

**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**

**LEFKOĐA, 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 Macilla 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 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

## İÇİNDEKİLER

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

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



**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**