



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
ANABİLİM DALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

ANTALYA'DA BULUNAN TAKIM VE BİREYSEL
BRANŞLARDA FAALİYET GÖSTEREN SPORCULARIN
DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN
BELİRLENMESİ

ALPTEKİN FIRAT

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ PROGRAMI TEZLİ
YÜKSEK LİSANS

ANTALYA'DA BULUNAN TAKIM VE BİREYSEL BRANŞLARDA
FAALİYET GÖSTEREN SPORCULARIN DURUMLUK VE SÜREKLİ
KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Alptekin Fırat

Danışman:

Doç. Dr. Meriç ERASLAN

Antalya, 2023

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışmada alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katılacağımı bildiririm.

.../.../2023

**ALPTEKİN
FIRAT**

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Alptekin Fırat'ın bu çalışması Tarihinde jürimiz tarafından **Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi** Ana Bilim Dalı **Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi** Tezli Yüksek Lisans Programında **Yüksek Lisans Tezi** olarak **oy birliği/oy çokluğu** ile kabul edilmiştir.

İMZA

Başkan : DOÇ.DR. KENAN IŞILDAK

SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİ SBF ANTRENÖRLÜK E.B

Üye : DR.ÖĞR.ÜYESİ SERDAR ÖZÇETİN

AKDENİZ ÜNİ SBF. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR B.

Üye (Danışman) : DOÇ.DR. MERİÇ ERASLAN

AKDENİZ ÜNİ SBF. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR B.

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: ANTALYA'DA BULUNAN TAKIM VE BİREYSEL BRANŞLARDA FAALİYET GÖSTEREN SPORCULARIN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim kurulunun..... Tarihli ve..... Sayılı kararıyla kabul edilmiştir

TEŞEKKÜR

Antalya’da bulunan takım ve bireysel branşlarda faaliyet gösteren sporcuların durumluk ve sürekli kaygı seviyelerinin ortaya çıkarılması amaçlanmış ve literatürdeki boşluğun doldurulması ümit edilmiştir. Araştırmanın her aşamasında tecrübelerini paylaşarak beni motive eden yönlendiren danışmanım, istatistiksel çalışmalarla birlikte verilerin analizi ve sonuçlandırılmasında yardımlarını eksik etmeyen hocam Meriç Eraslan’a, desteklerini fikirlerini ve yardımlarını esirgemeyen değerli Kenan Işıldak hocam ve değerli Serdar Özçetin hocama, her anlamda sürekli olarak destek veren aile fertlerime teşekkür ediyorum. Son olarak hayata tutunma da en önemli dayanağım olan, moral ve motivasyon kaynaklarım, varlıklarını her zaman yanımda hissettiğim değerli annem Esin Fırat ve değerli babam Nazım Fırat’a bu çalışmamı armağan ediyor sonsuz şükranlarımı iletiyorum.

ÖZET

ANTALYA'DA BULUNAN TAKIM VE BİREYSEL BRANŞLARDA FAALİYET GÖSTEREN SPORCULARIN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Fırat, Alptekin

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Meriç ERASLAN

Eylül 2023 47 Sayfa

Bu tezin amacı, takım ve bireysel branşlarda faaliyet gösteren sporcuların durumluk-sürekli kaygı seviyelerinde fark olup olmadığını belirlemektir. Araştırmada sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyet, yaş, spor yaşı, branş, millilik durumu, ailenin maddi durumu gibi değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunu 2023 yılında Antalya ilinde bulunan ve ulaşılabilen 127 bireysel branş, 117 takım branşı ile uğraşan sporcular oluşturmuştur. Sporcuların 117'si kadın 127'si erkektir. Bu çalışmada 1970 yılında Spielberger, Luschene ve Gorsuch geliştirmiş, 1983'te ise geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ve Türkçe'ye aktarılması Öner ve Le Compte tarafından yapılmış olan Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği'ne başvurulmuştur. Çalışma sonucuna göre, takım ve bireysel branşlarda faaliyet gösteren bireylerin durumluk ve sürekli kaygı seviyeleri cinsiyete, yaşa, spor yaşına, milli olma durumuna ve aile gelir seviyesine göre farklılık göstermemektedir. Takım branşlarıyla ilgilenen bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri uğraştıkları spor kategorisine göre incelendiğinde yine spor kategorisine göre anlamlı bir fark görülememiştir. Bireysel spor branşlarıyla uğraşan bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri spor kategorilerine göre incelendiğinde okçuluk, boks, muay thai sporlarıyla uğraşan sporcuların durumluk kaygıları atıcılıkla uğraşan sporculardan daha yüksek çıkmıştır. Sporcuların branş çeşitlerine göre durumluk-sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı

ABSTRACT

DETERMINATION OF GENERAL AND STATE ANXIETY LEVELS OF ATHLETES OPERATING IN TEAM AND INDIVIDUAL BRANCHES IN ANTALYA

Firat, Alptekin

Physical Education and Sports Education Department

Thesis Advisor: Assoc. Instructor Member Meric ERASLAN

September 2023 47 Pages

This thesis aims to determine whether there exists a difference in the state-trait anxiety levels of athletes engaged in team and individual sports. The study intended to examine whether the state and trait anxiety levels of athletes vary based on variables such as gender, age, duration in sport, type of sport, nationality status, and the financial situation of the family. The research sample comprised 127 athletes involved in individual sports and 117 in team sports located in Antalya in 2023. Out of these, 117 are female and 127 are male. This study employed the State and Trait Anxiety Scale developed by Spielberger, Lushene, and Gorsuch in 1970, which was later validated, tested for reliability, and translated into Turkish by Öner and Le Compte in 1983.

According to the study's findings, the state and trait anxiety levels of individuals participating in both team and individual sports do not differ based on gender, age, duration in sport, nationality status, or family income level. Upon examining the state and trait anxiety levels of individuals engaged in team sports by the sport category, no significant difference was observed across these categories. However, when analyzing the state and trait anxiety levels of individuals in individual sports by their respective sports categories, it was found that athletes in archery, boxing, and muay thai exhibited higher state anxiety compared to those in shooting. No significant difference was observed in the state-trait anxiety levels of athletes based on the type of sport.

Keywords: Anxiety, Genereal Anxiety, State Anxiety

İçindekiler

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iii
TABLolar LİSTESİ.....	vi
KISALTMALAR LİSTESİ	viii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	2
1.4. Alt Problemleri	3
1.5. Araştırmanın Önemi.....	3
1.7. Kapsam ve Sınırlamalar.....	4
1.8. Tanımlar	4
Kaygı.....	4
Durumluk Kaygı.....	4
Sürekli Kaygı.....	4
BÖLÜM II.....	5
KAVRAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	5
2.1.Kaygı	6
2.1.1.Kaygı ve Spor.....	8
2.1.2. Durumluk Kaygı.....	10
2.1.3. Sürekli Kaygı	11
BÖLÜM III	13
YÖNTEM	13
3.1. Araştırmanın Modeli	13
3.2. Evren Örneklem	13
3.3. Veri Toplama Araçları	15
3.3.1 Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri.....	15
3.3.2.Kişisel Bilgi Formu.....	16
3.4.Veritoplama Süreci.....	16
3.5.Verit Analizi	17
BÖLÜM IV.....	20
BULGULAR.....	20

BÖLÜM V	31
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	31
5.1. Tartışma ve Sonuç	31
5.2. Öneriler	36
KAYNAKÇA.....	37
EKLER.....	40
EK-1. Etik Kurul Raporu	40
EK-2. Süreksiz Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri	41
Ek-3. Kişisel Bilgi Formu	43
Ek-4. Ölçek Kullanım İzni	44
EK-5. İntihal Raporu	45
EK-6. Bildirim Sayfası	46
EK-7. Özgeçmiş	47

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcı Bilgileri.....	14
Tablo 2. Güvenirlik Katsayısı Değerleri.....	16
Tablo 3. Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeğine İlişkin Cronbach's Alpha Güvenirlik İndeks Değerleri.....	17
Tablo 4. Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	18
Tablo 5. Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Değişkenlerine İlişkin Kolmogorov Smirnova Normallik Testi.....	18
Tablo 6. Takım Sporuyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Cinsiyet Değişkenine Bakılarak Farklarının Ortaya Çıkarılmasına Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	20
Tablo 7. Bireysel Spor Branşıyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklarının Ortaya Koyulması Amacıyla Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	20
Tablo 8. Takım Sporuyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Ailelerin Maddi Durumlarına/Seviyelerine Göre Farklılıklarının Ortaya Çıkarılması Amacıyla Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları	21
Tablo 9. Bireysel Spor Branşlarıyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Ailelerin Gelir Seviyesindeki Farklılıklarının Belirlenmesi Amacıyla Uygulanan ANOVA Testinin Sonucu	22
Tablo 10. Takım Sporuyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Spor Yaşına Göre Farklılıklarının Belirlenmesi Amacıyla Uygulanan ANOVA Testinin Sonucu .	22
Tablo 11. Bireysel Spor Branşlarıyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Spor Yaşına Göre Farklılıklarının Belirlenmesi Amacıyla Uygulanan ANOVA Testinin Sonucu	23
Tablo 12. Takım Sporuyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Yaş Değişkenine Göre Farklılıklarının Belirlenmesi Amacıyla Uygulanan ANOVA Testinin Sonucu.....	24
Tablo 13. Bireysel Spor Branşlarıyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Yaş Değişkenlerine Göre Farklılıklarının Belirlenmesi Amacıyla Uygulanan ANOVA Testi Sonucu	25

Tablo 14. Takım Sporuyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Uğraştıkları Spor Kategorisine Göre Farklılıklarının Belirlenmesi Amacıyla Uygulanan ANOVA Testinin Sonucu	25
Tablo 15. Bireysel Spor Branşlarıyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Uğraştıkları Spor Kategorisine Göre Farklılıklarının Belirlenmesi Amacıyla Uygulanan ANOVA Testinin Sonucu.....	26
Tablo 16. Takım Sporuyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Milli Olma Durumlarına Bakılarak Aralarındaki Farklılığın Belirlenmesi Amacıyla Uygulanan Bağımsız Örneklem T Testinin Sonucu	27
Tablo 17. Bireysel Spor Branşlarıyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Milli Olma Durumlarına Göre Farklılıklarının Belirlenmesi Amacıyla Yapılmış Olan Bağımsız Örneklem T Testinin Sonucu.....	28
Tablo 18. Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Branş Türüne Göre Farklarının Belirlenmesi Amaçlanarak Yapılmış Olan Bağımsız Örneklem T Testinin Sonucu.....	28
Tablo 19. Erkek Sporcuların Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Branş Türüne Göre Farklılıklarının Ortaya Konması Adına Uygulanmış olan Bağımsız Örneklem T Testi Sonucu.....	29
Tablo 20. Kadın Sporcuların Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Branş Türüne Göre Farklarının Belirlenmesi İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	29

KISALTMALAR LİSTESİ

T.C. : Türkiye Cumhuriyeti

TDK : Türk Dil Kurumu

ANOVA : Tek Yönlü Varyans Analizi



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu kısımda, çalışmanın problem durumu, araştırmanın problemi, alt problemler, araştırmanın önemi, sayıtlar ve sınırlılıklara yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

Günümüz sporunda, performansı üst seviyelere çıkarmada fiziksel yeterlilikteki mükemmellik, tek başına yetersiz kalmaktadır. Spordaki performansın seviyesini birçok unsurun etkilediğinden bahsedilmektedir. Bunlar içsel ve çevresel unsurlar olmak üzere iki şekilde değerlendirilir. İçsel unsurlardan en önemlisi de psikolojik faktörlerdir. Yüksek performans sporcularının ortaya koyacağı sonuçlar için psikolojik hazır bulunuşlukları oldukça önem arz eder. Sporcunun fiziksel antrenmanları kadar psikolojisi de dikkate alınmalıdır. Fiziksel olarak hazır olduğu halde beklenen performansı sergileyememeleri sporcuların psikolojilerinin hazır olmamasından ve duygusal olarak sürekli değişim yaşamalarından ötürü olduğu söylenir (Gülşen 2008, Karabulut ve ark.2010). Sporcunun psikolojik durumu fiziksel durumu kadar önem arz etmektedir. Duygusal taraftan değişimler yaşayan bireylerin, fiziksel açıdan hazır bulunmalarına karşın istenen performans düzeyine ulaşamamaları bu nedenle beyan edilmektedir (Tavacıoğlu, 1999; Erkan, 1998; Akarçeşme, 2004).

Sportif performansı arttırabilmek için antrenörler ve bilim insanları tarafından yapılan çalışmalar birçok teknolojik gelişme ve bunun yanında branşa özgü teknik-taktik, kondisyon antrenmanlarının bir bütünü kapsadığını kanıtlamıştır. Akarçeşme (2004), performansı yalnızca fiziki bir aktivite olarak değerlendirmeyip aynı zamanda psikolojik bir süreç olduğunu öne sürmüştür. Başarılı sporcuların çalışma sistemlerine bakıldığında teknik-taktik, kondisyon antrenmanlarının yanında çeşitli mental antrenmanları da uyguladıkları ve bu sayede dış etkenlerden daha az etkilenerek performanslarındaki iniş ve çıkışların en aza indiği gözlemlenmiştir. Yüksek performans ortaya koyan çoğu sporcunun fiziksel ve fizyolojik yetileriyle beraber; motivasyonu arttırma, dikkati toplama, kaygılarıyla başa çıkabilme, kendilerine doğru ve gerçek hedefler koyabilme gibi psikolojik yetilerde de kusursuz oldukları (Koç, 2004) varsayıldığında başarıyı üst seviyelere çıkarmada psikolojinin dikkate alınması

gerektiğinin önemi ortaya çıkmaktadır ancak mental hazırlık süreci, sporcunun branşına göre farklılık göstermektedir.

Sporcular doğası gereği rekabetçidirler ve gün içinde, dışında yüksek seviyelerde performans göstermeye çalışırlar. Birçok psikolojik faktör bu yüksek performansı etkiler. Sporcuların ortaya koyması gereken performansında kaygı düzeyinin önemi oldukça yüksektir. Müsabakaya göre kaygı düzeyleri farklılık göstermekle beraber, kaygı seviyesi yarışma sonucunu ve yarışma sonunda ortaya konan performansı pozitif ya da negatif yönde etkileyebilir. Eğer kaygı seviyesi artarsa sporcunun mantıklı kararlar alabilmesi ve yeteneklerini ortaya koyabilmesi zorlaşır. Yüksek kaygı sporcuların yüksek seviyede yaptıkları ve idmanlarında çok kez tekrarladıkları hareketleri unutturabildiği gibi, duygusal karışıklığa da sebep olabilir.

Sportif başarıyı etkileyen faktörler arasında yaş, cinsiyet, eğitim durumu, aile durumu, maddi kazanç, sporcu geçmişi vb. durumlar ve bunun yanında kaygıya etki eden içsel ve dışsal (saha şartları, hava durumu, antrenör ve hakem etkisi, medya, branşla ilgili ekipmanlar vb. gibi) etken olabilmektedir. Anket hazırlanırken hazır bulunan kaygı ölçeğinin yanında, bu tip sorulara cevap aranan ek bir kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

Kişisel bilgi formunun içinde sporcunun yaşı, cinsiyeti, spor yaşı, millilik durumu, gelir düzeyi gibi sosyodemografik sorular yer almaktadır. Alınan bu bilgiler doğrultusunda problem sorularına cevap aranmaya çalışılacaktır.

1.2. Problem Cümlesi

Antalya’da bulunan takım ve bireysel branşlarda faaliyet gösteren bireylerin durumluk-sürekli kaygı seviyeleri arasında farklar var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bireyin kaygı düzeyi yarışma performansı ve yarış sonucunu etkilemektedir. Yarışmadan önce veya yarışma esnasında sporcuların yaşadığı stres ve kaygı düzeyleri oldukça yüksektir. Hissedilen stres ve kaygı kontrol edilemedikçe sporcunun ortaya koyacağı performansı negatif yönde etkiler ve olumsuz sonuçlar doğurur. Dolayısıyla sporcuların kaygı seviyeleri ve sebeplerinin farkına varılabilmesi ve buna bir çözüm

bulunabilmesi hem sporcu hem de antrenör açısından oldukça önem teşkil etmektedir. Bu araştırmanın amacı takım ve bireysel spor yapan bireylerin durumluk-sürekli kaygı seviyelerini karşılaştırıp, sosyo-demografik nitelikleriyle durumluk-sürekli kaygı seviyeleri aralarındaki ilişkiyi tespit etmektir.

1.4. Alt Problemleri

- Takım ve bireysel branşlarla ilgilenen kişilerin cinsiyetlerine göre durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Takım ve bireysel branşlarla uğraşan sporcuların durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ailenin maddi durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Takım ve bireysel branşlarla ilgilenen kişilerin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri spor yaşına göre farklılık göstermekte midir?
- Takım ve bireysel branşlarla uğraşan sporcuların yaş değişkenine göre durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasında farklılıklar var mıdır?
- Takım ve bireysel branşlarla uğraşan kişilerin durumluk ve sürekli kaygıları uğraştıkları spor kategorisine göre farklılık göstermekte midir?
- Takım ve bireysel branşlarla uğraşan milli sporcu olan ve olmayan bireylerin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasında farklılıklar var mıdır?
- Sporcuların kaygı düzeyleri branş türlerine göre farklılık göstermekte midir?
- Erkek ve kadın sporcuların kaygı düzeyleri spor branşlarına göre farklılık göstermekte midir?

1.5. Araştırmanın Önemi

Araştırmanın sonucunda, araştırmaya katılan sporcuların kendisi, antrenörleri ve aileleri sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile ilgili bilgi sahibi olacaktır. Araştırmada elde edilen bulgular sayesinde sporcuların antrenman programlarında, kişisel gelişimlerinde kaygı düzeylerini giderecek çeşitli antrenman yöntemleri ve eğitimler geliştirilip uygulanması beklenmektedir. Bu yöntemler ve eğitimler sayesinde

ise sporcuların hedef yarışmalarında kaygı düzeylerini kontrol edebilip yüksek performans göstermelerini sağlamak hedeflenmektedir. Aynı zamanda bu araştırma verilerinin sonuçlarına göre takım ve bireysel branşlarda faaliyet gösteren sporculara, antrenörlere durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile ilgili bilgi sağlanması beklenmektedir.

1.6. Araştırmanın Varsayımları (Sayıtları)

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeklere samimi cevap verdiği, araştırmanın sonucuna etki edebilecek kontrol edilemeyen nedenlerin tüm grupları eşit düzeyde etkilediği, sporcuların ölçeklere güvenilir cevaplar verdiği, örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.7. Kapsam ve Sınırlamalar

Araştırma, Antalya’da bulunan takım ve bireysel branşlarda faaliyet gösteren ve ulaşılabilen sporcularla sınırlandırılmıştır.

1.8. Tanımlar

Kaygı

Kaygı, bilincin dışında ortaya çıkan ve sebebi de kişinin kendisi tarafından algılanamayan tehdit edici durumlara karşı hissettiği duygudur. (Kaya ve Varol, 2004,33). TDK’nın tanımı ise, çoğunlukla nedeni belli olmayan ve hep aksi bir durum ortaya çıkacakmış gibi hissettiren duygudur.

Durumluk Kaygı

Çoğu insanda görülen genellikle geçici ve kısa süreli olmak kaydıyla riskli olayların ortaya çıkardığı anlık kaygı çeşididir. (Öner, 1983)

Sürekli Kaygı

Gerginlik ortaya çıkaran olayların kişiye zararlı veya riskli hissettirmesinin sonucunda ortaya çıkan durumluk kaygının yoğun ve uzun süreli hale dönüşmesine sürekli kaygı denir (Özgüven,1994).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Son yıllarda sportif performansı yukarılara çıkarmak adına fiziksel seviyedeki mükemmellik, kendi başına yeterli olmamaktadır. Sportif performansın seviyesini birçok unsurun etkilediğinden bahsedilmektedir. Bunlar içsel ve çevresel unsurlar olmak üzere iki şekilde değerlendirilir. İçsel unsurlardan en önemlisi de psikolojik faktörlerdir. Yüksek performans sporcularının ortaya koyacağı sonuçlar için psikolojik hazır bulunuşlukları oldukça önem arz eder. Sporcunun fiziksel antrenmanları kadar psikolojisi de dikkate alınmalıdır. Fiziksel olarak hazır olduğu halde beklenen performansı sergileyememeleri sporcuların psikolojilerinin hazır olmamasından ve duygusal olarak sürekli değişim yaşamalarından ötürü olduğu söylenir. (Gülşen 2008, Karabulut ve ark.2010). Sporcunun psikolojik durumu fiziksel durumu kadar önem arz etmektedir. Duygusal taraftan değişimler yaşayan bireylerin, fiziksel açıdan hazır bulunmalarına karşın istenen performans düzeyine ulaşamamaları bu nedenle beyan edilmektedir (Tavacıoğlu, 1999; Erkan, 1998; Akarçeşme, 2004).

Sportif performansı arttırabilmek için antrenörler ve bilim insanları tarafından yapılan çalışmalar birçok teknolojik gelişme ve bunun yanında branşa özgü teknik-taktik, kondisyon antrenmanlarının bir bütünü kapsadığını kanıtlamıştır. Akarçeşme, performansı yalnızca fiziki bir aktivite olarak değerlendirmeyip aynı zamanda psikolojik bir süreç olduğunu öne sürmüştür. Başarılı sporcuların çalışma sistemlerine bakıldığında teknik-taktik, kondisyon antrenmanlarının yanında çeşitli mental antrenmanları da uyguladıkları ve bu sayede dış etkenlerden daha az etkilenecek performanslarındaki iniş ve çıkışların en aza indiği gözlemlenmiştir. Yüksek performans ortaya koyan çoğu sporcunun fiziksel ve fizyolojik yetileriyle beraber; motivasyonu arttırma, dikkati toplama, kaygılarıyla başa çıkabilme, kendilerine doğru ve gerçek hedefler koyabilme gibi psikolojik yetilerde de kusursuz oldukları (Koç, 2004) varsayıldığında başarıyı üst seviyelere çıkarmada psikolojinin dikkate alınması gerektiğinin önemi ortaya çıkmaktadır ancak mental hazırlık süreci, sporcunun branşına göre farklılık göstermektedir.

Sporcular doğası gereği rekabetçidirler ve gün içinde, dışında yüksek seviyelerde performans göstermeye çalışırlar. Birçok psikolojik faktör bu yüksek

performansı etkiler. Sporcuların ortaya koymasý gereken performansýnda kaygý düzeyinin önemi oldukça yüksektir. Müsabakaya göre kaygý düzeyleri farklılık göstermekle beraber, kaygý seviyesi yarışma sonucunu ve yarışma sonunda ortaya konan performansı pozitif ya da negatif yönde etkileyebilir. Eğer kaygý seviyesi artarsa sporcunun mantıklý kararlar alabilmesi ve yeteneklerini ortaya koyabilmesi zorlaşır. Yüksek kaygý sporcuların yüksek seviyede yaptıkları ve idmanlarında çok kez tekrarladıkları hareketleri unutturabildiği gibi, duygusal karışıklığa da sebep olabilir.

2.1.Kaygı

Spor bireylerin fiziksel ve psikolojik gelişimlerini, sosyal iletişim becerilerini kuvvetlenmesini sağlar. Ancak çoğunlukla çocuklar olmak üzere sporda yüksek performans ortaya koyma amacının getirdiği kaygı ile başa çıkamayıp belli bir yaşta sporu bırakmaktadırlar. Bireylerin sporun içinde var olabilmeleri için kaygının ortaya konacak performansla ilişkisini gün yüzüne çıkarıp tanımlamak gerekir.

Kaygı literatürde oldukça geniş bir tanımlamaya sahiptir. Kaygı kelimesinin kökenine bakınca eski Yunanca'da "anxietas" olup, korku, merak, endişe demektir. Freud ise kaygıyı sezgi ve içsel uyarıların sebep olduğu güçlü hislerin bastırılmaya çalışılmasıyla ortaya çıktığını öne sürmüştür. Bu düşüncesini sonradan güncelleyen Freud, kaygıyı olayın kişiliğe tehdit edici olarak düşünüldüğünü, düşüncenin yok olabilmesi için kişinin bunu baskılaması gerektiğini savunmuştur. Yani Freud'un düşüncesine göre kaygının fonksiyonu beklenmedik ve risk oluşturabilecek durumlara karşı benliği uyarmak, savunma sistemini çalışır hale getirmektir (Köknel 1987; Bedir 2008).

Kaygı, kişinin içinde bulunan, mental durumlara ve bazı çevre faktörlerine karşı çıkan duygusal bir reaksiyon olarak açıklanabilir (Babaroğlu, 2004). Kaygı kişilerin nedenini bulamadığı, bu yüzden riskli gelen durumlara karşı duyduğu tedirginlik, bir bakıma da korkma hissidir (Özgül, 2003).

Jung, Gustav ve Cari'ye göre, "Ortak bilinçaltından gelen, akılcı olmayan baskılar, korkular, imgeler ve tasarımlar tarafından bilincin saldırıya uğraması" şeklinde açıklamışlardır (Gümüş 2002).

Arkonaç (1993) kaygıyı, “Endişe, gerginlik hali, tepkide belirsiz bir korku veya kötü bir şey olacağına dair sürekli bir his halidir” diye tanımlamıştır.

Köknel (1997) için ise, "Endişe, kuruntu, korku, telaş ve üzüntü gibi insanda baskı ve gerilime yol açan duygu durumu" dur.

Bu durum fiziksel, psikolojik, sosyolojik ve gelişime bağlı stresler olarak çeşitlilik gösterir. Kaygının davranışlara yansımaya baktığımızda bireyde aşırı heyecandan, çok hareketlilikten bir anda uyuşukluk haline dönüşebilir. Aynı zamanda korku, aşırı öfke, yorgunluk, ruhani değişim ve şikayetler, kas ağrıları gibi belirtileri vardır (Akandere 1997).

Kaygının birden çok nedeni vardır ve kişiye göre değişir. Kimi insan için kaygı uzun dönem yaşadığı stresten sonra ortaya çıkar. Kimi insanda kendi hayatlarında kontrol kaybı yaşadığını düşünerek ilerisi için genel bir kaygı duyabilirler. Kimileriye geçmiş zamanda yaşanan stres içeren durumlardan ötürü ileride de aynı ya da birbirine yakın durumlarla karşılaşmaktan tedirgin olurlar (Cüceloğlu, 1996).

Kaygının şekli, ortaya çıkan belirtileri nasıl olursa olsun, kişinin benliğinin kaygıyı ve kaygı oluşturan ortamı algılayışı, kişinin tutumu ve yapılacak davranış açısından önemlidir. Bu anda, kaygıyı ortaya çıkaran olayın önce algılanması gerekir. İster psikolojik ister çevresel olay ve durumlardan kaynaklansın, kaygı ortaya çıktığı anda kişilik, zaman zaman farklı cevaplar verebilir. Kaygı ortaya çıkaran durumlarla farkındalıkla üstesinden gelebilmek için duyuşal güç, hafıza ve düşüncelerin fonksiyonlarından faydalanılır (Koç, 2004; Bedir, 2008).

Kaygı, olağan şartlarda korku duyulmayacak durumlardaki uyarıların bazı korku reaksiyonlarını ortaya çıkarma durumu olarak tanımlanabilir. Gerçekten var olmayan, başkalarının anlaması ve dile getirilmesi zor duygulardır. Rahatsız edici bir olduğu gibi, kaygının kaybolabilmesi için ilk anda ortamda tehlikeli bir durum olup olmadığına bakılır. Daha sonra birey bu tehlikeli durumdan uzaklaşmak için olanaklara yönelir.

Gündelik yaşamda kaygı bireyin gereksinimleriyle hedeflerinin zıtlaşmasıyla oluşur. Kişinin gereksinimlerini gerçekleştiremediği durumlarda da kaygı seviyesi artış gösterir (Özyürek, 1996).

Özgüveni düşük olan bireyin kaygı seviyesi yüksektir. Bu durumun aynı zamanda zıttı da söylenebilir. Özgüveni çok yüksek olan bireyin kaygı seviyesi de düşüktür.

Kaygının şekli, kişinin tutumları hangi şekilde ortaya çıkarsa çıksın, benliğin bulunduğu çevreyi algılayış biçimi kişinin davranışı açısından önem arz eder. Bu anda öncelikle kişinin neden kaygı duyduğunu, hangi durumun onda kaygı yarattığını bilmesi gerekir. Kaygı duyan kişi bu süreçlerde farklı reaksiyonlar gösterebilir. Kaygıyla baş edebilmek için hafıza, hisler ve mantığın fonksiyonlarından yararlanılabilir (Koç, 2004).

2.1.1.Kaygı ve Spor

Kaygı, bütün spor dallarında başarı için önemli bir kriterdir. Sporcuların ortaya koydukları performansı negatif yönde etkileyebildiği gibi pozitif yönde de etkiler. Spor psikologlarına göre sporcuların yüksek bir başarı ortaya çıkarabilmek için normal seviyelerde bir kaygı duymaları gerektiği savunulmuştur.

Birçok sporcu katıldığı müsabakalarda çevresel ve psikolojik problemlerle baş eder. Bu problemlerden ötürü kaygı duymaya başlarlar. Çoğu sporcu için kaygının en büyük nedeni başarısız olma korkusudur. Ancak kaygının tek bir sebebi olmadığı gibi bireylere göre farklılık gösterir. Sporcular müsabakalarda ortaya başarılı bir performans koymak için çabalarlar. Spielberger (1989) kaygı seviyesi arttıkça performansta düşüşler olacağıyla birlikte düşük kaygısında motivasyon kaybına sebep olacağını öne sürmüştür. Performansı etkileyen bazı unsurlar vardır. Bu unsurlar içsel ve dışsal olarak iki şekilde ele alınabilir. İçsel unsurlara örnek olarak; bireyin yaşı, cinsiyeti, hazır bulunuşluk seviyesi, motive hali, stres seviyesi, ırkı, fiziki hazır bulunuşluğu, sağlıklı olup olmadığı hali verilebilir. Dışsal faktörlere ise; hava sıcaklığı, nem oranı, rakım, yağmur, rüzgâr, oyun oynanan yerin zemini ya da konumu vb. örnekler verilebilir.

Başarıyı etkileyebilecek psikolojik durumlar vardır. Bunlardan bazılarını Kuru (2000); “heyecan, hasret, zihinsel eylem, seyirci, yorgunluk, ağrı, isteksizlik, sür antrenman, kararsızlık, kompleksler, sporcunun kötü gününde olması, iç ve dış bedensel değişimler” olarak açıklamıştır.

Sporcular çok fazla baskı ve kaygı hissettiklerinde hareket koordinasyonlarını kontrol edememeye başlarlar. Bu aşırı baskı ve kaygı durumu fiziksel olarak sporcuların

özellikler boyun ve omuz kaslarında gerginliklere yol açar ve bundan ötürü tekniği uygulanmasını ve dengeli hareket etmesini zorlaştırır (Gümüş, 2002).

Belli bir başarıya ulaşmak için, belirli hedefler doğrultusunda uzun yıllar boyu fiziksel ve psikolojik hazırlık süreçlerinden geçilmelidir. Bu sürecin sonunda ancak sporcu iyi bir performans için gerekli olan fiziki ve psikolojik becerilere sahip olur (Hasırcı, 2000).

Baversfald ve Schröfer (1986), sporcunun sportif beceri kabiliyetinin şunlardan etkilendiğini savunur: “teknoloji, psikolojik özellikler, yarışma koşulları, branş tekniği, taktiği, fiziksel hazırlanma becerileri” (Artok, 1994).

Kaygı ve performans arasındaki pozitif bağlantı çoğu bilim insanının dikkatini çekip bu alanda çalışmalar yapmışlardır. Bu çalışmalar sonucunda sporcuların kaygı düzeylerini araştıran araştırmacıların ortak sonucu “yarışma öncesinde ve anında uygun düzeyde kaygılanma olması gerektiği” olmuştur (Tiryaki, 2000).

Tones (1991) ise, “kaygının her zaman performansı bozmadığını veya yükseltmediğini ortaya koymaktadır. Bu sporcunun geçmiş durumları nasıl değerlendirdiğine ve kaygı belirtilerini nasıl algıladığına bağlı olmaktadır” düşüncesini savunmuştur.

Yarışmalarda durum her zaman kazanma ve kaybetme ihtimalleri doğrultusunda olduğundan, sporcularda o yarışı kazanma arzusu ya da çok iyi performans sergileme hissi negatif sonuçlar doğurabilir ve bununla beraber karmaşık hisler performansı olumsuz etkilemektedir (Gümüş, 2002).

Sonuç olarak, sporcular ortaya koyacakları performans esnasında kaygılarını ve kaygıların doğurduğu fiziksel ve psikolojik tepkileri kontrol edebilmelidirler. Bu da ancak uzun süreli hazırlık süreçlerinden sonra gerçekleştirilebilir. Sporcunun hedeflenen başarılı performansa ulaşabilmesi çeşitli mental ve sportif çalışmalar sonucunda ortaya çıkacaktır.

İçinde bulunduğumuz çağın olanakları düşünüldüğünde teknolojik gelişmeler ışığında spor branşları da, branşlarda kullanılan teknik ve malzemeler de paralel olarak gelişmiştir. Bunun sonucunda rekabet ortamı artmıştır. Rekabet ortamının oluşmasıyla yalnızca fiziksel, teknik ve malzemelerin gelişmiş olması yüksek performansı ortaya koymak yeterli olmamaya başlamıştır. Bunların yanında sporcunun mental durumunu

kuvvetlendirmek için bazı eğitimler almaları, diğer rakiplerinin önüne geçebilmeleri açısından oldukça önemlidir.

Sporcunun yüksek performans ortaya koyabilmesi için hem fiziksel becerilerini hem de psikolojilerini kontrol altında tutabilmelerinin gerekliliği son zamanlarda yapılan araştırmalarla da kanıtlanmıştır.

Sporun içinde ortaya çıkan kaygıdan ötürü yapılan çalışmalaradaki amaç, stres ve kaygının ortaya çıkma sebeplerini algılamak ve bu duygu halini aydınlatmaya çalışmaktır. Yarışmalarda ortaya çıkan kaygı, kişiden kişiye göre farklı tepkilerle ortaya çıkar. Bu kaygılı olma halini sporcu kabiliyetine göre pozitif ya da negatif olarak yönetmeye çalışır. Müsabaka esnasında sporcu teknik, taktik, kondisyon açısından kendini yeterli görmüyor ve rakiplerinin özelliklerini algılayamıyorsa kaygı seviyesi oldukça yükselecektir. Kaygı düzeyi fazla olan ve bunu yönetemeyen sporcuları motive etmek zorlaşır. Bu sporcular aralıksız gerginlik hali içindedirler (Çağlar, 1996 ; Cangir, 2019).

2.1.2. Durumluk Kaygı

Durumluk-sürekli kaygı görüşlerini ilkönce kullanan bilimsel çalışmalar yapan Spielberger (1966) dir (Gümüş, 2002). Genellikle bütün kişilerin yaşadığı, tehdit edici koşulların yarattığı kısa süreli, durumlara bağlı kaygı çeşidine “durumluk kaygı” denmektedir (Özgül, 2003). Durumluk kaygının yoğunluğu durumlara göre değişiklik gösterebilir. Durumluk kaygı kişilerin sürekliliği olmayan olaylara gösterdiği geçici duygusal tepkilerdir.

Durumluk kaygının sporcunun göstereceği performansın üzerinde etkisi vardır. Ortaya konacak performansın güdülenmesini, dikkatini, koordinasyonunu, anlık gelişen karar verme yeteneğini, özgüvenini etkilemektedir (Konter, 1997; Bedir, 2008).

Fiziksel bir şekilde vücudumuzda otonomlaşmış sinir sistemi merkezinde gelişen bir uyarılmayla sararma, titremeler, kızarmalar, terlemeler gibi fiziksel tepkiler kişilerin gerginlik ve huzursuzlanma anında duyguların gösterdiği tepkilerdir. Bireyin yaşadığı stres ne kadar artarsa durumluk kaygı seviyesi de o kadar artar (Öner, 1994).

Durumluk kaygı seviyesi arttıkça ortaya bazı fizyolojik değişimler ortaya çıkar. Bunlar; kalp ritmi ile kan basıncının artması, hızlıca, kısa ve derin nefes alıp verme, ağız

bölgesinde kuruma; göz bebeklerinin küçülmesi, terlemedir. Bunlara ek olarak kasların çoğu kasılmış ve gergin bir durumdadır. Enfeksiyonla baş etmek adına vücut daha çok akuyvar üretir, besinlerin sindirilmesi ertelenir (Spielberger, 1989; Özbay, 2012).

Sporcuyu anlamada durumluk kaygının önemli bir yeri vardır. Müsabaka öncesinde, sonrasında ve müsabaka esnasında sporcular adına önem arzeden bir kaygı çeşididir. Sporcunun kişiliğiyle ilgili bir durumdur (İkizler, 1993).

2.1.3. Sürekli Kaygı

Gerginlik oluşturan olayın veya durumun kişiye riskli veya tehditkar bir durum olarak gelmesi ve tehlikeli durum karşısında durumluk duygusal tepkisinin ve tepki büyüklüğünün artıp, süreklilik kazanmasına “sürekli kaygı (trait anxiety)” denir (Öner, 1994; Bedir, 2008).

Sürekli kaygı seviyesi fazla olan kişilerin durumluk kaygı seviyesi de başka sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. (Öner, 1996; Öztürk, 2023). Kaygının süreklilik kazanması olarakta tanımlanabilir (Karabulut ve ark., 2013).

Konter’e (1996) göre, sürekli kaygı; “belirli durumları tehlikeli ve tehdit edici olarak algılama eğilimi ve sporcunun bir kişilik yatkınlığı” şeklinde tanımlamıştır.

Sürekli kaygı, kişiden kişiye göre değişebilen bir karakteristik özelliktir. Sürekli kaygı seviyesi çok olan kişilerin az olan kişilere göre stres anında olayı daha riskli ve tehditkâr algılar ve daha çok durumluk kaygı reaksiyonu gösterebilirler.

Belirli bir duruma veya olaya bağlı olmayan genel ve devamlı kaygı türü olarakta yorumlanır (Öğüt, 2000). Sürekli kaygı içerisinde bulunulduğu çevrenin ve durumun fizyolojik özellikleriyle bağlı olmayabilir. Sürekli kaygıdan ötürü kişilerde “mutsuzluk, karamsarlık, memnuniyetsizlik, kırılganlık” gözlemlenir.

Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler her ortamı rahatsız edici olarak algılar, o ortamdan ötürü kaygı duyarlar ve fiziksel ve psikolojik reaksiyon gösterirler.

Sürekli kaygı seviyesi yüksek görülen kişiler hem kendileri için hem de çevreleri için endişe durumu yaşarlar. Sürekli kaygı durumu kişide dikkat ve konsantrasyon bozukluklarına, karar vermede güçlük çekmeye, umutsuzluğa, uykusuzluğa, özellikle boyun ve omuz bölgelerindeki kaslarda gerilmeye, aşırı hassasiyete, fiziksel belli bir

rahatsızlık olmamasına rağmen nabız ve tansiyonda artışa sebep olabilir. Bu durumlar sporcularda performans düşüklüklerine de neden olur.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında; çalışmaya dair evren, örneklem, yöntem, verilerin nasıl toplandığı ve bu verilerin analiziyle ilgili olgular belirtilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Tarama modelleri, geçmiş zamanda olan veya şuan da devam eden bir olayı olduğu şekliyle tasvir etmeyi amaçlamış araştırmaların yöntemleridir. Çalışma konusu olarak ortaya konan olay, nesne, birey kendi imkanlarıyla ve olduğu haliyle açıklanmaya çalışılır (Karasar, 2005). Araştırmada, takım ve bireysel branşlarda faaliyet gösteren sporcuların bazı sosyo-demografik özelliklerinin değişkenleri arasındaki değişikliklerin belirlenmesi amaçlandığı için nicel araştırma yöntemi olan betimsel tarama yöntemi uygulanmıştır.

3.2. Evren Örneklem

Çalışmanın evrenini 2023 yılında, Antalya ilinde takım ve bireysel branşlarda faaliyet gösteren bütün sporcular oluştururken, örneklemine ise seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenen 43 okçuluk, 23 boks, 14 muay thai, 15 halter, 30 atıcılık, 38 basketbol, 38 futbol, 41 voleybol olmak üzere toplam 244 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan 244 sporcunun 117'sini kadın sporcular 127'sini ise erkek sporcular oluşturmuştur.

Araştırmaya katılan toplam 244 sporcunun kişisel bilgilerine göre dağılımlarıyla ilgili frekans ve yüzdeleri 1. Tablo’da belirtilmiştir.

Tablo 1 : Katılımcı Bilgileri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	117	48,0%
	Erkek	127	52,0%
	Toplam	244	100,0%
Gelir Seviyesi (Aile)	Düşük	15	6,1%
	Orta	184	75,4%
	Yüksek	45	18,4%
	Toplam	244	100,0%
Spor Yaşı	1-3 Yıl	95	38,9%
	4-6 Yıl	59	24,2%
	7 Yıl ve Üzeri	90	36,9%
	Toplam	244	100,0%
Yaş	18 Yaş	100	41,0%
	19 Yaş	63	25,8%
	20 Yaş ve Üzeri	81	33,2%
	Toplam	244	100,0%
Kategori	Okçuluk	43	17,6%
	Boks	23	9,4%
	Basketbol	38	15,6%
	Futbol	38	15,6%
	Muay Thai	16	6,6%
	Halter	15	6,1%
	Atıcılık	30	12,3%
	Voleybol	41	16,8%
	Toplam	244	100,0%
Milli Olma Durumu	Var	32	13,1%
	Yok	212	86,9%
	Toplam	244	100,0%
Takım Türü	Takım Branşı	117	48,0%
	Bireysel Branş	127	52,0%
	Toplam	244	100,0%

Araştırmaya katılan kişilerin kişisel bilgilerindeki dağılımlarına bakıldığında:

Kişilerin cinsiyet dağılımlarına bakıldığında; kişilerin %48’i kadın, %52’si erkektir. Bireylerin ailelerinin gelir seviyesi dağılımlarına bakıldığında; bireylerin %6,1’inin gelir düzeyi düşük, %75,4’ünün gelir düzeyi orta ve kişilerin %18,4’ünün gelir düzeyi yüksektir. Kişilerin spor yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde; kişilerin %38,9’u 1-3 yıldır spor yapmakta, %24,2’si 4-6 yıldır spor yapmakta ve % 36,9’u 7 ve daha fazla yıldır spor yapmaktadır. Kişilerin yaş değişkeni dağılımlarına bakıldığında;

bireylerin %41'i 18 yaşında, %25,8'i 19 yaşında ve %33,2'si 20 ve üzeri yaşıdadır. Kişilerin uğraştıkları spor kategorilerinin dağılımlarına bakıldığında; bireylerin %17,6'lık kısmı okçuluk, %9,4'lük kısmı boks, %15,6'sı basketbol, %15,6'sı futbol, %6,6'sı Muay Thai, %6,1'i halter, 12,3'ü atıcılık, %16,8'i voleybolla uğraşmaktadır. Kişilerin milli olma durumlarının dağılımlarına bakıldığında; bireylerin %13,1'lik kısmı milli olurken, %86,9'luk kısmı milli olmamıştır. Bireylerin branş türüne göre dağılımları incelendiğinde; kişilerin %48'i takım sporları ile uğraşırken, %52'si bireysel spor dalları ile uğraşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verileri anket yöntemiyle elden doldurulup teslim alınmıştır. Çalışmada veri alma çeşitlerinden olan 6 soru içeren sosyo-demografik kişisel bilgi formuyla birlikte Spielberger ve arkadaşlarıyla hazırlanan durumluk-sürekli kaygı envanteri kullanılmıştır. Öner ve Le Compte (1983), ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmış ve Türkçe'ye uyarlamışlardır.

3.3.1 Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri

Araştırmada 1970 yılı içerisinde Spielberger, Lushene ve Gorsuch aracılığıyla geliştirilmiş, 1983'te ise geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları ve Türkçe'ye uyarlanması Öner ve Le Compte aracılığıyla gerçekleştirilmiştir (Öztürk, 2019).

Durumluk ve Sürekli Kaygı envanteri iki ayrı ölçekten oluşur ve her ölçek toplamda 20 maddedir. Durumluk kaygı ölçeği o anda hissedilen duyguları belirleme amacı ile oluşturulurken, Sürekli kaygı ölçeği ise son bir haftadır hissedilen duyguları belirlemek amacıyla oluşturulmuştur.

Durumluk Kaygı Ölçeğinde belirtilen hisler veya tutumlar bu tarz olayların yoğunluğuna göre “hiç (1), biraz (2), çok (3), tamamen (4)” gibi seçeneklerinden biri seçilir. Sürekli Kaygı Ölçeğinin maddelerinde bulunan ifadeler ise hislerin veya tutumların süreklilik durumlarının yoğunluğuna göre “hemen hiçbir zaman (1), bazen (2), çok zaman (3), hemen her zaman (4)” formundadır (Bedir, 2008). Durumluk Kaygı Envanterinde on adet zıt ibare (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) bulunur. Sürekli Kaygı Envanterinde ise yedi tane zıt ibare bulunur. Bunlar 1,6,7,10,13,16 ile 19. maddelerdir. Direkt ve zıt ibarelerin puanları toplanır. Direkt ibareler için ortaya çıkan puandan, zıt ibarelerin toplanan puanı çıkartılır. Ortaya çıkan puana daha önceden belirlenmiş sabit

bir puan ilave edilir. Durumluk Kaygı Ölçeği için bu puan 50'dir. Değerlendirme sonunda ortaya çıkan sonuç kişinin kaygı değeridir (Bedir, 2008). Ölçek değerlendirme sonuçlarına göre ortaya çıkan puan değerleri ne kadar yüksekse kaygı düzeyi de o kadar yüksektir. Ölçeğin değerlendirilmesi sonucunda bulunan puan değeri düşükse kaygı seviyesi de o kadar az demektir (Aydemir ve Köroğlu, 2000; Şahin vd., 2002).

3.3.2. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılmış olan anketin kişisel bilgi formunda, katılımcıların cinsiyeti, yaşı, spor branşı, spor yaşı, millilik durumu, ailenin gelir seviyesi bilgileri toplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmaya Antalya'da bulunan takım ve bireysel branşlarda faaliyet gösteren 18 yaş ve üzerinde ulaşılabilen sporcular katılmıştır. Araştırmada verilerin toplanması yaklaşık 1 ay sürmüştür. Veriler toplanırken ilgili sporcular ve antrenörlerden sözlü izin alınmıştır. Araştırmaya katılan sporculara anketlere verdikleri cevapların gizli tutulacağı bildirilmiştir.

3.5. Ölçek Güvenilirliği

Araştırmada kullanılan; durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeğinin Cronbach's Alpha güvenilirlik test sonuçları Tablo 2'de verilmiştir. Cronbach's Alpha güvenilirlik indeks değerlerinin düzeyleri ise Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 2: Güvenilirlik katsayısı değerleri

Güvenirlik katsayısı (Cronbach alpha)	Yorum
$\alpha \geq 0.9$	Mükemmel
$0.7 \leq \alpha < 0.9$	İyi
$0.6 \leq \alpha < 0.7$	Kabul edilebilir
$0.5 \leq \alpha < 0.6$	Zayıf
$\alpha < 0.5$	Kabul edilemez

Tablo 3: Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeğine İlişkin Cronbach's Alpha Güvenilirlik İndeks Değerleri

Ölçek	Cronbach's Alpha
Durumluk Kaygı	0,882
Sürekli Kaygı	0,808

Durumluk kaygı ölçeğine ilişkin elde edilen Cronbach's Alpha güvenilirlik indeksi $\alpha=0,882$ olarak elde edilmiştir. Bu değer ölçek güvenilirliğinin iyi düzeyde olduğunu göstermektedir. Sürekli kaygı ölçeğine ilişkin elde edilen Cronbach's Alpha güvenilirlik indeksi $\alpha=0,808$ olarak elde edilmiştir. Bu değer ölçek güvenilirliğinin iyi düzeyde olduğunu göstermektedir.

3.5. Veri Analizi

Araştırmadan ulaşılan sonuçların analiz kısmında IBM SPSS 25.0 adlı program tercih edilmiştir. Araştırmadaki katılımcılardan elde edilen veriler üzerinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygı seviyelerinin sosyodemografik niteliklere göre incelenmesinde parametrik ve nonparametrik yöntemlerden hangisinin kullanılacağı belirlenmesi amacıyla normallik sınaması yapılmıştır. Normallik sınamasında çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Bu duruma göre; sürekli kaygı ve durumluk kaygı değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 aralığında olduğu gözlemlenmiş ve bu sebeple bu değişkenlerin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Bu yüzden çalışmada parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygı seviyelerinin sosyodemografik niteliklere göre değişikliklerinin belirlenmesinde; iki grup ve bunların aralarındaki farkı bağımsız örneklem t-testi, üç veya daha çok grup oluştuğunda değişkenlerin gruplar arası karşılaştırılmasında "One Way Anova" testine başvurulmuştur. Anova testinin sonuçlarına göre anlamlı farklılığın ortaya çıktığı kısımlardaysa; Post-Hoc LSD testine başvurularak bütün grupların birbirlerine oranla farkları ortaya çıkarılmıştır.

3.6. Normallik Sınaması

Durumluk kaygı ve sürekli kaygı değişkenlerinin normal dağılıp dağılmadığının belirlenmesi amacıyla normallik testi yapılmıştır. Normallik testi sonuçlarına göre; durumluk kaygı ve sürekli kaygı değişkenlerinin gruplar arası karşılaştırmaların

yapılmasında parametrik veya nonparametrik testlerden hangisinin yapılacağı belirlenecektir. Durumluk kaygı ve sürekli kaygı değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4’te, Kolmogorov Smirnova normallik testi sonuçları Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 4: *Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler*

	N	Medyan	Mod	SS.	Ort.	Min.	Max.	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Durumluk Kaygı	244	38,1762	37,0000	32,00	9,74773	20,00	62,00	0,433	-0,375
Sürekli Kaygı	244	46,1311	46,5000	47,00	8,01588	28,00	65,00	-0,017	-0,527

Tablo 5: *Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Değişkenlerine İlişkin Kolmogorov Smirnova Normallik Testi*

	Kolmogorov-Smirnova		
	İstatistik	sd	p
Durumluk Kaygı	,077	244	,001
Sürekli Kaygı	,047	244	,200*

Durumluk kaygı ve sürekli kaygı değişkenlerine uygulanan Kolmogorov-Smirnov normallik testi sonuçlarına göre; sürekli kaygı değişkeni için hesaplanan olasılık (p) değerinin 0,05’in üzerinde olması, sürekli kaygı değişkeninin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Durumluk kaygı değişkeni için hesaplanan olasılık (p) değerinin 0,05’in altında olması değişkenin normal dağılıma sahip olmadığını gösterirken, verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesinde sadece Kolmogorov-Smirnova testi yeterli değildir. “Tabachnick ve Fidell’e göre Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olması ve aritmetik ortalama, mod, medyan değerlerinin birbirine yakın değerler olması verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir.” Bu duruma göre; durumluk kaygı değişkeni için tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde; durumluk kaygı değişkeni için çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olduğu ve aritmetik ortalama, mod, medyan değerlerinin birbirine yakın değerler olduğu görülmektedir. Bu sebeple durumluk kaygı değişkeninin de normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sebeple araştırmada; durumluk kaygı ve sürekli kaygının

gruplararası farklılıkların incelenmesine ilişkin karşılaştırmalarda parametrik analizler uygulanacaktır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Tablo 6: *Takım Sporuyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Cinsiyet Değişkenine Bakılarak Farklarının Ortaya Çıkarılmasına Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları*

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	SS	sd	t	p
Durumluk Kaygı	Kadın	55	39,3091	10,60725	115	,239	,812
	Erkek	62	38,8226	11,3275			
Sürekli Kaygı	Kadın	55	46,9273	7,60082	115	,206	,837
	Erkek	62	46,6129	8,78776			

Takım sporuyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının “Cinsiyet” değişkenliğine göre değişiklik gösterdiğini veya göstermediğini ortaya çıkarmak için bağımsız örneklem t- testi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t- testi sonuçlarıyla ilgili veriler 6. Tablo’da belirtilmiştir. Takım sporuyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının cinsiyet değişkeniyle farklarının ortaya koyulmasına yönelik uygulanan bağımsız örneklem t testinin sonuçlarıysa; “Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı” değişkenleri için hesaplanmış olan olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık seviyesinin üstünde çıktığından takım sporuyla uğraşan bireylerin durumluk kaygı [$t_{(115)}=,239$; $p>,05$] ve sürekli kaygılarının [$t_{(115)}=,206$; $p>,05$] cinsiyet değişkenine göre farklar ortaya çıkarmadığı, söz konusu grupların aralarında anlamlı farklar ortaya çıkmadığı anlamını taşımaktadır.

Tablo 7: *Bireysel Spor Branşlarıyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklarının Ortaya Koyulması Amacıyla Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları*

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	SS	sd	t	p
Durumluk Kaygı	Kadın	62	37,9355	8,35654	125	,735	,464
	Erkek	65	36,8308	8,5779			
Sürekli Kaygı	Kadın	62	45,9355	8,22206	125	,540	,590
	Erkek	65	45,1846	7,44751			

Bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının “Cinsiyet” değişkenine göre değişiklik gösterdiği veya göstermediğini

ortaya çıkarmak amaçlanarak bağımsız örneklem t- testi'ne başvurulmuştur. Bağımsız örneklem t- testi sonuçlarıyla ilgili veriler 7. Tablo'da belirtilmiştir. Bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının cinsiyet değişkenine göre farklarının ortaya çıkarılması amacıyla uygulanan bağımsız örneklem t testinin bulgularına göre; “Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı” parametreleri için hesaplanmış olan olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık seviyesinin üstünde olduğu için bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı [$t_{(125)}=,735$; $p>,05$] ve sürekli kaygılarının [$t_{(125)}=,540$; $p>,05$] cinsiyet değişkenine göre farklılıklarının olmadığı , grupların kendi aralarında anlam içeren farklılıkları olmadığı anlamını taşımaktadır.

Tablo 8: Takım Sporuyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Ailelerin Maddi Durumlarına/Seviyelerine Göre Farklılıklarının Ortaya Çıkarılması Amacıyla Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Aile Gelir Düzeyi	N	Ort.	SS.	sd	F	p	Post-Hoc LSD
Durumluk Kaygı	a) Düşük	4	34,7500	14,66004	2-116	1,278	,283	
	b) Orta	86	40,0000	11,01657				
	c) Yüksek	27	36,6667	10,08426				
	Toplam	117	39,0513	10,95039				
Sürekli Kaygı	a) Düşük	4	41,7500	3,86221	2-116	,768	,466	
	b) Orta	86	46,9186	8,11566				
	c) Yüksek	27	47,0000	8,95716				
	Toplam	117	46,7607	8,21757				

Takım sporuyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının “Aile Gelir Düzeyi” ‘ne göre farklılıklar gösterdiğinin veya göstermediğinin sonucunu ortaya çıkarmak için “One Way ANOVA” testi kullanılmıştır. 8. Tablo’daki ANOVA testinin F testi sonuçları ve olasılık (p) değerleri ve ANOVA testinin sonucuna bakıldığında anlam içeren farkların ortaya çıktığı değişkenlerle ilgili olarak Post-Hoc LSD testinin sunduğu sonuçlar yazılmıştır. Takım sporuyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının aile gelir seviyesindeki farkların değerlendirilmesi amacıyla uygulanan ANOVA testinden elde edilen bilgilere bakıldığında; “Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı” değişkenleri için hesaplanmış olan olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık seviyesinin üstünde olduğu için takım sporuyla uğraşan bireylerin durumluk kaygı [$F_{(2-116)}=1,278$; $p>,05$] ve sürekli kaygılarının [$F_{(2-116)}=,768$; $p>,05$] aile gelir seviyesine göre farklılıklar ortaya çıkarmadığı, grupların aralarında anlam içeren farklılıklar ortaya çıkmadığı belirlenmiştir.

Tablo 9: Bireysel Spor Branşlarıyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Ailelerin Gelir Seviyesindeki Farklılıklarının Belirlenmesi Amacıyla Uygulanan ANOVA Testinin Sonucu

Bağımlı Değişken	Gelir	N	Ort.	SS.	sd	F	p	Post-Hoc LSD
Durumluk Kaygı	a) Düşük	11	39,9091	13,38249	2-126	,730	,484	
	b) Orta	98	37,3367	7,82534				
	c) Yüksek	18	36,0000	8,30308				
	Toplam	127	37,3701	8,45511				
Sürekli Kaygı	a) Düşük	11	49,2727	10,06072	2-126	1,424	,245	
	b) Orta	98	45,1020	7,42591				
	c) Yüksek	18	45,7222	8,25196				
	Toplam	127	45,5512	7,81300				

Bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının “Aile Gelir Düzeyi” değişkenlerine bakıldığında farklar oluşup oluşmadığını ortaya çıkarmak için “One Way ANOVA” testine başvurulmuştur. 9. Tablo 9’da ANOVA testine dair F testinin sonuçları ve olasılık (p) değerleri ve ANOVA testinden elde edilen verilere bakılınca anlam içeren farkların ortaya çıktığı değişkenlere dair Post-Hoc LSD testinden elde edilen sonuçlar belirlenmiştir. Bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının aile gelir seviyesine bakılarak aralarındaki farkların belirlenmesi amacıyla uygulanan ANOVA testinin verilerine bakıldığında; “Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı” değişkenleri için hesaplanmış olan olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık seviyesinin üstünde olduğu için bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı [$F_{(2-126)}=,730$; $p>,05$] ve sürekli kaygılarının [$F_{(2-126)}=1,424$; $p>,05$] aile gelir seviyesine göre farklılıklar oluşmadığı, grupların kendi aralarında anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 10: Takım Sporuyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Spor Yaşına Göre Farklılıklarının Belirlenmesi Amacıyla Uygulanan ANOVA Testinin Sonucu

Bağımlı Değişken	Spor Yaşı	N	Ort.	SS.	sd	F	P	Post-Hoc LSD
Durumluk Kaygı	a) 1-3 Yıl	36	39,1111	9,91327	2-116	,105	,901	
	b) 4-6 Yıl	27	39,8148	11,76382				
	c) 7 Yıl ve Üzeri	54	38,6296	11,36578				
	Toplam	117	39,0513	10,95039				
Sürekli Kaygı	a) 1-3 Yıl	36	48,9167	7,85721	2-116	2,523	,085	
	b) 4-6 Yıl	27	47,2963	8,53416				
	c) 7 Yıl ve Üzeri	54	45,0556	8,06440				
	Toplam	117	46,7607	8,21757				

Takım sporuyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının “Spor Yaşı” kavramının farklılıklar gösterdiğini veya göstermediğini ortaya çıkarmak için “One Way ANOVA” testine başvurulmuştur. Tablo 10’da ANOVA testine dair F testinin sonuçları ve olasılık (p) değerleri ve ANOVA testinin sonuçlarında anlam içeren farklılıkların belirlendiği değişkenlere ilişkin Post-Hoc LSD testinin sonucu belirlenmiştir. Takım sporuyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının spor yaşına göre farklılıklarının incelenmesine yönelik yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre; “Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı” değişkenleri için hesaplanan olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık düzeyinin üzerinde olduğundan takım sporuyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı [$F_{(2-116)}=,105$; $p>,05$] ve sürekli kaygılarının [$F_{(2-116)}=2,523$; $p>,05$] spor yaşına göre farklılık göstermediği, gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlamına gelmektedir.

Tablo 11: Bireysel Spor Branşlarıyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Spor Yaşına Göre Farklılıklarının Belirlenmesi Amacıyla Uygulanan ANOVA Testinin Sonucu

Bağımlı Değişken	Spor Yaşı	N	Ort.	SS.	sd	F	p	Post-Hoc LSD
Durumluk Kaygı	a) 1-3 Yıl	59	36,9322	7,73676	2-126	,238	,789	
	b) 4-6 Yıl	32	38,2188	9,51310				
	c) 7 Yıl ve Üzeri	36	37,3333	8,77659				
	Toplam	127	37,3701	8,45511				
Sürekli Kaygı	a) 1-3 Yıl	59	46,9661	8,45060	2-126	1,834	,164	
	b) 4-6 Yıl	32	44,2500	7,53915				
	c) 7 Yıl ve Üzeri	36	44,3889	6,69020				
	Toplam	127	45,5512	7,81300				

Bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının “Spor Yaşı” değişkenlerine bakılmak suretiyle farklılıklar oluşup oluşmadığını anlamak için “One Way ANOVA” testine başvurulmuştur. 11. Tablo’da ANOVA testinin sonuçlarına dair F testi değerleri, olasılık (p) değerleri ile ANOVA testinin sonuçlarında anlam içeren farklılıkların belirlendiği değişkenlere dair Post-Hoc LSD testinin sonucu belirlenmiştir. Bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının spor yaşı parametresine dair farklarının belirlenmesi amacıyla uygulanan ANOVA testine bakıldığında; “Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı” değişkenlerinin hesaplanmış olan olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık seviyesinin üstünde olduğu için bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı [$F_{(2-126)}=,238$; $p>,05$] ve sürekli kaygılarının [$F_{(2-126)}=1,834$; $p>,05$] spor yaşı

parametresi adına farkların oluşmadığı, grupların kendi aralarında anlam içeren farklılıklar olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 12: Takım Sporuyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Yaş Değişkenine Göre Farklılıklarının Belirlenmesi Amacıyla Uygulanan ANOVA Testinin Sonucu

Bağımlı Değişken	Yaş	N	Ort.	SS.	sd	F	p	Post-Hoc LSD
Durumluk Kaygı	a) 18 Yaş	50	38,9400	9,86317	2-116	,592	,555	
	b) 19 Yaş	32	40,6563	12,15122				
	c) 20 Yaş ve Üzeri	35	37,7429	11,40522				
	Toplam	117	39,0513	10,95039				
Sürekli Kaygı	a) 18 Yaş	50	47,2800	7,75923	2-116	2,275	,107	
	b) 19 Yaş	32	48,5000	8,99462				
	c) 20 Yaş ve Üzeri	35	44,4286	7,81133				
	Toplam	117	46,7607	8,21757				

Takım sporuyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının “Yaş” a göre değişiklik olup oluşmadığını anlamak için “One Way ANOVA” testine başvurulmuştur. Tablo 12’de ANOVA testine dair F testinin sonuçları ve olasılık (p) değerleri ve ANOVA testinin sonuçlarında anlam içeren farklılıkların bulunduğu değişkenlere dair Post-Hoc LSD testi sonucuna bakılmıştır. Takım sporuyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının yaş değişkenine göre farklarının belirlenmesi amacıyla uygulanan ANOVA testinin sonuçlarında; “Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı” değişkenleri adına hesaplanmış olan olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık seviyesinin üstünde olduğu için takım sporuyla uğraşan bireylerin durumluk kaygı [$F_{(2-116)}=,592$; $p>,05$] ile sürekli kaygılarının [$F_{(2-116)}=2,275$; $p>,05$] yaş değişkenleri incelenerek ortaya çıkan sonuçlarda fark ortaya çıkmadığı, grupların aralarında anlam içeren farklılıklar belirlenmediği anlamını taşımaktadır.

Tablo 13: Bireysel Spor Branşlarıyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Yaş Değişkenlerine Göre Farklılıklarının Belirlenmesi Amacıyla Uygulanan ANOVA Testi Sonucu

Bağımlı Değişken	Yaş	N	Ort.	SS.	sd	F	p	Post-Hoc LSD
Durumluk Kaygı	a) 18 Yaş	50	38,5400	7,06012	2-126	,824	,441	
	b) 19 Yaş	31	36,2903	8,61469				
	c) 20 Yaş ve Üzeri	46	36,8261	9,68459				
	Toplam	127	37,3701	8,45511				
Sürekli Kaygı	a) 18 Yaş	50	46,6800	7,07234	2-126	2,123	,124	
	b) 19 Yaş	31	46,5161	8,57466				
	c) 20 Yaş ve Üzeri	46	43,6739	7,86004				
	Toplam	127	45,5512	7,81300				

Bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının “Yaş” a göre farklılıklar oluşturup oluşturmadığını anlamak için “One Way ANOVA” testine başvurulmuştur. 13. Tablo’da ANOVA testine dair F testi sonuçları ve olasılık (p) değerleri ve ANOVA testi sonucunda anlamlı farklılığın bulunduğu değişkenlere dair Post-Hoc LSD testinin sonucu verilmiştir. Bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının yaşlarına yönelik farklarının belirlenmesi amacıyla uygulanan ANOVA testinin sonucuna bakıldığında; “Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı” değişkenleri adına hesaplanmış olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık seviyesinin üstünde olduğu için bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı [$F_{(2-126)}=,824$; $p>,05$] ve sürekli kaygılarının [$F_{(2-126)}=2,123$; $p>,05$] yaşlara yönelik herhangi bir farklılık oluşturmadığını, grupların aralarında anlam içeren farklılıklar ortaya çıkmadığını göstermektedir.

Tablo 14: Takım Sporuyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Uğraştıkları Spor Kategorisine Göre Farklılıklarının Belirlenmesi Amacıyla Uygulanan ANOVA Testinin Sonucu

Bağımlı Değişken	Spor Kategorisi	N	Ort.	SS.	sd	F	p	Post-Hoc LSD
Durumluk Kaygı	a) Basketbol	38	37,4211	11,57965	2-116	1,482	,232	
	b) Futbol	38	41,5000	10,62570				
	c) Voleybol	41	38,2927	10,51010				
	Toplam	117	39,0513	10,95039				
Sürekli Kaygı	a) Basketbol	38	44,4737	8,70768	2-116	2,231	,112	
	b) Futbol	38	47,7632	6,94548				
	c) Voleybol	41	47,9512	8,58473				
	Toplam	117	46,7607	8,21757				

Takım sporuyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının “Spor Kategorisi” değişkenleriyle birlikte incelendiğinde farklılıklar oluşturup oluşturmadığını anlamak için “One Way ANOVA” testine başvurulmuştur. 14. Tablo’da ANOVA testi sonuçlarına dair F test istatistikleri ve olasılık (p) değerleri ve ANOVA testi sonucunda anlamlı farklılığın olduğu değişkenlere dair Post-Hoc LSD testinin sonuçları verilmiştir. Takım sporuyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının uğraştıkları spor kategorisine göre farklarının belirlenmesi amacıyla uygulanan ANOVA testinin sonucuna bakıldığında; “Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı” değişkenleri için hesaplanmış olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık seviyesinin üstünde olduğu için takım sporuyla uğraşan bireylerin durumluk kaygı [$F_{(2-116)}=1,482$; $p>,05$] ile sürekli kaygılarının [$F_{(2-116)}=2,231$; $p>,05$] uğraştıkları spor kategorisine göre farklılıklar oluşturmadığı, grupların aralarında anlam içeren bir farklılık olmadığı anlamını taşımaktadır.

Tablo 15: Bireysel Spor Branşlarıyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Uğraştıkları Spor Kategorisine Göre Farklılıklarının Belirlenmesi Amacıyla Uygulanan ANOVA Testinin Sonucu

Bağımlı Değişken	Spor Kategorisi	N	Ort.	SS.	sd	F	*P	Post-Hoc LSD
Durumluk Kaygı	a) Okçuluk	43	39,0930	7,87345	4-126	2,490	,047	a>e
	b) Boks	23	37,9130	9,10002				b>e
	c) Muay Thai	16	39,0000	12,07201				c>e
	d) Halter	15	38,0000	7,21110				
	e) Atıcılık	30	33,3000	5,83775				
	Toplam	127	37,3701	8,45511				
Sürekli Kaygı	a) Okçuluk	43	44,1395	6,48655	4-126	,868	,485	
	b) Boks	23	47,7391	10,30100				
	c) Muay Thai	16	45,4375	8,70225				
	d) Halter	15	46,6000	6,88477				
	e) Atıcılık	30	45,4333	7,37509				
	Toplam	127	45,5512	7,81300				

*Bireysel Branş

Bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının “Spor Kategorisi” değişkenine göre farklılıklar oluşturup oluşturmadığını anlamak için “One Way ANOVA” testine başvurulmuştur. 15. Tablo’da ANOVA testine dair F test istatistikleri ve olasılık (p) değerleri ve ANOVA testinin sonuçlarında anlamlı farklılıkların olduğu değişkenlere ilişkin Post-Hoc LSD testinin sonucu belirlenmiştir. Bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli

kaygılarının uğraştıkları spor kategorisine göre farklarının belirlenmesi amacıyla uygulanan ANOVA testi sonucuna göre; “Sürekli Kaygı” değişkeni için hesaplanmış olan olasılık (p) değeri 0,05 anlamlılık seviyesinin üstünde olduğu için bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin sürekli kaygılarının $[F_{(2-126)}=,868; p>,05]$ yaşa göre farklılık oluşturmadığı, grupların aralarında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmadığı anlamını taşımaktadır. “Durumluk Kaygı” değişkeni için hesaplanmış olan olasılık (p) değeri 0,05 anlamlılık seviyesinin aşağısında olduğu için bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygılarının $[F_{(2-126)}=2,490; p<,05]$ uğraştıkları spor kategorisine göre farklılıklar gösterdiği, grupların aralarında anlam içeren farklılıkların olduğu anlamını taşımaktadır. Bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygılarının uğraştıkları spor branşlarına göre ortalama farklarının belirlenmesi amacıyla uygulanan Post-Hoc testinin sonuçlarına göre; okçuluk ($X = 39,09; S = 7,87$), boks ($X = 37,91; S = 9,10$) ve muay thai ($X = 39,00; S = 12,07$) sporlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygıları atıcılıkla ($X = 33,30; S = 5,83$) uğraşan kişilerden daha yüksektir.

Tablo 16: Takım Sporuyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Milli Olma Durumlarına Bakılarak Aralarındaki Farklılığın Belirlenmesi Amacıyla Uygulanan Bağımsız Örneklem T Testinin Sonucu

Bağımlı Değişken	Milli Olma Durumu	N	Ort.	SS	sd	t	p
Durumluk Kaygı	Var	5	37	9,82344	115	-,427	,670
	Yok	112	39,1429	11,02892			
Sürekli Kaygı	Var	5	43,6	12,66096	115	-,878	,382
	Yok	112	46,9018	8,0202			

Takım sporuyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının “Milli Olma Durumu” na göre farklılıklar gerçekleşip gerçekleşmediğini anlamak adına bağımsız örneklem t- testine başvurulmuştur. Bağımsız örneklem t- testinin sonucuna dair bilgiler 16. Tablo’da gösterilmiştir. Takım sporuyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının milli olma durumlarına göre farklarının belirlenmesi amacıyla uygulanan bağımsız örneklem t testinin sonucunda; “Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı” değişkenleri adına hesaplanmış olan olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık düzeyinin üstünde olduğu için takım sporuyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı $[t_{(115)}=-,427; p>,05]$ ile sürekli kaygılarının $[t_{(115)}=-,878; p>,05]$ milli olma durumlarına göre farklılıklar ortaya çıkarmadığı, grupların aralarında anlamlı farklara rastlanılmadığı anlamını taşımaktadır.

Tablo 17: Bireysel Spor Branşlarıyla Uğraşan Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Milli Olma Durumlarına Göre Farklılıklarının Belirlenmesi Amacıyla Yapılmış Olan Bağımsız Örneklem T Testinin Sonucu

Bağımlı Değişken	Milli Olma Durumu	N	Ort.	SS	sd	t	p
Durumluk Kaygı	Var	27	36,9259	7,93689	125	-,306	,760
	Yok	100	37,49	8,62402			
Sürekli Kaygı	Var	27	44,8519	8,17456	125	-,523	,602
	Yok	100	45,74	7,74417			

Bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının “Milli Olma Durumu” na göre farklılıklarını ortaya çıkarmak için bağımsız örneklem t- testine başvurulmuştur. Bağımsız örneklem t- testinin sonucuna dair bilgiler 17. Tablo’da belirtilmiştir. Bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının milli olma durumlarına göre farklarının belirlenmesi adına yapılmış olan bağımsız örneklem t testinin sonucuna bakıldığında; “Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı” değişkenleri için hesaplanmış olan olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık seviyesinin üstünde olduğundan dolayı bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı [$t_{(125)}=-,306$; $p>,05$] ve sürekli kaygılarının [$t_{(125)}=-,523$; $p>,05$] milli olma durumlarına göre herhangi bir fark oluşturmadığı, grupların aralarında anlam içeren farklılıkların oluşmadığı görülmektedir.

Tablo 18: Kişilerin Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Branş Türüne Göre Farklarının Belirlenmesi Amaçlanarak Yapılmış Olan Bağımsız Örneklem T Testinin Sonucu

Bağımlı Değişken	Branş Türü	N	Ort.	SS	SD	t	p
Durumluk Kaygı	Takım Branşı	117	39,0513	10,95039	242	1,334	,184
	Bireysel Branş	127	37,3701	8,45511			
Sürekli Kaygı	Takım Branşı	117	46,7607	8,21757	242	1,178	,240
	Bireysel Branş	127	45,5512	7,813			

Kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının “Branş Türü” değişkeninin verilerine bakılarak değişiklik gösterdiğini veya göstermediğini ortaya çıkarmak amaçlanarak bağımsız örneklem T testine başvurulmuştur. Bağımsız örneklem T testi sonuçlarıyla ilgili sonuçlar 18. Tablo’da gösterilmiştir. Kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının branş türüne göre farklarının belirlenmesi adına yapılmış olan bağımsız örneklem t testinin sonucunda; “Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı” değişkenleri için hesaplanmış olan olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık seviyesinin üstünde olduğu

için bireylerin durumluk kaygı [$t_{(115)}=1,334$; $p>,05$] ile sürekli kaygılarının [$t_{(115)}=1,178$; $p>,05$] branş türüne göre farklılıklar göstermediği gibi grupların kendi aralarında da anlam içeren herhangi bir farklılığın ortaya çıkmadığı görülmüştür.

Tablo 19: Erkek Sporcuların Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Branş Türüne Göre Farklılıklarının Ortaya Konması Adına Uygulanmış olan Bağımsız Örneklem T Testi Sonucu

Bağımlı Değişken	Takım Türü	N	Ort.	SS	Sd	t	p
Durumluk Kaygı	Takım Branşı	62	38,8226	11,3275	125	1,113	,268
	Bireysel Branş	65	36,8308	8,5779			
Sürekli Kaygı	Takım Branşı	62	46,6129	8,78776	125	,990	,324
	Bireysel Branş	65	45,1846	7,44751			

Erkek sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının “Branş Türü” değişkenlerinin verilerine bakılarak değişiklik gösterdiğini veya göstermediğini ortaya çıkarmak amaçlanarak bağımsız örneklem t- testine başvurulmuştur. Bağımsız örneklem T testinin sonucuna dair bilgiler 19. Tablo’da gösterilmiştir. Erkek sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının branş türüne göre farklılıklarının belirlenmesi amacıyla yapılan bağımsız örneklem T testi sonuçlarında; “Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı” değişkenleri adına hesaplanmış olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık düzeyinin yukarısında olduğu için erkek sporcuların durumluk kaygı [$t_{(125)}=1,113$; $p>,05$] ve sürekli kaygılarının [$t_{(125)}=.990$; $p>,05$] branş türüne göre fark göstermediği, gruplar arasında anlamlı bir farkında ortaya çıkmadığı görülmektedir.

Tablo 20: Kadın Sporcuların Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygılarının Branş Türüne Göre Farklarının Belirlenmesi İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Takım Türü	N	Ort.	SS	sd	t	p
Durumluk Kaygı	Takım Branşı	55	39,3091	10,60725	115	,782	,436
	Bireysel Branş	62	37,9355	8,35654			
Sürekli Kaygı	Takım Branşı	55	46,9273	7,60082	115	,675	,501
	Bireysel Branş	62	45,9355	8,22206			

Kadın sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının “Branş Türü” değişkenine göre fark oluşturup oluşturmadığını anlamak için bağımsız örneklem T testine başvurulmuştur. Bağımsız örneklem T testinin sonucuna dair bilgiler Tablo 20’de verilmiştir. Kadın sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının branş türüne göre farklılıklarının incelenmesine yönelik yapılan bağımsız örneklem T testi

sonuçlarında; “Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı” değişkenleri için hesaplanan olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık düzeyinin üzerinde olduğundan kadın sporcuların durumluk kaygı [$t_{(115)}=-,782$; $p>,05$] ve sürekli kaygılarının [$t_{(115)}=-,675$; $p>,05$] branş türüne göre farklılık göstermediği, gruplar arasında anlam ifade eden bir durum olmadığı anlamını taşımaktadır.



BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Çalışma, Antalya ilinde bulunan takım ve bireysel branşlarda faaliyet gösteren sporcuların durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyet, yaş, branş, spor yaşı, millilik durumu, ailenin gelir seviyesi değişkenlerine göre farklılık düzeyleri ölçülmüştür. Araştırmada kullanılan durumluk ve sürekli kaygı ölçeğinin Cronbach's Alpha güvenilirlik indeksi $\alpha=0,882$ olarak elde edilmiştir. Bu değerler ölçeğin güvenilirlik düzeyinin yüksek düzeyde olduğu sonucuna varmamızı sağlamaktadır. Sürekli kaygı ölçeğine dair ulaşılan Cronbach's Alpha güvenilirlik indeksi $\alpha=0,808$ olarak elde edilmiş olup, ölçeğin güvenilirlik düzeyinin yüksek olduğu sonucunu vermektedir.

Araştırmanın ilk analizine göre takım sporuyla ve bireysel spor branşıyla uğraşan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri adına hesaplanan olasılık değerleri 0,05 anlamlılık seviyesinin üstünde çıkmıştır. Buna göre takım sporuyla ve bireysel branş sporuyla uğraşan sporcuların durumluk-sürekli kaygı seviyeleri cinsiyetlerinin değişkenlerine göre farklılık göstermemektedir. Ancak Civan ve arkadaşları tarafından 2010 yılında yapılan çalışmaya göre ise yarışma öncesi durumluk-sürekli kaygı düzeyi bakımından ferdi branşlarla ilgilenen bireylere, sürekli kaygı seviyesi açısından ise takım branşıyla ilgilenen bireylere bakıldığında farklılık gösterdiğini tespit etmişler. Civan'ın arkadaşlarıyla birlikte yaptığı çalışmanın cinsiyete göre anlamlı bir fark tespit edilmemiş ve bu araştırmayı destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır.

Takım ve bireysel spor branşlarıyla uğraşan sporcuların ailenin maddiyat düzeyi değişkenlerine bakılarak gerçekleştirilen ANOVA testinin sonucunu incelediğimizde olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık seviyesinin üstünde çıkmıştır. Bu sonuçlara bakılınca takım ve bireysel branş sporlarında faaliyet gösteren sporcuların ailelerinin maddi durumları parametresi incelendiğinde aralarında anlam içeren herhangi bir farka rastlanmamıştır. Literatür incelendiğinde Türkçapar'ın 2012 yılında güreşçilerle yaptığı

çalışmada da sürekli kaygı seviyelerinin aylık gelir seviyesi parametresine göre farklılık göstermemiş olduğunu ortaya koymuştur.

Bu araştırmadaki Tablo 6 ve tablo 7 incelendiğinde, takım sporu ve bireysel branş sporlarıyla ilgilenen kişilerin durumluk ve sürekli kaygılarının spor yaşı değişkenine göre farklılıklarının incelenmesine yönelik ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA testinin sonucuna bakıldığında olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık seviyesinin üstünde olduğu için takım branşlarıyla bireysel branşlarda faaliyet gösteren bireylerin durumluk-sürekli kaygı seviyelerinde spor yaşı parametresine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu alanda yapılan çalışmalara bakıldığında Karabulut ve arkadaşlarının 2013 yılında yaptığı “13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi” araştırmasında elde edilen bulgulara göre çalışmayı temsil eden bireylerin üst düzey kaygı seviyesine sahip oldukları ortaya çıkarken, spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmediği ortaya çıkmıştır.

Takım sporu ve bireysel branş sporuyla uğraşan bireylerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının yaşa göre farklılıklarının incelenmesine yönelik yapılan ANOVA testinin sonucuna bakıldığında; yaş parametresi için hesaplanmış olan olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık seviyesinin üstünde çıkmıştır. Bu sonuca göre takım ve bireysel branşlarda faaliyet gösteren sporcuların yaş parametresine bakılarak durumluk-sürekli kaygı seviyelerinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Benzer çalışmalara bakıldığında; Şahin’in 2021 yılında yaptığı “11-12 Yaş Grubu Yüzücülerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi” çalışmasında ve 2019’da Karabulut’un Mavi-Var ile yaptığı “Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Müsabaka Performansı ve Yaralanma Durumu ile İlişkisi” çalışmasının sonuçlarına göre yaş değişkenine ilişkin anlamlı bir farklılığa ulaşılamazken, Gacar ve Coşkuner 2010 yılında yaptığı “Güreşçilerin Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” çalışmasında ise yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. 2018 yılında Navruz tarafından yapılan “Seçili Takım Sporlarında Mücadele Eden Lise Öğrencilerinin Müsabaka Öncesi Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Motivasyon Düzeylerine Olan Etkisinin İncelenmesi” araştırmasında öğrencilerin yaşları büyüdükçe durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin de yükseldiğine rastlanmıştır (Navruz, 2018). Bu çalışmalara bakıldığında bizim çalışmamızla örtüşen sonuçlar da ortaya çıkarken bizim çalışmamızla benzerlik göstermeyen sonuçlara da rastlanmıştır.

Milli olma değişkenine göre ise takım sporu ve bireysel branşlarla uğraşan sporcuların durumluk-sürekli kaygı düzeylerini tespit etmeyi amaçlayarak uygulanan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına bakıldığında olasılık değeri (p) 0,05 anlamlılık düzeyinin üzerinde çıkmıştır. Sonuç olarak takım ve bireysel branşlarda faaliyet gösteren sporcuların milli olma durumuna bakıldığında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Ancak Engür, 2002’de yapmış olduğu araştırmada milli olmuş ve olamamış sporcularda “durumluk kaygı” yaklaşık puan değerleri arasında istatistik adına anlamı olan bir fark ortaya çıktığı belirlenmiştir. (Engür, 2002). Literatüre bakıldığında ise çoğunlukla direkt milli sporcularla yapılmış araştırmalara rastlanmıştır. Bu araştırmaların sonucuna göre; 2012 yılında Özbay tarafından yapılan araştırmada büyükler kategorisindeki milli güreş sporcularının müsabakadan önce ve sonra durumluk kaygıları ve seviyelerinin aralarındaki farkların anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir. 2020 yılında Şahiner tarafından yapılan “Türkiye A Milli Güreş Takımındaki Sporcuların Ağırlık Kaybı Dönemlerindeki Beslenme ve Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi” çalışmasında müsabaka döneminde kadın bireylerin erkek bireylere oranla sürekli kaygı düzeyinin daha çok ortaya çıktığı gözlenmiştir.

Takım sporuyla uğraşan bireylerin durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin uğraştıkları branş kategorisine göre değerlendirildiğinde anlam içeren bir farka ulaşamamıştır ($p>0,05$). Literatür taraması yapıldığında takım sporu branşlarında kaygı düzeyi karşılaştırmalarının kısıtlı olduğu gerçeği görülmektedir. Civan ve arkadaşları tarafından 2010 yılında yapılan çalışmada branş türü parametresine bakıldığında anlamlı düzeyde farklılığa ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada da Öztürk (2023); diğer branş türlerinde faaliyet gösteren bireylerin yarışma öncesinde ve sonrasında durumluk kaygılarının fazla olduğu sonucuna varmıştır.

Tablo 11 incelendiğinde bireysel spor branşlarıyla uğraşan kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının uğraştıkları spor kategorisi farklarının değerlendirilmesi amacıyla uygulanan ANOVA testinin sonuçlarının olasılık değeri (p) 0,05 anlamlılık düzeyinin üstünde çıktığından bireysel spor branşlarında spor kategorisine göre sporcuların sürekli kaygı seviyelerinde anlamlı bir fark bulunamazken; durumluk kaygı değişkenine göre incelendiğinde ise olasılık değeri (p) 0,05 anlamlılık seviyesinin aşağısında çıkmıştır. Bu sonuca göre bireysel spor branşlarıyla ilgilenen sporcuların spor kategorisine göre durumluk kaygı seviyeleri farklılık göstermektedir. Farklılıkların incelenmesine yönelik yapılan Post-Hoc testi sonuçlarına göre; okçuluk, boks ve muay

thai branşlarıyla uğraşan sporcuların durumluk kaygıları atıcılıkla uğraşan sporculardan daha yüksektir. Literatür taraması yapıldığında; Satılmış'ın (2021) yaptığı çalışmada; dövüş veya savunma branşlarıyla ilgilenen bireylerin branş parametresi bakımından sürekli kaygılarına bakıldığında istatistiksel bakımdan anlam içeren farklar görülmüştür ($p<0,05$). Bu farklar taekwondo'yla boks'un aralarında, kickboks ve boks'un aralarında, karate'yle boksun aralarında olduğunu ortaya çıkarmıştır (Satılmış, 2021). Bir başka çalışmada ise Ögüt (2014), branş türleri bakımından sürekli kaygıların seviyelerinde anlamlı farklar ortaya çıkarmıştır. Başaran ve arkadaşlarının (2019) ve Civan'ın (2010), yaptığı araştırmalarda da spor branşları değişkeninde sürekli kaygı seviyelerinde anlamlı farklılıklara ulaşmışlardır. Bu çalışmalar bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Tablo 14'e bakıldığında durumluk kaygı ve sürekli kaygılarının branş türünün farklılıklarının değerlendirilmesi adına yapılmış olan bağımsız örneklem t testinin sonuçlarına bakıldığında; durumluk kaygı, sürekli kaygı parametreleri için hesaplanmış olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık seviyesinin üstünde çıkmıştır. Bu sonuca göre bu çalışma için diyebiliriz ki; sporcuların branş türüne göre sürekli-durumluk kaygılarının seviyelerinde anlamlı bir fark bulunmadığı ortaya çıkmıştır. Öztürk'ün (2023) yılında yaptığı "Farklı Branşlarda Yer Alan Sporcuların, Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi" adlı, güreş, muay thai, yüzme, kick boks sporcularının yer aldığı çalışmasının sonucunda branş değişkenine göre yarışma öncesinde ve sonrasında durumluk kaygı seviyelerinin aralarında anlam içeren farklara ulaşmıştır ($p<0,05$).

15. ve 16. Tablolar incelendiğinde, kadın ve erkek sporcuların branş türüne göre farklılıkların değerlendirmesi adına uygulanan bağımsız örneklem t testinin sonucuna bakıldığında; durumluk ve sürekli kaygı değişkenleri için olasılık değeri (p) 0,05 anlamlılık değerinin üzerinde olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda kadın ve erkek sporcuların branş türü parametresindeki durumluk-sürekli kaygı seviyelerinde anlam içeren fark veya farklar olmadığı belirlenmiştir.

Sonuç olarak tüm tablolar incelendiğinde araştırmaya katılan sporcularda; takım ve bireysel branşlarda faaliyet gösteren sporcuların durumluk-sürekli kaygılarının düzeylerinde cinsiyetleri, yaşları, ailelerinin maddi durumları, spor yaşı, milli olma durumuna göre durumlu ve sürekli kaygı düzeylerinde farklılıklara rastlanmamıştır. Bunun yanında takım branşıyla ilgilenen bireylerin spor kategorisine göre durumluk-

sürekli kaygı düzeylerinde fark oluşmazken, okçuluk, muay thai, boks branşlarındaki sporcuların atıcılık sporcularına göre daha fazla durumluk kaygıya sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Sporcuların takım ya da bireysel sporlarda faaliyet göstermesine bakılmaksızın yapılan incelemeler sonucunda branş türlerine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde de farklılığa ulaşılmamıştır. Aynı şekilde erkek ve kadın sporcuların kendi içinde branş türüne göre durumluk-sürekli kaygı seviyelerinin aralarında da farklar ortaya çıkmadığı belirlenmiştir.



5.2. Öneriler

- Araştırmanın sonuçları bireylerin durumluk-sürekli kaygı seviyeleriyle ilgili ailelere, antrenörlere ve sporcuların kendilerine bilgi sağlamak için kullanılabilir.
- Kaygı seviyeleri yüksek çıkan sporcu gruplarına branşlarına özgü çeşitli çalışmalar yapılabilir.
- Antrenörlere kaygı ile başa çıkma yöntemi adı altında eğitimler verilebilir.
- Aynı zamanda farklı örneklem gruplarına da bu araştırma uygulanabilir. Bu çalışma aynı branşta yarışan farklı yaş gruplarına, milli sporcularla milli olmayan sporcuların kaygı seviyelerinde herhangi bir farklılık olup olmadığını anlayabilmek içinde uygulanabilir.
- Bu alanda yapılmış çoğu çalışma performans sporcuları için yapılmıştır. Bu denli performans boyutunda spor yapmayan bireylerde ise alanda yeterli çalışma olmadığı görülmektedir. Bu yüzden bu alanda çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Akandere, M. (1997). *Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun etkisi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).

Akarçeşme, C., Koruç, Z., & Yılmaz, V. (2004). *Voleybol Genç Bayan Milli Takımının Yarışma Öncesi Ve Sonrası Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(3), 3-12.

Arkonaç AS. (1993). *Psikoloji, Zihin Süreçleri Bilimi*, Alfa Basım Yayın, İstanbul.

Babaroğlu, A. (2004). *Lösemi hastası olan çocukların ve annelerinin umutsuzluk düzeyleri ile annelerin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K. (2009). *Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (21), 533-542.

Bedir, R., & Akandere, M. (2008). *Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi*.

Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). *Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(1), 193-206.

Cüceloğlu D. (1996). *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitapevi, İstanbul.

Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir

Gacar, A., & Coşkun, Z. (2010). *Güreşçilerin sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*.

Gülşen, D. (2008). *Farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi: Adana.

Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).

İkizler, H. C. (1993). *Sporda başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve psikolojik antrenman* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).

Karabulut, O., Atasoy, M., Kazım, K.A.Y.A., & Karabulut, A. (2013). *13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi*. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(1), 243-254.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Koç, H. (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.

Köknel E . *Zorlanan İnsan*. Altın Kitaplar Yayınevi, Ankara, 1987

Navruz, A. (2018). *Seçili takım sporlarında mücadele eden lise öğrencilerinin müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin motivasyon düzeylerine olan etkisinin incelenmesi* (Ankara İli Ölçekli). Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi. Isparta

Öğüt, F. (2001). *Sosyal uyum ile sürekli kaygı arasındaki ilişki* (Master's thesis, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Öner N., LeCompte A., *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 1982

Özbay, S. (2012). *Büyükler güreş milli takımında yer alan sporcuların, müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması* (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi).

Özgül, F. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sivas, 15.

Öztürk, S. E. (2019). *Dart sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin performansa etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Satılmış, Ş. (2021). *Mücadele sporları ile uğraşan sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Spielberger, CD (1966). *Kaygı üzerine teori ve araştırma. Kaygı ve davranış* , 1 (3), 413-428.

Tabachnick and Fidell, (2013) *B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.)* Pearson, Boston

Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor psikolojisi: bilişsel değerlendirmeler*. Bağırman.

EKLER

EK-1. Etik Kurul Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 06.09.2023-726514



T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KURUL KARARI



TOPLANTI TARİHİ : 05.09.2023
TOPLANTI SAYISI : 15
KARAR SAYISI : 346

Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. Meriç ERASLAN**'ın danışmanlığını, **Alptekin FIRAT**'ın araştırmacılığını üstlendiği, *"Antalya'da Bulunan, Takım ve Bireysel Branşlarda Faaliyet Gösteren Sporcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi"* konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Sibel PAŞAOĞLU YÖNDEM
(izinli)

Üye
Prof. Dr.
Ebru İÇİGEN

Üye
Prof. Dr.
Nurşen ADAK

Üye
Prof. Dr.
Taner KORKUT
(görevli)

Üye
Prof. Dr.
Gökhan AKYÜZ

Üye
Prof.
Ceren HEPYÜCEL

EK-2. SÜREKSİZ DURUMLUK SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ

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

		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 hissedirim	(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 hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35	Genellikle kendimi hüznü hissedirim	(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-3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu anket; Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Araştırma Projesi dersi kapsamında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Konusu “Takım ve bireysel branş sporcularının durumluk ve sürekli kaygı durumunun ortaya konulmasıdır. Bu ölçek Antalya’da bulunan ve ulaşılabilen takım ve bireysel branş sporcularında uygulanması için hazırlanmıştır. Farklı amaçlar için kullanılmayacaktır. Araştırmamıza yapmış olduğunuz katkılarınızdan ötürü teşekkür ederiz.

Cinsiyet Kadın () Erkek ()

Yaş

Branş

Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz?

Millilik Durumu Var () Yok ()

Gelir Seviyesi Düşük() Orta() Yüksek()

Ek-4. Ölçek Kullanım İzni

10.07.2023

İlgili Kuruma,

Prof. Dr. Necla Öner, "Sınav Kaygısı Envanteri" ile ilgili tüm haklarını YÖRET Vakfına devretmiştir. Ölçek kullanımı için izin yazıları Prof. Dr. Necla Öner adına YÖRET Vakfı Başkanı Sibel Erenel imzası ile vakıf tarafından göndermektedir.

Akdeniz Üniversitesi'nde tez çalışması yapan Alptekin Fırat'ın **"Antalya'da Bulunan Takım Ve Bireysel Branşlarda Faaliyet Gösteren Sporcuların Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi"** konulu Yüksek lisans tezinde "Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ni kullanmasına izin veriyorum.

Prof. Dr. Necla Öner

EK-5. İntihal Raporu

Tez

ORJİNALLİK RAPORU

% 11	% 11	% 2	% 5
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikerisim.aku.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
2	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	dspace.akdeniz.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	Submitted to Akdeniz University Öğrenci Ödevi	% 1
5	acikerisim.akdeniz.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
6	acikerisim.nku.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
8	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
9	dspace.akdeniz.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1

EK-6. Bildirim Sayfası

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir. Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

EK-7. Özgeçmiş

Adı ve Soyadı: Alptekin Fırat

Medeni Durumu: Bekâr

Eğitim Durumu

Mezun Olduğu Lise: Muratpaşa Anadolu Lisesi

Lisans: Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Öğretmenliği

Çalıştığı Kurum: Antalya Okçuluk İhtisas Spor Kulübü

