

**KKTC
YAKIN DO U ÜN VERS TES
SA LIK B L MLER ENST TÜSÜ**

**BASKETBOL OYUNCULARININ DURUMLUK VE SÜREKL
KAYGI DÜZEYLER N N BEL RLENMES**

Edim MAC LA

**BEDEN E T M VE SPOR PROGRAMI
YÜKSEK L SANS TEZ**

LEFKO A, 2013

**KKTC
YAKINDO U ÜN VERS TES
SA LIK B L MLER ENST TÜSÜ**

**BASKETBOL OYUNCULARININ DURUMLUK VE SÜREKL
KAYGI DÜZEYLER N N BEL RLENMES**

Edim MAC LA

**Beden E itimi ve Spor Programı
YÜKSEK L SANS TEZ**

**TEZ DANI MANI
Doç. Dr. Cevdet TINAZCI**

LEFKO A, 2013

Sa Ĩık Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ ü'ne

Edim Macilla tarafından hazırlanan “BASKETBOL OYUNCULARININ DURUMLUK ve S¼REKL KAYGI D¼ZEYLER N N BEL RLENMES ” adlı çalı ma jürimiz tarafından Beden E ĩtimi ve Spor Anabilim dalında Y¼KSEK L SANS TEZ olarak kabul edilmi tir.

J¼ri Ba kanı: Yard. Doç. Dr. Nazım BURGUL
Yakın Do u ¼niversitesi

¼ye: Yard. Doç. Hakan ATAMT¼RK
Yakın Do u ¼niversitesi

¼ye (Danı man):Doç. Dr. Cevdet TINAZCI
Yakın Do u ¼niversitesi

ONAY:

Bu tez, Yakın Do u ¼niversitesi Lisans¼st¼ E ĩtim-¼retim ve Sınav Y¼netmeli i'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından uygun g¼r¼lm¼ ve Enstit¼ Y¼netim Kurulu kararıyla kabul edilmi tir.

Prof. Dr. İhsan alı
Enstit¼ M¼d¼r¼

TE EKKÜR

Bu tez çalı ması süresince bana her türlü yardımda bulunan ve çalı manın her a amasında beni yönlendiren tez danı manım sayın Doç. Dr. Cevdet Tınazcı'ya te ekkür ederim. Çalı mam sırasında maddi ve manevi olarak beni her ekilde destekleyen sevgili aileme de te ekkür ederim. Ayrıca anketime samimi cevap veren tüm Basketbol oyuncularına da te ekkür 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 değerlendirilmiştir. 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 değerlendirilmiştir.

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 testler SPSS istatistik paket programında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada $p=0.05$ anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

Kadın Basketbolcuların durumluk kaygı (DK) ile sürekli kaygı (SK) düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılık bulunmuştur. Erkek Basketbolcuların durumluk kaygı (DK) ile sürekli kaygı (SK) düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılık bulunmuştur. Kadın ve Erkek sporcular arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılık 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 istatiktik. $P = 0.05$ 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

Ç İNDEK İLER

ONAY SAYFASI	III
TE EK KÜR	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
Ç İNDEK İLER	VII
S İMGELER VE KISALTMALAR D İZ İNİ	IX
TABLolar D İZ İNİ	X
EK LLER D İZ İNİ	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 BULGULAR	9
2.1. Kaygı	9
2.2. Korku ve Kaygılı kişi	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 Uyarılmı lık ve Kaygı	31
2.11.1. Uyarılmı lık ve Kaygı	31
2.11.2 Uyarılmı lık ve Motor Performans	33
2.11.3. Uyarılmı lık ve Motivasyon	34
2.12. Kaygı ve Performans	36
2.12.1 Kaygı ve Performans li kisi	41
2.13. Stres	43
2.14. Spor Stres li kisi	46
2.15. Sporda Kaygı ve Stres li kisi	48
2.16. Sporda Kaygıyı Etkileyen Etmenler	51
3. GEREÇ VE YÖNTEM	53
3. 1. Evren	53
3. 2. Örnekleme	53
3. 3. Veri Toplama Aracı ve Veri Toplama Süreci	53
3. 4. Verilerin Analizi	55
4. BULGULAR	56
5. TARTI MA	58
6. SONUÇ VE ÖNER LER	61
KAYNAKLAR	62
EKLER	
EK 1. Anket Formu	

S İMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

DK: Durumluk Kaygı

SK: Sürekli Kaygı

KKTC: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

YDÜ:Yakın Do ğu Üniversitesi

TABLÖLAR

Tablo 4.1. Kadın sporcuların ya ları, spor ya ları, durumluk kaygı (DK) ve sürekli kaygı (SK) düzeyleri ve t de eri **56**

Tablo 4.2. Erkek sporcuların ya ları, spor ya ları, durumluk kaygı (DK) ve sürekli kaygı (SK) düzeyleri ve t de eri **56**

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

EK LLER**ekil 1.** Zeigler'in dü ünçe döngüsü**31**