



**KKTC
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BASKETBOL OYUNCULARININ DURUMLUK VE SÜREKLİ
KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

Edim MACİLA

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

LEFKOŞA, 2013



**KKTC
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BASKETBOL OYUNCULARININ DURUMLUK VE SÜREKLİ
KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

Edim MACİLA

**Beden Eğitimi ve Spor Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Cevdet TİNAZCI**

LEFKOŞA, 2013

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Edim Macila tarafından hazırlanan "BASKETBOL OYUNCULARININ DURUMLUK ve SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ" adlı çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Yard. Doç. Dr. Nazım BURGUL
Yakın Doğu Üniversitesi

Üye: Yard. Doç. Hakan ATAMTÜRK
Yakın Doğu Üniversitesi

Üye (Danışman):Doç. Dr. Cevdet TINAZCI
Yakın Doğu Üniversitesi

ONAY:

Bu tez, Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.



Prof. Dr. İhsan Çalış
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışması süresince bana her türlü yardımda bulunan ve çalışmanın her aşamasında beni yönlendiren tez danışmanım sayın Doç. Dr. Cevdet Tınazcı'ya teşekkür ederim. Çalışmam sırasında maddi ve manevi olarak beni her şekilde destekleyen sevgili aileme de teşekkür ederim. Ayrıca anketime samimi cevap veren tüm Basketbol oyuncularına da teşekkür ederim.

ÖZET

Macila E. BASKETBOL OYUNCULARININ DURUMLUK ve SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ. Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Programı, Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa, 2013

Bu araştırmanın amacı, Yakın Doğu Üniversitesi (YDÜ) Kadın ve Erkek basketbol oyuncularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemektir.

Çalışmaya yaşları 19-30 olan aktif spor yaşamlarını sürdüren 18 Kadın ve Erkek basketbolcu katılmıştır. Tüm sporcuların genel durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri değerlendirmeye alınmıştır. Deneklere STAI Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Bu çalışma 25 Nisan 2013 – 2 Mayıs 2013 tarihleri arasında Lefkoşa’da gerçekleştirilmiştir. Sporculara ait toplam 18 envanter değerlendirmeye alınmıştır.

Bu çalışmada elde edilen verilere betimsel istatistiksel teknikler uygulanmıştır. Çalışmada elde edilen bulguların normal dağılım gösterip göstermediklerine Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak analiz edilmiş ve bulguların normal dağılım gösterdikleri bulunmuştur. Tüm istatistiksel işlemler SPSS istatistik paket programında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada $p=0.05$ yanılma düzeyi kullanılmıştır.

Kadın Basketbolcuların durumluk kaygı (DK) ile sürekli kaygı (SK) değerleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Erkek Basketbolcuların durumluk kaygı (DK) ile sürekli kaygı (SK) değerleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Kadın ve Erkek sporcular arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Ayrıca istatistiksel olarak anlamlı olmasa da Kadın sporcuların durumluk kaygıları artarken sürekli kaygı düzeylerinin azaldığı, Erkek sporcularda ise durumluk kaygı düzeyleri artarken, sürekli kaygı düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Kaygı, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı

ABSTRACT

Macila, E. Determine the level of state and trait anxiety of Basketball Players. Near East University, Institute of Health Sciences, Physical Education and Sport Programme, Nicosia, 2013

The purpose of this study is to determine the levels of state and trait anxiety levels of the Near East University (NEU) Women's and men's basketball players.

19-30 study involved 18 male and female basketball players who participated in active sport survived. All athletes were evaluated in the overall levels of state anxiety and trait anxiety. Spielberger State-Trait Anxiety Inventory STAI subjects. This study was April 25, 2013 - May 2, 2013 Date Nicosia realized.

Descriptive statistical techniques were applied to the data obtained in this study. Not show normal distribution of the data obtained from the study were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov test, and the findings were found to have a normal distribution. All statistical procedures carried out using SPSS package program istatistik. $P = 0.05$ and error study evaluated.

Women's Basketball Players of state anxiety (SA) and trait anxiety (TA) of any differences between the values were found to be statistically significant. Men's Basketball Players of state anxiety (SA) and trait anxiety (TA) of any differences between the values were found to be statistically significant.

Any difference between male and female athletes were found to be statistically significant. Female athletes also had higher levels of trait anxiety and state anxiety increased by decreased levels of state anxiety in male athletes, while the trait anxiety levels were also increased.

Keywords: Basketball, Anxiety, state anxiety, trait anxiety

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	III
TEŞEKKÜR	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER	VII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	IX
TABLolar DİZİNİ	X
ŞEKİLLER DİZİNİ	XI
1. GİRİŞ	1
1. 1. Kuramsal Yaklaşımlar	1
1. 2. Amaç ve Varsayım	5
1. 3. Problem Cümlesi	5
1. 4. Sınırlılıklar	5
1. 5. Tanımlar	6
1. 6. Araştırmanın Önemi	8
2. GENEL BİLGİLER	9
2.1. Kaygı	9
2.2. Korku ve Kaygı İlişkisi	11
2.3. Kaygı Yararlı Olabilir mi?	12
2.4. Kaygının Türleri	14
2.4.1. Durumluk Kaygı	14
2.4.2. Sürekli Kaygı	14
2.4.3. Genel Kaygı ve Duruma Özgü Kaygı	15
2.5. Spor ve Kaygı	16
2.6. Basketbolcu ve Kaygı	19
2.7. Sporda Durumluk ve Sürekli Kaygı	21
2.8. Kaygının Nedenleri	25
2.9. Kaygının Belirtileri	26
2.10. Kaygının Ölçülmesi	27

2.11. Sporda Uyarılmışlık ve Kaygı	31
2.11.1. Uyarılmışlık ve Kaygı	31
2.11.2 Uyarılmışlık ve Motor Performans	33
2.11.3. Uyarılmışlık ve Motivasyon	34
2.12. Kaygı ve Performans	36
2.12.1 Kaygı ve Performans İlişkisi	41
2.13. Stres	43
2.14. Spor Stres İlişkisi	46
2.15. Sporda Kaygı ve Stres İlişkisi	48
2.16. Sporda Kaygıyı Etkileyen Etmenler	51
3. GEREÇ VE YÖNTEM	53
3. 1. Evren	53
3. 2. Örneklem	53
3. 3. Veri Toplama Aracı ve Veri Toplama Süreci	53
3. 4. Verilerin Analizi	55
4. BULGULAR	56
5. TARTIŞMA	58
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	61
KAYNAKLAR	62
EKLER	
EK 1. Anket Formu	

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

DK: Durumluk Kaygı

SK: Sürekli Kaygı

KKTC: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

YDÜ:Yakın Doğu Üniversitesi

TABLÖLAR

Tablo 4.1. Kadın sporcuların yaşları, spor yaşları, durumluk kaygı (DK) ve sürekli kaygı (SK) düzeyleri ve t değeri **56**

Tablo 4.2. Erkek sporcuların yaşları, spor yaşları, durumluk kaygı (DK) ve sürekli kaygı (SK) düzeyleri ve t değeri **56**

Tablo 4.3. Kadın ve Erkek sporcuların durumluk kaygı (DK) ve sürekli kaygı (SK) düzeyleri **57**

ŞEKİLLER

Şekil 1. Zeigler'in düşünce döngüsü

31

1.GİRİŞ

1.1 Kuramsal Yaklaşımlar

Genel anlamda Kaygı, insan yapısında var olan çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen bir duygusal reaksiyon şeklinde tanımlandığında, bunun evrensel ve normal bir insan duygusu olduğu kabul edilir (Özusta,1993; s.23).

Diğer heyecanların olduğu gibi, kaygının da tanımını yapmak zordur. Fakat, kaygının ne olduğu konusunda hiçbirimizin şüphesi yoktur. Kaygı, aşağıdaki heyecanlardan birini ya da çoğunu içerebilir: Üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanmadır (Özusta,1993; s.24).

Kaygı; çok yönlü bir duygusal durumdur. Bu duygu durumu, tehlike olasılığına, tehlikenin doğasına ve kişinin tehlike ile başa çıkma yetilerine ilişkin bilişsel öğeleri kapsadığı gibi kişinin beklediği tehlikeye ilişkin öznel duygularını da kapsar. Ayrıca kalp atışının hızlanması, terleme, kas gerilmesi gibi fizyolojik belirtileri ve aktif kaçma veya pasif kaçınma gibi davranışları da içerir. Kaygının gelişimi, genetik ve biyolojik eğilimlerden, önceki öğrenme ve deneyimlerden, içinde bulunulan durumsal ip uçlarından ve kişinin bilişinden etkilenir (Özusta,1993; s.24).

Anshel ve Ark. (1991) kaygıyı, tehditin algılanmasıyla artan fizyolojik uyarılmışlıkla birlikte meydana gelen subjektif gerginlik hissi olarak tanımlamışlardır.

Psikoanalitik kurama göre kaygı, temeli bilinçsiz olan fakat, birey tarafından bilinçli olarak yaşanan bir korku, tedirginlik ve endişe duygusu olup, fizyolojik değişmelerle (kızarma, sararma, tedirginlik, terleme, solunum ve kalp çarpmasının hızlanması vb.) nesnel olarak saptanabilir. Bu kurama göre kaygının 'normal' ya da 'Patolojik' olması, kaynaklandığı durumlara bağlıdır. Freud'un kuramında objektif

tehlikelerden, dış uyarıcılardan kaynaklanan kaygı, nesnel ve gerçekçi olarak tanımlanmış ve 'normal' kabul edilmiştir. Bu tür kaygının şiddeti, dış tehlikenin büyüklüğü ya da önemiyle orantılıdır. Çevredeki koşullara bağlı olduğu için her insanda yaşamı boyunca zaman zaman görülen duygudur. Diğer taraftan bu kuramda, bireyin baskı altına alınmış cinsel ve saldırgan dürtülerinin meydana getirdiği iç tehlikelerden kaynaklanan kaygı ise 'nevrotik kaygı' olarak tanımlanmıştır (Başarır, 1990;s.26).

Spor, tüm dünyada insanlar üzerinde gerek aktif katılımcı olarak gerekse pasif katılımcı olarak etki alanını arttırmakta, her geçen gün gelişmekte ve büyümektedir. Bu yoğunlaşan ilgi ile birlikte ülkeler arasında önemli bir rekabet ortamı oluşmuş ve ülkeler sporun olumlu etkilerini kullanabilmek için tüm olanaklarını seferber etmeye başlamışlardır. İlerleyen bilim ve teknolojinin yardımı ile sporda rekorlar yenilenmiş, spor sahalarında yarışan takım ve sporcuların temsil ettikleri ülkenin ekonomisi, teknolojisi, eğitimi ve gelişmişlik düzeyleri birbirleri ile yarışır hale gelmiştir. Spor, bir ülkenin gelişmişlik düzeyini gösteren önemli bir unsur halini almıştır. Günümüzde sporun bu şekilde işlerlik kazanması sporcuya psikolojik olarak bazı yükler getirmiş ve sporcuların da psiko-sosyal varlık olarak bilimsel açıdan ele alınması bir gereklilik halini almıştır.

Spor bilimcileri sportif performansı yükseltmek için yoğun bir uğraş içindedir. Yeni antrenman prensipleri araştırmakta, sporcuyu yüksek performansa ulaştırma arayışları devam etmektedir. Tüm bu arayış ve araştırmalar spor performansında sadece fiziksel kapasitenin mükemmelliğinin yeterli olmadığını, psikolojik kapasitenin hiç de küçümsenmeyecek bir faktör olduğunu göstermiştir.

Performans sadece bir fiziksel nitelik değil aynı zamanda bir psikolojik süreçtir. Sporcu bir müsabakayı kaybettiği zaman ekonomik olarak edineceği yer ve ün olarak da kayıplara uğrayacağını bilmektedir. Bunun sonucu olarak her yapılan müsabakada sahaya çıkarken kaygı yaşayarak performansını sergilemek durumunda kalmaktadır.

Kaygı, sporcuların davranışlarında doğru karar alma yeteneklerini olumsuz olarak etkileyebilir. Kaygı seviyesi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı baskı altında bulunan sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedir. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve defalarca antrenmanlarda gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasını da sağlayabilir.

Birçok üst düzeydeki sporcu becerilerini sadece fiziksel ve fizyolojik kapasitelerine değil, psikolojik özelliklerine de borçludur. Bu sporcunun kendini karşılamaya psikolojik olarak hazırlamada, motive olmada, kaygılarını yönetmede, konsantre olmada, amaçlar belirlemede mükemmel yeteneklere sahiptirler. Müsabakadan önce veya müsabaka sırasında sporcuların son derece yoğun olarak yaşadıkları kaygı ve stres düşünüldüğünde, kontrol altına alınamayan kaygı durumları, sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve başarısızlığa neden olmaktadır. Bu nedenle, sporcuların kaygı düzeylerinin ve kaygı nedenlerinin bilinmesi bununla başa çıkacak olan sporcu ve antrenörler açısından oldukça önemli olduğu aşikârdır. (Başaran 2009; s.535).

Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler, bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, düşme olur (Öner, 1983;s.6). Başka bir ifade ile durumluk kaygı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir. Durumluk kaygı kinetik enerji gibidir. Yeterli düzeyde uyarıcı olduğunda kinetik bir reaksiyon meydana gelmektedir (Yücel, 2003;s.33). Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi, kişi kaygı hislerinin bilinçli olarak farkındadır. Sürekli kaygıda ise, karşılaşılan özel durumlarla ilişkili olan, kişinin objektif ve genel olarak davranışsal yatkınlığı söz konusu olmaktadır (Beck, 2002; s.152). Daha yüksek durumluk kaygı düzeyine sahip olan kişiler, karşılaştıkları durumları daha tehlikeli veya

tehdit edici olarak algılarlar ve karşılaştıkları bu tehdit edici veya tehlikeli durumlara daha yoğun durumluk kaygı düzeyleri ile tepki gösterebilirler (Kemler, 1989; s.245). Sürekli kaygı ise, bireyin davranışlarında doğrudan doğruya gözlenemez. Ancak değişik zaman ve koşullarda saptanan durumluk kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yorumlanabilir. Buna göre sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, stres karşısında sürekli kaygı düzeyi düşük olanlardan daha kolaylıkla ve daha sık olarak incinirler. Durumluk kaygıyı hem daha sık, hem de daha şiddetli bir şekilde yaşarlar (Miller, 2002; s.98). Kuşkusuz sporcular arasında da sürekli kaygı duygusu gelişmiş olanlar vardır. Sahip olduğu bu kişilik dizgisinden dolayı hemen her ortamda kaygılanabilir ve sürekli bir huzursuzluk içinde yaşayabilir. Daha çok psikiyatristleri ve klinisyenleri ilgilendiren bu durum sürekli kaygıdan başka bir şey değildir. Ancak bunlar gibi kaygıyı yerleşik bir kişilik örüntüsü olarak yaşamayan bireylerde de belirli uyaranlar karşısında kaygılanma hali görülmektedir (Sivrikaya, 1998; s.34). Sportif ortamlar söz konusu olduğunda yarışma öncesinde ve sporla ilgili çeşitli durumlarda kaygılanan sporcuların durumluk kaygı kapsamında ele alınması gerekir. Başka bir deyişle sporcuların bir çoğunun sık sık durumluk kaygı ile karşı karşıya kaldıkları söylenebilir. Sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda, yarışma veya müsabaka öncesinde durumluk kaygı düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna, kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk sürekli kaygıdır. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar (Sivrikaya, 1998; s.34).

1.2. Amaç ve Varsayım

Bu araştırmanın amacı, Yakın Doğu Üniversitesi (YDÜ) Kadın ve Erkek basketbol oyuncularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemektir. Durumluk ve sürekli kaygı basketbolda olduğu gibi birçok spor branşında performansı belirleyen önemli bir değişken olarak dikkate alınmaktadır. Bu çalışmada alınan anket sonuçlarının doğru olduğu ve anketi katılımcıların samimi olarak cevapladıkları kabul edilmiştir.

1.3. Problem

Basketbol oyuncularının durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile cinsiyetler arasındaki durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri birbirinden farklıdır?

1.4. Alt Problemler

- 1) Kadın basketbol oyuncularının durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri farklı mıdır?
- 2) Erkek basketbol oyuncularının durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri farklı mıdır?
- 3) Kadın ve Erkek basketbol oyuncularının durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri farklı mıdır?

1.5.Sınırlılıklar

Bu çalışma; KKTC YDÜ Basketbol takımları ile sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Kaygı: Genellikle nesnesi bilinen bir duruma ya da kişiye karşı duyulan merak, tasalanma, endişe duygusudur. Öznel bir korku duygusu ve artan bir uyarılımadır. Genel anlamda insan yapısında var olan çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal reaksiyonlardır (Tiryaki ve Moralı, 1990; s.139).

Durumluk Kaygı (State Anxiety): Stresli bir ortamda kaygılı olma eğilimidir. Stresli durumlarda yüksek süreklilik kaygısına sahip kişiler yüksek durumluluk kaygıya sahiptirler. Çevre koşullarına bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan tehlike ve tehdit durumlarında bireyin gösterdiği kompleks heyecansal reaksiyonlardır (Tiryaki ve Moralı, 1990;s.138).

Sürekli Kaygı (Trait Anxiety): Herhangi bir zamanda oluşan gerçek his ve korku durumu ve gerilimidir. Çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, vesvese, endişe duyma, karamsar olma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimidir (Tiryaki ve Moralı, 1990;s. 139).

Somatik (Bedensel) Durumluk Kaygı: Kalp atım hızının artması, solunumun hızlanması, ellerin terlemesi, karın ağrısı ve ellerin terlemesi gibi fizyolojik ve bedensel tepkilerle ortaya konan, bireyin tehditi algılaması, pozitif olarak otonom uyarılmışlıkla ilişkilidir (Çağlar, 1996;s.32).

Bilişsel Durumluk Kaygı: Fizyolojik tepkilerin yerine heyecan (emotion) ve hislerle kendini gösteren, tehditin algılanması. Genellikle başarı hakkında olumsuz beklentiler ya da olumsuz kendini değerlendirme ile meydana gelir. Olumsuz kendi kendine konuşma, hoş olmayan şekilde hayal etme ile özellenir (Çağlar, 1996;s.33).

Sportif Yarış: Belirlenen kurallar çerçevesinde iki ya da daha fazla rakibin aynı anda belirlenmiş hedefe ulaşmak için sarfettikleri efordur (Çamlıyar, 1990).

Yarışma Ortamı: Sporcuların önceden var olan düzeye çıkmamış rekabet duygularını kamçılayan yarışmacıları anlık etkileyen bir ortamdır(Çamlıyer, 1990;s.140).

Yarışma Kaygısı: Spor yarışmalarında, yarışma durumlarından meydana gelen özel bir kaygı türüdür (Ediş, 1994;s.36).

Durumluluk Yarışma Kaygısı: Özel bir yarışma ile tetiklenen kaygı tepkisidir (Çamlıyer, 1990;s.139).

Sürekli Yarışma Kaygısı: Yüksek kaygı düzeyi olan şahısların düşük kaygı düzeyi olanlara göre yarışma durumlarını daha yüksek düzeyde kendileri için tehdit olarak görmelerinden doğan bireysel kaygıdır (Çamlıyer, 1990;s.140).

Sportif Performans: Sporda öğrenilen ve geliştirilen özelliklerin sınırlı bir zaman içinde gösterilmesi işidir. Bireyin üstün özelliklerinin beceriler yoluyla koordineli bir şekilde ortaya koymasıdır. Motorsal beceri ve hünelerinin üstün bir teknik ile gösterilmesi işidir. Bunu da becerilerin seviyesi kalitesi belirler(Çamlıyer, 1990;s.140).

STAI: Spielberger'in 1966 yılında iki faktörlü kaygı kavramından yola çıkarak günümüzde durumluk ve sürekli kaygı ölçümlerinde yaygın olarak kullanılan bir envanterdir(Çağlar, 1996;s.35).

Rekabet: Organizmanın uyarıcılarını maximum kapasite ile çalışmasını sağlayan yarışma ortamıdır(Çamlıyer, 1990;s.143).

1.7.Araştırmanın Önemi

Kazanmak ve hedeflenen yere ulaşmak sporcuların birincil amacıdır. Bu amaç çerçevesinde sporcu, zamanının büyük bir bölümünü müsabakalara hazırlanma ile geçirir. Sporcunun fiziksel hazırlığının yanı sıra performansını etkileyen birçok etken vardır. Yakın çevresinin ve toplumun baskısı, müsabakanın yapıldığı yer, kullanılan araç gereçler ve seyirciler gibi etmenler sporcunun performansı üzerine etkilidir. Ayrıca sporcunun kişiliği, motivasyonu, dikkati ve kaygısı da performansı etkileyen değişkenler arasında yer alır. Spor psikolojisinde birçok araştırma kaygının etkileri üzerine yoğunlaşmıştır. Genelde spor psikolojisi alanında, aşırı miktarda artan kaygının performansı olumsuz etkilediği görüşü genel kabul görmüştür. Bu bağlamda Kaygıyla başa çıkma teknikleri kullanılarak performansın gelişimine yardımcı olmaya çalışılmaktadır. Performansta bu denli etkili olduğu düşünülen müsabaka kaygısı kuramsal olarak bir çok çalışmada irdelenmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Kaygı

Zaickowsky (1980)'e göre dünyadaki herkesin değişik türde korku ve kaygısı olduğu bilinmektedir. Kaygı seviyesinin ölçümü psikologlar, eğitimciler ve sporcular için önemlidir. Bireylerin yüksek kaygı seviyelerini kontrol edebilmek ve önlemek için eğitim programları hazırlama ve psikolojik tedavi amacıyla kullanılan ölçüm tekniklerinin çeşidi önemlidir. Son altmış yıl “Kaygı Periyodu ve Zamanı” olarak bilindiği için tanım yapma gereği ve kaygı tiplerinin tanımlanması otomatik olarak ortaya çıkmıştır (Ediş, 1994;s.26).

Zaickowsky (1980)'e göre herkes hayatı boyunca biri veya birşey hakkında kaygı hissetmiştir. Bu kaygılar ilk randevu sonucu veya üniversitenin ilk yılında bizi bekleyen belirsizlikler şeklinde hissedilebilir. Bu kaygılar şartlara ve her şahsın genetik yapısına bağlı olarak çeşitli derecelerde hissedilebilir. Neden ne olursa olsun kaygı, değişik durumlarda açık seçik görülebilir. Böyle davranışlar, partilerde gülmeler, çocuğun okula gitmeye korkması, ailelerin çocuklarını sürekli azarlamaları, veya okuldaki saldırganlığın şiddeti şeklinde sinirsel şekillerle yansır (Ediş, 1994;s.26).

Özusta (1993)'ya göre diğer heyecanların olduğu gibi , kaygının da tanımını yapmak zordur. Fakat, kaygının ne olduğu konusunda hiçbirimizin şüphesi yoktur. Kaygı, aşağıdaki heyecanlardan birini ya da çoğunu içerebilir: Üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanmadır (Çağlar, 1996;s.35).

Öner (1977)'e göre, genel anlamda kaygı, insan yapısında var olan çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen bir duygusal reaksiyon şeklinde tanımlandığında, bunun evrensel ve normal bir insan duygusu olduğu kabul edilir (Tiryaki ve Morali, 1990;s.137).

“Kaygı, iç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığı ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygudur. Kişi kendisini bir alarm durumunda ve sanki bir şey olacakmış gibi bir duygu içinde hisseder”.

Çok hafif tedirginlik ve gerginlikten, panik derecesine varan değişik şiddette kaygı durumu yaşanabilir. Endişe, gerginlik, ürkme ve kendini rahatsız hissetme, güvensizlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik, berrak düşünememe, ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, mide bağırsak yakınmaları, solunum sayısında artma, terleme, titreme, uykusuzluk gibi belirtilen ruhsal alandan bedensel alana doğru sıralanabilir. Ayrıca kaygı kişiden kişiye farklılık gösteren davranışsal belirtiler de gösterebilir (Köknel, 1982:s.335.).

Spielberger (1977)'e göre kaygı bilişsel, duygusal, psikolojik ve davranışsal olaylarının bir dizini için kullanılan oluşumdur. Bu olay, tehlikeli veya tehdit edici bir durum sezinlendiğinde ayrıca yakın bir zamanda tehlikeli bir durumla karşılaşma fikri kişide oluştuğunda başlayabilir (Ediş, 1994;s.40).

Günlük hayattaki konuşmada stresin, tehditin ve kaygının tanımı birbirleri ile karıştırılmakta ve birbiri yerine kullanılabilmektedir. Çoğu zaman stres ve kaygı terimleri birbiriyle aynı anlamda kullanılmaktadır. Mc Grath (1970) stresi, “Algılanan çevresel istek ve organizmanın algılanan tepki yeteneği arasındaki bir dengesizlik” olarak tanımlanmaktadır (Çağlar, 1996;s.15).

Lazarus (1967)'a göre, stres terimi, hem kaygı tepkilerini meydana getiren tehlikeli reaksiyon şartları, hem de stresli davranışın ortaya çıkardığı bilişsel, duygusal, davranışsal ve psikolojik değişiklikler için kullanılmıştır (Ediş, 1994;s.38).

Spielberger (1977)'e göre stres, bir durumun tarafsız reaksiyon özelliklerini anlatırken, tehdit; bir şahsın bir durumu kendine göre aşağı yukarı tehlikeli bulma durumunu anlatır. Stresli durumlar çoğu insan tarafından tehdit edici olarak algılanırken, bir şahsın tehlikeli bir durumu tehdit edici olarak algılaması o şahsın o durumu nasıl değerlendirdiğine bağlıdır. Dolayısıyla, stresli bir durum bir şahıs tarafından tehlikeli olarak görülmezse veya üstesinden geleceği bir durumsa o şahıs tarafından tehdit edici olarak algılanmaz (Ediş, 1994;s.41).

2.2. Korku ve Kaygı İlişkisi

Freud üç tür kaygı tanımlamıştır. Gerçeklik anksiyetesi, nevrotik anksiyete ve suçluluk anksiyetesidir.

a) Gerçeklik anksiyetesi; dış dünyadaki gerçek tehlikelerle karşılaşıldığında duyulan korku ya da kaygıdır. b) Nevrotik anksiyete ise içgüdülerin denetimini yitirerek ceza ile sonuçlanacak davranışlarda bulunma korkusudur. Nevrotik anksiyete, içgüdülerin kendisinden çok, onların doyum bulmasının ceza ile sonuçlanacağından korkmaktadır. Nevrotik anksiyetenin gerçek bir temeli de vardır. Çünkü, ana babanın çocuğun gözünde canlandığı dünya, dürtüsel davranışları cezalandırır. c) Suçluluk anksiyetesi, kişinin kendi vicdanından korkmasıdır. Süperegosu gelişmiş olan insan törelere ve kurallara aykırı bir davranışta bulunduğu ya da bulunmayı tasarladığında suçluluk duyar. Suçluluk anksiyetesinin de gerçeği yansıtan bir temeli vardır. Kişi geçmişte töreleri çiğnediğinde cezalandırılmış olduğu için, şimdi aynı şeyi yaparsa yine cezalandırılabileceğinden korkar. Gerçeklik ve suçluluk anksiyeteleri egonun bilinç bölgesinde oluştuğu için kişi anksiyete içeriğinin ve sebebinin farkındadır (Geçtan, 2000;s.64).

Bazı psikologlar korkuyla kaygı arasında kaynak, şiddet ve süre açısından fark olduğunu söylerler.

Kaynak: Korkunun kaynağı belirli, ancak kaygının kaynağı belirli değildir.

Şiddet: Korku kaygıdan daha şiddetlidir.

Süre: Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise uzun süre devam eder.

Korku ve kaygı arasındaki benzerliklere dayanarak psikologlar, korku sırasında ortaya çıkan fizyolojik oluşumların, kaygı anında da gözlenebileceğini ileri sürmüşlerdir. İddia deneysel gözlemlerle gözlemlenmiştir. Bu nedenle, psikologlar kalp atışı, kan basıncı, kanın kimyasal yapısı, Galvanik Deri Tepkisi, nefes alış, nefes veriş oranı gibi değişik fizyolojik belirtileri kaygı ölçmede kullanırlar (Tavacıoğlu, 1999;s.35).

Ankay (1998)'a göre, korku, "Tehlikeler karşısında duyulan bir duygudur". En doğal tepki kaçmadır. "Korkunun aşırı biçimine dehşet denir". Dehşette donakalma ya da eylemsizlik hali görülür. "Kaygı bazı hallerde doğrudan değil dolaylı olarak belli durumlara koşullanabilir. Buna fobi denir". "Korkunun bütün fizyolojik ve psikolojik belirtilerinin bulunduğu korku biçimine kaygı (anksiyete) denir". Kaygılı kişi aşırı duyarlıdır. Yanlış yapmaktan çok korkar; kararsızdır. Kötü gelecek bekler ve umudunu çabuk yitirir. Avuç içi terlidir. Uykusuzluk ve sürekli kas gerilimi (göğüste sıkışma) yaşar (Ankay, 1998;s.37).

İnsanın dış çevreden gelen tehlikelere karşı olağan tepkisi korku duygusudur. İçten ya da dıştan gelen tehdit edici güçler denetim altına alınamadığında egoya anksiyete denilen duygu egemen olur (Geçtan, 1988;s.64).

2.3. Kaygı Yararlı Olabilir mi?

Tavacıoğlu (1999)'na göre Kaygının yararlı ve zararlı olduğunu anlayabilmek için iki faktörü bilinmesi gerekir.

1. Kaygının derecesi

2. Başarmayı amaçladığımız görevin zorluk düzeyi.

Kaygının şiddeti ve kişinin başarmak istediği görevin zorluk derecesi, kaygının yararlı ya da zararlı olduğunu belirler. Zor bir fizik problemini anlayarak çözümleme gibi, oldukça karmaşık bilişsel işlemleri içeren bir görevi başarma durumunda, kaygının zararlı olduğu gözlenmiştir. Öte yandan, belirli nesneleri önceden belirlenmiş gruplara seçtirme gibi, basit bir işlemi gerektiren durumlarda orta derecedeki kaygı, göreve daha erken başlamada ve daha erken bitirmede yararlı bulunmuştur.

Kişiler ve Gruplar Arası Durumluk Sürekli Kaygı

Kişiler ve Gruplar arasındaki durumluk sürekli kaygı'nın ele alınması Hanin, kaygıya sosyal-psikolojik açıdan yaklaşması ile duygusal tepkileri ve sosyal çevreyi durumluk kaygı içinde kavramlaştırması ile farklı bir boyut kazanmıştır. Hanin kaygıya kişi ile çevre arasında karşılıklı etkileşim olarak bakmıştır. Bu yeni yaklaşıma göre, insana bir bütün olarak bakılmalı ve onları ayrı ayrı varlıklar olarak görmemelidir. Kişilerin kaygılan diğer insanlara ve çevrenin özel istemleriyle etkileşim içinde ele alınarak değerlendirilmelidir.

Performans kaygısı, özel bir konu üzerinde çalışırken yaşanan duygusal bir tepkidir. Kaygı, sosyal-psikolojik açıdan alt bölümlere ayrılabilir. Kişiler arası durumluk kaygı ($S=A_{int}$) ve grup içi durumluk kaygı ($S=A_{gr}$). Her iki kaygı da, belirli bir zamanda kişinin duygusal tepkileri göstermektedir. Kişi, eşiyle veya diğer bir arkadaşıyla grubun ve takımın üyesi olarak ilişki kurmaktadır. Kişinin belirli bir zamanda belirli bir kişiyle kurmuş olduğu ilişki, kişiler arası durumluk kaygıyı ($S=A_{int}$) ve kişinin belirli bir zamanda belirli bir kişiyle takımın veya grubun üyesi olarak kurmuş olduğu ilişki ise, grup içi durumluk kaygıyı ($S=A_{gr}$) göstermektedir, Hanin, kaygıyla ilgili daha öte gruplamalar yaparak, performans kaygısıyla, optimal durumluk kaygıdan bahsetmiştir.

Optimal durumluk kaygı, performans durumunun düzeyi ile ilgili kaygıdır ve kişiye kendisinin en iyisini uygulama olanağını vermektedir. Performans kaygısı ise, belirli bir yarışmasal koşulda, özel durumluk kaygı düzeyini göstermektedir (Artok, 1994;s.49).

2.4. Kaygının Türleri

2.4.1. Durumluk kaygı

Gerçek ve gözlenebilir bir tehlikeye bağlı olarak, bir durum tehdit olarak düşünülürse, bu tehdiye maruz kalan şahıs durumluk kaygı hisseder. Belli bir durumda belli bir anda bir şahsın nasıl hissettiğini anlatır. Diğer bir ifadeyle çevre koşullarına bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan tehlike ve tehdit durumlarında ,bireyin gösterdiği kompleks heyecansal reaksiyonların ifadesidir ve bunun evrensel ve normal bir insan duygusu olduğu kabul edilir (Tiryaki, 1990;s.137).

Durumluluk kaygı, şiddeti ve süresi ile değişebilir ve zamanla bir kişinin sahip olduğu bir fonksiyonu olarak görülebilir. Bireyin bu durumu kişisel olarak tehlikeli ve tehdit edici olarak algılaması da durumluk kaygıyı etkileyebilir. Spielberger'e göre, Durumluk Kaygı; kişinin zamana bağlı durumluk davranışlarıyla açıkça görüldüğü, kaygıdaki kişisel farkları anlatır. Durumluk kaygı oldukça değişkendir. Belli bir durumda, belli bir anda şahsın nasıl hissettiğini anlatır. (Akt: Ediş, 1994;s.4).

2.4.2. Sürekli Kaygı

Gerçek ve gözlenebilir bir tehlikeye bağlı olmadan bir durum tehdit olarak düşünülürse, bu tehdiye maruz kalan şahıs sürekli kaygı hisseder. Çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin, huzursuzluk, vesvese, endişe duyma, karamsar olma, stress altında aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma

eğilimidir. Sürekli kaygı; fiziksel strese karşı kişinin genel davranışıdır. Sürekli kaygı durağandır. Fiziksel strese karşı kişinin genel davranışıdır.

Spielberger (1972)'e göre Sürekli-Durumluk Kaygı Teorisi, özel bir durumu tehdit edici olarak varsayan bir şahsın buna bir durumluk kaygısı ile cevap vereceğini düşünür. Gerçek bir tehlike olsa bile bu şahıs, bu durumdan dolayı durumluk kaygı tepkisiyle yaklaşır. Gerçek ve gözlenebilen bir tehlikeye bağlı olmadan tehdit olarak düşünülen durum, reaksiyon şiddeti ve süresi şahsın bu duruma olan tehdit miktarına göre ve o durumun tehditkar olmasına olan inancına göre belirlenebilir. Bir durumun herhangi bir şahsa tehditkar gelip gelmeyeceği, o şahsın kişisel olarak duruma yaklaşmasına ve geçmiş tecrübelerine dayanır. Sürekli kaygı durağan olmasına rağmen, durumluk kaygı oldukça değişkendir (Ediş, 1994;s.5).

2.4.3 Genel Kaygı ve Duruma Özgü Kaygı

Birçok davranış bilimci durumluk kaygı ile çeşitli davranışlar arasındaki ilişkiyi aramıştır. Ancak öncelmesi ve sezinlemesi yapılabilecek sonuçlar elde etmede başarısız olunmuştur. Bir psikoloğa göre bunun nedeni, yetersiz ve bütünsel olmayan ölçüm teknikleridir (Artok, 1994;s.49). Kaygının duruma karşı öğrenilmiş bir tepki olduğu düşünülmüştür. Başka bir deyişle, bir kişi matematik dersi alırken veya dışçı koltuğuna otururken kaygılı olabilir. Ancak bu kişi basketbol maçına çıkmadan önce aynı kaygıları taşımayabilir ve kendini çok daha rahat hissedebilir. Aynı şekilde bu kişi bir müzik aletini çalarken veya araba kullanırken kendini rahat hissedebilir. Bu nedenlerle bizim davranışı daha iyi tahmin edebilmemiz için, yeterli özel durumların bilgisine ve kişilerin bu özel durumlarla nasıl etkileştiklerine önemle dikkat etmemiz gerekir. Bu nedenle son zamanlarda beden eğitimi ve spor ortamına özgü olarak geliştirilen, gerçek durumları daha iyi temsil eden testlerin kullanılması giderek önem kazanmaktadır. Kişinin duruma özgü kaygı yatkınlığı ve diğer durumsal özellikleri bilindiğinde, davranış tahmini daha iyi gerçekleşecektir. Daha önce yapılan araştırmaların değerlendirilmesi yapıldığında, genel olarak duruma özgü sürekli kaygının ölçümünün, belirli bir stres niteliğinde olan

durumlarda, durumluk kaygıyı, genel durumluk kaygı ölçümlerine göre, daha iyi tahmin ettiğini söyleyebiliriz (Artok, 1994;s.49).

2.5. Spor ve Kaygı

Kaygı ve diğer duygusal faktörlerin performans ve karşılaşmalar üzerindeki etkileri birçok araştırmacı tarafından değişik boyutları ile incelenmiştir. 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” görüşü üzerinde birleştirmiştir. Sporcuların psikolojik boyutuyla ilgili yapılan araştırmalar ilerledikçe, sporun salt fiziksel eylemlerden oluşan bir olgu olmadığı, bireyin psikolojisi ile bütünleşen “psiko-sosyal ve fizyolojik bir olgu olduğu ortaya çıkmıştır. 1950’li yıllarda ortaya çıkan bu yeni görüşlerden sonra sportif eylemler daha değişik bir boyut kazanmış ve tüm sportif eylemlerde, zihinsel etkinlikler yani, zeka, dikkat, bellek, irade, yargılama, kıyaslama, yorumlama, kaygı gibi psikolojik ve işlevlerin bulunduğu ve rol oynadığı saptanmıştır.

Bu sportif performansın çok boyutlu doğası içerisinde yer alan kaygı, evrensel bir karaktere sahip olup bütün sporlarda performansı olumlu veya olumsuz yönlerde etkileyebilmektedir. Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini, dikkat ve konsantrasyonlarını, koordinasyon ve dengeli, karar verme ve değerlendirmelerini, özgüven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli ölçülerde etkilemektedir. Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları performanslarında, gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilir.

Sporcularda kaygı sporla ilişkili ise de, asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporcudan başarılı olması belirli bir başarı düzeyine ulaşması beklenir. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalması halinde

hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla gayret gereklidir. Tüm gayrete rağmen arzulanan sonuca ulaşamaz ise, mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanır. Bu algılamanın sonucunda duygusal tepki olan kaygı ortaya çıkar. Sporcuların, seyircilerin izlemesi ve sporun sağladığı kararlılık, sevinç ve takım ruhu gibi duyguları yaşaması ve göstermesi olasıdır. Duygusal kuvvetlenme, harekete geçirici gücü sağlamadığı sürece fiziksel ve zihinsel kuvvetlenme ve becerinin başarılması zorlaşır. Bununla birlikte, bazen duygunun kendisi ya da duyguların aşırı düzeye çıkması, performansı engeller ve böyle olaylarda kaygı duyma olasılığı oldukça yaygındır (Artok, 1994;s.49).

Sporcular, değişen düzeylerde kaygıdan etkilenirler. Gerçekte, kaygıyı canlılığın zorunlu bileşeni olarak ifade etmiştik ve bazen onu heyecandan ayırmanın oldukça güç olduğunu belirtmiştik. Bununla birlikte, ölçekte aşırı canlılık düzeyine ulaşılan bir nokta vardır. Bu noktadan itibaren kaygı performansı zararlı yönde etkiler. Bir çok sporcu aşırı canlılığın uç sınırında bulunur ve genellikle deneyimleri, duyguyu nasıl kontrol edeceklerini öğretir. Ölçeğin çok daha yukarısı geçmiş travmatik bir olaya eşlik eden yoğun kaygıdır. Bunlar özellikle acı veren bir şekilde önemli bir yarışmayı kaybetme yaralanma anlarında ortaya çıkar.

Birçok durumda kaygı performansı etkilemektedir. Ancak bu etkinin nasıl ve hangi faktörler tarafından yönlendirildiği henüz tam olarak açıklanamamaktadır. Yüksek düzeyde kaygı, düşük düzeyde olan öz-güvenle ilişkilidir. Bunun tersi de ileriye sürülebilir. Yüksek kaygı düzeylerinde sporcular görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerileri yapmaktan sakınabilirler.

Çoğu kez sportif müsabaka içindeki birçok sporcunun telaşlı, huzursuz, sıkıntılı çekingen, üzüntülü, yüzü sararmış ya da kızarmış, tedirgin durumda olduğu görülmektedir. Yine bazı sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yaptıkları hareketleri, müsabakada yapamadıkları, takım arkadaşlarına uyum sağlayamadıkları ve kendilerinden bekleneni yerine getiremedikleri gözlenmektedir. Bu olumsuzluklar

aslında sportif eylem içinde kaygılı bir sporcunun davranışını yansıtmaktadır. Bir spor ekibi içinde kendisine verilen görevi yerine getirmeyen bir sporu, takımın kollektif oyun düzenini bozacak ve sonunda öne kendisinin sonra da takımın başarısında olumsuz yönde etkili olacaktır

Jones'un uluslararası ingiliz sporcularıyla yapmış olduğu araştırmalarda, trambolin de uluslararası derecelere sahip olan Sue Challis şunları söylemiştir, “Ara sıra belirli becerileri yerine getirebilme yeteneğimden şüphe ettim. Bir hareketi yapmaya giriştim ve hemen onun ardından daha kolay olanına yöneldim”. Aynı şekilde, uluslararası hokey oyuncusu olan Mary Nevili de, benzer değerlendirme yaparak, “yüksek baskı koşullarında belirli becerileri yerine getirebilme yeteneğinden şüphe ettiğini” belirtmiştir.

Sportif becerilerin başarılı bir performansla ortaya konulmasında, belirli motivasyon düzeylerine gereksinim vardır. Bu motivasyon düzeyleri de kaygıyla yakından ilişkilidir. Bazı antrenörler, yanlış bir şekilde, çok motivasyonun her zaman faydalı olacağını düşünürler. iyi performans ortaya koymada, yapılan spor ve aktiviteye göre, optimal uyarılmışlığı yakalamak oldukça önemlidir. Martens'e göre, “sporcular doruk performanslarını, optimal uyarılmışlıkta ve akış deneyimi (flow experience) yaşadıklarında gösterirler. Sporcularla yapılan çeşitli araştırmalar, optimal düzeyde olan kaygı ve motivasyonla ilgili olarak akış deneyimi bulgularını şu şekilde ileri sürmektedir. Akış deneyimi yaşandığında sporcular kendilerini tamamen aktivitenin içine gömülmüş hissederler. Zaman duygularında belirsizlik ve kaybolmalarla karşılaşılır. Sporcularda kendileri için her şeyin doğru gittiği hisleri vardır. Konsantrasyon tamamen aktivitenin kendisine yöneliktir.

Aktivitenin içinde olan konsantrasyon ve dikkat sporcuların kendilerini eleştirmeye yönelik değildir. Sporcular kendilerini ne sıkılmış ne de tehdit edilmiş hissederler, yaptıklarıyla bütünleşmişlerdir ve kendilerini yaptıklarından ayrı bir şey

olarak algılamazlar. Sporcular memnurluk ve keyif alma hislerini tadarlar (Artok, 1994;s.49).

Özetle, oyuncunun kaygı seviyesini maçın yada yarışmanın zorluğu ve önemi belirler. Yarışma sporlarında görülen yüksek kaygı performans için bir dezavantaj teşkil eder. Kaygılı sporcular başarısızlıklarını genelde kendilerindeki yetenek eksikliğine bağlarlar ve neticede kendilerini suçlarlar. Şiddetli bir rüzgar, farklı saha, alışılmadık teknikte oynayan bir rakip kaygılı yarışmacı için problem yaratır. Bu durumları aşmak sporcu için uzun zaman alabilir. Ne yapacağını bilememe, doğru zamanı belirleyememe, yeni durumların belirsizliği kaygıyı artırır. Yarışmacıların yeterince olgun ve kendine güven duymaları kaygıyı önemli derecede azaltacaktır.

2.6. Basketbolcu ve Kaygı

Evrensel özellik gösteren kaygının özel olarak basketbol ve basketbolcu üzerinde nasıl etkilerde bulunabileceği bilinmelidir. Ancak böylelikle bir basketbolcu ortaya koyacağı performansında daha başarılı olabilir ve kapasitelerini daha verimli olarak gerçekleştirebilir.

Bir basketbolcunun bir karar verebilmesi için gerekli maddeler şöyle sıralanabilir :

- 1)Kendisinin saha içindeki pozisyonu
- 2)Takım arkadaşlarının sahadaki yayılışı
- 3)Karşı takım oyuncularının sahadaki yayılışı
- 4)Takımın genel oyun düzeni
- 5)Antrenörün o maç için verdiği ve düşündüğü oyun düzeni
- 6)Kendi fiziksel durumu ve oyundaki görevi
- 7)Kendi kişiliği, duygu ve heyecan durumu
- 8)Seyirci ve taraftarın beklentileri ve coşkusu
- 9)Ezeli rekabet
- 10)Maçın önemi ve o andaki skoru

Basketbolda kendi ön sahasında elinde top olan oyuncu bütün bu bilgileri alıp, gözden geçirip, kendi teknik becerileri ve taktik kurnazlığı ile kondisyon düzeyini de göz önünde tutarak karar verirken, sahip olduğu zaman ancak saniyelerin onda biri ile ölçülebilir ve üstelik karşıtının baskısı altındadır. Sporda dikkat istemlerini anlayabilmek için iki önemli boyut belirlenmiştir. Bu boyutlar genişlik boyutu ile yön boyutudur. Dikkatin genişlik boyutundan kastedilen dikkatteki daralma ve genişlemeler, yön boyutundan da, dikkatin nereye doğru yöneltildiği, içeriye kendimize doğru mu, yoksa dışarıya, çevreye doğru mu olduğu anlatılmak istenmektedir.

Dikkatin genişlik boyutu, basketbolcunun becerilerini sergilerken ne kadar sayıda uyarana katıldığı ile ilgili olmaktadır. Örneğin bir basketbol oyuncusu sahada topa sahip olduğunda, başını kaldırarak etrafına bakar. Dikkati geniş ve çevreseldir. Basketbol oyuncusu şut attığında dikkatini daraltmak zorundadır. Basketbolcunun becerilerini ortaya koyarken sadece dikkatte daralma ve genişlemeler değil aynı zamanda bu dikkatin ne yöne doğru olduğu da önemlidir. Basketbolcu dikkatini zaman zaman dışa doğru çevreye kaydırmak, ne olup bittiğini takip etmek durumundadır. Basketbolcu kendi vücudunun durumu, hisleri, plan ve stratejilerini düşündüğünde dikkat içe doğru kaydırılmakta ve kişi bu uyarılara katılmaktadır. Dikkat çevreye, diğer oyuncuların hareketlerine kaydırıldığında basketbolcunun dikkati dışa doğrudur ve bu uyarılara katılmaktadır (Erbaş 2000;s.36).

Basketbolcular yeterli düzeylerde kaygıya sahip olmadıklarında durum ve pozisyonlarının gerektirdiği dikkati göstermekte zorluk çekmekte ve performansı olumsuz olarak etkilenmektedir. Dikkatin genişlik, darlık, içsellik ve dışsallık boyutları basketbolcunun psikolojik durumundan etkilenmektedir.

Aşırı kaygı dikkatin daralmasına ve içe kaymasına neden olmaktadır. Martens'e göre yüksek sürekli kaygı gösteren sporcular bu tür problemlere daha çok yatkındırlar. ilgisiz uyarılara dikkatlerini daha çabuk kaydırırlar, dikkatleri içsele yönelir,

kendileriyle ilgili negatif değerlendirme ve konuşmalarda bulunurlar. Buna karşılık düşük sürekli kaygıya sahip olanlar, konuyla ilgili uyaranlara daha iyi odaklanmaktadır.

Bir basketbolcu ne kadar yüksek motorik, teknik ve taktik rezerve sahip olursa olsun bunu basketbol oyunu içinde ortaya çıkaramıyorsa bunun bir anlamı yoktur. Bu nedenle basketbolcunun performansını ortaya koyabilmesi sadece fizyolojik bir olgu olamaz. Basketbolcunun potansiyellerini kullanabilmesinde onun psikolojik durumu da oldukça önemlidir. Basketbolcunun performansını başarıyla ortaya koymasında sahip olduğu kaygı düzeyi, bu nedenle çok önemlidir. Özellikle profesyonel basketbolda ve önemli görülen maçlarda kaygı düzeyleri performansın başarıyla sergilenmesinde önemli düzeyde etkilidir. Bir çok takımlar benzer şekilde antrenmanlar yapmalarına ve oyuncuların benzer fiziksel ve teknik kapasitelerine sahip olmalarına rağmen, bir takımı bugün oynanan maçta ne galip getiriyor ve aynı takımla tekrar oynanan maçta ne mağlup bırakıyor? Profesyonel basketbolda çoğu kez finale kalan takımlar arasında çok büyük farklar bulunmamaktadır ve finale kalan her iki takımda birbirlerine üstünlük sağlayabilirler. O halde böyle durumlarda sonucun belirlenmesinde, stres ve kaygı durumlarının yönetimini iyi gerçekleştiren takım ve basketbolcular diğerine üstünlük sağlayabilirler (Artok, 1994; s.55)

2.7. Sporda Durumluk ve Sürekli Kaygı

İnsanlar günlük yaşamlarında sürekli olarak kaygı olgusuyla karşı karşıya kalmaktadır. Örneğin, sabah gardrobunu karıştırırken istenilen elbisenin bulunmaması, aynanın karşısında traş olurken kendi kendine konuşması, bir spor karşılaşmasını işlerken seyircilerin oyuncular üzerine çeşitli konuşmaları ve buna benzer bir çok olay kaygının var olduğunu bize hissettirir.

İnsan davranışı, hayatın diğer alanlarında olduğu gibi spor konusunda da karmaşıktır. Bazı davranışların hemen anlaşılması ve yine bazı sorunlara basit çareler, reçeteler öne sürülmesisöz konusu değildir.

Son yıllarda, ülkeler arasında sportif rekabetin artması, sporcuların fiziksel ve psikolojik güçlerini çok yönlü geliştirmeye yöneltmiştir. Fiziksel olarak üstün olan sporcular, zayıf fizik güçlerine sahip sporculardan daha başarılı olacağı görüşü şüphesiz doğrudur. Fakat gelişen rekabet ortamı ile birlikte son yıllarda sadece üstün bir fizik performansın yeterli olmayacağı görüşleri spor psikolojisi konusundaki çalışmaların başlamasıyla büyük önem kazanmıştır. Spor psikolojisinde yapılan birçok araştırma, sporcunun fiziksel üstünlüğünün yanında , duygusal durumunda performans için önemli bir etken olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Bu yapılan araştırmalar ışığında insanın sporda başarılı olabilmesi için sadece fiziksel yeteneğe değil aynı zamanda psikolojik yeteneklere de ihtiyacı olacaktır. Bu iki ihtiyacın karşılanması oranında insanın sportif performansındaki başarısı, daha da artacaktır.

Bu çalışma ‘Genç sporcularda yarışma-performans kaygısı ve bu kaygı ile başa çıkma davranışlarının araştırılması’ konusu altında Amerika’da Bryant, J.Cratty ve Robert, E. Pigot (1984) tarafından hazırlanarak Amerika’lı genç ve yetişkinler üzerinde geliştirilen ‘Yarışma-Performans Kaygısı Envanteri’nin Türkçe’ye çevrilerek ülkemizde uyarlanması yapılmaya çalışılmıştır.

Spordaki kaygı ile ilgili araştırmalarda temel amaç kaygı ve stressin nedenlerini anlamak ve ortaya çıkarmak olmuştur. Kaygı ve strese ait nedenleri araştırmada sporcuların korkularından, sosyal ve durumsal streslerle karşı karşıya kalındığında gösterdikleri psikolojik reaksiyonların analiz edilmesi sonucunda elde edilen verilerden faydalanılmıştır.

Spielberger'in durumluk-sürekli kaygı kavramları, Mc Grath'ın stres paradigmasında kolaylıkla birleştirilebilir. Sürekli kaygı önemli bir kişilik eğilimidir (özelliğidir) ve çevresel istek-tepki verebilme yeteneği uyumsuzluğunu (discrepancy) bireyin nasıl algılayacağını tanımlar. Durumluk kaygı, bireyin sürekli kaygı düzeyi ve o andaki çevresel istek-tepki yeteneği arasındaki uyumsuzluğun etkileşimi ile meydana gelen anlık kaygı durumudur. Spielberger stresi, kaygı olarak adlandırdığı tüm süreçte uyarıcı bir olayı tanımlamak için kullanmaktadır. Spielberger'in modelinde stres, objektif fiziksel ya da psikolojik tehlike ile karakterize edilen çevresel koşullar ya da durumları belirtmekle sınırlıdır.

Daha önce tartışıldığı gibi geneldeki kaygı tepkilerine benzer, yarışma kaygısı da durumluk ve sürekli kaygı olarak sınıflandırılabilir. Yarışma kaygısında bireysel farklılıklar aşıkardır. Yüksek tekniğe sahip sporcuların bazıları bir sonraki yarışmadan dolayı da fiziksel olarak yıpranırlar. Halbuki diğerleri soğukkanlılığını muhafaza ederek kendilerini kontrol ederler (Çağlar, 1996;s.45).

Yarışmanın neden olduğu kaygı, sporcunun kendi yeteneğini nasıl değerlendirdiğine bağlıdır. Çünkü bu değerlendirme sporcuda meydana gelen kaygının yoğunluğunu belirler. Yarışma sporcular tarafından iki şekilde algılanabilir. Olumsuz olabilir, bu kaygı belirtilerine yol açar. Sporcunun stresle başa çıktığı durumlarda olumlu olabilir. Sporcu kondisyon, teknik ve taktik seviyesi açısından rakibinden düşükse rakibinin kuvvetli ve zayıf yönleri hakkında bilgi sahibi değilse yarışmadaki kaygı düzeyi yüksek olacaktır. Çünkü sporcu rakibi ile olduğu kadar kendisi ile de yarışmaktadır. Aşırı kaygılı sporcu aşırı fedekarlık yapma dürtüsü tehlikesi içerisindedir. Onu motive etmek değil performans kabiliyeti sınırları içerisinde tutmak bile zordur. O sürekli gerginlik içindedir. Yarışma öncesi ortaya çıkan değişikliklerin niceliği yarışmadan bir saat önce başlar(Çağlar, 1996;s.47).

Kuşkusuz sporcular arasında da sürekli kaygı duygusu gelişmiş olanlar da vardır. Sahip olduğu bu kişilik dizgesinden dolayı hemen her ortamda kaygılanabilir ve sürekli bir huzursuzluk içinde yaşayabilir. Daha çok psikiyatristleri ve klinisyenleri ilgilendiren bu durum sürekli kaygıdan başka bir şey değildir. Ancak bunlar gibi kaygıyı yerleşik bir kişilik örüntüsü olarak yaşamayan bireylerde de belirli uyaranlar kaşısında kaygılanma hali görülmektedir. Sportif ortamlar söz konusu olduğunda yarışma öncesinde ve sporla ilgili çeşitli durumlarda kaygılanan sporcuların durumluk kaygı kapsamında ele alınması gerekir. Başka bir deyişle, sporcuların sık sık durumluk kaygısı ile karşı karşıya kaldıkları söylenebilir. Sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda, yarışma öncesinde yüksek düzeyde durumluk kaygısı hali olduğu saptanmıştır (Tavacıoğlu, 1999;s.38).

1.Sürekli Yarışma Kaygısı: Spielberger'in (1966) kişisel kaygı kavramına dayanarak Martens (1977) duruma özel veya sportif özel gibi yarışma kaygısı türü türetti. Yarışmacı kişisel kaygının tanımını yarışmacı durumları tehdit eder ve bu durumlara gerilme duygusu şeklinde tepki verir. Dolayısıyla yüksek sürekli kaygı derecesi olan şahıslar sürekli kaygı düzeyi düşük olanlara göre yarışma durumlarını daha yüksek derecede kendileri için tehdit olarak görürler.

2. Durumluk Yarışma Kaygısı: Özel bir yarışma durumu ile tetiklenen kaygı durumluk yarışma kaygısı olarak nitelendirilir. Özel bir spor durumu hariç, genel durum kaygısı ile aynıdır.

Bilindiği gibi birtakım faktörler bir şahsın durumunu potansiyel ego tehditi olarak şiddetle etkiler. Geçmiş başarılı yüksek bir tekniğe sahip sporcu, geçmiş parlak olmayan bir sporcu ile aynı durumluk kaygı düzeyini sergilemez. Benzeri şekilde yüksek derece, yüksek kaygısı olan birisi, fakat ille de öyle olmayan spor ayarlamasını tehdit edici algılayıp, daha fazla durumluk kaygı ile tepki verir. Özel bir durumun, yüksek kaygı düzeyi olan bir şahıs için tehdit edici olarak algılanması teknik düzeyi, tecrübe ve kaygı tepkisine engel olma gibi çeşitli faktörlere bağlıdır Tavacıoğlu, 1999;s.39).

2.8. Kaygının Nedenleri

Kaygının gelişimi, genetik ve biyolojik eğilimlerden, önceki öğrenme ve deneyimlerden, içinde bulunulan durumsal ip uçlarından ve kişinin bilişinden etkilenir (Çağlar, 1996;s,8)

Heyecanın nedenlerini bireyin çevresini algılayış tarzından ayırmak olanaksızdır. Belirli bir ortam içinde kendisini güven altında ve huzurlu hisseden bireyde korku ya da kaygı olmaz. Diğer yandan aynı çevredeki başka biri, çevreyi tehlikeli bulabilir ve bu algılamayla ilgili heyecanları yaşayabilir. Hangi sosyal ortamın nasıl algılanacağını içinde yetiştiğimiz kültür bize öğretir. Bu nedenle, hangi ortamın hangi tür kaygı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak, bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapmak olanağı vardır. Bu genellemeler, kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan ortamlardaki bazı ortak yönleri belirtir (Cüceloğlu, 2000;s.277).

Bunlar aşağıdaki paragrafta 4 madde halinde verilmiştir.

1. **Desteğin çekilmesi:** Alışagelmiş çevrenin ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyar.
2. **Olumsuz bir sonucu beklemek:** Olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız.
3. **İç çelişki:** İnandığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden bir gerginlik duyarız. Bilişsel çelişki önemli bir güdü ve heyecan kaynağıdır. Çelişkiyi giderecek bir çözüm yolu ararız; çözüm yoluna ulaşınca kadar bir derece kaygı duyarız.
4. **Belirsizlik:** Gelecekte ne olacağını bilememek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir (Cüceloğlu, 2000;s.279)

2.9. Kaygının Belirtileri

Kaygı; çok yönlü bir duygusal durumdur. Bu duygu durumu, tehlike olasılığına, tehlikenin doğasına ve kişinin tehlike ile başa çıkma yetilerine ilişkin bilişsel öğeleri kapsadığı gibi kişinin beklediği tehlikeye ilişkin öznel duygularını da kapsar. Ayrıca kalp atışının hızlanması, terleme, kas gerilmesi gibi fizyolojik belirtileri ve aktif kaçma veya pasif kaçınma gibi davranışları da içerir (Çağlar,1996;s.38)

Kaygı sürecinde birey fiziksel, somatik ve düşünsel bakımlardan uyarılabilmekte, bazen tümü harekete geçmektedir. Fiziksel ve somatik tepkiler genel olarak kalp atışının hızlanması, kas geriliminin artması, yorgunluk duygusu, aşırı alınganlık, el ve ayakların terlemesi, şeklinde yaşanmaktadır. Gerçekte bir yarışma sırasında veya birbiri ile ilişkili iki yarışma arasında bir sporcunun beceri düzeyinde, fizyolojik kapasitesinde ya da biyomekanik yeterliliğinde kaydadeğer değişiklik yoktur. Performanstaki dalgalanma genellikle sporcunun zihinsel kontrolündeki dalgalanma nedeniyle meydana gelir. Sporcu, konsantrasyon yetisi, olumlu konuşmaya odaklanma, ayrıntıya dikkat edebilme hafızayı kullanma, ani kararlar verebilme vb. gibi bilişsel faktörlerin kontrolünü kaybeder. Sporcunun uygun olmayan bir şekildeki uyarılmışlığı artar (Tavacıoğlu, 1999;s.39).

Durumluk kaygının artmasıyla şu belirtiler görülür (Weinberg ve Gould, 1995). Soğuk, nemli eller, sürekli idrara çıkma ihtiyacı, bol bol terleme, olumsuz kendi kendine konuşma, sersemlemiş bakışlar, kas gerginliğinin artması, konsantre olamama, karın ağrıları, hasta hissetme, baş ağrısı, ağız kuruluğu, sürekli olarak hastalanma, uyuma zorlukları, titrem bel ağrısı, sürekli baş ağrısı, titreme, terleme, ishal ya da kabızlık, sürekli yorgunluk, gerginlik, aniden sinirlenme, el ve ayak parmaklarının soğukluğu,

aşırı tepkide bulunma, mide ağrısı, aşırı tepkide bulunma, kalp çarpıntısı, kesik kesik nefes alma, nefes alıp vermede düzensizlik, sürekli olarak değerlendirici olmayan durumlarda daha iyi performans gösterme (Cüceloğlu, 2000;s.293).

2.10. Kaygının Ölçülmesi

Kaygıyı ölçmek için birçok teknik geliştirilmiştir. Bunlar;

- 1) Kendini anlatma (self-report) teknikleri olarak envanterler,
- 2) Biyokimyasal ölçümler,
- 3) Fizyolojik ölçümler ve
- 4) Davranışsal gözlemler olarak sıralanabilir.

1) Envanterler: Günümüzde artan uyarılmışlığın farklı etkilerini değerlendirmek için birçok envanterler düzenlenmiştir. Bazıları bilişsel değişkenleri, bazıları fizyolojik tepkileri ve bazıları da her iki boyutu birden değerlendirmektedirler. Envanterlerin avantajları, uygulaması çabuk ve kolay, göreceli olarak analiz etmesi de kolay olmalarıdır. Dezavantajları sosyal istenirlik tepkisi (social desirability) gibi istenmeyen etkiler nedeniyle bireylerin uyarılmışlık düzeylerindeki değişikliklere duyarsız olabilmeleridir. Böylece sporcular, antrönörün ya da spor psikoloğunun görmek isteyeceklerini algıladıkları tepkilerle envanteri doldurabilirler. Envanterler genellikle denekler arasındaki değişkenliği ortaya koymak için geniş örneklemeler gerektirmektedir (Çağlar, 1996;s.49).

Taylor Manifest Kaygı Ölçeği (TMAS) gibi kaygıyı değerlendirmek için geliştirilen ilk psikometrik araçlar, kaygıyı durağan ve değişmeyen bir yapı olarak tanımlamışlardır. Oysa günümüzde kaygının çok boyutlu içeriği olduğu oldukça geniş kabul görmektedir.

Önce Spielberger, kaygının sürekli ve durumluk olmak üzere iki bileşeni olduğunu belirtmiş ve bunları ölçmek için de Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı

Envanterini (STAI) geliştirmiştir. STAI günümüzde durumluk ve sürekli kaygı ölçümlerinde yaygın olarak kullanılmaktadır.

Landy ve Stern (1971) Somatik Algılama Envanterini (SPQ), Thayer (1967) Aktivasyon-Deaktivasyon Kontrol Listesini (AD-AACL) geliştirmiştir. Martens (1977, 1982), STAI'nin sürekli kaygı  l   inin duruma özgü düzenlemesini yaparak Spor Yarişma Kaygı Testini (SCAT) geliştirmiştir (Akt. Landers, Boutcher, 1993., Akt. Cox, 1994). Bu testler tek boyutlu olarak ölçüm yapmaktadırlar.

Kuramsal olarak spesifik ölççekler, genel  l  eklere göre davranışın daha iyi yordayıcısı olmaları gerekir. STAI'nin yapı geçerliliğinin kurulmasına ve spor dahil çeşitli durumlara duyarlılığının gösterilmesine karşın, spora  zg n çeşitli alternatif kaygı  l  ekleri geliştirilmiştir. Örneğin; Martens ve Arkadaşları Yarişma Durumluluk Kaygı Envanteri-2 (CSAI-')'yi geliştirmişlerdir. Bu envanter bilişsel ve somatik yarişma kaygısının yanısıra kendine güveni de  l  erek, kaygıyı çok boyutlu olarak ele almaktadır (Raglin, 1992). Ayrıca kaygıyı çok boyutlu olarak  l  en diğer envanterler, Schwartz, Davidson ve Goleman (1978) tarafından geliştirilen Bilişsel-Somatik Kaygı Envanteri (CSAQ), Smith, Smoll ve Schutz (1990) tarafından geliştirilen Spor Kaygı  l  egidir (SAS).

Kaygıyı  l  erken 3 farklı kaygı envanteri kullanılır.

a) Spielberger Süreklilik Kaygı Envanteri (TAI);

TAI, Spielberger ve arkadaşları tarafından (1970) genel Sürekli Kaygıyı  l  mek için geliştirilmiştir. Test 20 soru ve 4 b l  ml  Likert-Tip cevap cetveli kullanılarak oluşturulmuştur (Spielberger, C.D., Goursuch R. L. and Lushene, r. F. (1970) ( a lar, 1996;s.55).

b) Spielberger Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri;

STAI ilk kez 1966 yılında spielberger tarafından geliştirilmiş, Durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından (1970) geliştirilmiş olan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Spielberger'in iki faktörlü kaygı kavramından kaynaklanmıştır. (Spielberger, 1966). 1972 yılında Martens ve Spielberger tekrar düzenlemişlerdir. Öner ve Le Compe (1976) Türkçe'ye çevirmişler ve 1977 yılında güvenirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır (Ediş,1994). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kısa ifadelerden oluşan bir öz-değerlendirme (self-evaluation) anketidir. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, genelde ve o anda nasıl hissettiklerini içeren, 20'şer soru maddesinden (toplam 40) oluşan iki ayrı ölçeği içerir. (Çağlar, 1996;s.56).

c) Spor Karşılaşması Kaygı Testi (SCAT);

SCAT, TAI'nın uyarlamasının özel bir durumu olup Martens (1982) tarafından geliştirilmiştir. SCAT, hem çocuklar için hem de yetişkinler için kullanılmıştır. 15 sorudan oluşan bir envanterdir. Sorular üç seçenekli (nadiren, bazen, sıklık) Likert-Tipi cevap anahtarından oluşmuştur (Çağlar, 1996;s.57).

Sporcuların kaygı düzeylerini ölçmede kullanılan ve yukarıda açıklanan envanterlerden ilk ikisi sporculara özgü değildir. Üçüncüsü de sporcuların genel ve spora özgü çeşitli durumları (kazanmanın sosyal önemi, bedensel olarak zarar görme), korku ve kaygılarını mental olarak nasıl azalttıklarını içeren itemleri kapsamaktadır (Çağlar, 1996;s.57).

Cratty ve Pigott'un (1984) birlikte geliştirdikleri ve sözü edilen itemleri de içeren bir envanterin, sınırlı sayıda da olsa türk sporcu örneklem grubuyla uyarlanması yapılmaya çalışılmıştır. Uyarlanma aşamasında ilk olarak Amerika'lı Bryant.J. Cratty ve İngiliz Robert, E. Pigott (1984) tarafından hazırlanıp, Amerika'lı genç ve yetişkinler

üzerinde geliştirilen 'Yarışma Performans Kaygısı' Envanterinin Türkçe'ye çevirisi yapılmıştır (Çağlar, 1996;s.57).

2) Biyokimyasal Ölçümler: Adrenal bezler, stres durumunda epinefrin ve norepinefrin kana salınımından sorumludurlar. Ayrıca yüksek uyarılmışlıkla kana çeşitli kortikosteroidler de girer. Aminler ya da kortizoldeki artışlar, kan ya da idrar analiz edilerek ölçülebilir. Kan analizi genellikle denekten kan alınmasını kapsar. Bu analiz karmaşıktır ve gelişmiş araç gereç gerektirir. Bir başka dezavantajı ise, kan almak bazı bireyler için travmatik olabilir ve böylece çalışmanın sonuçları karışabilir. İdrar analizi daha az travmatiktir ama ölçümlerin, tüm hormon düzeylerini doğru olarak nasıl yansıtacağı açık değildir (Çağlar, 1996;s.57)

3) Fizyolojik Ölçümler: Uyarılmışlık, durumluk kaygı ile ilişkili olduğundan, uyarılmışlığı ölçmek için kullanılan elektrofizyolojik göstergeler, durumluk kaygıyı ölçmek için de kullanılabilir. Uyarılmışlığın fizyolojik ölçümleri; kalp atım hızı, solunum oranı, kan basıncı, galvanik deri tepkisi, kas gerginliği (EMG), elektrokortikal aktivite (EEG)'yi içermektedir.

4) Davranışsal gözlemler: Davranışsal ölçümün bir sınıflaması doğrudan gözlemdir. Bu sistemde deneyci uyarılmışlığın objektif işaretlerine bakar ve onları kaydeder. Yerinde duramama, dudaklarını yalama, avuç içlerini pantolona ya da gömleğe sürme ve solunumdaki değişiklikler gibi işaretler, davranışsal birer işaret olarak yorumlanabilir (Çağlar, 1996;s.58).

Uyarılmışlık çeşitli şekillerde ölçülebilmesine karşın araştırmacılar ölçümlerin birbirleriyle yüksek ilişkili olmadığını bulmuşlardır. Fizyolojik ölçümler, kendini ifade etme teknikleriyle ve diğer ölçümlerle düşük düzeyde ilişkilidir (Gill, 1986). Fizyolojik ölçümler sırasında düşük ilişkinin bulunması, Lacey, Beteman ve Van Lehy (1953)'in (otonom tepki stero-tipi) ilkesi ile açıklanmıştır. Örneğin; aynı stresli durumda A

sporcusu kalp atım hızı artma tepkisini gösterirken, B sporcusu mide-bağırsak aktivitesinde bir artış gösterebilir (Çağlar, 1996;s.59).

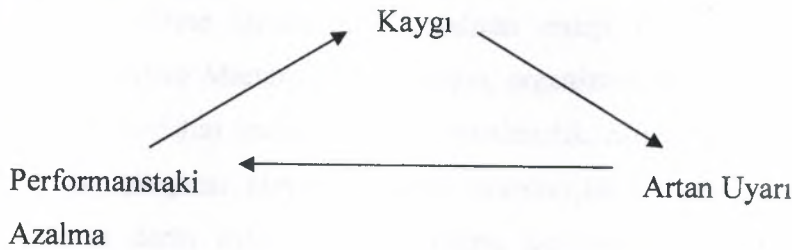
2.11. Sporda Uyarılmışlık ve Kaygı

2.11.1. Uyarılmışlık ve Kaygı

Sporda uyarı üretim endişesini kapsar. Psikolojik uyarıda makul artışın tercih edilmesine rağmen artan endişenin değeri yoktur. Gerçekten artan kaygı kötü performans ve düşük özgüvenle birleşir.

Sadece psikolojik uyarı ele alındığında sportif performansa katkı sınırlıdır. Artan kalp atışının otonomik göstergesinin (solunum oranı, kan basıncı, avuç terlemesi) spor egzersizinin başlangıcında belirli bir değeri yoktur. Otonomik göstergeler aktiviteye zararlı olabilir, kalp sistemini zorlamak çabuk yorulmaya ve direncin azalmasına yol açabilir.

Bazı psikolojik uyarılar aktivasyonun elverişli düzeye ulaşması ve dikkatin odaklaşması için oldukça kullanışlıdır. Optimal düzeyi aşan uyarı kas uyumu ve dikkati etkiler. Zeigler tarafından belirtilen düşünce döngüsü (Şekil 1) başlamış olur (Tavacıoğlu,1999;s.35).



Şekil 1: Zeigler'in düşünce döngüsü

Yarışma, beğenilme duygusu gibi stresli bir ortamla karşılaşıldığında stres ile birlikte gelişen psikolojik değişime ortak bir başlangıç uyarı artışı görülür. Artan kas gerginliği gibi önemsiz yeksenak değişiklikler uyumu etkiler. Başlangıçtaki başarısızlığı

düşünmek hatadır ve hata yapma olasılığı da artar. Kaygı ve psikolojik uyarı kontrol edilerek çember kırılabilir. Kaygı kontrolündeki ustalık olumsuz çemberi kırmak ve başarılı, tatmin edici sonuca ulaşmak için anahtar rolü oynar.

Fenz'in tecrübeli paraşütçülerle ya da Mahoney'in olimpik cimnastikçilerle yaptığı çalışmalar sporcuların istediklerinde kaygılarını kontrol edebildiklerini gösteriyor. Bazı sporcular küçük problemlere rağmen basit tekniklerle kaygılarını kontrol edebilmektedir. Bazı sporcular ise (profesyonel sporcular da dahil olmak üzere) kaygı kontrolünde ciddi problemlere maruz kalmaktadırlar. Bazıları ise, kaygılarını hipnoz, bio-feedback veya terapist danışman aracılığıyla kontrol etmeye çalışırlar. En etkili kaygı kontrol yollarından biri, kaygı ve performans etkisi konusunda sporcuları eğitmektir (Tavacıoğlu, 1999;s.37).

Uyarılmışlık; fizyolojik aktivasyon veya otonomik tepki olarak açıklanır. Uyarılmışlık, derin uyku halinden uç noktadaki heyecanlılığa kadar değişen bir süreç olarak açıklanmaktadır. Landers ve Boutcher (1993), uyarılmışlığı, yoğun ve şiddetli aktivitelerde vücudun kaynaklarının kullanımından sorumlu bir harekete geçirme fonksiyonu olarak ele almaktadırlar (Çağlar, 1996;s.60).

Martens (1987), uyarılmışlığı 'psişik enerji' olarak tanımlamakta ve şöyle açıklamaktadır: Zihne işlevsellik kazandıran enerji (vigor), canlılık (vitality) ve yoğunluktur. Böylece Martens uyarılmışlığın, organizmanın fizyolojik aktivasyonundan daha fazlasını içerdiğini öne sürmüştür. Uyarılmışlık, zihinsel aktivasyonu da içerir. Bu görüşlerin bir bileşkesi alınacak olursa uyarılmışlık en iyi şu şekilde tanımlanır: "Organizmanın derin uyku halinden yoğun heyecan noktasına kadar olan süreci kapsayan ve bu süreç içinde değişik düzeyler sergileyen genel fizyolojik ve psikolojik bir etkinliktir" (Çağlar, 1996;s.60).

Uyarılmışlığın heyecansal etkisi veya bilişsel boyutu kaygı olarak düşünülebilir, en basit şekliyle kaygıyı, fizyolojik uyarılmışlığın artması ve subjektif endişe hissi olarak tanımlamaktadır (Çağlar,1996;s.61).

2.11.2. Uyarılmışlık ve Motor Performans

Uyandırma ya da canlandırma (arousal) davranışların yoğun ölçütleridir. Durumluk stres yoğunluk ve yöne karşılık gelirken, uyandırma sadece davranışın yoğunluk yönünü gösterir (Özbekçi, 1993;s.155).

Sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal bir kaygı, dolayısıyla belirli bir gerginlik düzeyine sahip olması gerekmektedir. Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz yönde etkiler. Kaygı düzeyinin çok yüksek olması 'start telaşı', 'düşük olması ise 'start tembelliği'ne yol açar. Start tembelliği durumunda sporcunun kas tonusundaki düşme sonucu, hareketlerde uyuşukluk, tembellik ve genel bir isteksizlik vardır. Sebepsiz bir yorgunluk ve yarışmayı bırakma eğilimi görülür. Start telaşı durumunda ise, kalp atım sayısında artma, terleme, ellerde titreme ve bacaklarda halsizlik hissedilir. Bunun sonucu sporcu aşırı sinirli, davranışları kontrolsüzdür. Kas tonusu yükseldiği için hareketlerin yumuşaklığı ve koordinasyonu bozulmuştur (Özbekçi, 1993;s.155) .

Uyandırma ve motor performansın değişen düzeyleri arasındaki ilişkiyi açıklamak için iki hipotez geliştirilmiştir. Birincisi drive (dürtü) hipotezi ve ikincisi de Yerkes-Dodson Kanunu veya daha açık ters çevrilmiş (inverted). U Hipotezi olarak bilinmektedir.

Kompleks yeteneklerin performansı için drive teorisinin temel tahmini (pretiction) Spence ve Spence (1966) tarafından ileri sürülmüştür. Kısaca drive teorisi şu tahminde bulunmaktadır (Özbekçi, 1993; s.156).

$$\text{PERFORMANS} = \text{ALİŞKANLIK} \times \text{DÜRTÜ(DRIVE)}$$

Alışkanlık doğru ve yanlış tepkilerin üstünlüğü ya da hiyerarşik düzenine karşılık gelmektedir. Teori, dürtüdeki artışın belirtilen dominant tepkilerin olasılığını artıracığını ileri sürmektedir. Yetenek kazanmanın ön aşamaları sırasında, dominant tepkiler genellikle yanlış tepkiler olabilmekte, fakat daha sonra yapılan tekrarlarla dominant tepkiler, doğru tepkilere dönüşmektedir (Tavacıoğlu, 1999;s.49).

2.11.3 Uyarılmışlık ve Aktivasyon

Spor ile uyarılmışlık arasındaki ilişki ele alındığında ise, uyarılmışlığın performansını nasıl etkilediği üzerinde durulmaktadır. Örneğin, bir okçuluk yada tabanca atıcılığı yarışmasından önce kalp atım sayısının artması, elde bir titremeye, dolayısıyla hedefe iyi nişan alamamaya neden olacaktır (Erbaş, 2000;s.98).

Müsabaka öncesinde sporcularda uyarılmışlık düzeyinin artması, yetersiz dikkat yada konsantrasyon kaybı gibi durumlarda sıklıkla performansta bir düşme olacaktır. Stres aynı zamanda müsabaka süresince devam edecek olan uygunsuz uyarılmışlık düzeyine katkıda bulunduğu gibi duruma özgü duygusallaşmaya, olumsuz durumların çağrıştırılmasına da neden olmaktadır.

Bunun için uyarılmışlıkla performans arasındaki ilişkinin ters U şeklinde olduğu düşünülmüştür. Bu ilişki ilk kez Yerkes – Dodson yasasında anlatılmıştır. Yerkes ve Dodson, sıçanları güçlü bir soktan kaçınmak için basit görevleri, hafif bir soktan kaçınmak için de kompleks görevleri öğrendiklerini belirlemiştir. Daha sonraki araştırmacılar, bunun anlamını hayvanın katıldığı herhangi bir görevin güçlük derecesine göre, optimum bir uyarılmışlık düzeyinin bulunması gerektiği şeklinde açıklamışlardır.

Genellikle kişiler teste tabi tutulacakları yarışmasal durumlarda farklı duygusal durumlar içinde olurlar. Kişiler kendilerini aşırı çekingen, sinirli, gergin veya çok rahat hissedebilirler. Karşılaşmadan önce sporcuların sahip oldukları kaygı düzeyleri,

yarışmanın sonucuna ve karşılaşma sırasındaki performanslarına etki edebilir. Karşılaşma öncesi ve sırasında sporcuların sahip oldukları kaygı düzeylerinin onların performanslarına ne kadar etki edeceği kişisel bir özellik gösterebilir. Sporcuların kaygılarındaki farklılıklar oynadıkları pozisyon veya mevkilere göre de farklılıklar gösterebilir. Örneğin, hücum, orta alan, savunma, merkezi alanlar ve uç alanlarda oynayanlar birbirlerinden farklılık gösterebilir (Artok, 1994;s.49).

Optimum Uyarılma: Yapılan araştırmalarda uyarılma düzeyi ile performans arasındaki ilişkinin önemi vurgulanır. Yerkes – Dodson yasasına göre, uyarım optimum noktaya ulaşırsa performans en yüksek düzeye gelir. Aşırı yada düşük uyarılma karşısında sporcu yüksek performans sergileyemez.

Düşük Uyarılma: Düşük uyarılma genelde iki açıdan ele alınır. Rakibi küçük görme ya da çok kuvvetli bir rakiple oynama davranışıdır. Bu, sporcuların en çok yaptığı hatalardandır. Bazen güçlü bir takım yada şampiyon sporcu zayıf bir rakiple karşılaşıyorsa, genelde kendinden emin bir tavır sergileyip işi fazla ciddiye almaz “nasıl olsa kazanırım” tavrını takınır. Oysa genelde maç başlar başlamaz hatalar arka arkaya gelir. Bu durumda sporcu kızmaya ve öfkelenmeye başlar, paniğe kapılır. Gerilimin etkisi ile, panik yaşayan ve öfkelenen sporcunun performansı düşer ve sonuçta maç kaybedilir. Bunun tersi bir durumda sporcu kazanabileceğine kesinlikle inanmamaktadır. Güçlü bir takımla maç yapılıyorsa, genel düşünce “nasıl olsa kazanamayız” olacaktır. Dolayısıyla sporcu, beynine “kaybedeceğiz” mesajını gönderir. Kısaca her iki durum da sporcunun yetersiz uyarılmasının doğal sonucudur. Dolayısıyla yetersiz uyarım bir motivasyon problemi ve yüksek performansa engeldir.

Aşırı Uyarılma: Aşırı uyarılmada motivasyonu ve başarıyı engelleyen en büyük faktörler arasındadır. Sporcuya (fiziksel ve zihinsel açıdan) aşırı yüklenme yapılır ve bu durum sporcunun kapasitesini zorlarsa sonuç yine olumsuz olur. Maçı gereğinden fazla düşünme, sonuca yoğunlaşma, eleştiri ve cezadan kaçma ile olumsuz duygu ve eylemlere konsantre olma çeşitli aşırı uyarılma biçimleridir (Artok, 1994;s.51).

2.12. Kaygı ve Performans ilişkisi

Toplumsal yaşamda gün geçtikçe önem kazanan performans kavramı her alanda kullanılmaktadır. Tekstil alanında dikim işçisinin günlük standardın üstünde iş çıkarması, sanayide montaj elemanının araç motorunu belli bir süreden daha kısa zamanda takması, takını sporlarında (futbol, voleybol, basketbol, hentbol gibi) takımın maçı kazanması, bireysel sporlarda da sporcunun kendi derecesinin iyisini yapmak yada yarışmayı kazanmak performans kavramını ifade etmektedir.

Sportif performans belirli bir spor motorik düzeyin biçimlenme derecesidir. Kompleks yapısından dolayı spesifik faktörleri içermektedir. Performans gelişimi için yapılan çalışmaların çok yönlü olma zorunluluğu vardır. Performansı belirleyen faktörlerin uyumlu gelişimi ile bireysel maksimum başarıya ulaşılmaktadır. Performans uzun süreli antrenman süresinde, antrenmanın amacı kapsam, metot ve benzeri diğer faktörlere bağlı olarak geliştirilmektedir.

İyi bir performans durumuna erişebilme, uzun vadeli, belirli amaçlara yönelik hazırlıklarla sportif ve psikolojik yeterliliklerle mümkün olur. Bauersfeld ve Schröter'e (1986) göre sporcunun performans kapasitesi şu faktörlerden etkilenir.

- 1- Teknolojik gelişim
- 2- Psikolojik özellikler
- 3- Yarış şartları
- 4- Spor branşının tekniği
- 5- Spor branşının taktiği
- 6- Morfolojik gelişim
- 7- Fiziksel hazırlanma

Performans ve etkinlik düzeyi (aktivasyon) ilişkisinin altında, nöro-fizyolojik sistem yatmaktadır. Organizma uykuya yakın bir derecedeki gevşeklik halindeyken, bazı uyarımlar etkinliği hızlandırmaz; faaliyete başlatabildiği hallerde de hareketler çok defa

kötü biçimde koordine edilmiş olurlar. Etkinlik düzeyi yükselttikçe, başarılı performans şansı azalır (Artok, 1994;s.52).

Sporcuların duygusal durumları onların performansları üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Bu etkiler pozitif de olabilirler negatif de. Ancak şunu da unutmamak gerekir ki performansı ortaya koyanın değişik kaygı düzeyleri, bütün değişik beceri ve konu düzeylerinde aynı sonuçları meydan getirmez. Örneğin yüksek kaygı düzeyli bir forvet elemanı ile savunma elemanının performansları aynı düzeylerde etkilenmeyebilir. Bir halterci ile balerinin, yüksek ve düşük kaygı düzeylerinden aynı şekilde etkileneceği beklenilemez. Ancak, bu örneklerden de anlaşılacağı gibi kaygı ile fiziksel performans arasında bir ilişki bulunmaktadır. Kaygı ile performans arasındaki ilişkide etkili olan bazı önemli faktörler vardır. Bunlar arasında, uygulanacak konunun ve becerinin doğası önemli yer tutmaktadır.

Krol 1970'de yapmış olduğu araştırmada kaygı tepkilerinin bireylere göre farklılığını ortaya koymuştur. Kaygı ve heyecan her bireyi aynı biçimde etkilemez. Elbette performans da her spor dalında aynı şekilde etkilenmez. Her bireyin kendine özgü tolerans kapasitesi vardır. Spor dalı ilgi, dikkat ve bilgi ister. Böylece, etkili performe işlemi tamamlanmış olur. Kaygı sürecinde birey fiziksel somatik ve düşünsel bakımlardan uyarılabilmekte, bazen tümü harekete geçmektedir. Fiziksel ve somatik tepkiler genel olarak kalp atışının hızlanması, kas gerilimi artması, yorgunluk duygusu, aşırı alınganlık, el ve ayakların terlemesi şeklinde yaşanmaktadır. Düşünsel tepkilerde ise ayrıntılara dikkat edememe, unutkanlık, konsantrasyon sağlayamama, ani kararlar verebilmede güçlükler söz konusudur (Erbaş, 2000;s.98).

Çok defa söylenen "içinde bulunulan durumda gerginlik arttıkça, sporcu daha iyisini yapar!" fikri yanlıştır. Böyle bir stres halini alan etkinlik düzeyinde yüksekliğin davranışlarda yumuşaklığı kaybettirici olumsuz etkisini, son dakikaları yaklaşan bir basketbol maçında (veya futbol maçında) somut olarak görebiliriz. Söz gelişi, böyle bir durumda uyanan stres, basketbolcu veya futbolcunun yumuşak olarak ve o anda

arkadaşlarının pozisyonlarını hesaba katarak pas vermesini engeller, hareketlerinin kalitesi düşer; karar verirken, gereken hareketlerden önce puan durumunu düşüneneğinden bir panik havası içinde isabetsiz ve sonunda başarısız davranır. Başka türlü söylersek, merkezi uyarımlara gereğinden fazla açık, pereferel olanlara kapalı duruma gelir. Bu durumlarda kişi uyarımların bombardımanı altındadır ve merkezi uyarımlara karşı aşın derecede duyarlı (super-alert) olduğu halde periferik olanları algılayamaz.

Bilişsel durumluk kaygı yükselirken, performans düşmektedir. Buna karşılık bedensel durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki Ters U formunu almaktadır. Bedensel durumluk kaygı yükselirken performansta belirli bir optimal üst noktaya kadar yükselmektedir. Bu optimal noktadan sonraki bedensel durumluk kaygıda artmalar performansı olumsuz etkilemektedir. Cox'a göre, bilişsel kaygı ile ilişkili korku ve endişe sportif performansı engelleyicidir. Bilişsel durumluk kaygı daha az oldukça sporcu daha iyi performans ortaya koymaktadır. Sporcular için söylenen "az kaygı iyidir" değerlendirmesi bilişsel boyutta doğru gözükmemektedir. Aşırı kaygının performansa zarar vereceği gibi, yeterince kaygıya sahip olmama da benzer sonuçlarla performans üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilir.

Biçer ise kaygı ve performans ilişkisinde kaygının performansı olumsuz yönden etkileyen faktörleri ele almış ve bunları dört temel başlık halinde incelemiştir. Biçer'e göre kaygının sportif performans üzerindeki etkileri konsantrasyon düşmesi, panik, sporcunun kendine oyuna verememesi ve sürantrenman durumları ile kendini göstermektedir. Aşırı kaygılı ve endişeli durumlarda ancak bu şartlara kendini hazırlamış, kendini eğitmiş olan sporcular başarılı olabilirler (Artok, 1994;s.100).

Jones' a göre, "kaygı her zaman performansı bozmaz, veya onu yükseltmez. Yapılan bazı araştırmalar kaygının zorunlu olarak performansı bozmayacağını ve bir çok durumlarda onu arttırabileceğini ortaya koymaktadır". Bu sporcunun geçmiş durumları

nasıl değerlendirdiğine, kaygı belirtilerini nasıl algıladığına (yardım edici de olabilir, zarar vericide) bağlı olmaktadır.

Jones, uluslararası düzeyde profesyonel sporcularla yapmış olduğu görüşmelerde May ve Sue Callis'in açıklamalarını şu şekilde aktarmaktadır. May'e göre yüksek kaygı ile ilişkili, yüksek uyarılmışlık düzeyi, atlama beygirinin üzerinde yapılması gereken ve ince motor kontrol isteyen, becerilerin performansını bozmaktadır. Fakat, sıçramak için gereken, patlayıcı nitelikteki kuvvet performansla olumlu yönde etki ederek onu yükseltmektedir. "Callis'a göre trombolin üzerinde çalışırken, kaygı, zamanlamayı olumsuz olarak etkilemektedir. Ancak buna karşın kaygının güçlü hissettirici pozitif etkileri bulunmaktadır" Görüşmeler sonucunda, sporcular arasında genel düşünce birliği olarak, iyi öğrenilmiş becerilerde, kontrollü bilişsel kaygının, performansı yükselteceği ortaya çıkmaktadır. iyi öğrenilmiş becerilerde, yüksek fizyolojik uyarılmışlık, kuvvet ve sürat isteyen becerilerde, performansı olumlu yönde etkiler. Ancak ince motor becerilerde ve zamanlamada performans bozulabilir.

Spor psikologları, yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerekliliğinde birleşiyorlar. Bu düzeyin alt veya üstü performansı olumsuz yönde etkiliyor. Kaygı düzeyinin çok yüksek olması start telaşı, düşük olması ise start tembelliğine yol açmaktadır. Sporcularda yüksek kaygı düzeyine genellikle sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklařtıķa rastlanılmaya başlanır. Başka bir deyişle, performans kapasitesinin sınırına yaklařtıķa, kaygı yoğunluğu artar. Burada eklenmesi gereken bir diğer husus da şudur: Yarışmaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyi ve dolayısı ile performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle konu ile ilgilenen antrenörlerin bu olguyu hatırdan çıkarmamaları gereklidir.

Martens, yüksek düzeyde performans için gerekli olan yüksek uyarılmışlığın spordan spora farklılaştığını iddia etmiştir.

Sportif yarışmalarda tamamen kaygısız ve gevşek durumda olmaktan söz edilemez. Çünkü karşılaşmaların doğasında, sporların dinamikliği içinde kaygıbulunmaktadır (Erbaş, 2000;s.102).

Sporcu kendi değerini sportif başarısına bağlıyor ve ancak başarılı olduğu zaman değerli olduğuna inanıyorsa, başarısızlık karşısında çok yüksek düzeyde kaygı gösterecektir. Sonuç olarak sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal kaygı gereklidir. Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz etkiler. Kaygı düzeyinin yüksek olması "start telaşı", düşük olması, "start tembelliği" dir. Start telaşı durumunda kas tonusu yükseldiği için hareketlerin yumuşaklığı ve koordinasyon bozulurken, start tembelliğinde ise kas tonusundaki düşme sonucu hareketlerde tembellik, genel isteksizlik oluşur ve yarışmayı bırakma eğilimi görülür. Araştırmacıların voleybolcularla yapmış olduğu çalışmalar sportif performansla durumluk kaygı arasında doğrusal-negatif ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. Buna göre yüksek ve düşük kaygı performansı olumsuz etkiler, ideal olan yeterli kaygı düzeyidir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre, durumluk kaygı yükseldikçe performans düşmektedir. Ancak Cox (1990)'un ileri sürdüğü diğer bazı çalışmalara göre, performansla durumluk kaygı arasındaki ilişkinin, ölçülen kaygı boyutuna bağlı olduğu görülmektedir.

Gould ve arkadaşlarının (1992), atıcılarla yapmış oldukları araştırma da benzer sonuçlarla performansla kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel olarak doğrusalnegatif ve bedensel olarak Ters U olduğunu göstermiştir. Durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki sadece spordan spora farklılık değil aynı zamanda bu sporların içinde bulunan hareket modellerine göre de farklılık gösterebilir.

Cox (1990)'a göre, "bilişsel kaygı ile ilişkili korku ve endişe sportif performansı engelleyicidir. Bilişsel durumluk kaygı daha az oldukça sporcu daha iyi performans ortaya koymaktadır. Sporcular için söylenilen "az kaygı iyidir".

Sportif yarışmalarda tamamen kaygısız ve gevşek durumda olmaktan söz edilemez. Çünkü karşılaşmaların doğasında, sporların dinamikliği içinde kaygı bulunmaktadır. Bedensel kaygının yüksekliğini gösteren dakikalık kalp atım sayısı, kas gerginliği, sinirlilik gibi bulgular bir düzeye kadar performansın yükselmesine neden olduktan sonra, daha ileri düzeylerde performans kaybına neden olmaktadır. Tasa, kaygı, korku sportif performansı gerçek anlamda tehdit edebilir.

Teknik direktörler ve antrenörler sporcularının bu durumdan etkilenmelerini en aza indirmeli, bunun içinde spor psikologlarından yardım almalı ya da kendileri bu alanda bilgi sahibiler ise sporcularına streslerini kontrol etme yöntemlerini öğretmelidirler.

Sporcuların performanslarını bozan Bedensel ve Durumluk Kaygının çok az ve çok yüksek düzeylerinden sporcular korunmalıdır (Erbaş, 2000;s.105).

2.12.1. Kaygı ve Performans İlişkisi

İnsanlar günlük yaşamlarında sürekli olarak kaygı olgusuyla karşı karşıya kalmaktadır. Örneğin, sabah gardrobunu karıştırırken istenilen elbisenin bulunmaması, aynanın karşısında traş olurken kendi kendine konuşması, bir spor karşılaşmasını işlerken seyircilerin oyuncular üzerine çeşitli konuşmaları ve buna benzer bir çok olay kaygının var olduğunu bize hissettirir (Tiryaki, 1990;s.40)).

İnsan davranışı, hayatın diğer alanlarında olduğu gibi spor konusunda da karmaşıktır. Bazı davranışların hemen anlaşılması ve yine bazı sorunlara basit çareler, reçeteler öne sürülmesi söz konusu değildir (Tiryaki, 1990;s.41).

Son yıllarda, ülkeler arasında sportif rekabetin artması, sporcuların fiziksel ve psikolojik güçlerini çok yönlü geliştirmeye yöneltmiştir. Fiziksel olarak üstün olan sporcular, zayıf fizik güçlerine sahip sporculardan daha başarılı olacağı görüşü şüphesiz

doğrudur. Fakat gelişen rekabet ortamı ile birlikte son yıllarda sadece üstün bir fizik performansın yeterli olmayacağı görüşleri spor psikolojisi konusundaki çalışmaların başlamasıyla büyük önem kazanmıştır. Spor psikolojisinde yapılan birçok araştırma, sporcunun fiziksel üstünlüğünün yanında , duygusal durumunda performans için önemli bir etken olduğunu ortaya çıkarmıştır (Tiryaki, 1990;s.41).

Bu yapılan araştırmalar ışığında insanın sporda başarılı olabilmesi için sadece fiziksel yeteneğe değil aynı zamanda psikolojik yeteneklere de ihtiyacı olacaktır. Bu iki ihtiyacın karşılanması oranında insanın sportif performansındaki başarısı, daha da artacaktır (Tiryaki, 1990;s.42).

Sportaki kaygı ile ilgili araştırmalarda temel amaç; kaygı ve stresin nedenlerini anlamak ve ortaya çıkarmak olmuştur. Kaygı ve strese ait nedenleri araştırmada sporcuların korkularından, sosyal ve durumsal streslerle karşı karşıya kalındığında gösterdikleri psikolojik reaksiyonların analiz edilmesi sonucunda elde edilen verilerden faydalanılmıştır (Tiryaki, 1990;s.42).

Sporun bir alanı kaygı ve stres arasındaki ilişkiyi ve motor performansı üzerindeki etkileri araştırmayı içerir. Kaygı ile spor performansı arasındaki ilişkiyi anlamak için yarışma kaygısı terimi açıklanmalıdır. Yarışma kaygısı, spor yarışmalarında ortaya çıkan kaygı türüdür. Yarışma kaygısı, yarışma durumlarından dolayı meydana gelen özel bir kaygı türüdür (Tiryaki, 1990;s.42).

Kroll 1970'de yapmış olduğu araştırmada kaygı tepkilerinin bireylere göre farklılığını ortaya koymuştur. Kaygı ve heyecan her bireyi aynı şekilde etkilemez. Elbette performans da aynı şekilde etkilenmez. Her bireyin kendine özgü tolerans kapasitesi vardır. Spor dalı, ilgi, dikkat ve bilgi ister. Böylece etkili performe işlemi tamamlanmış olur. Kaygı süresince birey fiziksel somatik ve düşünsel bakımlardan uyarılabilmekte, bazen tümü harekete geçmektedir. Fiziksel ve somatik tepkiler genel olarak kalp atışının hızlanması, kas geriliminin artması, yorgunluk duygusu, aşırı

alınanlık, el ve ayakların terlemesi şeklinde yaşanmaktadır. Düşünsel tepkilerde ise ayrıntılara dikkat edememe, unutkanlık, konsantrasyon sağlayamama, ani kararlar verebilmede güçlükler söz konusudur (Tavacıoğlu, 1999;s.39).

Sporcularda kaygı sporla ilişkili ise de, asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporculardan başarılı olması belirli bir başarı düzeyine ulaşması beklenir. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakla yetersiz kalması halinde hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla gayret gereklidir. Tüm gayrete rağmen arzulanan sonuca ulaşılmaz ise, mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanır. Bu algılamının sonucunda duygusal tepki olan kaygı ortaya çıkar (Tavacıoğlu, 1999;s.39).

Sporcu kendi değerini sportif başarısına bağlıyor ve ancak başarılı olduğu zaman değerli olduğuna inanıyor ise, başarısızlık karşısında çok yüksek düzeyde kaygı gösterecektir. Sonuç olarak sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal kaygı gereklidir. Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz yönde etkiler. Bu bağlamda, sporcuların kaygılarını araştıran psikologların elde ettiği bulgular yarışma öncesinde orta düzeyde kaygılanma olması gerektiğini desteklemektedir (Tavacıoğlu, 1999;s.39).

2.13. Stres

Stres kavramı, günlük hayatta çok kullanılan kavramlardan biridir. Stres değişik araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlandığından tam, açık olarak ortaya konulamamıştır.

Selye, stres konusuyla ilgilenen öncülerdendir ve stresi “vücuda yüklenilen herhangi bir özel olmayan isteme karşı, vücudun tepkisi” olarak tanımlamaktadır. Bir başka deyişle stres uyarılmışlık gibi, belirli bir çeşit stresöre, sinirle ilgili fizyolojik bir tepkidir.³⁴ Martens’e göre stres, “ bir uyarıcı değişkeni olarak acele ettirici, karışık

araya girme değişkeni olarak müdahalede bulunan ve tepki değişkeni olarak bir davranış” olarak ele alınmaktadır (Artok, 1994;s.52).

O halde, stresi şu şekilde tanımlayabiliriz; organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan bedensel, zihinsel, psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkan durum stres olarak adlandırılır. Stres, genellikle uyum sağlayan bir işleve hizmet eden nörolojik ve fizyolojik tepkilerin yapısı olarak görülür. Bu tanımdan stresin bütünüyle yararlı bir şey olduğu anlaşılmamalıdır. Organizmanın uyum sağlamasından, mücadele gerektiren ya da tehdit edici bir durumla karşılaşıldığında, bu durumla başa çıkarak homeostazisi korumaya çalışması anlaşılmalıdır. Örneğin, eğer bir sporcu, hafta sonu katılacağı bir yarışmayı tehdit edici olarak algırsa, bu durum organizmada bazı fizyolojik tepkilere neden olacaktır.³⁶ Önce hipotalamus, sempatik sinir sistemi ve hipofize sinyaller gönderecek, sempatik sinir sistemi adrenal bezleri uyaracak, adrenal bezler acil enerjiyi sağlayacak ve metabolizmayı arttırarak adrenalin ve noradrenalin salınmasına neden olacaktır. Kanda adrenalin ve noradrenalin yoğunluğunun farklılığı, kişinin ya o durumla uyuşmasına ya da o durumdan uzaklaşmasına neden olacaktır. Eğer yarışmanın sona ermesiyle kişi, tehdidin ortadan kalktığını algırsa, adrenalin ve noradrenalin normal düzeye ulaşacak ve homeostazis gerçekleşecektir. Eğer kişi yarışmadan sonra kendisi için yapılacak değerlendirmeleri ya da bir sonraki katılacağı yarışmayı yine tehdit olarak algırsa, o zaman organizma, normal duruma gelmeyecek, acil durumlarda salgılanan bu iki hormon düzeyi kanda hep yüksek seviyede kalacaktır. Dolayısıyla homeostazisi bozulan organizmada bazı hastalıklar kendisini gösterebilecektir (Çağlar, 1998;s.139).

Her insan belirli durumlarda kaygı duyar. Bu normaldir ve kendini koruması ya da ulaşması için gereklidir. Ancak kaygı uzun süreli ve yoğun yaşandığında strese dönüşür. Kaygı, olayları algılama durumuna bağlı olarak farklı düzeylerde yaşanır. Bazıları kişilik özelliği olarak kaygı duymaya meyillidir. Bu kişilerin belirli durumlarda yaşanacak olan kaygıyı daha yoğun yaşadıkları görülmektedir. Ayrıca duruma bağlı olarak yaşanan kaygının yaş ve tecrübe ile de ilgili olduğu bilinmektedir.

Bilindiği gibi stres organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan bedensel, zihinsel psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkan durumdur. Milyonlarca insana bir anda coşku ya da hüznü yaşatabilen spor müsabakalarında başrolü oynayan sporcu da hem bedensel hem ruhsal olarak yoğun yüklenmeler altındadır. İstenen performansı sergileyebilmek için, uzun süreli antrenmanlara katlanmak zorundadır. Özel yaşamı dahil her hareketi kontrol altında tutulan sporcudan tek istenen kazanmaktır. Her yarışma sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşır. Böylesi bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşması stresle başa çıkabilme yeteneğine bağlıdır.

Stres altındaki bir sporcuda şu değişiklikler görülür:

- Fizyolojik olarak kan basıncını (tansiyon arteriyel), kas gerginliği(gerim/tonus) ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vurum sayısının (pulse/nabız)arttığı görülür.
- Solunum (respirasyon) sıklaşır ve gözbebeklerinde büyüme olur.Beyine ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvarlar (eritrosit) sayısı artar, iç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, algılamada yanılgılar ve unutkanlık görülebilir.
- Psikolojik olarak güvensizlik hisseder, huzursuz ve karamsardır, yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku başlamıştır. Bütün bunlar antrenman veya yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyememesine neden olur. Konsantre olamaz, koordinasyon bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hatalar sergiler.

Sporcuların kişilik özelliklerini iyi bilen bir antrenör, sporcunun bu durumunu hemen tespit edebilir ve stresle başa çıkabilmesi için yardımcı olur. Aksi halde kendisi de sporcunun beklenmedik hataları karşısında acımasızca eleştirip normal performansını

gerçekleştireceği beklentisiyle oyun içinde tutmaya devam edecektir. Bu da sporcunun stresinin artmasına neden olur.

Stresle başa çıkma yolları arasında insanlar en çok önerilen fiziksel egzersizler sporcuda stresin kaynağı olduğu içi geçerli değildir. Bunun yerine doğru nefes alma egzersizleri biyolojik geri bildirim, otojenik gevşeme, progresif gevşeme uygulamaları ve pozitif düşünmeyi sağlayacak zihinsel çalışmalar yapılmalıdır (Erbaş, 2000;s.105).

2.13. Spor-Stres İlişkisi

Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan ve kişide birtakım rahatsızlıklarla (bedensel, zihinsel, psikolojik ve davranışsal) kendini hissettiren bir durumdur. Sporun bir meslek halini aldığı günümüzde ise, sporcu hem bedensel ve hem de ruhsal anlamda yoğun yüklemeler altındadır. İstenen performansı sergileyebilmek için, uzun süreli antrenmanlara katlanmak zorundadır. Bedensel olarak yorgunluğa, ruhsal olarak bıkkınlığa karşı koymak, ağır ve sıkıcı uğraşın bir tek amacı vardır, kazanmak ve bunun getireceği maddi ve manevi fırsatları yakalamak, herkesçe tanınan ünlü bir insan olmak. Ulaşılmak istenen bir başarı, bazı sporcular için hayati olarak kabul edilen yüksek bir arzuyu göstermektedir (Özbekçi, 1990;s.156).

Performans sporcusu için her yarışma sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşır. Antrenmanlarda çektiği ızdırabın karşılığını almak, ya da tüm çabaların boşa gitmesi ve her şeye yeniden başlamak, yarışmanın sonucuna bağlıdır. Böylesine riskli bir ortamda her şey sporcuya düşman gibidir (Özbekçi, 1990;s.156).

Özellik-durum endişe teorisi (Spielberger, 1966, 1972) esas olarak, heyecan uyandırma ve anksiyete olaylarıyla ilgili yapılan araştırmalarda kabul edilen en önemli değişkenleri sınıflandırmaya yarayacak bir kavramsal yapı sağlamakla ilgilenmektedir. Bu teori kaygıyı geçici bir durum (A-durum) ve sabit bağlantılı kişisel bir özellik (A-

özellik) olarak ikiye ayırır. Buna ilaveten stresli ortamlar ve bu ortamları yaratan durumlar ile bunların üstesinden gelmeye yarayan psikolojik savunmaları araştırır. Özellik-durum kaygı teorisinin bir başka önemli görevi de A-özellikteki farklılık nedeniyle yaşanan, farklı a-durum düzeylerini belirlemektir (Özbekçi, 1990;s.156).

Spor bilimleri sportif performansı yükseltebilmek için yoğun bir uğraşı içerisinde. Yeni antrenman teknikleri araştırılmakta, daha mükemmel teknikler oluşturulmakta, sporcuyu yüksek performansa ulaştırma çalışmaları sürmektedir. Tüm bu arayış ve araştırmalar spor performansında sadece fiziksel kapasitedeki mükemmelliğin yeterli olmadığını psikolojik kapasitenin hiç de küçümsenmeyecek sonuçlara yol açtığını göstermektedir. Selye 1956'da vücudun herhangi bir arızaya karşı spesifik olmayan bir tepki olarak tanımlamıştır. Selye'ye göre bir insan hava su ve yemek gibi ihtiyaçları olduğu sürece her zaman stres altındadır (Tavacıoğlu, 1999;s.39).

Orlick ve Partington sporcuların bir kısmını potansiyellerini gösteremediklerini ve zorlandıklarında ya da engeller karşısında konsantrosyanlarını yönlendiremediklerini bu problemide yalnızca üst düzey sporcuların değil tüm sporcuların problemi olduğunu belirttiler (Tavacıoğlu, 1999;s.39).

Stres genellikle olumsuz ve istenmeyen bir durum olarak bilinmektedir. Oysa stres insanı araştırmaya çalışmaya birşeyler yaratmaya yöneltebilir. Örneğin okul yaşamı boyunca sınav stresi, iş hayatında yükselmek için yaşanan stresler, kişiyi motive edici ve olumlu streslerdir (Tavacıoğlu,1999;s.39).

Belirli oranda stres bedensel ve zihinsel işlevlerin verimliliğini ayakta tutmak ve olası sorunlara karşı kişiyi hazırlıklı kılmak için gereklidir. Selye, stresi olumsuz etkisi olmayan pozitif stres ve zararlı olan negatif stres şeklinde ikiye ayırmıştır. Aynı zamanda stresin insan yaşamını kaçınılmaz ve vazgeçilmez bir ögesi olduğunu savunmuştur (Tavacıoğlu, 1999;s.39).

Stresin performansın etkisi üzerine bir çok araştırmacı dürtü teorisinin ve ters-U hipotezinin göreceli yararlarını tartışmaktadır. Bu iki kuram stres performans ilişkisinin genel bir uyarı sistemindeki değişimlerin işlevi olarak tanımlanmıştır (Tavacıoğlu, 1999;s.39).

2.14. Sporda Kaygı ve Stres İlişkisi

Toplumsal yaşamda spor en kuvvetli rekabet formunu simgeler. Sporda bireyler ya da bireylerin oluşturduğu takımlar yapay olarak sınıflandırılmış yarış ortamında belirlenen hedefler için yarışır. Yarış ortamında belirlenen hedefler için sadece bir kazanan birinci vardır. Sportif yarış, belirlenen kurallar çerçevesinde iki veya daha fazla rakibin aynı anda belirlenmiş bir hedefe ulaşmak için sarfettikleri efordur. Spor disiplinlerinin sınırlı olması ve rakiplerin güçlerinin yakınlığı rekabeti artırırken stresin de buna paralel arttığı görülmektedir. Rekabetin organizmanın uyarıcılarını maksimum kapasiteyle çalışması için, yoğunlukla en üst düzeye yükseltirken, yarış ortamı da sporcuların önceden var olan yüzeye çıkmamış rekabet duygularını kamçılamaktadır (Çamlıyer, 1990;s.144).

Yarış ortamında sporcunun görevi dikkatleri üzerine çekmek ve en iyi performansı yapıyor olduğunu göstermektir. Bu nedenle başarıma isteği hakimdir. Sporcu yarışa, sadece fiziksel kapasite ile değil, duygu ve düşüncelerini içeren psikolojik durumlarıyla da katılır. Ancak yarış anında sporcu, duygularını kontrol etmesi gerektiğinin de bilincindedir. Bununla birlikte;

- a) Rakibini kollaması,
- b) Üstün bir performans için yüksek düzeyde çaba sarfetmesi,
- c) Seyirciyi, antrenörünü ve diğer oyuncularını kontrol etmesi gereğine inanır.

Yarış öncesinde bile bu duyguları sık sık yaşarken yarışın sonucunu hayal etmekten kendini alamaz (Çamlıyer, 1990;s.144).

Henüz bir sonuç olmadığı için kazanabileceğini de kazanamayacağını da düşünerek, seyircinin kendisine yapacağı tezahüratı hayal ederek bir çeşit heyecan yaşar. Bu heyecanın derecesi ve şekli sporcunun performansını negatif ya da pozitif yönden etkiler (Çamlıyer, 1990;s.144).

Rekabetin kuvvetli bir güdüleme aracı olduğu bilinmektedir. Bu nedenle bazı sporcuları karmaşık duygular içine sokabilmektedir. Sporcu aşırı kazanma hırsıyla güdülendiğinden rakibini incitebilir. Yarış ortamı anlık olduğu için, her iki tarafı da anlık etkiler. Ve etkilenme sporcunun rekabet gücüne göre farklıdır, farklılık gösterebilmektedir. Bu konuda Singer'in (1975) yaptığı bir araştırmada dört grup sporcu ele alınmıştır (Çamlıyer, 1990;s.145).

1. Düşük kaygılılar,
2. Yüksek kaygılılar,
3. Yüksek başarı isteyenler,
4. Başarıyı fazla umursamayanlar.

Dört gruba da aynı düzeyde zor ve karmaşık bir beceriyi gerçekleştirme görevi verilmiş ve hemen yarış ortamına sokulmuşlardır. Yarış neticesinde, yüksek başarı isteyen yüksek kaygılı deneklerin, aşırı strese girerek düşük başarı gösterdikleri gözlenmiş, aynı denekler antrenmanda yarış anındakinden daha fazla başarılı olmuşlardır. Başarıyı fazla umursamayan düşük kaygılı deneklerin de, yarış stresinden fazla etkilenmedikleri gözlenmiştir. Çünkü bu denekler için kaybetme ve kazanma fazla önem taşımamıştır. Yüksek kaygılı başarıyı umursamayanlar için de aynı durum söz konusu olmuştur. Diğer taraftan düşük kaygılı ve başarma isteği yüksek olan sporcular seyirci stresine rağmen üstün performans göstermişlerdir. Bu deneklerin başarma isteği yarışla birlikte başlamış ve yarışla öncesi stresleri de çok yüksek olmamıştır (Çamlıyer, 1990;s.145).

Birçok sporcunun bazı yarış ortamlarında korkudan donup kaldıkları gözlenirken, bazılarının ise aynı ortamdan fazla etkilenmedikleri görülmektedir. Rekabetin yüksek olduğu durumlarda sporcu çok fazla korku duyup, stresi yüksek yaşadığından başarısız olabilmektedir ve yarışmaktan çeşitli bahanelerle vazgeçebilir. Sporcuların performansla ilgili korkuları ön deneyimlerine bağlı olarak gelişir. Bu şekilde gelişen korku bedensel yeteneğin sınırlılığından dolayı olan korkudan, çok daha zararlıdır (Çamlıyer, 1990;s.145).

Her ne kadar sakatlanma veya seyirci karşısında utanma durumuna düşme korkusu konularından fazla araştırma yapılmamışsa da sporcuların sakatlanmaktan çok seyirci baskısından korktukları ve endişe duydukları gözlenmiştir. Sporda performans, motorsal beceri ve hünerlerin üstün bir teknikle gösterilmesi şeklinde olur. Bütün sportif faaliyetler beceri ve hüner gerektirmektedir. Bireyin maharet ve ustalığı ise becerinin seviyesini belirler. Beceri kaliteli bir özelliktir. Sportif performans ise bireyin üstün özelliklerini beceriler yoluyla koordineli bir şekilde ortaya koymasidir (Çamlıyer, 1990;s.145).

Sporcular antrenman sırasında bile takım arkadaşları ve antrenör tarafından gözlemlendiklerini bildiklerinden etkilenirler. Hatta tek başına çalışırken bile seyircinin tezahüratını duyar gibi olurlar. Bir çok sporcu kötü bir tezahüratı, kendi özelliklerine hakaret olarak algırlar. Kötü tezahürat seyircinin kendi psikolojik yapısından kaynaklandığını düşünmezler ve antrenmanda da maç sırasında da bu durum sürekli bir stres unsuru olabilir.

Sporda öğrenilen ve geliştirilen özelliklerin sınırlı bir zaman içinde gösterilmesi, hareketlerin birbirini takip eden bir akıcılık içinde olması gereklidir. Bu verilen sınırlı zaman içerisinde sporcunun harcayacağı enerjiyi ve gücü ekonomik olarak kullanması, hareketlerin özelliğine göre güç sarfetmesi ve çevreyi de kontrol altına alabilmesi başarısı açısından önemlidir. Sporcunun başarısını etkileyen sadece stresi kontrol altına alması değildir. Elbette bunun yanısıra denetlemekte güçlük çekeceği bazı bireysel

etmenler mevcuttur. Bunları şöyle sıralamak mümkündür: Vücut yapısı, çocukluk deneyimleri, mevcut becerileri, kişilik yapısı, genel motorsal yetenekler antropometrik ölçüler, önsezi gücü, algılama kapasitesi, zeka düzeyi, beklentileri, istekleri, cinsiyetleri, yaş ve korkuları (Çamlıyer, 1990;s.143).

İnsan organizmasının ve psikolojik yapısının karmaşıklığı insan davranışlarının tanımlanması ve anlaşılmasını zorlaştırırken yine bir davranış biçimi olan sporun sporcular tarafından ustaca uygulanması incelik ve maharet isteyen bir iştir. O kadar ilginç vakalar vardır ki tanımlanması bir hayli zordur. Örneğin yarışmaya çıkmadan önce söylenen bir cümle, kazanma ve kaybetme gibi önemli sonuçlara götürmektedir.

Spor karşılaşmaları, hemen hemen bütün yarışmacılarda bir miktar kaygıya neden olur. Bazı bireyler için bu kaygı o kadar yoğundur ki,, aktivitede başarı sağlamak ve zevk almak imkansızdır. Bazı sporcuların bu yoğun kaygısıyla başetmesi ve antrenörlerinin de paniği önlemek için kaygı seviyelerini normal üstü ve altında olan yarışmacılara yardımcı olması gerekir (Ediş, 1994;s.68).

2.16. Sporda Kaygıyı Etkileyen Etmenler

Sporcularda yarışma öncesi kaygı meydana getiren bazı faktörler vardır. Sporcuların kaygı düzeyini kontrol edebilmek için fiziksel eğitimcilerinin ve sporcuların bu faktörleri bilmesi gerekir. Kroll (1979) yarışma öncesi kaygı tepkisini etkileyen beş faktör sıraladı. Somatik şikayetler, kaybetme korkusu, yetersiz olma hissi, kontrol kaybı ve suçluluk.

1)Somatik Şikayetler: Artmış olan psikolojik aktivite yarışmadan dolayı oluşan stresli durumla kaçınılmaz bir şekilde bağlıdır. Kroll tarafından verilen bazı somatik şikayet örnekleri: Karın ağrısı, idrara çıkma, kulakta uğultu, titreme ve aşırı esnemedir.

2)Kaybetme Korkusu: Sporcunun subjektif değeriendirilmesi olası bir kayıp algılaması ise, daha sonra bir kaygı tepkisinin oluşacağı kesindir. Sporcunun kaybetme düşüncesi ile ilgili bir kaç algılama görülür: Aptalca bir hata yapma, kaybetme, tıkanma ve antrenörün beklentilerine cevap vermeme.

3) Uygun olmama hissi: Kroll'a (1979) göre kaybetme korkusu kategorisinde olduğu gibi sporcunun kendinde birşeyin yanlış gittiğini algılamasından oluşan yetersizlik hissi oluşur.

4) Kontrol Kaybı: Kontrol kaybı sporcunun olup bitenin kontrolünde olmaması ile ilgilidir. Olayların şans gibi harici etkenlerle kontrol edildiği görülür.Bu kaygı faktörü, zayıf veya yetersiz yetkililer ya da zayıf bir oyun alanında bulunma düşüncesi ile kendini belirtir.

5)Suç: Korku hisleri moral ve sinirli kişilikle yakından ilgilidir (Kroll, 1979). Rakibi acıtma, sert oynama veya sövme suç belirtileridir (Çağlar, 1998;s.65).

3.GEREÇ VE YÖNTEM

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

3.1. Evren: Bu çalışmanın evrenini, KKTC'deki Basketbol oyuncularıdır.

3.2. Örneklem: Bu çalışmanın örneklemini, KKTC YDÜ Kadın ve Erkek basketbol oyuncularıdır.

Çalışmaya yaşları 19-30 olan aktif spor yaşamlarını sürdüren 18 Kadın ve Erkek basketbolcu katılmıştır. Tüm sporcuların genel durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri değerlendirmeye alınmıştır. Deneklere STAI Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Bu çalışma 25 Nisan 2013 – 2 Mayıs 2013 tarihleri arasında Lefkoşa'da gerçekleştirilmiştir. Sporculara ait toplam 18 envanter değerlendirmeye alınmıştır.

3.3. Veri Toplama Aracı ve Veri Toplama Süreci

Kaygı ve uyarılmışlıkla ilişkin kuramlara bakıldığında, çok fazla artmış olan uyarılmışlığın kaygıya neden olduğu ve bunun da spor performansını olumsuz etkilediği konusu değişik yönlerden ele alınmıştır. Sporcunun aşırı kaygılı olup olmadığını belirlemede kalem kağıt testi olan (STAI) envanterden yararlanılmıştır.

Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI):

Bu araştırmada, Öner ve Le Compe (1976) tarafından Türkçeye çevirilen, güvenilirlik çalışmaları Öner (1977) tarafından yapılan Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Envanter Spielberger, Gorsuch ve Cushene (1970) tarafından geliştirilmiştir ve iki alt bölümü bulunmaktadır (Akt: Çağlar,1996). Bu

bölümler kaygının durumluluk ve sürekli olmak üzere iki ayrı durumunu ölçmektedir. Sürekli ve durumluk kaygı envanterinde 20'şer soru maddesi bulunmaktadır. Sürekli kaygı bölümünde maddeler bireylerin genellikle nasıl hissettiklerine göre kendilerini betimlemelerini gerektirir. Durumluk kaygı bölümünde ise o anda nasıl hissettikleri ile ilgili soru maddeleri bulunmaktadır. Envanterin madde güvenirliği, test-tekrar-test güvenirliği, kriter ve yapı geçerliği yüksektir. Test-tekrar-test tekniği ile elde edilen güvenirlik katsayıları sürekli kaygı ölçeği için 0.73 ile 0.83 arasında, durumluk kaygı için 0.16 ile 0.54 arasında değişmektedir. Durumluk kaygı ölçeğinin güvenirlik katsayılarının düşük olması, bu tür kaygının geçici ve duruma bağlı olarak değişkenliğinden ileri gelmekte, durumluk kaygı tanımıyla tutarlı olmaktadır. Ancak bu ölçeğin güvenirliğini, stabilitesini ve iç tutarlılığını daha uygun bir şekilde yansıtan alpha korelasyon katsayısının 0.83 ile 0.92 arasında olduğu ve ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğu görülmüştür (Akt: Çağlar, 1996).

Öner (1977)'de Kriter ve yapı geçerliği tekniklerinin uygulandığı geçerlik çalışmalarında, sürekli kaygı ölçeği için elde edilen katsayılar, Taylorun Açık Kaygı Ölçeğiyle 0.81, Cattell ve Scheiner'in IPAT Kaygı Ölçeğiyle 0.50 olarak saptanmıştır. Türkçeleştirilen ölçeklerin güvenirliği, Kuder Fichardsan 20 formülünün genelleştirilmiş bir şekli olan alpha korelasyonları ve madde analizi korrelasyonları ile saptanmıştır. Alpha korelasyon katsayıları, sürekli kaygı ölçeği için 0.83 ile 0.87 arasında, durumluk kaygı ölçeği için ise 0.94 ile 0.96 arasında olup, ölçeklerinden İngilizce formlarından daha yüksek madde homojenliğine ve iç tutarlılığına ulaştığı görülmüştür. Madde analizi korelasyon katsayıları ise sürekli kaygı ölçeği için 0.34 ile 0.72 arasında, durumluk kaygı için ise 0.42 ile 0.85 arasında değişmektedir. Bu katsayılar İngilizce el kitabında verilen değerlerden daha yüksektir. Türkçeleştirilen ölçeklerin geçerliği ve güvenirliği 250 üniversite öğrencisi üzerinde denenmiştir. Test-tekrar-test tekniğinin uygulandığı beş üniversite grubuna ölçekler, 10, 15, 30, 120 ve 365 gün arayla normal koşullarda, iki kez uygulanmıştır. Sonuçlar, test-tekrar-test güvenirlik katsayılarının sürekli kaygı ölçeği için 0.86 ile 0.71 arasında, durumluk kaygı ölçeği için 0.26 ile 0.68 arasında değiştiğini göstermektedir. Bütün bu çalışmaların sonucunda, tutarlı ve güvenilir olan,

yapı geçerliğı saptanmış bulunan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türk öğrencilerinde kaygı seviyesini değerlendirmede kullanabileceğı sonucuna varılmıştır (Akt: Öner, 1977).

Araştırmaya katılan sporculara antrenmandan 30 dakika önce Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) uygulanmıştır. Deneklere envanterler dağıtılmış ve “şu anda” ve “genelde” neler hissettiklerine ilişkin soruları (40 soru) yanıtlamaları istenmiştir (EK 1-2).

3.4. Verilerin Analizi:

Bu araştırmada elde edilen verilere betimsel istatistiksel teknikler uygulanmıştır. Çalışmada elde edilen bulguların normal dağılım gösterip göstermediklerine Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak analiz edilmiş ve bulguların normal dağılım gösterdikleri bulunmuştur. Tüm istatistiksel işlemler SPSS istatistik paket programında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada $p=0.05$ yanılma düzeyi kullanılmıştır.

4.BULGULAR

Araştırmaya katılan Kadın sporcuların yaşları, spor yaşları, durumluk kaygı (DK) ve sürekli kaygı (SK) düzeyleri Tablo 4.1.'de verilmiştir.

TABLO 4.1: Kadın sporcuların yaşları, spor yaşları, durumluk kaygı (DK) ve sürekli kaygı (SK) düzeyleri ve t değeri

n:8	Kadın		
	X	Sd	t
DK	41.6	7.2	0.82
SK	44.1	2	
Y	23.7	4.3	
SY	14.2	5.8	

$P < 0.05$, DK:Durumluk kaygı, SK: Sürekli kaygı, Y:Yaş, SY: Spor Yaşı

Tablo 4.1 incelendiği zaman durumluk kaygı (DK) ile sürekli kaygı (SK) arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılığın olmadığı bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Erkek sporcuların yaşları, spor yaşları, durumluk kaygı (DK) ve sürekli kaygı (SK) düzeyleri Tablo 4.2.'de verilmiştir.

TABLO 4.2: Erkek sporcuların yaşları, spor yaşları, durumluk kaygı (DK) ve sürekli kaygı (SK) düzeyleri ve t değeri

n:10	Erkek		
	X	Sd	t
DK	43.3	3.8	1.1
SK	45	4.8	
Y	20.4	1.4	
SY	12.2	2.2	

$P < 0.05$, DK:Durumluk kaygı, SK: Sürekli kaygı, Y:Yaş, SY: Spor Yaşı

Tablo 4.2 incelendiği zaman durumluk kaygı (DK) ile sürekli kaygı (SK) arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılığın olmadığı bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Kadın ve Erkek sporcuların durumluk kaygı (DK) ve sürekli kaygı (SK) düzeyleri Tablo 4.3.'de verilmiştir.

Tablo 4.3: Kadın ve Erkek sporcuların durumluk kaygı (DK) ve sürekli kaygı (SK) düzeyleri

	Kadın		Erkek		t	r
	X	Sd	X	Sd		
DK	41.6	7.2	43.3	3.8	0.6	
SK	44.1	2	45	4.8	0.4	
DK-SK		-.55		.37		.2

P<0.05

Tablo 4.3 incelendiği zaman kadın ve erkek sporcular arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Ayrıca istatistiksel olarak anlamlı olmasada Kadın sporcuların durumluk kaygıları artarken sürekli kaygı düzeylerinin azaldığı, Erkek sporcularda ise durumluk kaygı düzeyleri artarken, sürekli kaygı düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

5.TARTIŞMA

Araştırmaların pek çoğunda Spielberger'in tanımlamalarına yer verilmektedir. Spielberger(1966) durumluk kaygısını; çevresel nedenlerle ortaya çıkan tehlike yada tehdit durumunda bireyin gösterdiği kompleks heyecan reaksiyonlarının ifadesidir şeklinde tanımlamıştır. Bu endişe yapı olarak geçicidir. Zaman içinde değişir veya çeşitlenir. Sürekli kaygı ise çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, vesvese endişe duyma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme, yoğun heyecansal reaksiyonlarında bulunma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Belirli durumlarda görülen kaygıyı geçici kaygıyı, durumluluk kaygı, hemen her zaman bireyde sürekli bir kişilik dizgesi olarak bulunan kaygıyı ise sürekli kaygı olarak tanımlanmaktadır (Emine, 1996;s.49).

Kuşkusuz sporcular arasında da sürekli kaygı duygusu gelişmiş olanlarda vardır. Sahip olduğu bu kişilik dizgesinden dolayı hemen her ortamda kaygılanabilir ve sürekli bir huzursuzluk içinde yaşayabilir. Daha çok psikiyatristleri ve klinsyenleri ilgilendiren bu durum sürekli kaygıdan başka bir şey değildir. Ancak bunlar gibi kaygıyı yerleşik bir kişilik örüntüsü olarak yaşamayan bireylerde de belirli uyaranlar karşısında kaygılanma hali görülmektedir. Sportif ortamlar söz konusu olduğunda yarışma öncesinde ve sporla ilgili çeşitli durumlarda kaygılanan sporcuların durumluluk kaygı kapsamında ele alınması gerekir. Başka bir deyişle, sporcuların sık sık durumluk kaygısı ile karşı karşıya kaldıkları söylenebilir. Sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda, yarışma öncesinde yüksek düzeyde durumluk kaygısı hali olduğu saptanmıştır(Tavacıoğlu, 1999;s.139).

Bu çalışma da basketbolcularda gerek durumluluk kaygı (DK) açısından ve gereksede sürekli kaygı (SK) cinsiyetler arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Tavacıoğluna göre (1999) yarışma öncesinde sporcularda yüksek düzeyde durumluluk kaygısı hali olduğu belirtilirken, bu çalışmada basketbolcuların antrenman öncesinde sürekli kaygılarının durumluluk kaygılarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum basketbolcuların normal yaşantılarındaki kaygılarının

yüksek olmasından dolayı antrenman ortamında bile, antrenmanın yarattığı kaygının bunun önüne geçemediği şeklinde yorumlanabilir.

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

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

Burton (1988), kaygı ve performans arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için daha duyarlı olan bireyin kendi içindeki (intraindividual) performans ölçümü ve çok boyutlu kaygı ölçümünü kullanmak amacıyla yaptığı çalışmasında üç denence test etmiştir. Bunlardan birincisi, bilişsel kaygının somatik kaygıya göre performansla daha kuvvetli ve daha tutarlı bir ilişkisi vardır. İkincisi, somatik kaygı performansla ters-U ilişkisi gösterir., oysa kendine güven ve performans pozitif lineer ilişki, bilişsel kaygı ve performans negatif lineer ilişki gösterir. Üçüncüsü, kısa süreli, yüksek ve düşük düzeyde

karmaşık olan spor dalları (events), uzun süreli, ya da orta düzeyde karmaşık olanlara göre performans ve somatik kaygı arasında daha kuvvetli bir ilişki ortaya koyarlar.

Rainey ve Cunningham (1988), üniversiteli bayan ve erkek sporcularda yarışma sürekli kaygısı ile ilişkili çeşitli konuları araştırdıkları çalışmalarında, üniversiteli 64 erkek ve 64 bayan sporcu denek olarak katılmışlardır. Denekler, Spor Yarışma Kaygı Testini (SCAT) ve Passer Envanterine üç madde eklenmesiyle meydana gelen 18 maddelik bir envanteri doldurmuşlardır. Sonuçlar, daha önce ileri sürülen yarışma sürekli kaygısı ve değerlendirilme ve başarısızlık korkusu ilişkilerini desteklemektedir. Ayrıca bu ilişkilerin yaş, cinsiyet, spor dalı ve diğer değişkenlerle değişebileceğini ileri sürmektedir (Emine, 1996). Bu çalışmada antrenman ortamındaki sürekli ve durumluk kaygılarının cinsiyetler arasında farklılıklar göstermemiştir.

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

Özbekçi (1990), 'Farklı Spor Dallarında Yaşanan Yarışma Stres Düzeylerinin Araştırılması' adlı araştırmasında, basketbol, hentbol, voleybol ve atletizm sporlarıyla uğraşan sporculara yarışma ortamında SCAT uygulamıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucu, atletizm sporcularının basketbol ve voleybolculara göre yarışma ortamı stresini daha yoğun olarak yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Erkek sporcuların karşılaştırılmasında ise atletizm sporcularının, hentbol, basketbol ve voleybol sporcularına göre bu stresi

daha fazla yaşadıkları bulunmuştur. Bayan sporcuların stres düzeyleri karşılaştırıldığında ise sadece hentbolcülerin hem basketbol hem de voleybolculara göre bu stresi daha fazla yaşadıkları bulunmuştur. Bayan ve erkek sporcuların stres düzeyleri karşılaştırıldığında, basketbol ve voleybol da erkek sporcular bayanlara göre, hentbolda bayanlar erkeklere göre yarışma ortamı stresini daha yoğun olarak yaşamaktadırlar (Emine, 1996; Başaran, 2009;s.534; Cerit, 2013;s.27; Dönmez, 2013;s.244). Bu çalışmada ise bayan ve erkek sporcuların sürekli kaygıları ve durumluk kaygı düzeylerinde herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

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

- 1) Kadın Basketbolcuların durumluk kaygı (DK) ile sürekli kaygı (SK) değerleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılığın olmadığı bulunmuştur.
- 2) Erkek Basketbolcuların durumluk kaygı (DK) ile sürekli kaygı (SK) değerleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılığın olmadığı bulunmuştur.
- 3) Kadın ve Erkek sporcular arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Ayrıca istatistiksel olarak anlamlı olmasada Kadın sporcuların durumluk kaygıları artarken sürekli kaygı düzeylerinin azaldığı, Erkek sporcularda ise durumluk kaygı düzeyleri artarken, sürekli kaygı düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

Çalışmanın daha geniş gruplar üzerinde uygulanması,

Anketlerin antrenman ve yarışma öncesi uygulanması, sonuçlarda farklılıklar yaratabilecektir.

KAYNAKLAR

- Açıkada, C., Ergen, E. (1990). *Bilim ve Spor*, Büro Tek, Ankara.
- Akandere, M. (1997). Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisinin Spor Yapan ve Spor Yapmayan Gruplar Açısından İncelenmesi. *I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, 10-12 Ekim*, Mersin.
- Akgün, N.(1994). *Egzersiz Fizyolojisi II*. GSGM, Ankara.
- Ankay, A.(1998). *Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları*. Turhan Kitabevi, Ankara.s:37-39
- Arseven, A., Güven, Ö.(1992). *Sporcuların Müsabaka Ortamındaki Anksiyete Düzeyleri*. Spor Bilimleri II Ulusal Kongresi Bildirileri, 144-151.
- Artok, F. (1994). *Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performansa Etkisi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Adana, s.49
- Aşçı, H, F., Kin, A, Koşar, Nazan, Ş.(1998). Somatotip Özellikleri ile Kendini Fiziksel Algılama Benlik Kavramı ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası 5. Spor Bilimleri Kongresi*, 218. Ankara.
- Aşçı, H, F. ve Kin, A.(1998). Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi. *Uluslararası 5. Spor Bilimleri Kongresi*, 247. Ankara.
- Atkinson, R. ve arkadaşları.(1995). *Psikolojiye Giriş II*, Sosyal Yayınlar, İstanbul. S:581-584.

Başaran, M. H., Taşgın Ö., Sanioğlu A., Taşkın A. K. (2009). *Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 21. 534-543.

Baymur, F. (1990). *Genel Psikoloji*. İnkilap Yayınları, İstanbul.

Beck, A. J.(2002). *The Percived Effects of Incumbent Versus New Head Coaches on State Cognitive Axiety Levels of Division I College Athletes*, University of Southern Missisipi, U.S.A. s.152

Cerit, E. (2013). Elit Kadın Basketbol Oyuncularının Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyleri ile Performansları Arasındaki İlişki. *e-Journal of New World Sciences Academy Ocak*, s. 27-34

Cüceloğlu, D.(2000). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi, İstanbul.s: 276-277.

Cliffordt, M. (2005). *Psikolojiye Giriş*. H.Ü. Psikoloji Böl. Yayınları, Ankara.

Çağlar, E(1996). *Kaygının Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Y.L. Tezi).

Çağlar, E.(1998). Erkek Hentbolcülerde Kendini Fiziksel Algılama ve Kaygı Düzeyi. *Uluslararası 5. Spor Bilimleri Kongresi*, 139. Ankara.

Çerez, H. M.(1990). *Yüzme Sporunu Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Korku Düzeyleri ve Türlerinin Karşılaştırılması*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi (Yayınlanmamış Y.L. Tezi)..

Çamlıyer, H.(1990). *Yarış ve Rekabet Ortamının Sporcuların Yaşadıkları Streslerine ve Davranışlarına Etkileri*. I. Spor Bilimleri Kongeri Bildirileri, 137-145. Ankara.

Dickson, L., Leblanc, J.(2005). *Çocuklar ve Spor*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Dönmez, K. (2013). Samsun İlinde Yapılan Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan Sporcuların Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(5), 243-248.

Dündar, U.(1994). *Antrenman Teorisi*. Onlar Ajans, Ankara.

Ediş, D.(1994). *Relationship Between Skill Performance of Elite Volleyball Players and Competitive State Anxiety*. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi, (Yayınlanmamış Y.L. Tezi).

Erbaş, M. (2000). *Türkiye Basketbol II. Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Degiskenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım içi ilişkilerine Etkisinin Arastırılması*, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler.Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Edirne.

Ergen, E. (2004). *Çocuk-Spor-Eğitim(Sağlık)*. Spor Bilimleri ve Hekimliği Yazıları, Ankara.

Erdal, I.(1996). *Nevrozlar*, Kent Matbaası, Ankara, s.31-45.

Geçtan, E.(2000). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. Remzi Kitabevi, İstanbul.s:64-65.

Kemler, D. S. (1989). *Anger in Secondary School Sport Coaches: An Investigation into Two Invertation Strategies for Its Control*, Florida State University, U.S.A. s.245

Köknel, Ö.(1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, Altın Kitaplar, İstanbul.s:15

Köknel, Ö.(2000). *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, Alfa Aktüel Kitabevleri, İstanbul.s:333-360

İnanç, B.(1997). Kaygı ve Stress. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(16):9-14

Miller, W. Z. (2002). *The Physche Centered Zone of Peak Performance; Dept Phychology Applied to Golf*. Pasifika Graduate Institute. s. 98

Morgan, C. (1991). *Psikolojiye Giriş*. H.Ü. Psikoloji Bölümü Yayınları Ankara.

Neriman, A, B.(1998). Anadolu Liseleri Sınavına Hazırlanan ve Hazırlanmayan Çocukların Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi". *Türk Psikologlar Derneği 9.Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, Ankara.

Öner, N., Comte, A. L. (1983) *Durumluk Kaygı Envanteri El Kitabı*. Bogaziçi Üniversitesi Yayınları, no: 333, İstanbul. s.6

Özbaydar, S.(1983). *İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi*. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.s:118-221

Özbekçi, F. (1990). Farklı Spor Dallarında Yaşanan Spor Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması. *I. Spor Bilimleri Kongeri Bildirileri*, 154-158. Ankara.

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

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

Özer, K.(1989). *Antropometri ve Sporda Morfolojik Planlama*. İstanbul.

Ülgen, G., Fidan, E.(1990). *Çocuk Gelişimi*, MEB, İstanbul.

Pınar, S. (2003). Çocuklarda Fiziksel Aktivite ile Daha Sağlıklı Yaşam. IX. *Spor Hekimliği Kongresi, 24-26 Ekim*, Nevşehir.

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

Sivrikaya, K. (1998). *Farklı Yas Kategorilerindeki Erkek ve Bayan Hentbolcülerin Fiziksel Özellikleri, Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Performanslarının Analizi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara. s.34

Schoendfeld, R. R. (1993). *Diemsions Anxiety and Their Effects on an Aspect of the Performance Process: Comission of the Mental Errors*. University of San Diego, U.S.A.s. 381

Yücel, E. O.(2003). *Taekwondocuların Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Basarılarına Etkisi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.s.33

Willgoose, C,E.(1984). *The Curriculum in Physical Education*. Prentice-Hall, New Jersey.

Tavacıoğlu, Leyla. (1999). *Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler*. Bağırhan Yayınmevi. Ankara.s:33-39.

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

STAI FORM TX – I

İsim:.....

Cinsiyet:.....

Yaş:..... Meslek:.....

Tarih:...../...../.....

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

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMİYLE
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)

STAI FORM TX – 2

İsim:.....

Cinsiyet:.....

Yaş:.....

Meslek:.....

Tarih:...../...../.....

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

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakın, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ PUANLANMASI

Üçten fazla ifadeye cevap verilmemişse, doldurulan form geçersiz sayılır ve puanlanmaz.

Durumluk kaygı ölçeğinde dört sınıfta toplanan cevap seçenekleri, (1) Hiç, (2) Biraz, (3) Çok ve (4) Tamamiyle şeklinde; Sürekli Kaygı Ölçeğindeki seçenekler ise

(1) Hemen hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Çok zaman ve (4) Hemen her zaman şeklindedir.

Ölçeklerde iki türlü ifade bulunur. Bunlara (1) doğrudan ya da düz (direct) ve (2) tersine dönmüş (reverse) ifadeler diyebiliriz. Doğrudan ifadeler, olumsuz duyguları; tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4 'e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüşür. Doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadelerde ise 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler düşük kaygıyı gösterir. "Huzursuzum" ifadesi doğrudan, "kendimi sakin hissediyorum" ifadesi de tersine dönmüş ifadelerle örnek olarak gösterilebilir. Bu durumda "huzursuzum" ifadesi için 4 ağırlıklı bir seçenek, "kendimi sakin hissediyorum" ifadesi için 1 ağırlıklı seçenek işaretlenmişse, bu cevaplar yüksek kaygıyı yansıtmış olur.

Durumluk kaygı ölçeğinde on tane tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. Maddelerdir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedidir ve bunlar 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. Maddeleri oluşturur.

Puanlama iki şekilde olur: Elle ya da bilgisayarla.

Elle Puanlama: Doğrudan (direct) ve tersine dönmüş (reverse) ifadelerin herbiri için iki ayrı anahtar hazırlanır. Böylece bir anahtarla doğrudan ifadelerin, ikinci anahtarla tersine dönmüş ifadelerin toplam ağırlıkları hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden tespit edilmiş ve değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk kaygı ölçeği için bu değişmeyen değer 50, Sürekli kaygı ölçeği için ise 35' dir En son elde edilen değer bireyin kaygı puanıdır.

PUANLARIN YORUMLANMASI

Her iki ölçekten elde edilen puanlar kuramsal olarak 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan düşük kaygı seviyesini ifade eder. Puanlar yüzdelik sırasına göre yorumlanırken de aynı durum geçerlidir. Yani düşük yüzdelik sıra (1, 5, 10) kaygının az olduğunu gösterir. Uygulamalarda belirlenen ortalama puan seviyesi 36 ile 41 arasında değişmektedir.