

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı**

**BESYO ÖZEL YETENEK SINAVLARINA GİREN
ÖĞRENCİLERİN ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Kağan Murat PEŞİNCİ

**Danışman
Prof. Dr. Fehim COŞAN**

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Kağan Murat PEŞİNCİ

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : BESYO Özel Yetenek Sınavlarına Giren Öğrencilerin Anksiyete Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 10.03.2022

Sayfa Sayısı : 56

Tez Danışmanları : Prof. Dr. Fehim COŞAN

Dizin Terimleri : Performans, Sportif Performans, Anksiyete

Türkçe Özet : BESYO özel yetenek sınavlarına giren öğrencilerin anksiyete düzeylerinin araştırıldığı bu çalışma, İstanbul ili evreninde spor akademilerine hazırlık kurslarındaki 390 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Spor Karşılaşmaları Kaygı (anksiyete) Testi kullanılmıştır. Araştırmamızda verilen temel varsayımları hesaplandıktan sonra normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bağımsız örneklem için T-Testi ile Tek Yönlü ANOVA istatistiksel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarımıza göre tüm öğrenciler sınav öncesi orta düzeyde anksiyete yaşamaktadır. Öğrencinin cinsiyeti, gelir durumu ve yaptığı spor türünün anksiyete üzerine herhangi bir etkisi tespit edilememiştir. Ancak öğrencinin yaşı ve geçmiş yaşantısındaki yaptığı spor süresinin uzunluğu olumlu etkide bulunarak bireyin anksiyete düzeyini azaldığı görülmektedir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Kağan Murat PEŞİNCİ

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

**BESYO ÖZEL YETENEK SINAVLARINA GİREN
ÖĞRENCİLERİN ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Kağan Murat PEŞİNCİ

Danışman
Prof. Dr. Fehim COŞAN

İstanbul – 2022

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.

Kağan Murat PEŞİNCİ

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Kağan Murat PEŞİNCİ 'nin "BESYO ÖZEL YETENEK SINAVLARINA GİREN ÖĞRENCİLERİN ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Prof. Dr. Fehim COŞAN
(Danışman)

İmza

Üye

Doç. Dr. Mustafa EROL

İmza

Üye

Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

/ / 2022

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

BESYO özel yetenek sınavlarına giren öğrencilerin anksiyete düzeylerinin araştırıldığı bu çalışma, İstanbul ili evreninde spor akademilerine hazırlık kursundaki 390 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Rainer Martens tarafından geliştirilen Spor Karşılaşmaları Kaygı (anksiyete) Testi (SCAT-A) (Illinois Yarışma Anketi) kullanılmıştır. Araştırmamızda verilen temel varsayımları hesaplandıktan sonra normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu bağlamda çarpıklık ve basıklık, bağımsız örneklem için T-Testi ile Tek Yönlü ANOVA istatistiksel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarımıza göre tüm öğrenciler sınav öncesi orta düzeyde anksiyete yaşamaktadır. Öğrencinin cinsiyeti, gelir durumu ve yaptığı spor türünün anksiyete üzerine herhangi bir etkisi tespit edilememiştir.

Ancak öğrencinin yaşı ve geçmiş yaşantısındaki yaptığı spor süresinin uzunluğu olumlu etkiye bulunarak bireyin anksiyete düzeyini azaldığı görülmektedir. Literatürde çeşitli araştırmalarda elde edilen farklı sonuçlar bu alanda ileri çalışmalar yapılması gerektiğini düşündürmektedir. Ancak, BESYO özel yetenek sınavlarına girecek öğrencilerin kaygı düzeylerinin ölçülerek kaygı durumuna göre bu kişilere destek sağlanması sınav başarılarını olumlu yönde etkilemesi beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Performans, Sportif Performans, Anksiyete

SUMMARY

This study, which investigated the anxiety levels of the students entering the Besyo special talent tests, was carried out with 390 people in the preparatory course for the sports academies in the Istanbul province. In the research, Sports Encounters Anxiety Test (SCAT-A) developed by Rainer Martens was used as data collection tool. After calculating the basic assumptions given in our study, it was determined that it showed a normal distribution. In this context, T-Test and One-Way ANOVA statistical analysis methods were used for skewness and kurtosis, independent samples. According to our research results, all students have middle class anxiety before the exam. The gender, income status and type of sport have no effect on the anxiety of the students. However, the length of any sport period in the student's age and past lives has a positive effect and decreases the anxiety level of the individual. The different results obtained in various studies in the literature suggest that further studies should be done in this field. It is expected that the anxiety levels of the students who will take the physical education and sports school special talent exams are measured and providing support according to their anxiety level will positively affect their exam success.

Keywords: Performance, Sports Performance, Anxiety

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Anksiyete Bozukluğu.....	5
1.2. Psikanalitik Kuram	6
1.3. Bilişsel – Davranışçı Kuram.....	8
1.4. Varoluşçu Kuram.....	9
1.5. Biyolojik Yaklaşımlar.....	9
1.5.1. Kalıtımın Etkisi	9
1.5.2. Biyokimyasal Etkenler	10
1.6. Biyolojik Yaklaşımlar.....	10
1.7. Klinik Özellikler	11
1.8. Sportif Kaygının Nedenleri.....	11
1.8.1. Durumluluk Kaygı.....	14
1.8.2. Durumluluk Kaygının Özellikleri.....	15
1.9. Sürekli Kaygı.....	17
1.9.1. Sürekli Kaygının Özellikleri.....	18
1.10. Sportif Performansta Kaygının Yeri ve Önemi	18

İKİNCİ BÖLÜM MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli.....	20
2.2. Evren ve Örneklem	20
2.3. Veri Toplama Araçları.....	20
2.3.1. Spor Karşılaşmaları Anksiyete Testi (SCAT-A).....	21
2.4. Veri Analizi	22

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER	29
KAYNAKÇA	34
EKLER.....	43



KISALTMALAR

SCAT-A	:	Sport Competition Anxiety Test
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences
TDK	:	Türk Dil Kurumu



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	23
Tablo 2 Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı	23
Tablo 3 Katılımcıların Boylarına Göre Dağılımı.....	23
Tablo 4 Katılımcıların Gelirlerine Göre Dağılımı	24
Tablo 5 Katılımcıların Uğraştıkları Spor Alanlarına Göre Dağılımı.....	24
Tablo 6 Katılımcıların Sporla Uğraştıkları Süreye Göre Dağılımı.....	25
Tablo 7 BESYO Özel Yetenek Sınavına Giren Öğrencilerin Anksiyete Düzeylerine Ait Minimum, Maksimum, Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri.....	25
Tablo 8 BESYO Özel Yetenek Sınavına Giren Öğrencilerin Anksiyete Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T-Testi Sonuçları.....	25
Tablo 9 BESYO Özel Yetenek Sınavına Giren Öğrencilerin Anksiyete Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T-Testi Sonuçları	26
Tablo 10 BESYO Özel Yetenek Sınavına Giren Öğrencilerin Anksiyete Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları ..	26
Tablo 11 BESYO Özel Yetenek Sınavına Giren Öğrencilerin Anksiyete Düzeylerinin Uğraştıkları Spor Branşına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	27
Tablo 12 BESYO Özel Yetenek Sınavına Giren Öğrencilerin Anksiyete Düzeylerinin Uğraştıkları Spor Sürelerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	28

GİRİŞ

Türkiye’de üniversitelerin Spor Bilimleri Fakülteleri ya da Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarına öğrenci alımlarında özel yetenek sınavları yapılmaktadır. Bu sınavlar sporcu özgeçmiş, beceri-koordinasyon testleri, kısa ve orta mesafe koşuları, branşsal testler vb. uygulamalarını kapsamaktadır. Puanlamada, YÖK’ün belirlediği $(TYT \times 0,22) + (OBP \times 0,11) + (\text{ÖYSP} \times 1,17)$ formülü uygulanmaktadır. Sınavlara hazırlık sürecinde öğrenci adayları yetenek sınavlarına fiziksel ve psikolojik olarak hazırlanmaktadır. Bu hazırlık süreci genellikle 6-9 ay sürmektedir. Hazırlık programı akışı; kondisyon çalışmaları ile başlayıp kuvvet ve koordinasyon çalışmaları ile devam eder. Öte yandan öğrenci adayları yetenek sınavları fiziksel hazırlık sürecinin doğurduğu endişe ve kaygı durumlarıyla da karşılaşmaktadır. Öğrenci adayları 6-9 ay süresi boyunca fiziksel hazırlık durumlarıyla birlikte endişe ve kaygıyla mücadele ederek olası anksiyete bozukluklarıyla karşı karşıya gelmektedir.

Anksiyete genel olarak değerlendirildiğinde insanın yaşam kalitesini başarısını olumsuz yönde etkileyen bir ruhsal bozukluk olarak ifade edilebilir. Anksiyete bir çeşit kaygı durumudur. Anksiyete problemi birçok insanda olabilirken, öğrencilerde daha sık gözlenmektedir. Öğrenciler sınav öncesi başaramama kaygısı ile anksiyete nöbeti geçirebilirler. Anksiyete probleminin yaşandığı bir başka sınav Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu (BESYO) özel yetenek sınavlarıdır. Bu sınavlara giren öğrenciler belli bir zaman diliminde kendilerine verilen görevleri yerine getirerek BESYO okullarına gitmeye hak kazanmaktadırlar. Normalde spor yapmak anksiyete seviyesini minimuma indirmektedir. Ancak öğrenci bunu bir sınav olduğunu bilir ve başarıp başaramama kaygısı yaşarsa anksiyete oluşur (Geçtan, 1993).

Eğitim-öğretim, sağlık, sosyal yardım, endüstri alanlarında faaliyet gösteren kuruluşlar kişilerin varlık durumları ve sağlığını koruyabilmek, kişide bulunan potansiyel ve yetenekleri keşfetmek ve bunlara destek sağlayarak güçlendirmek, kalifiye eleman meydana getirmek için hizmet vermektedirler. İnsanın hedefi sağlıklı, verimli, toplumsal bir yaşam sürmektir. Fakat Freud’un da değinmiş olduğu gibi bireylerin çağdaş yaşama uyumsuzluk göstermesi ve normallikten uzak davranışları, beden hissedilen kontrolsüzlükleri yaşaması da olasıdır (Geçtan, 1993).

Günümüzde dünyasında anksiyete tamamen kişisel kaygılara ve stres durumlarına bağlı olarak kendini göstermektedir. Bunlar genel olarak; ekonomik sıkıntılar, sosyolojik değişimler, küreselleşen dünya, kadının iş yaşamına girişi, işsizlik, göç, çocuk yetiştirme durumları gibi şartlar olabilmektedir. Toplumsal ve teknolojik değişimlerle beraber meslek seçimi, mesleğe giriş, başarılı meslek sahibi olma kişinin kabiliyeti ile orantılıdır ve olası sıkıntılar bireyin sağlığına etki etmektedir. Örneğin bir iş görüşmesine ya da sınava giden kişinin kaygıları yükselmekte, kalp atış hızı artmakta, ellerinde terleme ve titreme gözlemlenmektedir. Bu tip semptomlar kişinin beyninde ne yapacağım ya olmazsa kaygılarından kaynaklanmaktadır. Genç neslin gelecekteki meslek seçiminde yapılan sınavlar, başarı ve başarısızlık halinin birey ile konuşulmasını gerekli kılmaktadır. Türkiye’de üniversiteye giriş sınavları ile ilgili yaşanan stres ebeveynleri ve öğrencileri kapsayan önemli bir araştırma konusudur. Yüksekokullarda, testler farklı hedefler gözetilerek kullanılmaktadır. Cronbach (1990)’a göre seçme, yerleştirme ve sınıflama, testlerin kullanılma hedeflerinden bazılarını oluşturmaktadır.

Anastasi (1982)’ye göre testin kapsamı ölçüt alındığında testler üç grup altında incelenirler. Bunlar; genel zekâ testleri, yetenek-beceri testleri ve kişilik testleridir. Özoğlu’na (1997) göre kişinin kabiliyetlerinin farkına varması, yaşamlarında meslek seçiminde önemli rol oynamaktadır (Ece vd. 2008). Türkiye’deki üniversiteler, ÖSS’na tabi tutulmuş ve belirlenmiş olan adaylar arasından beden eğitimi ve spor alanında, özel yetenek sınavı kapsamında seçmektedir. Bu sayede beden eğitimi öğretmeni ve antrenör olma konusunda kabiliyetli olan adayların özenle seçilmesi yoluna gidilmiştir. Bu hedefe ulaşmak için beden eğitimi özel yetenek sınavları, adayların psiko-motor kabiliyetlerini ölçen testlerle yapılır (İnce vd. 2004).

Türkiye’de üniversitelerin Spor Bilimleri Fakülteleri ya da Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarına öğrenci alımlarında özel yetenek sınavları yapılmaktadır. Bu sınavlar sporcu özgeçmiş, beceri-koordinasyon testleri, kısa ve orta mesafe koşuları, branşsal testler vb. uygulamalarını kapsamaktadır. Puanlamada, YÖK’ün belirlediği $(TYT \times 0,22) + (OBP \times 0,11) + (\text{ÖYSP} \times 1,17)$ formülü uygulanmaktadır. Sınavlara hazırlık sürecinde öğrenci adayı yetenek sınavlarına fiziksel ve psikolojik olarak hazırlanmaktadır. Bu hazırlık süreci genellikle 6-9 ay sürmektedir. Hazırlık programı akışı; kondisyon çalışmaları ile başlayıp kuvvet ve koordinasyon çalışmaları

ile devam eder. Öte yandan öğrenci adayları yetenek sınavları fiziksel hazırlık sürecinin doğurduğu endişe ve kaygı durumlarıyla da karşılaşmaktadır. Öğrenci adayları 6-9 ay süresi boyunca fiziksel hazırlık durumlarıyla birlikte endişe ve kaygıyla mücadele ederek olası anksiyete bozukluklarıyla karşı karşıya gelmektedir.

Araştırmanın Amacı

Araştırma Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu özel yetenek uygulamalı (Beceri-koordinasyon parkur) sınavına giren öğrencilerin anksiyete düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına tabi tutulan adayların anksiyete ve sürekli kaygı düzeylerini tespit etmeyi hedeflediğinden dolayı bu araştırma var olan durumu çeşitli noktalardan (Yaş, cinsiyet, maddi durum vd.) yaklaşarak, araştırma, diğer araştırmalara dayalı olarak spor yapan ve yapmayan olarak bir kontrollü deney niteliğinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında akademik başarının elde edilmesi açısından özel yetenek sınavlarında genellikle gözlemlenen ve öğrencilerin performanslarına etki eden panik atak, anksiyete ve çeşitli kaygı türleri işlenmiştir.

Bu kapsamda,

- BESYO özel yetenek sınavına giren öğrencilerin anksiyete düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
- BESYO özel yetenek sınavına giren öğrencilerin anksiyete düzeyleri yaşlarına göre farklılaşmakta mıdır?
- BESYO özel yetenek sınavına giren öğrencilerin anksiyete düzeyleri gelir düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
- BESYO özel yetenek sınavına giren öğrencilerin anksiyete düzeyleri uğraştıkları spor branşlarına göre farklılaşmakta mıdır?
- BESYO özel yetenek sınavına giren öğrencilerin anksiyete düzeyleri uğraştıkları spor sürelerine göre farklılaşmakta mıdır?

Sınırlılıklar

Araştırmamız Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu uygulamalı (Beceri – Koordinasyon) sınavlarına giren öğrencilerin anksiyete düzeylerinin belirlenmesi üzerine yapılmıştır.

Anksiyete durumunun ölçülmesinde sadece 6 spor dalının incelenmesi noktasında sınırlandırılmıştır.

Varsayımlar

Araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır. Araştırmaya katılmış olan öğrencilerin, Sosyodemografik konuları, Anksiyete Ölçeği ve Kaygı Ölçeğinde bulunan anketleri doğru cevapladıkları içtenlikle, gerçek durumlarını gösterecek biçimde tepkilerinin gerçek olduğu varsayılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Anksiyete Bozukluğu

Anksiyeteye dair tasvirler çok daha önceki tarihlerden günümüze hatta antik metinlerde dahi görülmektedir. Hipokrat'ın psikolojik sorunları konu edinen çalışmalarında “kaygı” ve “amaçsız anksiyete” (aimless anxiety) şeklinde ifade ettiği durumdan bahsettiği bilinmektedir. Freud, (2007) ise ilk kez Anksiyete nevrozunu ayrı bir sendrom olarak tanımlamıştır. Tanımlanan bu nevroz, epeyce ayrıntılıdır. Bununla birlikte günümüzde anksiyete bozuklukları ile ilgili sınıflandırmanın temeli Freud'un yapmış olduğu çalışmalara dayanmaktadır. Freud, Kopez Ibor'un “angusta vital” diye adlandırdığı, ruhsal problem olarak, Almanca'da “angst” kelimesi, İngilizce' de “anxiety” manasında nitelendirilmiştir..

“DSM-I'den itibaren anksiyete bozukluklarını barındıran nevrotik reaksiyonlar olarak anılan bozukluklar kategorisinde nevroz ve reaksiyon terimleri parantez içlerinde ek olarak verilen isimler halinde de olsa yerlerini bir biçimde korumuşlardır. Nihayet DSM-IV'de bu terimler ortadan kalkmıştır. Diğer bir sınıflama sistemi olan ICD'de anksiyete nevrozu ICD-8 den itibaren yer alan bir tanıdır ve kavram olarak DSM sınıflamasından çok da farklı değildir. Anksiyete nevrozu kavramı ICD-10'da da yerini anksiyete bozukluklarına bırakmıştır.”

Anksiyete ekseri his olmakta birlikte, neredeyse tüm kişiler, kaygı (anksiyete) diye adlandırılan duygu halini hayatının belli bir evresinde deneyimleyebilmektedir.. Kaygı, anlaşılamayan bir tehdidi sezmenin meydana getirdiği kasılma halidir. Kaynağı belirsiz tehdidin karşısında beklenti kaygıya, kaygı endişeye, endişeyse telaş meydana getirebilir.

Anksiyete, çıkış noktası bilinmeyen bir tür fobi durumudur. (Baltas, 1992). Mutlu hali korkutan fiili ya da düşsel objenin sebep olduğu gerilim, rahatsızlık ve kaygıyla bütünleşen öznel bir tecrübedir. (Rachman, 1998). Anksiyeteye tehditkâr, fakat bilinmez bir vaka karşısındaki endişeli bir beklenti vaziyeti olarak

belirlenmektedir. Günümüzde bireyler hayat standartları gereği olarak iş , okul , aile ve şehir yaşamı gibi kompleks bir etkileşim içinde yaşamını devam ettirmektedir.

“Anksiyete ve kaygı yaratan vaziyetlerin insanda oluşturduğu negatif durumlardan; hüznün, olumlu düşünememe ve gerilim gibi hoşnutsuz, soyut ve izlenemeyen reaksiyonlardır”. Birey endişelendiğinde merkezi sinir sisteminde uyarı görülür, kalpte ile nabızda hızlanma, el ve ayak gibi uzuvların titremesi gibi bedensel tepkiler gözlemlenebilir. Bir insanın kaygı seviyesinin sıklığı stres oluşturan tetikleyicinin, birey açısından ne şekilde idrak edildiği ile alakalıdır. Oluşan olay neticesinde bireyi zarara sokma, bir tehdit oluşturma kademesine göre de anksiyete artış görülebilir.

1.2. Psikanalitik Kuram

Freud, (2007) anksiyete kelimesini ilk kez kullanan kişidir. Aynı zamanda anksiyeteyi bir kuram olarak da tanımlamıştır. Freud, korku ve anksiyeteyi birbirinden ayırıştırarak psikodinamik yönden açıklamıştır.. Freud için, insanoğlunun bütün tutumları bir düzen içinde olma amacı taşır. Hiçbir tutum rastgele oluşmaz. Organizmalarımızın yapmış olduğu şeylerin tamamı hayatı devam ettirme uğraşının birbirinden bağımsız şekilleridir.

Freud, (2007) anksiyeteyi, psikolojik çatışmanın bir ürünü olarak görür. Psikolojik çatışma , alt benlik ve benliğin (id ve ego) veya benlik (ego ve süperego) içerisinde tezahür etmektedir. Alt benliğe has olarak şuursuzca istekler karşısında dengeli olmaya uğraşan benlik, gelişigüzel bir neden ile güçsüzleşir veya isteklerin gücü artması durumunda alt benlik-benlik içerisinde karmaşa meydana gelir. Karmaşa benliğin, isteklere karşı sonuç oluşturamadığını gösterir. Bazı durumlarda benlik, üst benliğin yaptırımına karşı da kendi içerisinde çatışabilir. Bu vaziyette bireyde sebebi anlaşılamayan, endişeye benzeyen, güya negatif bir olay yaşanacakmış gibi olumsuzluk ortaya çıkar. Bu anksiyete olarak açıklanır.

Anksiyete, fiziki ya da sosyal ortamdan gelebilecek zararlara karşı kişiyi ikaz etme, gerekli adaptasyonu sağlama ve hayatı devam ettirme gibi fonksiyonlara yardım sağlar. Anksiyete, “nevrotik anksiyete”dekine benzer ilginç vasıf alırsa, ahenk fonksiyonunu kaybeder. Olağandışı tutumların meydana gelmesine sebep olur. Freud, (2007) anksiyeteyi üç bölümde incelemiştir:

(1) Reel (Gerçek) Anksiyete: Gündelik hayatta, genellikle çoğu kişinin maruz kaldığı anksiyetedir ve kaygıyla eş anlamlıdır. Gerçek anksiyeteye dış etkenler sebep olur ve anksiyetenin şiddeti, dış tehditlerin boyutlarıyla veya değeriyle aynı düzeydedir.

(2) Moral (Ahlaki) Anksiyete: Ego'da utanç veya suçluluk hissi yaşatan, genellikle süperego'nun vicdan diye tanınan kısmı yönünden kabul görülmeyen olaylarda gün yüzüne çıkar.

(3) Nevrotik Anksiyete: İd'in içgüdülerindeki risklerin anlaşılmasıyla ortaya çıkar. Saldırgan ve cinsel uyarıların ortaya çıkardığı iç tehditlerden meydana gelir.

Freud, anksiyeteyi psikodinamik açıdan da netlik kazandırarak korkudan ayırmıştır. Anksiyete'yi önceleri libidonun eksikliğine ve doyumsuzluklara, ebeveynlerden uzaklaşmaya, daha sonrasında "Oedipus Kompleksi"nin yanlış bir çaresi neticesinde sevmeye duyusunun kaybolmasına dayandırmıştır.

Adler, (1997). ise, anksiyetenin nedenini aşağılık hisleri üzerine çalışmalar yürütmüştür. Aşağılık hislerinden dolayı ıstırap duyan birey, bu durumdan sıyrılmak için güven ve itibar sağlama hedefi güder, bunu sağlamak için de anksiyeteyi farklı bireyleri denetleme aracı olarak kullanır. Bu kuramın temelinde hayat tarzı, toplumsal alaka, hayal dünyası, aşağılık hissi ve itibar sağlama gayretlerine benzer görüşleri ele almıştır..

Karen Horney'in düşüncesiye, anksiyetenin kaynağı sinir sistemi üzerinde etkili olan emarelerdir. Toplumsal uyarıcılara karşısında üretilmiş koruma mekanizmasıdır. Kaygı da aynı korkuya benzer risklere karşılık yanıttır. Fakat Freud'tan ayrı, risk altındaki birşeyin ego olmamakla birlikte bireyin güvende kaldığını anlatır.

Erich Fromm, anksiyetenin çıkış noktasında sosyal değişkenlerle beraber kültür değişkenlerinin de görev aldığını söylemiştir.

Harry Stack-Sullivan, anksiyetenin benlik olgusu ve başka bireylere bağlılıkla alakasını vurgular. Benliğin oluşmasında ana unsur olarak bireyler arasındaki bağlantıyı dile getirir ve anksiyetenin de bu bağlantı bozukluklarından meydana geldiğini savunur.

1.3. Bilişsel – Davranışçı Kuram

Öğrenişsel düşünce açısından, anksiyete sebebi hadiseler olmamakla beraber şahısların ümitleridir. Bireyin hadiseleri nasıl ve ne biçimde idrak edip açıkladığıdır. Birey birtakım ipuçlarıyla karşı karşıya geldiğinde, risklerin ve hasarın sonucunda bekleyebilmeyi öğrenebilirler. Bu öğrenim izlenimlenerek, bilgi verilme veya tepkisel koşullanma aracılığıyla ortaya çıkar. Hasar beklentisi ile oranlı bir şekilde kaygı meydana gelir.

“Bu nedenle bireyin herhangi bir olayı ilk değerlendirmesi önemlidir. Bu değerlendirme tehlike ve zarar içeriyorsa, kişinin bununla basa çıkma konusunda gösterdiği başarı ya da başarısızlıkları, ortaya çıkarabilecek anksiyete konusunda olumlu ya da olumsuz rol oynamaktadır. Bu nedenle mantık dışı bilgiler, bilişler ya da korku uyandıran benlik yönergeleri anksiyete gelişiminde olumsuz rol oynarlar. Günlük yaşamımızda her birimiz çeşitli tehlikelerle yüz yüze kalırız. Ancak ne zaman kişi bu durumları diğerinden farklı ve olumsuz olarak algılasa, iste o zaman anksiyete programı kendiliğinden işlemeye başlar”.

(a) Otonomik ikazlarla birlikte tartışma ortamı ya da kargaşa ortamından uzaklaşma durumu oluşur.

(b) Birey olası çevresel risklere karşı önlem alabilmek için yaşadığı ortamı titizlikle değerlendirmeye başlar.

Öğrenişsel modelde iki farklı düşünce bozukluğuyla karşılaşılır; negatif olumsuz düşünceler, disk fonksiyonel düşünceler. Bunlar bireyi sıkıntı içine sokan kesin görüş ve inanışlardır.

Davranışçı düşünce akımına göre ise, anksiyete öğrenilmiş hususlardır. Kaygı ve üzüntü hissettiren, riskli bir uyarıcıya karşı biyolojik kökeni olan bir reaksiyondur. Birey, normal şartlarda kaygıya neden olan bir şeye bile çok kompleks öğrenme süreçleriyle şartlanarak çekimser kalma tutumu ve kaygı oluşabilir.

Eysenk & Wilson’a (1996). göre, şartlı kaygı reaksiyonlarının, özerk sınırların sistematüğinde hareketlere sebebiyet veren travma durumlar neticesinde veya yalnız olarak bir sarsıntı niteliği taşımazken, bireyde huzursuzluk yaşatan pek çok durum neticesinde meydana geldiği düşünülmektedir. İlk başta nötr olan bir uyarıcı, negatif

duyguya sebep olan şartsız bir uyarıcıyla senkronize olur. Evvelinde bir tek şartsız uyarıcının meydana getirdiği travma duygu reaksiyonlarına sebep vermektedir.

1.4. Varoluşçu Kuram

Varolusçular ise, “insan doğduğunun, yaşadığının ve öleceğinin farkında olan, farkında olduğunun da farkında olan tek canlıdır”. Varoluş yapı taşı doğmak ve yaşamak ile başlar. İnsan dünyaya geldiğinde boştur ve düşünceleriyle kendini bulur. Özbenliğini üretir, kendisini ne şekilde algılıyorsa, karakterinin ne şekilde görmeyi arzu ediyorsa öyle olacak..

“İnsanın varoluşu onun hissettiği bir şeydir, o kendini bilen bir varoluştur.” Varoluşçular, anksiyeteye bireyin kendisinin varoluşunun yükümlülüğünü üzerine almakta uğrayacağı zorlukları anlatmışlardır.. Anksiyeteyi, insanlığın esas niteliği olduğunu vurgularlar. “insan hem kendi hem de başkalarının varoluşundan haberdardır. Kendi var oluşuna bir sebep arayan insan, bu gayretle yalnızlığının farkına varır ve anksiyete yasar” diye söylenmektedir.

1.5. Biyolojik Yaklaşımlar

1.5.1. Kalıtımın Etkisi

Kaygı problemlerinde kalıtımsal çalışmalar çağımızda gitgide ehemmiyet kazanmıştır. Anksiyetenin telaş bozukluğundan farksız koşullardakine benzer büyük seviyelerde yaşandığında birinci derece akrabalarda majör depresyonun, panik krizinin ve farklı bir takım ruhsal problemlerin şimdiye kadar çok gözlemlendiği anlaşılmıştır. Senkronik rahatsızlanmanın ortantısının tek yumurta ikizlerinde fazla görüldüğü saptanmıştır.. Birinci derecede akrabalıklarda kaygı sorunu ihtimali, ikinci derece akrabalara oranla birkaç kat yüksek görüldüğü bildirilmektedir.

1.5.2. Biyokimyasal Etkenler

Anksiyete ve kaygı arasındaki bağlantının fizyolojik ve davranışa ait ölçüleri bulunmaktadır. Anksiyete ve stres özerk sinir sisteminde etkinliğin artmasına sebep olur. Bunun akabinde adrenalin ciddi seviyede yükselir, taşikardi olur, kan basıncında artış meydana gelir (Balcıoğlu, 2002).

“Son zamanlarda yapılan çalışmalar, anksiyete bozukluklarında antidepresan, beta bloker, MAOI ve anksiyolitik ilaçların etkili olduğu anlaşıldıkça bu alanda yapılan biyokimyasal çalışmalar ciddi manada ivme kazanmıştır. Anlık panik krizleri yaşayan kişilere damar içi sodyum laktad verildiğinde, gözlemsel alanda panik krizleri ortaya çıkarılabilmektedir. Ayrıca panik krizleri yaşayan beyin para hippokampal bölgesinde, locus seruleusta beta adrenerjik dizgenin etkinliğinde kalıtımla gelen bir bozukluğun olduğu ve merkezi kemoreseptörlerde aşırı bir duyarlılığın olduğunu ileri süren düşüncelerde vardır”.

1.6. Biyolojik Yaklaşımlar

Anksiyete, her bir birey tarafından kimi hususlarda yaşanan bir duygudur. Anksiyetenin görevi, bireyin hayatını denge ve uyum içerisinde devam etmesini sağlamak, şüpheli olarak idrak edilen, tanınmayan, yeni uyarılardan organizmayı sakınmak, bu uyarılarla baş etmek, onlara karşı çıkmak veya o uyarıdan kaçma şeklinde olmaktadır. İnsanın, gerek şahsi gerekse sosyal geçimi için emin bir seviyede anksiyete yaşaması zorunludur. Anksiyete, manevi veya dışarıdaki ortamdan çıkan bir risk, risk olasılığı ya da birey açısından riskli bir şekilde idrak edilen, açıklanan rastgele bir vaziyet karşısında yaşanan bir duygu halidir.

Birey, kendisini bir tür koruma içgüdüğü ile, güya olumsuz bir olay yaşanacakmış gibi bir his içerisine girer. Anksiyete, birbirleri ile dengeli bir ilişki içerisinde ve bir bütün hali durumunda faaliyet içerisinde yer alan pek çok alt sisteme etki ederken, yaklaşan riskleri haber vererek, sinirsel sistemin bütün öğelerini en yukarı seviyede uyararak faaliyete geçmesini sağlar. Böylelikle bireye kendini savunma şansını vermiş olur.

Belli bir kısma gelene dek fonksiyonel olan anksiyete, belli bir kısım sonrasında bireyin, aile ve toplumsal aktivitelerini, bireyler arasındaki ilişkileri negatif etkilemeye baslar. Bireyde ruhsal sıkıntılar meydana getiren bir his olarak karşımıza çıkar.

Anksiyetenin temelinde olan nedenleri biyolojik ve psikolojik olarak tanımlayabiliriz. Zorlayan vaziyetlerde beyinden salgılanmakta olan kimi maddeler ve bu maddelerin salgılandıkları bölgelerdeki reseptörlerinde farklılıklar bulunmaktadır. Anksiyete, kalıtımsal, biyokimyasal, çevresel, şahsi faktörlerle meydana gelmesine karşın, tüketilen bir takım ilaçlar ile çeşitli hastalıklara endekli de ortaya çıkabilir. Hastalıklara ya da ilaçlara bağlı olarak oluşan anksiyete “ikincil anksiyete”dir. Hafif ve orta düzeydeki anksiyete de öğrenim mevcuttur. Hafiften panik seviyesine kadar gitmekte olan anksiyete de ruhsal belirmeler, bireyin dengesinde sıkıntılar meydana getirebilir.

1.7. Klinik Özellikler

Yaygın şekilde bahsedilen anksiyetede dört ana klinik özelliği bulunmaktadır:

“Bilişsel belirtiler: Gerçeklik hissinde farklılaşma, ortamın değişiyor olarak idrak edilmesi, dikkat dağınıklığı, konsantrasyon güçlüğü, kontrolünü elinden kaybetme endişesi, fiziksel hasar görebileceği kaygısı.

Affektif (duygusal) belirtiler: Korku, huzurlu olmama, kaygı, umutsuzluk, tehditte olma duygusu, panik.

Davranışsal belirtiler: Anksiyete oluşturan hususlardan uzak durma davranışı, dona kalma.

Fizyolojik belirtiler: Kardiovasküler sistem: Çarpıntı, kan basıncı farklılıkları, soluk renk ya da yüzde kızarma” Solunum sistemi: Nefes darlığı, hava açlığı, boğazda düğümlenme, boğulma hissi. Gastrointestinal sistem: Yutkunma güçlüğü, bulantı, kusma, ishal, mide ağrısı. Genitoüriner sistem: Sık idrara çıkma, empotans, cinsel isteksizlik. Cilt belirtileri: Terleme, kızarma, sıcak basması.

1.8. Sportif Kaygının Nedenleri

Sporcuların yarışma öncesinde ya da yarışma esnasında yaşadıkları endişe seviyesinin bireyden bireye farklılık gösterebilen birden fazla nedeni bulunabilir. Bu nedenler saptanamayıp kontrol sağlanmadığında sporcuların vaziyetleri, icraatlarını olumsuz olarak etkilemekte ve sporcuların başarılı olmamasına sebep olabilmektedir. Sporcu ve antrenörlerinin bu durumu önleyebilmek için, anksiyete seviyelerine ve anksiyete sebeplerine hâkim olup, bu durumla baş edebilmesi oldukça mühimdir. İlk

olarak yanıt bulunması gereken; sporcularda anksiyetenin sebep olan etmen ya da etmenler nelerdir, bu etmenlerin meydana getirdiği anksiyete düzeyi neden her sporcuda değişiklik gösterir, az veya çok kaygı seviyesinin nedenleri nelerdir sorularıdır.

Anksiyetede olası farkların sebepleri arasında bireysel müsabaka öncesi kaygı ve en uygun kaygı seviyeleri tanımlayan bireyin öğrenişsel yönlendirme tarzıdır.

Ayrıca kaygı “bilişsel çelişkide önemli bir güdü ve heyecan kaynağıdır, yani kişinin inandığı ve önem verdiği bir fikirle yaptığı davranış arasında bir çelişki ortaya çıkması durumu da kaygı nedenlerindedir”.

“Kişinin kaygı düzeyinin yoğunluğu stres yaratan uyarıcının kişi tarafından nasıl algılandığına bağlıdır. Ortaya çıkan durumun bireye zarar verme, bir tehdit oluşturma derecesine göre kaygı da artacaktır”.

“Bazı insanlar için kaygı yavaş yavaş gelişen uzun dönem stresten sonra başlar. Bazı insanlar ise hayatlarının yükünü kesin olarak kontrol edemediklerini hissedebilir ve gelecek için genel bir kaygı geliştirebilirler. Bazı insanlar geçmişte yaşadıkları stresli olaylar yüzünden gelecekte de benzer olaylarla karşı karşıya gelmekten tedirgin olurlar.” Bu tedirginlik daha önceki müsabakalarda başarısız olan bir sporcuda gelecekte katılacağı müsabakada da başarısız olacağı korkusu kaygıya sebep olabilir ve bireye yönelik toplumsal ve psikolojik yüklenmeler sonucunda kaygıya yönelik reaksiyonlar meydana gelir.

Kaygıya neden olan kuvvetli sebepler içerisinde, başaramama endişesi, prestijini kaybetme ve kibir bulunur. Spor karşılaşmalarındaki yarışma halinde, başaramama veya farklı kişilerin yaptığı negatif yorumlar gibi düşüncelerin nedeni özgüvensizlik ve deneyimsizliktir. Sporcular değerli gördükleri insanların nazarında değersizleşmekten çekinirler. Sporcu, müsabaka sırasında ve sonrasında performansının; hocası, takımındaki oyuncular, karşı takımdaki oyuncular ve hatta sosyal çevresindeki insanlarca yorumlanacağını düşünür ve onların nazarında negatif bir hale düşmekten, saygılarını kaybetmekten çekinir. Bunun yüzden algılama şekli ile algılama seviyesi anksiyetenin oluşmasında oldukça önem arz eder.

Davies ve Armstron’a (1989) göre de, “aşağılanma hissi ve itibar kaybını da beraberinde getirebilecek olan başarısızlık korkusu,” anksiyeteye sebep olan en önemli

etkenlerden bir tanesidir. Baumeister ve Tice'e göre; kaygının ilk nedeni toplumda dışlanmadır. İnsanlar belli bir grubun içerisinde yer almak ve etkileşim halinde olmaya ihtiyaç duyarlar. Toplumdaki oluşumlardan dışlandığımızda ya da kabul görmediğimizde büyük bir bunalım yaşarız. Bu yüzden herhangi bir spor takımında bulunan ve performansı vasat olan bir sporcu takımındaki diğer sporcular tarafından dışlanma korkusu ile kaygı yaşayabilir. Dolayısıyla bu kaygı onun performansına olumsuz yönde etki edebilir.

Kaygı genel olarak bir dürtü çatışması neticesinde ortaya çıkar. Kaygının psikodinamizması analitik olarak şöyle açıklanabilir. Denk geldiği zorluklar bireyin uyarı hedefine erişmesini engel olduğunda birey bu engelle sebebiyet veren şeyde suç bulur ve ona karşı içinde bir saldırganlık duygusu beslemeye başlar.

“Kişinin yaptıklarının sonucunda elde etmeyi bekleyeceği ve buna verdiği önem, bu konuda karşılaştığı engellemeler, kişinin kapasitesi ile çevresel istemler arasında önemli bir dengesizliğin söz konusu olması, kişinin kendini güvensizlik duygusu içinde hissetmesi ve karşılaşılabilecek durumun belirgin olmaması da kaygıyı doğuran etkenlerdendir”. Müsabaka için yapılan hazırlık noktasında kendisini eksik gören bir sporcunun özgüveni de genelde düşük olduğu görülmektedir.

Endişe sebeplerinden bir tanesi de korku verici bir uyarı ile alakalı bilinçaltı esnasıdır. Korkunun şartlandığı vaziyetlerle her karşılaşmamızda, sebebini bilmediğimizi düşündüğümüz tedirginlik verici bir endişe hissederiz.

Yüksek kaygıyı tetikleyen şahsi sebeplerden birisi de müsabakanın neticesine, müsabakanın kendisinden daha fazla düşünmektir. Sonucun başarılı veya başarısız olup olmamasından bağımsız kişinin sonuçlara aşırıya kaçacak düzeyde odaklanması sporcunun üzerinde lüzumsuz bir baskı oluşturmakla beraber yarışmaya en iyi performansını verebileceği şekilde odaklanmasının önüne geçmektedir. Sporcularda müsabaka öncesi sonucun bu kadar düşünülmesi üzerlerinde bir baskı oluşturabilmektedir.

Ayrıca, buluş çağındaki insanların hayatında kaygı seviyesi maksimum düzeye çıktığı en karmaşık zamandır. Bu zamanlarda gençlik yaşlarına giren çocukların hislerinde yoğunluk ve dengesizlik, kendini yalnızlaştırma ve yorgun hissetme,

güvenememe ve endişe hali, topluma adaptasyon sorunları ve ailesel fikir ayrılıkları gözlemlenebilmektedir. Bu yaştaki insanlar kaygıya eğilimli olabilir.

1.8.1. Durumluluk Kaygı

Durumluk kaygı, 1950’li yıllarda durumuna göre ve özelliğine göre endişeyi ayırmak için Cattell ve Scheier’in faktör analiz çalışma faaliyetleriyle meydana çıkmış devamına ise Spielberger ile arkadaşlarının çalışmalarıyla ürettikleri 2 Faktörlü Kaygı Kuramının kaynağını oluşturmuşlardır. Anlık anksiyete spor yapanı anlamakta oldukça değerli bir ölçüdür. Aktif olarak süren yarışlarda, müsabakadan sonra ve önce sporcular tarafından değerli olan anksiyete çeşitidir. “Sporcunun kişiliği ile ilgilidir. Bu duruma göre genel olarak sporcuların yarışma sonrasında da üzgün ve korkak olduğu gözlenmektedir. Bir stres durumunda daha sakin yapıya sahip sporcularda korku işaretleri daha az bulunmaktadır”.

Durumluk kaygı, kişideki endişe duygusunun kendiliğinden idrak edildiği, zihinsel bitkinlikle faaliyete başlayan bağımsız sinir sistemi ya da uyarılmışlık halidir. İnsanlar fizyolojik gözlemlendiğinde otonom sinir sisteminde oluşan bir dürtü neticesinde titremek, kızarmak, sararmak, terlemek benzeri bedensel değişimler, kişinin gerginlik ve rahatsızlık hislerinin işaretleridir. Spielberger ise durumluk kaygı, “kinetik enerji gibidir ya da çeşitli şiddet düzeylerinde meydana gelen o andaki tepkidir. Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği sübjektif korkudur”.

Akarçeşme’ye (2004) göre ise durumluk kaygı, davranıştan davranışa sıklığı değişkenlik gösteren, devamlılığı olmayan gidişatlar insanın göstermiş olduğu geçici duygusal tepkilerdir. Elem Veren’e göre ise, hoş olmayan, huzursuzluk, rahatsızlık, tedirginlik oluşturan bir durumdur. “Durumluk kaygı, korku, endişe ve gerginlik ile nitelendirilen o andaki heyecansal durumdur ve fizyolojik uyarılmışlığa eşlik eden akut endişe ve gerginlik hissini kapsar”.

Durumluk kaygı, toplumsal şartlara endeksli kaygıdan ötürü meydana gelen, risk ya da korkutma halinde kişinin sergilediği kompleks heyecan tepkilerin beyanıdır. Stresin sıklaştığı anlar durumluk kaygı düzeyinde artış, stres yok olunca, azaltma gözlenir.

Durumluk kaygı, tehlike olarak nitelenen durumlardan önce ya da olay anında ortaya çıkan, genel olarak mantık kapsamındaki nedenler içerisinde diğer bireylerce algılanabilen kaygı türüdür. Bireylerin şahsi hususlara karşılık tehditkâr bir duygusal reaksiyon olarak nitelendirdiği, durumluk kaygının sertliği ve müddeti, idrak edilen tehdidin oranı ve bireyin tehlikeli hal yorumlarının sürekliliğiyle alakalıdır. İnsanların endişeye sebep olan durumu, tehdit şeklinde düşündüğü durumlarda “durumluluk kaygı” düzeyi fazla, bahsedilen riskin tehdit faktörü olarak sezinlenmediği durumlarda daha az düzeyde olmaktadır.

“Sporcunun tehdit edici durumlara nasıl durumluk kaygı ile yanıt vereceği, sporcunun bu durumları algılamasına bağlı olmaktadır. Sporcular içinde buldukları durumları farklı farklı algılayabilirler ve bu nedenle farklı durumluk kaygı ile yanıt gösterebilirler. Sporculara kendi gereksinmelerine uygun kişisel yaklaşımlar geliştirilmelidir. Antrenörler, teknik direktörler ve beden eğitimi öğretmenleri, sporcuların karşılaştıkları durumları, kendilerinin algıladıkları gibi algılamadıklarını ve sporcunun durumu nasıl algıladığının kaygı düzeyini belirleyebileceğini bilmelidirler”.

1.8.2. Durumluk Kaygının Özellikleri

Geçici olan durumluk kaygı; çekinilen nesneye yakınlaşıldığı anda ortaya çıkar ve uyarıcı faktörlerin niteliği geçince de belli bir müddet tesirini sürdürür. Yani anlık oluşan bir tehdit veya yarış sırasında verilen reaksiyondur. Sporcuların performanslarının çok iyi seviyeye ulaşması için belli bir ölçüde kaygıya bünyelerinde barındırmaları gerekmektedir.

“Durumluk kaygı, sporcuların performansı üzerinde olumlu ve olumsuz etkilerde bulunabilmekte, onların kendilerini bütün fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal kapasiteleri ile gerçekleştirmelerinde kolaylaştırıcı veya engelleyici bir rol oynayabilmektedir”. Sportif faaliyetler çerçevesinde durumluluk kaygının analiz edilmesi oldukça önemlidir.

“Durumluk kaygı, sporcunun ortaya koyacağı performans üzerinde belirleyici olabilecek güdülenmesini, konsantrasyonunu, koordinasyonunu, karar verme yeteneğini, özgüvenini, kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir”.

Anlık kaygı enerji türlerine benzetilirse kinetik enerji ile nitelendirilebilir. Yeteri kadar uyarıcı olduğu takdirde kinetik olarak tesir etmektedir. Kişilerin sakin ve dingin olduğu durumlarda, durumluk kaygı olmadığı; kişilerin endişeli ve sinirli bir durum içerisinde oldukları orta seviye olduğu görülmektedir. Durumluk kaygı içindeki kişilerin sıklıkla korku duygusu, felaket, spontane ve panik barındıran tavırları maksimal kaygı içermektedir. Durumluk kaygı bireyin ruhsal haline göre farklılık gösterebilir.

Öner N. ve Le Comte, (1985). ise durumluk kaygı kuramının ana maddeleri :

- Bireylerin tehditkâr şekilde algıladığı ve nitelendirdiği durumlarda “durumluk kaygı” meydana gelir.
- Durumluk kaygı tepkisinin ölçüsü, bireyler için tehdit edici hususun miktarıyla oranlıdır.
- Durumluk kaygı reaksiyonun müddeti, bireyin tehdit olarak algıladığı durumla alakalı düşüncesinin sürekliliğine bağlıdır.
- Sıklıkla rastlanan stresli olaylar, bireyin belirlibir olayla başa çıkma reaksiyonları müdafa sistemleri oluşturmasına sebep olur. Bütün bunlar durumluk kaygıyı en aza indirmeye yardımcı olmak için yapılır.

Martens, (1977) ise durumluk kaygının 3 evresi bulunur;

“Fizyolojik durumluk kaygı: Kaygının fizyolojik ve duygusal yönleridir. Doğrudan fizyolojik canlılıkla ilgilidir. Nabız artar, kapillalar genişler, terleme görülür, fizyolojik belirtiler ortaya çıkar.”

Bilişsel durumluk kaygı: Kendisini negatif nitelendirme. Kişiliğin tehlike altında olma korkularını aksettiren, durumluk kaygının öğrenişsel birleşenleridir. Bireyin kendisiyle alakalı güzel olmayan fikirleri veya harici faktörler, stres veya rahatsızlık verici görsel imgelere dair şuurlu davranışlardır.

Özgüven: Bilişsel ve bedensel fiziksel değişmeyle birlikte sporcunun kendisine güvenme seviyesindeki farklılığı konu eden birleşendir.

Enns ve Cox’a (2002) göre “durumluk kaygıya neden olan bir diğer kişilik özelliği de sporculardaki mükemmeliyetçiliktir”. “Normal mükemmeliyetçiliğin”,

başarıya odaklı ve sağlıklı olacağı, “nevrotik mükemmeliyetçiliğin” ise “esnek olmayan, neredeyse imkânsız performans standartları oluşturan ve kaygı düzeyini arttıran uyum sağlanamayan kişilik özelliği olduğunu ifade etmişlerdir”.

1.9. Sürekli Kaygı

Direkt olarak çevreden gelmekte olan korkularla ilişkili olmayan bu anksiyete türü içten gerçekleşmektedir. Devamlı anksiyete, benliğe ait olan bir niteliktir. Kişiliğin yapısı anksiyeteye yatkın olması durumunda, devamlı anksiyete seviyesine etki eder. Devamlı olarak huzur bulamayan ve mutsuz olan bireyler mevcuttur.

Bireyin erdemlerini tehditkâr bir durumda sanması veya içinde olunan meselelerde kaygı verici olarak değerlendirmesi sonucunda, kişi endişe duyar. Bu durum ‘devamlı anksiyete’ olarak tanımlanır. Kendine olan güven konusunda da devamlı anksiyete, kaygı oluşturan meselelerde riskli veya riske atma şeklinde idrak edilmesi ve bu riskler karşısında anlık duygusal tepkilerin sıklığında ve yoğunluğunda artış olması ve devamlılık edinmesi şeklinde açıklanabilir.

Birey endişe duygularında şuurlu olarak fark içindedir. Devamlı endişede, bireyin izafi biçimde dünyaya olan perspektifinde ve ona cevap verme noktasında farklılıklar bulunmaktadır. Bu cins endişe düzeyi fazla olan fertlerin basitlikle gücendikleri ve kötümserlik içerisinde oldukları gözlemlenir. Bu fertler devamlı anksiyeteyi öteki fertlerden daha sık ve yoğun bir biçimde hayatını sürdürürler.

Şüphesiz sporcular içerisinde de devamlı endişe hissi ilerlemiş olanlar mevcuttur. Sahip olunan bu kişilikten ötürü hemen hemen tüm civarda endişelenebilir ve devamlı bir huzursuzluk hali içinde hayatını sürdürebilir. Daha fazla olarak klinisyenleri ve psikiyatrları alakadar eden bu vaziyet devamlı anksiyeteden farklı olmamaktadır. Ancak bunlar gibi endişeyi, yerleşmiş bir şahsiyeti belirli bir düzen içerisinde olarak yaşamayan fertlerde de belli uyaranlar karşısında endişelenme durumu gözükmemektedir. Örnek verecek olursak iki özdeş beceri bulunan futbol sporcusu benzer sıkıntılı durumda görevlendirilirler. (Örneğin: karşılaşmanın uzatma anlarında ekibinin galibiyetini belirleyen penaltıda). İkisinin de benliklerinden dolayı apayrı durumlu endişe gösterirler. Yüksek- devamlı endişe halinde olan oyuncu bunu durumluk endişe halinde negatif bir şekilde düşündürürken, düşük – devamlı endişe

halinde olan kişinin o andaki durumluk endişesi de bu vaziyetten pozitif bir şekilde etkilenebilecektir.

1.9.1. Sürekli Kaygının Özellikleri

“Sürekli kaygı, durumluk kaygıda olduğu gibi gözlem yapılarak takip edilmeyebilir. Sürekli kaygıyı takip etmede durumluk kaygının sıklığı ve şiddetinden yararlanılabilir. Buna göre sürekli kaygısı yüksek olan bireyler sürekli kaygısı düşük olan bireylere nazaran stresten daha fazla yakınmaları ve durumluk kaygıyı daha sık ve şiddetli biçimde yaşamaları beklenir. Sürekli kaygı sabittir ve genellikle kişisel bir özellik olarak tanımlanmaktadır”.

Devamlı kaygı seviyesi fazla durumdaki kişiler, durumluk kaygıyı da öbürlerinden hen fazla hem sık şekilde maruz kalırlar. Devamlı kaygı seviyesi fazla kişilerin, farklı alanlarda hızlı ve yoğun durumlilik anksiyete emareleri sergileyeceği söylenmektedir.

1.10. Sportif Performansta Kaygının Yeri ve Önemi

“Farklı motorsal testlerle eşit yeteneklere sahip olduğu saptanan sporcuların, sportif eylemlerde farklı başarı göstermelerinin nedenleri üzerindeki çalışmalar, bilim adamlarını bu başarı farkını belirleyen nedenlerden biri olarak da, sporcuların psikolojik yapılarının farklılığından ileri gelebileceği” düşüncesinde mütabık kalmışlardır. Sporcular üzerinde ruhsal boyutlarıyla alakalı yapılmış olan çalışmalar devam ettikçe, spor faaliyetlerinin sadece bedensel hareketlerden oluşmadığı, kişinin psikolojik haliyle de birleşen “psiko-sosyal ve fizyolojik bir olgu olduğu ortaya çıkmıştır”.

“Sporcudan başarılı olması, belirli bir başarı seviyesine ulaşması beklenmektedir. Sporcu kendi değerini sportif başarısına bağlıyor ve ancak başarılı olduğu zaman değerli olduğuna inanıyor ise, başarısızlık karşısında çok yüksek seviyede kaygı gösterebilir”. “Kaygılı sporcular başarısızlıklarını genelde kendilerindeki yetenek eksikliğine bağlarlar ve neticede kendilerini suçlarlar. Ne yapacağını bilememe, doğru zamanı belirleyememe, yeni durumların belirsizliği kaygıyı artırır. Yarışmacıların yeterince olgun ve kendine güven duymaları kaygıyı önemli derecede azaltacaktır”.

“Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bileşeni olup başarı ile ilgili olumsuz beklentiler veya sporcunun kendisini olumsuz olarak değerlendirmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Spor ortamında, bilişsel kaygı genellikle olumsuz performans beklentileri ve kendilerini olumsuz değerlendirmeleri sonucu oluşmaktadır”.

“Sporun hangi amaçla yapıldığına göre başarı kavramı farklı olarak tanımlanır. Performans sporundaki başarı ile kitle veya okul sporundaki başarı kavramları birbirlerinden farklıdır. Sporda başarıyı değerlendirirken, dış ve iç faktörleri göz önünde bulundurmak gerekir. Dış faktörler; spor aletleri, zemin, rakip oyuncular, hakem vb. faktörler; iç faktörler ise fiziksel ve psikolojik faktörlerdir. Sportif becerilerin başarılı bir performansla ortaya konulmasında, belirli motivasyon düzeylerine gereksinim vardır. Motivasyon düzeyleri de kaygıyla yakından ilişkilidir. Bazı antrenörler, yanlış bir şekilde, çok motivasyonun her zaman faydalı olacağını düşünürler. İyi performans ortaya koymada, yapılan spor ve aktiviteye göre, optimal uyarılmışlığı yakalamak oldukça önemlidir”

“Kaygı, spor psikolojisi alanında, sportif performans seviyelerine önemli katkılar sağlayan bir durum olarak görülmektedir. Spor psikolojisi alanı geliştikçe kaygı ile spor performansı arasındaki ilişkiyi açıklayan kuramları kabullenme durumu değişmiştir. Ayrıca, kaygının doğasının tek yönlü olmadığı, birtakım bilişsel ve duysal etkenlerin karmaşık etkileşimi olduğu görülmeye başlanmıştır”.

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmamızda genel tarama modellerinden betimsel tarama modelinden faydalanılmıştır. Betimsel tarama modelleri; günümüzde var olan bir durumu olduğu gibi ortaya çıkarmayı, tavırları ve davranışları açıklamayı, karşılaştırmayı ve betimlemeyi amaçlayan araştırmalar tarama türü araştırmalardır. (Karasar, 2000). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına giren öğrencilerin anksiyete düzeylerini değerlendirmeyi amaçlayan bu araştırma var olan durumu açıklamaya çalıştığından, araştırma, tarama modelinde betimsel bir araştırma olarak düzenlenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2017-2018 eğitim ve öğretim yılında İstanbul ilinde Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları özel yetenek sınavlarına hazırlanan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise bu adaylardan gönüllü katılım esasına göre tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen ve çalışmaya katılmayı kabul eden 390 aday oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Spor Karşılaşmaları Anksiyete Testi' nin yanında kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Katılımcılara yöneltilen anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcılara yöneltilen demografik özellikleri belirleyen maddeler, ikinci bölümde ise katılımcıların kaygı düzeylerini belirlemek amacı ile Martens, (1977) tarafından geliştirilen ve Özbekçi, (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan Spor Karşılaşmaları Anksiyete Testi (SCAT-A) yöneltilmiştir. Katılımcıların dağıtılan ölçeklerde üçlü Likert tipi derecelendirmeye; '1=Çok ender, 2=Bazen, 3=Sık sık' uygun olarak derecelendirmeleri talep edilmiştir.

2.3.1. Spor Karşılaşmaları Anksiyete Testi (SCAT-A)

Veri toplama aracı olarak Rainer Martens tarafından geliştirilen Spor Karşılaşmaları Kaygı (anksiyete) Testi (SCAT-A) (Illinois Yarışma Anketi) kullanılmıştır. Yarışma ortamında genç ve yetişkinlerin kaygı düzeylerini belirlemek amacı ile Martens (1977) tarafından geliştirilen anket formunda (Sporda Yarışma Kaygısı Testi SCAT-A) 15 soru bulunmaktadır. Testin Türk toplumu için geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Özbekçi, (1989) tarafından yapılmıştır. Testteki 15 sorudan 10 tanesi (2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14 ve 15. sorular) "gerginlik" düzeyini belirgin bir şekilde ortaya koyan soruları oluştururken, 5 tanesi de (1, 4, 7, 10, 13. sorular) ise değerlendirilmeye alınmayan dolgu sorulardan oluşmuştur. Bu modele göre ölçekte yer alan ifadelerde; 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14 ve 15. sorulara verilen cevaplar; "Çok ender (1)", "Bazen (2)", "Sık sık (3)" ayrıca 6 ve 11. sorulara verilen cevaplar ise "Çok ender (3)", "Bazen (2)", "Sık sık (1)" şeklinde değerlendirilerek toplam kaygı (anksiyete) puanları hesaplanmıştır. SCAT-A'daki toplam puan 10 (düşük anksiyete) ile 30 (yüksek anksiyete) arasında değişmektedir. SCAT-A'nın Kuruç (1998) tarafından Türkçeye uyarlanması çalışmasında Cronbach-Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,79 olarak bulunmuştur. SCAT-A'nın testin tekrarı güvenilirlik katsayısı 0,90 olarak bulunmuştur. Çalışma için kullanılacak olan Spor Karşılaşmaları Kaygı (anksiyete) Testi (SCAT-A) güvenilirlik katsayısı 0,62 olarak bulunmuştur.

2.4. Veri Analizi

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS 24.0 İstatistik paket programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Frekans, Yüzde, Ortalama ve Standart sapma) kullanıldı.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda, normal dağılım gösteren parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Bağımsız örnekler (Independent samples) t testi kullanıldı. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda, normal dağılım gösteren parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) ANOVA testi kullanıldı. Tek yönlü (One way) ANOVA testi sonucunda gruplar arasındaki ortalamaların anlamlı şekilde farklılaştığı durumlarda farklılığa neden olan grubun tespitinde hangi post-hoc testinin seçileceğine karar vermek amacıyla Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınandı. Varyansların homojen olduğu durumda post-hoc testi olarak Tukey HSD testi kullanıldı. Sonuçlar % 95 güven aralığında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 1 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	Yüzde
Kadın	77	19,7
Erkek	313	80,3
Toplam	390	100,0

Tablo 1’de katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde %19,7’sinin kadın, %80,3’ünün ise erkek olduğu görülmektedir.

Tablo 2 Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı

Yaş	N	Yüzde
21 Yaş ve Altı	361	92,6
22 - 34 Yaş	29	7,4
Toplam	390	100,0

Tablo 2’de katılımcıların yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde %92,6’sı 21 yaş ve altı, %7,4’ünün ise 22 - 34 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo 3 Katılımcıların Boylarına Göre Dağılımı

Boy	N	Yüzde
140 - 160 cm	17	4,4
161 - 170 cm	111	28,5
171 - 180 cm	201	51,5
181 cm ve Üstü	61	15,6
Toplam	390	100,0

Tablo 3’te katılımcıların boylarına göre dağılımları incelendiğinde %4,4’ü 140 – 160 cm, %28,5’i 161 – 171 cm, %51,5’i 171 – 180 cm ve %15,6’sı 181 cm ve üstü boy uzunluğuna sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4 Katılımcıların Gelirlerine Göre Dağılımı

Gelir Düzeyi	N	Yüzde
1000 TL ve Altı	275	70,5
1001 - 2000 TL	82	21,0
2001 - 3000 TL	33	8,5
Toplam	390	100,0

Tablo 4’de katılımcıların gelir durumlarına göre dağılımları incelendiğinde %60,5’i 1000 TL ve altı, %21’i 1001-2000 TL ve %8,5’i 2001 – 3000 TL aralığında gelir durumuna sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 5 Katılımcıların Uğraştıkları Spor Alanlarına Göre Dağılımı

Spor Alanı	N	Yüzde
Futbol	182	46,7
Basketbol	63	16,2
Voleybol	19	4,9
Hentbol	5	1,3
Yüzme	16	4,1
Atletizm	7	1,8
Diğer	98	25,1
Toplam	390	100,0

Tablo 5’de katılımcıların uğraştıkları spor alanlarına göre dağılımları incelendiğinde %46,7’si futbol, %16,2’si basketbol, %4,9’u voleybol, %1,3’ü hentbol, %4,1’i yüzme, %1,8’i atletizm ve %25,1’i ise diğer spor alanlarıyla uğraştıkları görülmektedir.

Tablo 6 Katılımcıların Sporla Uğraştıkları Süreye Göre Dağılımı

Spor Süresi	N	Yüzde
1 Yıl ve Altı	86	22,1
2 - 4 Yıl	155	39,7
5 - 9 Yıl	109	27,9
10 - 15 Yıl	40	10,3
Toplam	390	100,0

Tablo 6'da katılımcıların sporla uğraştıkları süreye göre dağılımları incelendiğinde %22,1'i 1 yıl ve altı, %39,7'si 2 – 4 yıl, %27,9'u 5 – 9 yıl ve %10,3'ü ise 10 – 15 yıl aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo 7 BESYO Özel Yetenek Sınavına Giren Öğrencilerin Anksiyete Düzeylerine Ait Minimum, Maksimum, Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

	N	Minimum	Maksimum	$\bar{X}\pm SS$
Anksiyete Düzeyi	390	10,00	27,00	16,26 \pm 3,29

Tablo 7 incelendiğinde BESYO özel yetenek sınavına giren öğrencilerin anksiyete düzeyleri $\bar{X}=16,26\pm 3,29$ ile orta derecede anksiyeteye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8 BESYO Özel Yetenek Sınavına Giren Öğrencilerin Anksiyete Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}\pm SS$	t	p
Anksiyete Toplam	Kadın	77	15,99 \pm 3,19	-0,81	0,42
	Erkek	313	16,33 \pm 3,32		

p>0,005

Tablo 8'de görüldüğü üzere, BESYO özel yetenek sınavına giren öğrencilerin anksiyete düzeylerinin cinsiyet türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda, erkek ve kadın öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ve ($t=-0,81$; $p>0,005$).

Tablo 9 BESYO Özel Yetenek Sınavına Giren Öğrencilerin Anksiyete Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T-Testi Sonuçları

	Yaş	N	$\bar{X}\pm SS$	t	p
Anksiyete Toplam	21 Yaş ve Altı	361	16,36±3,29	2,09	0,04
	22 - 34 Yaş	29	15,03±3,06		
					p<0,005

Tablo 9’da görüldüğü üzere, BESYO özel yetenek sınavına giren öğrencilerin anksiyete düzeylerinin yaş türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda, farklı yaş gruplarına sahip öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($t=2,09$; $p<,05$). 21 yaş ve altı öğrencilerin anksiyete düzeylerinin ($\bar{X}=16,36\pm3,29$), 22 – 34 yaş aralığındaki öğrencilere ($\bar{X}=15,03\pm3,06$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre 21 yaş altındaki öğrencilerin sınav öncesi anksiyete düzeylerini stabil tutmak için psikolojik destek almaları önerilir.

Tablo 10 BESYO Özel Yetenek Sınavına Giren Öğrencilerin Anksiyete Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Gelir Durumu	N	$\bar{X}\pm SS$	f	p
Anksiyete Toplam	1000 TL ve Altı	275	16,25±3,26	1,25	,29
	1001 - 2000 TL	82	16,59±3,33		
	2001 - 3000 TL	33	15,52±3,40		
	Toplam	390	16,26±3,29		
					p>0,005

Tablo 10’da görüldüğü üzere, BESYO özel yetenek sınavına giren öğrencilerin anksiyete düzeylerinin gelir durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, farklı gelir durumuna sahip öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($f=1,25$; $p>0,005$).

Tablo 11 BESYO Özel Yetenek Sınavına Giren Öğrencilerin Anksiyete Düzeylerinin Uğraştıkları Spor Branşına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Spor Alanı	N	$\bar{X}\pm SS$	f	p
Anksiyete Toplam	Futbol	182	16,18±3,12	1,15	,33
	Basketbol	63	16,00±3,01		
	Voleybol	19	16,79±3,75		
	Hentbol	5	16,40±2,30		
	Yüzme	16	18,13±2,55		
	Atletizm	7	17,14±6,15		
	Diğer	98	16,10±3,54		
	Toplam	390	16,26±3,29		
					p>0,005

Tablo 11’de görüldüğü üzere, BESYO özel yetenek sınavına giren öğrencilerin anksiyete düzeylerinin uğraşılan spor alanlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, farklı uğraşılan spor alanlarına sahip öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($f=1,15$; $p>0,005$).

Tablo 12 BESYO Özel Yetenek Sınavına Giren Öğrencilerin Anksiyete Düzeylerinin Uğraştıkları Spor Sürelerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Spor Süresi	N	$\bar{X}\pm SS$	f	p	Tukey HSD
Anksiyete Toplam	(1) 1 Yıl ve Altı	86	16,77 \pm 3,07	3,73	,01	1-3 2-3
	(2) 2 - 4 Yıl	155	16,63 \pm 3,48			
	(3) 5 - 9 Yıl	109	15,46 \pm 2,96			
	(4) 10 - 15 Yıl	40	15,90 \pm 3,50			
	Toplam	390	16,26 \pm 3,29			

p<0,005

Tablo 12’de görüldüğü üzere, BESYO özel yetenek sınavına giren öğrencilerin anksiyete düzeylerinin uğraşılan spor sürelerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, farklı uğraşılan spor sürelerine sahip öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($f=3,73$; $p<0,05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Tukey HSD testi sonucunda grup 1 (spor süresi 1 yıl ve altı) ve grup 3 (spor süreleri 5 – 9 yıl) arasında, ayrıca grup 2 (spor süreleri 2 – 4 yıl) ve grup 3 (spor süreleri 5 – 9 yıl) arasında farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Grupların anksiyete düzeylerini incelediğimizde spor süresi 1 yıl ve altı olan 1. grubun anksiyete düzeyi ($\bar{X}=16,77\pm 3,07$), spor süresi 5 - 9 yıl arasında olan 3. grubun anksiyete düzeyinden ($\bar{X}=15,46\pm 2,96$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Benzer şekilde spor süresi 2 – 4 yıl arası olan 2. grubun anksiyete düzeyi ($\bar{X}=16,63\pm 3,48$), spor süresi 5 - 9 yıl arasında olan 3. grubun anksiyete düzeyinden ($\bar{X}=15,46\pm 2,96$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre BESYO özel yetenek sınavlarına girecek olan öğrencilerin, erken yaşlardan itibaren aktif spora başlamış olmaları önerilir.

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına giren öğrencilerin anksiyete düzeyleri değerlendirilmektedir. Ayrıca öğrencilerin anksiyete düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, gelir durumu, uğraşılan spor alanları ve uğraşılan spor süreleri) açısından incelenmesi amaçlanmıştır. BESYO ve Spor Bilimleri Fakülteleri özel yetenek sınavına giren öğrencilerin sınav öncesi anksiyete düzeyleri orta derecede anksiyeteye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bölümde çalışmamızdan elde edilen bulgular uluslararası alanyazında yer alan çalışmaların sonuçlarıyla tartışılmıştır.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına giren erkek ve kadın öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Kadın öğrencilerin anksiyete düzeyleri ve erkek öğrencilerin anksiyete düzeylerinin orta derecede olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde çalışmamızın bu bulgusunu destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Özerkan, (2003) üniversiteli basketbolcularda yarışma öncesi kaygı düzeyi ile performans arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında da erkek ve kadın basketbol oyuncularının kaygı düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Benzer şekilde Türkmen ve ark., (2013) takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin cinsiyete ve spor deneyimine göre incelenmesi çalışmasında, erkek ve kadın sporcuların kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır. Yine alanyazında çalışmamız kapsamında ortaya çıkan bulgumuzun zıttını destekleyen çalışmalarda yer almaktadır. Kara, (2016) üst seviye atış sporcularının müsabaka öncesi kaygı düzeyi ile performansları arasındaki ilişki adlı çalışmasında erkek ve kadın sporcuların kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Kadın ve erkek sporcuların Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavlarına giren kadın ve erkek katılımcıların eşit düzeylerde kaygı hissettiği söylenebilir. Sınav ortamında gösterilen performans ve başarı düzeyinde kadın ve erkekler açısından hissedilen kaygı seviyesinin aynı olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmada farklı yaş gruplarına sahip olan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına giren öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında

istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. 21 yaş ve altı öğrencilerin anksiyete düzeyleri 22 – 34 yaş aralığındaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Doğan ve Eygü, (2018) kış sporları yapan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin incelenmesi çalışmasında farklı yaş gruplarına sahip kış sporları yapan sporcuların kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini saptamıştır. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın sonuçları bulgumuzu desteklemektedir. Yaş değişkeninin katılımcılar tarafından hissedilen kaygı düzeyinde farklı yaş gruplarına göre farklı seviyelerde olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmada farklı gelir durumuna sahip olan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına giren öğrencilerin anksiyete seviyeleri arasında istatistik olarak anlamlandırılabilir ölçüde farklılık saptanmıştır.. 1000 TL ve altı gelir durumuna sahip öğrencilerin, 1001 - 2000 TL arasında gelir durumuna sahip öğrencilerin ve 2001 - 3000 TL arasında gelir durumuna sahip öğrencilerin orta derecede anksiyeteye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu noktadan hareketle ekonomik durum değişkeninin hissedilen kaygı düzeyi ile önemli bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Gelir durumunun yükselmesi ile katılımcılar tarafından yaşanan kaygı durumunun azalması söylenebilir. Bu bağlamda literatürde çalışmamızın bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Alparslan, (2009) uzmanlık tezinde bizim çalışmamızla çağrışım yapan bir konuda denemeler yapmıştır. Alparslan, ergenlik döneminde sportif aktivitelerle ilgilenen lisanslı sporculardaki anksiyete düzeylerini incelemiştir. Özellikle ekonomik durumu iyi olan öğrencilerde daha az anksiyete ataklarının olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada yine sporcu olan ve olmayan öğrenciler üzerindeki anksiyete durumları karşılaştırıldığında sporcu olan grubun, sporcu olmayan gruba göre anksiyete seviyelerinin daha düşük ve yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada farklı spor branşlarına sahip Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına giren öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Futbol ile uğraşan öğrencilerin, basketbol ile uğraşan öğrencilerin, voleybol ile uğraşan öğrencilerin, hentbol ile uğraşan öğrencilerin, yüzme ile uğraşan öğrencilerin, atletizm ile uğraşan öğrencilerin ve diğer spor türleri ile uğraşan öğrencilerin, orta derecede anksiyeteye sahip olduğu tespit edilmiştir. Alan, yazında yer alan çalışmalarda ise bu bulgunun zıttını destekleyen

çalışmalar yer almaktadır. Burada çalışmaya katılan örneklem grubu ve veri toplama zamanının hemen sınavlardan önce yapılması büyük ölçüde farklı sonuçlar gösterme eğiliminde olabilir. Örneğin, Ziyagil ve ark., (2006) tarafından, Türkiye şampiyonalarına katılan yıldız, genç ve büyük kategorilerindeki erkek ve bayan hentbolcuların, kaygı düzeylerinin analizi ve kaygı düzeyleri arasındaki farklar incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında, durumluk kaygı düzeyinin kategoriye göre değiştiği, sürekli kaygı düzeyinin ise cinsiyete göre değiştiği rapor edilmiştir.

Araştırmamızda farklı spor sürelerine sahip, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına giren öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur, Grupların anksiyete düzeylerini incelediğimizde spor süresi 1 yıl ve altı olan öğrencilerin anksiyete düzeyi, spor süresi 5 - 9 yıl arasında olan öğrencilerin anksiyete düzeyinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde spor süresi 2 – 4 yıl arası olan öğrencilerin anksiyete düzeyi, spor süresi 5 - 9 yıl arasında olan öğrencilerin anksiyete düzeyinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bulgular değerlendirildiğinde öğrencilerin sporla uğraştıkları süre arttıkça anksiyete düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Bu sonuçtan farklı olarak Türkmen ve ark., (2013) çalışmasında spor deneyimine göre sporcuların kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çalışmadan elde edilen bu sonuçlar çalışmamızın bulgularının zıttını destekler niteliktedir. Ancak, bu alanda daha ileri araştırmalar yapılması ve meta analizlerin yapılması konunun aydınlatılmasına yardımcı olacaktır.

Kafkas ve ark., (2014) çalışmalarında benzer şekilde, beden eğitimi spor yüksekokulu özel yetenek sınavına giren adayların kaygı durumları ile ilgili bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre, birinci ve ikinci sınavlara giren öğrenciler ile yapılan çalışmada birinci sınav sonrası, diğer öğrencilere nazaran pozitif bir korelasyon gözlemlenirken, ikinci sınavda öğrencilerin kaygı durumlarının yükselmesine bağlı olarak başarı oranının düştüğü görülmektedir.

Gould ve ark., (1984) yaptıkları araştırmada; yarışmadan 1 hafta önce, 48 saat, 24 saat ve 20 dakika önce sporcuların durumluk kaygı düzeylerini ölçmüşlerdir. Araştırma sonunda ise, yarışma yaklaştıkça, bilişsel kaygı ve kendine güvenin sabit kaldığını, bedensel kaygının yükseldiğini gözlemlemişlerdir.

Civan ve ark., (2009) bizim çalışmamıza benzer bir araştırmada, bireysel ve takım sporcularının yarışma öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini karşılaştırmışlardır. Çalışma sonucunda, müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi bakımından bireysel sporlarla uğraşanların, sürekli kaygı düzeyi bakımından ise takım sporu ile uğraşanların diğerlerine göre önemli ölçüde farklılaşma gösterdiğini rapor etmişlerdir.

Literatür taramalarına bakıldığında anksiyete ve spor faaliyetlerine farklı bakış açılardan yaklaşan birçok çalışma yer almaktadır. Bunlardan bazıları çalışmamıza paralellik gösteriyorken bazıları ise bunlara ters düşmektedir. Civan ve ark., (2009) bizim çalışmamıza benzer bir araştırmada, bireysel ve takım sporcularının yarışma öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini karşılaştırmışlardır. Çalışma sonucunda, müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi bakımından bireysel sporlarla uğraşanların, sürekli kaygı düzeyi bakımından ise takım sporu ile uğraşanların diğerlerine göre önemli ölçüde farklılaşma gösterdiğini rapor etmişlerdir. Lök ve ark., (2008) beden eğitimi spor yüksekokulu özel yetenek sınavına girecek adayların kaygı durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi çalışmasında beden eğitimi sınavına girme sayısına göre kaygı düzeyi puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Beden eğitimi spor yüksekokulu özel yetenek sınavına ilk kez girecek adayların kaygı düzeyleri 2 ve daha fazla sayıda sınava katılmış olan öğrencilere göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Benzer şekilde, Albayrak, (2006) üniversite sınavına hazırlanmış olan öğrencilerde sınav kaygısına etki eden etmenlerin incelenmesini konu alan araştırmada sınava birden fazla giren adayların anksiyete düzeylerinin, sınava ilk defa giren öğrencilerin anksiyete düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

• Öneriler

Elde edilen bu sonuçlardan yola çıkılarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

1. BESYO özel yetenek sınavına hazırlanan öğrencilerin anksiyete düzeylerine etki eden iç ve dış çevre unsurlarını göz önünde bulundurularak, bu unsurları avantaja çevirme yollarını öğrenmeleri gerekir. Ayrıca anksiyete düzeyinin sportif performansı doğrudan etkilediği göz önüne alındığında öğrencilerin gerekli durumlarda spor psikologlarından yardım almaları önerilmektedir.

2. Bu araştırma sonuçlarına dair bulguların güvenilirliğinin sağlanması için farklı araştırmacılar tarafından tekrarlanması önerilmektedir.

3. Bundan sonraki çalışmalarda öğrencilerin anksiyete düzeylerinin karşılaştırılmasında mükemmeliyetçilik, fiziksel sakatlıklar, antrenman sıklığı gibi değişkenlerle birlikte incelenmesi önerilmektedir.

4. BESYO özel yetenek sınavlarına girecek öğrencilerin kaygı düzeylerinin ölçülerek kaygı durumuna göre destek sağlanması sınav başarılarını olumlu yönde etkileyecektir.

5. Özel yetenek sınavına hazırlanan öğrencinin ebeveynlerinin bu süreçte süreci doğru şekilde yürütebilmek adına psikolojik danışmanlık alması önerilir.

6. Öğrenci hazırlık sürecinde spor akademisi hazırlık kurslarına gidiyor ise antrenörlerinin sportif yeterliliklerinin yanında heyecan , kaygı ve sınav stresi yönetimi gibi psikolojik donanımlarından da emin olmalıdır.

7. Yine spor akademisi kurslarının öğrencileri sahip oldukları kriterlere göre kazanma ihtimali yüksek olan sınavlara yönlendirmesi öğrencilerin kaygı düzeyini olumlu yönde etkileyecektir.

8. Öğrencilerin hazırlık sürecinde parkurdaki orijinal ve doğru materyaller ile hazırlanması önerilir.

9. Özellikle ebeveynlerin , sosyal çevrenin ve rehberlik vb. öğretmenlerinin Besyo okumak isteyen öğrencilere farklı üniversite bölümlerini psikolojik şiddete varacak şekilde empoze etmeye çalışmaması önerilir. Bu durum hazırlık dönemindeki öğrenciler üzerinde baskı oluşturmakla beraber özgüven eksiliğine de yol açabilmektedir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1997). İnsan Tanıma Sanatı, Çeviren: Kamuran Şipal. Say Yayınları, İstanbul.
- Akandere, M. (1997). Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi. Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi, İstanbul.
- Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Albayrak, İ. (2006). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi. İzmir
- Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim ve Bilim, 28 (128), 2003.
- Alpaslan, A. H. (2009). Ergen yaştaki lisanslı sporcularda anksiyete ve depresyon düzeyleri ile yaşam kalitesinin araştırılması. Yayınlanmamış uzmanlık tezi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Arslan, A. (2002). Kamu harcamalarında verimlilik, etkinlik ve denetim. Maliye Dergisi, 140.
- Ataman, G. (2009). İşletme yönetimi: temel kavramlar-yeni yaklaşımlar. Türkmen Kitabevi.
- Aykaç, B. (1991). Yönetimin İyileştirilmesi ve Örgütsel Değişim. Amme İdaresi Dergisi, 24(2), 81-122.
- Bacanlı, H. (2005). Gelişim ve öğrenme (11. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 204.
- Barutçugil, İ., & Yönetimi, P. (2002). İstanbul: Kariyer Yayınları, 1.

- Başaran, M. H., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (21), 533-542.
- Biçer, T. (1998). Doruk performans. Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Bilgin, K. A. (2007). Kamuda ölçülebilir denetime hazırlık “performans yönetimi”, Sayıştay Dergisi, 65 (145).
- Bingöl, D. (2010). İnsan kaynakları yönetimi, beta yayınları, İstanbul,
- Bolat T. Bolat Oya İ., Seymen Oya A. ve Erdem B.(2009). Yönetim ve organizasyon, detay yayıncılık, Ankara.
- Brustad, R.J. (1993). Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. Journal of Sport and Exercise Psychology, (10).
- Bunker, L. and Rotella, R. (1980). Achievement and Stress In Sport: Research findings and practical suggestion in W.F. Staub (Ed). Sport psychology an analysis of athlete behavior (2nd Ed.) Ithaca, Ny: Movement publications.
- Burger, M.J.(2006). Kişilik, (Çev. İnan Erguvan Sarıoğlu). Kaknüs yayınları, İstanbul.
- Çağlar, E.& Koruç, Z. (1997). Müsabaka kaygısının dinlenik kalp atım hızı üzerine etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 8(3), 18-32.
- Can, H. (1985). Başarı güdüsü ve yönetsel başarı, Ankara, Hacettepe Üniversitesi İİBF Yayınları No: (12).
- Cronbach, L. J. (1990). Essentials of Psychological Testing: Fifth Edition. New York: Harper Collins Publishers.
- Cüceloğlu, D. (1998). İçimizdeki biz. Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (1999) İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları, remzi kitabevi, İstanbul.

- Davies, D. ve Armstrong, M. (1989). Psychological factors in competitive sports,
- Demiralp, M., & Oflaz, F. (2011). Gevşeme Eğitiminin Meme Kanseri Hastalarında Anksiyete ve Depresyon Belirtileri Üzerine Etkisi. TAF Preventive Medicine Bulletin, 10(2).
- Develi, E. (2006). Konya'da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Konya,
- Doğan, E. K. ve Eygü, H. (2018). Kış sporları yapan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin incelenmesi. Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 2 (2), 13-14.
- Doğan, S. (2001). Eğitimi Yeniden Yapılandırmanın Gereği Ve Bir Model Önerisi. 2000 Yılında Türk Millî Eğitim, Örgülü Ve Yönetimi İçinde, Öğretmen Hüseyin Hüsnü Tekışık Eğitim Araştırma Geliştirme Vakfı Yayınları, Ankara.
- Dorrell, J. L. (1998). Personal goals and winning or losing during competitive exercise: effects on anxiety. Lamar University-Beaumont.
- Dubovsky, S. L. (1990). Understanding and treating depression in anxious patients. The Journal of clinical psychiatry.
- Ece, A.S. ve Kaplan, S. (2008). Müzik özel yetenek seçme sınavının puanlayıcılar arası güvenilirlik çalışması. Milli Eğitim Dergisi, 177, Kış Dönemi.
- Engür, M. (2002) Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. Ege Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis.
- Erbaş, M. K.(2005). Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyleri Ve Performans, Dumlupınar Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.

- Erbaş, M. K., & Küçük, V. (2012). Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(2), 257-261.
- Eysenk, H. J. ve Wilson, G. (1996). Kişiliğinizi Tanıyınız, Çev: Hüseyin Yıldırım, Remzi Kitabevi. İstanbul, 1996.
- Freud, S. (1983). The Problem of Anxiety. New York: Norton.
- Freud, S. (2007). Psikopatoloji Üzerine. (Çev. S. Budak) İstanbul.
- Gençtan, E. (1992) Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar, Remzi kitabevi, İstanbul.
- Gençtan, E. (1996). Var Oluş ve Psikiyatri. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Gümüştuyu, Ç. (2005) Yaratıcı Örgüt Kültürü: Kuram ve Bir Örnek Olay Araştırması, Todaie yayınları. Ankara.
- Gümüştekin, G. E. ve Öztemiz, A.B. (2005). “Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi”, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt: (14). Sayı: (1).
- Güney, S. (2012). Liderlik, Ankara, Nobel Yayınları,
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi. Alfa Basım Yayım Dağıtım, 3. Baskı, 119-167.
- İnce, G., Zülkadiroğlu, Z. ve Budak, D. B. (2004). Çukurova üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavı adaylarının I. ve II. hak sonuçlarının karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2 (1) 5-10.
- İnce, M. (2005). Değişim olgusu ve örgütlerde insan kaynakları yönetiminin değişen fonksiyonları. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (14), 319-339.

- Kafkas, A. Ş., Yıldırım, T., Kafkas, M. E. ve Özen, G. (2014).Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Sınavına Giren Adayların Kaygı Düzeyleri ile özel yetenek sınav Pperformansları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1 (1), 1-13.
- Kapucu, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin depresyon ve anksiyete düzeylerinin internet kullanım amaçları ve akademik başarı açısından incelenmesi. Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kara, E. (2016). Üst seviye atış sporcularının müsabaka öncesi kaygı düzeyi ile performansları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2000). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, A. (2000). Üniversite giriş sınavlarına hazırlanan ve özel dersanelere devam eden öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi, 1 (1), 55-72.
- Kaya, N., Selçuk, S.(2007). “Bireysel Başarı Güdüsü Organizasyonel Bağlılığı Nasıl Etkiler?”, Doğu Üniversitesi Dergisi, Cilt: 8, Sayı: (2), s. (175-190).
- Kemler, D. S. (1989). Anger in secondary school sport coaches: An investigation into two intervention strategies for its control (Doctoral dissertation, The Florida State University).
- Koç, H. (2004). Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Kütahya.
- Koçel, T. (2010). İşletme Yöneticiliği, İstanbul, Beta Yayınları, Genişletilmiş 12.Baskı.
- Köknel, Ö. (1997). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. 14. Baskı: Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 20- 23, 119
- Konter, E. (1996). Sporda Stres ve Performans. Saray Kitabevi, İzmir.

- Konter, E.(1997). Profesyonel Futbolcuların, Profesyonellik Yılı Sürelerinin Durumluk Kaygılan.
- Koptagel, G. (1984). Tıpsal Psikoloji. 1. Baskı İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım A.Ş.
- Koruç, Z. (1998). CSAI-2'nin Türkiye uyarlaması. V. Spor Bilimleri Kongresi, 1998, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Landers, D.M. and Boucher, S.H. (1986). Arousal-Performance Relationships, "Applied Sport Psychology" (Ed.J.M.Williams) De, Palo Alto, Ca:Mayfield.
- Lök, S., İnce, A. ve Lök, N. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına girecek adayların kaygı durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2 (2), 128-141.
- Luecke, R. (2008) Performans Yönetimi, çev. Aslı Ö., İstanbul, İş Bankası Yayınları.
- Martens, R. (1977). Sport competition anxiety test.
- Martens, R. (1998). Başarılı Antrenörlük, Çeviri: Tuncer Büyükonak. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Morgan T.C. (2000). Çeviren, Hacettepe Üni. Psikoloji Bölümü Öğretim Elemanları. Psikolojiye Giriş, Hacettepe Üni. Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara, 227-228.
- Mura, L. (2012). Performance of human resource management in an internationally operating company. Serbian Journal of Management, 7(1), 115-129.
- Öğüt, F. (2001). Sosyal uyum ile sürekli kaygı arasındaki ilişki (Master's thesis, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Öner, N. (1977). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliliği. Psikoloji Programı, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doçentlik Tezi, Ankara.

- Öner, N. (1996). Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler (2. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Öner, N. ve Le Comte, A. (1983). Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul,. (1,3).
- Öner, N. ve Le Comte, A. (1985). Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi, Matbaası İstanbul.
- Özbay, E. M., Arslan, H. (2007) “Günümüz Yönetim Anlayışında Takım Oyununun Önemi”, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt: (6).Sayı: (21). s. (293-304).
- Özbekçi, F. (1989). Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırması. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, M.A.(2008). 21. Yüzyılda Yönetim ve Yöneticiler, Ankara, Nobel Yayınları.
- Özer, H. (1997). Kamu Kesiminde Performans Denetimi ve Türkiye Açısından Değerlendirilmesi, Ankara, T.C.Sayıştay 137. Kuruluş Yıldönümü Yayınları.
- Özerkan, K. N. (2003). Üniversiteli basketbolcularda yarışma öncesi kaygı düzeyi ile performans arasındaki ilişki. İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi. 4 (6), 5-22.
- Özgüven, E. (2000). Psikolojik Testler, 4. Baskı, Sistem Ofset, Ankara.
- Özoğlu, S. Ç. (1997). Eğitimde rehberlik ve psikolojik danışma. A.Ü. Basımevi, Ankara.
- Öztürk, O. (1994). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Hekimler Yayın Birliği. Ankara.
- Parry, K. W. Bryman, A. (2006). Leadership in Organizations, The Sage Handbook of Organization Studies, Second Edition, Great Britain, The Cromwell Press.
- Pfeffer, J. (1995). Rekabette Üstünlüğün Sırrı, Çev: Sinem G. Sabah Kitapları, 1995.
- Raglin J.S. (1992). Anxiety And Sport Performance, Exercise And Sport Sciences Reviews, (20), 243-274.

- Sadock, B. J. Kaplan, I. H., Sadock, V. (2007). Comprehensive Textbook of Psychiatry, 3. Cilt. Çeviri: Aydın, H., Bozkurt, A. Günes Kitapevi, Ankara.
- Simpson, M. E. (1998). Testing gender differences in a model for exercise adherence in United States Army reservists. University of Missouri-Columbia.
- Şimşek, H. (2010). Toplam kalite yönetimi: kuram, ilkeler, uygulamalar. Seçkin Yayınları, Ankara.
- Şimşek, M. (2006). Toplam kalite yönetiminde başarının anahtarı: insan faktörü. İstanbul, Babıali Kültür Yayınları, 2. Baskı.
- Sivrikaya, K. (1998). Farklı yas kategorilerindeki erkek ve bayan hentbolcuların fiziksel özellikleri, kaygı düzeyleri ve müsabaka performanslarının analizi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Sonstroem, R. J. ve Bernardo, P. (1982). Intraindividual pregame state anxiety and basketball performance: a re-examination of the inverted-u curve. Journal of Sport Psychology, 4, 235-245.
- Spielberger, C. D. (1966). Anxiety and behaviour. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1989). Anxiety in sport. Hemisphere Publishing Corp., New York. 3- 9.
- Steers, R. M., Teers, R. M. ve Porter, I. W. (1987). Motivationand work behavior. USA, McGrawHill Company, Fourth Edition.
- Taparlı-Tekin, Z. (2004). Yoğun bakım ünitelerinde çalışan hemşirelerin anksiyete düzeyleri ve nedenlerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi,
- Tavacıoğlu, L. (1999). Spor Psikolojisi, Bilişsel Değerlendirmeler. Ankara: Bağırhan Yayınevi.TDK, 2015).
- Tokuççu, T. (2006). Özel eğitim merkezleri ile çocuk yuvalarında çalışan çocuk eğitimcilerinin anksiyete düzeyleri açısından karşılaştırılması ve anksiyete

düzeylelerini etkileyen faktörlerin tespiti. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

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

Tunç, M., Ünlü, İ., Ünlütürk, A., Sarıtaş, Ö. ve Topuz, S. (2007). Üniversite gençliğinin sorunları ve gelecek kaygısı. Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Lisans Tezi, Ankara.

Türkmen, M., Kul, M. ve Bozkuş, T. (2013). Takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin cinsiyete ve spor deneyimine göre incelenmesi. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi, 7 (3), 108-109.

Tutum, C. (1979). Personel yönetimi. Ankara, TODAİE Yayınları, No: 179, 1979.

Usta, A. (2010). Kamu kurumlarında örgütsel performans yönetimi süreci. Sayıştay Dergisi, (78), 31-58.

Vural, B. A. ve Coşkun, G. (2007). Örgüt kültürü. Nobel Yayınları, Ankara

Weinberg, R. S. ve Gould, D. (1995). Relationship between competitive anxiety: state anxiety, and golf performance: A Field Study. J. Sport Psychol, 2, 148-54.

Yücel, E. O. (2003). Taekwandocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabaka başarılarına Etkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Zaichkowsky, L. D., & Baltzell, A. (2001). Arousal and performance. (RN Singer, HJ Hansenblas ve C Janelly, Der.). Handbook of Sport Psychology. Anastasi, A. (1982). Psychological testing. 5th edn. Mac- Millan, New York.

EKLER

ANKET

Sayın Katılımcı,

Bu anket formu, “BESYO ÖZEL YETENEK SINAVLARINA GİREN ÖĞRENCİLERİN ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ” ni incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm kişisel bilgileri belirlemeye yöneliktir. İkinci bölüm de ise, araştırma konusuyla ilgili görüşleri belirlemeye yönelik ifadelere yer verilmiştir. Aşağıdaki maddelerde belirtilen yargılarla ilgili görüşlerinizi objektif olarak içtenlikle cevaplamanız büyük önem arz etmektedir. Vereceğiniz cevaplar araştırma amaçları dışında başka bir yerde kullanılmayacaktır. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Kağan Murat PEŞİNCİ
İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim
Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi

BİRİNCİ BÖLÜM: KİŞİSEL BİLGİLER

Aşağıdaki ifadelerden size en uygun olanını lütfen çarpı işareti (X) koyarak işaretleyiniz.

KİŞİSEL BİLGİLER		
1. Cinsiyetiniz nedir?	<input type="checkbox"/> Kadın	<input type="checkbox"/> Erkek
2. Yaşınız kaçtır?	<input type="checkbox"/> 21 yaş ve altı <input type="checkbox"/> 22 – 34 yaş <input type="checkbox"/> 45 – 60 Yaş	<input type="checkbox"/> 35 – 44 Yaş <input type="checkbox"/> 60 Yaş Üstü
3. Boyunuz?		
4. Kilonuz?		
3. Aylık Geliriniz (Ortalama)	<input type="checkbox"/> 1000 TL Altı <input type="checkbox"/> 2001 – 3000 TL <input type="checkbox"/> 4000 TL Üstü	<input type="checkbox"/> 1001 – 2000 TL <input type="checkbox"/> 3001 – 4000 TL
4. Uğraştığınız Spor Dalı	<input type="checkbox"/> Futbol <input type="checkbox"/> Basketbol <input type="checkbox"/> Voleybol <input type="checkbox"/> Hentbol	<input type="checkbox"/> Yüzme <input type="checkbox"/> Atletizm <input type="checkbox"/> Diğer
6. Kaç Yıldır Sporla Uğraşıyorsunuz?	<input type="checkbox"/> 1 yıl ve altı <input type="checkbox"/> 2 – 4 yıl <input type="checkbox"/> 15 Yıl	<input type="checkbox"/> 5 – 9 Yıl <input type="checkbox"/> 10 -15 Yıl

Sıra No	Bu kısımda, ““ BESYO ÖZEL YETENEK SINAVLARINA GİREN ÖĞRENCİLERİN ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ ” konusunda, görüşlerinizi belirlemeye yönelik ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup sağ tarafta uygun bulduğunuz sadece bir seçeneği (X) işareti ile işaretleyerek belirtiniz.	ÇOK ENDER	BAZEN	SIK SIK
1	Başkalarına karşı yarışmak eğlencelidir			
2	Sportif faaliyete başlamadan önce kendimi tedirgin hissederim			
3	Sportif faaliyete başlamadan önce iyi bir performans sergileyemeyeceğim konusunda endişelenirim			
4	Yaptığım sporda centilmence hareket ederim.			
5	Spor yaparken hata yapmaktan kaygı duyarım.			
6	Spora başlamadan önce sakinimdir.			
7	Spor yaparken hedef belirleme önemlidir.			
8	Spora başlamadan önce kusacak gibi hissederim.			
9	Spora başlamadan hemen önce kalp atışlarımın normalden daha fazla olduğunu fark ederim.			
10	Çok fazla fiziksel enerji gerektiren sportif faaliyetler yapmayı severim			
11	Spora başlamadan önce kendimi rahat hissederim.			
12	Spora başlamadan önce kendimi sinirli hissederim			
13	Takım sporları bireysel sporlarından daha heyecan vericidir.			
14	Sportif faaliyetler başlamadan önce beklerken sinirlenirim.			
15	Sportif faaliyete başlamadan önce genellikle telaşlanırım			

Veri toplama aracı olarak Rainer Martens tarafından geliştirilen Spor Karşılaşmaları Kaygı (anksiyete) Testi (SCAT-A) (Illinois Yarışma Anketi) kullanılmıştır. Testin Türk toplumu için geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Özbekçi (1989) tarafından yapılmıştır.

