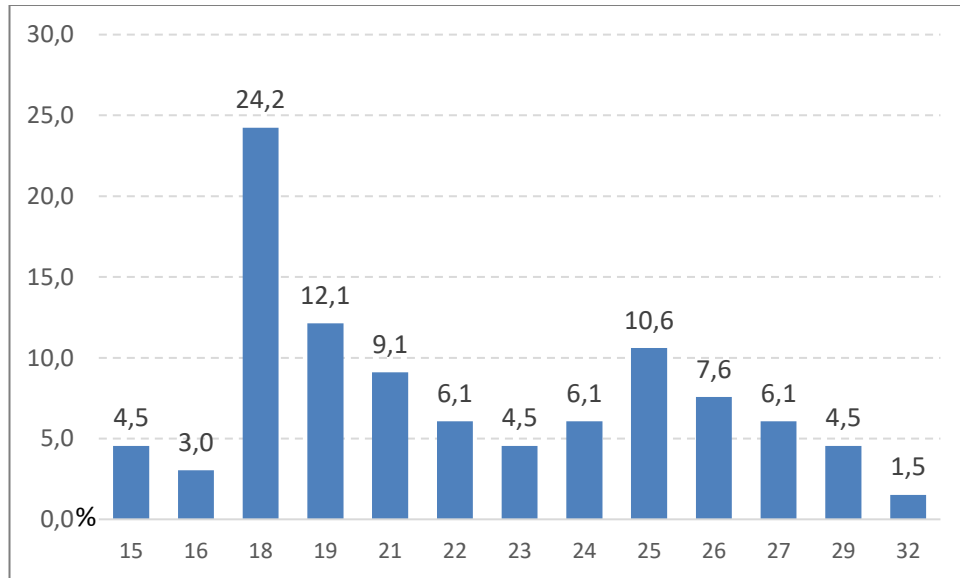
**Şekil-3.1 Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı**

Bunun yanında, 66 sporcunun 3'ü (%4,55) evli ve 63'ü (%95,45) bekarıdır (Şekil 3.2).



**Şekil-3.2 Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımı**

Cinsiyet ve medeni durum özelliklerinden sonra, katılımcıların yaşa göre dağılımı incelendiğinde ise sporcuların 15-32 yaş aralığında yer aldıkları ve yaş ortalamalarının  $\bar{x} = 21,64 \pm 4,03$  olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, sporcuların %24,2'si (f=16) 18 yaşında, %12,1'i 19 yaşında (f=8) ve %10,6'sı (f=7) 25 yaşında yer almaktadır. Detaylı sonuçlar Şekil 3.3'te verilmiştir.



**Şekil-3.3 Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı**

Son olarak, katılımcılara yöneltilen spora başlama yaşı ile ilgili soruya sporcuların 5 ile 18 yaş arasında cevaplar verdikleri ve spora başlama yaşı ortalamalarının  $\bar{x} = 11,03 \pm 2,65$  olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların 14'ü (%21,2) 10 yaşında, 11'i (%16,7) 9 yaşında, 9'u (%13,6) 12 yaşında spora başladığı cevabını vermiştir. Alınan cevapların tamamı Tablo 3.2'de verilmiştir.

**Tablo-3.2 Katılımcıların Spora Başlama Yaşlarına Göre Dağılımı**

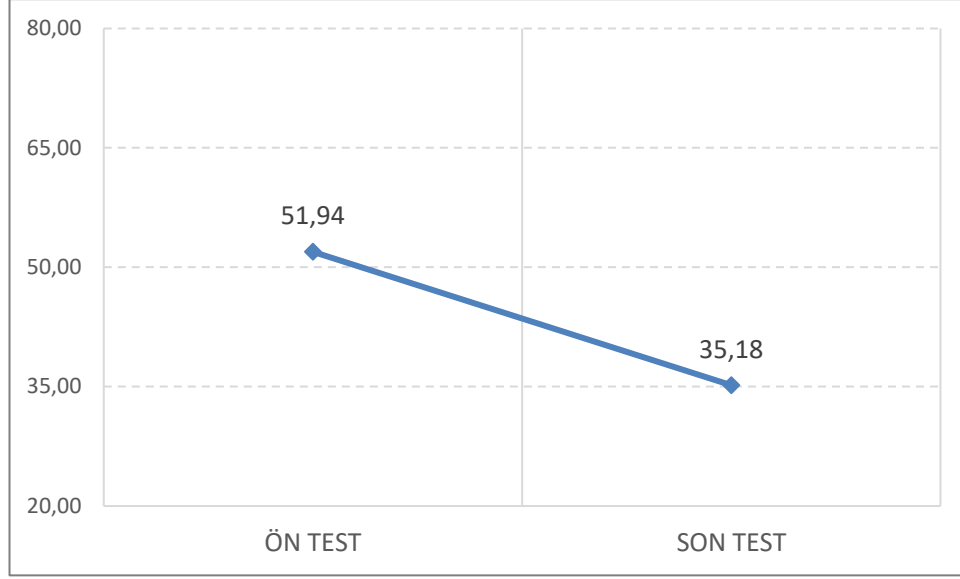
Spora Başlama Yaşı	<i>f</i>	% <i>f</i>
5	3	4,5
6	1	1,5
7	1	1,5
8	2	3,0
9	11	16,7
10	14	21,2
11	5	7,6
12	9	13,6
13	8	12,1
14	5	7,6
15	6	9,1
18	1	1,5
<b>Toplam</b>	<b>66</b>	<b>100,0</b>

## 3.2. KAYGI ÖLÇEĞİ İLE İLGİLİ BULGULAR

### 3.2.1. Genel Bulgular

Sporcuların kaygı ölçeği ön test puan ortalamaları  $\bar{x}=51,94$ ; son test puan ortalamaları ise  $\bar{x}=35,18$  olarak tespit edilmiştir. Tespit edilen bu sonuç, ölçekten alınabilecek en fazla ve az puanlara oranlandığında; sporcuların psikolojik beceri antrenman uygulaması öncesindeki kaygı düzeyleri ortanın biraz üzerinde (%53,23); psikolojik beceri antrenman uygulaması sonrasındaki kaygı düzeyleri ise çeyrek düzeyde (%25,30) bulunmuştur. Ayrıca, sporcuların kaygı düzeylerinin antrenman uygulaması sonucunda 16,76 puan yani %32,26 azalma gösterdiği hesaplanmıştır (Şekil 3.4).





**Şekil-3.4 Kaygı Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarındaki Değişim**

Ayrıca, kaygı ölçeği puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak kayda değer yani anlamlı bir fark olup olmadığının tespiti amacıyla uygun farklılık testi olan ilişkili örneklem t-testi yapılmıştır. Yapılan test sonucunda ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ( $t=6,149$ ;  $p=0,00$ ). Yani, psikolojik beceri antrenman uygulaması, sporcuların kaygı düzeylerini anlamlı bir ölçüde azaltmıştır (Tablo 3.3).

**Tablo-3.3 Kaygı Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farkı Gösteren t-testi**

Ölçüm	Ön Test	Son Test
<i>f</i>	66	66
$\bar{x}$	51,94	35,18
<i>ss</i>	17,26	11,82
<b>Sd</b>	65	
<b>t</b>	6,149	
<b>p*</b>	<b>0,00</b>	

\* Anlamlılık Düzeyi:  $p < 0,05$

### 3.2.2. Madde Ortalamaları

Kaygı ölçeği madde ortalamaları detaylı olarak incelendiğinde; ön test değerlerine göre 11 maddenin ortalamasının “çok” düzeyinde, 9 maddenin ortalamasının ise “biraz” düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Genel ortalamanın ise “çok” ( $\bar{x}=2,60$ ) düzeyinde olduğu görülmüştür. Yani sporcuların “çok” kaygılı olduklarını söylemek mümkündür. Ön test değerlerine göre sporcuların en fazla kaygı duydukları maddeler sırasıyla “kendimi rahat hissediyorum” ( $\bar{x}=2,88$ ), “kendimi dinlenmiş hissediyorum” ( $\bar{x}=2,88$ ) ve “şu anda sevinçliyim” ( $\bar{x}=2,88$ ) olmuştur.

Son test değerlerine göre ise 19 maddenin ortalamasının “biraz” düzeyinde, 1 maddenin ortalamasının “hiç” düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Genel ortalamanın ise “biraz” ( $\bar{x}=1,76$ ) düzeyinde olduğu görülmüştür. Yani sporcuların kaygıları psikolojik beceri antrenman uygulaması sonucunda “biraz” düzeyine düşmüştür. Son test değerlerine göre sporcuların en fazla kaygı duydukları maddeler sırasıyla “şu anda sevinçliyim” ( $\bar{x}=2,14$ ), “kendimi rahatlatmış hissediyorum” ( $\bar{x}=2,11$ ) ve “kendime güvenim var” ( $\bar{x}=2,08$ ) olmuştur.

Ayrıca, psikolojik beceri antrenman uygulamasının sporcuların kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini daha net görebilmek için her madde için son test ve ön test değerleri arasındaki farklar hesaplanmıştır. Buna göre; maddelerin tamamının ortalamalarında azalma olduğu ve ortalama azalma miktarının 0,84 olarak gerçekleştiği görülmüştür. En fazla azalma yaşanan maddeler sırasıyla “kendimi rahat hissediyorum” (-1,02), “şu anda sakinim” (-0,98) ve “kendimi emniyette hissediyorum” (-0,94) olmuştur. Yani sporcuların rahatlık, sakinlik ve emniyet ile ilgili kaygıları en fazla azalma gösteren maddeler olarak öne çıkmıştır (Tablo 3.4).

**Tablo-3.4 Kaygı Ölçeği Madde Ortalamaları**

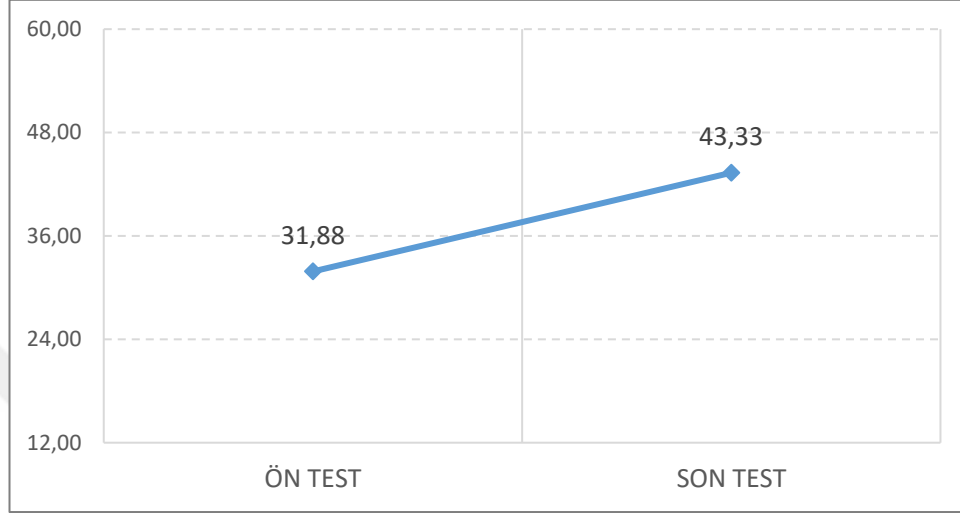
Sıra	Maddeler	f	Ön Test		Son Test		Ort. Farkı (Son-Ön)
			$\bar{x}$	ss	$\bar{x}$	ss	
1	Kendimi rahat hissediyorum	66	2,88	0,94	1,86	0,82	-1,02
2	Şu anda sakinim	66	2,70	0,88	1,71	0,87	-0,98
3	Kendimi emniyette hissediyorum	66	2,65	0,89	1,71	0,87	-0,94
4	Şu anda kaygılıyım	66	2,50	0,95	1,56	0,50	-0,94
5	Şu anda huzur içindeyim	66	2,79	0,92	1,86	0,82	-0,92
6	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	66	2,88	0,94	1,98	0,75	-0,89
7	Şu anda halimden memnunum	66	2,82	0,89	1,95	0,92	-0,86
8	Şu anda asabım bozuk	66	2,42	0,95	1,56	0,50	-0,86
9	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	66	2,42	0,95	1,56	0,50	-0,86
10	Şu anda keyfim yerinde	66	2,82	0,89	1,98	0,75	-0,83
11	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	66	2,42	0,95	1,59	0,50	-0,83
12	Su anda sinirlerim gergin	66	2,38	0,94	1,56	0,50	-0,82
13	Çok sinirliyim	66	2,35	1,02	1,56	0,50	-0,79
14	Pişmanlık duygusu içindeyim	66	2,21	0,98	1,44	0,50	-0,77
15	Kendime güvenim var	66	2,82	0,89	2,08	1,10	-0,74
16	Şu anda hiç keyfim yok	66	2,33	0,98	1,59	0,50	-0,74
17	Şu anda sevinçliyim	66	2,88	0,94	2,14	0,84	-0,74
18	Şu anda endişeliyim	66	2,42	0,95	1,68	0,68	-0,74
19	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	66	2,42	0,95	1,68	0,68	-0,74
20	Kendimi rahatlamış hissediyorum	66	2,82	0,89	2,11	0,83	-0,71
<b>Ortalama</b>		<b>66</b>	<b>2,60</b>	<b>0,93</b>	<b>1,76</b>	<b>0,70</b>	<b>-0,84</b>

### 3.3. STRESLE BAŞ ETME ÖLÇEĞİ İLE İLGİLİ BULGULAR

#### 3.3.1. Genel Bulgular

Sporcuların stresle baş etme ölçeği ön test puan ortalamaları  $\bar{x}=31,88$ ; son test puan ortalamaları ise  $\bar{x}=43,33$  olarak tespit edilmiştir. Tespit edilen bu sonuç, ölçekten alınabilecek en fazla ve az puanlara oranlandığında; sporcuların psikolojik beceri antrenman uygulaması öncesindeki stresle baş etme düzeyleri ortanın biraz

altında (%41); psikolojik beceri antrenman uygulaması sonrasındaki stresle baş etme düzeyleri ise ortalamanın üzerinde ve yüksek sayılabilecek bir düzeyde (%65) bulunmuştur. Ayrıca, sporcuların stresle baş etme düzeylerinin antrenman uygulaması sonucunda 11,45 puan yani %35,93 artış gösterdiği hesaplanmıştır (Şekil 3.5).



**Şekil-3.5 Stresle Baş Etme Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarındaki Değişim**

Ayrıca, stresle baş etme ölçeği puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak kayda değer yani anlamlı bir fark olup olmadığının tespiti amacıyla uygun farklılık testi olan ilişkili örneklem t-testi yapılmıştır. Yapılan test sonucunda ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ( $t=16,386$ ;  $p=0,00$ ). Yani, psikolojik beceri antrenman uygulaması, sporcuların stresle baş etme düzeylerini anlamlı bir ölçüde arttırmıştır (Tablo 3.5).

**Tablo-3.5 Stresle Baş Etme Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farkı Gösteren t-testi**

Ölçüm	Ön Test	Son Test
<i>f</i>	66	66
$\bar{x}$	31,88	43,33
<i>ss</i>	10,34	10,05
<i>Sd</i>	65	
<i>t</i>	-16,386	
<i>p*</i>	<b>0,00</b>	

\* Anlamlılık Düzeyi:  $p<0,05$

### 3.3.2. Madde Ortalamaları

Stresle baş etme ölçeği madde ortalamaları detaylı olarak incelendiğinde; ön test değerlerine göre 12 maddenin tamamının ortalamasının “bazen” düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Buna göre genel ortalama da “bazen” ( $\bar{x}=2,66$ ) düzeyindedir. Yani sporcuların stresle “bazen” baş ettiklerini söylemek mümkündür. Ön test değerlerine göre sporcuların stresle baş etmede en başarılı oldukları maddeler sırasıyla “stresli olduğum durumlarda spor yaparım” ( $\bar{x}=2,86$ ), “stresli olduğum durumlarda hobilerimle uğraşırım” ( $\bar{x}=2,79$ ) ve “stresli olduğum durumlarda ibadet ederim” ( $\bar{x}=2,71$ ) olmuştur.

Son test değerlerine göre ise 12 maddenin tamamının ortalamasının “çoğunlukla” düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, genel ortalamasının da ise “çoğunlukla” ( $\bar{x}=3,61$ ) düzeyinde olduğu görülmüştür. Yani sporcuların stresle baş etmeleri psikolojik beceri antrenman uygulaması sonucunda “bazen” düzeyinden “çoğunlukla” düzeyine yükselmiştir. Son test değerlerine göre sporcuların stresle baş etmede en başarılı oldukları maddeler sırasıyla “stresli olduğum durumlarda spor yaparım” ( $\bar{x}=3,77$ ), “stresli olduğum durumlarda hobilerimle uğraşırım” ( $\bar{x}=3,68$ ) ve “stresli olduğum durumlarda sevdiğimle vakit geçiririm” ( $\bar{x}=3,65$ ) olmuştur.

Ayrıca, psikolojik beceri antrenman uygulamasının sporcuların stresle baş etme düzeyleri üzerindeki etkisini daha net görebilmek için her madde için son test ve ön test değerleri arasındaki farklar hesaplanmıştır. Buna göre; maddelerin tamamının ortalamalarında artma olduğu ve ortalama artış miktarının 0,95 olarak gerçekleştiği görülmüştür. En fazla artma yaşanan maddeler sırasıyla “stresli olduğum durumlarda zamanımı daha iyi kullanabilmek için yapmak istediğim işi önceden planlarım” (1,11), “strese sebep olan şeyleri hatırlatan durumlardan kaçınırım” (1,02), “stresli olduğum durumlarda sevdiğimle vakit geçiririm” (1,02), “stresimle baş edebilmek için stres yaratan kişiyle yüzleşirim” (1,00) ve “stresli olduğum durumlarda stresimle baş etmek için ortam yaratırım” (0,95) olmuştur. Yani sporcuların stresle baş etmede planlama yapma, stres yapan şeylerden kaçınma ve sevdiğileri ile vakit geçirme ile ilgili stratejileri en fazla artış gösteren maddeler olarak öne çıkmıştır (Tablo 3.6).

**Tablo-3.6 Stresle Baş Etme Ölçeği Madde Ortalamaları**

Sıra	Maddeler	f	Ön Test		Son Test		Ort. Farkı (Son-Ön)
			$\bar{x}$	ss	$\bar{x}$	ss	
1	Stresli olduğum durumlarda zamanımı daha iyi kullanabilmek için yapmak istediğim işi önceden planlarım.	66	2,53	1,03	3,64	0,97	1,11
2	Strese sebep olan şeyleri hatırlatan durumlardan kaçınırım.	66	2,53	1,04	3,55	0,95	1,02
3	Stresli olduğum durumlarda sevdiğimlerle vakit geçiririm.	66	2,64	0,85	3,65	0,90	1,02
4	Stresimle baş edebilmek için stres yaratan kişiyle yüzleşirim.	66	2,55	0,98	3,55	0,90	1,00
5	Stresli olduğum durumlarda stresimle baş etmek için ortam yaratırım.	66	2,59	1,04	3,55	1,01	0,95
6	Stresimle baş edebilmek için stres yaratan durumu güvendiğim kişilerle paylaşıyorum.	66	2,68	0,86	3,64	0,83	0,95
7	Stresimle baş edebilmek için uzman kişilerden yardım alırım.	66	2,64	1,08	3,56	1,08	0,92
8	Stresimle baş edebilmek için çeşitli gevşeme yöntemlerini kullanırım (meditasyon, yoga, kas gevşetme, derin nefes egzersizleri vb.)	66	2,68	0,96	3,59	0,99	0,91
9	Stresimle baş edebilmek için olayların iyi taraflarını ararım.	66	2,68	1,04	3,59	1,07	0,91
10	Stresli olduğum durumlarda spor yaparım.	66	2,86	1,05	3,77	0,96	0,91
11	Stresli olduğum durumlarda hobilerimle uğraşırım.	66	2,79	0,89	3,68	0,95	0,89
12	Stresli olduğum durumlarda ibadet ederim.	66	2,71	1,06	3,58	1,01	0,86
<b>Ortalama</b>		<b>66</b>	<b>2,66</b>	<b>0,99</b>	<b>3,61</b>	<b>0,97</b>	<b>0,95</b>

### 3.4. PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMAN UYGULAMASININ ETKİSİNİN CİNSİYET VE YAŞA GÖRE İNCELENMESİ

#### 3.4.1. Kaygı Üzerindeki Etkinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Psikolojik beceri antrenman uygulamasının, sporcuların kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla son test ve ön test kaygı puanları arasındaki fark değerleri üzerinde ilişkisiz örneklem t-testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda fark puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $t=-0,431$ ;  $p=0,67$ ).

Yani, psikolojik beceri antrenman uygulaması erkek ve kadınların kaygı düzeylerini birbirinden istatistiksel olarak farklılaştıracak ölçüde etkilememektedir. Kadınlarda kaygı biraz daha fazla azalmış olsa da ( $\bar{x}=-18,55$ ) ve bu fark erkeklerdeki azalma miktarından ( $\bar{x}=-15,98$ ) anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Tablo 3.7).

**Tablo-3.7 Kaygı Üzerindeki Etkinin Cinsiyete Göre İncelenmesi**

Grup	Erkek	Kadın
<i>f</i>	46	20
Fark $\bar{x}$	-15,98	-18,55
ss	20,89	25,26
Sd	64	
t	-0,431	
p*	0,67	

\* Anlamlılık Düzeyi:  $p<0,05$

#### 3.4.2. Stresle Baş Etme Üzerindeki Etkinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Psikolojik beceri antrenman uygulamasının, sporcuların stresle baş etme düzeyleri üzerindeki etkisinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla son test ve ön test kaygı puanları arasındaki fark değerleri üzerinde ilişkisiz örneklem t-testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda fark puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir ( $t=-2,506$ ;  $p=0,01$ ).

Yani, psikolojik beceri antrenman uygulaması erkek ve kadınların stresle baş etme düzeylerini birbirinden istatistiksel olarak farklılaştıracak ölçüde etkilemektedir. Bu etki, erkekler lehinedir. Yani yapılan uygulama erkeklerin stresle baş etme

puanlarını (artış  $\bar{x}=12,57$ ) kadınlardan (artış  $\bar{x}=8,90$ ) daha fazla arttırmıştır. Dolayısıyla, erkekler lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (Tablo 3.8).

**Tablo-3.8 Stresle Baş Etme Üzerindeki Etkinin Cinsiyete Göre İncelenmesi**

Grup	Erkek	Kadın
<i>f</i>	46	20
<b>Fark <math>\bar{x}</math></b>	12,57	8,90
<b>ss</b>	4,87	6,65
<b>Sd</b>	64	
<b>t</b>	-2,506	
<b>p*</b>	<b>0,01</b>	

\* Anlamlılık Düzeyi:  $p < 0,05$

### 3.4.3. Kaygı Üzerindeki Etkinin Yaşa Göre İncelenmesi

Psikolojik beceri antrenman uygulamasının, sporcuların kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin yaşa göre farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla öncelikle yaşlar 15-19, 21-25 ve 26-32 olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Sonraki aşamada, son test ve ön test kaygı puanları arasındaki fark değerleri üzerinde ilişkisiz örneklem tek faktörlü ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda fark puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $F=3,085$ ,  $p=0,053$ ). Yani, psikolojik beceri antrenman uygulaması farklı yaşlardaki sporcuların kaygı düzeylerini birbirinden istatistiksel olarak farklılaştıracak ölçüde etkilememektedir. (Tablo 3.9).

**Tablo-3.9 Kaygı Üzerindeki Etkinin Yaşa Göre İncelenmesi**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ort.	F	p
Gruplar Arası	2842,24	2	1421,12	3,085	0,053
Gruplar İçi	29021,87	63	460,66		
Toplam	31864,12	65			

\* Anlamlılık Düzeyi:  $p < 0,05$



#### 3.4.4. Stresle Baş Etme Üzerindeki Etkinin Yaşa Göre İncelenmesi

Psikolojik beceri antrenman uygulamasının, sporcuların stresle baş etme düzeyleri üzerindeki etkisinin yaşa göre farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla, son test ve ön test kaygı puanları arasındaki fark değerleri üzerinde ilişkisiz örneklem tek faktörlü ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda fark puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $F=1,246$ ,  $p=0,295$ ). Yani, psikolojik beceri antrenman uygulaması farklı yaşlardaki sporcuların stresle baş etmelerini birbirinden istatistiksel olarak farklılaştıracak ölçüde etkilememektedir. (Tablo 3.10).

**Tablo-3.10 Stresle Baş Etme Üzerindeki Etkinin Yaşa Göre İncelenmesi**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ort.	F	p
Gruplar Arası	79,745	2	39,873	1,246	0,295
Gruplar İçi	2016,618	63	32,010		
Toplam	2096,364	65			

\* Anlamlılık Düzeyi:  $p<0,05$

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, tartışma ve sonuçlara yer verilmiştir.

#### 4.1. TARTIŞMA

12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamasının bireysel sporcularda kaygı, stresle baş etme ve aşırı uyarılma becerileri üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmaya örneklem olarak yaklaşık yarısını kick boks sporcuları olmak üzere güreş, karate ve wushu sporcusu toplam 66 kişi katılmıştır. Sporcuların çoğunluğunu erkek ve bekar bireyler oluşturmuştur. Ayrıca, 15-32 yaş aralığında yer alan sporcuların yaş ortalaması 21,64'tür ve %44'ü 20 yaş altı sporculardan meydana gelmektedir. Dolayısıyla, oldukça genç bir örneklem üzerinde çalışıldığını söylemek mümkündür. Son olarak, katılımcıların spora başlama yaş ortalamaları 11,03'tür. Ayrıca, sporcuların %48'i 11 yaşın altında spor yapmaya başlamıştır.

Kaygı ile ilgili bulgular incelendiğinde sporcuların 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulaması öncesinde %53 oranında bir kaygıya sahip oldukları tespit edilmiştir (kaygı ölçeğinden alınabilecek en yüksek puana göre oranlanarak hesaplanmıştır). Dolayısıyla, sporcuların orta derecede bir kaygıya sahip oldukları görülmüştür. Yapılan antrenman uygulaması sonrasında ise sporcuların kaygı düzeyleri yaklaşık 17 puan azalarak %25 oranına düşmüştür. Yani, antrenman uygulamasının sporcuların kaygı düzeylerini azaltmada önemli bir etkide bulunduğu görülmüştür. Ayrıca, yapılan t-testi sonuçları da bu etkiyi doğrulamıştır. Uygulama öncesi ve sonrası kaygı düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Bu yönüyle, bulunan bu sonuç Miçooğulları<sup>111</sup> tarafından 2013 yılında basketbolcu sporcular üzerinde yapılan 6 haftalık benzer çalışmanın sonuçlarından farklılaşmıştır. Miçooğulları tarafından yapılan çalışmada uygulamanın kaygı düzeyleri üzerinde herhangi anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir. Ancak, bizim çalışmamızdaki uygulama 6 hafta yerine 12 hafta yapılmış ve anlamlı bir etki bulunmuştur.

---

<sup>111</sup> Bülent Miçooğulları, Effects Of 6 Weeks Psychological Skill Training On Team Cohesion, Self-Confidence & Anxiety: A Case Of Youth Basketball Players, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

Ayrıca, 2012 yılında Yazıcılar Özçelik<sup>112</sup> tarafından yapılan çalışma sonucunda zihinsel antrenmanın, bilişsel kaygı düzeyi ve kendine güven düzeyi üzerine anlamlı etkisi tespit edilmiştir. 16 oturumluk zihinsel antrenman bilişsel kaygı düzeyini düşürmüştür ve kendine güven düzeyini arttırmıştır. Dolayısıyla, bulmuş olduğumuz sonuçların bu çalışma ile benzerlik gösterdiğini söylemek mümkündür. İlgili çalışma bulgularımızı desteklemektedir.

Genel sonuçların yanında, kaygı ölçeği madde ortalamaları incelendiğinde sporcuların uygulama öncesinde “çok kaygılı” oldukları, uygulama sonrasında ise bu kaygının “biraz” düzeyine düştüğü tespit edilmiştir. Uygulama öncesinde sporcuların kaygılarını gösteren en önemli maddeler kendilerini rahat ve dinlenmiş hissetmemeleri olmuştur. Bu nedenle, sporcular sevinçli olduklarını ifade edememişlerdir. Uygulama sonrasında ise bunlarla ilgili kaygılar önemli ölçüde düşmüştür. Zira çok kaygılı olarak ifade edilen bu maddelerin tamamında kaygı düzeyi biraz düzeyine düşmüştür.

Sporcuların kaygılarının en fazla azalma gösterdiği maddeler ise kendini rahat hissetme, sakinlik, kendini emniyette hissetme, huzur içinde olma, dinlenmiş hissetme, sinir bozukluğu, gerginlik, keyif içinde olma ve endişe duyma olmuştur. Bunların tamamı ile ilgili kaygı düzeyleri madde ortalaması olarak 0,80 puanın üzerinde azalma göstermiştir. Yani, 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulaması; sporcuların özellikle kendilerini rahat, sakin, emniyette, huzur içinde ve dinlenmiş olarak hissetmelerini sağlamış ve endişe ve gerginliklerini azaltmıştır. Dolayısıyla, kaygı düzeylerinde anlamlı bir azalma meydana gelmiştir.

Miçooğulları<sup>113</sup> da 2013 yılında yaptığı çalışmada genel olarak kaygıda anlamlı bir değişim olmadığını ifade etse de psikolojik beceri antrenmanının sporcuların takım bütünlüğü ve sportif güven becerileri üzerine olumlu katkıları olduğunu belirtmiştir.

Stresle baş etme ile ilgili bulgular incelendiğinde ise sporcuların uygulama öncesindeki stresle baş etme becerilerinin %41 düzeyinde olduğu (stresle baş etme

---

<sup>112</sup> İlkur Yazıcılar Özçelik, Elit Bayan Hentbolcularda Zihinsel Antrenmanın Yarışma Kaygısı Ve Maç Performansına Etkisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 2012 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>113</sup> Bülent Miçooğulları, Effects Of 6 Weeks Psychological Skill Training On Team Cohesion, Self-Confidence & Anxiety: A Case Of Youth Basketball Players, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

ölçeğinden alınabilecek en yüksek puana göre oranlanarak hesaplanmıştır) ancak uygulama sonrasında bu oranın %65'e yükseldiği tespit edilmiştir. Sporcuların stresle baş etme becerileri 11 puanlık yani %36'lık bir artış göstermiştir. Sonuç olarak, 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulaması sporcuların stresle baş etme becerilerine önemli oranda bir katkı sağlamıştır. Yapılan t-testi sonucunda ise bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile yapılan uygulama, sporcuların stresle baş etme becerilerini anlamlı bir biçimde arttırmıştır.

Miçooğulları,<sup>114</sup> psikolojik beceri antrenmanının stres nedeniyle problemler yaşayan atletler için önemli faydalar sağlayan ve atletlerin kendilerini daha rahat ve güvende hissederek performanslarını arttıran bir antrenman olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla, elde ettiğimiz sonuç bu yargıyı doğrulamaktadır. Literatürde psikolojik beceri antrenman uygulamalarının stresle baş etme becerileri üzerindeki etkisini nicel olarak belirten herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Dolayısıyla literatüre dayalı bu tür bir tartışma yapılamamıştır.

Ayrıca, stresle baş etme ölçeği madde ortalamaları incelendiğinde sporcuların uygulama öncesinde stresle "bazen" baş edebildikleri tespit edilmiştir. Uygulama sonrasında ise sporcuların stresle "çoğunlukla" baş edebilir bir düzeye geldikleri bulgulanmıştır. Uygulama öncesinde sporcuların stresle mücadele etmede en fazla kullandıkları yöntemlerin; stresli olduğu durumda spor yapma, hobileri ile uğraşma ve ibadet etme olduğu görülmüştür. Uygulama sonrasında en fazla başvurulan yöntemler ise spor yapma, hobiler ile uğraşma ve sevdikleri ile vakit geçirme olmuştur.

Ancak, psikolojik beceri antrenman uygulamasının en fazla artış sağladığı mücadele yöntemlerinin tespiti için yapılan ön test ve son test madde ortalaması farklılıklarının incelenmesi sonucunda; en fazla artış gösteren maddelerin yapmak istediği işi önceden planlama, strese sebep olan şeyleri hatırlatan durumlardan kaçma, sevdikleri ile vakit geçirme, stres yaratan kişi ile yüzleşme ve stresle baş etmek için ortam oluşturma olduğu tespit edilmiştir. Yani yapılan uygulama, sporcuların en fazla bu yöntemleri kullanmalarına katkı sağlamıştır.

Kaygı ve stresle baş etme üzerindeki genel sonuçların yanında 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamasının sporcular üzerindeki etkisinin cinsiyet ve

---

<sup>114</sup> Bülent Miçooğulları, Effects Of 6 Weeks Psychological Skill Training On Team Cohesion, Self-Confidence & Anxiety: A Case Of Youth Basketball Players, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

yaşıa göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi sonucunda ise önemli sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, kaygı üzerindeki etki hem cinsiyete hem de yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Diğer bir ifade ile cinsiyet ve yaş antrenman uygulamalarının kaygı üzerindeki etkisini farklılaştırmamaktadır. Erkek ve kadınlarda ve tüm yaş gruplarında benzer etki görülmektedir.

Stresle baş etme üzerindeki etki ise cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte ancak yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Diğer bir ifade ile 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulaması erkekler ile kadınlara birbirinden anlamlı olarak farklı düzeylerde etki etmektedir. Bu fark ise erkekler lehinedir. Yani, erkeklerin stresle baş etme becerilerini daha fazla arttırmaktadır. Yaş faktörü ise sporcuların stresle baş etme becerilerini anlamlı bir ölçüde farklılaştıran bir faktör değildir. Tüm yaş gruplarında birbirine benzer bir etki düzeyi söz konusudur.

## 4.2. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamasının bireysel sporcularda kaygı, stresle baş etme ve aşırı uyarılma becerileri üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışma ortaya çıkan sonuçlar ve öneriler şunlar olmuştur:

- Örneklem olarak alınan 66 sporcunun kaygı düzeylerinin, 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulaması öncesinde %53; sonrasında ise %25 olduğu tespit edilmiştir. Uygulama öncesinde sporcuların orta düzeyde bir kaygıya sahip oldukları görülmüştür. Her ne kadar literatürde orta düzeyde kaygı, performans ve başarı için olumlu bir etken olarak kabul edilse de benzer uygulamayı almamış sporcuların kaygı düzeylerinin %25-30'lara indirilmesi için farklı çalışmalar yapılmalıdır. Çünkü, yapılan çeşitli araştırmalar sonucunda müsabaka öncesi kaygı düzeyinin orta düzeyden daha fazla arttıkça sporcunun performansının azalttığı görülmüştür.<sup>115</sup> Ayrıca, kaygının kişi üzerinde zorlaştırıcı, ket vurucu, olumsuz psikolojik durumlara sokucu vb. çok çeşitli etkileri olduğu ve kaygı düzeyi arttıkça öğrenme, başarı, genel yetenek ve uyumda azalma meydana geldiği bilinmektedir.<sup>116</sup>
- 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamasının kaygının azaltılmasına %32 oranında anlamlı bir katkı sağladığı görülmüştür. Dolayısıyla, psikolojik beceri antrenman uygulamaları mutlaka yaygınlaştırılmalıdır. Böylece, daha yüksek sporcu performansı ve başarıya ulaşmaya önemli bir katkı sağlanacaktır.
- Yapılan uygulama sporcuların özellikle kendilerini rahat ve huzurlu hissetmelerine, emniyet, dinlenmişlik ve sakinlik kazanmalarına, sinir bozukluğu, gerginlik ve endişelerinden kurtulmalarına katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla, özellikle bu tür problemler yaşanan sporcu gruplarında olmak üzere psikolojik beceri antrenman uygulamaları yaygınlaştırılmalıdır.
- Ayrıca, yapılan uygulama öncesinde 66 sporcunun stresle baş etme beceri düzeylerinin %41 olduğu tespit edilmiştir. Bu oran da ortaya yakın bir oran olduğundan dolayı oldukça yüksektir. Stres sonucunda depresyon ve yersiz telaş gibi çeşitli psikolojik sorunlar ortaya

<sup>115</sup> Zekeriya Başeken, Elit Erkek Voleybolcularda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin, Müsabaka İçerisindeki Teknik Başarıya Etkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2016 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

<sup>116</sup> Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, Ankara, 2016, s. 30.

çıkılmaktadır. Erken teşhis sağlanmadığında ve önlem alınmadığında stres kronik bir hale dönüşebilmekte ve depresyon gibi sonuçlar doğurabilmektedir.<sup>117</sup> Dolayısıyla, benzer oranın farklı sporcu gruplarında da bulunabileceği göz önüne alınarak sporcuların stresle baş etme stratejilerini geliştirici eğitim, seminer vb. uygulamalar yapılmalıdır.

- Yapılan uygulama sonucunda stresle baş etme becerisi oranı %65'e yükselmiştir. Dolayısıyla, uygulamanın %36 oranında anlamlı bir artış sağladığı görülmüştür. Bu nedenle, psikolojik beceri antrenman uygulamalarının stresle baş etme üzerindeki etkisi dikkate alınarak yaygınlaştırılması için çalışmalar yürütülmelidir.
- Psikolojik beceri antrenman uygulaması stresle baş etmede en fazla yapmak istediği işi önceden planlama, strese sebep olan şeyleri hatırlatan durumlardan kaçma, sevdikleri ile vakit geçirme, stres yaratan kişi ile yüzleşme ve stresle baş etmek için ortam oluşturmada katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla, bu tür problemler yaşayan sporcularda veya sporcu gruplarında öncelikli olmak üzere benzer uygulamalar mutlaka yapılmalıdır.
- Ayrıca, yapılan uygulamanın kaygı düzeyini azaltmadaki etkisi cinsiyete ve yaşa göre farklılık göstermemektedir. Ancak, bu durum farklı branşlardaki ve örneklem sayısındaki araştırmalar ile teyit edilmelidir.
- Ancak, yapılan uygulamanın stresle baş etmedeki etkisi anlamlı bir biçimde erkeklerde daha fazla olmaktadır. Bunun nedeninin, erkeklerin psikolojik ve duygusal özelliklerinin stresle mücadele etmeye kadınlardan daha yatkın olması muhtemeldir. Bu nedenle, kadınların stresle baş etme becerilerini arttırmak için ilave çalışmalar planlanmalıdır. Bu çalışmalardan bazıları, kadınlara yönelik ilave seminer ve psikolojik beceri antrenmanı uygulamaları olabilecektir. Ayrıca, desteğe ihtiyaç duyan kadın sporcular ile birebir uzman görüşmeleri yapılması da önemli katkılar sağlayacaktır.
- Son olarak, yapılan uygulamanın stresle baş etme üzerindeki etkisi yaş gruplarına göre farklılık göstermemektedir. Tüm yaş gruplarında benzer etki görülmektedir.

---

<sup>117</sup> Gonca Ergun, Sağlık İşletmelerinde Örgütsel Stresin İşgücü Performansı ile Etkileşiminin İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2008, s. 196 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Özetle, 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulaması sporcuların kaygılarını önemli oranda azaltan, stresle baş etmelerini ise önemli oranda arttıran bir uygulamadır. Tespit edilen bu etki, Gençlik ve Spor Bakanlığı başta olmak üzere sporda söz sahibi tüm kurum, kuruluş, spor federasyonları ve kulüpler tarafından göz önünde bulundurularak uygulamanın yaygınlaştırılması için çalışmalar yapılmalıdır. Böylece, Türkiye’de sporcu performansını ve başarısını arttırmak dolayısıyla ülkemizin dünya sporundaki yerini yükseltebilmek için önemli bir katkı sağlanmış olacaktır.

Ayrıca, psikolojik beceri antrenman uygulamalarına üniversitelerin spor ile ilgili bölümlerinde de mutlaka yer verilmeli ve öğrencilerin bilgi sahibi olarak mezun olmaları sağlanmalıdır. Böylece, öğretmen, antrenör vb. olarak yetişen öğrenciler konunun önemini yakından kavrayacak ve sonraki yıllarda buldukları yerlerde benzer uygulamaların yapılması için öncülük yapacaklardır. Ayrıca, BESYO mezunlarının psikoloji alanında yüksek lisans ve doktora çalışmaları yapmaları da kaygı ve stresle mücadelede bilinçli ve yetkin sporcuların yetişmesinde avantajlar sağlayacaktır. Bunun yanında, profesyonel futbol ve basketbol takımlarında da psikolojik beceri antrenman uygulamaları uygulanmalıdır.

Son olarak, yapılan bu çalışma dört branştan toplam 66 öğrenci üzerinde yürütülmüş ve psikolojik beceri antrenman uygulamalarının sporcular için önemli katkıları tespit edilmiştir. Ancak, bu çalışmanın sonuçlarının farklı branşlardaki ve sayılardaki örneklem grupları üzerinde denenmesi daha genellenebilir sonuçlara ulaşılmasını sağlayacaktır. Bu nedenle, benzer çalışmaların yapılması büyük önem taşımaktadır.



## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

- ARI Asım (Ed.), **Araştırma Yöntemlerine Giriş**, Eğitim Yayıncılık, Konya, 2015.
- AYDIN İnayet, **İş Yaşamında Stres**, Pegem Akademi, Ankara, 2008.
- BAŞER Ergun, **Uygulamalı Spor Psikolojisi: Performans Sporunda Psikolojinin Rolü**, Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1986.
- BÜYÜKÖZTÜRK Şener, KILIÇ ÇAKMAK Ebru, AKGÜN Özcan Erkan, KARADENİZ Şirin, DEMİREL Funda, **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, Pegem Akademi, Ankara, 2013.
- COX Richard, **Sport Psychology: Concepts and Applications**, McGraw Hill, Columbia, 2007.
- CÜCELOĞLU Doğan, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, Ankara, 2016.
- DİNÇER Ömer Dinçer, FİDAN Yahya, **İşletme Yönetimine Giriş**, Beta Yayıncılık, İstanbul, 1997.
- DOĞAN Orhan, **Spor Psikolojisi**, Detay Yayıncılık, Ankara, 2015, s. 63.
- GEÇTAN Engin, **Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1992.
- KARASAR Niyazi, **Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler**, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2016.
- KOPTAGEL Günsel, **Tıpsal Psikoloji**, Beta Basın Yayın Dağıtım, İstanbul, 1984.
- KURU Emin, **Sporda Psikoloji**, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara, 2000.
- ÖNER Necla, LECOMPTE W. Ayhan, **Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri El Kitabı**, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul, 1983.
- SPIELBERGER Charles D., **Anxiety and Behaviour**, Academic Press, New York, 1989.
- STREB Christoph K., **Exploratory Case Study**, 2010, CA: SAGE Publications.
- TUNA Fikret, **Sosyal Bilimler için İstatistik**, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2016.
- TUTAR Hasan, **Kriz ve Stres Yönetimi**, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 2016.
- YÖNDEM Zeynep Deniz, **Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme**, Efil Yayınevi, Ankara, 2015.

## MAKALELER

ALİSİNANOĞLU Fatma, ULUTAŞ İlkay, “Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Eğitim ve Bilim**, 2003, 28(128), 65-71.

AYTEKİN KÖROĞLU Serdar, “Literatür Taraması Üzerine Notlar ve Bir Tarama Tekniği”, **GİDB Dergi**, 2015, 1, 61-69, s. 61-62.

GARDNER Frank, MOORE Zella, “A Mindfulness-Acceptance-Commitment Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Consideration”, **Behavior Therapy**, 2004, 35, 707-723.

GÜÇLÜ Nezahat, “Stres Yönetimi”, **Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2001, 21(1), 91-109.

KEMLER David Samuel, “Anger in Secondary School Sport Coaches: An Investigation into Two Intervention Strategies for Its Control”, **Florida State University**, 1989.

RAGLIN John S., “Anxiety and Sport Performance”, **Exercise & Sport Sciences Reviews**, 1992, 20(1), 243-274.

WEINBERG Robert, vd., “Collegiate Coaches’ Perceptions of Their Goal-Setting Practices: A Qualitative Investigation”, **Journal of Applied Sport Psychology**, 2001, 13, 374-398.

YİĞİT Ruhi vd., “Sürücülerin Sürekli Ve Durumluk Kaygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, **International Journal of Eurasia Social Sciences**, 2011, 4, 37-44, s. 39.

## TEZLER

AKARÇEŞME Cengiz, Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2004 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ALADAĞ Ersin, Öğretmenlerin Stres Kaynakları Algılarının ve Stresle Baş Etme Yollarına İlişkin Tutumlarının İncelenmesi, Zirve Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, 2015 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ALTUN Bilal, Kurumsal Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma: Beylikdüzü Belediyesi'nde Bir Uygulama, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

BAŞEKEN Zekeriya, Elit Erkek Voleybolcularda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin, Müsabaka İçerisindeki Teknik Başarıya Etkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2016 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

BAYKAL ÖZALP Yeliz, Öğretim Elemanlarında İş Stresine Neden Olan Örgütsel Etmeler ve Öğretim Elemanlarının Örgütsel Stresle Baş Etme Stratejileri (Trakya Üniversitesi Örneği), Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya, 2014 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÇELİK Gökmen, Üst Düzeydeki Judocularda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2010 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÇEPİKKURT Fatma, Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik Ve Kaygı Düzeyleri İle Başarı Hedefleri Ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, 2011 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

DOĞAN YILDIRIM Figen, Sınıf Öğretmenlerinin Stres Kaynakları ve Baş Etme Yolları (Kilis İli Örneği), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2008, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ERBAŞ Murat, Türkiye Basketbol 2. Erkekler Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne, 2000 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ERDAL Mehmet Burak, İşletmelerde Stres Kaynakları, Sonuçları Ve Yönetim Teknikleri ve Bir Uygulama, Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa, 2009 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

ERDOĞAN Pero Duygu, Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2009 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ERGUN Gonca, Sağlık İşletmelerinde Örgütsel Stresin İşgücü Performansı İle Etkileşiminin İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2008 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

HOSSEINALIPOUR Fattaneh, Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2015 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KARA Engin, Üst Seviye Atış Sporcularının Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyi İle Performansları Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2016 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KILINÇSOY Demet, İlköğretim Çağındaki Takım Sporuyla Uğraşan Kız Ve Erkek Öğrencilerin Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KIRAN İpek, Spor Dallarına Göre Sporcuların Kontrol Odaklarının Kaygı Düzeylerine Etkisi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KOÇ Harun, Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 2004 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KURAL Burak, Dağcıların Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Karar Vermede Özsayı Ve Karar Verme Stilleriyle İlişkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

MİÇOOĞULLARI Bülent, Effects Of 6 Weeks Psychological Skill Training On Team Cohesion, Self-Confidence & Anxiety: A Case Of Youth Basketball Players, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

ÖNER Emre, Milli Tenisçiler İle Orta Doğu Teknik Üniversitesi Tenis Oyuncularının Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2015 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÖZBAY Serhat, Büyükler Güreş Milli Takımında Yer Alan Sporcuların, Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 2012 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

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

TAZEGÜL Ünsal, Güreşçilerin Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2012 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

TURGUT Erdal, Ortaöğretimde Öğrenim Gören Karatecilerin Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın, 2016 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

YANARDAĞ Melek, Örgütlerde Engellenme Duygusu: Konaklama İşletmelerinde Çalışanlar Üzerine Bir Araştırma, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, 2009 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

YAZICILAR ÖZÇELİK İknur, Elit Bayan Hentbolcularda Zihinsel Antrenmanın Yarışma Kaygısı Ve Maç Performansına Etkisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 2012 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

YÜCE Atilla İbrahim, U14–U15 Futbolcularda Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyinin Müsabaka Başarısına Etkisinin Araştırılması, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2015 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

## **İNTERNET KAYNAKLARI**

TDK Büyük Türkçe Sözlük Web Sayfası,  
[http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts) (Erişim tarihi: 10.05.2017).

Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı (YÖK) Ulusal Tez Merkezi,  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>, (Erişim tarihi: 13.05.2017).



## EKLER

EK-A

### ARAŞTIRMADA KULLANILAN ANKET

#### KAYGI, STRESLE BAŞ ETME VE AŞIRI UYARILMA BECERİLERİ ANKETİ

Bu anket, "Psikolojik Beceri Antrenman Uygulamasının Bireysel Sporcularda Kaygı, Stresle Baş Etme ve Aşırı Uyarılma Becerileri Üzerine Etkisi" hakkında yürütülen yüksek lisans çalışmasına veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır.

Ankette, kişisel bilgilerinizi ortaya çıkarmaya dönük hiçbir soru bulunmamaktadır. Toplanan veriler genel sonuçları ile yayınlanacaktır.

Cevaplarınız ile sağlayacağınız katkıdan dolayı şimdiden teşekkür çok ederim.

#### A. KİŞİSEL BİLGİLER

- 1- CİNSİYETİNİZ  KADIN  ERKEK
- 2- YAŞINIZ \_\_\_\_\_ (Rakamla yazınız)
- 3- MEDENİ DURUMUNUZ  EVLİ  BEKAR
- 4- SPORA BAŞLAMA YAŞINIZ? \_\_\_\_\_ (Rakamla yazınız)

#### B. KAYGI ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifadeyi okuyarak nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki sayılardan uygun olanını (X) ile işaretleyerek belirtiniz.

SN	İFADELER	1-Hiç	2-Biraz	3-Çok	4-Tamamıyla
1.	Şu anda sakinim	1	2	3	4
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	1	2	3	4
3	Su anda sinirlerim gergin	1	2	3	4
4	Pişmanlık duygusu içindeyim	1	2	3	4
5.	Şu anda huzur içindeyim	1	2	3	4
6	Şu anda hiç keyfim yok	1	2	3	4
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	1	2	3	4
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	1	2	3	4
9	Şu anda kaygılıyım	1	2	3	4
10.	Kendimi rahat hissediyorum	1	2	3	4
11.	Kendime güvenim var	1	2	3	4

12	Şu anda asabım bozuk	1	2	3	4
13	Çok sinirliyim	1	2	3	4
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	1	2	3	4
15	Kendimi rahatlamış hissediyorum	1	2	3	4
16	Şu anda halimden memnunum	1	2	3	4
17	Şu anda endişeliyim	1	2	3	4
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	1	2	3	4
19	Şu anda sevinçliyim	1	2	3	4
20	Şu anda keyfim yerinde.	1	2	3	4

### C. STRESLE BAŞ ETME ÖLÇEĞİ

Aşağıda, stres yaratan durumlarla baş etme yollarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuyup, bu durumun size ne derece uygun olduğuna karar verdikten sonra (X) işareti koyarak ilgili seçeneği işaretleyiniz.

SN	Hangi sıklıkta yaşıyorsunuz?	1-Asla	2-Nadiren	3-Bazen	4-Çoğunlukla	5-Her zaman
1.	Stresli olduğum durumlarda stresimle baş etmek için ortam yaratırım.	1	2	3	4	5
2.	Strese sebep olan şeyleri hatırlatan durumlardan kaçınırım.	1	2	3	4	5
3	Stresimle baş edebilmek için olayların iyi taraflarını ararım.	1	2	3	4	5
4	Stresli olduğum durumlarda sevdiğimlerle vakit geçiririm.	1	2	3	4	5
5.	Stresli olduğum durumlarda spor yaparım.	1	2	3	4	5
6	Stresli olduğum durumlarda ibadet ederim.	1	2	3	4	5
7	Stresli olduğum durumlarda zamanımı daha iyi kullanabilmek için yapmak istediğim işi önceden planlarım.	1	2	3	4	5
8.	Stresimle baş edebilmek için uzman kişilerden yardım alırım.	1	2	3	4	5
9	Stresimle baş edebilmek için stres yaratan durumu güvendiğim kişilerle paylaşırım.	1	2	3	4	5
10.	Stresimle baş edebilmek için çeşitli gevşeme yöntemlerini kullanırım (meditasyon, yoga, kas gevşetme, derin nefes egzersizleri vb.)	1	2	3	4	5
11.	Stresli olduğum durumlarda hobilerimle uğraşırım.	1	2	3	4	5
12.	Stresimle baş edebilmek için stres yaratan kişiyle yüzleşirim.	1	2	3	4	5

**ÖLÇEK İZİNİ**

**Gönderen:** [figenyildirim@kilis.edu.tr](mailto:figenyildirim@kilis.edu.tr) <[figenyildirim@kilis.edu.tr](mailto:figenyildirim@kilis.edu.tr)>

**Gönderildi:** 8 Mayıs 2017 Pazartesi 09:01

**Kime:** oguzhan aydin

**Konu:** Re: Stres ölçeği ile alakalı

Sayın Oğuzhan Aydın ölçeği kullanabilirsiniz,İyi çalışmalar...

Yrd.Doç.Dr.Figen Yıldırım Kilis 7 Aralık Üniversitesi Muallim Rifat Eğitim Fakültesi

----- Orijinal Mesaj -----

Kimden: "oguzhan aydin" <[oguzhannaydin@hotmail.com](mailto:oguzhannaydin@hotmail.com)>

Kime: [figenyildirim@kilis.edu.tr](mailto:figenyildirim@kilis.edu.tr)

Gönderilenler: 5 Mayıs Cuma 2017 22:43:01

Konu: Stres ölçeği ile alakalı

Sayın figen hanım , Hareket ve Antrenman bilimlerinde YLİSANS yapıyorum.  
Konuyla alaklı sizin ölçeğinize ihtiyacım var . Eğer uygun görürseniz kullanmak istiyorum. Saygılar sunuyorum

Get Outlook for iOS<<https://aka.ms/o0ukef>>



## ÖZGEÇMİŞ

Oğuzhan AYDİN, 1988 yılında Trabzon'da doğdu. İlk ve ortaokulu Akçaabat İlçesi Salacık İlkokulu'nda, Lise öğrenimini Akçaabat Lisesi Spor Bölümü'nde tamamladı. İlköğretim yıllarından başlayarak üniversite yaşamına kadar spor hayatını Akçaabat Sebat Spor'da futbol oynayarak geçirdi. 2009 yılında başladığı Dumlupınar Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Bölümünü 2009'da; 2014 yılında başladığı Dumlupınar Üniversitesi pedagojik formasyon eğitimini 2015 yılında tamamlayarak mezun oldu. 2016 yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri Yüksek Lisans programına kayıt oldu.

2013 yılında İstanbul Esenyurt ilçesinde başladığı iş hayatında Ali Kul Ç.P.A.L.'de beden eğitimi öğretmeni olarak 2,5 yıl, Esenyurt Halk Eğitim Merkezi'nde Yüzme öğreticisi olarak görev yaptı. 2015'te İstanbul Avcılar Uğur okullarında beden eğitimi öğretmeni, İstanbul Esenyurt Belediyesi Gençlik ve Spor Hizmetleri Müdürlüğü'nde Yüzme Eğitmeni olarak çalıştı. Halen, İBB SPORAŞ – İBBSK'da yüzme antrenörlüğü görevine devam ediyor.