

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**  
**ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**OKUL SPORLARINDA BİREYSEL VE TAKIM SPORU YAPAN**  
**SPORCULARIN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**TEZİ YAZAN**  
**Erol ADIYAMAN**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ**

**Jüri Üyesi: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ**

**Jüri Üyesi: Doç. Dr. Üyesi Soner ÇAKMAK (Çukurova Üniversitesi)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MERSİN / NİSAN 2024**

**ONAY SAYFASI**

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;  
2022011020 numaralı öğrencimiz olan **Erol ADIYAMAN** tarafından hazırlanan “**Okul Sporlarında Bireysel ve Takım Sporu Yapan Sporcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**” başlıklı bu tez çalışması jürimiz tarafından **oybirliği ile PSİKOLOJİ** Ana Bilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır.)

Üniv. Dışı-Jüri Asıl Üyesi-Tez Danışmanı-Jüri Başkanı: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır.)

Üniv. İçi Asıl Üyesi: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır.)

Üniv. Dışı – Jüri Üyesi: Doç. Dr. Soner ÇAKMAK

(Çukurova Üniversitesi)

**Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.**

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır.)

19/04/2024

Prof. Dr. Murat KOÇ

Sosyal Bilimler Enstitü Müdürü

**NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.**

## İTHAF

*Sevgili Aileme...*

## ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarımı kabullendiğimi beyan ederim

19/04/2024

Erol ADIYAMAN

## TEŞEKKÜR

Tez çalışmamda bana kıymetli vaktini ayırarak, araştırma sürecinde değerli görüşleri ile yardım ve desteğini esirgemeyen sayın hocam Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ' a sonsuz şükranlarımı sunarım.

Tez çalışmam boyunca değerli görüşleri ile tezime katkı sunan Prof. Dr. Şükrü UĞUZ' a ve Doç. Dr. Soner ÇAKMAK' a teşekkürlerimi sunarım.

Anket çalışmaları için gerekli ortam ve olanakları sağlayan, Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğü, İl Gençlik ve Spor Müdürlüğü personeline okul Beden Eğitimi Öğretmenlerine, Antrenör hocalarım, anket uygulayan arkadaşlarıma ve katılımcı sporculara teşekkürü bir borç bilirim.

Araştırmanın istatistik analizlerini yapan olan Dr. Nihan ÖZEL' e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Akademik çalışmalarımda hiçbir zaman desteğini benden esirgemeyen değerli eşim Dr. Tuba TAŞ ADIYAMAN' a oğlum Yiğit Deniz ADIYAMAN' a sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

## ÖZ

# OKUL SPORLARINDA BİREYSEL VE TAKIM SPORU YAPAN SPORCULARIN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Erol ADIYAMAN

**Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı**  
**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ**  
**Nisan 2024, 68 Sayfa**

Sporcu için her müsabaka maddi ve manevi açıdan büyük öneme sahip olduğundan müsabaka öncesinde ya da müsabaka sırasında sporcunun kaygı düzeyinin yükseldiği düşünülmektedir. Sporcunun kaygı düzeyi sportif performans üzerinde büyük etkiye sahiptir. Bu sebeple, spor başarısını artırmada sporcunun kaygı ile başa çıkabilmesi gerekmektedir. Bu çalışmanın Araştırma evreni Adana ilinin Çukurova, Seyhan, Sarıçam ve Yüreğir ilçelerinde bulunan liselerde öğrenim gören okul sporlarında gençler A ve gençler B kategorisinde mücadele eden yaşları 14-17 arasında değişen sporcu öğrencilerden veriler toplanmıştır. Bu araştırmaya 130 kadın ve 189 erkek olmak üzere toplam 319 sporcu öğrenci katılmıştır.

Bu çalışma kapsamında katılımcılara sosyo-demografik bilgi formu ve 2 adet ölçek uygulanmıştır. Verilerin hesaplamaları IBM SPSS 25.0 v. aracılığıyla yapılmıştır. Ayrıca Kolmogorov Smirnov, Shapiro Wilk, Mann Whitney U testi, Kruskal-Wallis, Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır.

Sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri yaşa, cinsiyete, branşa, spor branşını yapma yılına, bireysel veya takım sporu yapma durumlarına göre incelenmiştir. Okul takımı sporcularının durumluk kaygı puanlarının sporcunun yaşına, cinsiyetine, branşına ve spor yapma yılına göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sporcuların sürekli kaygı puanlarının sporcunun branşına ve cinsiyetine göre farklılık göstermesine rağmen sporcunun yaşına ve spor yapma yılına göre farklılık göstermediği elde edilmiştir.

*Anahtar kelimeler:* Sporcu, Bireysel ve Takım Sporları, Durumluk ve Sürekli Kaygı

**ABSTRACT****INVESTIGATION OF LEVEL OF STATE-TRAIT ANXIETY OF SPORTERS,  
WHO RECEIVE EDUCATION AT FACULTY OF SPORT SCIENCES AND DO  
TEAM OR INDIVIDUAL SPORTS****Erol ADIYAMAN****Master Thesis, Department of Psychology****Adviser: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ****April 2024, 68 pages**

It is thought that the anxiety of sporter increases before match or during match, due to the fact that sports competitions are very important for sporter in terms of material and nonmaterial. The level of anxiety of sporter has an important effect on sport performance. So, overcoming anxiety is very critical for raising sporting achievement. A total of 319 student athletes, 130 women and 189 men, participated in this study. In the research universe of this study, the data of student athletes competing in youth A and youth B categories in school sports studying in high schools in Çukurova, Seyhan, Sarıçam and Yüreğir district of Adana province were analyzed. Within the scope of this study, surveys were administered to the participants. The data obtained from the researches were analyzed with IBM SPSS 25.0 v. Also, We used Kolmogorov Smirnov, Shapiro Wilk, Mann Whitney U testi, Kruskal-Wallis, Post Hoc Dunn Z, Spearman Korelasyon for analyzing.

We remark that the state and trait anxiety of sporters are examined according to age, gender, branch, the year of doing sport, individual sports, team sports. It was concluded that the state anxiety scores of school team athletes differ according to the athlete's age, gender, branch and years of sports. In addition, although the trait anxiety scores of the athletes differed according to the athlete's branch and gender, it was found that they did not differ according to the athlete's age and years of doing sports.

*KeyWords:* Sporter, Individual Sports, Team Sports, State Anxiety, Trait Anxiety

## ÖN SÖZ

Sporcuların fiziksel yeterliliği, teknik özellikleri ve motivasyonu spor başarısında çok önemli faktörlerdir. Günümüzde özellikle sporcunun psikolojik alt yapı ve süreçlerinin spor başarısını artırma da çok etkili olduğu düşünülmektedir. Spor başarısını etkileyen birçok psikolojik olgu olmasına rağmen sporcunun kaygı düzeyinin sportif performans üzerinde çok fazla belirleyici niteliğe sahip olduğu gözlenmektedir.

Spor psikolojisinin sporcu performansına etkisinin önemi anlaşıncı özellikle bireysel ve takım sporu yapan bireyler üzerinde kaygı düzeyi gibi değişkenlerin farklılık gösterip göstermediği sorusu gündeme gelmiştir. Dolayısıyla, son zamanlarda bireysel spor veya takım sporu yapan sporcuların kaygı düzeyleri üzerine çalışmalar yapılmış olsa da sporcuların psikolojik açıdan daha fazla analiz edilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Böylece sporcuların kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri daha detaylı araştırmak ve analiz etmek gittikçe önem kazanmaktadır.

Bu çalışmada bireysel spor yapan katılımcılar ile takım sporu yapan katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin sporcunun yaş, cinsiyet, branş ve branşı yapma yılı özelliklerine göre farklılık oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. Bu çalışmanın beden eğitimi ve spor öğretmenlerine, antrenörlere, sporculara aynı zamanda alan yazına katkı sağlayacağı ümit edilmektedir.

19/04/2024

Erol ADIYAMAN



## İÇİNDEKİLER

KAPAK .....	i
ONAY SAYFASI .....	ii
İTHAF .....	iii
ETİK BEYANI .....	iv
TEŞEKKÜR .....	v
ÖZ .....	vi
ABSTRACT .....	vii
ÖN SÖZ .....	viii
İÇİNDEKİLER .....	ix
KISALTMALAR .....	xi
TABLO LİSTESİ .....	xii
EKLER LİSTESİ .....	xiii
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Araştırmanın Arka Planı .....	1
1.2. Araştırmanın Problemi .....	2
1.3. Araştırmanın Amacı .....	2
1.4. Araştırmanın Önemi .....	2
1.5. Araştırmanın Hipotezleri .....	2
1.6. Araştırmanın Varsayımları (Sayıltıları) .....	3
1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları .....	3
1.8. Tanımlar .....	4
1.8.1. Spor .....	4
1.8.2. Bireysel Sporlar .....	5
1.8.2.1. Atletizm .....	5
1.8.2.2. Güreş .....	6
1.8.2.3. Masa Tenisi .....	6
1.8.2.4. Boks .....	7
1.8.3. Takım Sporları .....	7
1.8.3.1. Futbol .....	8
1.8.3.2. Basketbol .....	9
1.8.3.3. Voleybol .....	9

1.8.4. Okul Sporları .....	10
2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	11
2.1. Kaygının Tanımı ve Genel Çerçevesi .....	11
2.2. Kaygı (Anksiyete) Bozukluğu ve Ana Belirtileri.....	11
2.3. Kaygının (Anksiyete) Tarihsel Süreci .....	12
2.4. Kaygı Türleri.....	13
2.4.1. Durumluk Kaygı .....	14
2.4.2. Sürekli Kaygı .....	14
2.5. Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörler.....	15
2.6. Sportif Performans ile Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki.....	16
2.7. Spor Psikolojisi.....	17
3. YÖNTEM.....	19
3.1. Araştırmanın Amacı .....	19
3.2. Araştırmanın Modeli.....	19
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	19
3.4. Araştırmanın Yapılışı .....	20
3.5. Veri Toplama Araçları .....	20
3.5.1. Sosyodemografik Demografik Bilgi Formu .....	21
3.5.2. STAI Ölçekleri .....	21
3.5.3. STAI nin Güvenilirlik Çalışması.....	22
3.5.4. Verilerin Analizi .....	23
4. BULGULAR.....	24
5. TARTIŞMA VE YORUM .....	30
5.1. Tartışma ve Yorum.....	30
6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	34
6.1. Sonuç .....	34
6.2. Öneriler .....	35
KAYNAKÇA .....	36
EKLER.....	43

**KISALTMALAR**

<b>APA</b>	: American Psychological Association
<b>NCS</b>	: Amerika’da National Comorbidity Survey
<b>STAI</b>	: State Trait Anxiety Inventory
<b>TAF</b>	: Türkiye Atletizm Federasyonu
<b>TFF</b>	: Türkiye Futbol Federasyonu
<b>TMTF</b>	: Türkiye Masa Tenisi Federasyonu
<b>TVF</b>	: Türkiye Voleybol Federasyonu
<b>YAB</b>	: Yaygın Anksiyete Bozukluğu

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> STAI – I Durumluk Kaygı Ölçeğine İlişkin Güvenilirlik Analizi .....	22
<b>Tablo 2.</b> STAI – II Süreklilik Kaygı Ölçeğine İlişkin Güvenilirlik Analizi.....	23
<b>Tablo 3.</b> Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	24
<b>Tablo 4.</b> Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçek Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri.....	25
<b>Tablo 5.</b> Bireysel Spor Branşları ile Uğraşan Öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması .....	25
<b>Tablo 6.</b> Takım Sporü ile Uğraşan Öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması .....	26
<b>Tablo 7.</b> Bireysel ve Takım Yapan Sporcuların Toplam Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması .....	26
<b>Tablo 8.</b> Öğrencilerin Cinsiyet Özelliklerine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması .....	27
<b>Tablo 9.</b> Öğrencilerin Yaşadıkları Yer Özelliklerine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması .....	27
<b>Tablo 10.</b> Öğrencilerin Branş Özelliklerine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	28
<b>Tablo 11.</b> Öğrencilerin Sporla Uğraştıkları Süre ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Arasındaki Korelasyonlar .....	29
<b>Tablo 12.</b> Öğrencilerin Yaş, Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Arasındaki Korelasyonlar .....	29

**EKLER LİSTESİ**

<b>Ek A.</b> Etik Kurul Onay Yazısı.....	43
<b>Ek B.</b> Bilgilendirilmiş Onam Formu .....	45
<b>Ek C.</b> Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	46
<b>Ek D.</b> STAI Ölçekleri .....	47
<b>Ek E.</b> Çağ Üniversitesi SOBE Tez Etik İzin İstek Yazısı.....	49
<b>Ek F.</b> Çağ Üniversitesi Rektörlüğü Tez Etik İzin Formu.....	50
<b>Ek G.</b> Çağ Üniversitesi SOBE Tez Anket İzin İstek Yazısı.....	51
<b>Ek H.</b> Bilimsel Araştırma Yayın Etiği Kurul İzni Hk.....	52
<b>Ek I.</b> Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün Tez Çalışması Kurum İzni .....	53
<b>Ek J.</b> Milli Bakanlığı'nın İzin Yazısı.....	55

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Araştırmanın Arka Planı

Kaygı, insanlığın varoluşundan beri süregelen evrensel bir duygudur. Aynı zamanda kaygı çevreden gelen etkiye karşılık gösterilen psikolojik bir tepkidir (Özusta, 1993). Sporda psikolojik baskının oluşmasında kaygı, özgüven eksikliği ve motivasyon düşüklüğü gibi faktörler önemli rol oynar (Abdoli, 2006).

Sporcu için her müsabaka maddi ve manevi açıdan büyük öneme sahip olduğundan müsabaka öncesinde ya da sırasında sporcunun kaygı düzeyinin yükseldiği düşünülmektedir. Bu yüzden spor başarısını arttırmada sporcunun kaygı ile başa çıkabilmesi gerekmektedir. Her ne kadar spor dallarına göre yaşanan kaygı düzeyleri farklılık gösterse de kaygı düzeyi ile başa çıkabilmek için sporcunun psikolojik olarak kendini hazırlaması kritik öneme sahiptir.

Psikolojik değişkenlerin spor müsabakaları da dahil olmak üzere pek çok alanda performans üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir (Griffith, 1928). Sporcularda başarı performansın sergilenmesine bağlıdır. Ancak müsabakalarda performansın iyi bir şekilde sergilenmesi müsabaka öncesi ve sırasında ortaya çıkabilecek olumsuz durumları kontrol etme ile sağlanır (Başaran, 2008). Çoksevrim (2008) kık boks sporcularının müsabakadan önce ve sonra durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini inceleyerek maç öncesinde kaygı düzeylerinin aşırı yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir.

Spor psikolojisinin performans üzerindeki etkisinin önemi anlaşılınca özellikle bireysel ve takım sporu yapan bireyler üzerinde kaygı düzeyi gibi olguların farklılık gösterip göstermediği sorusu gündeme gelmektedir. Bu yüzden bireysel ve takım sporu yapan bireylerin karşılaştırılması üzerine çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Kaygı yoğunluğunun takım sporlarına kıyas ile bireysel spor yapanlarda fazla olduğu düşünülmektedir (Konter,1998).

Civan ve arkadaşları 2010'da katılımcıların maçtan önce ve sonra durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini karşılaştırılmıştır. Bu çalışmaya göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyinin takım sporcularında düşük, sürekli kaygı düzeyinin ise takım sporcularında yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Son zamanlarda bireysel spor veya takım sporu yapan sporcuların kaygı düzeyleri üzerine çalışmalar yapılmış olsa da sporcuların psikolojik açıdan daha fazla analiz edilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda sporcuların kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri daha detaylı analiz etmek önemlidir. Bu kapsamda Adana İlinde dört merkez

ilçedeki lise öğrenimi gören okul sporcularının kaygı düzeylerinin belirli değişkenlere göre farklılıkları incelenecektir.

### **1.2. Araştırmanın Problemi**

Günümüzde sporcuların fiziksel yeterliliğinin ve teknik özelliklerinin yanı sıra sporcuların içerisinde bulunduğu psikolojik süreçler de spor başarısını arttırmada önemli bir rol oynar. Okul sporlarında sporcu başarısını etkileyen birçok psikolojik olgu olmasına rağmen sporcunun kaygı düzeyi sportif performans üzerinde büyük etkiye sahiptir. Bu araştırmanın problem cümlesi; okul sporlarında bireysel veya takım sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır? şeklinde belirlenmiştir. Ayrıca bu çalışmada; kaygı düzeyleri yaş, cinsiyet, spor yapma yılı ve branş gibi bireysel değişkenlere göre farklılık göstermekte midir? sorusuna yanıt aranacaktır.

### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada okul sporlarında bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca okul sporcularında yaş, cinsiyet, spor yapma yılı ve branş özelliklerine göre farklılıklar incelenecektir.

### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Kaygı düzeyinin sportif başarı üzerinde önemli bir etkisinin olduğu özellikle son zamanlarda çok dikkat çekmektedir. Ayrıca spor dünyasında sıklıkla bireysel spor branşları ya da takım sporu branşları kıyaslaması yapılmaktadır. Bu araştırma okul sporlarında bireysel sporcular ile takım sporcularının kıyaslanmasına son zamanlarda duyulan ilginin artması ve kaygı düzeyinin sporcu başarısı üzerindeki önemli etkisi düşünülmüş ve planlanmıştır.

### **1.5. Araştırmanın Hipotezleri**

H1: Sporcuların durumluk kaygı puanları bireysel spor veya takım sporu yapmalarına bağlı olarak farklılık göstermektedir.

H1a: Sporcuların durumluk kaygı puanları sporcunun branşına bağlı olarak farklılık göstermektedir.

H1b: Sporcuların durumluk kaygı puanları sporcunun yaşına bağlı olarak farklılık

göstermektedir.

H1c: Sporcuların durumluk kaygı puanları sporcunun cinsiyetine bağlı olarak farklılık göstermemektedir.

H1d: Sporcuların durumluk kaygı puanları sporcunun spor branşını yapma yılına bağlı olarak farklılık göstermemektedir.

H2: Sporcuların sürekli kaygı puanları bireysel spor veya takım sporu yapmalarına bağlı olarak farklılık göstermektedir.

H2a: Sporcuların sürekli kaygı puanları sporcunun branşına bağlı olarak farklılık göstermektedir.

H2b: Sporcuların sürekli kaygı puanları sporcunun yaşına bağlı olarak farklılık göstermektedir.

H2c: Sporcuların sürekli kaygı puanları sporcunun cinsiyetine bağlı olarak farklılık göstermemektedir.

H2d: Sporcuların sürekli kaygı puanları sporcunun spor branşını yapma yılına bağlı olarak farklılık göstermemektedir.

### **1.6. Araştırmanın Varsayımları (Sayıltıları)**

Üzerine çalışılan örneklemin evreni temsil ettiği kabul edilmiştir.

Bu çalışmada kullanılan ölçekler öz bildirim gerektirmektedir.

Gönüllü olarak dahil olan katılımcı sporcuların kullanılan ölçeklere gerçekçi ve doğru cevaplar verdikleri

### **1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları**

Yapılan araştırma üzerinde çalışılan örneklemden elde edilen verilerle sınırlıdır.

Bu çalışmada veriler rastgele örnekleme yöntemiyle elde edilmiştir. Bu durum ulaşılan sonuçların genellenmesi bakımından sınırlılık oluşturmaktadır.

Araştırmanın okul takımlarında oynayan sporcu öğrencileri ile yapılmış olması, araştırmanın genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Araştırmada sporcuların girdikleri müsabakanın önem derecesi göz önünde bulundurulmamıştır. Bu nedenle önem düzeyi yüksek spor müsabakalarında daha yüksek kaygı yaşamaya dair etki göz önünde bulundurulmamıştır.



## 1.8. Tanımlar

### 1.8.1. Spor

Bireysel ve takım halinde yapılabilen, kendine has kuralları olan beden hareketlerinin tümüdür. Spor sağlıklı yaşam kaynağı ve motivasyon sağlayan bir unsurdur. Temelinde fiziksel etkinlikler olsa da yarışma, rekabet ve performans gösterme sporun merkezindedir. Son dönemlerde spor toplumların önemli kurumlarından biri haline gelmiştir (Konter, 2003).

Spor faaliyetleri dil, din, ırk gözetmeksizin farklı toplulukları bir araya getiren ve onları ortak bir amaç etrafında toplayan büyük bir organizasyondur. Temelinde saygı, hoşgörü ve fair-play olan oyunları ile saldırganlık, şiddet eğilimi gibi denetimi zor olan durumları kontrol altına alır (Çankaya, 2001).

İlk zamanlarda spor daha çok hayatta kalmak ve ihtiyaçları karşılamak amacıyla yapılmaktaydı. Örneğin; Roma imparatorluğunda spor yalnızca gençleri savaşa hazırlamak amacıyla yapılmıştır ya da Türkler Orta Asya'da buldukları dönemde avcılık, binicilik, okçuluk gibi sporlar ile temel ihtiyaçlarını karşılamışlardır. Beden hareketleri Türk kültüründe önemli bir yere sahip olmakla birlikte kültürün her alanına etki etmiştir. Sporun bu denli yaygın yapılması sağlıklı bireyler yetişmesini sağladı. Spor askeri alandaki başarıların alınmasına bile etki etmiştir (Dever, A. & İslam, A., 2015).

Osmanlılarda spor; devlet yönetimi, ekonomi, siyaset ve hukuk ile iç içedir. Osmanlı İmparatorluğunun uzun soluklu bir devlet oluşundan dolayı değişen toplumsal süreçler ile birlikte yapılan sporun amacı ve türü zaman içinde değişiklik göstermektedir. İlk dönemlerde dağcılık, binicilik, avcılık, okçuluk ve kılıç kullanma gibi sportif faaliyetler yapılmıştır. Özellikle yeniçerilerin eğitiminde güreş, ağırlık kaldırma, cirit atma gibi sporlardan yararlanmışlardır. Kanuni'ye kadar spor başkentlerde yapılmıştır. Daha çok sarayda ve orduda eğitim amaçlı kullanılmıştır. II. Beyazıt döneminde okullarda spor dersleri verilmeye başlanmıştır. II. Selim döneminde spor Osmanlı topraklarında hızla yayılmıştır. Bu dönemde spor özellikle yarış ve gösteri amacı taşımaktadır (Güven, 2000).

Toplumların tarımdan sanayileşme düzenine geçmesi sporun gelişimini etkilemiştir. Sanayileşmenin doğrultusunda ortaya çıkan kentleşme olgusu sporu ve spor ilgisini artıran çok kritik öneme sahip gelişmelerden biridir. Spora duyulan ilginin artması şehirlerde hem sporun bir meslek olarak kabul görmesine hem de amatör olarak yapılmasına neden olmuştur. Teknolojik ilerlemeler sporu ulaşım, araç gereç ve iletişim

bakımından etkileyerek spor alanında büyük gelişmelerin kaydedilmesine sebep olmuştur. Zaman içerisinde değişik spor türlerinin oluşması ile birlikte spora olan ilgi artmıştır. Kulüp ve takımların kurulması ile birlikte kurumsal bir kimlik kazanmıştır (Ritzer, 1979).

Günümüzde sportif faaliyetler beden sağlığını korumak, eğlenmek, insanları birbirleriyle kaynaştırmak, mücadele ruhunu geliştirmek, ahlaklı olmayı öğretmek, maddi kazanç sağlamak gibi birçok farklı sebepten dolayı yapılmaktadır. Sportif faaliyetler emekli bireylerin yaşlılık dönemindeki sınırlı sosyal ortamlarını canlanmasına yardımcı olur. Yapılan çalışmalar boş zaman etkinliği olarak spor yapmayı tercih eden yaşlı katılımcıların sağlık bakımından olumlu etkilendiklerini ve yaşam kalitelerinin yükseldiğini göstermektedir. Böylece spor, bireylerin yeniden sosyalleşmesine ve emeklilerin sosyal sıkıntılarının giderilmesine katkı sağlamaktadır (Lee vd., 2014).

Literatürdeki birçok çalışma sporun; toplumun gelişimine, bütünleşmesine, çeşitlenmesine, toplum yanlısı ilerlemesine (pro-social development) ve yeniden sosyalleşmesine önemli ölçüde etkilediğini vurgulanmaktadır (Ekholm, 2013).

## **1.8.2. Bireysel Sporlar**

Bir takıma ya da gruba gereksinim duymaksızın yapılan sporlara denir. Türüne göre salonda veya açık alanda yapılabilen sporlardır. Bireysel sporlarda sorumluluk tek bir kişi tarafından üstlenilir. Dolayısıyla takım sporlarına kıyasla bireysel sporlarda sorumluluk bilinci, grup aidiyeti ve iş birliği daha az görülmektedir. Diğer taraftan; bireysel sporlar daha fazla öz disiplin ve sorumluluk alma bilinci gerektirmektedir. Bireysel sporlarda sporcu tek başına ve bütün benliğiyle başarıya ulaşmaya odaklanır. Sporcu bireysel yarışıyor olmasına rağmen antrenörüyle güven üzerine kurulu bir ilişkiye sahip olması da son derece önemlidir.

### **1.8.2.1. Atletizm**

Atletizm pistte ya da düzenli bir alanda yapılmaktadır. Atletizm de belirli bir süre olmaması ve daha kısa sürede rekor kırma anlayışının olması heyecanı ve kaygıyı artırmaktadır. Atletizmde atletlerin koşma, yürüme, atlama ve atma gibi becerileri test edilir. Koşu, yürüyüş, atlama, cirit atma, sırıkla atlama, gülle ya da çekiç atma gibi yan dalları vardır (Türkiye Atletizm Federasyonu [TAF], 2018).

Bilinen en eski spor dalları arasındadır. İlk koşu müsabakası MÖ 3800'lerde Mısır topraklarında yapılmıştır. Özellikle Antik Roma imparatorluğunda bu tür etkinlikler önemli bir yere sahiptir. Yunan tarihinde sporun M.Ö. 776 tarihinde başladığını söylenmekte ve M.Ö. 776 tarihi aynı zamanda Olimpiyat Oyunlarının başlangıcı olarak da kabul edilmektedir. Antik çağda sanatsal ve sportif faaliyetler tanrıların ve yöneticilerin onuruna düzenlenmekteydi (Tekin vd., 2014). On yedinci yüzyılda toplumun her kesiminde yürüyüş yarışları düzenlenmiştir. On sekizinci yüzyılda ise dayanıklılık gerektiren uzun mesafe yarışları yapılmıştır. Düzenli müsabakalar ilk defa 1825 yılında Londra'da organize edilmiştir. Günümüz atletizmi resmi olarak İngiltere'de 1840 senesinde başlamıştır. Atletizm, 1896 tarihinden bu yana olimpiyatlardaki en önemli spor branşlarından biridir (Yıldırım, 1997). Ülkemize atletizmi Galatasaray Lisesi'nde beden eğitimi öğretmeni olan Cürel, 1870'te tanıtmıştır (Tekil, 1984).

### **1.8.2.2. Güreş**

Güreş Türk toplumunun bilinen ilk sporlarından biridir (Halis, 2009). Güreş iki sporcunun birbiriyle araç ve gereç kullanmaksızın zihinsel ve fiziksel olarak mücadele etmesine dayanmaktadır. Güreş müsabakaları belli bir alanda, belli kurallar çerçevesinde yapılmaktadır. Güreş sporunun en önemli özelliklerinden biri eşit şartlar altında sporcuların kendi yiğitliklerini sergilemeleridir (Toksöz, 2011).

İlk çağ insanları, hayvanlar ve diğer insanlar ile yakından mücadele etmek zorunda kalmışlardır. Bu zorunluluk, insanları kendi vücut ağırlıklarından ve kas güçlerinden faydalanmalarına sebep olmuştur. Böylece güreş sanatı doğmuştur. İnsanın dünyadaki varoluşu ile başlayan bu spor, medeniyetin gelişmesiyle daha fazla ilerleme kaydetmiştir (Toksöz, 2011). Türk Toplumunda ölüm töreni, eğlence ve evlenme töreni gibi birçok toplumsal olayda Güreş müsabakalarına yer verilmiştir (Atsürer, 2016). Zaman içerisinde Ata Spor olarak adlandırılmıştır. 1923'te Türkiye Güreş Federasyonunun kurulması ile Güreş sporu resmi bir kimlik kazanmıştır. Halen dünya çapında önemini korumaktadır.

### **1.8.2.3. Masa Tenisi**

Masa tenisi dikdörtgen bir masayı ikiye bölen bir filenin üzerinden raket yardımı ile topun karşı tarafa geçirilmesi üzerine kurulu olimpik bir spor dalıdır. Oyun servis atışı ile başlar. Masa tenisi tek ya da çift sayıda oyuncu ile oynanabilmektedir.

Masa tenisi ilk defa 1890 yıllarında İngiltere'de icat edildi. 1923'te Ivor Montagu İngiliz Masa Tenisi Birliğinin kuruculuğunu üstlendi. 1926'da Uluslararası Masa Tenisi

Birliği kuruldu. Böylece masa tenisi rekabetin olduğu bir spor dalı haline getirildi. Zaman içerisinde ITTF'nin gayretleri ile cinsiyet, ülke, sosyal sınıf gözetmeksizin yetenek düzeyinin esas alındığı evrensel bir spor dalı haline getirildi (Chu, 2020). Türkiye'de ilk masa tenisi maçı 1927'de oynanmıştır. 1930'da ilk defa Türkiye'de masa tenisi şampiyonası organize edilmiştir. 1953'te masa tenisi Türkiye Tenis Federasyonu'na bağlanmıştır. 1966'da Türkiye masa tenisi federasyonunun kurulması ile bir spor dalı olarak kabul görmüştür (Salici, 2016).

#### **1.8.2.4. Boks**

İnsanoğlu kendini korumak adına ilk çağlardan bu yana savunma sporlarını kullanmışlardır. Özellikle silah kullanmadan savunma yöntemleri çok eskiye dayanmaktadır (Çarba 2018).

Sümerlere ve Mısırlılara ait kalıntılarda savunma sporlarının kullanıldığına dair izler bulunmaktadır. Romalılarda gladyatör müsabakalarında savunma sporları özellikle çok önemli bir yere sahiptir. Türkler ise geçmişten bu yana savunma sporlarına çok fazla ilgi göstermişlerdir (Akbulut 2018). İlk zamanlarda daha ilkel ve öldürücü olan savunma sporlarında profesyonelleşme ile birlikte sporcu kayıplarını önlemeye tedbirler alınmaya başlanmıştır. Bunun bilinen en iyi örneği Jack Broughton'un 1743'te belirlediği kuraldır. Ayrıca boks tarihinde yazıya dökülen ilk kurallar olarak bilinir (Batmaz ve Kılınçoğlu 2017).

#### **1.8.3. Takım Sporları**

Grup halinde ortak bir hedefi gerçekleştirmek amacı ile oluşturulan takımların karşılıklı olarak mücadele verdikleri sporlara denir. Ortak hareket edebilme, grup halinde koordine olabilme, insanlar arası etkileşim ve iletişimi artırmak gibi avantajlara sahiptir. Futbol, basketbol, voleybol, hentbol takım sporlarına örnek olarak verilebilir.

Takım sporcusunun takım arkadaşları ile iyi ilişkiler geliştirmesinde antrenörler kilit bir rol oynamaktadır. Antrenör takımdaki sporcuların her birine bireysel açıdan farklı yaklaşmalıdır. Ayrıca antrenör takımındaki her sporcunun bireysel olarak kendilerini geliştirmelerine ve kendilerini gerçekleştirmelerine yardım etmelidir. Takım sporunda, antrenör takımdaki her durumundan ve sporcu performans seviyesinden sorumlu olmak zorundadır. Bu sebeple antrenörlerin vereceği kararlar ve yapacağı eylemler takım için kritik bir önem arz eder. Antrenörler sporcunun bireysel başarı seviyesini etkilemenin yanı sıra ekip içi dinamiklerin oluşmasına katkı sağlar (Brando ve Carchan, 2010).

Takım sporları dayanışma ruhunu ve pozitif ilişkilerin geliştirilmesini teşvik etmektedir. Takım sporlarında sporcuların birbirleri ile uyum ve dayanışma içinde olması ve iş birliği yapması takım başarısı açısından çok önemlidir. Günümüzde sporcu iş birliği, bireysel ve kolektif amaçlar ile belirlenen bir sporcu davranışını oluşturmanın bir kombinasyonu olarak ifade edilmektedir (GarcíaMas vd., 2009; Olmedilla vd., 2011).

Takım sporları özellikle çocuk ve gençlerin yaşamına önemli katkılar sunmaktadır. Takım sporları farklı karaktere sahip olan genç bireylerin hayal kırıklığı veya başarısızlık hissine kapıldıklarında hissettikleri hoşnutsuzluğu gidermelerine ve duygularını normalize etmelerine yardımcı olmaktadır. Böylece başarısızlığın kişisel bir yenilgi olarak görülmesini engellemektedir. Takım sporları bilhassa utangaç, yanlış yapma korkusu taşıyan, başkalarının kendisi ile ilgili düşüncelerine fazlaca önem veren ve bu sebeple bireysel aktiviteler yapmayı seçen genç bireylere önerilmektedir. Böylece bu bireylerin grup içi faaliyetler ile özgüven elde etmesi hedeflenmektedir. Diğer taraftan fazla özgüvenli, zorba, agresif veya fazla benmerkezci gençlerin sahip oldukları bu özelliklerin törpülemeyebilmeleri için takım sporlarına yönlendirilmesi tavsiye edilmektedir.

### **1.8.3.1. Futbol**

On bir futbolcudan oluşan iki takımın oynadığı bir spordur. Oyunda hedef, topu rakip takımın kalesine girdirebilmektir. Topa el ve kol ile temas edilemez. Topa kafa veya ayaklar ile vurmaya serbesttir. Sadece kaleci sınırlı bir bölgede topu el ile tutma hakkına sahiptir. Futbol maçı 45 dakika olma üzere iki yarı olarak oynanır. Birinci yarıdan sonra on beş dakika ara verilir. Oyunda kaybedilen süreler daha sonra maç süresine eklenir (Türkiye Futbol Federasyonu [TFF], 1992).

Başlangıçta futbol ayak topu olarak adlandırılmıştır. İlk zamanlar askerleri savunma becerisini geliştirmek amacıyla oynanmıştır. Eski Yunanlıların spor organizasyonlarında sıklıkla futbol oynanmıştır. Futbolun modernize hali on dokuzuncu yüzyılın ortasında İngiltere'de doğmuştur (Stemmler, 2000). Futbol 1800 yılların son çeyreğinde işçiler arasında çok popüler olmuştur. Zamanla futbol ve klüpler işçi sınıfının eğlenme ve sosyal olma aracı olmuştur (Williams ve Netrou, 2002). Ülkemizde futbol tarihi Sümerlere dayanmaktadır (Somalı,1989). Modern futbol İngiltere'den çıktığından Osmanlı İmparatorluğun' a ticaret yapan İngilizler aracılığıyla getirilmiştir (Çakır, 2008).

### 1.8.3.2. Basketbol

Beş basketbolcudan oluşan iki takımın oynadığı bir spordur. Oyunda hedef, topu karşı takımın 3,05 metre yükseklikteki potasına atmaktır. Topa ayak ile temas etmek yasaktır. Elle oynanan bir spordur. Çok tercih edilen popüler bir spordur. Oyunda asıl hedef temel skor üretmektir. Basketbolda bir, iki ve üç sayılık atış olmak üzere 3 çeşit puanlama vardır. Oyunda galibiyet açısından özellikle maçın son beş dakikası kritiktir. Basketbolda sporcunun tek olduğu, yakınında savunma oyuncularının ya da herhangi bir engelin bulunmadığı atışa serbest atış denir. Serbest atış basketbolun en kolay atışlarından biri olmasına rağmen oyun içerisinde çok önemli bir yere sahiptir. Basketbolda oyuncuların hepsi oyun esnasında serbest atış yapabilir (Alexander ve Way, 2010).

Basketbol, ABD'de doğmuştur. Zamanla Amerika'daki en popüler oyun olmuştur. Ulusal oyun haline gelmiştir (Helmer ve Owens, 2000). Avrupa'daki ilk defa 1893'te Paris'te oynanmıştır. Avrupa'da hızla yayılmış ve yoğun ilgi görmüştür (Colbeck vd., 1972). Ülkemizde basketbol ilk defa 1904'te Robert Kolejinde oynanmıştır. Ülkemizdeki ilk profesyonel basketbol müsabakası 4 Nisan 1921'de Amerikalılar ve Türkler arasında oynanmıştır. Günümüzde dünya çapında özellikle çocuklar için beden ve ruh gelişimi bakımından etkili olması sebebiyle çok tercih edilen spor dalları arasındadır (Urartu, 2006).

### 1.8.3.3. Voleybol

6 voleybolcudan oluşan iki takımın oynadığı bir spor dalıdır. Saha ortadan ikiye bir file ile ayrılmıştır. Her takım kendi alanında hareket eder. Voleybol maçı servis atışı ile başlar. Voleybol hızlı ve heyecanlı bir dinamiğe sahip olduğundan dünya genelinde en popüler ve en eğlenceli sporlardan biri olarak görülmektedir (Türkiye Voleybol Federasyonu [TVF], 2009).

Voleybol ilk kez on dokuzuncu yüzyıl sonlarında Amerika topraklarında oynanmıştır. Voleybol kurallarını, ilk defa William Morgan yazmıştır. Voleybol ABD'yi hızla etkilemiştir. Birinci Dünya Savaşı sırasında Avrupa'ya tanıtılmıştır. 1947 yılında Uluslararası Voleybol Federasyonu kurulmuştur. Ülkemize Voleybol Birinci Dünya Savaşı'nı izleyen mütareke günlerinde 1919'larda Amerikalılar tarafından getirilmiştir. Dr. Deaver İstanbul 1919-1925 yılları arasında bu oyunu spor salonlarında oynatmıştır. Bir süre sonra voleybol ilgiyi üzerinde toplamayı başarmıştır (Eralp ve Çotuk, 2006).

#### **1.8.4. Okul Sporları**

Okul, hayatın zorluklarına karşı öğrencilerin sahip olduğu fiziksel ve psikolojik yetenek ve stratejilerin geliştirildiği en önemli yerdir (Cronin ve ark., 2020). Okul sporları ise ilköğretim, orta öğretim, üniversite başta olmak üzere tüm eğitim kurumlarında uygulanan, öğrenci beceri ve yeteneklerini esas alarak düzenlenen ve öğrencinin bireysel gelişim ve ilerlemesini amaç edinen programlardır (Bucher, 1987).

Okul sporları, beden eğitimi ve sporun tüm akademik hedeflerini ilke edinmektedir. Ayrıca okul sporları, hem sporun müsabaka özelliklerini taşımakta hemde sporun eğitimsel amaçlarını gerçekleştirmektedir. Buna ek olarak, okul sporları takım ruhunu ve fair play içeren davranışları geliştirmektedir. Ayrıca, okul sporları sporcunun özgüvenini ve öz düzenlemesini artırmaktadır (NFHS, 2002). Bu sebeple, okul spor psikolojik sağlığın geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

## 2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

### 2.1. Kaygının Tanımı ve Genel Çerçevesi

Amerikan Psikiyatri Derneği'ne göre kaygı gergin duygular ve endişeli düşüncelerden kaynaklanmaktadır ve artan kan basıncı gibi fizyolojik değişiklikler ile ifade edilen bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (APA, 2000). Kaygı problemin ne olduğunun bilincinde olmadığımız durumlarda hissettiğimiz bir korku halidir. Korku ise nedeni bilinen durumlarda kullanılır (Clifford, M., 1991). Aynı zamanda kaygı bedenin uyarana maruz kalması sonucu gerginlik, sıkıntı gibi durumların ortaya çıkma durumu olarak tanımlanmaktadır (Weinberg ve Gould, 1995). Speilberger ise kaygıyı biliş, duygu, psikoloji ve davranışın bir kombinasyonu olarak tanımlamıştır. Freud ise kaygıyı içgüdü ve dürtülerin etkisi ile oluşan gücün bastırılmasıyla oluşan bir durum olarak tanımlamıştır. Ayrıca, kaygının çevreden gelen tehlikeli durumlara karşı uyarıcı bir etkiye sahiptir olduğunu ve kişinin savunma durumuna geçmesine sebep olduğunu ifade etmiştir. Kaygı ve korku insanın temel duyguları olarak kabul edilmiştir (Speilberger, C. 1972).

### 2.2. Kaygı (Anksiyete) Bozukluğu ve Ana Belirtileri

1980 yılında hastalık olarak tanımlanan yaygın anksiyetenin özellikleri ve geçerliliği ile alakalı tartışmalar bu andan itibaren süregelmektedir (Heiden vd., 2011). Bu durumda kişi kaygısını kontrol etmekte zorlanır. Kişinin işlevselliği ciddi derecede etkilenir (APA, 2000).

Yaygın anksiyete bozukluğu en az 6 ay boyunca hemen hemen her gün ortaya çıkan birçok olay ya da etkinlik hakkında aşırı anksiyete ve gerginlik duyma, kişinin üzüntüsünü kontrol etmeyi güç bulması ve bunlara ek olarak huzursuzluk, kolay yorulma, zihinsel yoğunlaşma güçlüğü, uyku bozuklukları gibi bulguların eşlik edebildiği bir bozukluk olarak tanımlanabilir. Bu belirtilerin günlük hayatta görülmesi normaldir. Fakat kaygı bozukluğu olan insanlar bu belirtileri aşırı düzeyde hissederler. Hissettikleri kalıcıdır. Rahatsız edici hatta günlük hayatı engelleyecek ölçüde endişelidirler. Bu bireyler endişelerini kontrol edemezler. Ayrıca aşırı huzursuz, heyecanlı, dikkatsiz, uykusu bozuk, kolayca yorulan, kasları gergin insanlardır. Otonomik hiperaktivite gibi belirtiler vardır. Bu belirtileri altı ay ya da daha fazla zaman süresince görülebilir (Wittchen, 2002).



### 2.3. Kaygının (Anksiyete) Tarihsel Süreci

Korku kavramının varoluşu antik mısır hiyerogliflerine kadar uzanmaktadır (Cohen, 1969). Milattan önce 4. ve 5. Yüzyıl içerisinde filozoflar ve doktorlar normal korku, patolojik korku ve kaygıyı tanımlamışlardır (Horwitz, 2013). Robert Burton, 17. yüzyılda kaygı ile ilgili yazılar yazmıştır (Crocq, 2015).

Kaygı kelimesini on birinci yüzyılda Ibn Hazm tarafından insan varlığının temel hali olarak açıkça ifade edilmiştir. On dokuzuncu yüzyıl biyologların korku ve anksiyeteye ilgilerinde artış olmasına şahitlik etti. Darwin deneyimlenmiş korkunun sayısız türün adaptasyonu ile evrimleşen hayvan ve insan soyunun kalıtsal özelliği olduğuna inandı (Speilberger, 1972). Yirminci yüzyılda korku ve kaygı modern hayatın baskın konusu ve temel problemi olmuştur. Örneğin; Fransız yazar Albert Camus ‘‘Korku Çağı’’ eserini yayınlamış, W.H.Auden ‘‘ Kaygını Yaşı adlı şiirini yazmış, Leonard Bernstein ikinci senfonisinde bu şiirden esinlenmiştir. Böylece kaygı ve korku konularına duyulan ilgi her geçen gün artmaya başlamıştır.

Sigmund Freud (1936) anksiyete bozukluğunu nevrasteniden farklı bir klinik belirti olarak kavramsallaştırmıştır. Anksiyeteyi anlamak insan davranışının kapsamlı olarak ele alan teorilerin gelişmesinde temel teşkil etmektedir. Anksiyeteye duyulan ilgi arttıkça bu alanda yapılan klinik çalışmalar hız kazandı. Pavlov’un 1927’de sinir bozukluğu üzerine yaptığı deneysel çalışma hayvanlarda anksiyete ve korku üzerine çok sayıda araştırma yapılmasına zemin hazırladı. 1950’den önce insan üzerinde sadece birkaç deneysel çalışma yapıldı. Anksiyete üzerine teorik araştırmalar May’in 1950’de ‘‘anksiyetenin anlamı’’ adlı çalışmasından sonra artmıştır. Bu kitapta May psikiyatri, psikoanaliz, psikoloji alanlarının yanısıra modern edebiyat, sanat, müzik ve din gibi alanlarda da anksiyetenin önemli olduğunun kanıtlarını araştırmıştır.

Taylor 1953 ‘de anksiyete ölçeğini ortaya koydu. Mandler ve Sarason 1952’de test anksiyete anketini geliştirdi. İlk olarak yetişkinlerde korku ve anksiyeteyi belirlemek için psikometrik araçlar kullanıldı. Daha sonraki süreçlerde çocuklarda genel ve test anksiyeteyi ölçmek için self-report ölçeği geliştirilmiştir. Morris and Liebert (1970) test anksiyeteyi, üzüntü (worry) ve duygusallık (emotionality) olmak üzere iki bileşen olarak tanımlanmıştır. Üzüntü (worry) bilişsel bileşendir ve bir kişinin bilinçli olarak kaygı duyması anlamına gelmektedir. Duygusallık (emotionality) ise stresli duruma karşılık sergilenen uyarılmışlık halidir. Speilberger (1980, 1988) hem üzüntü (worry) hemde duygusallık (emotionality) bileşenlerini temsil eden Test anksiyete envanterini (Test Anxiety Inventory) geliştirmiştir. Kaygıyı ölçmek amacı ile geliştirilen testler sayesinde

anksiyete üzerine yapılan çalışmalar 1980'lerden bu yana hız kazanmıştır.

Kaygı ile ilgili yapılan ilk çalışmalar kaygının tek yönlü olduğu varsayımı üzerine temellendirilmiştir. İlk defa Speilberger kaygıyı durumsal ve sürekli kaygı olarak ikiye ayırmıştır. Speilberger kaygı ve kaygı düzeyinin ölçülebilmesini sağlayan önemli çalışmalar yapmıştır. Özellikle Speilberger ve ark. (1970) Durumluk ve sürekli anksiyeteyi ölçmek için Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğini (STAI) geliştirmişlerdir.

Daha sonraki yıllarda Davidson ve Schwatz (1976) durumsal anksiyetenin bilişsel ve somatik bileşenlerinin çeşitli mekanizmalar aracılığıyla performansı etkilediğini ifade ederek çok boyutlu anksiyete ve sportif faaliyet teorisini önerdiler. Bu düşünceden yola çıkarak Martens 1977'te özellikle müsabaka sırasında süreklilik anksiyetesini ölçmek amacıyla kullanılan Spor Rekabet Anksiyete Testini (SCAT) oluşturdular. Ardında Martens ve ekibi durumsal kaygı ve özgüvenin somatic ve bilişsel bileşenlerini ölçmek için durumsal anksiyete ölçeğini (CSAI-2) geliştirdiler (Roberts, 2004)

Speilberger ve arkadaşlarının geliştirdiği (STAI) envanteri 1983 yıllarında Öner ve Le Comte'nin ortak çalışmaları neticesinde dilimize uyarlanmıştır. Bunun yanısıra ölçütün dilimizdeki uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliğinin test edilmesi yine aynı ekip tarafından yapılarak STAI testi ülkemizdeki akademik çalışmalara kazandırılmıştır.

#### **2.4. Kaygı Türleri**

Kaygının üzerine önemli çalışmalar yapan Freud (1936) göre kaygı üçe ayrılır. Bunlar gerçeklik, vicdani ve nevrotik kaygı olarak ifade edilebilir. Gerçeklik kaygısı, insanın tehlike olarak algıladığı dıştan gelen uyarıcıyı idrak etmesi ve huzursuzlanmasıdır. Korku ile aynı anlama gelmektedir. Ayrıca bu kaygı türü hayatta kalmak için varlığı zorunlu olan objenin çevreden uzaklaşması ya da yaşamı tehlikeye sokan objenin yakınlarda olması sonucu oluşmaktadır. Freud, organizmanın tehlike olarak algılanan bir durum sonucu oluşan korkunun doğuştan gelebileceği gibi sonradan da öğrenilebileceğini öne sürmüştür. Vicdani kaygıda, bireyin tehlike olarak algıladığı durum içseldir ve kendisi için zararlı olduğunu düşündüğü durumlardan kaçınır. Kişi ahlaki değerlerine ters düşen bir durum içinde olduğunda suçluluk ve utanç duyabilir ve bunun sonucunda kaygı duymaya başlar. Vicdani anksiyetenin temelinde çocukluk yıllarındaki cezalandırıcı ana baba tutumu yatar. Ebeveynin değer yargıları zamanla çocuk tarafından içleştirilir. Nevrotik anksiyete ise iç güdülerden gelen tehlikenin algısı sonucu oluşur. Egonun savunma mekanizmaları topluma aykırı dürtüleri baskıya alarak bilinçdışına atar. Eğer savunma mekanizmalarının işlevi bozulursa bireyin uyum yeteneği bozulur. Bunun

sonucu nevrotik belirtiler ortaya çıkar. Nevrotik kaygıda ego, utanma, suçlu hissetme ve vicdan tarafından cezalandırılacağını düşünme ve bundan korkma durumu vardır. Gerçeklik anksiyetesinde endişe yaratan durumdan kaçmak mümkün iken vicdani anksiyetede endişe yaratan durumdan kaçmak mümkün değildir. Gerçeklik ve vicdani anksiyetede birey hissettiği duygunun ve sebeplerinin farkındadır. Fakat nevrotik anksiyeteye sahip olan bireyler bu duygunun kaynağının bilincinde değildir. Bu duyguyu neden yaşadığını bilemez (Freud, 1936).

Cattell ve Scheier (1975) kaygı kavramını 2'ye ayırmışlardır. Bunlar, açık-bilinçli ve gizli bilinçdışı durum olarak adlandırılır. Söz konusu kavramlar “genel kaygı” ve “durumsal kaygı” olarak değiştirilmiştir. Kaygı tanımını sinirli hissetme, hoşnutsuz olma, fizyolojik olarak değişiklik gösterme ve heyecanlanmanın bir kombinasyonu olarak ifade eden Speilberger kaygıyı sürekli (trait) ve durumluk (state) olarak isimlendirmiştir.

#### **2.4.1. Durumluk Kaygı**

Deneyimlenen bir olayın varlığı ile meydana gelen ve olay sonlanınca kaybolan kaygı türüdür. Biggs ve Moore, 1993'te bu kaygı türünü belirli bir durumda hissedilen kaygı olarak tanımlamıştır. Kişinin kendini tehdit altında olduğunu düşündüğü anda hissettiği nesnel korkudur. Müsabakaya hazırlanan bir sporcunun yaşadığı kaygı bu türden bir kaygıdır. Durumluk kaygı subjektiftir.

Speilberger (1983) göre durumluk kaygı bireyseldir. Kaygı, kişinin içinde olduğu durumu tehdit gibi algılamasıyla ve yorumlamasıyla oluşur. Söz konusu süreçte birey bilinçli ve durumun farkındadır.

#### **2.4.2. Sürekli Kaygı**

Doğal uyaranların dahi tehlike olarak algılandığı kaygı türüdür. Biggs ve Moore, 1993'te bu kaygı türünü “bireyin hazır bulunduğu durumda verdiği tepki” olarak tanımlamıştır. Cattell ve Scheier (1975)'e göre kişinin yapısına ve kaygılı olma eğilimine bağlı olan zamanla ciddi anlamda değişmeyen, karaktere dönüşmüş olan kaygı türüdür. Sürekli kaygıya sahip olan bireylerde endişe kişiliğin bir parçası haline gelmiştir. Sürekli kaygı objektiftir ve çevreden bağımsız bir şekilde bireyin kendi iç huzursuzluğu ile ilişkilidir. Sürekli kaygı kişinin davranışında direkt fark edilemeyebilir. Ancak durumluk kaygının tekrarlanma sıklığından ve şiddetinden anlaşılır (Miller, 2002).

Speilberger (1983) sürekli kaygının özelliklerini ifade etmiştir. Buna göre bu kaygı türü uzun sürelidir. Bununla birlikte kaygının süre ve yoğunluğu kişilerin yapısal

özelliklerine göre değişkendir. Ayrıca psikolojik yapıdaki yatkınlık, sürekli kaygının seviyesini belirler. Psikolojik yapıdaki farklılık tehlike ve tehdit olarak görülen durumun algılanma ve değerlendirme düzeyini etkileyebilmektedir.

## 2.5. Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörler

Kaygının oluşumu genetik ve biyolojik etkenler, geçmiş öğrenmeler ve farklı tecrübeler ve bulunulan ortamdaki uyarıcılardan etkilenmektedir (Cloninger vd., 1988). Yapıcı (2007)'ya göre kaygıyı meydana getiren üç faktör vardır. İlki yaşamın bir süresinin olması ve bu sürenin er ya da geç sona ereceğinin bilmesidir. İkincisi insanın hayatı ile ilgili kararları vermesi ve bu kararların sonuçlarını kabullenmesi gerektiğini bilmesidir. Üçüncüsü ise kişinin önem verdiği bir şeyin ansızın önemsizleşmesi gibi hayatında anlam veremediği olaylarla karşılaşmasıdır.

Cüceloğlu (2010)'na göre "kaygı; sosyal desteğin çekilmesi, olumsuz bir sonucu beklemek, iç çelişkiler ve belirsizlik" olmak üzere dört sebepten meydana gelmektedir. Burada sosyal desteğin çekilmesi ile bireyin alıştığı yaşam alanından uzaklaşması ve bunun sonucunda kendini güçsüz hissetmesidir. Karamsarlık ve endişe kişiyi olumsuz beklentilere sürüklemektedir. İç çelişkiler ise kişinin benimsediği fikirler ile sergilediği davranışın tutarsız olmasıdır. Belirsizlik ise kişinin şu anda veya gelecekte yaşanacakları bilmemesidir. Özetle; Somatik şikâyet, kaybetme korkusu, uygun olmama hissi, kontrol kaybı, suçluluk hissi, karamsarlık, stres gibi kaygıyı oluşturan birçok neden saymak mümkündür.

Fakat en önemli kaygı sebeplerinden biri korkutan bir uyarıcı ile ilgili olan bilinçaltı hatıralardır (unconscious memory). Kaygının varlığı ve temeli bebeklik dönemine kadar dayanabilmektedir. Dolayısıyla kaygı geçmişte yaşanan ve bilinçaltında var olan stres, yoksunluk, travma ve çatışmaya bağlı olabilmektedir. Freud'a göre bebekte kaygı başta anne olmak üzere nesnenin kaybı korkusuyla başlamaktadır. Başta anne ve baba olmak üzere nesnenin sevgisini kaybetme korkusuyla kaygı gün geçtikçe ilerlemektedir. Çocukluk döneminde bedensel hasar korkusu meydana gelmektedir. Çocuk, bu kaygı aşamalarını ebeveynlerin doğru tutumu ile tek tek mücadele ederek yenmektedir (Burkovic, 2009). Diğer taraftan, sonucunda korku öğrendiğimiz durumlar bazen çabucak unutulabilmektedir. Bizi korkutan olayı ilk çocukluk döneminde (early childhood), olaylara ilişkin belleğin (memory) pek iyi olmadığı bir zamanda yaşamış olabiliriz. Daha ileri yaşlarda meydana gelen olaylarda dahi hakkında düşünmek istemediğimiz için bizi korkutan etkeni reddedebiliriz. Yaşadığımız deneyimi bilinçsizce bastırmış olabiliriz.

Dahası bastırduğumuz olayları psikolojik tedavi (psychotherapy) uygulamadan hatırlamayabiliriz (Clifford, M., 1991).

Kaygıyı oluşturan diğer önemli sebep ise uyarıcı genellemesidir. Daha önceden bir duruma karşı öğrendiğimiz davranışı benzer tüm durumlara karşı sergileyebiliriz. Uyarıcı genellemesi bilinçli ya da bilinçsiz olarak yapılabilmektedir (Clifford, 1991). Psikoanalitik yaklaşıma göre kaygının patolojik olup olmaması kaygıyı oluşturan etkenlere bağlıdır. Kaygı bazı psikolojik ve fizyolojik değişikliklere sebep olmaktadır. Kaygının artması durumunda fiziksel uyarının etkisi ile titreme, ateş basma, kalp ritminin artması, nabız artışı gözlenmektedir (Beck ve Emery, 2005). Kaygı ile baş edebilme durumu ise tehlikenin kişi tarafından algılanan şekline, kişinin yetisine, hissedilen fizyolojik etkenlere göre değişiklik göstermektedir.

## **2.6. Sportif Performans ile Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki**

Sportif performans belirli bir süre içinde sporcunun sahip olduğu bilgi, deneyim, teknik beceri, taktik ve fiziksel kapasiteyi ortaya koyabilme yetisidir. Sporda üst düzey performans sergilemek için sporcunun sistemli bir çalışma süreci geçirmesi şarttır. Dahası sporcunun istekli, fedakâr, katılımcı, düzenli ve planlı olması gerekmektedir. Sporcunun optimal ve üstün bir performansa ulaşması ancak psiko-fizik uyumu ile gerçekleşir. Sporcunun performansında biyolojik ve fizyolojik yeteneklerin geliştirilmesi önemli rol oynamaktadır. Ancak sporcunun psikolojik olarak amaca uygun olarak desteklenmesi gerekmektedir. Genel olarak sporcunun optimal ve üstün düzeyde bir performansa ulaşması teknik, taktik, kondisyon ve koordinasyon özelliklerinin yanı sıra bilişsel ve duygusal yönden de hazır olması ile sağlanır (Konter, 2003).

Sporcu performansını etkileyen pek çok faktörden bahsetmek mümkündür. Bu faktörlerin başında sporcunun kaygı düzeyi, motivasyonu, dikkati, ruh hali, sahip olduğu bilişsel faktörler ve kişilik özellikleri yer almaktadır. Ayrıca performans üzerinde sporcu psikolojisinin önemli olduğu bilinen bir gerçekliktir. Bunun sonucunda son yıllarda kaygının performans üzerinde etkisi araştırmacıların ve sporcuların dünyasında büyük ilgi görmektedir (Weinberg ve Genuchi, 1980). Anksiyetenin motor becerilerin kullanımı üzerinde etkili olmasından dolayı, bireylerin kaygı düzeylerinin performansları ve başarıları üzerinde kritik bir öneme sahip olduğu bilinmektedir (Weinberg ve Gould, 1995).

Kaygı düzeyinin normal seviyede olması; kişinin istekli olmasına, karar alabilme yetisine sahip olmasına, verilen kararlara paralel olarak enerjik olmasına ve söz konusu enerjiyi kullanarak performansını artırmasına yardım eder (Burkovik, 2009). Diğer

tarafından kaygının aşırı seviyede olması; biliş, davranış ve fiziki anlamda bazı bozukluklara sebep olmaktadır (Rector vd., 2008). Ayrıca anksiyete ve akademik performans arasındaki ilişkiyi belirleyen en önemli etkenin stres olduğu vurgulanmaktadır (Gaudry ve Speilberger, 1971). Stresin kimi zaman anksiyete ile başarı arasındaki ilişkiyi pozitif yönde etkileyebileceği ama daha çok stresin performansı düşüren bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Seipp, B. & Schwarzer, C., 1990).

Yapılan birçok çalışmada erkeklerin spora katılım oranının kadınların spora katılım oranından fazla olduğu gözlenmektedir. Bu durumun oluşmasında sporda kadına bakışın ve kadının spora erkekler kadar yönlendirilmeyişin etkisi büyüktür. Hatta spor konusunda kadın ve erkeğe farklı açıdan bakılıyor olması bazı ülkelerde ya da bazı spor dallarında kadın ve erkeklere farklı kurallar uygulanmasına yol açmaktadır. Kadın sporcuların erkekler ile aynı kuralların uygulanmasını istemelerine rağmen yaralanma riski vb. nedenlerden dolayı bazı spor dallarında aynı kuralların uygulanmasına izin verilmemektedir (Theberge, 2001).

Gençlik, yetişkinlik ve yaşlılıkta oluşan farklılıklar hayatın her aşamasında sporun önemini ortaya koymaktadır (Giddens ve Sutton, 2016). Artan hayat standardı, ilerleyen sağlık teknolojisi ve spor bilinci nedeniyle hayat süresinin arttığı görülmektedir (Haviland vd., 2008). Bu sebeple, spor yaşam akışımızın her aşamasında karşımıza çıkmaktadır.

Sporun toplumunda önemli bir yeri vardır. Buna rağmen yaş arttıkça spora duyulan ilginin azaldığını gösteren birçok araştırma bulunmaktadır. Bu duruma yaş ilerleyişi ile fiziksel aktivite yapmaya duyulan ilginin azalmasının neden olduğu düşünülmektedir (Ifedi, 2008).

## **2.7. Spor Psikolojisi**

Spor psikolojisi sporcuyu bilişsel ve duyuşsal bakımdan inceleyen bir uzmanlık dalıdır. Aynı zamanda sporcunun hazır bulunuşluluğunu ve psikolojik gelişimini temel almaktadır (Konter, 2003). Sporcular müsabaka öncesi fiziksel, ruhsal ve psikolojik açıdan kendilerine aşırı yüklenme hissedebilirler. Sporcunun zihinsel açıdan gözlemlenmesinin ve psikolojik olarak desteklenmesinin sporcu performansı üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunun fark edilmesi spor psikolojisine olan doğal ihtiyacı artırmıştır. Amerikan Psikoloji Birliği (APA) göre spor psikolojisi sporcunun fiziksel aktivitesini, performansını ve antrenman istikrarını psikolojik faktörler bakımından araştıran bir disiplindir.

Spor psikolojisi, sporcu davranış ve düşüncelerinin sebeplerini ve sonuçlarını detaylı olarak incelemektedir. Yapılan antrenman ve egzersizlerin sporcu üzerindeki psikolojik etkilerini analiz etmektedir. Ayrıca sporcu performans ve motivasyonunu artırmayı hedeflemektedir. Böylece sporcunun hızını, çabukluğunu, gücünü maksimum seviyeye çıkarmayı amaçlamaktadır. Spor psikolojisi sporcunun sadece saha içi ya da dışı performansı ile uğraşmakla kalmaz bununla birlikte sporcunun genel olarak sorunlarını irdelemektedir.

Spor psikolojisi alanında çalışmalar 1980'lerden sonra önem kazanmaya başlamıştır (Johnson, 2006). Uygulamalı spor psikolojisi üzerine ilk yoğun çalışmalar 1984'te Alderman tarafından yapılmıştır. Yine aynı yıl Silva (1984) uygulamalı spor psikolojisi egzersizlerinin eğitimi üzerinde yoğunlaşmıştır. Bununla birlikte Straub ve Williams (1984) sporcunun performansının bilişsel açıdan sporcunun psikolojisini etkileyeceğini ifade etmiştir. 1985'te Unestahl ile pozitif psikoloji kavramı ortaya atılmıştır. Connel 1986'da Spor psikolojisinin en az sporcular kadar antrenörler içinde önemli bir kavram olduğunu vurgulamıştır. Isberg 1989'da uygulamalı spor psikolojisini antrenörleri de dikkate alarak daha da genişletmiştir. Uygulamalı spor psikolojisine önem veren Ogilvie 1989'da sporcunun daha sağlıklı bir psikolojiye sahip olmasına odaklanmıştır. Spor psikolojisi alanındaki kuramların örnek olay çalışmaları ve nicel araştırmaları Streat ve Roberts tarafından 1992'de yapılmaya başlanmıştır. 1994'te Hardy ve Jones (1994) grup dinamikleri, stres, anksiyete, zorluklarla uğraşma konuları üzerinde durmuşlardır. Gould 1996'da spor psikolojisi alanındaki elde edilen bilgilerin genç sporculara uygulanmasının önemini vurgulamıştır. Johnson 1998'te bu alandaki teoriler ve uygulamalar arasında köprü kurmuştur.

2000'lerden sonra spor psikologlarının üniversite bazında yetiştirilmesine başlanmış ve spor psikolojisi akademik platformda kabul görmüştür. Erkut Konter (2006) antrenman bilimi ve spor psikolojisi alanında önemli çalışmalar yapmıştır. Ülkemizde spor psikolojisi kurumsallaşma aşamasındadır. Günümüzde yurt içi ve yurt dışı spor camiasında spor psikolojisi önemli bir yere sahiptir. Birçok sporcu, antrenör ya da spor kulüpleri sportif başarıyı artırmak amacıyla spor psikologları ile çalışmaktadır.

### 3. YÖNTEM

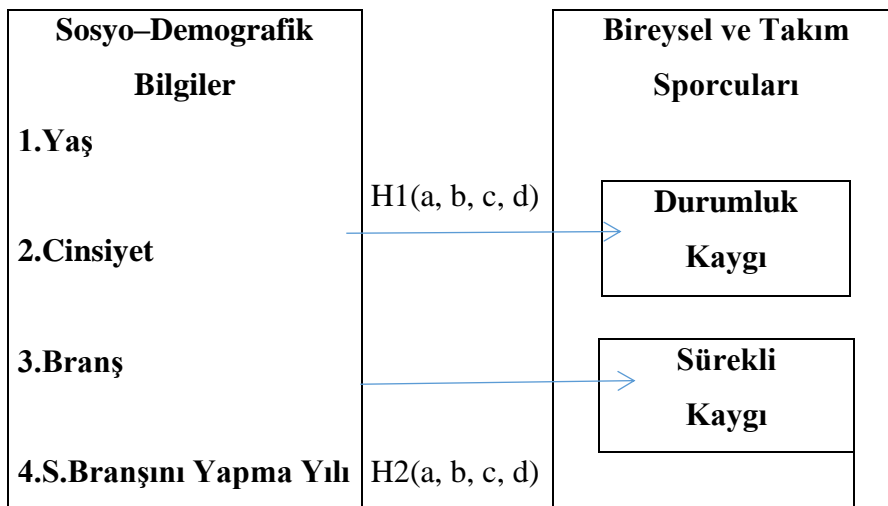
Araştırmanın bu bölümünde Adana İlinde lise öğrenimi görmekte olan öğrencilerin bireysel veya takım sporu yapan sporcuları üzerinde gerçekleştirilen çalışmanın amacı, modeli, evreni ve örneklemeyle ilgili bilgiler verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada Adana İlinde lise öğrenimi görmekte olan bireysel sporcuların ve takım sporu yapan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Ayrıca yaş, cinsiyet, branş, branş yapma yılı ve yaşanan yere göre kaygı düzeylerinin farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

#### 3.2. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma nicel bir çalışma olup bireysel sporcuların ve takım sporu yapan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanları sporcuların yaş, cinsiyet, spor yapma yılı ve branş özelliklerine göre değişkenleri dikkate alınarak araştırma yapılacaktır. Kolayda örneklem yöntemi kullanılarak yapılan araştırmanın modeli aşağıda verilmiştir



#### 3.3. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırma evreni Çukurova, Seyhan, Sarıçam ve Yüreğir ilçelerinde bulunan liselerde öğrenim gören verileri kolayda örneklem yöntemi ile toplanan okul sporlarında gençler A ve gençler B kategorisinde mücadele eden yaşları 14-17 arasında değişen sporcu öğrencilerden oluşmaktadır.



### **3.4. Araştırmanın Yapılışı**

Araştırmanın örneklemini belirlendikten sonra Milli Bakanlığının İzin Yazısı'nın 18.12.2023 tarihli ve E-81570533-044-2300013583 sayılı nolu etik kurul kararı ile araştırma izni alınmıştır. Öncelikle araştırma konusu ile ilgili literatür taraması yapılmıştır. Araştırmanın katılımcıları Adana İlinde lise öğrenimi görmekte olan bireysel sporcuların veya takım sporu yapan sporcular arasından rastgele ve gönüllülük esasına dayalı olarak belirlenmiştir.

Katılımcılar bireysel veya takım sporu yapmalarına göre iki farklı gruba ayrılmıştır. Bu iki gruptaki katılımcıların kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla 15.09.2023 ve 29.03.2024 tarihler arasında State Trait Anxiety Inventory (STAI) ölçekleri uygulanmıştır. Ayrıca katılımcılara sosyo-demografik bilgi formu verilerek sporcuların yaş, cinsiyet, branş ve spor branşını yapma yıllarına ait bilgileri toplanmıştır. Sporculara dağıtılan sürekli kaygı ölçeğinin doldurulma işlemi bitince toplanmıştır. Ayrıca sporcuların müsabaka takvimleri takip edilerek her bir sporcuya müsabakadan bir saat önce durumluk kaygı ölçeği uygulanmıştır. Bazı katılımcılar anketlerden sadece birini doldurduğu için bazıları ise ölçeklerdeki maddelerden üç veya daha fazlasını boş bıraktığı için anketleri geçersiz sayılmıştır. Çalışma 130 kadın 189 erkek olmak üzere 319 katılımcı ile tamamlanmıştır.

### **3.5. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplamak aracı olarak sosyodemografik bilgi formu ile bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla Speilberger ve arkadaşları tarafından geliştirilen STAI-I ve STAI-II ölçekleri kullanılmıştır. Sosyodemografik Bilgi Formu: Sosyodemografik bilgi formu (EK)'unda katılımcıların yaş, cinsiyet, branş, spor branşını yapma yılı bilgilerine ulaşılmıştır.

### 3.5.1. Sosyodemografik Demografik Bilgi Formu

#### 1. YAŞINIZ

#### 2. CİNSİYETİNİZ?

**KADIN ( )      ERKEK ( )**

#### 3. SPOR BRANŞINIZ?

#### 4. SPOR BRANŞ İLE KAÇ YILDIR UĞRAŞIYORSUNUZ. ( )

### 3.5.2. STAI Ölçekleri

STAI Ölçeği: 20'şer maddeden oluşan STAI-I ve STAI-II durumluk ve sürekli kaygı ölçeklerinden oluşmaktadır. Durumluk ve sürekli kaygı ölçeğinin puanlaması yapılırken üçten fazla ifadeye cevap verilmemişse, doldurulan form geçersiz sayılmaktadır. Durumluk kaygı ölçeğinde dört sınıfta toplanan cevap seçenekleri (1) Hiç, (2) Biraz, (3) Çok ve (4) Tamamıyla şeklinde; Sürekli kaygı ölçeğindeki seçenekler ise (1) Hemen hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Çok zaman ve (4) Hemen her zaman olup ölçeklerde iki türlü ifade bulunur. Bunlara (1) doğrudan ifadedir ve (2) ise tersine dönmüş ifadeler denir. Doğrudan ifadeler, olumsuz duyguları; tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir ve ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4 'e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüştürülür. Doğrudan ifadelerde 4 değerinde ki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir ve tersine dönen ifadelerde ise 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler düşük kaygıyı gösterir. "Huzursuzum" ifadesi doğrudan, "kendimi sakin hissediyorum" ifadesi de tersine dönmüş ifadelerle örnek olarak gösterilebilir ve bu durumda "huzursuzum" ifadesi için 4 ağırlıklı bir seçenek, "kendimi sakin hissediyorum" ifadesi için 1 ağırlıklı seçenek işaretlenmişse, bu cevaplar yüksek kaygıyı yansıtmış olur. Durumluk kaygı ölçeğinde 10 adet tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. Maddelerdir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı 7dir ve bunlar 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. Maddelerinden oluşmaktadır. Her iki ölçekten elde edilen puanlar kuramsal olarak 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan düşük kaygı seviyesini ifade eder ve puanlar yüzdelik sırasına göre yorumlanırken de aynı durum geçerlidir. Uygulamalarda belirlenen ortalama puan seviyesi 36 ile 41 arasında değişmektedir (Öner ve Le Comte, 1985).

### 3.5.3. STAI nin Güvenilirlik Çalışması

Speilberger ve arkadaşları (1970) Durumluk ve sürekli anksiyeteyi ölçmek için Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğini (STAI) geliştirmişlerdir. Ölçek Türkçeye Öner ve Le Comte (1985) tarafından uyarlanmıştır. Ayrıca ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği yine Öner ve Le Comte (1985) tarafından yapılmıştır.

Sporcuların müsabaka takvimleri takip edilmiş ve sporların yakın zamanda herhangi bir müsabakaya katılmayacağı bir dönemde aynı katılımcılara STAI-II ölçeği uygulanmıştır. Diğer taraftan STAI –I ölçeği sporculara katılacakları müsabakanın öncesinde uygulanmıştır.

Elde edilen analiz verilerine göre ölçeğin güvenilirlik analizini ve iç tutarlılığını belirlemek amacıyla Cronbach's Alpha Katsayısına bakılmıştır. Cronbach's Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme kriterleri şunlardır. Eğer  $0.00 \leq \alpha < 0.40$  ise ölçek güvenilir değildir, eğer  $0.40 \leq \alpha < 0.60$  ise ölçek düşük güvenilirliğe sahiptir, eğer  $0.60 \leq \alpha < 0.80$  ise ölçek oldukça güvenilirdir, eğer  $0.80 \leq \alpha < 1.00$  ise ölçek yüksek güvenilirliğe sahiptir (Özdamar,2004). Araştırmadan elde edilen veriler IBM SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 25.0 v. Programı kullanılarak analiz edilmiştir. STAI kaygı ölçeğinin sorularına göre güvenilirlik analiz yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre hesaplanan Cronbach's Alpha değeri aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 1.

*STAI – I Durumluk Kaygı Ölçeğine İlişkin Güvenilirlik Analizi*

Ölçek	Ort±SS	Cronbach's Alpha Katsayısı
Durumluk Kaygı	40,75±8,615	0,884

Tabloya göre durumluk kaygı ölçeğinin Cronbach's Alpha Katsayısı 0,884 olarak belirlenmiştir. Buna göre durumluk kaygı ölçeğinin çok yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca inceleme alanı ile ilgili yüksek geçerlik ve güvenilirlik düzeyinde bilimsel yargıların oluşturulmasında güvenle kullanılabilir.

Tablo 2.

*STAI – II Süreklilik Kaygı Ölçeğine İlişkin Güvenilirlik Analizi*

Ölçek	Ort±SS	Cronbach's Alpha Katsayısı
Süreklilik Kaygı	37,71±10,339	0,829

Tabloya göre Süreklilik Kaygı ölçeğinin Cronbach's Alpha Katsayısı 0,829 olarak belirlenmiştir. Buna göre Süreklilik Kaygı ölçeğinin yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca inceleme alanı ile ilgili yüksek geçerlik ve güvenilirlik düzeyinde bilimsel yargıların oluşturulmasında güvenle kullanılabilir.

**3.5.4. Verilerin Analizi**

Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk normallik testleri ile test edilmiştir Tanımlayıcı istatistikler kategorik türdeki değişkenler için (cinsiyet, ilçe ve branş) sayı (n) ve yüzde (%) olarak, sürekli türdeki değişkenler için (yaş, spor yılı, ölçek puanları) ise en küçük (min) değer, en büyük (maks) değer, ortalama ( $\bar{X}$ ) ve standart sapma (SS) şeklinde verilmiştir. Ölçek puan ortalamalarının gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi için yapılan karşılaştırmalarda, grup sayısı iki olduğunda bağımsız iki grup karşılaştırma yöntemi olan parametrik olmayan Mann Whitney U testi, grup sayısı ikiden fazla olduğunda ise yine parametrik olmayan tek yönlü varyans analizi yöntemi olan Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Ölçek puanlarının arasındaki ilişkinin miktarını ve yönünü belirlemek için ise Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır. Tüm testlerde istatistiksel önem düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

#### 4. BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında, araştırma problemine cevap bulmak için, çalışmaya katılan sporculara uygulanan STAI-I ve STAI-II kaygı ölçekleri ile sosyo-demografik bilgi formu aracılığıyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular ve bu bulgulara dayalı olarak yapılan açıklamalar yer almaktadır.

Tablo 3.

##### *Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı*

	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Min-Maks</b>	<b><math>\bar{X} \pm SS</math></b>
<b>Yaş</b>			14-17	15,30±1,02
<b>Cinsiyet</b>				
Kadın	130	40,8		
Erkek	189	59,2		
<b>İlçe</b>				
Çukurova	84	26,3		
Sarıçam	34	10,7		
Seyhan	101	31,7		
Yüreğir	100	31,3		
<b>Spor Yılı</b>			1-7	3,06±1,51
<b>Branş</b>				
Atletizm	79	24,8		
Basketbol	38	11,9		
Boks	44	13,8		
Futbol	46	14,4		
Güreş	30	9,4		
Masa tenisi	44	13,8		
Voleybol	38	11,9		

$\bar{X}$ : Ortalama, SS: Standart Sapma, n: Sayı, %: Yüzde

Öğrencilerin yaş ortalaması 15,30±1,02 olup %59,2' si erkek ve %40,8'i kızdır. %31,7'si Seyhan %31,3'ü Yüreğir ilçesindedir. Sporla uğraşma süre ortalamaları 3,06±1,51 yıldır. %24,8'inin spor branşı atletizm, %14,4'ü futbol, %13,8'inin masa tenisi ve boks, %11,9'unun voleybol ve basketbol, %9,4'ünün güreştir.

Tablo 4.

*Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçek Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri*

	N	Min-Maks	$\bar{X}\pm SS$	Cronbach' s
				Alpha
<b>Durumluk</b>	319	20-80	46,97±13,74	0,935
<b>kaygı</b>				
<b>Sürekli kaygı</b>	319	20-65	41,97±8,97	0,833

$\bar{X}$ : Ortalama, SS: Standart Sapma, Cronbach' s Alpha: Güvenirlik katsayısı

Durumluk kaygı puan ortalamasına ait en küçük değer 20, en yüksek değer 80 ve puan ortalaması 46,97±13,74 olup güvenirlik katsayısı 0,935'tir.

Sürekli kaygı puan ortalamasına ait en küçük değer 20, en yüksek değer 65 ve puan ortalaması 41,97±8,97 olup güvenirlik katsayısı 0,833'tür.

Tablo 5.

*Bireysel Spor Branşları ile Uğraşan Öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Durumluk Kaygı				Sürekli Kaygı			
BRANŞ	N	Min-Maks	$\bar{X}\pm SS$	p	Min-Maks	$\bar{X}\pm SS$	p
<b>Atletizm<sup>a</sup></b>	<b>79</b>	<b>25-75</b>	<b>55,09±12,26<sup>b,c,f</sup></b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>23-65</b>	<b>44,01±8,28<sup>f</sup></b>	<b>0,003</b>
<b>Boks<sup>c</sup></b>	<b>44</b>	<b>21-74</b>	<b>47,05±13,45</b>		<b>27-58</b>	<b>41,82±8,79</b>	
<b>Güreş<sup>e</sup></b>	<b>30</b>	<b>20-68</b>	<b>41,67±14,22<sup>a,b,f</sup></b>		<b>25-61</b>	<b>40,70±8,82</b>	
<b>Masa Tenisi<sup>f</sup></b>	<b>44</b>	<b>20-80</b>	<b>50,32±13,80</b>		<b>20-62</b>	<b>40,34±9,12</b>	

\*: Mann Whitney U test, \*\*: Kruskal Wallis,  $\bar{X}$ : Ortalama, SS: Standart Sapma

Bireysel Spor Branşları ile Uğraşan Öğrencilerin durumluk kaygı puan ortalamaları, sürekli kaygı puan ortalamalarından anlamlı oranda yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 6.

*Takım Sporü ile Uğraşan Öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Durumluk Kaygı				Sürekli Kaygı			
BRANŞ*	N	Min-Maks	$\bar{X}\pm SS$	p	Min-Maks	$\bar{X}\pm SS$	p
Basketbol <sup>b</sup>	38	21-78	49,24±13,39	<0,001	20-64	43,87±10,21	0,003
Futbol <sup>d</sup>	46	20-52	34,67±7,44 <sup>a,b,c,e,f,g</sup>		20-62	38,20±8,26 <sup>a,b,g</sup>	
Voleybol <sup>g</sup>	38	29-60	42,92±9,09 <sup>a,b,f</sup>		24-59	43,45±8,65	

\*: Mann Whitney U test, \*\*: Kruskal Wallis,  $\bar{X}$ : Ortalama, SS: Standart Sapma

Takım Sporü ile Uğraşan Öğrencilerin durumluk kaygı puan ortalamaları Futbol ve Voleybol branşında sürekli kaygı puan ortalamalarından düşük olduğu görölmüştür. Ancak, Basketbol branşında sürekli kaygı puan ortalaması düşük, durumluk kaygı puan ortalaması yüksek olduğu görölmüştür.

Tablo 7.

*Bireysel ve Takım Yapan Sporcuların Toplam Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

	N	Durumluk kaygı			Sürekli kaygı		
		Min-Maks	$\bar{X}\pm SS$	P*	Min-Maks	$\bar{X}\pm SS$	P*
<b>Bireysel</b>	197	20-80	50,18±13,94	<0,001	20-65	42,2±8,75	0,662
<b>Takım</b>	122	20-78	41,78±11,74		20-64	41,6±9,34	

\*: Mann Whitney U test

Bireysel ve takım sporü ile uğraşan öğrenciler arasında sürekli kaygı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yokken (p=0,662), durumluk kaygı puan

ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( $p<0,001$ ).

Tablo 8.

*Öğrencilerin Cinsiyet Özelliklerine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Cinsiyet	Durumluk kaygı				Sürekli kaygı		
	N	Min-Maks	$\bar{X}\pm SS$	p	Min-Maks	$\bar{X}\pm SS$	p
<b>Kadın</b>	<b>130</b>	<b>22-78</b>	<b>52,65±12,14</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>20-64</b>	<b>44,93±8,54</b>	<b>&lt;0,001</b>
<b>Erkek</b>	<b>189</b>	<b>20-80</b>	<b>43,06±13,44</b>		<b>20-65</b>	<b>39,93±8,70</b>	

\*: Mann Whitney U test, \*\*: Kruskal Wallis,  $\bar{X}$ : Ortalama, SS: Standart Sapma

Kadın öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadın ve erkek öğrenciler arasında durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $p<0,001$  ve  $p<0,001$ ).

Tablo 9.

*Öğrencilerin Yaşadıkları Yer Özelliklerine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

İLÇE *	Durumluk kaygı				Sürekli kaygı		
	N	Min-Maks	$\bar{X}\pm SS$	p	Min-Maks	$\bar{X}\pm SS$	p
Çukurova	84	20-78	47,29±13,45		20-62	43,75±10,01	
Sarıçam	34	24-74	47,29±15,63	0,407	25-56	40,18±7,72	0,174
Seyhan	101	20-80	45,12±13,16		20-64	41,09±8,55	
Yüreğir	100	20-80	48,46±13,88		20-65	41,97±8,72	

\*: Mann Whitney U test, \*\*: Kruskal Wallis,  $\bar{X}$ : Ortalama, SS: Standart Sapma

Öğrencilerin yaşadıkları yere göre durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları incelendiğinde, durumluk kaygı puan ortalamasının Yüreğir ilçesindeki öğrencilerde en yüksek, sürekli kaygı puan ortalamasının ise Çukurova ilçesindeki öğrencilerde olduğu görülmüştür. İlçeler arasında durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları bakımından



istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p=0,407$  ve  $p=0,174$ ).

Tablo 10.

*Öğrencilerin Branş Özelliklerine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

BRANŞ*	Durumluk kaygı			p	Sürekli kaygı		
	N	Min-Maks	$\bar{X}\pm SS$		Min-Maks	$\bar{X}\pm SS$	p
Atletizm <sup>a</sup>	79	25-75	55,09±12,26 <sup>b,c,f</sup>		23-65	44,01±8,28 <sup>f</sup>	
Basketbol <sup>b</sup>	38	21-78	49,24±13,39		20-64	43,87±10,21	
Boks <sup>c</sup>	44	21-74	47,05±13,45	<b>&lt;0,001</b>	27-58	41,82±8,79	<b>0,003</b>
Futbol <sup>d</sup>	46	20-52	34,67±7,44 <sup>a,b,c,e,f,g</sup>		20-62	38,20±8,26 <sup>a,b,g</sup>	
Güreş <sup>e</sup>	30	20-68	41,67±14,22 <sup>a,b,f</sup>		25-61	40,70±8,82	
Masatenisi <sup>f</sup>	44	20-80	50,32±13,80		20-62	40,34±9,12	
Voleybol <sup>g</sup>	38	29-60	42,92±9,09 <sup>a,b,f</sup>		24-59	43,45±8,65	

\*: Mann Whitney U test, \*\*: Kruskal Wallis,  $\bar{X}$ : Ortalama, SS: Standart Sapma

Spor branşlarına göre durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları incelendiğinde, en yüksek durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamalarının atletizm branşındaki öğrencilerde olduğu görülmüştür. Spor branşları arasında durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,001$  ve  $p=0,003$ ). Bu farklılığın hangi branşlardan kaynaklandığı incelendiğinde, durumluk kaygı puan ortalamalarının branşı atletizm olanların branşı basketbol, boks ve masa tenisi olan öğrencilerden anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür ( $p<0,05$ ). Branşı futbol olanların durumluk kaygı puan ortalamalarının diğer tüm branşlardan anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür ( $p<0,05$ ). Branşı voleybol olanların ise branşı atletizm, basketbol ve masa tenisi olanların puan ortalamalarından anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür ( $p<0,05$ ).

Sürekli kaygı puan ortalamalarının ise branşı atletizm olanların branşı masa tenisi olanlardan farklılaştığı görülmüştür ( $p<0,05$ ). Yine branşı futbol olanların branşı atletizm, basketbol ve voleybol olanlardan anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür ( $p<0,05$ ).

Tablo 11.

*Öğrencilerin Sporla Uğraştıkları Süre ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Arasındaki Korelasyonlar*

	Durumluk kaygı		Sürekli kaygı	
	<b>R</b>	<b>p</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
<b>Spor yıl</b>	-0,204**	<0,001	-0,047	0,403

\*:  $p < 0,05$ , \*\*:  $p < 0,01$ ,  $r$ : Spearman korelasyon katsayısı

Öğrencilerin sporla uğraştıkları süre ile sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir korelasyon yokken durumluk kaygı puanları arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon vardır ( $r = -0,204$  ve  $p = < 0,001$ ). Öğrencilerin sporla uğraştıkları süre ile toplam kaygı puanları negatif yönlü, çok zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon vardır ( $r = -0,182$  ve  $p = < 0,001$ ).

Tablo 12.

*Öğrencilerin Yaş, Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Arasındaki Korelasyonlar*

	Durumluk kaygı		Sürekli kaygı	
	<b>R</b>	<b>p</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
<b>Yaş</b>	-0,142*	0,011	-0,063	0,265

\*:  $p < 0,05$ , \*\*:  $p < 0,01$ ,  $r$ : Spearman korelasyon katsayısı

Öğrencilerin yaşları ile sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır. Ancak yaş ile durumluk kaygı puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon vardır ( $r = -0,142$  ve  $p = 0,011$ ). Toplam kaygı puanı ile yaş arasında ise negatif yönlü, çok zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon vardır ( $r = -0,130$  ve  $p = 0,020$ ).

## 5. TARTIŞMA VE YORUM

### 5.1. Tartışma ve Yorum

Bu bölümde, araştırma örneklemini oluşturan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bireysel, takım, cinsiyet, yaş, branşa göre değişip değişmediği ile ilgili bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Alan yazın incelendiğinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyinin farklı yaş gruplarında ve çok çeşitli alanlarda araştırıldığı görülmüştür. Bu araştırmalar sunucunda elde edilen bazı bulgular birbirleri ile paralellik göstermekte veya birbirlerine göre tamamen ya da kısmen zıtlık içermektedirler.

Mevcut çalışmamızda tüm katılımcı sporcuların genel kaygı puanları incelendiğinde durumluk kaygı puan ortalamasının  $\bar{X} \pm SS = 46,9 \pm 13,7$  ve sürekli kaygı puan ortalamasına  $\bar{X} \pm SS = 41,9 \pm 8,9$  olduğu görülmüştür. Bulgularımıza göre bireysel sporcular grubu ile takım sporcuları grubunun durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre bireysel spor branşları ile uğraşan öğrencilerin durumluk kaygı puan ortalamalarının, sürekli kaygı puan ortalamalarından yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca, takım sporu ile uğraşan sporcuların durumluk kaygı puan ortalamalarının Futbol ve Voleybol branşında sürekli kaygı puan ortalamalarından düşük olduğu görülmüştür. Ancak, Basketbol branşında sürekli kaygı puan ortalamasının düşük, durumluk kaygı puan ortalamasının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Civan ve ark. (2010)'nın bireysel ve takım sporcularının durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulması çalışma sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Aynı çalışmada durumluk kaygı düzeyinin bireysel sporcularda takım sporcularından daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Howard (2003)'te yaşları 18 ile 23 arasında değişen bireysel ve takım sporcularının durumluk kaygı düzeyleri incelemiştir. Bu çalışmasın da takım sporcularında durumluk kaygı puanlarının bireysel sporculara göre daha düşük olduğunu ifade etmiştir. Bu bulgular mevcut araştırmamızdaki bulgularımızla paralellik göstermektedir. Radzi ve ark. (2013)'te bireysel sporcular ile takım sporcularının sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar, çalışmamızın bulguları ile örtüşmektedir. Takım sporcuları grup halinde mücadele ettikleri için bireysel sporculara göre kaygı düzeyleri daha düşüktür. Ayrıca bireysel sporcuların müsabaka sayıları daha az olduğu için kaygı düzeyleri daha fazladır.

Çalışmamızda kadın öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadın ve erkek öğrenciler arasında durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık saptanmıştır. Segal ve Weinberg (1989) çalışmalarında, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha fazla sürekli kaygı düzeyine sahip olduklarını bulmuşlardır. Bu araştırma sonucu mevcut çalışmamızı destekler niteliktedir. Fakat, Başaran (2008) çalışmasında erkek katılımcıların durumluk kaygı puanları kadın katılımcıların kaygı puanlarından daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bir başka çalışmada ise Aşçı ve Kin (1998)'in Türkiye kadınlar futbol 3. Ligi'ndeki takımına uygulamış oldukları Speilberger'in Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri sonuçlarına göre kadın futbolcuların sürekli kaygı puanlarının durumluk kaygı puanlarına göre önemli ölçüde yüksek çıkmıştır. Başaran ve arkadaşları 2009'da sporcularda durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini bazı değişkenlere göre araştırmışlardır. Buna göre, erkek sporcuların kadın sporculara göre durumluk kaygı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Söz konusu çalışmaların bulguları, bizim araştırmamızın bulguları ile farklılık göstermektedir.

Araştırmamızda, ilçeye göre durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları incelendiğinde, durumluk kaygı puan ortalamasının Yüreğir ilçesindeki öğrencilerde en yüksek, sürekli kaygı puan ortalamasının ise Çukurova ilçesindeki öğrencilerde olduğu görülmüştür. İlçeler arasında durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Akademik başarının düşük olduğu Yüreğir ilçesinde okul sporcularının sosyal etkinlik alanlarında kazanacakları başarı önem arz etmektedir. Bu durumun sporcu öğrencilerin müsabaka öncesi ve sırasındaki durumluk kaygılarını yükseltmiş olabileceği düşünülmektedir. Çukurova ilçesindeki ailelerin akademik başarı beklentilerinin yüksek olmasının öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerini yükseltmiş olabileceği düşünülmektedir.

Elde ettiğimiz sonuçlar spor branşlarına göre incelendiğinde, en yüksek durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamalarının atletizm branşındaki öğrencilerde olduğu görülmüştür. Özbekçi (1989)'nin atletlerin basketbol ve voleybolculara göre müsabaka ortamı stresini daha yoğun yaşadıkları sonucuna ulaştığı çalışma tarafından bulgularımız desteklenmektedir. Spor branşları arasında durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılığın hangi branşlardan kaynaklandığı incelendiğinde, durumluk kaygı puan ortalamalarının branşı atletizm olanların branşı basketbol, boks ve masa tenisi olan öğrencilerden anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Branşı futbol olanların durumluk kaygı puan ortalamalarının diğer tüm branşlardan anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Branşı voleybol olanların ise branşı atletizm, basketbol ve masa tenisi olanların puan

ortalamalarından anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Başaran (2009)'da basketbolcuların durumluk kaygı puanının voleybolcuların ve güreşçilerin durumluk kaygı puanından anlamlı derecede düşük çıktığını gözlemlemiştir. Bizim çalışmamızda ise basketbolcuların durumluk kaygı puanı, voleybolculardan ve voleybolcuların ise güreşçilerin durumluk kaygı puanından yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Atletizmde antreman süre ve sayılarının fazla olmasına rağmen müsabaka sayısının az olması sporcunun kaygı düzeyini yükselmektedir.

Sürekli kaygı puan ortalamalarının ise branşı atletizm olanların branşı masa tenisi olanlardan farklılaştığı görülmüştür. Yine branşı futbol olanların branşı atletizm, basketbol ve voleybol olanlardan anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Martens (1990)'ın sporda rekabete bağlı anksiyete üzerine yaptığı çalışmada spor türü ile sporcunun kaygı düzeyi arasındaki anlamlı bir farklılık görememiş olması bizim çalışmamızla zıtlık göstermektedir.

Öğrencilerin yaşları ile sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır. Ancak yaş ile durumluk kaygı puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon vardır. Benzer şekilde öğrencilerin sporla uğraştıkları süre ile sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir korelasyon yokken durumluk kaygı puanları arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon vardır.

Arseven ve Güven (1992) basketbol, hentbol, voleybol ve atletizm branşlarındaki sporcuları yaşlara göre 20 yaş üstü ve 20 yaş altı olmak üzere iki gruba ayırarak sporcuların müsabaka ortamındaki kaygı düzeyi ile ilgili verileri analiz etmişlerdir. Çıkan sonuçlar arasında anlamlı bir fark görememişlerdir. Benzer şekilde, Yücel (2003)'te taekwondo yapan bireysel sporcuların durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini incelemiştir. Bu araştırmada da katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı seviyeleri ile yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır. Yaş ile durum ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki de bulunamamıştır. Aynı şekilde yaş ile sürekli ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde Özbekçi (1989)'da sporcuların yaşı ile müsabaka stres seviyesi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bu çalışmaların, yaş ile sürekli kaygı puanları arasındaki ilişki üzerine elde ettikleri sonuçlar bizim bulgularımız ile paraleldir. Fakat, bizim çalışmamızda yaş ile durumluk kaygı puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyonun var olması sebebiyle bulgularımız bahsi geçen çalışmaların bulgularında farklılık göstermektedir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Okul sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre araştırılması ile elde edilen sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

### 6.1. Sonuç

Spor branşlarına göre en yüksek durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamalarının atletizm branşındaki öğrencilerde olduğu görülmüştür. Spor branşları arasında durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Bireysel Spor Branşları ile Uğraşan Öğrencilerin durumluk kaygı puan ortalamaları, sürekli kaygı puan ortalamalarından anlamlı oranda yüksek olduğu görülmüştür.

Takım Sporları ile Uğraşan Öğrencilerin durumluk kaygı puan ortalamaları Futbol ve Voleybol branşında sürekli kaygı puan ortalamalarından düşük olduğu görülmüştür. Ancak, Basketbol branşında sürekli kaygı puan ortalaması düşük, durumluk kaygı puan ortalaması yüksek olduğu görülmüştür.

Kadın öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanları sporcunun cinsiyetine bağlı olarak farklılık göstermektedir.

Öğrencilerin sporla uğraştıkları süre ile sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir korelasyon yokken durumluk kaygı puanları arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon vardır. Öğrencilerin sporla uğraştıkları süre ile toplam kaygı puanları negatif yönlü, çok zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon vardır.

Öğrencilerin yaşları ile sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır. Ancak yaş ile durumluk kaygı puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon vardır. Toplam kaygı puanı ile yaş arasında ise negatif yönlü, çok zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon vardır.

Öğrencilerin yaşadıkları yere göre durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları incelendiğinde, durumluk kaygı puan ortalamasının Yüreğir ilçesindeki öğrencilerde en yüksek, sürekli kaygı puan ortalamasının ise Çukurova ilçesindeki öğrencilerde olduğu görülmüştür. İlçeler arasında durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sonuç olarak, okul sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin bireysel ve takım sporlarına, sporcunun branşına, yaşına, cinsiyetine ve spor yapma yılına bağlı olarak farklılık gösterdiği elde edilmiştir. Ayrıca, okul sporcularının sürekli kaygı düzeylerinin bireysel ve takım sporlarına, sporcunun branşına, cinsiyetine bağlı olarak farklılık göstermesine rağmen yaşına ve spor yapma yılına bağlı olarak farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

## **6.2. Öneriler**

Okul sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin az ya da çok olması sporcunun başarısını olumsuz etkileyebileceği için çalıştırıcılar tarafından sporcunun kaygı düzeyi belirli bir seviyede tutulmalıdır.

Sporcuların müsabakanın önemine göre kaygı düzeylerinin kontrolü ve belirlenmesi için uzman desteği sağlanmalıdır.



## KAYNAKÇA

- Abdoli, B., (2006). *Psychical-social principles of physical exercise and sports*, Bamdad book, pp. 71-91.
- Akbulut, A., (2018). *Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Alderman, R. B., (1984). *The future of sport psychology*. In J. H. Silva, & R. S. Weinberg (Eds.) *Psychological foundations of sport* (pp. 45-54). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Alexander, M., & Way, D., (2010). *Mechanics of the Basketball Free Throw Biomechanics Laboratory* University of Manitoba.
- Altav, N., (1988) American Psychological Association, (2009): *Publication manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association, (2000): *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (fourth edition), text revision. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Arseven, A., Güven, Ö., (1992). *Sporcuların Müsabaka Ortamındaki Anksiyete Düzeyleri*. Ankara: H.Ü. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi.
- Aşçı, H., Kin, A., (1998). *Kadın futbolcuların kaygı ve kendini fiziksel algılama düzeyi*. Ankara: H.Ü. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 5-7 Kasım, 247.
- Atsürer, S., (2016). *Edirne’de Düzenlenen tarihî Kırkpınar Yağlı Güreş Etkinliklerinin, Görsel Kimlik Oluşumunda Sanatsal Çalışmalara Yansıması*
- Bandelow, B., & Michaelis, S., (2015). *Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century*. *Dialogues in clinical neuroscience*, 17(3), 327.
- Barlow, D. H., & Wincze, J., (1998). *DSM-IV and beyond: what is generalized anxiety disorder*. *Acta Psychiatr Scand*, 98, 23-29.
- Başaran, M., (2008). *Durumluk ve Süreklilik Kaygı Düzeyinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K., (2009). *Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 21. 534-543.
- Batmaz, S., Kılınçoğlu, Ş., (2017). *Ortaöğretim spor lisesi bireysel sporlar boks ders kitabı*. Ankara: MEB Yayınları.

- Beck, A.T., & Emery, G., (2005). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler bilişsel bir bakış açısı*. Çev. Veysel Öztürk. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Biggs, J. B., & Moore, P. J., (1993). *The Process of Learning*, Melbourne: Prentice Hall.
- Brando, R., & Carchan, D., (2010). Preferred leadership behavior and their influence on performance. *Motricidade*, 6(1), 53-69.
- Bucher, C. A. (1987) "Management Of Physical Education & Athletic Programs" Times Mirror/Mosby College Publishing, USA.
- Burkovik, Y., (2009). *Kaygılanacak ne var*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Carron, A.V., (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology*. 1982;4:123-138.
- Cattell, R. B., & Scheier I. H., (1975). *The Nature of Anxiety*, NY: Springer.
- Chu. T., (2020). *Routledge Handbook of Global Sport*, Routledge, 238-246
- Civan, A., Arı, A., Görücü, A., & Özdemir, M., (2010). Bireysel ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması.
- Clifford, M., (1991). Risk Taking: Theoretical, Empirical, and Educational Considerations, 26, 263-297.
- Cloninger, C. R., Sigvardsson, S., & Bohman, M., (1988). Childhood Personality Predicts alcohol abuse in young adults. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research*, 12, 494-505.
- Cohen, S., (1969). *Personality dynamics*. Chicago, Illinois: Rand McNally.
- Colbeck, A., Leslie, R., William, Jones, Robert, Busnel, Witold, Szeremeta & Martin, Luis A., (1972). *The Basketball World*, Munich: International Amateur Basketball Federation.
- Connel, R., (1986). The future for sport psychology. *Coaching Focus*, 4, 6-7.
- Crocq, M., (2015). A history of anxiety: From hippocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 319.
- Cronin, L., Marchant D., Johnson L., Huntley E., Kosteli M., Varga J., Ellison P., (2020). Life Skills Development in Physical Education: A Self-Determination Theory-Based Investigation across the School Term. *Psychol. Sport Exerc.*, 49:101711.
- Cruz, J., (2009). Cooperation and cohesion in football teams in competition. *International Journal of Hispanic Psychology*, 2(1), 29-46.
- Cüceloğlu, D., (2010). *İletişim Donanımları Keşkesiz Bir Hayat İçin İletişim*. İstanbul:Remzi.

- Çakır, H., (2008). Türk basınında ilk spor gazetesi futbol, İletişim kuram ve araştırma dergisi Sayı 26 Kış-Bahar 2008, s.169-196.
- Çankaya, C., (2001). Spor Tesisleri İşletmeciliği ve planlamacılık Ders Notları, Bursa.
- Çarba, E., (2018). Savunma Ve Dövüş Sporları Yapan Sporcular İle Diğer Bireysel Sporları Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Çoksevim, B., (2008). Kikbokscılarda maç öncesi ve maç sonrası durumluk süreklilik kısa semptom envanteri bulguları. Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, Volume:1, Sayı:1, Temmuz.
- Davidson, R.J., & Schwatz, G. E., (1976). The psychobiological of relaxation and related states: A multiprocess theory. Behavioral Control and Modification of Physiological Activity, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Dever, A. & İslam, A., (2015). Tarihsel Süreç İçerisinde Türk Kültüründe Spor Algısı.
- Ekholm, D., (2013). Research on Sport as a Means of CrimePrevention in a Swedish Welfare Context, Scandinavian Sport Studies Forum, 4, ss.91-124.
- Engür, M., (2002). Elit sporcularda motivasyonu durumluk ,Kaygı düzeyleri üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Eralp, F., & Çotuk, M. Y., (2006). Voleybolda temel beceriler. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Erdem, H., (2009). Doğuşundan Günümüze Kırkpınar, Ceren Yayıncılık, Edirne, s:9.
- Freud, S., (1936). The problem of anxiety. New York: Norton. García-Mas, A., Olmedilla, A., Ortega, E., Almeida, P. L., Lameiras, J., Sousa, C., & Gaudrye, E., & Speilberger,C. D., (1971) Anxiety and educational achievement. New York: Wiley.
- Giddens, A., & Sutton, P., (2016). Sosyoloji. (Çev.: Mesut Şenol). İstanbul: Kırmızı Yayınları.
- Gould, D., (1996). Sport psychology: Future directions in youth sport research. In F. L Smoll, & R. E. Smith (Eds.) Children and youth sport: A biopsychosocial perspective (pp. 405-422). Madison, Wis.: Brown & Benchmark.
- Griffith C.R., (1928). Psychology and Athletics. a General Survey for Athletes and Coaches. NewYork: C. Scribner's & Sons.
- Güven, Ö., (2000). Osmanlı Spor Geleneğinde Spor Ahlâkı ve Sporda Kural İhlallerine Karşı Alınan Yasal Önlemler, Türk Yurdu, Cilt:19-20, Sayı:148-149.

- Hardy, L., & Jones, G., (1994). Current issues and future directions for performance related research in sport psychology. *Journal of Sport Sciences*, 4, 61-92.
- Haviland, W., Prins, H., Walrath, D. & McBride, B., (2008). *Kültürel antropoloji.* (Çev.İnan Deniz Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Heiden,C.,Methorst, G., Muris, P., & Molen, H. T., (2011). *Generalized Anxiety Disorder: Clinical Presentation, Diagnostic Fea.*
- Helmer, S.; & Owens, T., (2000). *The History of Basketball.* Rosen Publishing Groups.
- Hogg, J.M., (1980). Anxiety and the competitive swimmer. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences* 5, 183-187.
- Horwitz, A.V., (2013). *Anxiety:A Short Story.* JHU Press.
- Howard, Z.Z., (2003). The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. *International Sports Journal; West Haven,Vol.7, Iss.1.*
- Ifedi, F., (2008). *Sport participation in Canada, 2005.* Ottawa: Minister of Industry.
- Isberg, L., (1989). Applied sport psychology in Sweden – historical development – today’s work future development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1, 52-60.
- Johnson, U., Carlsson, B., Hinic, H., & Wetterstrand, F., (1998). *Idrottspsykologisk forskning och tillämpning. Aktuell Beteendevetenskaplig Idrottsforskning.* In G. Patriksson (Ed.) *SVEBIS årsbok 1998*, (pp. 97-103). Lund: SVEBI.
- Johnson, U., (2006). Sports psychology: Past, present, and future. *The perceptions of Swedish Sports psychology students. The journal of sports psychology.*
- Konter, E., (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği.* Ankara: Bağırğan Yayımevi.
- Konter, E., (2003). *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılığlar ve Gerçekler,* Dokuz Eylül Yayıncılık, İzmir.
- Konter, E., (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı,* Nobel Yayıncılık, ANKARA: 84
- Lee K, Kim K.R., &Yı E.S., (2014). The Effect of Push Factors in the Leisure Sports Participation of the Retired Elderly on Re-socialization Recovery Resilince. *Journal of Exercise Rehabilitation;* 10(2):92-99.
- Mandler, G., & Sarason, S. B., (1952). A study of anxiety and learning. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(2), 166–173.
- Martens, R., (1977). *Sport Competition Anxiety Test.* Human Kinetics Publishers.
- Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport.*

- Champaign, IL: Human Kinetics.
- May, R., (1950). The meaning of anxiety. New York: Ronald Press.
- Miller, W. Z., (2002). The Psyche Centered Zone of Peak Performance; Dept PhychologyApplied to Golf. Pasifika Graduate Institute. s. 98.
- Morris, L. W., & Liebert, R. M., (1970) Relationship of cognitive and emotional components of test anxiety to physiological arousal and academic performance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 332-337.
- National Federation of State High School Association, (2002) The case for high school activities, Link: <http://www.nfhs.org/articles/the-case-for-high-school-activities>.
- Ogilvie, B. C., (1989). Applied sport psychology: Reflections in the future. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1, 4-7.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Almeida, P. L., Lameiras, J., Villalonga, T., Sousa, C., & García Mas, A., (2011). Cohesion and cooperation in sports teams. *Anales de Psicología*, 27(1), 232-238.
- Öner, N., & Le Compte A., (1983). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul : Boğaziçi Üniversitesi Yayını.
- Özbekçi, F., (1989). Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Özdamar, K., (2004). Paket Programları İle İstatiksel veri analizi 1. Eskişehir.
- Özusta, S., (1993). Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanterinin uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pavlov, I. P., (1927). Conditioned reflexes. London & New York: Oxford University Press, 1927.
- Radzi, J. ,Yusof,& S. Zakaria, A., (2013). Pre-competition anxiety levels in individual and team athletes. Individual Sports Team Sports Proceeding of the International Conference on Social Science Research, Penang.
- Rector, N. A., Bourdeau, D., Ktchen, K. & Joseph-massiah, L., (2008). Anxiety disorders: an information guide. Canada: Centre for Addiction and Mental Health.
- Ritzer, G., (1979). Kammayer, Kenneth;Yetman Norman Sociology. U.S.A.
- Roberts, G.; Covin, S., & Sinthial, P. (2004), Sports psychology education, translated by KazeM Vaez Mussavi. M and Shojaee.M, Roshd, pp. 114-126.
- Salici, O., (2016). Türkiye Masa Tenisi Turizmi Katılımcılarının Tutum ve Memnuniyet

Düzeylerinin Araştırılması ve Masa Tenisi Turizminin Geliştirilmesine Yönelik Öneriler. Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Isparta.

- Seipp, B., & Schwarzer, C. (1990). Anxiety and academic achievement: a meta analysis of findings. Paper presented at the 11th International Conference of the Society of Test Anxiety Research (STAR), Berlin, July 5-7, 1990.
- Silva, J. M., (1984). The emergence of applied sport psychology contemporary trends – future issues. *International Journal of Sport Psychology*, 15, 40-51.
- Speilberger, C.D., Gorsuch, R.C., & Lushene R.E., (1970). *Manual for the State Trait Anxiety Inventory*. California : Consulting Psychologists Press.
- Speilberger, C.D., (1972). *Anxiety: current Trend in Theory and Research* . Newyork: Academic Press
- Speilberger , C. D., (1980). *Anxiety Inventory: preliminary professional manual*. Palo Alto,CA: Consulting Psychologists Press.
- Speilberger, C. D., (1983). *State- Trait Anxiety Inventory for Adults*, California: Mind Garden Inc.
- Speilberger, C. D., (1988). *Test Anxiety Inventory-manuale*. [Adattamento a cura di Cornunian,A.] Firenze: Organizzazioni Speciali.
- Stemmler, T., (2000). *Futbolun Kısa Tarihi*. Necati Aça (Çev.). Ankara: Dost.
- Straub, W. F., & Williams, J. M., (1984). Cognitive sport psychology: Historical, contemporary, and future perspectives. In W. F. Straub & J. M. Williams (Eds.) *Cognitive sport psychology* (pp. 3-10) Lansing, N.Y: Sport Science.
- Strean, W. B., & Roberts, G. C., (1992). Future directions in applied sport psychology research. *Sport Psychologist*, 6, 55-65.
- Tan, A., & Miller, G., (1981). Kinematics of the free throw in basketball, *Am.J.Phys June*.
- Taylor, J. A. A., (1953). Personality scale of manifest anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48, 285-290.
- Tekil, N., (1984). *Atletizm*. İstanbul: Adam Yayınları.
- Tekin, A., & Tekin, G., (2014). Antik Yunan Dönemi: Spor ve Antik Olimpiyat Oyunları, *Tarih Okulu*, Haziran 2014, Yıl 7, Sayı XVIII, s.128.
- Theberge, N., (2001). “It’s Part of the Game”: Physicality and the Production of Gender in Women’s Hockey. In: *Contemporary Issues in Sociology of Sport* (Ed.: A Yiannakis, MJ Melnick). Human Kinetics. Champaign
- Toksöz, I. (2011), *Meeting Point of Western Thrace Turkish Community at Rhodope*:

Seçek Yaylası Historical Secek Oil Wrestling Contests and Cultural Activities,  
Milli Folklor-93

Türkiye Atletizm Federasyonu Yayınları, (2018): Atletizm Teknik Kuralları.

Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları, (1992): Türk Futbol Tarihi (1904-1991). (s.7-18),Gül Basım Yayın Aş.

Türkiye Voleybol Federasyonu, (2009) : 2009-2012 Voleybol Resmi Oyun KurallarıKitapçığı. Ankara: Sim Matbaacılık.

Unestahl, L.E., (1985). The future of sport psychology. Proceedings from the VI World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, 291-301.

Urartu, Ü. (2006). Basketbol Teknik, Taktik, Kondisyon . İstanbul: İnkilap Kitabevi.

Yapıcı, A., (2007). Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık. Adana: Karahan.

Yıldırım, Y., (1997). Lise Beden Eğitimi Dersleri Müfredat Programında Belirtilen Beden Eğitimi Dersleri Genel Amaçları ile Atletizm Eğitimi İçin Belirlenen Özel Amaçların Gerçekleşme Düzeyleri. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek İrtifa ve Spor Bilimleri Yüksek Lisans Programı, Kayseri.

Yücel, E. O.,(2003). Tekwandocuların Durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Weinberg, R. , & Genuchi, M., (1980). Relationship Between Competitive Trait Anxiety, State Anxiety, and Golf Performance: A Field Study. Journal of sport psychology, 1980,2, 148-154.

Weinberg, R.S. & Gould, D., (1995). Relationship between competitive anxiety, state anxiety, and golf performance: a field study. J. Sport Psychol, 2: 148-54.

Williams, J. & Neatrou, S., (2002). FA Premier League fan survey 2001: summary report. Leicester: Sir Norman Chester Centre for Football Research.

Wittchen, H.U., (2002). Generalized Anxiety Disorder: Prevalence, Burden, And Cost to Society. Depression And Anxiety, 16, 162-171.

## EKLER

## Ek A. Etik Kurul Onay Yazısı

T.C	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
T.C. NOSU	
ADI VE SOYADI	Erol ADIYAMAN
ÖĞRENCİ NO	2022011020
TEL. NO.	
E - MAİL ADRESLERİ	
ANA BİLİM DALI	ANA BİLİM DALI
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	TEZ
İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLİK KAYDININ YAPILIP-YAPILMADIĞI	2022 / 2023 BAHAR DÖNEMİ KAYDIMI YENİLEDİM
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
TEZİN KONUSU	OKUL SPORLARINDA BİREYSEL VE TAKIM SPORU YAPAN SPORCULARIN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ
TEZİN AMACI	Bu çalışmadaki katılımcılar okul sporlarındaki branşlarına göre bireysel spor yapan katılımcılar ile takım sporu yapan katılımcılar olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Sporcuların durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin sporcunun yaş, cinsiyet ve branş özelliklerine göre farklılık oluşturup oluşturmadığının araştırılması amaçlanmıştır.
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	Sporcuların fiziksel yeterliliği, teknik özellikleri ve motivasyon spor başarısında çok önemli faktörlerdir. Günümüzde özellikle sporcunun psikolojik alt yapı ve süreçlerinin spor başarısını artırma da çok etkili olduğu düşünülmektedir. Spor başarısını etkileyen birçok psikolojik olgu olmasına rağmen sporcunun kaygı düzeyinin sportif performans üzerine çok fazla belirleyici niteliğe olduğu gözlenmektedir. Bu çalışmada bireysel spor yapan katılımcılar ile takım sporu yapan katılımcıların durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin sporcunun yaş, cinsiyet ve branş özelliklerine göre farklılık oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. Bu çalışmanın sporculara, beden eğitimi öğretmenlerine ve klüp bazlı çalışan antrenörlerine aynı zamanda alan yazına katkı sağlayacağı ümit edilmektedir.
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI	ADANA İL Millî Eğitim Müdürlüğü / Adana Gençlik ve spor İl Müdürlüğü
İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI- ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)	
YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE/ HANGİ KURUMUNA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KONULARDA/ HANGİ GRUBA/ KİMLERE/ NE UYGULANACAĞI GİBİ AYRINTILI BİLGİLER	Adana İl Millî Eğitim Müdürlüğü Strateji Şube Müdürlüğü Adana Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Okul Sporları Şube Müdürlüğü
UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇEKLERİN UYGULANACAĞI	STAI FORM TX-1 STAI FORM TX -2
EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, .... V.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/SAYFA OLDUKLARINA AİT BİLGİLER İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)	1)STAI FORM TX-1 2)STAI FORM TX-2 3)2 Sayfa Durumluluk / Sürekli Kaygı Ölçeği
ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI:DERYA KOCAO ĞLU	ÖĞRENCİNİN İMZASI:Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır. TARİH:15/ 07/ 2023



TEZ/ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU						
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.						
2. Anılan konu ..... faaliyet alanı içerisine girmektedir.						
<b>1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI</b>	<b>2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)</b>	<b>ANA BİLİM DALI BAŞKANININ ONAYI</b>		<b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI</b>		
Adı - Soyadı: Nurgül ÖZPOYRAZ	Adı - Soyadı: .....	Adı - Soyadı: ŞÜKRÜ UĞUZ		Adı - Soyadı:MURAT KOÇ		
Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı: .....	Unvanı: prof. Dr.		Unvanı:Prof. Dr.		
İmzası:Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	İmzası: .....	İmzası:Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.		İmzası:Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.		
... / ..... / 20....	.... / .... / 20....	..... / ..... / 20.....		.... / .... / 20...		
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER						
Adı - Soyadı: <b>Şehnaz ŞAHİNKARAKAŞ</b>	Adı - Soyadı: <b>Yücel ERTEKİN</b>	Adı - Soyadı: <b>Şirvan KALSIN</b>	Adı - Soyadı: <b>Mustafa BAŞARAN</b>	Adı - Soyadı: <b>Mustafa Tevfik ODMAN</b>	Adı - Soyadı: <b>Hüseyin Mahir FİSUNOĞLU</b>	Adı - Soyadı: <b>Jülide İNÖZÜ</b>
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.
İmzası :Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	İmzası :Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	İmzası :Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	İmzası :Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	İmzası :Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	İmzası :Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	İmzası :Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.
..... / ..... / 20.....	..... / ..... / 20.....	... / ..... / 20.....	..... / ..... / 20.....	... / ..... / 20.....	..... / ..... / 20.....	..... / ..... / 20.....
<b>Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye</b>	<b>Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi</b>	<b>Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi</b>	<b>Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi</b>	<b>Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi</b>	<b>Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi</b>	<b>Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi</b>
<b>OY BİRLİĞİ İLE</b>	<input checked="" type="radio"/>	<b>Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince İncelenmiş olup, ..... / ..... / 20..... - ..... / ..... / 20..... tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli iznin verilmesi tarafımızca uygundur.</b>				
<b>OY ÇOKLUĞU İLE</b>	<input type="radio"/>					
<b>AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ SEKRETERLİĞİNE ONAYLAR ALINMAK ÜZERE TESLİM EDİLECEKTİR. AYRICA FORMDAKİ YAZI ON İKİ PUNTO OLACAK ŞEKİLDE YAZILACAKTIR.</b>						

## Ek B. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Tarih:15.07.2023

**ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
ETİK KURULU**

### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu formun amacı araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır.

Bu kapsamda Okul Sporlarında Bireysel Ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Durumluluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi" tarafından **gönüllü katılımcılarla** yürütülmektedir. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma sürecinde konu ile ilgili her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla görüşebilirsiniz. Bu araştırmaya **katılmama** hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra çalışmadan **çıkabilirsiniz**. Bu formu onaylamanız, **araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** anlamına gelecektir.

#### Araştırmayla İlgili Bilgiler:

**Araştırmanın Amacı:** Bu çalışmadaki katılımcılar okul sporlarındaki branşlarına göre bireysel spor yapan katılımcılar ile takım sporu yapan katılımcılar olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Sporcuların durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin sporcunun yaş, cinsiyet ve branş özelliklerine göre farklılık oluşturup oluşturmadığının araştırılması amaçlanmıştır.

**Araştırmanın Nedeni:** Kaygı düzeyinin okul spor takımlarındaki sportif başarı üzerinde önemli bir etkisinin olduğu özellikle son zamanlarda çok dikkat çekmektedir. Ayrıca spor dünyasında sıklıkla bireysel spor branşları ya da takım spor branşları kıyaslaması yapılmaktadır. Bu araştırma bireysel sporcular ile takım sporcularının kıyaslanmasına son zamanlarda duyulan ilginin artması ve kaygı düzeyinin sporcu başarısı üzerindeki önemli etkisi düşünülerek planlanmıştır.

**Araştırmanın Yürütüleceği Yer:**Adana İli

#### Çalışmaya Katılım Onayı:

Araştırmanın amacını, nedenini, yürütüleceği yer ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Araştırma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunuldu. Bu araştırmaya ile ilgili faydalar ve riskler ile ilgili bilgilendirildim.

Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

**Katılımcının (Islak imzası ile\*\*\*)**

Adı-Soyadı: Enstitü müdürlüğünde evrak

İmzası\*\*\*: aslı ıslak imzalıdır.

**Araştırmacının**

Adı-Soyadı:Erol ADIYAMAN

e-posta:

İmzası:

\*\*\*Online yapılacak uygulamalarda, ıslak imza yerine, bilgilendirilmiş onam formunun anketin ilk sayfasındaki en üst bölümüne yerleştirilerek katılımcıların kabul ediyorum onay kutusunu işaretlemesinin istenilmesi gerekmektedir.

## Ek C. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcı

Bu anket, Mersin Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans Programı'nda bir çalışma için hazırlanmıştır. Bu çalışmada Adana İlinde lise öğrenimi görmekte olan bireysel sporcuların veya takım sporu yapan sporcuların durumluk ve süreklilik kaygı düzeylerinin farklılık gösterip göstermediği araştırılacaktır. Ankete vereceğiniz yanıtlar sadece bilimsel bir çalışmada veri olarak kullanılacak ve kesinlikle başka bir yerde paylaşılmayacaktır. Katılımınız ve samimi yanıtlarınız bu çalışmanın amacına ulaşması için çok değerli ve önemlidir. Katılımlarınız için teşekkür ederiz.

Erol ADIYAMAN  
Yüksek Lisans öğrencisi

## Sosyo-Demografik Demografik Bilgi Formu

### 1. YAŞINIZ

### 2. CİNSİYETİNİZ?

**KADIN ( )      ERKEK ( )**

### 3. SPOR BRANŞINIZ?

### 4. SPOR BRANŞ İLE KAÇ YILDIR UĞRAŞIYORSUNUZ. ( )

**Ek D. STAI Ölçekleri**

## STAI FORM TX – I

İsim:..... Cinsiyet:.....

Yaş:.....Meslek:..... Tarih:...../...../.....

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

		HIÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su anda sınırlarım gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sınırlarımın çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

## STAI FORM TX – 2

İsim:..... Cinsiyet:.....

Yaş:..... Meslek:..... Tarih:...../...../.....

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

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

**Ek E. Çağ Üniversitesi SOBE Tez Etik İzin İstek Yazısı**

T.C.  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü



Sayı : E-23867972-050.04.04-2300011061  
Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği  
Kurulu Kararı Alınması Hk.

27.11.2023

**REKTÖRLÜK MAKAMINA**

**İlgi:** Rektörlük Makamının 09.03.2021 tarih ve E-81570533-050.01.01-2100001828 sayılı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu konulu yazısı.

İlgi tarihli yazınız kapsamında Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında tez aşamasında kayıtlı olan **Erol Adıyaman** isimli öğrencimize ait tez evraklarının "Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Onayları" alınmak üzere Ek'te sunulmuş olduğunu arz ederim.

Prof. Dr. Murat KOÇ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Ek : Öğrenciye Ait Tez Etik Dosyası.

**Ek F. Çağ Üniversitesi Rektörlüğü Tez Etik İzin Formu**

T.C.  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük



Sayı : E-81570533-044-2300013583  
Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği  
Kurul İzni Hk.

18.12.2023

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

İlgi : a) 07.12.2023 tarih ve E-23867972- 050.04.04-2300013301 sayılı yazınız.  
b) 30.11.2023 tarih ve E-23867972- 050.04.04-2300011174 sayılı yazınız.  
c) 27.11.2023 tarih ve E-23867972- 050.04.04-2300011061 sayılı yazınız.

İlgi yazılarda söz konusu edilen Erol Adıyaman, Hatice Gülsoy Yalçın, Halil Lek, Pınar Yolcu ve Emel Karagül isimli öğrencilerimize ait tez evrakları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunda incelenerek uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ünal AY  
Rektör

## Ek G. Çağ Üniversitesi SOBE Tez Anket İzin İstek Yazısı



T.C.  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü



Sayı : E-23867972-044-2300013660  
Konu : Erol ADIYAMAN'ın Tez Anket  
İzini Hk.

20.12.2023

### DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji tezli yüksek lisans programında kayıtlı Erol ADIYAMAN isimli öğrencinin "Okul Sporlarında Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tezi Üniversitemiz'de görevli Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ'ın danışmanlığında yürütülmektedir. Adı geçen öğrenci çalışmada, bakanlığımıza bağlı Adana Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde okul sporlarındaki branşlara göre bireysel ve takım sporu yapan katılımcıları kapsamak üzere kopyası Ek'lerde sunulan anket uygulamasını yapmayı planlamaktadır. Üniversitemiz Etik Kurulunda yer alan üyelerin onayları alınmış olup, izin verilmesi hususunu bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Ünal AY  
Rektör

Ek :

- 1 - Etik Kurul Dosyası.
- 2 - Etik Kurul İzin İstek Yazısı.
- 3 - Etik Kurul Onayı.

Dağıtım:

Gereği:

Adana Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne  
Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğüne  
Gençlik ve Spor Bakanlığına  
Milli Eğitim Bakanlığına



**Ek H. Bilimsel Araştırma Yayın Etiği Kurul İzni Hk.**

T.C.  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük



Sayı : E-81570533-044-2300013583

18.12.2023

Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği  
Kurul İzni Hk.

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

İlgi : a) 07.12.2023 tarih ve E-23867972- 050.04.04-2300013301 sayılı yazınız.  
b) 30.11.2023 tarih ve E-23867972- 050.04.04-2300011174 sayılı yazınız.  
c) 27.11.2023 tarih ve E-23867972- 050.04.04-2300011061 sayılı yazınız.

İlgi yazılarda söz konusu edilen Erol Adıyaman, Hatice Gülsoy Yalçın, Halil Lek, Pınar Yolcu ve Emel Karagül isimli öğrencilerimize ait tez evrakları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunda incelenerek uygun görölmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ünal AY  
Rektör

## Ek I. Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün Tez Çalışması Kurum İzni



T.C.  
ADANA VALİLİĞİ  
İl Milli Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-98258552-806.01.03-93774313  
Konu : Tez Çalışması Kurum İzni  
(Erol ADIYAMAN)

05.01.2024

### MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : Çağ Üniversitesi'nin 20/12/2023 tarih ve E-23867972-044-230001-3660 sayılı yazısı.

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji tezli yüksek lisans programında kayıtlı Erol ADIYAMAN isimli öğrencinin "Okul Sporlarında Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı çalışmasını Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı tüm liseler de yapmak isteği ile ilgili ilgi yazı ekte sunulmuştur.

Söz konusu uygulama çalışmasının, İlimiz İl Araştırma Değerlendirme Komisyonu'nun **04/01/2024** tarihli "**Uygundur**" raporu doğrultusunda, 2020/2 nolu Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine göre uygulanması Şube Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Ahmet IŞIKLI  
Şube Müdürü

OLUR  
Hasan TEVKE  
İl Milli Eğitim Müdürü



T.C.  
ADANA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-98258552-605.01-93874895  
Konu : Tez Çalışması Kurum İzni  
(Erol ADIYAMAN)

08.01.2024

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Sosyal Bilimler Enstitüsü)

İlgi: a) 20.12.2023 tarihli ve E-23867972-044-2300013660 sayılı yazınız.  
b) Müdürlük Makamı'nın 05.01.2024 tarih ve E-98258552-806.01.03-93774313 sayılı Onayı.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji tezli yüksek lisans programında kayıtlı Erol ADIYAMAN isimli öğrencinin "Okul Sporlarında Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı çalışmasını Adana İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı tüm resmi liselerde yapmak isteği ile ilgili ilgi (b) oluru ekte gönderilmiştir.

2020/2 Nolu Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesi 28. Maddesi gereği; Bilimsel Araştırma sonuç raporunun ya da Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanında arşivlenmesine izin verildiğine dair tez sonuç linkinin çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Hasan TEVKE  
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:  
- Onay Örneği ( 1 Sayfa).

## Ek J. Milli Bakanlığı'nın İzin Yazısı



T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Strateji Geliştirme Başkanlığı



Sayı : E-49614598-605.01-92851792  
Konu : Araştırma Uygulama İzni

25.12.2023

### DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 81576613-10.06.02-E.1563890 sayılı yazısı (Genelge No:2020/2).  
b) Çağ Üniversitesi Rektörlüğünün 20.12.2023 tarihli ve E-23867972-044-2300013660 sayılı yazısı.

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans Programı öğrencisi Erol ADIYAMAN'ın "Okul Sporlarında Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi" konulu çalışmasına veri sağlamak amacıyla anket çalışması yapma izin talebine ilişkin İlgi (b) yazı ve ekleri incelenmiştir.

Söz konusu çalışmanın örneklemini oluşturan okulların tamamının Adana İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı olması nedeniyle, araştırma uygulama izin talebi İlgi (a) Genelgenin 2. maddesi uyarınca değerlendirilmek üzere ekte gönderilmiştir.

Bilgilerini rica ederim.

Ercan TÜRK  
Bakan a.  
Strateji Geliştirme Başkanı

Ek: İlgi (b) Yazı ve Ekleri

Dağıtım:  
Gereği:  
Adana Valiliğine (İl Millî Eğitim Müdürlüğü)

Bilgi:  
Çağ Üniversitesi Rektörlüğüne