



K.K.T.C
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN İLKÖĞRETİM ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARIN
SINAV ÖNCESİNDEKİ KAYGI DURUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
EMİNE İYİCAN

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Cevdet TINAZCI

Lefkoşa - 2007



K.K.T.C
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN İLKÖĞRETİM ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARIN
SINAV ÖNCESİNDEKİ KAYGI DURUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
EMİNE İYİCAN

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Cevdet TINAZCI

Lefkoşa - 2007

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

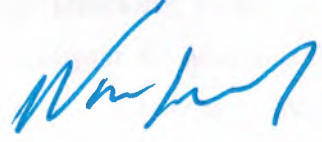
Emine İyican tarafından hazırlanan “Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Çağındaki Çocukların Sınav Öncesindeki Kaygı Durumlarının Karşılaştırılması” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Hasaen Seluik



Üye:

Dr. Nazım S. BURGUL



Üye:

Doç. Dr. Cevdet Tınarcı



Onay: Yukardaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

ÖZET

İnsanın temel duygularından biri olarak kabul edilen kaygının, sportif performansta önemli bir rolü vardır. Kaygının insan vücudunda fizyolojik, somatik ve bilişsel bazı değişikliklere neden olduğu düşünülürse, konunun önemi ortaya çıkmış olur. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı; spor yapan ve yapmayan ilköğretim çağındaki çocuklarda sınav öncesindeki durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinde herhangi bir farklılığın olup olmadığını araştırmaktır. Çalışmaya yaşları 9-11 olan aktif spor yaşamlarını sürdüren 27 ilköğretim öğrencisi denek olarak katılmıştır. Tüm öğrencilerin sınav öncesi durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı düzeyleri ile genel durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı düzeyleri değerlendirmeye alınmıştır. Deneklere STAI Spielberger Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Bu çalışma 10 Mayıs 2006 – 17 Mayıs 2006 tarihleri arasında Magosa ilindeki Polatpaşa İlkokulunda gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere ait toplam 106 envanter değerlendirmeye alınmıştır. Bu araştırmada elde edilen verilere betimsel istatistiksel teknikler uygulanmıştır. Sınav ve kaygı türleri arasındaki fark ise t-testi ile saptanmıştır. Çalışmada elde edilen bulguların normal dağılım gösterip göstermediklerine ise 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. Sporcu olmayanların durumluluk kaygı düzeylerinin sporcu olanlara göre daha yüksek olduğu ve bunun bir istatistiksel farklılıkla desteklendiğini ($p<0.05$), sürekli kaygıda 'da ise bu şekilde bir farklılığa rastlanılmadığı bulunmuştur. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin durumluluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, sporcu olmayan çocuklar sınav gibi bir durumla karşılaştıkları zaman özellikle durumluluk kaygı düzeylerinin arttığı söylenebilir.

ABSTRACT

Anxiety, which is considered as one of the basic emotions of a human being has a big role in sports performance. It is important because anxiety causes physical, somatic and cognitive changes in the human body. Therefore, the aim of this study is to examine whether there is any difference between State and Continuous anxiety levels prior to exam of primary school children who are involved in sports and those who aren't involved in sports. 27 primary school children, whose ages range from 9-11 years and who are actively involved in sport joined the study. STAI Spielberg State-Continuous Anxiety questionnaires was used for subjects. It took place in Polatpaşa primary school on 17 may, 2006, 106 questionnaires given to students was assessed. Data gathered in this was analysed by using descriptive statistical techniques. The difference between exam and anxiety types was identified by t-test, kolmogorov smirnov test was used for normal distribution. As a result, it was found that data gathered has normal distribution. SPSS was used for analysis. It was found that state anxiety of those who are not involved in sports were higher than those involved in sports. However, no such difference was detected in state anxiety levels. Taking all these into consideration, it can be concluded that subjects who are not athletes have a different cognitive process when they face a situation like an exam, therefore their anxiety levels increase.

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmam süresince bana yardımlarını ve hoşgörüsünü esirgemeyen tez danışmanımın Doç.Dr. Cevdet Tınazcı' ya teşekkür ederim. Bu süreçte bir öğretmen – öğrenci ilişkisinden çok arkadaşlık bağı ile tez çalışmamı bitirmem için sonsuz yardımlarda ayrıca uzun ve yorucu bu süre içerisinde, bana olan inancını asla yitirmeyen , hatta yitirdiğim zamanlarda bana yeni umutlar verdiği için sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca tez çalışması süresince bana gösterdiği destekten ve anlayıştan dolayı tüm aileme çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Önsöz

İçindekiler

1. Bölüm

2. Bölüm

3. Bölüm

BÖLÜM II

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Kaynaklar

1. Kaynaklar

2. Kaynaklar

3. Kaynaklar

4. Kaynaklar

5. Kaynaklar

6. Kaynaklar

7. Kaynaklar

8. Kaynaklar

9. Kaynaklar

10. Kaynaklar

11. Kaynaklar

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ÖNSÖZ	vi
KISALTMALAR CETVELİ	ix
ŞEKİLLER CETVELİ	x
TABLolar CETVELİ	xi
BÖLÜM I	
GİRİŞ	1
Araştırmanın Amacı	4
Problem Cümlesi	4
Sınırlılıklar	5
Tanımlar	5
Araştırmanın Önemi	7
BÖLÜM II	
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
Kaygı	8
Korku ve Kaygı İlişkisi	10
Kaygının Türleri	12
Kaygının Nedenleri	15
Kaygının Belirtileri	16
Kaygının Ölçülmesi	17
Sporda Uyarılmışlık ve Kaygı	21
Kaygı ve Performans İlişkisi	24
Spor-Stres İlişkisi	26
Sporda Kaygıyı Etkileyen Etmenler	31
Sporda Kaygı Kontrol Teknikleri	32
Sınav Kaygısı	34

Kaygı ve Çocuk	39
BÖLÜM III	50
YÖNTEM	50
Evren	50
Örneklem	50
Veri Toplama Aracı ve Veri Toplama Süreci	50
Verilerin Analizi	52
BÖLÜM IV	53
BULGULAR	53
BÖLÜM V	56
TARTIŞMA – SONUÇ	56
KAYNAKÇA	59
EKLER	65

KISALTMALAR CETVELİ

Akt: Aktaran

Ark: Arkadaşları

DK: Durumluluk Kaygı

GSGM: Gençlik Spor Genel Müdürlüğü

KD: Kaygı Durumu

KKTC: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

SK: Sürekli Kaygı

Vd: Ve diğerleri

ŞEKİLLER CETVELİ**Şekil****Sayfa**

1. Zeigler'in düşünce döngüsü

12

BÖLÜM I

Bu bölümde giriş, araştırmanın amacı, problem cümlesi, alt problemler, sayıtlar, sınırlılıklar, tanımlar ve kısaltmalara yer verilecektir.

GİRİŞ

Dünyaya geldiğimiz anda bir öğrenme süreci içine gireriz ve bu süreç yaşamımızın sonuna dek devam eder. Öğrenme, kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve süregelen yaşamdan doyum alması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir. Öğrenilenler, kişinin birikimini (potansiyelini) oluştururken, öğrenilenlerin belli bir amaca yönelik kullanılması da performansı ortaya koyar. Başka bir deyişle performans, kişinin akıl, duygu ve davranış düzeyinde daha önceden kazanmış olduklarının, belli bir durum ve belli bir zaman kesitinde, eylemsel olarak ortaya konulan şeklidir. İnsanın performansının en iyi olduğu durum, onun o alanda varolan potansiyelinin tümünü eyleme dönüştürebildiği durumdur. Ancak çeşitli iç ve dış etkenler nedeniyle gerçek potansiyelin performansa dönüşmesi zaman zaman güçleşir. Bu etkenlerden biri de kaygıdır.

Haris Williams (1993)'e göre günümüzde ülkeler spor aracılığıyla teknik, teknolojik, eğitimsel ve ekonomik standartlarını yarıştırmaya başlamışlardır. Bilim ve teknolojinin ilerlemesi spora da yansımıştır. Yine spor aracılığıyla ülkeler reklamlarını, politik propagandalarını yapmaktadırlar. Bunların yanısıra spor, birçok psikolojik, fizyolojik, toplumsal süreçleri de içerisinde toplayan bir kurum olmuştur. Bu kurumda çalışan meslek gruplarının (antrönörler, hekimler, bilim adamları, sporcular vb.) çalışmaları sonucu elde ettikleri ürün ise sporsal performanstır (Akt: Çağlar, 1998: 258).

Gage (1979)'e göre kaygının sportif performansı etkilediği bir gerçektir. Bunun derecesi ve olumlu-olumsuz yönleri kişilere, yetiştirilmelerine, eğitim düzeylerine bağlıdır (Akt: Çerez, 1990: 56).

İnsanın temel duygularından biri olarak kabul edilen kaygının, sportif performansta önemli bir rolü vardır. Kaygının insan vücudunda fizyolojik, somatik ve bilişsel bazı değişikliklere neden olduğu düşünülürse konunun önemi ortaya çıkmış olur (Akt: Çerez, 1990:56). “Kaygı; insan yapısında var olan çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen bir duygusal reaksiyon şeklidir”(Moralı ve Tiryaki, 1990:137). Bireyin belirli bir durumu kendisi için tehdit eder nitelikte algılaması ve korku duymasıdır. Kaygı; süreklilik ve durumluluk kaygı diye ikiye ayrılır (Tavacıoğlu, 1999: 38, Ediş, 1994: 44).

Araştırmaların pek çoğunda Spielberger’in tanımlamalarına yer verilmektedir. Spielberger (1966) durumluk kaygıyı “Çevresel nedenlerle ortaya çıkan tehlike ya da tehdit durumunda bireyin gösterdiği kompleks heyecan reaksiyonların ifadesidir” (Moralı ve Tiryaki, 1990: 138) şeklinde tanımlamaktadır. Bu endişe yapı olarak geçicidir ve zaman içinde gelişir veya çeşitlenir. Sürekli kaygı ise, “Çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, vesvese, endişe duyma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme, yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimi” (Tiryaki ve Moralı, 1990:138) olarak tanımlanmaktadır. Kısaca belirli durumlarda görülen kaygıyı durumluk kaygı, hemen her zaman bireyde sürekli kişilik dizgesi olarak bulunan kaygıyı ise sürekli kaygı olarak tanımlayabiliriz. (Tavacıoğlu,1999: 38, Moralı ve Tiryaki, 1990: 139). Sporcular, sportif ortamlar söz konusu olduğunda, yarışma öncesinde ve sporla ilgili çeşitli durumlarda durumluk kaygı ile karşı karşıya kalırlar. Kaygıyı yerleşik bir kişilik örüntüsü olarak yaşayan bireyler ise sürekli kaygıya sahiptirler fakat belirli uyaranlar karşısında da kaygılanma hali görülmektedir. Sürekli kaygıya sahip olma durumu, daha çok psikiyatrist ve klinisyenleri ilgilendiren bir durumdur (Tavacıoğlu, 1999: 39).

Gage (1979)’e göre gerektiğinde, özellikle saygınlık açısından, ülkelerinin yüklerini omuzlarında taşıyan sporcuların psikolojik hazırlıkları çok önemlidir. Sporcunun kişisel özelliklerinin sonuca ulaşmada etkisi büyüktür. Fiziksel özellikleri bakımından mükemmel olan, fakat gerekli psikolojik hazırlıkları tam olmayan, yarışma ortamına psikolojik olarak hazırlanmamış sporcuların başarıya ulaşmaları kolay değildir (Akt: Çerez, 1990: 48).

Harris ve Williams (1993)'a göre yarışma, sporcunun uzun bir hazırlık döneminden sonra, bütün ruhsal ve bedensel kapasitesini ortaya koyarak kendini denediği bir etkinliktir (Akt: Çağlar, 1996: 66). Sporcunun fiziksel olarak antrene olmasıyla yarışma için yeterince hazır olduğu şeklinde yanlış anlayışlar vardır. 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 şekilde uyarılmışlığı artar (Akt: Çağlar, 1996: 66, Tavacıoğlu, 1999: 138).

Sporda ve motor görevlerde, verilen etkinlikleri yapmak ve enerjiyi harekete geçirmek için optimal uyarılmışlık düzeyine gereksinim duyulur (Gill, 1986., Harris ve Williams, 1993). Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz yönde etkiler. Fizyolojik canlılıkta orta düzeyde artış yararlı olmaktadır. Bilişsel kaygıda da artış görülmektedir. Artan kaygı, performansın düşmesi ve kendine güvenin azalması ile sonuçlanır. Kaygı optimal düzeyin üzerinde bir noktaya ulaştığında; solunum frekansı, kan basıncı, nabızın artması ve avuç içi terlemesi gibi otonomik tepkiler görülür. Artan otonomik etkinlikler zararlı olmakta, gereğinden fazla kardio-respiratuar sistemin çalışması erken yorgunluğa sebep olabilir ve dayanıklılığı azaltabilir (Gill, 1986: Çağlar, 1996, Tavacıoğlu, 1999: 39).

Motor performansta kaygının etkilerini araştıran Weinberg (1977), yüksek ve düşük kaygılı bireylerdeki kassal etkinlikleri incelemek için elektromyografik (EMG) kayıtlar kullanmıştır. Yüksek kaygılı bireyler, gerçek hareket sırasında, öncesinde ve sonrasında fazla enerji ve gereksiz kassal etkinlik ortaya koymuşlardır. Ayrıca bu

bireylerde, agonist ve antagonist kasların eşzamanlı kasılması da görülmüştür. Kasların bu şekilde kasılması çoğu sporcunun felç hissini ortaya çıkarmaktadır. Start telaşı olarak isimlendirilen bu durumda kas tonusu yükseldiğinden, hareketlerin yumuşaklığı ve koordinasyonu bozulur. Düşük kaygılı bireyler ise agonist kasılırken, antagonistin gevşemesi şeklinde ardışıklık gösteren bir kas etkinliği ortaya koymuşlardır. Start tembelliği olarak isimlendirilen bu durumda ise kas tonusunda düşme olduğundan, hareketlerde tembellik, genel isteksizlik oluşur ve yarışmayı bırakma eğilimi görülür.

Weinberg (1997)'e göre iyi performans ortaya koyamama kaygısı ile meydana gelen zihinsel girdi aşırı kas gerilimini başlatabilir. Vücutta kassal gerginlik arttıkça, herhangi bir hareketin uygun koordinasyon veya iyi formda çıkması da zorlaşacaktır (Akt: Çağlar, 1996, Tavacıoğlu, 1999: 33-39).

Sporun değişik branşlarında söz konusu olan yarışma ve yarışma olgusu ile ortaya çıkan durumluk kaygı, yukarıda da belirtildiği gibi çeşitli araştırmalara konu olmaktadır. Bu bağlamda spor yapan ve yapmayan ilköğretim çağındaki çocuklarda sınavlar öncesi kaygı düzeylerinde bu iki grup arasında farklılık olabileceği düşünülmektedir.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın amacı; spor yapan ve yapmayan ilköğretim çağındaki çocuklarda sınav öncesindeki durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinde herhangi bir farklılığın olup olmadığını araştırmaktır.

Problem Cümlesi

1. Spor yapan ve yapmayan çocuklarda sürekli ve durumluluk kaygı düzeyleri arasında bir fark var mıdır?

Alt Problemler:

- 1) Spor yapmayan çocukların durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinde bir fark var mıdır?
- 2) Spor yapan çocukların durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinde bir fark var mıdır?
- 3) Spor yapan ve yapmayan çocukların durumluluk kaygı düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
- 4) Spor yapan ve yapmayan çocukların sürekli kaygı düzeyleri arasında bir fark var mıdır?

SAYILTI

1. Denekler STAI ölçeğini yanıtlarken, gerçek düşüncelerini yansıtmışlardır.

SINIRLILIKLAR

Bu çalışma:

- 1) Spielberger'in Durumluk ve Süreklik Kaygı Envanteri (State Trait Anxiety Inventory) STAI Envanteri,
- 2) KKTC'de Magosa Bölgesindeki bir ilkokulumuzda spor yapan ve yapmayan yaşları 9-11 arasında olan bayan ve erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

TANIMLAR

Kaygı: Robert, (1975) 'e göre "Genel anlamda insan yapısında varolan çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal reaksiyonlardır" (Tiryaki ve Moralı, 1990: 138).

Durumluk Kaygı (State Anxiety): Spielberger (1977)'e göre "Belli bir durumda, belli bir anda kişinin nasıl hissettiğini anlatır" (Akt: Ediş, 1994:15).

Sürekli Kaygı (Trait Anxiety): Spielberger (1977)'e göre "Fiziksel strese karşı kişinin genel davranışdır" (Akt: Ediş, 1994). Spielberger (1966)'e göre " Bir kişilik özelliğidir. Belli çevresel durumları tehdit edici olarak algılamaya ve bu durumlara artan durumluk kaygı ile tepki vermeye bir eğilimdir" (Akt: Ediş, 1994:9).

Sportif Yarışma: Belirlenen kurallar çerçevesinde iki ya da daha fazla rakibin aynı anda belirlenmiş hedefe ulaşmak için sarfettikleri efordur (Çamlıyer, 1990: 138).

Yarışma Kaygısı: Spor yarışmalarında, yarışma durumlarından meydana gelen özel bir kaygı türüdür (Ediş, 1994:15).

Yarışma Durumluk Kaygısı: Özel bir yarışma ile tetiklenen kaygı tepkisidir (Çamlıyer, 1990: 137).

Yarışma Sürekli 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, 1990:137-145).

STAI: Spielberger'in 1966 yılında iki faktörlü kaygı kavramından yola çıkarak günümüzde durumluk ve süreklilik kaygı ölçümlerinde yaygın olarak kullanılan bir envanterdir (Akt: Çağlar, 1996:34).

Sınav Kaygısı: Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Spor yapan ve yapmayan çocuk ve gençlerde stresle başa çıkma özellikleri farklılık gösterebilmektedir. Örneğin spor yapan çocuk ve gençler bir baskı altında daha rahat bir durum sergileyebilirler. Bu noktada sporla uğraşan çocuklarımızın sporla uğraşmayanlara göre daha düşük bir durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı göstermeleri beklenmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarına bağlı olarak bu özellik irdelenecektir.

BÖLÜM II

Bu bölümde Kaygı, Korku ve Kaygı İlişkisi, Kaygının Türleri, Sporda Durumluk ve Sürekli Kaygı, Kaygının Nedenleri, Kaygının Belirtileri, Kaygı ile Başetme, Kaygının Ölçülmesi, Sporda Uyarılmışlık ve Kaygı, Kaygı ve Performans İlişkisi, Spor ve Stres İlişkisi, Sporda Kaygı Yaklaşımları, Sporda Kaygıyı Etkileyen Etmenler, Sporda Kaygı ve Performans, Sporda Kaygı Kontrol Teknikleri, Sınav Kaygısı gibi konular ele alınmaya çalışılacaktır.

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

KAYGI

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.

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 (Akt: Ediş, 1994: 44).

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 (Akt: Çağlar, 1996: 66).

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 (Akt: Tiryaki ve Morali, 1990:137; Alisinanoğlu, Fatma ve ULUTAŞ; 2002, Özusta, 1993).

“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” (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2002 ve Erdal,1996:31-45).

Anshel ve Ark. (1991) kaygıyı, “Tehditin algılanmasıyla artan fizyolojik uyarılmışlıkla birlikte meydana gelen subjektif gerginlik hissi olarak” tanımlamışlardır (Akt: Çağlar, 1998: 66)

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, 1982:335: İnanç, 1997: 3).

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 (Akt: Ediş, 1994:44).

Günlük hayattaki konuşmada stresin, tehditin ve kaygının tanımı birbirleri ile karıştırılmakta ve birbiri yerine kullanılabilmektedir (Ediş, 1994). 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 (Akt: Çağlar, 1996:15).

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 (Akt: Ediş, 1994:48).

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 birey tarafından tehlikeli olarak görülmezse veya üstesinden geleceği bir durumsa, o birey tarafından tehdit edici olarak algılanmaz (Akt: Ediş1994:49).

KORKU ve KAYGI İLİŞKİSİ

Freud üç tür kaygı tanımlamıştır. Gerçeklik kaygısı, nevrotik anksiyete ve suçluluk anksiyetesidir (Geçtan, 2000: 65).

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, 2000:64).

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 (Cüceloğlu, 1991: Tavacıoğlu, 1999: 138).

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 (Cüceloğlu,1991: Tavacıoğlu, 1999: 139).

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, 1998:37).

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, 1988:64).

Kaygı Yararlı Olabilir mi?

Cüceloğlu (2000:277) ve Tavacıoğlu (1999:39) göre Kaygının yararlı ve zararlı olduğunu anlayabilmek için iki faktörü bilinmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Bunlar:

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.

KAYGININ TÜRLERİ

Durumluluk 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 (Ediş, 1994:27). 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, 1990:137).

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 (Ediş, 1994: Tiryaki, 1990). 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, 1994:4).

Süreklilik 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 (Tiryaki, 1990). Sürekli kaygı; fiziksel strese karşı kişinin genel davranışdır. Sürekli kaygı durağandır. Fiziksel strese karşı kişinin genel davranışdır (Ediş, 1994:4).

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, 1994:5).

Sporda Durumluk ve Sürekli Kaygı

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 aşırıdır. Yüksek tekniğe sahip sporcuların bazıları bir sonraki yarışmadan dolayı da fiziksel olarak yıpranırlar. Halbuki diğerleri soğukkanlılığını muhafaza ederek kendilerini kontrol ederler (Çağlar, 1996:66).

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 fedakarlık yapma dürtüsü tehlikesi içerisinde. 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, 1996:68).

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, 1999:138).

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, 1999:140).

KAYGININ NEDENLER

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

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: 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 ulaşıncaya kadar bir derece kaygı duyarız.
4. Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilememek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir (Cüceloğlu, 2000: 276)

KAYGININ BELİRTİLERİ

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.

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 (Çağlar, 1996: 4; Tavacıoğlu, 1999: 136).

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 (Akt. Çağlar, 1996: Cüceloğlu, 2000: 293).

KAYGININ ÖLÇÜLMESİ

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, antrenörün ya da spor psikoloğunun görmek isteyeceklerini algıladıkları tepkilerle envanteri doldurabilirler. Envanterler genellikle denekler arasındaki değişkenliği ortaya koymak için geniş örneklem gerektirmektedir (Çağlar, 1996: 43).

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 (Çağlar, 1996: 44).

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 (Çağlar, 1996:44).

Landy ve Stern (1971) Somatik Algılama Envanterini (SPQ), Thayer (1967) Aktivasyon-Deaktivasyon Kontrol Listesini (AD-AACL) geliştirmiştir. Martens (1977, 1982), STAI'nin sürekli kaygı ölçeğinin duruma özgü düzenlemesini yaparak

Spor Yarışma Kaygı Testini (SCAT) geliştirmiştir (Akt. Landers, Boutcher, 1993., Akt. Cox, 1994). Bu testler tek boyutlu olarak ölçüm yapmaktadırlar (Çağlar, 1996:47).

Kuramsal olarak spesifik ölçekler, genel ölçeklere göre davranışın daha iyi yordayıcısı olmaları gerekir. STAI'nin yapı geçerliliğinin kurulmasına ve spor dahil çeşitli durumlara duyarlılığının gösterilmesine karşın, spora özgün çeşitli alternatif kaygı ölçekleri geliştirilmiştir. Örneğin; Martens ve Arkadaşları Yarışma Durumluluk Kaygı Envanteri-2 (CSAI-'')'yi geliştirmişlerdir. Bu envanter bilişsel ve somatik yarışma kaygısının yanısıra kendine güveni de ölçerek, kaygıyı çok boyutlu olarak ele almaktadır (Raglin, 1992). Ayrıca kaygıyı çok boyutlu olarak ölçen diğer envanterler, Schwartz, Davidson ve Goleman (1978) tarafından geliştirilen Bilişsel-Somatik Kaygı Envanteri (CSAQ), Smith, Smoll ve Schutz (1990) tarafından geliştirilen Spor Kaygı Ölçeğidir (SAS) (Çağlar, 1996:52).

Kaygıyı ölçerken 3 farklı kaygı envanteri kullanılır.

a) Spielberger Süreklilik Kaygı Envanteri (TAI);

TAI, Spielberger ve arkadaşları tarafından (1970) genel Sürekli Kaygıyı ölçmek için geliştirilmiştir. Test 20 soru ve 4 bölümlü Likert-Tip cevap cetveli kullanılarak oluşturulmuştur (Spielberger, C.D., Gorsuch R. L. and Lushene, r. F. (1970: Akt. Çağlar, 1996:37).

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,1994:31). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kısa ifadelerden oluşan bir öz-değerlendirme (self-evaluation) ankettir. Durumluk-Sürekli Kaygı

Envanteri, genelde ve o anda nasıl hissettiklerini içeren, 20'şer soru maddesinden (toplam 40) oluşan iki ayrı ölçeği içerir. (Çağlar, 1996:35).

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, 1996:42).

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, 1996:42).

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, 1996:43).

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, 1996:56)

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 (Çağlar, 1996:56).

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, 1996:61).

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, 1996:61).

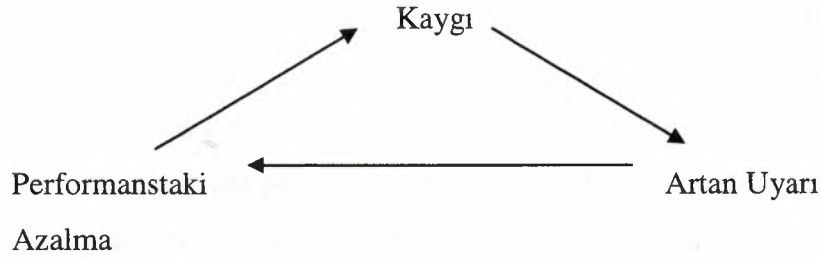
SPORDA UYARILMIŞLIK ve KAYGI

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,1999:33-39).



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 olimpiik 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, 1999:33-39).

Uyarılmışlık; fizyolojik aktivasyon veya otonomik tepki olarak açıklanır. Uyarılmışlık, derin uyku halinden uç noktadaki heyecanlılığa kadar değişen bir süreç olarak açıklanmaktadır (Gould ve Krane, 1992: Raglin. 1992: Martens ve Ark, 1990). Landers ve Boutcher (1993), uyarılmışlığı, yoğun ve şiddetli aktivitelerde

vücudun kaynaklarının kullanımından sorumlu bir harekete geçirme fonksiyonu olarak ele almaktadırlar (Çağlar, 1996:48).

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, 1996:48).

Uyarılmışlığın heyecansal etkisi veya bilişsel boyutu kaygı olarak düşünülebilir (Gould ve Krane, 1992). Cox (1994), en basit şekliyle kaygıyı, fizyolojik uyarılmışlığın artması ve subjektif endişe hissi olarak tanımlamaktadır (Çağlar,1996:49).

2.9.2 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, 1990:Özbekçi, 1993:154-158).

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 sporcuyu aşırı sinirli, davranışları kontrolsüzdür. Kas tonusu yükseldiği için hareketlerin yumuşaklığı ve

koordinasyonu bozulmuştur (Özbaydar, 1983:118-221 Tavacıoğlu, 1999:33-39 Özbekçi, 1990:154-158) .

Uyandırma ve motor performansın değişen düzeyleri arasındaki ilişkiyi açıklamak için iki hipotez geliştirilmiştir. Birincisi dürtü (drive) 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, 1993:154-158 Tavacıoğlu, 1999:33-39).

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

Aalışkanlık doğru ve yanlış tepkilerin üstünlüğü ya da hiyerarşik düzenine karşılık gelmektedir. Teori, dürtüdeki artışın belirtilen dominant tepkilerin olasılığını artıracakını ileri sürmektedir. Yetenek kazanmanın ön aşamaları sırasında, dominant tepkiler genellikle yanlış tepkiler olabilmekte, fakat daha sonra yapılan tekrarlarla dominant tepkiler, doğru tepkilere dönüşmektedir (Tavacıoğlu, 1999:33-39).

KAYGI ve PERFORMANS İLİŞKİSİ

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, 1990:137-145).

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, 1990:137-145).

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, 1990:137-145).

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, 1990:137-145).

Spordaki 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, 1990:137-145).

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, 1990:137-145).

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 alınganlık, el ve ayakların terlemesi şeklinde yaşanmaktadır. Düşünsel tepkilerde ise ayrıntılara dikkat edememe, unutkanlık, konsantrasyon sağlayamama, ani kararlar verebilmede güçlükler söz konusudur (Tavacıoğlu, 1999:33-39).

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, 1999:33-39).

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, 1999:33-39).

SPOR-STRES İLİŞKİSİ

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, 1990:154-158).

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, 1990:154-158).

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, 1990:154-158).

Sporda Stres

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, 1999:33-39).

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, 1999:33-39).

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,1999:33-39).

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, 1999:33-39).

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, 1999:33-39).

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, çoğunlukla en üst düzeye

yükseltirken, yarış ortamı da sporcuların önceden var olan yüzeye çıkmamış rekabet duygularını kamçılamaktadır (Çamlıyer, 1990:137-145).

Yarış ortamında sporcunun görevi dikkatleri üzerine çekmek ve en iyi performansı yapıyor olduğunu göstermektir. Bu nedenle başarma 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
- (Çamlıyer, 1990:137-145).

Yarış öncesinde bile bu duyguları sık sık yaşarken yarışın sonucunu hayal etmekten kendini alamaz (Çamlıyer, 1990:137-145).

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, 1990:137-145).

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, 1990:137-145).

- 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 başarıma isteği yüksek olan sporcular seyirci stresine rağmen üstün performans göstermişlerdir. Bu deneklerin başarıma isteği yarışla birlikte başlamış ve yarışla öncesi stresleri de çok yüksek olmamıştır (Çamlıyer, 1990:137-145).

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, 1990:137-145).

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 koymasıdır.

Sporcular antrenman sırasında bile takım arkadaşları ve antrenör tarafından gözlendiklerini bildiklerinden etkilenirler. Hatta tek başına çalışırken bile seyircinin

tezahüratını duyar gibi olurlar. Bir çok sporcu kötü bir tezahüratı, kendi özelliklerine hakaret olarak algılarlar. 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.

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, 1994:49).

SPORDA KAYGIYI ETKİLEYEN 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 değerlendirilmesi 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 (Bird ve Cripe, 1986. Akt: Çağlar).

SPORDA KAYGI KONTROL TEKNİKLERİ

Kazanmak ve hedeflenen yere ulaşmak sporcuların birincil amacıdır. Bu amaç çerçevesinde sporcu, zamanının büyük bir bölümünü yarışmalara hazırlanma ile geçirir. Sporcunun fiziksel ve duygusal hazırlığının yanı sıra performansını etkileyen birçok etken vardır. Yakın çevresinin ve toplumun baskısı, yarışmanın yapıldığı yer, kullanılan araç-gereçler, rakibi, hakem, iklim 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 yarışma kaygısı kuramsal olarak bir çok çalışmada irdelenmektedir (Çağlar, 1996:38).

Kaygı çok rahatsız edici bir duygu olduğundan, uzun süre kaygıya katlanılamaz. Bu rahatsızlığı hafifletmek için birşeyler yapma konusunda çok güdüleniriz. Hayat akışı sırasında, her birey kaygı oluşturan durumlarla ve kaygı hisleriyle başedebilme konusunda çeşitli yöntemler geliştirir (Çağlar, 1996: 69).

Bu güne kadar spordaki kaygı kontrol teknikleri ile ilgili araştırmalar çok azdı. Sporcuların çoğu hangi şartlarda hangi değişik bireyler için hangi tekniklerin etkili olduğu veya sporcuların kaygı kontrol tekniğini nasıl geliştireceğini bilmez. Spordaki kaygı düzeyini kontrol etmek için bazı teknikler geliştirilmiştir. Fakat herşeyden önce spordaki kaygıyı kontrol etmedeki en önemli şey sporcuların öğretmen ve antrenör arasındaki bağlantıyı kurmalarıdır (Ediş, 1994:69).

1) Eğitim teknikleri: Kaygı düzeyini kontrol etmedeki en önemli tekniklerden biridir. Sporcuları kaygı tipi ve bunun performanstaki etkisi hakkında eğitmektir.

Bazen sporculara sadece gevşeme ve kontrol hakkında bilgi verme bazı etkisiz psikolojik yaklaşımları ortadan kaldıracaktır. Artmış kaygının negatif etkileri ve konsantrasyonunun uygulanması ile kas gevşemesi hakkında bilgi verme yarışma için gerekli psikolojik durumun farkına varmalarını sağlar.

2) Bilişsel Teknikler: Birçok kaygı kontrol etme teknikleri spora uygulanabilir. Teknikler genellikle, psikolojik rahatlama, bilişsel kontrol ve negatif düşünceyi azaltıp sporcunun esas olaya odaklanmasını sağlayan bazı bilişsel teknikler oldukça etkilidir.

Şimdilerde en popüler teknik genelde imgelerdir. Çoğu sporcu, belli hareketleri ve yöntemleri imgeler kullanarak çalışırlar. İmgeler, ayrıca pratik teknikler kullanılmadan gevşeme tekniği olarak da kullanılırlar. Basitçe, sakin ve huzurlu bir ortamı hayal etme, bireyin stresli bir durumu zihinsel olarak yenmesini ve kontrolü ele geçirmesini sağlar.

3) Gevşeme Egzersizleri: Bireyler ayrıca, gevşeme egzersizlerini psikolojik bakımdan canlanmaları için de kullanabilirler. En etkili gevşeme tekniklerinden biri de yavaş ve derin nefes alıp vermedir. Arttırılmış nefes alıp verme oranı, artmış canlılıkla ilgili olan otomatik bir tepkidir. Buna rağmen nefes alıp verme, kolayca kontrol altına alınabilen psikolojik tepkilerden de biridir.

4) Bilişsel Davranışsal Kaygı Kontrol Programları: Yukarıda anlatılan bütün bilişsel teknikler ve gevşeme egzersizleri, özel çalışma gerektirmeden bütün sporcuların kullanabileceği basit tekniklerdir. Özellikle, bir spor psikoloğu veya elçisi bir bireyle çalışırken, bazı durumlar daha özen isteyen kaygı kontrol teknikleri daha uygun olabilir. Örneğin, bazı sporcular gevşeme ve konsantrasyon için hipnoz kullanırken, bazıları bio-feedback kullanıp kaygı tepkisini kontrol etmeyi öğrenirler. Genellikle psikologların sporculara uyguladıkları kaygı kontrol teknikleri bilişsel davranış programlarıdır. Böyle durumlar, gevşeme egzersizleri ve bilişsel teknikleri birleştirirler (Çağlar, 1996:36; Baymur, 1990:57).

SINAV KAYGISI

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.

Sınav kaygısı iki ayrı boyutta ele alınabilir: Bunlar;

Endişe duygulanım ve yoğun duygulanımdır.

Endişe performansla yönelik zihinsel bir süreçtir. Sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentilerden oluşur. Yoğun Duygulanım kaygının yarattığı fizyolojik uyarım sonucu bedenden gelen ve bedenin olağan işleyiş dengesi dışına çıktığı mesajını veren sinyallerdir.

Aşağıdaki bölümde sınav kaygısı yaşayan kişilerin, kaygının endişe ve duygulanım boyutlarını nasıl dile getirdiklerini gösteren bazı ifadeler şunlardır.

Endişe

Bu sınavda başarılı olamayacağım, Bu sınav sonunda herşey berbat olacak, Sınıftaki herkes benden daha zeki, Bu sınavda başarısız olursam not durumumu bir daha asla düzeltemem, Sınav sırasında bildiğim herşeyi unutabilirim, Kendimi yetersiz ve eksik görüyorum, Evdekilerin yüzüne nasıl bakarım, gibi geleceğe karşın korkular içerir.

Yoğun Duygulanım

Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi çarpıyor, O kadar gerginim ki midem altüst olmuş durumda, Çok perişan bir durumdayım. Bu sınava gireceğim için paniğe kapıldım, elim ayağım birbirine dolaşıyor, Kendimi bir sis bulutu içinde hissediyorum, hiçbirşey bilmiyorum ve hatırlamıyorum, Gözüm kararıyor, midem bulanıyor, soğuk soğuk terliyorum, gibi geleceğe karşın korkular içerir.

Sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin sınav gününden önce ve sınav günü yaşadıkları belirtiler arasında, uykusuzluk, gerginlik, çarpıntı, sinirlilik, karamsarlık, kabus görme, korku, terleme, baş ağrısı, karın ağrısı, solunumda güçlük, iştahsızlık,

mide bulantısı, bitkinlik, durgunluk gibi belirtilerle kötü not alma v.b. endişeler yer almaktadır.

Öğrenciler, sınav için sınıfta beklerken de ellerinde terleme olduğunu, kalplerinin çok hızlı çarptığını, başlarının ya da karınlarının ağrıdığını farketmekte; ayrıca, gerginlik, sabırsızlık, el titremesi, bütün bildiklerini unutma korkusu, kendine güvende azalma gibi belirtiler yaşadıklarını da ifade etmektedirler.

Sınav başladıktan sonra ise şu tür kaygı belirtileri ortaya çıkabilir: Dikkati toplamakta, sınava başlamakta ve soruları anlamakta güçlük; bilinen bir soruda hata yapma korkusuna bağlı yoğun heyecan, kötü not alma beklentisi, öfke, düşünememe, sınavın kötü geçeceğine inanma, sürenin yetmeyeceği düşüncesi, zor gelen sorularda paniğe kapılma ve bazı fizyolojik belirtiler. Öğrencilerin çoğu, bu endişelerin ve fizyolojik belirtilerin sınavın ilk 30 - 40 dakikası içinde daha yoğun yaşandığını, sınavın sonlarına doğru, belirtilerin şiddetinde bir azalma olduğunu belirtmektedirler.

Görüldüğü gibi, yoğun sınav kaygısı içindeki kişiler, yalnızca bedensel bazı uyarımlar yaşamakla kalmayıp, aynı zamanda performanslarının yeterliliği konusunda da yoğun bir endişe içine girmektedirler.

Araştırmacılar, sınav başarısının düşmesinde endişe faktörünün etkisinin, yoğun fiziksel uyarıma oranla daha fazla olduğunu belirtmektedirler. Çünkü sınav kaygısının sınav sırasında yarattığı olumsuz ve ketleyici etkinin odağı dikkat mekanizmasıdır. Kişinin, potansiyelini ortaya koyabilmesi için sınav sırasında dikkatinin tümünü sınav sorularına yöneltmesi gerekir. Ancak sınav kaygısı yüksek olan kişilerin yaşadığı endişe, dikkatin bölünmesine ve sınavla ilgili olmayan şeylere yönelmesine neden olur. Öğrenci, dikkatini sınava vermekte güçlük çeker ve dikkat, sınav soruları ile kişinin kendi performansına ilişkin yorum ve değerlendirmeleri arasında bölünür. Bir süre sonra öğrenci, dikkatinin çoğunu akademik başarısıyla ilgili olumsuz yorum ve değerlendirmelere yöneltir. Başarisından kuşku duyar ve diğerlerinin kendisinden daha üstün performans göstereceğini düşünür. Böylece sınava odaklanması gereken zihinsel enerji, hedefinden uzaklaşıp, dağınık ve öğrencinin gösterdiği performans, potansiyelinin çok altına düşer.

Sınav Kaygısı Yaşayan ve Bu Kaygıyı Yaşamayan Kişiler Arasında Ne Gibi Farklar Vardır?

Kaygı düzeyi normal olan kişiler sınav durumlarını, başarılarının test edileceği bir fırsat olarak değerlendirirken, kaygısı normalin üzerinde olan kişiler bu durumları bir tehdit olarak algırlar. Sınavla ilgili durumlarda kendileriyle olumsuz bir diyalog içine girerler. Gerçek dışı ve karamsar bir düşünce tarzını seçerler. Sınav öncesi ve sonrası fizyolojik uyarım dereceleri aynı olduğu halde, normal düzeyde kaygı yaşayan kişiler, bu uyarımı sınavda daha fazla çaba göstermeye yönelik bir ipucu olarak algımlarken, kaygısı yüksek olanlar yaşadıkları endişe yüzünden, bunu olumsuz bir durum olarak görmektedirler. Buradan da anlaşılacağı gibi, endişe faktörünün (sınav durumuna ve sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentiler) sınav başarısına olan etkisi, uyarılma faktörünün (fizyolojik uyarım sinyalleri) yarattığı etkiden daha fazla ketleyicidir. Yapılan araştırmalar, sınav kaygısı yüksek olan kişiler için en büyük sorunun, daha önce öğrenilenleri sınav sırasında hatırlayamamak olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca, kaygısı yüksek olan kişilerin kaygısı düşük olanlara kıyasla ders çalışmaya daha çok zaman ayırdıkları görülmektedir. Bu bulgular da sonuçtaki düşük performansın, bu kişilerin ders çalışma sürelerindeki yetersizliğe değil, olumsuz düşüncelerinin kendilerinde yarattığı, başa çıkılmaz derecedeki kaygıya bağlanabileceğini göstermektedir.

Nasıl Üstesinden Gelinebilir?

Eğer sınav öncesi, sınav sırası ya da sınav sonrasında başa çıkamadığınız bir kaygı duygusu yaşıyorsanız, düşünce tarzınıza ve kendinizle olan diyalogunuza dikkat edin. Aşağıdakilere benzer ifadeler kullanıyor musunuz?

Eyvah, yine sınav yaklaşıyor ve ben çalışmamı yetiştiremeyeceğim, Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes tembel olduğumu düşünecek, Çalıştığım halde kendimi yeterli görmüyorum, Zaman kalmadı, Hiç birşey bilmiyorum, herkes çalışmasını bitirmiştir, Sınav günü geldi ve ben çalışmış olsam da nasıl olsa herşeyi birbirine karıştıracağım, Eğer bu sınavda ortalamanın altında alırsam herşey berbat olur, sınıfta kalabilirim, atılabilirim, hayatım mahvolur.

Sınav soruları kolay görünüyor ama herhalde birşey bilmediğim için bana öyle geliyor. Benden daha iyiler olduğuna göre neden cevap kağıdını ilk ben veriyorum? Sorular bu kadar kolay olamaz. Ben yanlış anlamış olmalıyım... Eğer bu cümleler sizin kendinize sık sık tekrar ettiğiniz ifadelere benziyorsa

genellikle olumsuz ve kendinizi yenilgiye uğratan bir düşünce tarzı içindesiniz demektir. Büyük bir olasılıkla sınav sonrasında kendinizi, bildiklerinizi yapamamakla, dikkatsizlikle, süreyi iyi kullanamamakla ve doğru yaptığınız soruları sonradan değiştirmekle suçlarsınız. Bütün bunlar, gerçek dışı ve olumsuz beklentilerinizin, potansiyelinizi kullanmanıza engel olması sonucunda ortaya çıkar.

Öyleyse ilk yapacağınız şey, sınav durumlarında kendinizle ne tür bir diyalog içinde olduğunuza dikkat etmek ve bu diyalog esnasında yakaladığınız olumsuz, gerçek dışı beklenti ve yorumları değiştirmeye çalışmaktır. Örneğin, "bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek" ifadesi yerine, "başarısız olmak ya da olmamak benim elimde. Şansım var, bunu kullanabilirim. Başarısız olsam bile bu benim aptal olduğumu göstermez" şeklindeki bir ifade, duruma daha gerçekçi bakmanızı sağlayacaktır. Ya da karamsar falcılık yapıp, "eyvah yine sınav yaklaşıyor ve ben çalışmamı yetiştiremeyeceğim" diyerek, kendinizi bu kehanete inandırmak yerine, şunu söylemeyi deneyebilirsiniz: "Zamanı bir düşman gibi görüp onunla savaşa girersem hem kendimi yıpratırım, hem de enerjimi yanlış yönde harcamış olurum. Oysa önümdeki zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde"... Kendinizle olan diyalogunuzda, olumsuz ve kötümser düşünme biçimini yansıtan "eğer bu sınavda ortalamanın altında alırsam herşey berbat olur, sınıfta kalabilirim, atılabilirim, hayatım mahvolur" gibi bir ifade kullanıyorsanız bunu şöyle bir cümleyle değiştirebilirsiniz: "Bu sınavda ortalamanın altında alacağımı nereden biliyorum? Ayrıca bir sınavda ortalamanın altında not almak dünyanın sonu değil. Bu sınavı hayatımın son şansı gibi görmekten vazgeçmeliyim"... Yapacağınız şey, gerçek dışı, kötümser düşüncelerinizi gerçek dışı bir iyimserliğe dönüştürmek değil, yalnızca gerçekçi düşündürmektir. Unutmayın; başarıya ulaşmanın ilk aşaması, kişinin kendi potansiyelini doğru değerlendirmesidir. Nelerin eksik olduğuna ve neyi, ne kadar öğrenmeniz gerektiğine ancak gerçekçi bir değerlendirme sonucunda karar verebilirsiniz.

Kaygının zihinsel süreci olan "endişe" ile başa çıkmak için gerçekçi ve olumlu düşünme biçimini benimsemeye çalışırken, bedensel süreci olan "yoğun uyarılma" ile başa çıkmak için de gevşeme egzersizleri yapmayı deneyebilirsiniz. Eğer kendi zihninizin ürettiği bu olumsuz düşüncelerin tutsağı olmaktan kurtulursanız, endişelerinizin azaldığını ve artık bedeninizden gelen sinyalleri de, eskisi kadar

olumsuz yorumlamadığınızı göreceksiniz. Ayrıca bunların, sınav öncesinden sınav sonrasına doğru, aşama aşama kendiliğinden kaybolduğunu farkedeceksiniz (www.bizigibizi.com.tr/kaygi.htm; www.rehberlik.gen.tr; Ülgen ve Fidan, 1990; www.opdm.selcuk.edu.tr/konulard.htm#kaygi).

KAYGI ve ÇOCUK

Kaygı, yaşamımızın normal ve çoğunlukla da olumlu bir parçasıdır. Orta-1'e giden bir çocuğun bir resmi tamamlamasını, fen projesini yapmasını sağlayan ya da liseli bir öğrenciyi İngilizce sınavı için fazladan yarım saat çalışmaya zorlayan kaygıdır.

Ancak fazla kaygı yaşamı olumsuz etkiler. Böyle bir durumda çocuğun akademik gelişimi ve toplumsal gelişimi sekteye uğrar. Hatta bazen tamamen durur. Kaygı, yarardan çok zarar vermeye başladığında ne yapacağınızı bilmek, insanı ileriye götürebilecek ya da uçuruma itebilecek bu güçlü duyguyu sağlıklı bir şekilde kontrol etmek size ve çocuğunuza faydalı olacaktır.

Hemen herkes kaygı terimi ve neler hissettiğini bilir. Çocukların kaygıyı korkudan ayırt etmesi çok zordur. Ancak genellikle kaygı, gelecekteki olaylara tasalanmak olarak kabul edilir. Korku ise tam tersine, yaşanan bir duruma (bir hayvandan, sınıfın önünde konuşmak gibi durumlarda) gösterilen tepkidir. Kaygı uzun süreli bir duygu olabilir; örneğin çocuk, notları ve arkadaş sayısı ne olursa olsun okuldaki durumu hakkında kaygılıysa, iyi bir öğrenci olup olmadığı, öğretmeni ve arkadaşları tarafından sevilip sevilmediği hakkında daima belirsizlik yaşabilir. Kaygı sadece belirli durumlarda da (örneğin sınavlarda) ortaya çıkabilir.

Kim olursanız olun ya da aileniz nasıl yaşarsa yaşasın, eğer kaygı çocuğunuzu okulda temel bir işi yerine getirmekten alıkoyuyorsa, gereğinden fazla demektir. Bu, bazı çocuklar için yapacakları ve herkesin kendilerine güleceği korkusuyla parmak kaldırmalarını engelleyecek güçte bir kaygı olabilir. Bu yetişkine önemsiz şeyler gibi gelebilir; ama bir çocuğun küçük bir olay için duyduğu kaygı tüm gününü kaplarsa, bu durumla ilgilenme zamanı gelmiş demektir.

Ayrıca ilköğretim çağındaki bir çocukta şunlara da rastlanabilir:

- *Sık sık okula gitmeyip evde kalmak istiyorsa,
- *Uyumakta güçlük çekme ve ana babasının yanında kalmasını isteme,
- *Ödev teslim tarihini aşırı sorun yapma,
- *Ödevlerin kalitesi hakkında sürekli kaygı duyma,
- *İnsanların içine çıktığında ana babasının yanından ayrılmama,

Kaygılı bir çocuğa yardımcı olmanın en önemli ve etkili yollarından biri çocuğun söylediklerini gerçekten dinlemek ve anlamaktır. Aktif dinleme tekniği bu konuda yardımcı olabilir. Bu tekniği kullanırken şunları yapmalısınız:

- * Çocuğunuzu onu kaygılandıran şey hakkında açıkça konuşmaya teşvik edin,
- * Konuşmasını asla bölmeyin, asla onun adına konuşmayın,
- * Söylediği veya hissettiği şeyler hakkında açıkça konuşmaya teşvik edin,
- * Asla “Bu şekilde hissetmemelisin” diyerek duygularını düzeltmeye çalışmayın,

Söylediklerini sakın bir şekilde dinleyip, hayatta birçok problemin olabileceğini ancak bunlarla başetmek için uğraşmak gerektiğini vurgulamanız, kaygının üstesinden gelmek için başlangıç noktası olabilir.

Ayrıca sizi kaygılandıran sorunlarla nasıl başa çıktığınızı ona anlatabilirsiniz. Çaresizlik, kaygının temel etmenlerinin biridir ve en zor problemlerin bile çözümü olduğunu bilmek bu çaresizlik duygusunu yok etmek için iyi bir adım olabilir.

* Hayal gücünü olumlu bir şekilde kullanmayı öğretin. Çocuklar kaygı yaratan bir durumla karşılaşınca, sakın ve hoş bir anıyı hayal ederek gevşemeyi çabucak öğrenebilir.

* Kendisiyle olumlu bir şekilde konuşmayı öğretin. Hepimiz kendi kendimizle konuşuruz ve bu konuşma çoğu zaman olumsuz olur. Eğer çocuk kendi kendine “Matematikte hiçbir zaman Ali gibi olamayacağım” ya da “Her zaman en düşük notu ben alırım” gibi şeyler söylüyorsa, kaygı hissetmesi çok doğaldır.

Kaygılı durumlarda, fiziksel yakınlığın etkisini sakın küçümsemeyin. Kimi çocuklar için konuşmanın bir adım ötesinde, sarılma ve kucaklamalarla yanında

olduğunuzu hissettirmeniz oldukça güven vericidir. Bu, birinci sınıfa giden bir çocuktan liseli gençlere kadar geçerlidir. Liseli çocuğunuz dizinize oturmak için çok büyük olsa da, kanepenin yanına oturup sarılmanızı engelleyecek kadar küçük değildir (www.felsefe.gen.tr, www.rehberlik.gen.tr).

Çocuk, Kaygı ve Spor

Spor ve fiziksel aktivite çocukların fiziksel gelişimi, psikolojik gelişimi ve sosyal etkileşimi için oldukça önemli fırsatlar sunmaktadır (Willgoose, 1984; Özer, 1989). Fakat pek çok çocuk erken yaşlarda yarışma ortamının getirdiği yüksek düzeydeki kaygı ve stres yaşantıları sebebi ile belirli bir yaştan sonra sporu bırakmaktadır (Akgün, 1993:41). Çocukların sporun içinde kalabilmeleri için kaygının performansla ilişkisinin ortaya konması ve tanımlanması gerekmektedir.

Organizmayı tehdit eden her durumun bir kaygı oluşturduğu varsayılır. Fiziksel zarar tehditleri, benlik değerine ilişkin tehditler ve bir bireyin yapabileceğinden fazla performans gerektiren durumlar da kaygı meydana getirmektedir. Pek çok araştırmacı, sporda algılanan tehdidin kaygı yaşantısı ile güçlü bir ilişkisinin olduğunu belirtmektedir. Eğer sporcunun kişisel hedefleri tehdit altında ise veya bu hedeflerine ulaşamayacağı korkusunu yaşıyorsa kaygı düzeyinde artış görülecektir. Özellikle de genç sporcularda kaygı düzeyini etkileyen pek çok etmen bulunmaktadır. Bunları sosyal değerler, çocuk sporunun yapısal özellikleri ve ailenin etkisi başlıkları altında toparlamak olasıdır.

Yaş kaygıyı etkileyen önemli bir etmendir. Çocuğun gelişiminde her yaşın kendine has gelişimsel özellikleri vardır ve çocuğun kaygıları, içinde bulundukları yaşın özelliklerine göre değişiklik göstermektedir. Her yaş düzeyinde kaygının şiddeti veya durumluk-sürekliliği değişir. Kaygının en yoğun yaşandığı yıllar doğumdan sonraki iki yıl ve ergenlik yıllardır. Yaşa bağlı olarak hayattan beklentilerin artması, gerçeklerin daha iyi farkına varılması ve sorumlulukların artması buna sebep olabilir.

Gençlik sporlarında kaygının değerlendirilmesi durumluk ve sürekli kaygının ölçülmesi ile elde edilmektedir. Durumluk kaygı, korku ve gerginlik ile özellenen ani ve geçici bir durumdur ve spor ortamında da etkili olan kaygı biçimidir. Sürekli kaygı ise bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır ve daha kalıcı bir duygusal

durumdur.

Durumluk yarışma kaygısının bu anlamda üç önemli boyutu olduğunu söylenebilir:

- (1) Bedensel Durumluk Kaygı; kaygının fizyolojik ve duygusal yönleridir. Doğrudan fizyolojik canlılıkla ilgilidir. KAH artar, pupillalar genişler ve fizyolojik belirtiler ortaya çıkar.
- (2) Bilişsel Durumluk Kaygı; olumsuz kendini değerlendirme ve benlik kaygısını tehdit eden korku tarafından meydana getirilen durumluk kaygının bilişsel bileşenidir.
- (3) Kendine Güven; değişen bilişsel ve bedensel kaygıdaki değişmeye bağlı olarak sporcunun kendine güven düzeyindeki değişimi ele alan bileşenidir (Pınar, 2003, supervolleybol.com).

Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler

Çocukluk yılları insan hayatının en hızlı gelişim yıllarıdır. Bu yıllarda fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimin temelleri atılır. Çocuk çevresini tanımaya çevresindeki ilişkileri kendince anlamaya, olaylara karşı bakış açısı kazanmaya ve olayları yorumlamaya çalışır. Bu gelişim süreci içinde çocuğun içinde bulunduğu çevresel koşullara göre kaygı düzeyi de şekillenmeye başlar. Kaygı duygusu anne ve babasının, öğretmenlerinin ve arkadaşlarının davranışlarına göre artar veya azalır.

Kaygı iç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığı ya da kişi tarafından tehlikeleri 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.

Teknolojinin hızla gelişmesi, bilimsel buluşlar, nüfus artışı ve ekonomik sıkıntılar gibi stresi arttıran çevresel faktörler insanların kaygı durumlarını da arttırmaktadır. Organizmanın refahını tehdit eden her durumun bir kaygı oluşturduğu varsayılır. Fiziksel zarar tehditleri, benlik değerine tehditler ve bir bireyin yapabileceğinden fazla performans gerektiren durumlar da kaygı meydana getirmektedir (Atkinson ve Ark. 1995:581-584).

Küçük çocuklardaki kaygı yaratan durumlar ileri yaşlardaki ruhsal tepkilerin temelini oluştururlar. Çocuğun bebeklik döneminde temel ihtiyaçlarının karşılanmaması veya anneye aşırı bağımlı hâle getirilmesi ilkel kaygı denilen durumun önemli bir unsurudur. Bütün gereksinimleri annesi tarafından karşılanan çocuğun anneden ayrılma durumunda kalması çocukta güvensizlik ve kaygı oluşturabilir. Birden ortaya çıkan çevre değişiklikleri de küçük çocukları endişelendiren en önemli durumlardan biridir. Çocukların yoksunluk ve kayıpları anlamaları zor olduğu için, alıştığı günlük işler, rahat pozisyon ve herhangi bir şeyini yitirmesi halinde kaygı duygusu ortaya çıkabilir. Aniden memeden kesilme hâli veya anne memesinden yoksunluk gibi engellemeler kızgınlık ve düşmanlık duygularını ortaya çıkararak kaygıya neden olacak çatışmalar meydana getirebilmektedir. 3-4 yaşındaki erkek çocuklarda iğdiş edilme, kızlarda ise cinsel organının erkeklerden farklı olduğunun anlaşılmasından kaynaklanan kaygılar görülürken, daha ileri yaşlarda okula başlama, kardeşinin doğumu, arkadaş edinememe, başarılı olamama, arkadaşları tarafından istenmeme kaygıları görülmekte, ergenlikte ise kaygılar gencin fizikî görünüşü, varlığını tehdit eden tehlikeler, içsel çatışma, sosyal çatışma, arkadaş ilişkileri ve karşı cinsle ilişkiler ve anne-baba tutumuna bağlı kaygılar görülebilmektedir (Cüceloğlu, 1995,78).

Çocukta Kaygıyı Etkileyen Etmenler

Yaş

Yaş kaygıyı etkileyen önemli bir faktördür. Çocuğun gelişiminde her yaştan kendine has gelişimsel özellikleri vardır ve çocuğun kaygıları, içinde bulundukları yaştan özelliklerine göre farklılık göstermektedir. İlk yıllarda anneye bağımlı olan çocuğun en büyük kaygısı annesinden ayrılma kaygısıdır. 3-4 yaşında erkeklerde iğdiş edilme kaygısı, kızların babalarının sevgisini, erkeklerin ise annelerinin sevgisini kazanma kaygısı, ilkokul yıllarında ise arkadaş edinememe, derslerinde başarılı olamama kaygısı v ergenlik yıllarında ise yakın arkadaşlar edinme, bir grubun üyesi olma, karşı cinse hoş görünme ve bedenindeki değişikliklere karşı duyulan kaygılar görülür. Her yaş düzeyinde kaygının şiddeti veya durumluk sürekliliği değişir. Kaygının en yoğun yaşandığı yıllar doğumdan sonraki iki yıl ve ergenlik yıllardır.

Araştırmalar küçük çocukların kaygı düzeyinin büyük çocuklardan daha düşük olduğunu göstermiştir. Yaşa bağlı olarak hayattan beklentilerin artması, gerçeklerin daha iyi farkına varılması ve sorumlulukların artması buna sebep olabilir. Korkut 1991'de yaptığı çalışmasında ise 13-18 yaş çocuklarında, yaşla kaygı arasında bir ilişki tespit edememiştir (Baldık, 1983:87).

Cinsiyet

Kaygı düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Yapılan araştırmalara göre kızların kaygı düzeyleri erkeklerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun nedeni kızların daha duygusal bir yapıya sahip olmalarından kaynaklanabilir. Buna rağmen Bozak 1982'de yaptığı çalışmasında 9-12 yaşa kadar kız öğrencilerin kaygı puanlarının erkek öğrencilerinkinden daha yüksek ve 13-16 yaşlarda kız öğrencilerin kaygı puanlarının ise erkek öğrencilerin kaygı puanlarından daha düşük veya aynı düzeyde olduğunu belirleyerek, bunun sebebini testin yokladığı etkenlerin veya belirtilerin bu dönemde değişmiş olabileceğine bağlamıştır.

Anne ve Baba tutumları

Kaygı kökenini, çocukluk yıllarından almaktadır. Çocukluk döneminde maruz kalınan aşırı reddedici, küçük düşürücü tutumlar, ergenlik döneminde diğer yetişkinlerin alaycı tutumları, ceza verirken ana-babaların cezaya eşlik eden itici davranışları, çocuğun fiziksel veya psikolojik baskı altında tutulması, çocuğun altını ıslatma ve cinsel oyunlarının tepkiyle karşılanması, aşırı koruyucu tutumlar, ana-babaların birbirine karşıt düşen istekleri, tutarsızlıkları, boşanmış ailelerde ana-baba arasında boşandıktan sonra bile devam eden çekişmeler, çocukta kaygının oluşmasına neden olabilmektedir.

Sargın (1990), Ök (1990) olumsuz tutum ve davranışlarda bulunan ailelerin 13-16 yaş çocuklarının kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Kaygı bulaşıcı bir duygu olduğundan çocuğun çevresindeki kaygılı insanların (anne-baba veya öğretmeni gibi otorite figürlerinin) varlığı ve bunların çocuk tarafından algılanması veya özdeşim kurulmasıyla gelişebilmektedir.

Çocuklar ebeveynlerinin veya onların yerine geçen kişilerdeki kaygı, kızgınlık ve düşmanlık gibi çeşitli heyecanları algılayabilir, kaygılı ve telâşlı bir annenin ses tonu ve güzel havası çocuğu etkisi altına alabilir. Anneden geçen kaygı sonucu çocuk zihminde yeni bağlantılar kurarak çevresindeki bazı kişiler ve durumlar karşısında da kaygı duymaya başlayabilir.

Capps vd. (1996) süreğen depresyonlu olan annelerin çocuklarında da kaygı ve korku durumlarının sık görüldüğünü belirlemişlerdir. Aynı şekilde Aslan vd. (1998) de süreğen depresyonlu olan annelerin çocuklarında kaygı ve depresyon düzeyinin yüksek olduğunu saptamışlardır.

Koşullu sevgi ortamında yetiştirilmiş çocuklar sevgi ve ilgi görmek için yetişkinlerin kendinden beklentilerini yerine getirmeye çalışırlar. Eğer yetişkinlerden istediği ilgi ve sevgiyi göremezse kaygı duygusu oluşur. Çocuk kaygıyı önlemek için savunma mekanizmalarını kullanır ve bu mekanizmaların sık kullanılması karakter oluşumunu olumsuz olarak etkileyebilir.

Anne ve Baba eğitim durumu

Eğitim bireylere toplumda istendik davranışlar edindirmeyi amaçlar. Dolayısıyla eğitimin her kademesi bireyi bu amaca yaklaştırır. En yüksek kademede bulunan kişinin çevresiyle uyumunun daha iyi olacağı düşünülür. Bu sebeple eğitim durumu ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumlarının belirlenmesinde de etkili olabilecektir. Yapılan araştırmalara göre ilkokulu mezunu olan ebeveyn ile yüksek okul mezunu olan ebeveynin çocuklarına uyguladıkları tutumlar farklılık gösterebilmektedir.

Varol (1990) anne-babaların eğitim durumu ile çocukların kaygı düzeyleri arasında önemli bir farkın olmadığını belirlerken, Gümüş (1997) anne-baba eğitim durumu ile çocukların sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu, anne-babası yüksek okul mezunu olan çocukların kaygı düzeylerinin düşük olduğunu belirlemiştir.

Sosyo-ekonomik durum

Sosyo-ekonomik durumun yetersiz olması ailenin temel ihtiyaçlarını karşılayamamasına, hayattan tatmin olamamalarına neden olabilmektedir. Bu da aile ilişkilerine gerginlik, sinirlilik, sebatsızlık, tedirginlik şeklinde yansıyor, çocuğun yaşamını sürdürme kaygılarının oluşmasına neden olabilmektedir. Ayrıca çocuğun okul veya ev çevresindeki arkadaşlarının yediğini yiyememe, giydiğini giyememe ve bunları içine sindirememeleri de kaygı düzeylerini artırabilecektir. Araştırmalar sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Girgin (1990) üç farklı sosyo ekonomik düzeydeki çocukların kaygı puanlarında farklılıklar görüldüğünü, alt sosya-ekonomik düzeydeki çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Aral 1997'de yaptığı çalışmada da sosyo-ekonomik düzeyle kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Sargın (1990) iki odalı evde yaşayan lise 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin üç veya daha fazla odası olan evde yaşayan öğrencilerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Anne-baba mesleği

İnsanlar zamanının yarısından çoğunu çalışarak geçirirler. Ebeveynlerin meslekleri onların kişilik özelliklerini etkileyebilmektedir. Sürekli stresli ortamda çalışan ebeveynler gün boyu gergin ve sinirli olacak ve bunu eve gittiğinde istemeden de olsa çocuğuna yansıtabilecektir. Varol (1990) baba mesleği işçi, çiftçi, esnaf olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin baba mesleği memur, subay ile serbest meslek olanlara göre yüksek olduğunu belirlemiştir. Anne meseleğine göre ise anne mesleği ev hanımı, işçi, esnaf olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin, anne mesleği serbest meslek olanlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Mesleklerin ebeveynler üzerinde psikolojik etkilerinin yanı sıra çocukta da bazı kaygılara sebep olabilir. Anne veya babasının tehlikeli işlerde çalışması (polis, asker vs.), gece nöbetlerinin olması, iş saatlerinin düzenli olmaması, sürekli seyahati veya evden uzun süre ayrılmayı gerektiren bir işlerinin olması çocukların kaygı düzeylerini etkileyebilmektedir.

Kardeş sayısı

Kardeş sayısı ailenin tutum ve davranışlarına ve ekonomik duruma bağlı olarak kaygıyı etkileyebilir. Ebeveynlerin çocuğu yeni kardeşe hazırlamamalı, kardeşler arasında ayırım yapmaları, eşit olmayan tutumlar, kardeşler arasında anne ve babanın sevgisini kazanamama gibi kıskançlıktan doğan kaygılar oluşturabilir. Ekonomik düzeyi yetersiz olan ailelelerdeki çocukların ihtiyaçlarının karşılanamaması da kaygı yaratabilir.

Kardeş sayısı arttıkça çocuk sadece anne-babasının ilgisini değil, odasını, eşyalarını, kitaplığını, harçlığını paylaşmak zorunda kalmaktadır. Odasına çekilip kendi başına kalmak isteyebilir, kardeşlerine ters davranabilir ve tartışmalar yaşanabilir. Bu koşullar da onun kaygı seviyesinin yükselmesine yol açabilir.

Çocuğun tek çocuk olması veya kardeşinin olması onun kaygı düzeyini etkileyebilmektedir. Kardeşler arası kıskançlıklar, çekemezlilikler, anne-babanın ilgisini paylaşamama kaygı oluşumuna temel teşkil edebilir.

Sargın (1990)'ın lise öğrencileri üzerinde çalıştığı, Aral (1997)'ın da ilkokul öğrencileri üzerinde çalıştığı araştırmalarını sonuçlarına göre kardeş sayısı arttıkça lise öğrencilerinin kaygı düzeylerinin arttığını tespit etmişlerdir.

Çocuğun başarı durumu

Çocukların çoğu ailesi tarafından okulda derslerinde başarılı olmaya doğrudan veya dolaylı olarak zorlanır. "Sınıfını gerçersen sana bisiklet alırım", "Zayıf getirirsen eve gelme gibi dolaylı veya direkt ifadeler çocuğun başarı konusunda aşırı hassasiyet kazanmasına neden olabilmektedir.

Bu güne kadar çocukların akademik başarılarıyla kaygı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara göre çocukların akademik başarılarıyla kaygıları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bozak (1982), Sargın (1990), Varol (1990) Aral (1997) okuldaki başarı durumları düşük olan çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Çocuğun sağlıklı gelişiminde temel amaç onun fiziksel, zihinsel yönden olduğu kadar sosyal ve duygusal yönden de ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. Sevgi olgusuna dayanan duygusal gelişim anne-baba çocuk etkileşiminden kaynaklanır. Çocuğun anne ve babası tarafından sevilmesi, sözel olarak desteklenmesi, korunması ve ilgi görmesi onun duygusal ihtiyaçlarını oluşturmaktadır. bu ihtiyaçların karşılanmaması veya karşılanmasındaki aksaklıklar, dengesizlikler, duygusal örselenmelere neden olmaktadır. Duygusal örselenmeler önlenemediğinde ise çocukta istenmeyen süregelen kaygının oluşmasına zemin hazırlanmış olur.

Çocuğun tehlikelerden korunması, tehlikelerle başedebilmesi ve yaşamını sürdürebilmesi, hayata uyum sağlayabilmesi için gerekli olan kaygının fazla ve sıkça yaşanması çocuğun aktivitelerini, ilişkilerini dolayısıyla yaşamını olumsuz etkilemeye başlayacaktır. Bu sebeple çocuklarda kaygının anormal boyutlara ulaşmasını önlemek için;

*Çocuk doğduğu andan itibaren kaygılı düşünceler, tutum ve davranışlarla değil, sevgi ve güven duygusu içinde yetiştirilmeye çalışılmalıdır. Kaygıyı artıracak anne-baba tutumları yerine hoş görülme ve tutarlı tutumlar sergilenmelidir.

*Çocuk hem anne-babası hem de öğretmeni tarafından iyi bir şekilde tanınmalı, yaşlılarıyla karşılaştırılıp, yapabileceğinin üstünde bir performans için zorlanmamalıdır. Yapamadığı durumlarda dalga geçmeden destek olunmalı, bir daha denemeye teşvik edilmelidir. başarılı olduğunda takdir edilmelidir.

*Çocuk yeni kardeşinin doğumu, yeni eve taşınma, okula başlama veya yeni bir okula geçiş yapma gibi yeni durumlara hazırlanmalıdır. Açıklamalar yapılarak çocuğun bu durumlara hazırlanması onun kaygıya olan hassasiyetini azaltacaktır.

*Evde anne ve babalar, okulda öğretmenler çocuğun gelişimsel özelliklerini ve kaygı düzeyinin temel özelliklerini bilmeli ve iyi bir gözlemci olmalıdırlar. Kaygı düzeyi yüksek olan çocukları belirlemeli ve hem bu çocuklar hem de aileleri rehberlik hizmetinden yararlanmalı, çocukların ilerdeki davranışları ve başarı durumları incelenmelidir (Ergen, 2004: Dickson ve Lebnac, 2005: Açıkada ve Ergen, 1990: Düner, 2004: <http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/145/alisinanoglu.htm>).

BÖLÜM III

YÖNTEM

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

Araştırmanın Yöntemi

Evren ve Örneklem

Evren: Bu çalışmanın evrenini, KKTC'deki ilköğretim çağındaki çocuklarının tümü oluşturmaktadır.

Örneklem: Bu çalışmanın örneklemini, KKTC'de Magosa ilinde yaşayan yaşları 9-11 arasında olup aktif olarak spor yapan ve yapmayan çocuklardan oluşmaktadır.

Çalışmaya yaşları 9-11 olan aktif spor yaşamlarını sürdüren 27 ilköğretim öğrencisi denek olarak katılmıştır. Spor geçmişi olan 18 öğrenci ilgili okulun voleybol takımında en az bir yıldan beridir görev almaktadır. Bu öğrenciler haftanın 3 günü düzenli olarak voleybol takımı ile birlikte antrenmanlara katılmaktadırlar. Antrenmanların süresi ortalama 90 dakika sürmektedir. Geri kalan öğrenciler ise sadece okuldaki beden eğitimi dersine katılmaktadırlar. Tüm öğrencilerin sınav öncesi durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı düzeyleri ile genel durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı düzeyleri değerlendirmeye alınmıştır. Deneklere STAI Spielberger Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Bu çalışma 10 Mayıs 2006 – 17 Mayıs 2006 tarihleri arasında Magosa ilindeki Polatpaşa İlkokulunda gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere ait toplam 106 envanter değerlendirmeye alınmıştır.

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 güvenilirliği, test-tekrar-test güvenilirliği, kriter ve yapı geçerliği yüksektir. Test-Tekrar-Test Tekniği ile elde edilen güvenilirlik katsayıları sürekli kaygı ölçeği için 0.73 ile 0.83 arasında, durumluk kaygı için 0.16 ile 0.54 arasında değişmektedir. Durumluk kaygı ölçeğinin güvenilirlik katsayılarının düşük olması, bu tür kaygının geçici ve duruma bağlı olarak değişkenliğinden ileri gelmekte, durumluk kaygı tanımıyla tutarlı olmaktadır. Ancak bu ölçeğin güvenilirliğini, 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, 1996:36).

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 güvenilirliği, Kuder Fichardsan 20

formülünün genelleştirilmiş bir şekli olan alpha korelasyonları ve madde analizi korelasyonları 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 güvenilirliği 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 geçerliği saptanmış bulunan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türk öğrencilerinde kaygı seviyesini değerlendirmede kullanabileceği sonucuna varılmıştır (Akt: Öner, 1977).

Bu çalışma bağlamında STAI envanterinin ilkökul öğrencileri üzerindeki güvenirlik çalışmasının sonucuna bakıldığı zaman (test-tekrar-test yöntemi; testin güvenirliğini benzer bir grup üzerinde test etmek için), testin ilkökul öğrencileri üzerinde uygulanabilirliği kabul edilmiştir ($r: 0.88$).

Araştırmaya katılan öğrencilere sınavdan 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).

Verilerin Analizi:

Bu araştırmada elde edilen verilere betimsel istatistiksel teknikler uygulanmıştır. Sınav ve kaygı türleri arasındaki fark ise t-testi ile saptanmıştır. Çalışmada elde edilen bulguların normal dağılım gösterip göstermediklerine ise

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.

Problem Çözümleri 1:

1) Spor yapan ve yapmayan çocuklarda stres düzeyleri arasında bir fark var mıdır?

Spor yapan ve yapmayan çocuklarda sürekli ve düzenlilik düzeyi aşağıdaki Tablo 1'de verilmektedir.

düzenlilik düzeyi

	Sporu Çlası		N
	X	Std.	
Yok	46.6	5.56	33.00
	47.2	7.01	45.00

Tablo 1. Spor Yapan ve Yapanmayan Çocukların Stres Düzeyleri

Tablo 1'de görüldüğü üzere spor yapan ve yapmayan çocukların stres düzeyleri arasında bir fark var mıdır? Bu soruya yanıt bulmak için t-testi kullanılır. t-testi iki grup arasında bir fark var mıdır? sorusuna yanıt bulmak için kullanılır.

Tablo 2. Spor Yapan ve Yapanmayan Çocukların Stres Düzeyleri

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde Problem ve Alt Problem cümlelerine ilişkin Bulgular verilip ilgili yorumlar yapılmıştır.

Problem Cümlesi 1:

1) Spor yapan ve yapmayan çocuklarda sürekli ve durumluluk kaygı düzeyleri arasında bir fark var mıdır?

Spor yapan ve yapmayan çocuklarda sürekli ve durumluluk kaygı düzeyleri arasındaki bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

TABLO 1: Spor yapan ve yapmayan çocuklarda sürekli ve durumluluk kaygı düzeylerine ait değerler

	Sporcu Olan		Sporcu Olmayan		t	N
	X	Sd	X	Sd		
DK	46.6	5.56	52.00	3.46	2.9*	27
SK	47.2	7.01	45.6	4.7	0.13	27

*($p < 0.05$) DK: Durumluluk Kaygı SK: Süreklilik Kaygı

Tablo 1 incelendiği zaman sporcu olmayanların DK düzeylerinin sporcu olanlara göre daha yüksek olduğu ve bunun bir istatistiksel farklılıkla desteklendiğini ($p < 0.05$), SK ‘da ise bu şekilde bir farklılığa rastlanılmadığı bulunmuştur.

Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum:

Spor yapmayan çocukların durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinde bir fark olup olmadığı ile ilgili sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

TABLO 2: Spor yapmayan çocukların durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri

	X	Sd	t	n
DK	52.00	3.46		9
SK	45.6	4.7	2.89*	9

*($p < 0.05$)

Tablo 2 incelendiği zaman spor yapmayan öğrencilerin durumluluk kaygı düzeylerinin süreklilik kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu ve bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur($p < 0.05$).

İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum:

Spor yapan çocukların durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinde bir fark olup olmadığı ile ilgili bulgular Tablo 3’de verilmiştir.

TABLO 3: Spor yapan çocukların durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri

	X	Sd	t	n
DK	46.6	5.5		18
SK	47.2	7.01	0.28	18

Tablo 3 incelendiği zaman spor yapan öğrencilerin durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılığın olmadığı bulunmuştur.

Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum:

Spor yapan ve yapmayan çocukların durumluluk kaygı düzeyleri arasında bir fark olup olmadığı Tablo 4’de verilmiştir.

TABLO 4: Spor yapan ve yapmayan çocukların durumluluk kaygı düzeyleri

	X	Sd	t	n
DK (Spor Yapmayan)	52.0	3.4		27
DK (Spor Yapan)	45.6	5.04	2.98*	27

*($p < 0.05$)

Tablo 4 incelendiği zaman spor yapan ve yapmayan öğrencilerin durumluluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum:

Spor yapan ve yapmayan çocukların sürekli kaygı düzeyleri arasında bir fark olup olmadığı Tablo 5’de verilmiştir.

TABLO 5: Spor yapan ve yapmayan çocukların sürekli kaygı düzeyleri

	X	Sd	t	n
SK (Spor Yapmayan)	45.6	4.7		27
SK (Spor Yapan)	47.3	8.2	0.51	27

Tablo 5 incelendiği zaman spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve SONUÇ

Öğrenciler, sınav için sınıfta beklerken de ellerinde terleme olduğunu, kalplerinin çok hızlı çarptığını, başlarının ya da karınlarının ağrıdığını farketmekte; ayrıca, gerginlik, sabırsızlık, el titremesi, bütün bildiklerini unutma korkusu, kendine güvende azalma gibi belirtiler yaşadıklarını da ifade etmektedirler.

Sınav başladıktan sonra ise şu tür kaygı belirtileri ortaya çıkabilir: Dikkati toplamakta, sınava başlamakta ve soruları anlamakta güçlük; bilinen bir soruda hata yapma korkusuna bağlı yoğun heyecan, kötü not alma beklentisi, öfke, düşünememe, sınavın kötü geçeceğine inanma, sürenin yetmeyeceği düşüncesi, zor gelen sorularda paniğe kapılma ve bazı fizyolojik belirtiler. Öğrencilerin çoğu, bu endişelerin ve fizyolojik belirtilerin sınavın ilk 30 - 40 dakikası içinde daha yoğun yaşandığını, sınavın sonlarına doğru, belirtilerin şiddetinde bir azalma olduğunu belirtmektedirler.

Görüldüğü gibi, yoğun sınav kaygısı içindeki kişiler, yalnızca bedensel bazı uyarımlar yaşamakla kalmayıp, aynı zamanda performanslarının yeterliliği konusunda da yoğun bir endişe içine girmektedirler.

Araştırmacılar, sınav başarısının düşmesinde endişe faktörünün etkisinin, yoğun fiziksel uyarıma oranla daha fazla olduğunu belirtmektedirler. Çünkü sınav kaygısının sınav sırasında yarattığı olumsuz ve ketleyici etkinin odağı dikkat mekanizmasıdır. Kişinin, potansiyelini ortaya koyabilmesi için sınav sırasında dikkatinin tümünü sınav sorularına yöneltmesi gerekir. Ancak sınav kaygısı yüksek olan kişilerin yaşadığı endişe, dikkatin bölünmesine ve sınavla ilgili olmayan şeylere yönelmesine neden olur. Öğrenci, dikkatini sınava vermekte güçlük çeker ve dikkat, sınav soruları ile kişinin kendi performansına ilişkin yorum ve değerlendirmeleri arasında bölünür. Bir süre sonra öğrenci, dikkatinin çoğunu akademik başarıyla ilgili olumsuz yorum ve değerlendirmelere yöneltir. Başarısından kuşku duyar ve

diğerlerinin kendisinden daha üstün performans göstereceğini düşünür. Böylece sınava odaklanması gereken zihinsel enerji, hedefinden uzaklaşıp, dağılır ve öğrencinin gösterdiği performans, potansiyelinin çok altına düşer. Spor ve fiziksel aktivite çocukların fiziksel gelişimi, psikolojik gelişimi ve sosyal etkileşimi için oldukça önemli fırsatlar sunmaktadır. Fakat pek çok çocuk erken yaşlarda yarışma ortamının getirdiği yüksek düzeydeki kaygı ve stres yaşantıları sebebi ile belirli bir yaştan sonra sporu bırakmaktadır. Çocukların sporun içinde kalabilmeleri için kaygının performansla ilişkisinin ortaya konması ve tanımlanması gerekmektedir.

Literatür incelendiği zaman, aynı yaş grubunda ve benzer bir çalışmaya rastlanılamasına rağmen aşağıdaki kaygı üzerine yapılmış olan araştırmalardan yola çıkılarak çalışmamızın yorumlanmasına gidilmiştir.

Erman ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada, bayan ve erkek sporcuların sürekli kaygı düzeylerinde bir farklılığın olmadığı bulunmuştur (www.bilalcoban.com). Bu çalışmada ise spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Sürekli kaygılarındaki fark olmamasının nedeni, sporun genelde sürekli kaygı üzerinde bir etkisinin olmadığı yönündeki bulgulardan yola çıkarak açıklayabiliriz. Bu açıklamayı Erman ve arkadaşları desteklemektedir.

Aral ve Başar'ın (1998) "Anadolu liseleri sınavına hazırlanan ve hazırlanmayan çocukların kaygı düzeylerinin incelenmesi" isimli araştırmalarında hazırlanan ve hazırlanmayan öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında herhangi bir farklılığın olmadığını bulmuşlardır. Kaygının farklı olduğu durum ise, cinsiyet, doğum sırası, anne öğrenim durumları açısından kaygı düzeyleri farklılık göstermektedir. Aral ve Başar'ın çalışmasını spor yapan ve yapmayan çocuklar açısından yorumladığımız zaman, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin durumluluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu bağlamda spor sürekli kaygı durumunu pek

etkilemezken, durumluluk kaygıyı azaltabilmekte veya daha etkili bir şekilde kontrol altına alınmasına yardımcı olabildiğini söyleyebiliriz.

Akandere'nin (1997) yapmış olduğu çalışmada, yaş grupları benzer olmasada bu çalışmada çıkan sonucu destekler bulgulara rastlanılmıştır. Akandere'nin çalışmasında, uygulanan spor etkinlikleri sonucunda kaygı düzeylerinde azalma görülmesi, sürekli spor yapanların günlük yaşantılarında daha az kaygılı olduklarının ve sporun bunlar üzerinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur.

Sporcu olmayanların DK düzeylerinin sporcu olanlara göre daha yüksek olduğu ve bunun bir istatistiksel farklılıkla desteklendiğini ($p<0.05$), SK 'da ise bu şekilde bir farklılığa rastlanılmadığı bulunmuştur. Bu bulgumuz, Aral ve arkadaşlarının ve Akandere'nin çalışmalarına benzer sonuçlar sergilemektedir.

Spor yapmayan öğrencilerin durumluluk kaygı düzeylerinin süreklilik kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu ve bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Bu bağlamda sporcu olmayan çocuklar sınav gibi bir durumla karşılaştıkları zaman daha farklı bir bilişsel süreç içerisine girdiklerini ve kaygı düzeylerinin arttığını söyleyebiliriz.

Spor yapan öğrencilerin durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Bu bulgudan yola çıkarak sporun durumluluk ve sürekli kaygıyı düşürdüğünü söyleyebiliriz. Çünkü sporcu olmayanları iki farklı kaygı düzeyleri arasında bir farklılık bulunurken, sporcu olanlarda bu farklılığa rastlanılmamaktadır.

Çağlar'ın (1998) genç ve yıldız erkek hentbolcular üzerinde yaptığı çalışmada, sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin müsabaka yaklaştıkça azaldığı, buna zıt olarak Yıldız Milli takımın durumluluk kaygı düzeylerinin müsabaka yaklaştıkça arttığı gözlenmiştir. Bu bağlamda sporcu olmayanların durumluluk kaygı düzeylerinin sporcu olanlardan daha yüksek çıkmasının nedenini bu araştırmada dolaylı olarak desteklemektedir.

ÖNERİLER

Benzer bir çalışma değişik yaş gruplarında gerçekleştirilebilir. Ayrıca;

- Bu çalışmada sporculara durumluk ve sürekli kaygıları ile birlikte kişilik testleri de aynı anda uygulanabilir,
- Aynı sporcular ve öğrenciler uzun süreli incelenebilir,
- Öğrencilerin günlük yaşantılarındaki durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri, sınav ortamındaki düzeyleri karşılaştırılabilir.
- Kaygı ile başetme teknikleri kullanılarak benzer bir çalışma organize edilebilir,
- Çocuklarda kaygıyı ve sınav kaygısını etkileyen diğer etmenler açısından benzer bir çalışma dizayn edilebilir.

KAYNAKÇA

AÇIKADA, C., ERGEN, E. (1990). **Bilim ve Spor**, Büro Tek, Ankara.

ALİSİNANOĞLU, Fatma ve ULUTAŞ, İlkay.(2002). WWW.yayim.meb.gov.tr.

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 1997**, Mersin.

AKGÜN, N.(1994). **Egzersiz Fizyolojisi II**. GSGM, Ankara.

ANKAY, Aydın.(1998). **Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları**. Turhan Kitabevi, Ankara.s:37-39

ARSEVEN, Ali., GÜVEN, Özbay.(1992). Sporcuların Müsabaka Ortamındaki Anksiyete Düzeyleri. **Spor Bilimleri II Ulusal Kongresi Bildirileri, 144-151**.

AŞÇI, Hülya, F., KİN, Ayşe, KOŞAR, Nazan, Ş.(1998). Somatotip Özellikleri ile Kendini Fiziksel Algılama Benlik Kavramı ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Uluslararası 5. Spor Bilimleri Kongresi, 218**. Ankara.

AŞÇI, Hülya, F. ve KİN, Ayşe.(1998). Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi. **Uluslararası 5. Spor Bilimleri Kongresi, 247**. Ankara.

ATKINSON, Rita ve arkadaşları.(1995). **Psikolojiye Giriş II**, Sosyal Yayınlar, İstanbul. S:581-584.

BALDIK, Ö. (1983). **Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Rehberi**, 2. Baskı, İstanbul.

BAYMUR, F. (1990). **Genel Psikoloji**. İnkılap Yayınları, İstanbul.

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

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

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

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

ÇAĞLAR, Emine.(1998)a.Genç ve yıldız hentbol milli takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçindeki Değişimleri. **Uluslararası 5. Spor Bilimleri Kongresi, 258-59**. Ankara.

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

ÇAMLIYER, Hasan.(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.

CÜCELOĞLU, D.(1993) **İnsan ve Davranışı**. Remzi Kitabevi, İstanbul.

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

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

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

ERDAL, Işık.(1996). **Nevrozlar**, Kent Matbaası, Ankara, s.31-45.

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

KÖKNEL, Özcan.(1982). **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Kitaplar, İstanbul.s:15

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

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

MORGAN, Cliffordt. (1991). **Psikolojiye Giriş**. H.Ü. Psikoloji Bölümü Yayınları Ankara.

NERİMAN, Aral, Başar, F.(1998). Anadolu Liseleri Sınavına Hazırlanan ve Hazırlanmayan Çocukların Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi". **Türk Psikologlar Derneği 9.Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları**, Ankara.

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

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

ÖZER, Kamil. (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.

ÖZTÜRK, a.g.e.(2001).

ÖZUSTA, a.g.e.(1993).

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

ÜLGEN, G., FİDAN, E.(1990). **Çocuk Gelişimi**, MEB, İstanbul.

PINAR, 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

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

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

TİRYAKİ, Şefik 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.

www.bizigibizi.com.tr/kaygi.htm

www.felsefe.gen.tr

www.rehberlik.gen.tr

www.supervolleybol.com

www.bilalcoban.com

EKLER

KENDİNİ DEĞERLENDİRME ANKETİ STAJ FORM EK I

Adı Soyadı : Spor Dalı :
Yaşı : Spor Yaşı :
Eğitim Düzeyi :
Mesleği :
Tarih :

YÖNERGE

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyan, sonra da, şu anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanı karalayarak belirtin. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamadan, anında nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

	Hayır	Biraz	Çok	Tamamen
1- Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2- Kendimi güvende hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3- Şu 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 keyif içindeyim	(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 sinirlerim bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13- Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14- Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15- Kendimi rahatlatmış 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 şakına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19- Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20- Şu anda keyfim yerinde	(1)	(2)	(3)	(4)

KENDİNİ DEĞERLENDİRME ANKETİ STAJ FORM EK II

YÖNERGE

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyan, sonra da, şu anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanı karalayamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamadan, anında nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

	Hemen Hiç	Bazen	Çok Zaman	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 vermediğim için fırsatları kaçıırırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26- Kendimi dinlenmiş hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
27- Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28- Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
29- Önemsiz şeyler hakkında endişelenerim	(1)	(2)	(3)	(4)
30- Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31- Herşeyi ciddiye alır ve etkilenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32- Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33- Genellikle kendimi güvende hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
34- Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35- Genellikle kendimi hüznü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36- Genellikle yaşıantımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37- Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38- Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki unutmam	(1)	(2)	(3)	(4)
39- Akli başında, kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin				
40- eder	(1)	(2)	(3)	(4)