

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HAREKET VE ANTRENMAN ANABİLİM DALI

ÇOCUK SPORCULARIN DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNİN
KALP ATIM HIZI DEĞİŞKENİ İLE İNCELENMESİ

Hilal KARADAĞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2022-ANTALYA

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HAREKET VE ANTRENMAN ANABİLİM DALI

ÇOCUK SPORCULARIN DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNİN
KALP ATIM HIZI DEĞİŞKENİ İLE İNCELENMESİ

Hilal KARADAĞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Abdurrahman AKTOP

“Kaynakça gösterilerek tezimden yararlanılabilir.”

2022-ANTALYA

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma jürimiz tarafından Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Programında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. 27.06.2022

İmza

Tez Danışmanı :Prof. Dr. Abdurrahman AKTOP
.....

Akdeniz Üniversitesi

Üye :Prof. Dr. Alpay GÜVENÇ
.....

Akdeniz Üniversitesi

Üye : Doç. Dr. Mahmut ALP
.....

Süleyman Demirel Üniversitesi

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygungörölmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/.....sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak sorgulaması <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5543&eD=BSP75JA3Z3&eS=157> adresinden yapılabilir.
(PIN:45452)

ETİK BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı beyan ederim.

Hilal KARADAĞ

İmza

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Abdurrahman AKTOP

İmza

TEŐEKKÖR

Lisans ve yüksek lisans öğrenimim boyunca bana kişiliği ve akademik duruşuyla ilham veren, bilgileri ve deneyimleri ile yol gösteren, bu çalışmanın gerçekleşmesinde büyük katkısı olan danışmanım Sayın Prof. Dr. Abdurrahman AKTOP'a sonsuz saygı ile teşekkürlerimi sunarım.

En değerli varlıklarım, hayatım boyunca bana yoldaş olan ekibim ailem'e

Çalışmanın deneysel süreçlerine katılarak bu çalışmanın gerçekleşmesine yardımcı olan gönüllü katılımcılar olan sevgili, kıymetli sporcularım, bana her konuda destek olan çok değerli hocalarım, meslekdaşlarım, dostlarım ve çalışma sürecinde beni destekleyen kurumum Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'na en içten teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Amaç: Yapılan araştırmada, çocuk sporcuların maruz kaldıkları yarışmasal durumların baskısı sonucu ortaya çıkan durumluk kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve duygusal durum değişikliğine eşlik eden Kalp Atım Hızı Değişkenliği parametrelerinin ile durumluk kaygının objektif bir şekilde değerlendirilmesi öngörülmüştür (Davis&Cox,2002).

Yöntem: Çalışmanın örneklemini 9-14 yaş aralığında lisanslı olarak spor yapmakta olan,2020-2021 sezonunda Antalya ilindeki lisanslı yüzücülerden oluşan 36 katılımcı (18 Erkek, 18 Kız) oluşturmuştur. Sporda Yarışma Kaygısı Testi Çocuk Formu (SCAT-C) ve Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI-C) kullanılmıştır. KAH ölçümleri Polar H10 göğüs bandı aracılığıyla alınmıştır. Araştırmada kullanılan iki farklı kaygı ölçeği ve Kalp Atım Hızı Değişkenliği ölçümleri, sporculara katıldıkları yarışmadan bir gün önce, yarışmadan 1 saat önce / 1 saat sonra ve yarışmadan bir gün sonra uygulanmıştır.

Bulgular: Çalışmanın başlangıcında (Bir Gün Önce, Bir Saat Önce) araştırma grubunun, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da daha yüksek KAH'd'e sahip olduğu gözlenmiştir. İkinci ölçüm değerlerinde (Bir Saat Önce) yükselme ve son ölçümde (Bir Saat Sonra) ise düşüşün devam ettiği, cinsiyete göre ise çok az oranda fark olduğu, ancak bu dört ölçümde de iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Sonuç: Kız sporcuları erkeklere oranla daha yüksek verilere sahip olsalar da, cinsiyet farklılığının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Zaman içerisindeki grubunun değişim göstermediği, bunda grup x zaman etkileşiminde anlamlı farka yol açmadığı gözlenmiştir

Anahtar Kelimeler: Çocuk Sporcular, Yarışmasal Kaygı, Durumluk Kaygı, Kalp Atım Hızı Değişkenliği ve Yüzme.

ABSTRACT

Objective: The purpose of present study was to determine the levels of situational anxiety caused by the pressure of the competitive situations exposed to by child athletes and to objectively evaluate the parameters of Heart Rate Variability (HRV) and state anxiety accompanying the change in emotional state.

Method: The Competition Status Anxiety Inventory for Children (SCAT-C) and the State and Trait Anxiety Inventory for Children (STAI-C) were used. HRV measurements were taken using a Polar H10 chest band.

Findings: At the beginning of the study, it was observed that the research group had a higher HRV, although it was not statistically significant. It was determined that there was an increase in the values of the second measurement but a decrease in the last measurement, and there was a slight increase by gender, but there was no statistically significant difference between the two groups these four measurements.

Conclusion: In general, although girls have high data compared to boys, when the data were examined, it was determined that the gender difference was not significant. It was observed that the group did not change over time, which did not lead to a significant difference in the group x time interaction.

Key words: Child Athletes, State Anxiety, Competitive Anxiety, Heart Rate Variability and Swimming.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar DİZİNİ	v
ŞEKİLLER DİZİNİ	vi
SİMGELER ve KISALTMALAR	vii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	
2.1. Spor Psikolojisi	3
2.2. Kaygı	4
2.2.1 Kaygı Türleri	10
2.2.2. Kaygı Performans İlişkisi Kuramları	19
2.2.3 Çocuklarda Kaygı	26
2.3. Kalp Atım Hızı Değişkenliği	28
2.3.1. Kaygı ve Kalp Atım Hızı Değişkenliği	31
2.4. Yüzme Sporunda Kaygı	32
2.5. Kaygı, Kalp Atım Hızı Değişkenliği ve Yüzme ile İlgili Literatür	33
3. GEREÇ ve YÖNTEM	
3.1. Araştırma Grubu	38
3.2. Materyal	38
3.2.1. Sporda Yarışma Kaygı Testi (SCAT-C)	39
3.2.2. Çocuklar İçin Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (STAI-C)	39
3.3. Uygulama	41
3.4. İstatistiksel Analiz	42
4. BULGULAR	
4.1. Yarışmasal Kaygı Bulguları	43
4.2. Durumluk Kaygı Bulguları	47
4.3. Kalp Atım Hızı Değişkenliği Bulguları	48
	iii

5. TARTIŞMA VE SONUÇ	59
6 SONUÇ VEÖNERİLER	63
KAYNAKLAR	67
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4.1.	Katılımcıların yaş, spor yaşı, boy, ağırlık ve Beden Kütle İndeksi (BKİ) değerleri	44
Tablo 4.2.	Yarışmasal kaygı envanteri sonuçlarında, grupların yarışmada yapılan ölçümlerde almış oldukları tekrarlı ölçüm değerleri	45
Tablo 4.3.	Durumluk yarışmasal kaygı envanterinden grupların yarışmadan BGO, BSO, BSS, BGS yapılan ölçümlerde almış oldukları değerleri	47
Tablo 4.4.	KAHD Tekrarlı ölçümlerde varyans analiz sonuçları grupların yarışmadan BGO, BSO, BSS, BGS yapılan ölçümlerde almış oldukları değerler	49
Tablo 4.5.	Kalp Atım Hızı Değişkenliği Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi Sonuçları	53
Tablo 4.6	Yarışmadan Bir Gün Önce (BGO) ölçümüne ilişkin korelasyon matriksi	57
Tablo 4.7.	Yarışmadan Bir Saat Önce (BSO) ölçümüne ilişkin korelasyon matriksi	57
Tablo 4.8.	Yarışmadan Bir Saat Sonra (BSS) ölçümüne ilişkin korelasyon matriksi	58
Tablo 4.9.	Yarışmadan Bir Gün Sonra (BGS) ölçümüne ilişkin korelasyon matriksi	58

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1.	Spielberger'in Kaygı Gelişimi Modeli.	13
Şekil 2.2	Yarışma Durumu.	16
Şekil 2.3.	Durumluk Kaygı ve Sportif Performans Arasındaki Çok Yönlü İlişki	20
Şekil 2.4.	Ters U, uyarılma ve performans arasındaki ilişkisi.	23
Şekil 2.5.	Performans Duygularına İlişkin Çok Boyutlu Psikobiyososyal Yapı.	25
Şekil 2.6.	Felaket teorisi öngörülleri: a) Düşük bilişsel durumluk kaygı altında uyarılma – performans ilişkisi: b) Yüksek bilişsel durumluk kaygı altında uyarılma – performans ilişkisi.	25
Şekil 2.7.	Katastrof Modeline göre Uyarılmışlık ve Performans İlişkisi.	26
Şekil 2.8.	Kalp atım hızı değişkenliği Frekans ve Zaman Alan ilişkisi.	29
Şekil 2.9.	Normal bir elektrokardiyogram	29
Şekil 4.1.	Erkek ve kız sporcuların yarışma kaygı puan değişimleri	46
Şekil 4.2	Erkek ve kız sporcuların kalp atım hızı değişimleri	48
Şekil 4.3	Erkek ve kız sporcuların SDNN ve RMSSD değişimleri	50
Şekil 4.4	Erkek ve kız sporcuların SDNN ve RMSSD değişimleri	52
Şekil 4.5.	Erkek ve kız sporcuların PNS ve SNS değişimleri	54
Şekil 4.6.	Erkek ve kız sporcuların Stres İndeks ve LF/HF oranı değişimleri	56

SİMGELER ve KISALTMALAR

BGO	: Bir gün önce.
BGS	: Bir gün sonra.
BKİ	: Beden Kütle İndeksi.
BSO	: Bir saat önce.
BSS	: Bir saat sonra.
BYFA – İZOF	: Bireysel Yeterlilik Fonksiyon Alanı.
CSAI-2C	: Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2 Çocuk Formu.
HR	: (Heart Rate) Kalp Hızı.
IZOF	: Optimal İşlev Görme Bölgesi.
KAHD	: Kalp Atım Hızı Değişkeni.
LF/HF	: Yüksek/ düşük Frekanslı sorgular.
NN50 (adet)	: 50 ms'den daha büyük RR aralıkları farklarının aralık sayısı.
OSS	: Otonom sinir sistemi.
pNN50 (%)	: RR aralıklarının toplam sayısının NN50'ye bölünmesi
PTSD	: Bireylerde post-travmatik stres bozukluğu.
RMSSD (ms)	: RR aralıkları farklarının karesinin ortalamasının karekökü.
SCAT-C	: Sporda Yarışma Kaygısı Testi Çocuk Formu.
SDNN	: RR aralıklarının standart sapmasıdır.
SDANN	: 5 dakikalık kayıtlarda elde edilen ortalama RR aralıklarının standart sapması.

SDNN indeks	: 5 dk'lık segment RR aralıklarının standart sapmasının ortalaması.
SDSD	: Komşu RR aralıkları farklarının standart sapması.
Sİ	: Stres İndeksi.
SNS/PNS	: Sempatik / Parasempatik sinir sistemi.
STAI-C	: Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri.
VLF	: (Very Low Frequency) Çok düşük frekans.



1. GİRİŞ

Kaygı bir çok faktörü olan duygusal bir durum kapsamakla birlikte bu duygu hallerinin, tehlike ile karşı karşıya gelme ihtimallerinde, tehlikenin yapısına şekline ve kişinin tehlike ile başedebilme, tehlikeyi yönetebilme, tehlike karşısındaki duygusal ve bilişsel donanımına ilişkin duygusal ve bilişsel öğeler bütünüdür. Kişinin beklentisi doğrultusundaki olası tehlikeye ilişkin bireyin öznel duygularını da içinde barındırır. Ayrıca kalp atımının birden hızlanması, aşırı terleme, yüksek adele gerilimi gibi bedensel septomları ve uzaklaşma, kaçınma, alanı terketme gibi tehlikeli durumdan uzaklaşma davranışları da içerir. Kaygı durumu, kronik ya da akut olarak ortaya çıkma olasılıkları vardır. Kaygının gelişimi, oluşumu, ortaya çıkması bireyin biyolojisi ve genetik yapılarından, önceki öğrenme yaşantılarında ve tecrübe ettiklerinden, dahil olduğu ortamla ilişkili durumsal ipuçlarından ve kişinin bilişsel yapısından etkilenmektedir. Yarışma süreçleri kaygıyı oranını yükseltici ve problemlerle dolu bir süreci kapsar. Kimi sporcular bu süreci yüksek kaygılı yaşarken, kimi sporcular düşük düzeyde hissedebiliyorlar. Bu kaygı durumları ile sporcunun başedememesi de sporcunun yarışma sürecinden keyif almasını ve süreci verimli geçirmesini engellediği gibi sporcunun sorun yaşamasına da sebep olur. Bu durumla baş etmek için Martens'in yarışma kaygısı ve yarışma ortamına ilişkin yaklaşımların ele alınması gerekmektedir. Spor alanında birçok araştırmacı tarafından kaygının çeşitli tanımları yapılmıştır. Cox (1986) kaygıyı; bireyin öznel endişeleri, korkuları, kaygıları ve fizyolojik olarak optimal olmayan bir seviyede yüksek gerilimli olma durumu olarak tanımlar. (Zaichowsky, Zaichowskyand, Sime (Eds.) 1982), kişinin değişik zamanlarda otonom sinir sistemindeki etkinliğinin artması sonucu hissettiği öznel korku, gerginlik, sinirlilik ve heyecan duygusu olduğunu ortaya koymuştur.

Otonom sinir sistemi fonksiyonunun güvenilir bir noninvaziv ölçümü nörolojik kardiyak sağlık durumunun bir göstergesi olarak, kalp atım hızı değişkenliğinin (KAHD) uygulanması, kalp atım hızındaki her bir atım arasındaki değişikliklerinin bir ölçüsüdür. KAHD yaş, cinsiyet ve sağlık koşullarına göre değiştiği için, KAHD analizi otonom tepkilerin, panik bozukluğu ve kronik yorgunluk gibi diğer rahatsızlıkları değerlendirmek için yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Leung ve ark. 2013).

Spor bilimlerinde, KAHD sporcuların fizyolojik değişikliklerini izlemek için yaygın olarak kullanılır. KAHD spor psikolojisi alanında yarışma öncesi sporcularınduygusal tepkinin göstergesi olan fizyolojik durumubelirlemek için de kullanılmaktadır. KAHD stresli durumun taleplerine uyum sağlamak için otonom sinir sisteminin fizyolojik uyarılma adaptasyon yeteneğinin bir göstergesi olarak kullanılmaktadır. Ortega ve Wang (2018) atıcılık sporu ile uğraşan 61 sporcu ile yaptıkları çalışmada KAHD yarışma öncesi duygu durumuna eşlik eden fizyolojik durumunun gösteresi olarak kullanılabileceğini ve öz yeterlik ve atış performansı ile ilgili olduğunu belirtmektedirler (Ortega&Wang, 2018).

Yarışmasal durumluk kaygı sportif performansı etkileyen yaygın bir tepkidir. Yarışmasal durumluk kaygının bileşenleri olan bilişsel ve somatik kaygının performans üzerine etkileri farklı spor branşlarında tartışılmaya devam edilmektedir. Bilişsel kaygı zihinsel ve düşünsel süreçleri içerisine alırken, somatik kaygı uyarılmışlığa eşlik eden fizyolojik elementleri içermektedir (Mabweazara ve ark. 2017). Yaptıkları çalışmada durumluk kaygının yüzme performansına etkisini ve yüzme performansının tahmin edilmesinde etki olan durumluk kaygı bileşenlerini belirlemeye çalışmışlardır. Çalışmada yaşları 14-19 arası değişen 61 erkek yüzücünün Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri-2 kullanılarak, bilişsel kaygı ve somatik kaygı düzeyleri belirlenmiştir. Çalışma sonucunda, 50 metre kısa mesafeci yüzücülerde somatik kaygının yüzme performansına tahmin etmede bilişsel kaygıya göre daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bilgiler çerçevesinde planlanan araştırma ile çocuk sporcuların yarışmasal durumluk kaygılarına ilişkin Kalp Atım Hızı Değişkenliği (KAHD) ve anket sonuçlarının performans üzerinde olan etkisinin incelenmesi, yarışmasal durumluk kaygı düzeyinin cinsiyet ve zamansal değişimin belirlenmesi ve yarışma öncesi duygu durumunun belirlenmesinde objektif ölçüm yöntemlerinin test edilmesi amaçlanmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Psikolojisi

Spor psikoloji ülkemizde yakın dönemlerde araştırılmaya başlamasına rağmen birçok ülkede neredeyse yüzyıllardır araştırılan bir alan olmuştur. Sporda başarı sadece performansa dayalı olarak değerlendirilemez. Spor yapan bireyin duygusal ve içsel süreçlerinin de arka plana atılmaması ve ön planda bulundurulması spor bilimcilerinin tercihidir. Başarının odak noktası sadece performans değildir. Sporcuların antrenman ve müsabaka ortamlarındaki davranışları üzerinde daha çok yoğunlaşan egzersiz ve spor psikolojisi alanında yer alan ilgili herkesin tepki ve tutumları, içsel ve duygusal durumları ve disiplinleri içinde yer alan psikolojinin bir parçası olarak gündemde yer almaktadır (Başer, 1994).

Spor psikolojisinin temelleri psikoloji anabilimdalı içerisinde, eğitim psikolojisi altdalına dayanmaktadır. Performans sporcuları, gittikçe psikolojinin ilgisini çekmeye başlamasıyla beraber, psikologlar başarılı yüksek performans sporcularında, gereğinden yüksek yoğunluklu antrenmanlardan, birey tutumları ve çeşitli durumlara verdikleri davranışsal cevaplar ile ilgili durumlarda spor psikolojisinin yol gösterici olduğu öngörülmüştür (Baumann, 1994).

Sporu kapsayan her alan ve durum içerisinde psikolojik anlamda sporcuyla kapsayan davranışlar bütününe spor psikolojisi denir (Özbydar, 1983). Bununla birlikte, sporun içerisindeki bireylerin sporcu, antrenör, hakem, taraftarların davranışlarını kontrol eden ve birbirleri ile kurdukları her türlü teması içine alan bir olgudur (Tavacıoğlu, 1999). Müsabaka ortamındaki sporcuların karşılaştıkları psikolojik durumlar ile ortamların sporcu üzerinde bıraktığı psikolojik kökenli etkilerin, sporcu bireylerde, tercih edilen veya tercih edilmeyen psikolojik faktörleride kapsamaktadır. (Gümüş,2002).

Spor Psikologları iki temel amacı gerçekleştirmeyi amaç edinir.

- 1) Sporcunun performansını yükseltmek için psikolojik prensipleri kullanmasına yardımcı olmak (performansını yükseltmek),
- 2) Hayat boyunca bireyin psikolojik gelişimine, sağlığına ve mutluluğuna, spora, egzersize ve fiziksel aktivitelere dahil olmanın etkisini anlamak (Özoğlu 1997).

2.2. Kaygı

Spor bilimleri üzerinde araştırma yapan uzmanların yıllarca dikkatini çeken konu kaygı ve sporsal gelişimin birbiri ile bağlantısıdır. Spor Psikolojisinde yapılan çalışmalar doğrultusunda kaygı için, var olan tüm insanlığı kapsayan kişiliğin yapısında bulunan bir duygu durumu olduğundan bahsedilmektedir (Rodrigo, Lusiardo ve Pereira, 1990). Kaygı, fizyolojik belirtiler, psikolojik yapı ve davranışsal geribildirimlerden veya tepkilerden var olan, sadece tek bir yönü olmayan içsel kaynaklı bir durumdur. Levitt, (1980) kaygıyı, telaş ve huzursuzluk duygusunun ve tepkilerde artış seviyesinin yüksek olması olarak tanımını yapmaktadır. Cox (1990) ve Yavuzer'e (1992) göre ise farklı şekillerde ortaya çıkan, gerginlik, asabilik ya da basit anlamda kaygı, bireyin tercih etmeyeceği, keyifli olmayan psikolojik bir haldir. Sürekli ve durumluk kaygı ile beraber incelendiğinde kaygıyı anlamak daha kolay olmaktadır. Sürekli kaygı, bir çok yönülü özellik gösterirken, bireyin duygusal zorlanmalara karşı psikolojik anlamda değişmeyen bir kişilik yapısıdır. Ancak, mekan ve durumlara göre farklılık gösteren kalıcı olmayan ruhsal durum ise durumluk kaygı olarak ifade edilmektedir (Spielberger, 1966). Sporsal ortamlarında birey, bazen yarışmadan evvel, bazen ise yarışma anında ve yarışmanın bitmesine yakın, bazen veya daimi sürece gerilimli, huzursuz, sinirlili durumlar yaşayabilir. Müsaba ortamında yaşanan ve bu ortamdan dolayı veya hissedilen bu psikolojik durumlar, yarışma kaygısı olarak tanımlanır. Yarışma ortamından kaynaklandığı için yarışma kaygısı kendi içinde özel bir kaygı türü olarak ayrılmaktadır. Müsabakada kaybetmek endişesi ve endişeli davranış tutumları veya başarısızlıktan kaçınma güdüsü ile ifade edilebilir (Gallahue, 1982).

Yarışma kaygısı da kaygı tanımında olduğu gibi kendi içerisinde ikiye ayrılmaktadır. Bu kaygı türlerinde, sürekli yarışma kaygısı ve durumluk yarışma kaygısıdır. Sürekli yarışma kaygısı dahil olunan tüm müsabaka sahalarında bireyin hissettiği sinirlilik, endişe ve fizyolojik canlılıkta artış olarak anlandırılırken, durumluk yarışma kaygısı bu duygu durumlarının ve fizyolojik belirtilerin müsabaka ortamlarının bazılarında yaşanması durumudur (Bird, ve Cripe, 1986), (Mantens, Vealey, ve Burton, 1990). Aynı zamanda durumluk yarışma kaygısının tanılayıcısı, sürekli yarışma kaygısı olduğu açıklanmaktadır (Cox, 1990), (Gill, 1986). Düzeyi yüksek olan durumluk yarışma kaygısı ve sürekli yarışma kaygısı, başarılı olamama ve müsabaka sahasından

uzaklaşma isteği ile ilgilidir (Lewthwaite, 1990). Yapılan araştırmalarda, sürekli yarışma kaygısı fazla olan sporcular genelde daha fazla oranda durumluk yarışma kaygısı yaşandığı belirlenmiştir (Gould, Horn ve Spreeman, (1983), Passer, (1983)).

Kaygı bireylerin tavırlarında gerginlik ve sinirliliğe neden olmakla beraber, kişiyi bu gergin duygu durumunu en aza indirmeye iten bir olgudur. En çokta çocuklarda olması gerekenden önce, küçük yaşlarda yüksek performansı içeren antrenman uygulamalarına dahil edilmeleri, en fazla verim ve kazanmayı garantileyen beklentilerini çocuk sporcuların, öncül hedef olarak anlamlandırmaları kaygı durumlarının yaşanmasına sebep olmaktadır. Bu durumun örneklerini cimnastik sporlarında çocuk sporcular dört veya altı yaşlarında pedagojilerine uymayan yüksek yoğunluk içeren antrenman metotlarına dahiledilmekte ve saatlerce antrenman yaptırılmaktadır. Bu gibi nedenler çocukların çok erken yaşlarda Bedensel Kaygıya ilişkin bir takım olumsuz yaşantılar oluşturmalarına neden olabilmektedir (Schultz&Schultz, 2002).

Psikolojide kaygı sıkça ele alınan ve kişinin parçası olarak değerlendirilen bir süreçtir. Bu nedenle de psikoloji kuramları kaygıyı farklı biçimlerde ele almıştır. Müsabaka sahası kaygı yaratan ve hoş olmayan bir durumdur, bireyde bu durumların etkilerini psikolojik ve fizyolojik olarak yaşanması kaçınılmazdır. Kaygı durumlarını kimi sporcu aşırı gerilimli hissederken, kimi sporcu bu durumu hafif gerilimli hissedebilir, bireyden bireye değişen bir durum söz konusu olsa da, sonuç olarak bu durum sporcunun keyifli olarak yarışmasının önüne geçer. Fazla kaygı durumunun yarattığı etkiler sporcu bireylerin bir sorunu haline gelir. Bu durumla bahsedebilmek için Martens'in yarışma kaygısı ve yarışma ortamına ilişkin yaklaşımların ele alınması gerekmektedir. Spor alanında birçok araştırmacı tarafından kaygının çeşitli tanımları yapılmıştır. (Cox, 1986), kaygılı durumu; bireye özel korku durumu ve yüksek fizyolojik canlılık seviyesi olduğu kanısına varılır (Zaichowsky, 1982). Kaygı kişinin farklı zamanlarda otonom sinir sistemindeki etkinliğinin yükselme durumunda yaşadığı öznel endişe, sinirlilik ve heyecanlılık duygusu olarak tanımlamaktadır. Ayrıca kendini gösterme biçimine göre de kaygı, Bilişsel ve Somatik kaygı olarak iki şekilde ele alınıp incelenmiştir. Somatik kaygı kaygının fizyolojik anlamda yüksek uyarılmışlık, yani kalp atımının hızlı olması, geniş pupillalar, fizyolojik tüm

değişimler ve duygusal durumlarını ifade eder. Bilişsel kaygı, kaygının yarattığı korku ile olumlu olmayan benlik algısı ve olumsuz tutumlardan oluşan bilişsel tepkilerdir (Martens, Vealey, Burton, 1990).

Olumsuz düşünme ve huzursuz hissetme nitelendirilen kaygı kısaca hayatı olumsuz etkileyen ve olumsuz bir durum olarak, tehdit verici bir durum olarak nitelendirilen iyi hissettirmeyen, telaş, huzursuzluk ve endişeli hissetmenin yarattığı korkudur (Geçtan, 2004). Kaygılı olma bireyin tavırlarında gerginliğe, sinirlilik, sitres ve endişeye sebep olmakla birlikte, kişiyi bu huzursuzluk hallerinden kurtulmaya iten bir davranış surecidir (Schultz, Schultz, 2002).

Cox'a göre kaygı, uyarılmışlığın yüksek olduğu fizyolojik durumla, bireye özgü bir huzursuzluktur. Weinberg ve Gould 'a göre kaygı, fiziksel uyarılmışlığın yükselmesiyle beraber bireyde ortaya çıkan, asabilik, öfke, endişeli ve huzursuz olma hisleriyle alakalı duygusal yönü ile ön plana çıkan bir olgudur. Kaygı, Anshel'e göre kişinin algıladığı tehlike durumlarıdır (Tiryaki, Tiryaki, KORUÇ, 1998).

Horn ise Kaygıyı “uyarılmışlığın bilişsel boyutu veya duygusal etkisi” olduğunu açıklamıştır (Horn, 1992).

Spielberg ise kaygıyı “gerginlik hissi, korku ve sinirlilik, hoş olmayan düşünceler ve fizyolojik değişikliklerin bir kombinasyonunu içeren heyecansal tepkiler olarak” tanımlamıştır (Çağlar, Kuruç, 1997).

Morgan'a göre, kaygı, sonucun ve koşullar bütünüünün belirsizliğin yarattığı endişe verici duyguların, beklentilerin azalması veya artmasının yarattığı heyecanlılık halidir. Kısaca nedeni belirsiz korkudur (Özerkan, 2002).

Grath'a göre ise kaygılı olmak, “insanlarda varolan, tehdit edici koşullar altında ortaya çıkan, temel bir duygu, heyecansal olgudur (Grath, Major, 2000).

Kaygı; bireyi, hayatı süresince olumlu durum ve davranışlara iterken bazende tam tersi durum ve olgulara neden olduğu bir durum olabilmektedir (Kuru, 2000).

Karşı karşıya gelinen olumsuz koşullardaki engellenmeler bireyin hedeflerini olumsuz etkiliyorsa birey bu durumu tehdit olarak algılayıp bahane ediyorsa sinirlilik, öfke duygu durumlarını yaşar bu durum kaygıyı tanımlar (Koç, 2004).

İnsanın toplumsal ilişkilerinde yaşadığı olumsuz helleri yaratan hisleri, uyum problemlerinin itici gücü kaygıdır. Kaygı, bireyin hayatında zaman zaman başına gelen, olağan yaşantısında zorluk ve başarısızlıkla karşılaşma inancı ile zihninde biçimlenen güvensizlik, kararsızlık ile çatışma gibi duygu durumlarının tepkiye dönüşmüş halidir. Kaygı, bireyin tehlikeli ve ya tehdit olarak algıladığı ve aynı doğrultudaki etkilerinin olumlu olmayacağını düşündüğü çevresel kaynaklı bir uyarıcıdır (Akyıldız, 1987).

Kaygı, sadece tehlikelibir durum ya dagizemlilik bilinmezlik durumları degildir. Bahsedilen bu duygu durumlarının birbiriyle etkileşiminden meydana gelir. Kaygı temelinde yalnızca kişinin kendisi bulunur. Nedeni ise çok zararlı bir olmayabilir (Tol, 1995).

Jung'a göre kaygı, kişinin bilinçaltında oluşan karmaşık ve gerçek dışı duyguların insanın bilincinde baskın hale gelmesiyle kişinin ortaya çıkardığı korku tepkisidir (Özusta Ş, 1993).

Otto Rank'ın kuramına göre, bireyin anne karnında rahat geçen bir dönemden sonra, aniden aşırı çaba gerektiren doğum sonrası ortamına geçişin bireyde oluşturduğu korku sonucunda sağlıklı bir bireyde bile ortaya çıkan sürekli var olan birincil kaygının kökeni olduğunu savunmuştur. Bu aşırı çaba gerektiren doğum olayının bireyde dehşet verici durum olarak algılanır ve birey bu yaşadıklarını bilinçaltına yerleştirir. Otto Rank bunun birincil baskı mekanizması olduğunu ileri sürmüştür. Baskı altına alınan birincil kaygı bireyin sonraki yaşantısında ortaya çıkar ve bireyin davranışlarında etkisini sürdürür. Rank kaygıyı doğum travmasıyla açıklamış ve kaygı ile ilgili baskının dışardan gelmediğini anne ve babadan geldiğini savunmuştur (Köroğlu, 1994).

Kaygı terimi, fiziksel ve zihinsel olarak uyarılmışlık, endişe ve gergin olma durumu olarak da tanımlanmaktadır. Endişe, kişinin yaşadığı stresin yoğunluğuna göre artan veya azalan, kişinin stresli olarak algıladığı olaylar karşısında verdiği tepkisel durum olarak tanımlanır. Bu nedenle, endişe, stresi yaşayan kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda soyut bir kavram olarak algılanmaktadır (Spielberg, 1972).

Kaygı koşullar çerçevesinde bireyde meydana gelen, bilinçli olmayan, psikolojik olarak anlamlandırılan yaşantılarda yüksek gerilimli duygu durumudur (Kuru, 2000).

Kaygıya özgü hal ve davranışlar, kaygıya sebep olan çevresel durumlardan, onu ortaya çıkaran bireye yönlendirir. Yaşantılara bağlı olan kaygılı olma o şartlarda hissedilir ve bireyi olumsuz yönde etkileyen durumun ortadan kalkmasıyla kaygıya ait belirtilerde görülmemeye başlar (Baltaş, Baltaş, 1999).

Horney, kaygının sosyal çevreden kaynaklandığını ve detaylı bir şekilde araştırılması gereken duygu durumu olduğunu ileri sürmüştür. Çocuğun gelişim döneminde sosyal çevreye alışmasında anne ve baba'nın çocuğa güven duygusu aşılması gerekir. Bunun için gerekli olan Sıcak ve güvenli bir ortam sağlanmazsa yüksek düzeyde ve hayatı tehdit eden kaygı durumu belirir. Böylece çocuğun sağlıklı gelişimi engellenir ve kişilik, karakter bozukluğu gibi durumlara sebep olur. Horney, olumlu ve iyi hissettiren duygu durumlarının yokluğunda ortaya çıkan kaygıya "temel kaygı" olarak adlandırmıştır. Horney kaygıyı dış dünyada düşmanca ilerleyen, çaresizlik ve terk edilmişlik duygularının bir arada bulunması olarak tanımlanmıştır. Kaygının kökeni çocukluk döneminde oluşmasına karşın yaşamın herhangi bir aşamasında, stres durumuyla karşılaşıldığında ortaya çıkabilir. Temel kaygı Üç faktörden oluşur ve bu faktörler aynı anda bulunmalıdır. Bunlar: Yalnızlık, Çaresizlik ve Düşmanlıktır. Bu duyguların az ya da yoğun hissedildiği zamanlarda kaygı ortaya çıkar (Horney, 1998).

Kişinin duygusal durumunu tehlike altına sokan olgulardan bir tanesi kaygı olduğu için, insanların en önemli sosyallik vasfı olan iletişimi de etkiler. Kaygının nedenleri ve kaynağı açısından çeşitliliğe sahiptir bunların en önemlisi de Korku ve endişe verici durumlarda bireyin bireyin süreci yönetmesi açısından olumsuz koşullandığı için kaygı, çevresel nitelikli bir uyarıcıdır denilebilir. (Akyıldız, 1987).

Kaygının seviyesi ve başarmak için hedefin kolaylık ve basit olmama durumu, kaygılı durumun iyi veya kötü bir durum olduğunu anlamak için bilmemiz gereken iki etkidir. Zor görevleri yerine getirmek daha zordur ve bu süreçte birey kaygı yaşar, kolaygörevleri yerine getirmek bu sefer kolay olacağı için bireyin kaygı derecesini belirler (Cüceloğlu, 2000).

Sullivan'a göre kaygı, bireyin gerçek veya gerçek dışı bir tehditle karşılaştığında tehlike altında olduğunu hissetmesi ile yaşadığı duygusal bir süreçtir. Bu hissedilen duygunun şiddetinin artmasıyla birlikte, bireyin ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanmaması, toplumsal ilişkilerinin bozulması ve zihinsel durumunun değişmesi

gözlenir. Kaygının şiddeti bireyin tehlikenin önemine ve bireyin savunma mekanizmasının işlevlerine göre oranı değişir. Şiddetli kaygı bireyin çaresizlik, umutsuzluk yaşamasına ve ne yapacağını bilemez bir duruma gelmesine neden olur. Daha az yoğunlukta yaşanan kaygı bireyin kendisini ve çevresindeki olayları değerlendirebilmesini sağlar. Sullivan, kaygının bireyin yaşantısı üzerinde eğitici bir yanının olduğunu ileri sürmüştür. Kaygı empati yoluyla anneden çocuğa aktarılmaktadır. Sullivan'a göre, bu aktarım annenin genel durumu, ses tonu ve annenin tedirgin bakışları ile gerçekleşir. Anneden geçen bu kaygı sonucunda çocuk, çevresini farklı biçimde algılama eğilimi gerçekleştirir. Böylece çocukluk yaşantılarından kaynaklanan çarpıtılmış algılar, yargılar ve ilişkiler gerçekleştirir (Parataksik Çarpıtma) ve çevresindeki insanlara karşı kaygı duymaya başlar (Geçtan, 2002).

Beck'in kuramına göre, Kaygı iki bölüm halinde incelenir. Birincisi, yapısal parçası olan kişinin kendi geleceği, dünya üzerindeki olumsuz algılardır. Diğer ise, bireyin bilişsel değerlendirmeler sonucunda çevresini ve geleceğini olumsuz olarak değerlendirmesi kaygının oluşmasına zemin hazırlar. Bilişsel değerlendirmeler sırasında birey çevrenin hangi özelliklerini dikkate alması gerektiğini belirler. Bu bilişsel değerlendirmeler sonucunda mantıksal hatalar ve düzensizlikler ortaya çıkabilir. Aynı zamanda bazı durumlar göz ardı edilebilir. Olumsuz bilişsel işlemlerin depresif durum ile bağlantılı olduğunu bunların kaygı yaratıcı etkenler olduğunu ileri sürmüştür. Kişinin çevresiyle ilgili değerlendirmeleri oluştururken beklenti, ilgi ve merak gibi unsurların etkili olduğunu öngörür. Kaygıyı oluşturan unsurlar, birey tarafından genellenir ve artarak tehlikeli bir durum olarak algılanır. Örneğin; "Birey ben başarılı değilim ozaman hiçbir şeyim" tezine inanır ve başarısız olursa onu bu olumsuz düşüncelere iten durumun daha önceden yaşadığı olumsuz bilişsel yargıların etkisinden kaynaklandığını savunur (Beck, 1985).

Genel olarak kaygı, insan yaşantısındaki çevresel ile psikolojik durumlara gösterdiği duygusal bir tepki olarak tanımlanabilir. Bu ifade doğrultusunda, bu duygusal tepkiler dünyanın herhangi bir yerinde yaşayan her insanın verebileceği doğal ve normal tepkiler olduğunu kabul etmekte zorlanmayız. Fakat kaygı dar anlamda ifade edilirse, İnsanlar tarafından bilinçli bir şekilde hissedilen kökeni, kaynağı ve başlangıcı belli

olmayan, insanda birtakım fizyolojik etkilerin çıkmasına sebep olan ve insanın yaşantısını olumsuz etkileyen faktörler olarak tanımlanabilir. Bu tanım doğrultusunda kaygının insan yaşantısını olumsuz etkilemesi bu duygunun normal olmadığı kabul etmemizi sağlar. Bundan dolayı kaygı yaşantısının olumsuz özelliği bu duygunun normal davranışlardan normal olmayan davranışlar olarak algılanmasına neden olmuştur (Öner, LeCompte, 1985).

Tanımlara bakıldığında kaygı değişik şekillerde açıklanmaktadır. Tüm bu tanımlamalarda baskılarda, insanların birbirleriyle olan ilişkilerinde ve büyüme aşamasında, bireyin çocukluk döneminde yaşamış olan olayların etkisiyle ortaya çıktığı görülmektedir (Eisenberg, 1985).

2.2.1. Kaygı Türleri

Spielberger, kaygıyı sürekli kaygı ile durumluk kaygı olmak üzere iki farklı şekilde ele alınıp incelenebileceği konusunda araştırmalar yapmıştır.

Sürekli Kaygı

Kişinin yapısıyla ilgili olarak kaygıya yakınlığıdır. Bu durumun, kişinin dahil olduğu psikolojik olgularda çoğunlukla endişeli ve gergin hissederek algılamasıdır. Sürekli kaygı Durumluk kaygıya göre yaşantılar yoluyla yani sonradan edinilmiş bir olgudur. Olay ve olgular karşısında verilen tepkilerde sürekli kaygılı olma durumu kişiliğin yapısında oluşmaya başladığı için verilen tepkileri şekillendirmektedir. Kaygı türleri arasında sürekli kaygı birey de gerginlik, sinirlilik ve endişe verici durumlar gözlemlenirken, aslında yaşanan durumun psikolojik ve fizyolojik anlamda bireyi riskli bir duruma itmediği bilinmektedir (Spielberger, 1966). Örneğin, tüm koşullarda eşit şartlara sahip iki futbolcu yine eşit düzeyde strese maruz kalsalar da (müsabakanın sonunda kazandıran golü atmak gibi), bireysel faktörler veya bireysel farklılıklar sebebiyle durumluk kaygıya verdikleri cevaplar tamamen ayrılık gösterecektir. Mesela Rick adındaki sporcu, daha uyumlu ve durgun bir bireydir. Müsabakayı başarılı kılacak bir atış durumunu aşırı ve yoğun tehdit anlamında algılamıyor olabilir. Böylece, bulunduğu durumdan tahmin edilenden daha yüksek durumluk kaygıyı deneyimlemiyor. Ted ismindeki diğer sporcu ise sürekli kaygı oranının fazlalığı ve dolayısıyla müsabakayı kazandıran golü atmayı tehdit edici bir durum (ya da onun düşüncesine göre golü kaçırmak) olarak algılanıyor. O durumda kişi bizim tahmin

ettiğimizden çok daha fazla düzeyde durumluk kaygıya sahiptir (Weinberg, Robert, Gould, Daniel, 2015).

Sürekli kaygı, birey için aslında tehlikeli algılanmayacak olguları tehdit olarak algılandığı davranışları etkileyen bir deneyimdir. Bu duruma genellikle kontrolsüz bir şekilde durumluk kaygı verilerek dönüt sağlanılır (Weinberg. Robert, Gould, Daniel, 2015).

Sürekli kaygı durumu, fiziksel çevreden ayrı düşünülerek kişinin keyifsizlik, sitreslilik ve olumsuz ön yargısal bakış açısına sahip olma; yüksek düzeyde tepkiler verme ve yüksek düzeyde sabırsız ve telaşlı tepkiler verme durumudur (Kuru, 2000).

Sürekli kaygı; bir bireyi, geniş çaptaki tehlikesiz durumları tehlikeli olarak algılamaya ve bunlara durumluk kaygı tepkileriyle hedef tehlikenin büyüklüğüne göre şiddet olarak orantısız tepki vermeye yatkın hale getiren güdü ya da edinilmiş davranışsal eğilimdir (Martens, Vealey, Burton, 1990).

Bazı insanlar hayatlarının çoğu anında daima sitres ile yaşar ve mutlu oldukları anlar sınırlıdır. Sürekli kaygı durumu içten kaynaklı olduğu için, çevresel ve mekansal faktörlerden etkilenmez (Sürmeli, 1997).

Kimileri ise sürekli olarak tehdit içerisindeymişcesine yaşarken doğru orantılı olarak genellikle mutsuz hissederler. Direkt çevresel tehditler ile ilgisi olmayan bu kaygı türü içten kaynaklanır. Öz değerlerinin tehlikede olduğu sanısı veya içinde bulunduğu durumları ve olguları stres verici olarak yorumlaması sonucunda kişide kaygı hallerine neden olmasına “Sürekli Kaygı” adı verilir (Martens, 1977). Sürekli kaygı sabit bir durumdur ve genellikle kişisel bir özellik olarak tanımlanır (Anshel, 1994).

Sürekli kaygı, çevresel ve mekansal faktörlerden etkilenmeyen, kişilik yapısında var olan, bir tehlikeyle karşılaştığının zannedilmesi veya dahil olduğu olguları gergin olmak tanımıyla isimlendirilmesi neticesinde yaşanan bir kaygı türüdür (Tiryaki, 2000).

Sürekli kaygı oranları yüksek olan bireylerin, buna paralel olarak durumluk kaygı durumlarının da yüksek olduğu belirlenmiştir. Sürekli kaygısı olmayan ama durumluk

kaygı yaşayan bireylerin durumluk kaygıları diğerine göre düşük olduğu incelenmiştir (Christopher, 2002).

Başkası için tehditve tehlikeli olmayan durumların birey tarafından rahatsız edici bir durum olarak algılanması sürekli kaygıyı ifade eder (Öner N, LeCompte, 1985).

Köknel de sürekli kaygıyı aşağıdaki gibi maddeler:

-Durumluk kaygıyla kıyaslandığında daha sıradan, durgun ve daima daha durağan ve sürekli dir.

-Sürekli kaygı türünün derecesi ve zamanı söz konusu kişinin karakterine göre değişiklik gösterir.

-Bireyin doğası eğer kaygılıysa vey abuna yakın ise, sürekli kaygısının seviyesini etkisi altına alır.

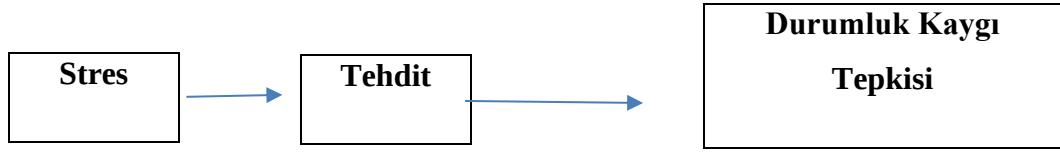
-Bireylerin sürekli kaygı seviyelerinin aralarında farklılıkların olduğu seviyelerde olması hissedilen tehlike olgusunun algılanması düzeyini etkiler.

-Bireyde ki sürekli kaygının yüksek olması durumluk kaygı seviyesini de yükseltir.

Durumluk Kaygı

OSS'nin aktif olmasıyla ilişkilendirilen bireye özgü ve kontrol edilebilir düzeyde algılanılan telaş, huzursuzluk ile gergin duyguların geçebilen ve süreli olarak değişebilen psikolojik bir durumudur (Robert, Gould, Daniel, 2015). Zaman zaman kaygı, karakter yapısının değişmeyen bir ögesi olduğu yönünde tanımlarız ya da zaman zaman değişen duygu yapısındaki tepkiler olarak ta tanımlanabilir (Spielger, 1966). Örneğini açıklamak gerekirse; basketbol oyuncusunun durumluk kaygı seviyesi oyun anında ve farklılık gösteren zamanlarda değişime uğramaktadır. Uyarılmışlıktan önce az miktarda yükselmiş olan durumluk kaygı seviyesi. Oyun içerisinde kalındığı süre düşer ve maçın bitiminin son dakikalarında zorlu oyunlarda en yüksek seviyeye gelir (Weinberg, Robert, Gould, Daniel, 2015).

Spielberger, stres olgusunu açıklarken, stresin sonunda kaygı durumlarının yaşanmaya başladığı ortaya çıkmıştır. Spora özgü ortamlarda yaşanan kaygıyı durumluk kaygı olarak tanımlamıştır (Spielberger, 1972).



Şekil 2.1. Spielberger'in Kaygı Gelişim Modeli.

İlk kez kaygıyı ikiye ayıran Spielberger, bu kaygı türlerine durumluk kaygı ve sürekli kaygı ismini vermiştir (Anshel, 1994). Tüm bireyler tehdit verici durumlarda bir miktar kaygılı hissedebilmektedir. Risk oluşturabilecek şartların meydana getirdiği korku ve endişe, bireyin yaşadığı geçici ya da sıradan kaygı olarak kabul edilir buna “Durumluk Kaygı” adı verilmektedir. Stresin yüksek olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde de yükselme, stres ortadan kalkınca yine durumluk kaygı seviyesinde azalma meydana gelir (Öner, LeCompte, 1985).

Sürekli kaygı, kişinin yaşadığı koşulların tehlikeli olduğunu düşünmesi bulup bulmaması ile ilişkili olup, bu durumdan rahatsızlık hissedilmesiyle ilişkilidir. Genel olarak yüksek düzeyde sürekli kaygı olarak tanımlanmış bir kişi, düşük sürekli kaygılı kişilere oranla bir çok konuda farklılık gösterir. Bunu ortaya koyabilmek için önemli olan nokta, yüksek durumluk kaygı sonuçlarının sayısıdır. Durumluk kaygının seviyesi önemli bir noktadır (Magill, 1989).

Scanlan ve Passer, yarışma stresinin nedenini, bulunulan ortamı tehlikeli bir durum olarak algılaması ve başaramama olarak öngörmüşlerdir ve bu durumu da “Durumluk Kaygı” olarak isimlendirmişlerdir. Durumluk kaygı yaş arttıkça artar, 12 yaşına gelindiğinde en yüksek zirveyi görürken, ergenlik evresi boyunca devam eder. Bu yaş aralığındaki bireylerde spordan vazgeçerek, sporu bırakmanın en zirvede olduğu kritik bir. Yetişkin bireyler başarı ve sporun sonunda kazandıkları galibiyetlere aşırı seviyede önem verirken, bu durum çocuklarda, başarısızlıktan korkma ve başarısızlık kaygısıyla birlikte durumdan kaçınmaya neden olmaktadır (Martens, 1977).

Durumluk Kaygının, sporcu bireylerin performansları ile doğrudan ilişkisi vardır. Yükselmiş durumluk kaygıyı ilgilendiren etkenler ise düşük seviyedeki benlik saygısı, kendine güvende düşük bir seviyeyi, eğlencenin azlığı, başarısızlıktan ürkme, sosyal çevrenin değerlendirmelerinden ve yetişkinlerin (ebeveynlerin, aile ve akrabaların) yüksek beklentilerinden korkma olarak tanımlanmıştır. Bu nedenden dolayı sporda Durumluk Kaygının incelenme altına alınması oldukça önemlidir (Davis, Cox, 2002).

Durumluk kaygı ile ilgi bahsedilenlerin ışığında üç tane önemli faktör vardır:

(1) Bedensel Durumluk Kaygı; kaygının bedensel ve duygusal yönlerini ifade eder. Bu durum direkt fizyolojik uyarılmışlık ile ilişkilidir. Kalp atım hızı yükselir, göz bebeği büyür ve bedensel belirtilerin meydana gelmesi kaçınılmazdır.

(2) Bilişsel Durumluk Kaygı; bireyin olumsuz beklentileri ışığında kendini durumla ilgili olumsuz değerlendirme ve benlik kaygısının tehdit edildiğini hissettiren endişe tarafından ortaya çıkan durumluk kaygının bilişsel yanısıdır.

(3) Kendine Güvenme; bedensel ve bilişsel kaygının, değişimi ile ilgili olarak sporcu bireyin kendine güvenme seviyesindeki farklılaşmayı içeren boyuttur (Martens, Vealey, Burton, 1990).

Bedensel Durumluk Kaygı

Kaygının bedensel ve duygusal yönlerini ifade eder. Direkt fizyolojik uyarılmışlıkla ilgisi vardır. Bu durumda kalp atım hızı yükselir, göz bebeği genişler ve bedensel belirtiler meydana gelir (Martens, Vealey, Burton, 1990).

Bilişsel Kaygı

Kendini olumsuz değerlendirme ile benlik kaygısını tehdit eden korku tarafından meydana getirilen durumluk kaygının bilişsel yönünü temsil eder (Martens, Vealey, Burton, 1990).

Bilişsel Durumluk Kaygı

Bilişsel durumluk kaygı Kişinin endişeleri ile olumsuz düşüncelerinin seviyeleri ile alakalıyken, bedensel durumluk kaygı bireyin algıladığı bedensel canlılığındaki

zamansal değişim ile ilgilenir (Martens, Vealey, Burton, 1990). Kişinin bedensel durumundabir farklılık olmaz, ancak bu durum kişinin durumu algılamasını değiştirir. Son zamanlarda yapılan araştırma ve incelemeler, yaşanan durumluk kaygıların anlaşılmasında bu durumun control altına alınıp bir düzene sahip olabirliğini önermektedir. Bu durum bireylerin karşılaştıkları problemlerle, kendinde var olan yeterlilik ve sorunu çözme yeteneğine sahip olduğuna ait inancı, durumluk kaygının en önemli bir etkenleridir (Cheng, Hardy ve Marklan, 2009).

Durumluk kaygı

Tehlikeli koşullar sonucunda endişe ve huzursuzluk, kişinin hissettiği geçici olan ve sıradan bir kaygı durumu olduğ u kabul edilmektedir. Bu duruma “Durumluk Kaygı” denir (Öner, LeCompte, 1985).

Durumluk kaygı kişinin kendine özgü durumlarını rahatsız edici olduğ u durumların hissedilmesi sonucunda oluş an duygusal ifadelerdir. Durumluk kaygının yoğunluğu ve zamanı, hissedilen tehlikeli durumun düzeyi ve bu yaş antı sürecinin ne kadar devam ettiğ i ve ya kalıcılığı ile ilgilidir. Kaygı ayrıca kendini gösterme şeklllerine göre de Somatik ve Bilişsel kaygı olmak üzere iki şekilde ele alınıp incelenmiştir (Öner, LeCompte, 1985).

Somatik Kaygı

Kaygının fizyolojik ve duygusal yönünü ifade eder. Doğrudan fizyolojik canlılıkla ilgili olup, kalp atım hızı artar, pupillalar genişler ve fizyolojik belirtiler ortaya çıkar.

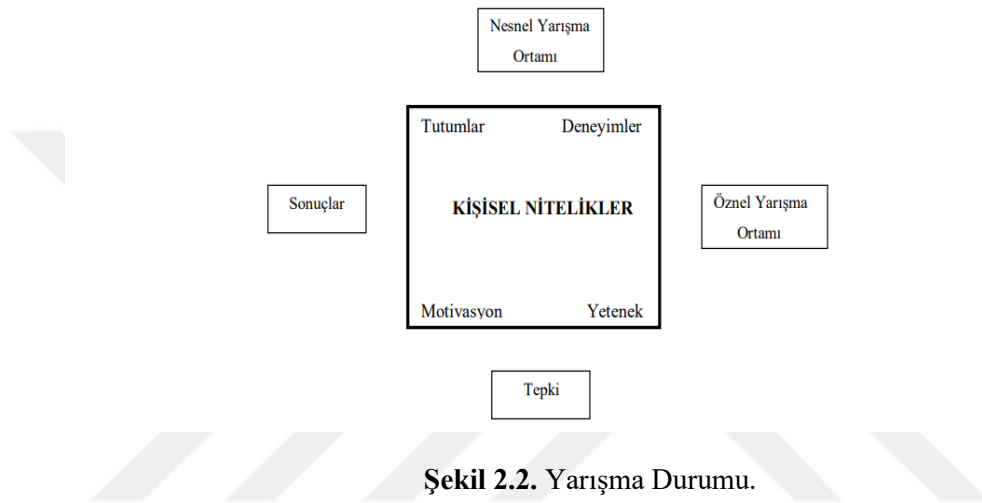
Yarışma Kaygısı

Yarışma sahaları kaygıyı arttırıcı ve endişeye sebepolan bir durumdur. Kimi sporcular böyle bir durumda yüksek ya da daha az kaygılı hisseder ve yarışmadan keyif almak yerine huzursuz ve mutsuz hissederler. Bu durum ile müsabaka ortamında mücadele etmek sporcunun en önde gelen bir problemidir. Bu durumla baş edebilmek için, Martens’in yarışma kaygısı ve yarışma ortamına ilişkin yaklaşımların ele alınması gerekmektedir (Martens, 1977).

Martens’e göre müsabaka sahaları aslında kaygı durumlarının yaratıldığı organizasyonlar değildir Martens ve arkadaşları, yarışma sürecini dört etken ile ifade

eder. A. nesnel yarışma ortamı, b. öznel yarışma ortamı, c. tepkiler, d. sonuç. (Martens, Burton, Vealey, Bump, Smith, Martens, Vealey & Burton (Eds.), 1990).

Farklı olsalarda bu evreler birbirleriyle etkileşim içindedirler. Yetenekler, geçmiş yaşantılar, tavırlar, motive edilmişlik gibi kişilik yapısını oluşturan özellikler sporcunun müsabaka skoru ve sürece verdiği cevaplar bu süreci etkiler. Çevresel süreçten etkilenmeye çok yatkındır (Weinberg, Gould, 1995).



Şekil 2.2. Yarışma Durumu.

Nesnel müsabaka ortamı yarışmayı kapsayan tüm fiziki çevresel faktörlerden etkilenir. Bunlar; yarışma türü, zorluğu, ortam ve sporsal kurallardır. Sporcu için kaygıya sebep olacak ya da olmayacak bütün şartları içerir. Öznel yarışma ortamı, bu süreçteki ikinci olgudur. Müsabakada zorluk yaşayan kişinin müsabakayı olduğundan farklı algılaması ve yorumlamasıdır. Bireyin önceki yaşantılarıdaki kazanma veya başarısızlığı bu süreç içerisinde performansını etkileyecektir (Martens, Burton, Vealey, Bump, Smith, Martens, Vealey & Burton (Eds.), 1990).

Öznel yarışma ortamı, kişilik faktörleri, tutumlar, yetenek ve kişilik etmenlerince belirlenir ve nedensel bir süreç olarak ele alınır (Martens, Burton, Vealey, Bump, Smith, Martens, Vealey & Burton, 1990).

Bir sporcunun, yarışma ortamında veya yarışma ortamından sonra bazen ve ya durmaksızın kendinde algıladığı, sinirlilik, endişe ve mutsuzluk hisleri yarışma kaygısı olarak adlandırılır. Gill (1986)'e göre yarışma kaygısının tanımı, yarışma sahasının yarattığı duruma özgü, özel bir kaygı çeşididir.

Yarışma (müsabaka) Kaygısı ikiye ayrılır;

1.) Durumluk Yarışma Kaygısı: Sporcunun sinirlilik veya huzursuzluk duygularını her yarışma ortamında olmasa da kimi müsabaka sahalarında hissetmesi ve deneyimlemesidir.

2.) Sürekli Yarışma Kaygısı: Sporcunun sinirlilik veya huzursuzluk duygularını her yarışma ortamında olmasa da kimi müsabaka sahalarında hissetmesi ve deneyimlemesidir (Bird, Cripe, 1986; Martens, Burton, Vealey, 1990).

Müsabaka kaygısı fazla olan bireyler yarışma ortamlarında istenilen seviyede kendilerine güvenmeleri ve kendilerini algılamalarını engellemektedir (Martens 1990).

Yetenekleri ile ilgili olumlu düşüncelere sahip olan sporcuların daha az kaygılı olduğu ve potansiyellerine yakın bir performans gösterdiklerini bildirmektedir (Özerkan 2004).

Sporcunun bir yarışmada performansını en iyi şekilde sergileyebilmesi için bilişsel ve bedensel kaygı seviyelerinin istenilen düzeyde algılanması birey için önemlidir. Krane'e ve Williams'e göre yarışmaya katılacak olan bireylerin yüksek bir beceri performansı sergilemeleri için sporcularda bulunması gereken ideal psikolojik durumları aşağıda özetlemiştir:

- Etkinliğe odaklı geniş bir dikkat,
- Korkusuzluk- başarısızlık düşüncesinin bulunmaması,
- Çabalamama duygusu-gönüllü yaşantı,
- Performansını sorgulamamak ya da performansın zihinsel analizini düşünmemek,
- Kişisel durumların kontrol edilebilirliği,
- Süreç kavramının yavaş işlemesi ile mekansal olgunun yok olması (Davis, Armstrong, 1989).

Bireydeki müsabaka kaygısının izlenmesi, değerlendirilmesi ve bireye bu durumla ilgili anlaşılır bilgi aktarımı gerekmektedir. (May, Asken, 1987).

Çoğu spor ortamlarında yarışmasal sonuç bellidir. Sonucun iyi ya da kötü olması benzer sporsal mekanlardaki gelecek öznel faktörleri değiştirebilir. Sonuç olarak; müsabaka boyunca geçen zaman içerisindeki her şey sporcuda müsabaka kaygısının oluşmasında çok önemli rol oynar (Martens, Vealey, Burton, 1990). Yarışma psikoloji açısından üç aşamada incelenebilir:

1. Yarışma öncesi,
2. Yarışma,
3. Yarışma sonrası.

Yarışma öncesi: Cox' a göre, müsabak öncesindeki yaşanan kaygıyla ilgili gerçekleştirilen bir çok araştırmasal incelemeler sonucunda bazı gerçekler göz önüne çıkmıştır. Bu gerçeklerden birisi deneyimli sporcuların deneyimsiz sporculara göre kaygı düzeylerinin farklılık göstermesidir. Durumluk kaygıdaki farklılıklar ise sporcudan sporcuya farklılık olacağı gibi spordan spora ve gösterilen beceri türüne göre de farklılık gösterebilmektedir. (Cox, 1994). Harekete geçilmesi gereken herhangi bir işi beklerken, beklenen işin özelliğine ve önemine göre insanda birtakım farklılıklar meydana gelmektedir. Ayrıca işi gerçekleştirecek olan kişinin kişiliği, tecrübeleri, mesleki bilgi ve kapasitesi de bu değişikliklere neden olmaktadır. 2. Sporcunun bedeninde de bazı değişiklikler meydana gelir. Bu değişiklikler otonom sinir sistemi ile ilgilidir. Otonom sinir sistemi yaşamsal önemdeki ve irademiz dışında çalışan beden bölümlerini yönetir. Otonom sinir sistemindeki değişiklikler yarışma saati yaklaştıkça artar. Bu artış yarışmadan bir saat öncesinde daha da belirginleşir. Bu duruma esas start öncesi durumu, yarışmadan bir dakika önceki duruma da start öncesi dönemi denir (Tiryaki, 2000).

Yarışma: Yarışma esnasında bir sporcular antrenörlerinden, spor psikologlarından, ailelerinden ayrı ve onlardan uzaktadır. Böylece onların yarışma sonuncuna etkisi azdır. Sporcudan beklenen ve kendisinin de istediği, bilgisini, becerisini, antrenmanlarda kazandıklarını, kişiliğini, teknik ve taktik kapasitesini ortaya koyması

ve başarılı olmasıdır. Bir sporcunun motivasyonu yeterli düzeyde ise ve bunları uygun biçimde ortaya koyabilirse, başarılı olma olasılığı artar (Tiryaki, 2000).

Yarışma Sonrası: Yarışmanın bitmesiyle sporcunun yarışma sürecinin bittiği düşünülmemelidir. Bir yarışmanın son evresi yarışma Sonrası'dır. Sporun ve yarışmanın süreklilik gösteren ve sürekli eğitim gerektiren bir süreç olduğu düşünülürse, bunun önemi daha iyi anlaşılır. Yarışma sonrası evrede en büyük rol ve sorumluluk antrenöre düşer. Yarışmanın sonucu bir şampiyonluk getirebilir, ya da yapılmış olan bir hata şampiyonluğun kaçırılmasına neden olabilir. Olumlu ya da olumsuz eleştiriler aşırıya kaçarsa, beklenenin tersi bir etki yaratabilir. Bu nedenle eleştirilerin dozu iyi ayarlanmalıdır. İki yöndeki aşırı eleştiriler sporcuların güdülenmesini azaltabilir, aşırı güven ya da güvensizliğe neden olabilir (Voltan, 1998).

2.2.2. Kaygı Performans İlişkisi Kuramları

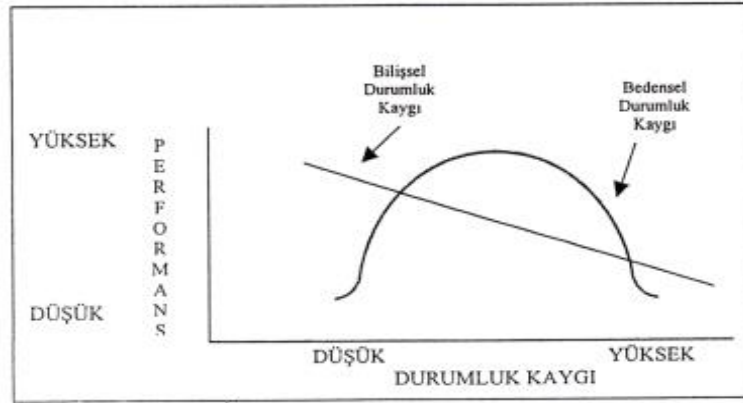
Herhangi bir spor dalının motorsal seviyesinin şekillenme seviyesine sportif performans denilmektedir. Performansın arttırılması doğrultusunda sarf edilen çaba ve çalışmaların tümünde çok yönlülük şartı olmaktadır. Sporcunun bireysel anlamda en yüksek seviyede başarıya ulaşması performansı belirleyen özellikler zincirini birbiri ile uyumlu gelişimi ile mümkündür. Performans denilen özellik hedefe doğru uzun zaman alan, hatta yıllar süren kendi içerisinde de zamanlara ayrılan antrenman ve antrenmanların süresinde, antrenman ve antrenmam programının hedefi, kapsamı, yöntemi ve bunun gibi birçok etkenlere bağlı olarak gelişmektedir (Günay, Yüce, 2001).

Verimli ve sağlıklı, yüksek dereceli performansa ulaşabilmek, belli amaç doğrultusunda, uzun zamana yayılmış profesyonel programlar ile, sporu ve psikolojik unsurların yeterliliği ile mümkündür (Hasırcı, 2000).

Jones, kaygının her zaman performansı olumlu ya da olumsuz olarak etkilemediğini ortaya koymuştur. Bu durum sporcunun önceki deneyimlerini ne şekilde değerlendirdiğine ve kaygı belirtilerini olumlu yada olumsuz anlamda nasıl algıladığına bağlı olarak değişmektedir. Uluslararası platformda Jones, profesyonel sporcularla yaptığı görüşmelerinde; sporcuların kendi aralarındaki genel düşünce,

birbeceri iyi öğrenilmiş ise, bilişsel kaygı kontrol altında tutulur ve budurumun performansı yükselteceğini ortaya koymuştur. Zor ve karmaşık bir görev ve göreve hazır hissetme düzeyi performans ve kaygıseviyesini etkilemektedir (Jones, 1991).

Kimi uzman spor psikologları, sporcunun kaygıyı kendine göre algılayıp yine kendine göre yorumladığını, kaygı ile performans arasındaki ilişkiyi anlamada en önemli faktörün bu durum olduğunu açıklamaktadırlar (May, Asken, 1987). kaygı seviyesi yüksek olan bir sporcunun bu durumu olumlu olarak yorumlaması sonucunda, sporcunun bu bilişsel tepkisi ona yarar sağlayacaktır. Fakat sporcu durumun tersine bir tepkide bulunur ise, sporcu bireyin kaygısı gittikçe yükselecek ve bu durumd da sporcunun performansı kötü etkilenecektir. Bu sebeple, yüksek ve başarılı performanslar ortaya çıkartmak için sporcu bireylerin, kaygılarının geldikleri noktayı olumlu bir şekilde algılamaları ve yorumlamaları gerekmektedir (Kerr, 1997).



Şekil 2.3. Durumluk Kaygı ve Sportif Performans Arasındaki Çok Yönlü İlişki.

Şekil 2.4'den anlaşıldığı gibi bilişsel durumluk kaygı ve sportif performans arasındaki ilişki doğrusal ve negatif bir ilişkidir. Bilişsel durumluk kaygıseviyesi yükselirken performansta düşme izlenmektedir. Bu duruma kıyasla bedensel durumluk kaygı ve performans arasındaki etkileşim ters U şeklindedir. Bedensel durumluk kaygı artarken, performans da standartlardabelirlenmiş belirli bir noktaya kadar yükselir. Bu optimal seviyeden sonraki bedensel durumluk kaygıda artmalar oluşur ve bu durumda performans olgusu olumsuz etkileyerek düşürmektedir (Cox, 1990).

İngiliz spor psikoloğu Graham Jones, hem mantıklı hem de anlaşılması kolay olduğu için antrenörler arasında çok popüler olmaya başlayan rekabet kaygısı üzerine bir bakış

geliştirdi. Bakışın znde Prof. Jones, evremizi ve kendimizi kontrol etme yeteneğimiz üzerine algımızın, stresin karşılığını belirlediğini ifade etmiştir. Bundan dolayı, belirli bir spor olayının üstesinden gelebileceğinize inanıyorsanız başarı üzerine olumlu beklentiler ile hedefinize ulaşmak için çabalama eğilimine girmeniz gerekecektir. Olumlu beklentilere sahip olmak kendinizi daha güvenli hissetmenize yardımcı olur ve bu nedenle en iyi perfortmansınızı elde etmenizi sağlar. (Karageorghis ve Terry 2015).

Spor, üstesinden gelmesini öğrenmeniz gereken strese neden olan etkenlerin geniş bir alanını sunmaktadır. Belirli olaylarda aşırı sıcak ve nem şartlarında veya dondurucu soğuk

ve yoğun yağmur altındaki müsabakalarda yarışmak zorunda kalabilirsiniz. Diğer zamanlarda da aşırı yorgunluk, hastalık veya sakatlıkla karşı karşıya kalabilirsiniz. Bu fiziksel stres etkileri görevi daha zor hale getirerek veya zorluğa karşı eşit derecede şüpheye sahip olarak performans üzerine derin fakat tahmin edilebilir etkiye sahiptir (Karageorghis, Terry, 2015).

Ayrıca, psikolojik doğası nedeniyle birçok stres etkileri performans üzerinde gizli fakat gerçekte eşit etkiye sahiptir (Karageorghis, Terry, 2015).

Kaygıyı Azaltmak İçin Gerekli Olan Beceriler

- En iyi performans ile ilgili olan aktivasyon düzeyinin Farkına varın.
- Gevşemeyi ğrenin ve optimal aktivasyonu kolaylaştırın.
- Benlik saygısını zaferler ve yenilgiler açısından ölçüm yapmadığınıza emin olun.
- Kendinizle ilgili gerçekçi beklentilere sahip olun.
- Denetlenebilir kontrolü sağlayın
- Zorlukları sevmeyi ğrenin (Karageorghis, Terry, 2015).

Performans ve kaygı arasındaki ilişkiyi egzersiz ve spor psikologları senelerdir araştırmalar yaptılar. Bu ilişkiyle alakalı kesin bir yargıya varamamışlardır. Fakat bireylerin güçlü psikolojik hallerinin, düşük performanla sonuçlanan bir duruma göre güçsüz psikolojik durumlara kıyasla daha yüksek performans elde edileceği yardımcı

süreçler olduğu gerçeğine ışık turlular. Yaklaşık altmış yıl kadar önce araştırmacılar, 1960 - 1970 li senelerde daha kolay bir sosyalleşme sürecini elde etmeye odaklı olarak sonraki yıllarda kullanılacak dürtü kuramına yoğunlaştılar. Geride bıraktığımız çeyrek yüzyılda ki psikologlar ise ters U denencesini daha ikna edici olduğuna karar verip ve yine daha sonraki yıllarda yeterli fonksiyon alanı kavramlarını (ZOF), katastrof fenomenini ve çok boyutlu kaygı kuramı ile, zıtlık kuramını, kaygının yönünü ve yoğunluğunun dahil olduğu daha yeni ve geliştirilmiş denenceler ve değişkenleri açıklamış bir araya getirmişlerdir (Weinberg, Gould, Daniel, 2015).

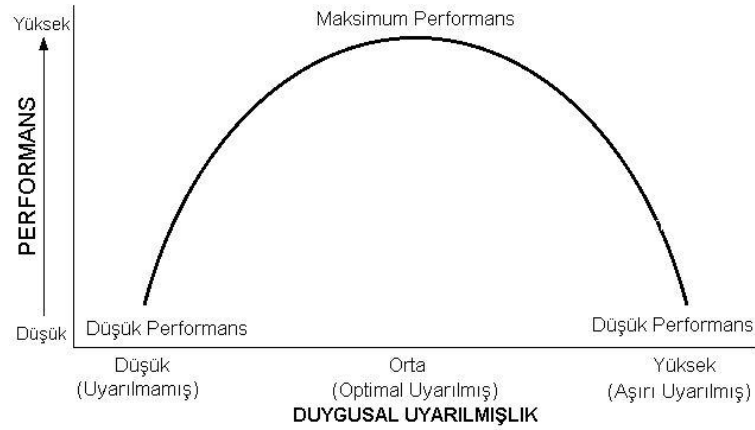
Dürtü Kuramı

Psikoloji üzerinde çalışma yapan araştırmacılar öncelikle fiziksel canlılık (uyarılmışlık) ve sportif performans etkileşimini doğrudan ya da doğrusal olduğunu gördüler (Spence ve Spence, 1996).

Dürtü Kuramının görüşüne göre, Bireyin uyarılmışlığı ya da durumluk kaygısı arttıkça kişinin performansı da artmaktadır. Psikolojik olarak iyi olan (pyched up) olan bir sporcu, örneğin; daha iyi bir performans gösterir. Elbette birçok sporcu aşırı uyarıldıkları ya da kaygılı oldukları durumları hatırlayabilirler ve bu nedenle daha zayıf bir performans sergileyebilirler. Küçük bues destekleri dürtü kuramı için oluşmuştur. (Mellelicu, Hanton ve Fletceher 2006), (Weinberg, Gould, Daniel, 2015).

Ters U Denencesi

Dürtü kuramını yeterli bulmayan spor psikoloğları, fizyolojik canlılık durumu ile sportif performansın etkileşimi ve ilişkisini açıklayabilmek için yönlerini ters U derecesine çevirdiler (Landers, Arent, 2010). Bu düşünce düşük uyarılmışlık düzeyinde performansın ortalama değerinin altında olacağını, sporcunun psikolojik olarak hazır olmayacağını savunmaktadır. Uyarılmışlık artarken performansta artarak en iyi sonuçların olduğu en uygun düzeye ulaşır. Ancak uyarılmışlıktaki fazla artış, performansın düşmesine neden olur. Ters U denencesinde sunulan bu görüş en uygun düzeydeki uyarılmışlıkla yüksek performans gösterildiğini ve düşük düzeyli uyarıcı ya da çok yüksek seviyeli uyarıcı ile performansın azaldığını göstermektedir (Weinberg, Gould, Daniel, 2015).



Şekil 2.4. Ters U, uyarılma ve performans arasındaki ilişkisi.

Bireysel Yeterli Fonksiyon Alanı

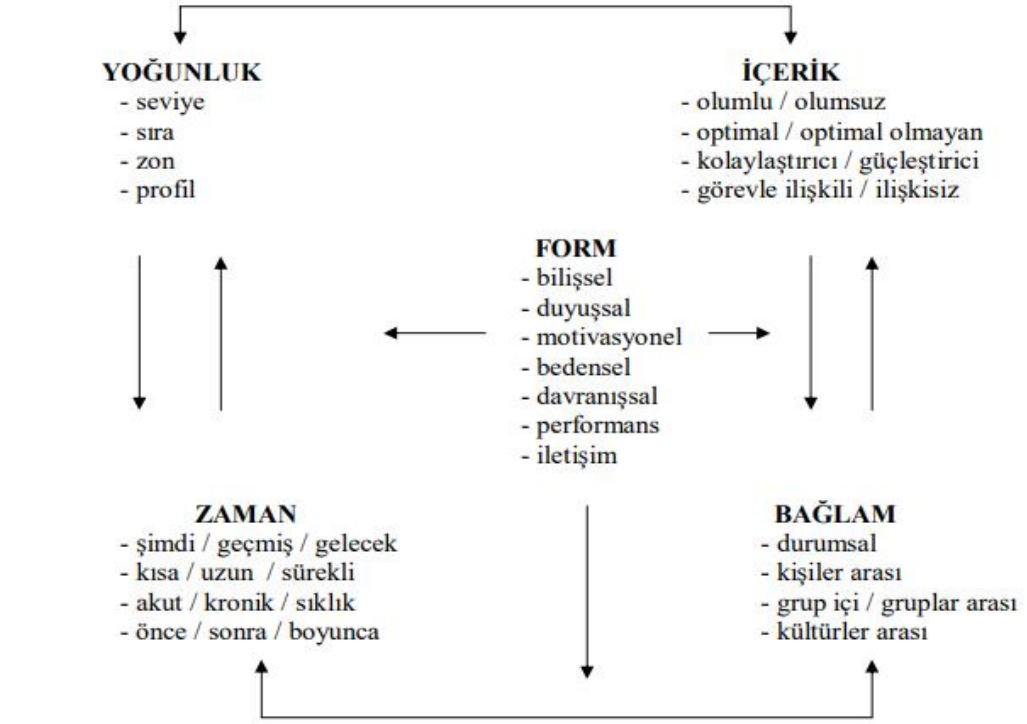
Yuri Hanin, Rus spor psikoloğu, Bireysel Yeterlilik Fonksiyon Alanı (BYFA – İZOF) adında alternatif bir bakış açısı sunmuştur. Hanin (1980, 1986, 1997) yeterli durumluk kaygı alanına sahip olan iyi sporcuların en iyi performansını ortaya çıkarttığını bulmuştur. Bu alanın dışında sporcular kötü performans ortaya çıkartırlar.

Çok Boyutlu Kaygı Durumu (Optimal İşlev Görme Bölgesi Kuramı-IZOF)

Hanin'in IZOF denencesi duruöluk kaygının (bedensel ve bilişsel kaygı) performansı aynı yönde etkileyip etkilemediğini belirtmez. Durumluk kaygı bileşenlerinin sportif performansı farklı şekillerde etkilediğini ifade etmektedir. Fizyolojik uyarılmışlık (bedensel durumluk kaygı) ile endişenin (bilişsel durumluk kaygı) sporcuları farklı etkilemektedir. Kalp atımı (racing) ya da atışınız ve olumsuz yordamları tekrarlayan zihniniz, örneğin, sizi farklı şekillerde etkileyebilir (Weinberg, Gould, Daniel, 2015).

Çok Boyutlu kaygı kuramı, bilişsel durumluk kaygının (endişe) performansı olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Yani, bilişsel durumluk kaygıdaki sırtış performansta düşüşe sebep olmaktadır. Fakat kuram bedensel durumluk kaygının (fizyolojik olarak çıkan) ters U içindeki performansla ilişkili olduğunu ve bunun yeterli düzeyde kaygıyı kolaylaştırıcı

performansta artışa neden olduğu, daha fazla kaygının ise performansta düşüşe yol açacağını belirtmektedir (Weinberg, Gould, Daniel, 2015).



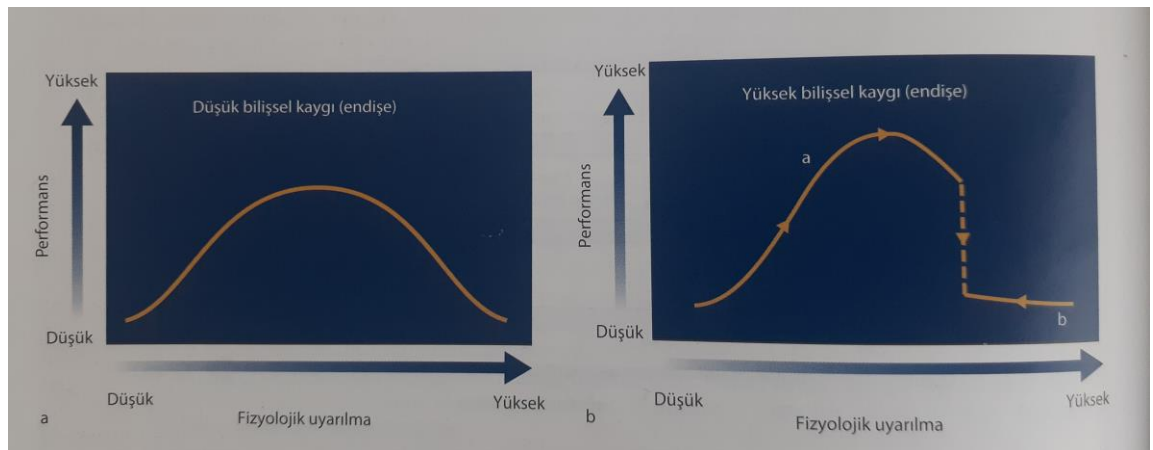
Şekil 2.5. Performans Duygularına İlişkin Çok Boyutlu Psikobiyososyal Yapı.

Yılmaz (2005) gerçekleştirdiği, çalışmada Hanin'in ortaya koyduğu "Optimal İşlev Görme Bölgesi Kuramının (IZOF)" bir uygulamasını yapmak ve spor alanında IZOF ile ilgili olarak kullanılan farklı yöntemlerle sporcuların performanslarını karşılaştırmak amacıyla ritmik cimnastikçilerden oluşan 15 cimnastikçinin dahil edildiği çalışmada. Bütün sporcuların kaygı ölçümleri beş yarışma için, üç farklı zamanın aralığında (müsabakadan 30 dakika önce, müsabakadan 24 saat sonra ve geriye dönük) alınmıştır. Sporcuların beş yarışma ortalamalarının alınan bilişsel kaygı, somatik kaygı ve durumluk kaygı değerlerine bakıldığında dalgalanmalar olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bulgu, sporcuların yarışma öncesi Durumluk Kaygı ile ilgili bireysel ayrılıklar yaşadıklarını göstermektedir. Bu araştırmada da IZOF aralıkları ve performans ilişkisini ele almak amacıyla geriye dönük IZOF aralıkları yöntemi (üçüncü yöntem) kullanılmış ve yarışmalardaki en iyi performansları göz önüne alınarak optimal kaygı aralıkları değerlendirilmeye çalışılmıştır. Morgan ve arkadaşlarının bulduğu sonuçlara benzer bir biçimde sporcuların en yüksek performanslarını IZOF aralığı içerisinde gösterdikleri izlenmiştir. Beş müsabakaya dahil olan sporcuların düşük seviyedeki performansları değerlendirildiğinde; birinci

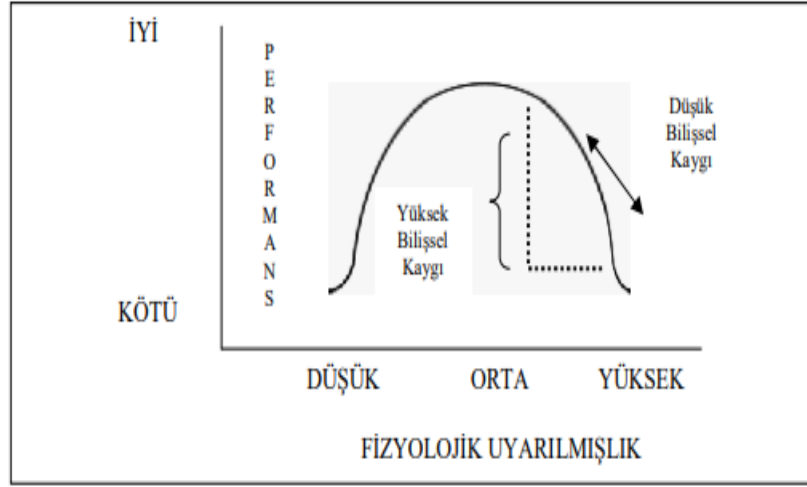
yöntemle değerlendirilen sporcuların en kötü performanslarını durumluk kaygı için IZOF aralığı dışında gösterdikleri gözlenmiştir. İkinci yöntemle değerlendirilen sporcuların hepsinin en düşük sportif performanslarının ise yine durumluk kaygı IZOF aralığı dışında gösterdikleri incelenmiştir (Yılmaz, 2005).

Kırılma (Catastrophe) Olgusu

Hardy'nin Felaket bakışı, yapbozun bir başka kısmına işaret etmektedir. Onun modeline göre, performans, uyarılmışlık ve bilişsel kaygının karmaşık etkileşimine bağlı olarak değişmektedir (Hardy, 1990,1996). Kırılma modeli Fizyolojik uyarılmışlığın performansla ters U şeklinde bir ilişkisi olduğunu yordamaktadır. Fakat sadece sporcu kaygılı olmadığında ya da düşük bilişsel durumluk kaygıya sahip olduğunda. Eğer bilişsel kaygısı yüksek ise (ör. Sporcu kaygılanıyor), buna rağmen uyarılmışlık düzeyinden geçerek bir tür eşiğe ulaşır ve sonrasında performansta hızlı bir. Düşüş – kırılma yaşanır. Bu yüzden birisinin deneyimlediği bilişsel kaygının derecesine bağlı olarak fizyolojik uyarılmışlık (ör. Bedensel kaygı) performans üzerinde önemli derecede farklı etkiler oluşturabilir. Dahası yüksek kaygı arasında aşırı uyarılmışlık ve kırılma olduğunda performans çarpıcı bir biçimde kötüleşir. Bu ters U denencesinin yordadığı düzenli düşüşten farklı bir şeydir ve yeniden düzelmesi daha uzun zaman alır (Weinberg, Gould, Daniel, 2015).



Şekil 2.6. Felaket teorisi öngörülleri: a) Düşük bilişsel durumluk kaygı altında uyarılma – performans ilişkisi. b) Yüksek bilişsel durumluk kaygı altında uyarılma – performans ilişkisi.



Şekil 2.7. Katastrof Modeline göre Uyarılmışlık ve Performans İlişkisi.

Zıtlık Kuramı

Kerr'in zıtlık kuramını ileri sürdüğüne göre (Kerr,1997) uyarılmışlığın performansı etkilediği yol temel olarak bireyin kendi uyarılmışlık düzeyini yorumlamasına bağlıdır. Bir sporcu uyarılmışlığı nasıl yorumlarsa performansıda öyle etkilenir. Loe yüksek uyarılmışlığı güzel bir heyecan olarak yorumlarken Jan bunu hoş gitmeyen bir kaygı olgusu olduğunu açıklamıştır. Jan alçak seviyedeki uyarılmışlık seviyesini rahatlama olduğunu açıklarken, Joe bunu sıkıcılık olduğunu açıklayabilmektedir. Sporcu bireylerin bedensel canlılığı yorumlamasında, hızlı geçişler “zıtlık” yaptığı düşünülür. Sporcu bireyin uyarılmışlık hali bir dakikalık sürede iyi yönde olduğu görülebilir ve tam bir dakika sonrasında yorumunu kötü yönde olduğu doğrultuda olarak değişebilir. Zıtlık kuramının yordamasına göre en iyi performans için sporcuların uyarılmışlıklarının hoş olmayan bir kaygıdan daha çok hoş bir heyecanlanma olarak yorumlamaları gerekmektedir (Weinberg, Gould, Daniel, 2015).

2.2.3. Çocuklarda Kaygı

Çocukluk dönemi insan yaşamında gelişimin en hızlı olduğu evredir. Bu sürede bedensel, bilişsel, duygusal, sosyal gelişim döneminin temeli atılmış olur. Çocuklar bu dönemde sosyal çevreyi tanımaya çevredeki ilişkileri temaları bireysel olarak anlamlandırmaya ve yorumlamaya, olgular karşısında bir fikir edinmeye yönelir.

Çocukluk gelişim dönemi süresince çocuk dahil olduğu sosyal çevre şartlarından dolayı kaygılanma seviyesi de belirlenmeye başlamaktadır. Enç okta çocuk sporcuların olması gerekenden daha önce yüksek performans içerikli yoğun antrenman programlarına dahil olmaları, verim ve fazla nitelikli yüksek seviyede performans beklentisine girilmesi, en önemli amacın kazanmak olduğunun düşünülmesi, kaygı süreçlerinin belirmeyebaşlamasına sebep olmaktadır. Bütünsel anlamda fiziksel etkinlik ve bir spora dahil olmak çocuklara çok yönlü fayda sağladığı yıllardır bilinmektedir. Örneklendirmek gerekirse bu faydaların bazıları özetle, fiziksel ve zihinsel koordinasyon ve bedensel alıyı artmakta, dikkatseviyesi artmakta, görev edinmekte ve kendisine güvenme seviyesi yükselmektedir. Ancak bazı spor dallarında çocuk sporcular çokerken yaşlarda aşırı yüksek verime ve kazanmaya yönelik yoğun içerikli antrenman programına dahiledilmektedir ve gün içerisinde dört sate kadar süren antrenman proğramlarına dahil olmaktadırlar. Çocuklarımız yetişkinler gibi ve onların aynısı olacak şekilde ufak bir kopyası değildir. Hal böyleyken birçok branşın antrenörü çocuğa erişkin antrenman içerikleri uygulamakla kalmayıp yetişkine davranıldığı gibi bir davranış sergilemektedir. Böyle durumlarda bireyde sporculuğu terk etme durumlarının da çok daha erkenden belirmesi, bu alanda çalışanları müsabaka kaygısının çocuk sporcularda yarattığı süreçleriaraştırmaya yönlendirmiştir (Davis, Cox, 2002).

Kaygı bireylerin tavırlarında gerginlik ve sinirliliğe neden olmakla beraber, kişiyi bu gergin duygu durumunu en aza indirmeye iten bir olgudur. En çokta çocuklarda olması gerekenden önce, küçük yaşlarda yüksek performansı içeren antrenman uygulamalarına dahil edilmeleri, en fazla verim ve kazanmayı garantileyen beklentilerini çocuk sporcuların, öncül hedef olarak anlamlandırmaları kaygı durumlarının yaşanmasına sebep olmaktadır. Bu durumun örneklerini cimnastik sporlarında çocuk sporcular dört veya altı yaşlarında pedagojilerine uymayan yüksek yoğunluk içeren antrenman metotlarına dahiledilmekte ve saatlerce antrenman yaptırılmaktadır. Bu gibi nedenler çocukların çok erken yaşlarda Bedensel Kaygıya ilişkin bir takım olumsuz yaşantılar oluşturmalarına neden olabilmektedir (Schultz&Schultz, 2002).

Sportif performans ve özellikle de durumluk kaygı arasında pozitif bir ilişki olduğu araştırmalarla ortaya konulmuştur (Davis & Cox, 2002, Mabweazara, Leach & Andrews, 2017). Kalp Atım Hızı Değişkenliği (KAHD) duygusal durumu yansıtabilen objektif bir ölçüm yaklaşımıdır (Ortega & Wang, 2018). KAHD'nin yarışma öncesi, yarışma sırası ve yarışma sonrasında ölçülmesi, yarışma sonucunda ortaya çıkan akut fizyolojik tepkilerin anlaşılmasını sağlar (Barak, Jakovljevic, Gacesa ve arkd., 2009). Özellikle çocuklarda subjektif öz bildirim yöntemleri ile değerlendirilen kaygı ölçümleri yerine daha objektif yöntemlerin kullanımı önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı çocuk sporcuların durumluk kaygı düzeyleri ile KAHD arasındaki ilişkiyi sportif performansları ile değerlendirmektir.

Sporcuların yarışma dönemlerinde yüksek kaygı ve gerginlik hissettikleri göz önünde bulundurulduğunda, kontrolün dışında gelişen kaygı süreçleri sporcu bireylerin performanslarını, başarılı olmalarını olumlu olmayacak şekilde etkiliyor ve başarısız süreçlere sürükleyebilmektedir. Kaygılı düzeylerini öğrenmek, bu süreci yönetebilmek, eğitmen ve sporcunun yönünden bakıldığında önem taşımaktadır. Türkiye'de Uygulamalı Spor Psikolojisi alanındaki çalışma sayısı oldukça azdır. Bu nedenle de yarışma kaygısı gibi uygulamada yoğun karşılaşılan bir yaşantıda bireysel ayrılıkların belirlenerek sporculara daha kolay yardım edilmesi söz konusu olabilecektir. Bu çalışmada ulaşılan veriler ve sonuçlar, ülkemiz de çocuk için uyarlaması ve tercümanlığı yapılmış STAI-C ve CSAI-2C formu, kaygı düzeyinin yarışma öncesindeki farkının açıklaması ile beraber performans sonuçlarıyla ilişkilendirilmesinin ardından, en kullanışlı olanın kararının verilmesi doğrultusunda bu yönde araştırma yapılabilmesi doğrultusunda bir yol göstericidir. Bir taraftan öncelikle antrenmanlarda sporcuların Optimal Yarışma Kaygı seviyelerinin saptanması ve Kalp Atım Hızı ile değerlendirilmesi bu süreci yönetebilmek adına olumlu katkılar elde edilecektir. Böylece sporcularda yaşanan kaygı düzeyleri antrenman içerisinde daha basit anlaşılabilir ve ihtiyaç duyulan müdahalenin daha olumlu bir şekilde gerçekleştirilmesi mümkün olacaktır (Yılmaz,2004).

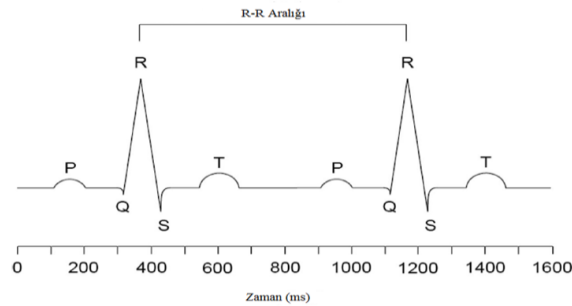
2.3 Kalp Atım Hızı Değişkenliği (KAHD)

Kalp Atım Hızı Değişkenliği (KAHD), elektrokardiyografide (EKG) ardışık R dalgaları (R-R) arasındaki aralıklardaki değişikliklerin analizini kapsar. KAHD'nin

çeşitli yaklaşım ve metotlarla analizi gerçekleştirilebilir. Bu analizler; zaman-alan ölçüm yöntemleri, frekans-alan ölçüm yöntemleri ile doğrusal olmayan ölçüm yöntemlerinden oluşmaktadır. Bu ölçümler, örneğin 2-15 dakikalık kısa zamanlı ve 24 saat kadar sürebilen uzun zamanlı kayıtların alınabilmesi mümkündür. Ölçümü gerçekleştirilecek olan birtakım değişkenin akut etkisi incelenip değerlendirilmeye alınacak ise kısa süreli kayıtlardan yararlanmak kullanm açısından daha çok tercih edilen bir metot iken; ilgili herhangi bir değişkenin kronik anlamda incelenmesinde uzun zamanlı kayıtlar ile elde edilen veriler daha çok talep görmektedir. Bu yöntemlerin içerisinde frekans alan ve zaman ölçümleri sporsal alanlarda bilimsel olarak en çok tercih edilen yöntemlerdir (Aras ve ark. 2014).



Şekil 2.8. Kalp atım hızı değişkenliği Frekans ve Zaman Alan ilişkisi.



Şekil 2.9. Normal bir elektrokardiyogram.

Kalp atım hızı değişkenliği, kısa ve uzun süreli kayıtlarla tespit edilebilmektedir. Uzun süreli kayıtlar (24 saat) dinamik kayıtlardır ve bu kayıtlar ile günlük yaşantı boyunca otonom sinir sisteminin (OSS) etkinliği incelenir. Kısa süreli kayıtlar (2-15 dk) statik kayıtlardır. Herhangi bir değişkenin etkisinin incelenmesi istendiğinde (fiziksel aktivite, egzersiz, duygusal durum değişiklikleri, ilaç alımı, diyet vb.) kısa süreli kayıtlardan faydalanılmaktadır. Spor Psikolojisi alanında, KAHD duygusal uyarılma ile ilgilidir. Yüksek frekans (HF) aktivitesi odaklı dikkat ve motor inhibisyonuna tahminen ilgili akut zaman baskısı ve duygusal gerginlik ve yükseltilmiş endişe hali koşullarında azalttığı bulunmuştur. KHD yüksek endişe raporları olan bireylerde endişenin azaltılmasını önerir. Bireylerde post-travmatik stres bozukluğu (PTSD), KAHD ve HF bileşen, düşük frekanslı iken, (LF) bileşeni yükselir (Yazgi, 2010, Akgül, Batyeraliev ve Pershukov, 2007).

Bilindiği üzere kalp atım hızı değişkenliği (KAHD), ardışık kalp atımları arasındaki zamanı gösteren bir büyüklüktür (Lombardi, 2002), (Lewis, Kingsley, Short, Simpson, 2007), (Borresan, Lambert, 2008), (Yıldız, İder, Özbay, 2004) ve kalbin otonom fonksiyonlarının değerlendirilmesinde kullanılmaktadır (Sandercock, Brodie, 2006), (Kaikkonen, Rusko, Martınmakı, 2008), (Mourot, Bouhaddi, Perrey, Cappelle, Henriët, Wolf, Rouillon, Regnard, 2004). KHD'nin değerlendirilmesi; hem klinik ortamda hem de sağlık için egzersiz uygulamalarında, özellikle de performans sporcularında önem taşımaktadır.

Kalp Atım Hızı Değişkenliğine (KAHD) ait parametreler Polar H10 (Polar Electro Oy, Kempele, Finland) model göğüs bandı ile her bir ölçümde 5 dakika boyunca sandalyede oturur pozisyonda kayıt altına alınacaktır. Polar H10 cihazı ölçüm sırasında katılımcının göğüs bölgesine yerleştirilecektir. KAHD parametreleri Bluetooth bağlantısı ile Elite KAHDprogramını aktarılacak ve Kubios KAHD Standard (ver. 3.4) programı aracılığıyla elde edilecektir. Değerlendirmeye KAHD zamana bağlı değişkenlerinden; ortalama kalp atım hızı (atm/dk), SDNN, RMSSD, NN50 ve pNN50 iken frekansa bağlı değişkenlerinden; VLF, LF, HF ve LF/HF oranı dahil edilecektir. Ayrıca Kubios KAHD programın sunduğu parasempatik sinir sistemi indeksi (PSN Index), sempatik sinirsistemi indeksi (SNS Index) ve Stres İndeksi kullanılacaktır (Tarvanien ve ark, 2018).

KAHD ölçümleri sporunun yarışmasının olmadığı bir günde dinlenik KAHD parametrelerini gözlemlemek için 5 dk. dinlenme sonrası oturur pozisyonda 5 dk. Polar H10 göğüs bandı aracılığıyla alınacaktır. Sporcunun yarışmaya ilişkin KAHD ölçümleri ise yarışmadan bir gün önce aynı yaklaşımla, yarışma günü sporcu ısınma aktivitelerine başlamadan önce (bu süre 1 saat önce olarak belirlenmiştir), yarışmayı tamamladıktan 1 saat sonra ve yarışmadan bir gün sonra dinlenik ölçüm yaklaşımıyla alınacaktır.

2.3.1 Kaygı, KHD ve Yüzme

Yüzme sporu, günümüzde 50 m ile 1500 m arasında değişen mesafelerde müsabakalarının yapıldığı, 16 farklı Olimpik dalda temsil edildiği bir spor dalıdır. Bunlardan 50-100 m arasında olan yarışmalar kısa mesafe (sprint), 200 m olan yarışmalar orta mesafe ve 400-1500 m arası olanlar ise uzun mesafe yarışma dalları olarak kabul edilmekte (Aspenes, Karlsen, 2012) ve 200 m'nin altındaki yüzme yarışma dallarında anaerobik süreçlerin daha baskın olduğunu düşünülmektedir (Marinho, Amorim, Costa, Marques, Perez-Turpin, Neiva, 2011). Diğer spor dallarında olduğu gibi yüzmede sporunda da üstün başarılar elde edilmesi, genç sporcu grupları için de antrenmanların özelleşmesine bağlıdır (Wells, Schneiderman - Walker, Plyley, 2006). Bu nedenle sporcuların var olan durumlarının değerlendirilebilmesi bireysel antrenman programlarının hazırlanmasına ön koşuldur. KAHD'nin fiziksel aktivite öncesi ve sonrasında ölçülmesi, fiziksel aktivite sonucu ortaya çıkan akut fizyolojik tepkilerin anlaşılmasını sağlar (Barak, Jakovljevic, Gacesa, Ovcin, Brodie, Grujic, 2009).

Kaygı ile birlikte yüksek kan basıncında, kalp atım hızında ve solunum frekansında artışlar gözlemlenir. Fizyolojik uyarılmışlık ile birlikte gözlemlenen bu değişikliklerin altında yatan mekanizma otonom sinir sistemidir. Otonom sinir sisteminin bu mekanizması sempatovagal denge ile gerçekleştirilmektedir (Dimitriev, 2016) Bu değişimlerin Dimitriev ve ark. (2016), 96 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada durumluk kaygı ile lineer olmayan KAHD dinamikleri arasında (SD1, SD1/SD2) anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

2.4 Yüzme Sporunda Kaygı

Yarışma kaygısının orta çocukluk grlişim döneminde başlayıp, adölesan dönemi boyunca devam ettiği belirlenmiştir. Özellikle de erken çocukluk ve adölesan dönemi boyunca sosyal karşılaştırmalar / toplumsal faktörler ve çocukların kendi yetenekleri ile ilgili kuşkuya düşmeleri, yapılan değerlendirmelere karşı daha duygusal olmalarına sebep olmaktadır. Bu durum kaygı yaşanmasına neden olmaktadır (Yılmaz, 2005). Sportif performans ile özellikle durumluk kaygı arasında pozitif bir ilişki olduğu araştırmalarla ortaya konulmuştur (Davis&Cox,2002, Mabweazara, Leach&Andrews,2017). Kalp Atım Hızı Değişkenliği (KAHD)duygusal durumu yansıtan objektif bir ölçüm yaklaşımıdır (Ortega &Wang, 2018). KAHD'nin yarışma öncesi, sırası ve sonrasında ölçülmesi, yarışma sonunda ortaya çıkan akut fizyolojik cevapların anlaşılmasına yardımcı olur (Barak, Jakovljevic, Gacesa ve ark., 2009.) Özellikle çocuklarda sübjektif öz bildirim yöntemleri ile değerlendirilen kaygı ölçümleri yerine daha objektif yöntemlerin kullanımı önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı çocuk sporcuların durumluk kaygı düzeyleri ile KAHD arasındaki ilişkiyi sportif performansları ile değerlendirmektir.

Yarışmasal durumluk kaygı sportif performansı etkileyen yaygın bir tepkidir. Yarışmasal durumluk kaygının bileşenleri olan bilişsel ve somatik kaygının performans üzerine etkileri farklı spor branşlarında tartışılmaya devam edilmektedir. Bilişsel kaygı zihinsel ve düşünsel süreçleri içerisine alırken, somatik kaygı uyarılmışlığa eşlik eden fizyolojik elementleri içermektedir. Mabweazara ve ark. (2017) yaptıkları çalışmada durumluk kaygının yüzme performansına etkisini ve yüzme performansının tahmin edilmesinde etki olan durumluk kaygı bileşenlerini belirlemeye çalışmışlardır. Çalışmada yaşları 14-19 arası değişen 61 erkek yüzücünün Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri - 2 kullanılarak, bilişsel ve somatik kaygı düzeyleri belirlenmiştir. Çalışma sonucunda, 50 metre kısa mesafeci yüzücülerde somatik kaygının yüzme performansına tahmin etmede bilişsel kaygıya göre daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.5 Konu ile ilgili Yapılmış Çalışmalar

Yurtiçi yapılmış Çalışmalar

Çamlıyer (1984), Balkan atletizm şampiyonası öncesi ulusal atletizm takımı üzerinde bir araştırma yapmıştır, 18 bayan 34 erkek sporcu üzerinde yaptığı araştırmasında sporcuların yarışma öncesi stresi, durumluk kaygının yükselmesi durumunu yaşamadıklarını ortaya koymuştur (Çamlıyer, 1984).

Dişçi, Güngörmüş (1989); İstanbul üniversitesi edebiyat fakültesinde okuyan 59462 öğrenci üzerinde yapmış oldukları çalışmada kız ve erkek öğrencilerde sürekli kaygı seviyeleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuçlar çalışmamız ile tutarlılık göstermektedir (Dişçi, Güngörmüş, Ayman, Minibaş, 1989).

Ök (1990), 13–15 yaş grubu orta öğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerini belirlediği çalışmasında; Cinsiyet değişkeni açısından kızların erkeklerden daha kaygılı olduğu bulunmuş ve bu sonuca neden olarak ailelerin kız evlatlarını yetiştirirken göstermiş olduğu tutum ve davranışların etkili olduğu belirtilmiştir (Ök 1990).

Girgin'in (1990) farklı sosyo-ekonomik kesimden 13–15 yaş grubu öğrencilerinde kaygı alanları ve kaygı deviyelerinin başarıyla ilişkisini incelediği çalışmasında elde ettiği bulgular:

- a) Cinsiyet ile sürekli kaygı arasındaki ilişkinin önemli bulunduğu, kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu,
- b) Sürekli kaygı ile sorun alanları arasındaki ilişkinin manidar olduğu, kızların erkeklere oranla daha fazla sorun tanımladıkları tespit edilmiştir.
- c) Kaygı ile başarı arasında her hangi bir ilişki bulunmamıştır.
- d) Sorunların arttıkça başarının düştüğü, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha başarılı oldukları belirlenmiştir (Girgin, 1998).

Akboy (1990) tarafından öğretmen adaylarında durumluk sürekli kaygı seviyelerinin belirlenip karşılaştırılması ve kaygı alanlarının saptanmasıyla ilgili yapılan çalışmada; bir grup üniversite 1 ve 4. sınıf öğrencisi katılımcı olarak alınmıştır. Kız öğrencilerin istatistiksel olarak, erkek öğrencilerden daha yüksek kaygı durumuna sahip oldukları,

babası üniversite mezunu olup çalışmayanlar ile lise mezunu olup çalışmayanların yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları ortaya konmuştur (Akboy,1990).

Aşçı ve Kin (1998), kız futbolcularda kaygı ile kendini fiziksel algılama düzeylerinin belirlenmesi ve bu iki psikolojik kavram arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sürekli kaygı düzeyi ile fiziksel algılamanın 5 alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sporda başarı sağlamak için gerekli olan becerilerini yeterli olarak algılamanın kaygı düzeyi ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir (Aşçı, Kin, 1998).

Gümüş (2002), farklı bir branşta yaptığı benzer bir çalışmada, profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasını göre durumluluk kaygı düzeylerinin incelenmesi konulu yüksek lisans tezinde ve Erbaş (2005) Türkiye basketbol 2. ligindeki oyunların bazı kişisel değişkenlerinin durumluluk kaygı üzerine etkileri ile durumluluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması konulu, yaptığı paralel bir çalışmada antrenman yaşı ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir (Gümüş, 2002).

Vurgun ve Gündüz (2003); kız ve erkek hentbolcuların durumluk ve sürekli kaygılarının sportif başarılarına etkisini incelediği çalışmada cinsiyet bağlamında araştırmaya katılan bayan hentbolcuların sürekli kaygı düzeylerinin daha fazla olduğu ve sportif başarıları ile anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Erkek hentbolcuların sürekli kaygıları daha düşük bulunmuştur (Vurgun, Gündüz, Bereket, Çamlıyer, 2003).

Yücel (2003) tekvandocu sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisini araştırdığı çalışmada; müsabakada başarılı olan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile başarıları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Yücel, 2003).

Adalı (2006) tarafından yapılan çalışmada basketbolcuların cinsiyetleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide anlamlı farklılıklar olmadığı görülmektedir. Sürekli Kaygı puanlarına bakıldığında kız öğrencilerin sürekli kaygı ortalamaları erkek öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir (Adalı, 2006).

Yurtdışı Konuyla İlgili Yapılan Çalışmalar

Simon ve Martens (1979)' in, 9-14 yaş aralığındaki çocuklar üzerine yaptıkları çalışmada durumluk kaygı düzeyinin, yarışma zamanlarında antrenman dönemlerine oranla daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Durumluk kaygı düzeyi cimnastik ve güreş gibi bireysel sporlarda, takım sporlarına oranla daha yüksek bulunmaktadır. Simon ve Martens yarışma sporlarının tamamen stres verici yaşantılar olmadığını, kişisel değerlendirmelerin ve yüksek beklenti düzeyinin de durumluk kaygıyı yükselttiğini ortaya koymuşlardır (Başaran, Taşğın, Sanioğlu, Taşkın, 2009).

Gould ve arkadaşları (1987) ise erkek basketbol oyuncularının kız basketbolculara göre daha düşük düzeyde bilişsel kaygı gösterdiğini ortaya koymuştur. Yapılan çalışmalar da bilişsel kaygının yüksek olduğu durumlarda, kendine güvenmek ve performans arasında olumsuz bir ilişki olduğunu ortaya konulmuştur (Gould, Petlichhoff, Simons, Vevera, 1987).

Passer (1983), Scanlan ve Lewthwaite (1986), Burustad (1988), yapmış oldukları çalışmalarda durumluk ve sürekli kaygının, hem genç bayan ve hem de genç erkek sporcularda müsabaka öncesi kaygının yüksek olduğunu ifade etmişlerdir (Adalı, 2006).

Wark ve Witting (1986) cinsiyet rolü ile yarışma sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında kadınsı cinsiyet rolü üstlenen kadınlara oranla erkeksi cinsiyet rolü üstlenen erkeklerin spor yarışmalarından daha az tedirgin olduğunu bulmuşlardır (Günay, Yüce, 2001).

Kız sporcularla yapılan çalışmalar incelendiğinde Krane ve Williams (1987) kadın cimnastikçilerle yaptıkları bir çalışmada, yarışma zamanı bilişsel kaygının yükseldiğini ortaya koymuşlardır ve kendine güvende düşüş gözlenmiştir (Krane, Williams, 1987).

Burton (1988), yaptığı çalışmada durumluk yarışma kaygısı ve performans arasında bir ilişki olduğunu, bilişsel ve bedensel kaygı seviyelerinin performansın en iyi göstergesi olduğunu ortaya koymuştur (Burton, 1988).

Martens ve arkadaşları (1990), bireysel spor ile ilgilenen sporcuların, takım sporu yapanlara göre daha yüksek bilişsel ve bedensel kaygıya sahip olduklarını ve daha düşük öz güven sergilediklerini bildirmişler ve kızların, erkeklere oranla yarışmadan 1 saat önce yüksek bilişsel kaygı puanı aldıklarını ortaya koymuştur. Kadınların, erkeklere göre yarışmadan 1 saat önce yüksek bedensel kaygı puanı aldıkları ortaya konmuştur (Martens, Vealey, Burton, 1990).

Jones, Swain ve Cale (1991) kız sporcuların yarışma zamanı yaklaştıkça bilişsel kaygılarının arttığını ortaya koymuşlardır. Ayrıca sporcuların yarışma zamanı yaklaştıkça bedensel kaygılarında hem kadın, hem de erkek sporcularda yarışma günü düşüş gözlenmiştir. Fakat kız sporculardaki düşüş, erkeklere göre daha fazladır (Jones, Swain, Cale, 1991).

Jones ve Cale (1991), yaptıkları çalışmalarında yarışmalardan 2 hafta önce, 1 hafta önce, 2 gün önce, 1 gün önce, 2 saat önce ve 30 dakika önce CSAI-2'yi uygulamışlardır. Bilişsel Kaygı erkekler için yarışma öncesi dönemde bir değişim göstermemişken, kızların ise yarışmadan 30 dakika önce alınan ölçümler sonucunda oldukça yüksek bilişsel kaygı yaşadıkları gözlenmiştir. Bedensel kaygı erkekler için yarışma gününe değin bir artış göstermezken, kızlar için ise yarışma öncesinde artış gösterdiği görülmüştür (Jones, Swain, Cale, 1991).

Krane (1993), yarışma sonrası bilişsel kaygının daha sonraki yarışmada yaşanacak olan bilişsel kaygının en iyi göstergesi olduğunu ortaya koymuştur (Koruç, Altay, Yılmaz, 2004).

Segal ve Weinberg (1995), kızların erkeklere oranla daha fazla yarışma sürekli kaygısına sahip olduklarını bulmuşlardır. Özbekçi ise atletizm, basketbol ve voleybol oyuncularının müsabaka ortamının streslerinin cinsiyete göre araştırılması sonucunda, müsabaka stres düzeyleri arasında bir fark bulamadığını ortaya koymuştur (Gill,1986).

Wilson ve Raglin (1997), 9-12 yaş 20 erkek ve 20 kız sporcusu üzerinde yarışmadan 24 saat önce yaptıkları çalışmada kaygı değerlerinde cinsiyet ve yaş açısından bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Fakat yarışmadan 1 saat önce yaptıkları 11-12 yaşındaki kız ve erkek sporcular üzerinde yaptıkları araştırmada çok önemli olmayan

farklılık ortaya çıkmıştır. Bu araştırmanın sonucunda kızların kaygı düzeyleri biraz yüksek olduğu bulunmuştur (Wilson, Raglin, 1997).

Caron ve Prapavessis (1997), bireylerin grup içinde ya da en iyi arkadaşlarıyla birlikte oldukları zamanlara göre kaygı düzeylerinin daha az olduklarını bulmuşlardır (Akarçeşme, 2004).

Martin ve Hall (1997), yaptıkları çalışmada, buz patencilerin bilişsel kaygı ve bedensel kaygı düzeylerinin, takım sporu yapan bireylere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur (Martens, Vealey, Burton, 1990).



3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırma Grubu

Çalışmanın örneklemini 9-14 yaş aralığında lisanslı olarak spor yapmakta olan, 2020-2021 sezonunda Antalya ilindeki yüzme lisansına sahip sporcular oluşturmuştur. Çalışmada Tekrarlı Ölçümlerde Varyans analizi baz alınarak gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucuna göre katılımcı sayısının minimum 36 kişi olması gerektiği belirlenmiştir. Çalışma Antalya ilinde yüzme lisansına sahip 18 Erkek, 18 Kız sporcu olmak üzere toplam 36 sporcu ile yürütülmüştür. Ayrıca araştırmaya dahil edilecek katılımcılarda, veli izin formu doldurularak katılma, lisanslı olarak spor yapıyor olma, herhangi bir kronik hastalığı olmama ve sürekli olarak ilaç kullanmama şartları aranılmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriterlerini sağlayan katılımcılardan demografik bilgileri ve lisanslı spor geçmişleri ile ilgili bilgiler toplanmıştır. Katılımcılara iki farklı kaygı ölçeği, sporcuların katıldıkları bir yarışma için araştırmacı tarafından, yarışmadan bir gün önce, yarışmadan bir saat önce /bir saat sonra ve yarışmadan bir gün sonrasında uygulanmıştır. Araştırmada, Stadulis, MacCracken, Eidson ve Severance tarafından geliştirilmiş “Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2 Çocuk Formu” (CSAI-2C) ve 1973’de Spielberger tarafından geliştirilen “Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri” (STAI-C) kullanılmıştır (Özusta,1993). Araştırmanın sonucunda elde edilen veriler analiz edilmesi için, tanımlayıcı istatistik verileri (aritmetik ortalama, standart sapma). Farklı zamanlarda gerçekleştirilen Kaygı ölçümlerinin karşılaştırılmasın Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi kullanılmıştır. Kaygı düzeyi ile KAHD arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı hesaplanarak değerlendirilmiştir.

3.2. Materyal

Çalışmada, Martens, Vealey ve Burton (1990) tarafından geliştirilen, “Sporda Yarışma Kaygısı Testi Çocuk Formu (SCAT-C), Spielberger (1973) tarafından geliştirilen “Çocuklar için Durumluk-Sürekli KaygıEnvanteri” (STAI-C) kullanılmıştır. Müsabaka öncesi, müsabaka sırasında ve müsabaka sonrasında durumluk kaygı ile Kalp Atım Hızı Değişkeni ilişkilendirilip, kalp atım hızı ölçümü için Polar H 10 göğüs bandı ve Kubios KAHD uygulaması kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan iki farklı kaygı ölçeği ve Kalp Atım Hızı Değişkenliği ölçümleri, sporculara katıldıkları yarışmadan bir gün önce, yarışmadan 1 saat önce, 1 saat sonra ve yarışmadan bir gün sonra uygulanmıştır. Ayrıca sporcunun dinlenik KAHK parametreleri yarışmasının olmadığı gün ölçülmüştür.

3.2.1. Sporda Yarışma Kaygısı Testi (SCAT-C)

Çalışmada 9-14 yaş sporcuların Yarışmasal Durumluk Kaygı Düzeyleri Sporda Yarışma Kaygısı Testi Çocuk Formu, (SCAT-C) ile ölçülmüştür. Martens, Vealey ve Burton (1990) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Kuru ve Yılmaz (2004) tarafından yapılan “Sporda Yarışma Kaygısı Testi Çocuk Formu (SCAT-C)” ise 9 ve 14 yaşlarındaki çocuklar için geliştirilmiştir. Testte 15 soru maddesi yer almaktadır. Tüm maddeler üçlü ölçek (Hiçbir Zaman, Bazen, Sık Sık) ile cevaplandırılmaktadır. Testteki 10 madde yarışma sürekli kaygısıyla ilgili bireysel farklılıkları ortaya koyarken, 5 madde ise değerlendirilmeye alınmayan dolgu sorulardan oluşmuştur. Testteki 6. ve 11. sorular ise ters maddelerdir ve ters olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. SCAT-C’deki toplam puan 10 (düşük yarışma durumluk kaygısı) ve 30 (yüksek yarışma durumluk kaygısı) arasında değişmektedir (Ostrow, 2002). Çalışmamızda Cronbach’s alfa değerleri BGO ölçümünde .86, BSO ölçümünde .87, BSS ölçümünde .85 ve BGS ölçümünde .78 olarak bulunmuştur. Nunnally, Cicchetti ve Sparrow’un önerdiği Cronbach’s alfa katsayısı yönergeleri doğrultusunda, ≥ 0.70 olan değerler kabul edilebilir, 0.80 ve 0.89 arası değerler iyi ve son olarak ≥ 0.90 olan değerler mükemmel olarak kabul edilmiştir. (Cicchetti ve Sparrow, 1990; Nunnally 1978; Cicchetti, 1994). Çalışmamızda elde ettiğimiz anket sonuçlarının güvenilir olduğu düşünülmektedir.

3.2.2. Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI-C)

Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI-C), Spielberger tarafından 1973 yılında geliştirilmiştir. Envanter, çocuk bireylerde durumluk ve sürekli kaygılarını değerlendirmelerine dayandırılmış bir kaygı ölçüm aracıdır. Envanter, öz-bildirim formundadır. Yetişkinler için geliştirilmiş Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin çocuklar için sadeleştirilmiş formudur. Her madde için yetişkin formunda 4 adet olan seçenekler, çocuk formunda 3’e indirilmiştir. Envanter Özusta (Özusta,1993.) tarafından Türkçe’ye çevrilmiş ve uygulama çalışması yapılmıştır.

Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin geliştirilmesi esnasında başlangıçta 33'ü durumluk kaygıyı, 40'ı sürekli kaygıyı ölçtüğü düşünülen 73 maddenin toplamı alınmıştır. Daha sonra madde bırakma korelasyonu 20'nin altında olan maddeler ayrılmıştır. Bu işlem sonucunda toplam 40 maddeyi (20 durumluk, 20 sürekli kaygı maddesi) içeren iki farklı ölçek oluşturulmuştur. Durumluk Kaygı Ölçeğinin kız çocukları için Cronbach Alpha katsayısı .87, erkek çocukları için .82, Sürekli Kaygı Ölçeğinin kız çocukları için .81, erkek çocukları için ise .78 olarak bulunmuştur. Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Durumluk Kaygı Ölçeğinde çocuklardan, içinde bulundukları “o anda” kendilerini nasıl hissettiklerini değerlendirmeleri ile alakalı 3 seçenekten birini işaretlemeleri istenmektedir. Ölçek; gerginlik, sinirlilik, telaş, tedirginlik gibi durumluk kaygıyla ilişkili duygu durumlarının değerlendirilmesini hedefler. Maddelerin yarısı tedirginlik, telaş ve gerginliğin olmamasını; kalanlar ise bu durumların var olduğunu yansıtır. Tedirginlik, telaş ve gerginlik gibi durumların varlığı çocuk tarafından “çok” olarak bildirildiği durumda en yüksek puan 3, olmadığının bildirilmesi durumunda ise 1 puan alacaktır. Durumluk Kaygı Ölçeğinden alınabilecek en fazla puan 60, en az puan ise 20'dir. Sürekli Kaygı Ölçeği ise, kaygı yatkınlığında kalıcı bireysel farkları ölçmeyi hedefler. 20 maddeden oluşur ve çocuktan “genellikle” kendisini nasıl hissettiğini değerlendirip, maddede verilen durumun oluş sıklığına göre en uygun olan seçeneği seçmesi istenir. “Sık-sık” seçeneğinin seçilmesi en yüksek puan olan 3'ün, “hemen-hemen hiç” seçeneğinin seçilmesi ise en düşük puan olan 1'in alınmasına sebep olur. En düşük puan toplamı 20, en yüksek toplam puan 60'tır. Araştırmada Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin Durumluk Kaygı bölümü kullanılmıştır.

Çalışmada 9-14 yaş grubunda olan sporcuların Durumluk Kaygı seviyeleri çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI-2C) ile değerlendirilecektir. Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Spielberger tarafından 1973 yılında geliştirilmiştir. Envanter, çocukların durumluk ve sürekli kaygılarını değerlendirmelerine dayalı bir kaygı ölçüm aracıdır. Bu Envanter, öz-bildirim formundadır. Yetişkinler için geliştirilmiş Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, çocuklar için sadeleştirilmiş formudur. Her madde için yetişkin formunda 4 olan seçenek sayısı çocuk formunda 3 adete indirilmiştir. Envanter Özusta (Özusta,1993.)

tarafından Türkçe'ye çevrilmiş, uygulama çalışması yapılmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeğinin kızlar için Cronbach Alpha katsayısı .87, erkekler için .82, Sürekli Kaygı Ölçeğinin kızlar için .81, erkekler için .78 olarak bulunmuştur. Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Durumluk Kaygı Ölçeğinde çocuklardan, içinde bulundukları “o anda” kendilerini nasıl hissettiklerini değerlendirmeleri ile ilgili 3 seçenekten birini seçip şaretlemeleri istenmiştir. Ölçek, gerginlik, sinirlilik, telaş, tedirginlik gibi durumluk kaygıyla ilişkili duyguların değerlendirilmesini hedefler. Maddelerin yarısı tedirginlik, telaş ve gerginliğin olmaması; geriye kalanlar ise bu durumların varlığını yansıtır. Tedirginlik, telaş ve gerginlik gibi durumların varlığı çocuk tarafından “çok” olarak bildirildiği durumda en yüksek puan 3, olmadığının ifade etmesi durumunda ise 1 puan alır. Durumluk Kaygı Ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 60, en düşük puan 20'dir. Çalışmada Çocuklar için olan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin Durumluk Kaygı bölümü kullanılmıştır. Çalışmamızda Cronbach's alfa değerleri BGO ölçümünde .92, BSO ölçümünde .94, BSS ölçümünde .92 ve BGS ölçümünde .91 olarak bulunmuştur. Nunnally, Cicchetti ve Sparrow'un önerdiği Cronbach's alfa katsayısı yönergeleri doğrultusunda, ≥ 0.70 olan değerler kabul edilebilir, 0.80 ve 0.89 arası değerler iyi ve son olarak ≥ 0.90 olan değerler mükemmel olarak kabul edilmiştir. (Cicchetti ve Sparrow, 1990; Nunnally 1978; Cicchetti, 1994). Çalışmamızda elde ettiğimiz anket sonuçlarının güvenilir olduğu düşünülmektedir.

3.3. Uygulama

Kalp Atım Hızı Değişkenliğine (KAHD) ait parametreler Polar H10 (Polar Electro Oy, Kempele, Finland) model göğüs bandı ile her bir ölçümde 5 dakika boyunca sandalyede oturur pozisyonda kayıt altına alınmıştır. Polar H10 cihazı ölçüm sırasında katılımcının göğüs bölgesine yerleştirilecektir. KAHD parametreleri Bluetooth bağlantısı ile Polar flow programını aktararak ve Kubios KAHD Standard (ver. 3.4) programı aracılığıyla elde edilmiştir. Değerlendirmeye KAHD zamana bağlı değişkenlerinden; ortalama kalp atım hızı (atm/dk), SDNN, RMSSD, NN50 ve pNN50 iken frekansa bağlı değişkenlerinden; VLF, LF, HF ve LF/HF oranı dahil edilmiştir. Ayrıca Kubios KAHD programın sunduğu parasempatik sinir sistemi indeksi (PSN

Index), sempatik sinirsistemi indeksi (SNS Index) ve Stres İndeksi kullanılmıştır (Tarvanien ve ark, 2018).

Araştırmada kullanılan iki farklı kaygı ölçeği ve Kalp Atım Hızı Değişkenliği ölçümleri, ise yarışmadan bir gün önce aynı yaklaşımla, yarışma günü sporcu ısınma aktivitelerine başlamadan önce, yarışmayı tamamladıktan bir saat sonra ve yarışmadan bir gün sonra dinlenik ölçüm yaklaşımıyla alınmıştır.

Araştırmada, Martens, Vealey ve Burton (1990) tarafından geliştirilmiş olan; “Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri Çocuk Formu” (SCAT-C) ve 1973 yılında Spielberger tarafından geliştirilmiş olan; “Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri” (STAI-C) kullanılmıştır. Müsabaka öncesi, yarışma sırasında ve yarışma sonrasında Durumluk kaygı Kalp Atım Hızı Değişkeni ile ilişkilendirilmiştir. Kalp atım hızı ölçümü için Polar H 10 göğüs bandı, Elite KAHD programı ile gerçekleştirilecek ve Kubios KAHD uygulaması ile değerlendirilmiştir.

3.4. İstatistiksel Analiz

Verilerin istatistiksel analizi, SPSS Programı (Version 21) ve Excel programlarında yapılmıştır. Verilerin uç değerlerini belirlemek için Z skorları incelenmiş ve -2.50 +2.5 dışında kalan değerler çıkartılmıştır. Uç değerleri çıkartılan parametreler için kayıp veri analizi yapılmıştır. Analizde EM puanı $p > 0.05$ olan değerler için serilerin ortalamasına göre kayıp veri ataması yapılmıştır. Daha sonra verilerin tanımlayıcı istatistikleri gerçekleştirilmiş ve normallik testi için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri açısından incelenmiştir. Bu değerler eldeki verilerin normal dağılım eğrisinde nasıl konumlandıklarını görmek açısından araştırmacılara bilgi vermektedir. Bu konumlanma verilerin normal dağılıma uyup uymadıklarının kontrolü için önemli bir yol göstericidir. Normal dağılım için Skewness ve Kurtosis değerleri -2 ve +2 arasında bulunmuş olup, istatistiksel analizlerde parametrik testler kullanılmıştır (George ve Mallery, 2010) Farklı zamanlarda gerçekleştirilen ölçümlerin karşılaştırılmasında tekrarlı ölçümlerde varyans analizi kullanılmıştır. Ölçeklerin Güvenirliği Cronbach’ alfa değerleri hesaplanarak ortaya konulmuştur. Kaygı ölçekleri ve KAHD değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Anlamlılık düzeyi $\alpha = .05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmaya dahil edilecek katılımcılarda, veli izin formu doldurularak katılma, lisanslı olarak spor yapıyor olma, herhangi bir kronik hastalığı olmama ve sürekli olarak ilaç kullanmama şartları aranmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriterlerini sağlayan katılımcılardan demografik bilgileri, spor branşları, lisanslı spor geçmişleri ile ilgili bilgiler toplanmıştır. Katılımcılara iki farklı kaygı ölçeği, sporcuların katıldıkları bir yarışma için araştırmacı tarafından, yarışmadan bir gün önce, yarışmadan bir saat önce /bir saat sonra ve yarışmadan bir gün sonrasında uygulanmıştır. Araştırmada, Stadulis, MacCracken, Eidson ve Severance tarafından geliştirilmiş “Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2 Çocuk Formu” (CSAI-2C) ve 1973’de Spielberger tarafından geliştirilen “Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri” (STAI-C) kullanılmıştır (Özusta,1993). Araştırmanın sonucunda elde edilen veriler analiz edilmesi için, tanımlayıcı istatistik verileri (aritmetik ortalama, standart sapma). Farklı zamanlarda gerçekleştirilen Kaygı ölçümlerinin karşılaştırılmasın Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi kullanılmıştır. Kaygı düzeyi ile KAHD arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı hesaplanarak değerlendirilecektir.

Çalışmanın örneklemini 9-14 yaş aralığında lisanslı olarak spor yapmakta olan, 2020-2021 sezonunda Antalya ilindeki yüzme lisansına sahip sporcular oluşturmuştur. Çalışma Antalya ilinde yüzme lisansına sahip 18 Erkek (n=18) , 18 Kız (n=18) sporcu olmak üzere toplam 36 sporcu ile yürütülmüştür. Sporcunun yarışmaya ilişkin KAHD ölçümleri yarışmadan bir gün önce aynı yaklaşımla, yarışma günü sporcu ısınma aktivitelerine başlamadan önce (bu süre 1 saat önce olarak belirlenmiştir), yarışmayı tamamladıktan 1 saat sonra ve yarışmadan bir gün sonra dinlenik ölçüm yaklaşımıyla alınmıştır.

Çalışmaya katılan yüzücülerden yarısı (n=18) erkek sporculardan, diğer yarısı (n=18) kız sporculardan oluşmaktaydı. Çalışmaya dahil olan sporcuların, yaş ortalamasının erkek sporcularda 10.60 ± 1.28 yıl, kız sporcularda 10.90 ± 1.21 yıl olduğu, spor yaşı ortalamasının ise erkeklerde 4.83 ± 1.10 yıl, kızlarda 4.72 ± 1.13 yıl olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerine ilişkin sporcuya ait boy, kilo, yaş, spor yaşı, ve Beden Kütle İndeksi (BKİ) verileri tablo 4.1.'de ifade edilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların yaş, spor yaşı, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve Beden Kütle İndeksi (BKİ) değerleri.

	Erkek (n=18)			Kız (n=18)	
	Ort.	SS		Ort.	SS
Yaş (yıl)	10.60	1.28	t=-.723 p=.475	10.90	1.21
Spor Yaşı (Yıl)	4.83	1.10	t=-.300 p=.766	4.72	1.13
Boy Uzunluğu(cm)	142.0	7.52	t=-.2,105 p=.0,43	147.0	8.29
Vücut Ağırlığı(kg)	43.22	9.01	t=-.117 p=.907	43.56	8.01
BKİ (kg/m ²)	21,37	3.88	t=-.1,416 p=.766	19.87	2.27

Tablo 4.1’de yer alan değerler incelendiğinde erkek ve kız yüzücülerin yaş, spor yaşı, ağırlık ve BKİ değerlerinin benzer olduğu ($p>.05$) belirlenmiştir. Erkek ve kız yüzücüler arasında boy değişkeni açısından kız yüzücüler lehine anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<.05$).

4.1. Yarışmasal Kaygı Bulguları

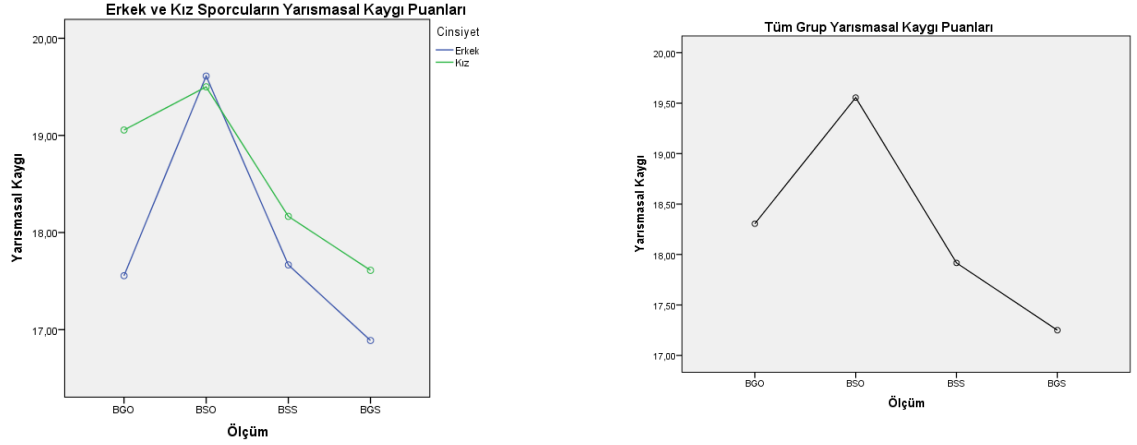
Yarışmasal kaygı envanteri sonuçlarında, grupların yarışmada yapılan ölçümlerde almış oldukları değerler tablo.4.2’de verilmiştir.

Tablo.4.2 Yarışmasal kaygı envanteri sonuçlarında, grupların yarışmada yapılan ölçümlerde almış oldukları değerler.

Gruplar	Yarışmasal Kaygı				Tekrarlı Ölçümlerin Varyans Analizi Sonuçları		
	Ölçüm Zamanları				Zaman	Grup x Zaman	Grup
	BGO	BSO	BSS	BGS			
Erkek							
ORT	17.55	16.61	17.66	16.88			
SS	4.70	6.05	4.22	3.26	$F_{(2, 22)} = 2.130$	$F_{(2, 22)} = 251$	$F_{(1, 23)} = .408$
Kız					$p = .101$	$p = .860$	$p = .527$
ORT	19.05	19.50	18.16	17.61			
SS	5.28	5.17	4.14	3.43			

Ölçüm zamanına göre ve araştırma gruplarının farklılıklarının yarışmasal kaygı değerlendirilmesinin yapılmasında, çoklu istatistiksel testler düzeltmesi kullanılmıştır. Diğer ölçümlerde gruplar arası faktör ve farklı ölçüm zamanlarının ise grup içi faktör olarak değerlendirilmesi yapılmıştır.

Değerlendirilen grup içi incelemeye dahil edilen grupların yarışmasal kaygı değerlerinin zaman içerisindeki değişimin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($F_{(2, 22)} = 2.130$, $p = .101$). Kaygı seviyelerinde gözlemlenen zaman içerisindeki değişimlerin, tüm ölçümlere oranla farklılık göstermediği verisine ulaşılmıştır ($F_{(2, 22)} = 251$, $p = .860$). **(Tablo.4.2)**



Şekil 4.1. Erkek ve kız sporcuların yarışma kaygı puan değişimleri

Erkek ve Kız sporcuların BGO, BSO, BSS ve BGS ölçümleri dikkate alındığında yarışmasal kaygı düzeyinde düşüş eğilimi gösterdiği, Gruplarda ise yarışmasal kaygı düzeyi açısından toplam dört ölçüm sürecinde anlamlı bir değişim olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Gruplar arası farklılığın kıyaslanmasında tüm dört ölçümde de grupların sonuçlandığı yarışmasal kaygı dereceleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($F= .408$, $p>.05$).

Zaman içerisindeki grubunun değişim göstermediği, bununda grup x zaman etkileşiminde anlamlı farka sebep olmadığı izlenmiştir. Çalışmanın başlangıcında (BGO, BSO) araştırma grubunun, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da daha yüksek KAHD'e sahip olduğu gözlenmiştir. İkinci ölçüm değerlerinde (BSO) yükselme ve son ölçümde (BSS) ise düşüşün devam ettiği, cinsiyete göre ise çok az oranda yükselme olduğu, ancak bu dört ölçümde de iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir (Tabl.4.2).

4.2. Durumluk Kaygı Bulguları

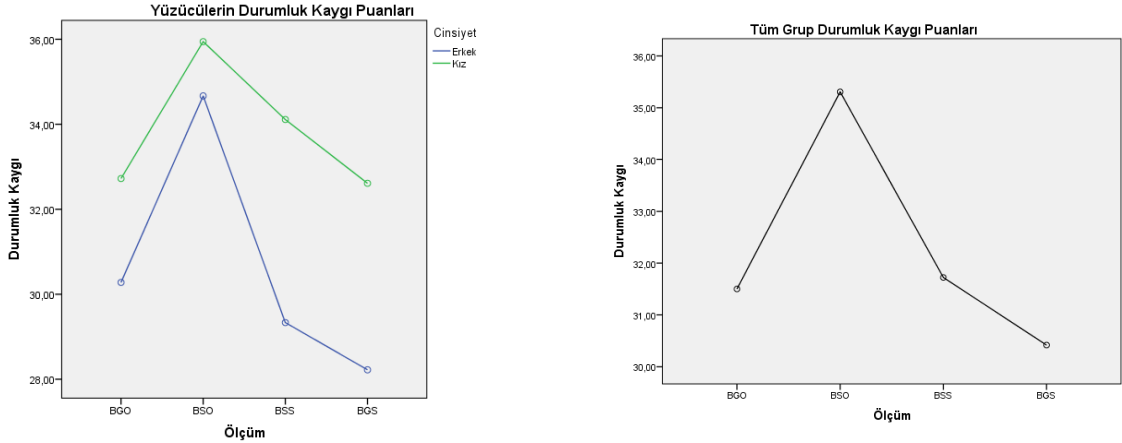
Durumluk yarışmasal kaygı envanterinden grupların yarışmadan BGO, BSO, BSS, BGS

yapılan ölçümlerde almış oldukları değerler tablo.4.3'de verilmiştir

Tablo.4.3 Durumluk kaygı envanteri sonuçlarında, grupların yarışmada yapılan ölçümlerde almış oldukları değerler.

Gruplar	Durumluk Kaygı				Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi Sonuçları		
	Ölçüm Zamanları				Zaman	Grup x Zaman	Grup
	BGO	BSO	BSS	BGS			
Erkek (n=18)							
ORT	30.28	34.67	29.33	28.22	$F_{(2, 22)} = 3.148$ $p = .028$	$F_{(2, 22)} = .475$ $p = .701$	$F_{(1, 23)} = 2.157$ $p = .124$
SS	8.57	10.95	8.68	4.62			
Kız (n=18)							
ORT	32.72	35.94	34.11	32.61			
SS	8.59	10.73	9.26	9.82			

Değerlendirilen grup içi incelemeye dahil edilen grupların yarışmasal kaygı değerlerinin zaman içerisindeki değişimin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F = 3.148$, $p = .028$). Durumluk kaygı seviyelerinde gözlemlenen zaman içerisindeki değişimlerin, cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($F = .475$, $p = .701$). (Tablo.4.3).



Şekil 4.2. Erkek ve kız sporcuların durumluk kaygı puan değişimleri

Zaman içerisinde gerçekleşen değişim farkının hangi ölçümden ve hangi gruptan kaynaklandığını belirlenmesi için gruplar kendi içerisinde değerlendirmeye alınmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, zaman içerisindeki değişim farkının erkek yüzücülerin BSO ölçümleri (34.67 ± 10.95) ile BGS ölçümleri (28.22 ± 4.62) arasındaki anlamlı farktan kaynaklandığı belirlenmiştir ($p=.024$). Kız yüzücülerde dört ölçüm arasında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Gruplar arası farklılığın karşılaştırılmasında her dört ölçümde de, erkek ve kız yüzücülerin elde ettiği durumluk kaygı değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($F= 2.157$, $p>.05$) (Tablo 4.3.)

4.3. Kalp Atm Hızı Değişkenliği Bulguları

KAHD Tekrarlı ölçümlerde varyans analiz sonuçları grupların yarışmadan BGO, BSO, BSS, BGS yapılan ölçümlerde almış oldukları değerler **Tablo.4.4**'te verilmiştir.

Tablo 4.4. KAHD Tekrarlı ölçümlerde varyans analiz sonuçları grupların yarışmadan BGO, BSO, BSS, BGS yapılan ölçümlerde almış oldukları değerler.

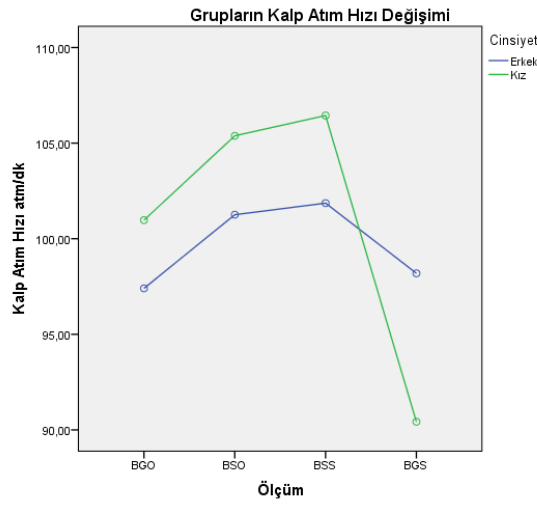
		Kalp Atım Hızı Değişkenliği				Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi Sonuçları		
		Ölçüm Zamanları						
	Gruplar	BGO	BSO	BSS	BGS	Zaman	Grup x Zaman	Grup
Kalp Atım Hızı (atm/dk)	Erkek							
	ORT	97.40	101.2	101.8	98.19	$F_{(2, 22)} = 6.556$ $p=.000$	$F_{(2, 22)} = 2.843$ $p=.041$	$F_{(1, 23)} = .169$ $p=.684$
	SS	11.10	11.75	14.76	14.08			
	Kız							
	ORT	100.9	105.38	106.4	90.43			
	SS	13.03	10.99	9.99	12.07			
SDNN (ms)	Erkek							
	ORT	51.30	43.49	36.28	47.59	$F_{(2, 22)} = 6.110$ $p=.001$	$F_{(2, 22)} = 1.448$ $p=.233$	$F_{(1, 23)} = .137$ $p=.704$
	SS	20.46	16.20	11.60	18.09			
	Kız							
	ORT	42.83	40.80	35.79	54.28			
	SS	19.83	13.57	12.43	20.23			
RMSSD (ms)	Erkek							
	ORT	39.16	33.75	28.33	40.78	$F_{(2, 22)} = 7.434$ $p=.000$	$F_{(2, 22)} = 1.936$ $p=.128$	$F_{(1, 23)} = .000$ $p=.793$
	SS	17.91	16.25	14.05	21.01			
	Kız							
	ORT	31.18	31.41	29.28	50.28			
	SS	15.04	13.42	15.57	25.58			

Kalp Atım Hızı Değişkenliği (KAHD) parametreleri ile ilgili inceleme tekrarlı ölçümlerde varyans analizi tetsi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tüm parametrelerde zaman farkı, Grup Zaman etkileşim ve Grup farkı ele alınarak incelenmiştir. Fark bulunan değişkenlerde takip testleri uygulanmıştır.

Kalp Atım Hızı (KAH) değişkeni incelendiğinde zaman içerisindeki değişimin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F = 6.556$, $p=.000$). KAH düzeylerinde gözlenen zaman içerisindeki değişimin, cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu izlenmiştir ($F = 2.843$, $p=.041$) (Tablo.4.4).

Zaman içerisinde meydana gelen değişim farklarının hangi ölçümden ve hangi gruptan kaynaklandığını belirlenmesi için gruplar kendi içerisinde değerlendirmeye alınmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonuçlarında, zaman içerisindeki değişim farkının kız yüzücüleri KAH değerlerinin BGO (100.97 ± 13.03 atm/dk) ölçümler ile BGS (90.43 ± 12.07 atm/dk) ölçümler arasındaki anlamlı farktan ($p=.018$), BSO (105.38 ± 10.99 atm/dk) ölçümleri ile BGS (90.43 ± 12.07 atm/dk) ölçümler arasındaki anlamlı farktan ($p=.001$) ve BSS (106.44 ± 9.99 atm/dk) ölçümleri ile BGS (90.43 ± 12.07 atm/dk) ölçümler arasındaki anlamlı farktan ($p<.001$) kaynaklandığı belirlenmiştir.



Şekil 4.3. Erkek ve kız sporcuların kalp atım hızı değişimleri

Kız yüzücülerin KAH değerleri BGO, BSO ve BSS ölçümlerin doğru artış eğilimi gösterirken BGS ölçümünde anlamlı düzeyde düşüş göstermiştir ($p<.05$). Erkek yüzücülerde de benzer bir eğilim gözlenirken BGS de oluşan düşüş kız yüzücülerde olduğu kadar yüksek olmamıştır ($p>.05$).

Her dört ölçümde, gruplar arası farklılığın karşılaştırılmasında erkek ve kız yüzücülerin KAH değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($F=.696$, $p>.05$)

SDNN düzeylerinde gözlenen zaman içerisindeki değişimin, ölçümlere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir ($F_{(2, 22)} = 6.110$, $p=.001$) Cinsiyete göre dört ölçüm değişkenleri arasında ($F_{(2, 22)} = 1.448$, $p=.233$) anlamlı bir fark olmadığı izlenmiştir.

Gurup içerisindeki değişimin, ölçümlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir ($F_{(1, 23)} = .137, p = .704$).

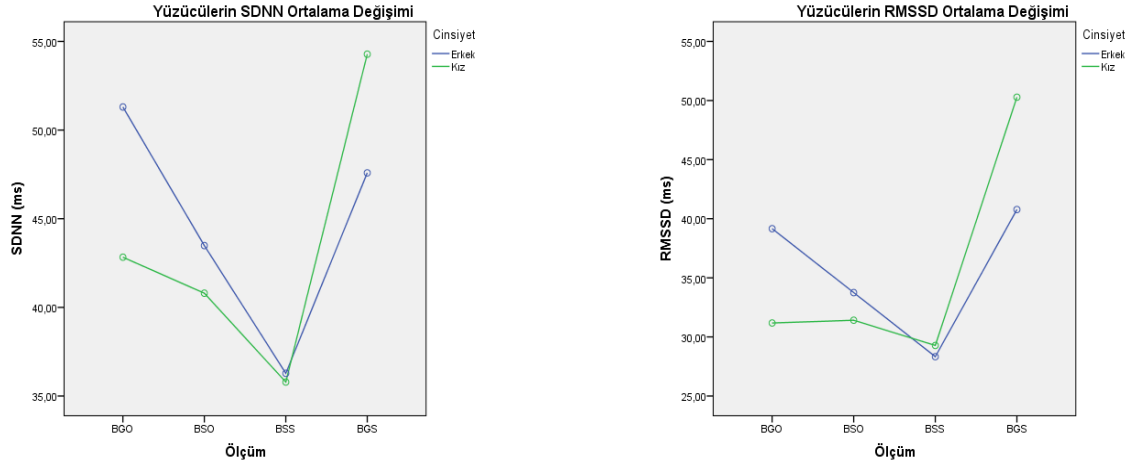
Zaman içerisinde gerçekleşen değişim farkının hangi ölçümden ve hangi gruptan kaynaklandığını belirlenmesi için gruplar kendi içerisinde değerlendirmeye alınmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, zaman içerisindeki değişim farkının erkek yüzücülerin BGO ölçümleri (51.30 ± 20.46 ms) ile BSS ölçümleri (36.28 ± 11.6 ms) ve BSS ölçümleri (36.28 ± 11.6 ms) ile BGS ölçümleri (47.59 ± 18.09 ms) arasındaki fark ve kız yüzücülerde BGO ölçümleri (42.83 ± 19.83 ms) ile BGS ölçümleri (54.28 ± 20.23 ms), BSO ölçümleri (34.67 ± 10.95 ms) ile BGS ölçümleri (54.28 ± 20.23 ms) ve BSS ölçümleri (35.79 ± 12.43 ms) ile BGS ölçümleri (54.28 ± 20.23 ms) arasındaki anlamlı farktan kaynaklandığı belirlenmiştir ($p < .05$).

Gruplar arası farklılığın karşılaştırılmasında her dört ölçümde de, erkek ve kız yüzücülerin elde ettiği durumluk kaygı değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($F = .137, p > .05$) (Tablo 4.4.)

RMSSD düzeylerinde gözlenen zaman içerisindeki değişimin, ölçümlere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir ($F_{(2, 22)} = 7.434, p = .000$) Cinsiyete göre dört ölçüm değişkenleri arasında ($F_{(2, 22)} = 1.936, p = .128$) anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir. Gurup içerisindeki değişimin, ölçümlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir ($F_{(1, 23)} = .000, p = .793$).

Zaman içerisinde gerçekleşen değişim farkının hangi ölçümden ve hangi gruptan kaynaklandığını belirlenmesi için gruplar kendi içerisinde değerlendirmeye alınmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, zaman içerisindeki değişim farkının erkek yüzücülerin BGO ölçümleri (39.16 ± 17.91 ms) ile BSS ölçümleri (28.33 ± 14.05 ms) arasındaki fark ve kız yüzücülerde BGO ölçümleri (31.18 ± 15.04 ms) ile BGS ölçümleri (50.28 ± 25.58 ms) ve BSO ölçümleri (31.41 ± 13.42 ms) ile BGS ölçümleri (50.28 ± 25.58 ms) arasındaki anlamlı farktan kaynaklandığı belirlenmiştir ($p < .05$).

Gruplar arası farklılığın karşılaştırılmasında her dört ölçümde de, erkek ve kız yüzücülerin elde ettiği durumluk kaygı değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($F = .000, p > .05$) (Tablo 4.4)



Şekil 4.4. Erkek ve kız sporcuların SDNN ve RMSSD değişimleri

KAHD değişkenlerinden Sempatik Sinir Sistemi (SNS), Parasempatik Sinir Sistemi (PNS), LF/HF oranı ve Stres İndeks (SI)'ın tekrarlı ölçümlerde varyans analiz sonuçları grupların yarışmadan BGO, BSO, BSS, BGS yapılan ölçümlerde almış oldukları değerler Tablo.4.5'te verilmiştir.

Tablo.4.5 Kalp Atım Hızı Değişkenliği Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi Sonuçları.

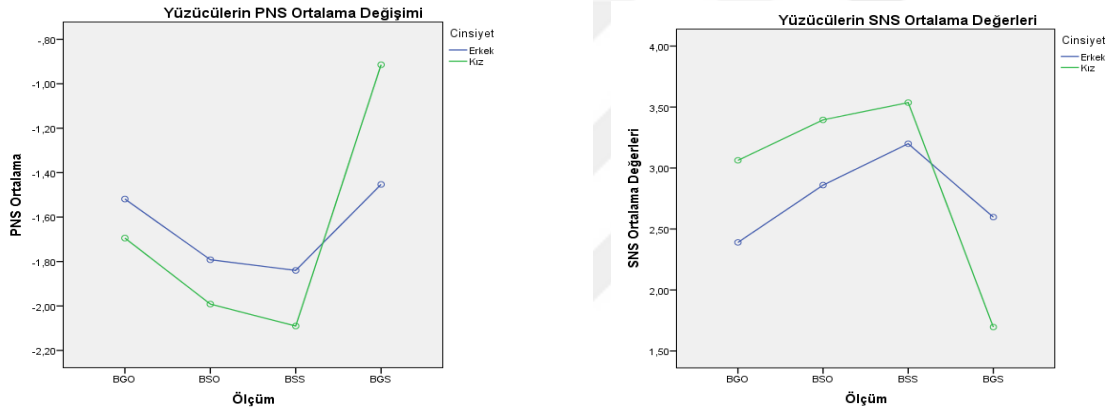
		Kalp Atım Hızı Değişkenliği				Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi Sonuçları		
		Ölçüm Zamanları						
	Gruplar	BGO	BSO	BSS	BGS	Zaman	Grup x Zaman	Grup
SNS	Erkek							
	ORT	2.39	2.85	3.19	2.59	$F_{(2, 22)} = 5.864$ $p=.001$	$F_{(2, 22)} = 2.677$ $p=.051$	$F_{(1, 23)} = .230$ $p=.635$
	SS	1.37	1.34	1.86	1.80			
	K1z)							
	ORT	3.06	3.39	3.53	1.69			
	SS	1.52	1.47	1.42	1.28			
PNS	Erkek							
	ORT	-1.51	-1.79	-1.83	-1.45	$F_{(2, 22)} = 7.660$ $p=.000$	$F_{(2, 22)} = 2.144$ $p=.099$	$F_{(1, 23)} = .013$ $p=.911$
	SS	.84	.75	.98	1.06			
	K1z							
	ORT	-1.69	-1.99	-2.09	-.91			
	SS	.86	.71	.68	1.07			
LF/HF	Erkek							
	ORT	2.31	1.73	3.02	1.84	$F_{(2, 22)} = 11.456$ $p=.000$	$F_{(2, 22)} = 471$ $p=.703$	$F_{(1, 23)} = .294$ $p=.591$
	SS	1.16	.65	1.91	1.17			
	K1z							
	ORT	1.95	1.88	3.04	1.52			
	SS	1.04	5.23	1.33	9.47			
SI	Erkek							
	ORT	10.92	12.10	13.72	10.04	$F_{(2, 22)} = 6,638$ $p=.000$	$F_{(2, 22)} = 953$ $p=.418$	$F_{(1, 23)} = .1382$ $p=.248$
	SS	3.55	3.19	5.62	2.53			
	K1z							
	ORT	13.45	13.50	13.88	9.89			
	SS	4.71	4.38	4.73	3.45			

SNS düzeylerinde gözlenen zaman içerisindeki değişimlerin, ölçümlere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir ($F_{(2, 22)} = 5.864$, $p=.001$). Cinsiyete göre dört ölçüm değişkenleri arasında ($F_{(2, 22)} = 2.677$, $p=.051$) anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir. Grup içerisindeki değişimin, ölçümlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir ($F_{(1, 23)} = .230$, $p=.635$).

Zaman içerisinde gerçekleşen değişim farkının hangi ölçümden ve hangi gruptan kaynaklandığını belirlenmesi için gruplar kendi içerisinde değerlendirmeye alınmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, zaman içerisindeki değişim farkının kız yüzücülerin BGO ölçümleri (3.06 ± 1.52) ile BGS ölçümleri (1.69 ± 1.28) , BSO ölçümleri (3.39 ± 1.47) ile BGS ölçümleri (1.69 ± 1.28) ve BSS ölçümleri (3.53 ± 1.42) ile BGS ölçümleri (1.69 ± 1.28) arasındaki anlamlı farktan kaynaklandığı belirlenmiştir ($p < .05$). Erkek yüzücülerin zaman içerisinde SNS değerlerinin anlamlı düzeyde değişmediği belirlenmiştir ($p > .05$)

Gruplar arası farklılığın karşılaştırılmasında her dört ölçümde de, erkek ve kız yüzücülerin elde ettiği durumluk kaygı değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($F = .230, p > .05$) (Tablo 4.5)



Şekil 4.5. Erkek ve kız sporcuların PNS ve SNS değişimleri

PNS düzeylerinde gözlenen zaman içerisindeki değişimin, ölçümlere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir ($F_{(2, 22)} = 7.660, p = .000$). Cinsiyete göre dört ölçüm değişkenleri arasında ($F_{(2, 22)} = 2.144, p = .099$) anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir. Grup içerisindeki değişimin, ölçümlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir ($F_{(1, 23)} = .013, p = .911$).

Zaman içerisinde gerçekleşen değişim farkının hangi ölçümden ve hangi gruptan kaynaklandığını belirlenmesi için gruplar kendi içerisinde değerlendirmeye alınmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, zaman içerisindeki değişim farkının kız yüzücülerin BGO ölçümleri ($-1.69 \pm .86$) ile BGS ölçümleri ($-.91 \pm 1.07$) , BSO ölçümleri ($-1.99 \pm .71$) ile BGS ölçümleri ($-.91 \pm 1.07$) ve BSS ölçümleri ($-2.09 \pm .68$) ile BGS ölçümleri ($-.91 \pm 1.07$) arasındaki anlamlı farktan kaynaklandığı belirlenmiştir

($p < .05$). Erkek yüzücülerin zaman içerisinde SNS değerlerinin anlamlı düzeyde değişmediği belirlenmiştir ($p > .05$)

Gruplar arası farklılığın karşılaştırılmasında her dört ölçümde de, erkek ve kız yüzücülerin elde ettiği durumluk kaygı değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($F = .013$, $p > .05$) (Tablo 4.5)

LF/HF düzeylerinde gözlenen zaman içerisindeki değişimin, ölçümlere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir ($F_{(2, 22)} = 11.456$, $p = .000$) Cinsiyete göre dört ölçüm değişkenleri arasında ($F_{(2, 22)} = 471$, $p = .703$) anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir. Grup içerisindeki değişimin, ölçümlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir ($F_{(1, 23)} = .294$, $p = .591$).

Zaman içerisinde gerçekleşen değişim farkının hangi ölçümden ve hangi gruptan kaynaklandığını belirlenmesi için gruplar kendi içerisinde değerlendirmeye alınmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, zaman içerisindeki değişim farkının erkek yüzücülerin BSO ölçümleri ($1.73 \pm .65$) ile BSS ölçümleri (3.02 ± 1.91), BSS ölçümleri (3.02 ± 1.91) ile BGS ölçümleri (1.84 ± 1.17) arasındaki fark ve kız yüzücülerde BGO ölçümleri (1.95 ± 15.04) ile BSS ölçümleri (3.04 ± 1.33), BSO ölçümleri ($1.88 \pm .52$) ile BSS ölçümleri (3.04 ± 1.33) ve BSS ölçümleri (3.04 ± 1.33) ile BGS ölçümleri ($1.52 \pm .95$) arasında ki anlamlı farktan kaynaklandığı belirlenmiştir ($p < .05$).

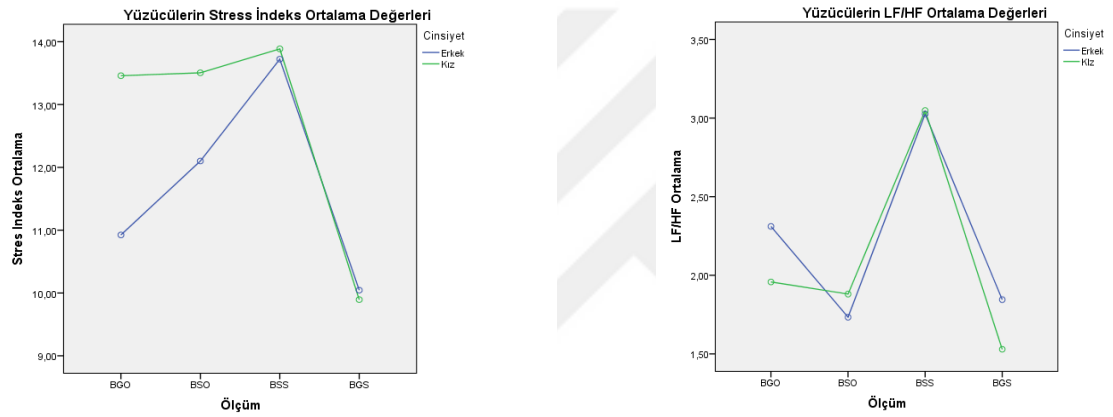
Gruplar arası farklılığın karşılaştırılmasında her dört ölçümde de, erkek ve kız yüzücülerin elde ettiği durumluk kaygı değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($F = .294$, $p > .05$) (Tablo 4.5)

SI düzeylerinde gözlenen zaman içerisindeki değişimin, ölçümlere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir ($F_{(2, 22)} = 6,638$, $p = .000$) Cinsiyete göre dört ölçüm değişkenleri arasında ($F_{(2, 22)} = 953$, $p = .418$) anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir. Grup içerisindeki değişimin, ölçümlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir ($F_{(1, 23)} = .1382$, $p = .248$).

Zaman içerisinde gerçekleşen değişim farkının hangi ölçümden ve hangi gruptan kaynaklandığını belirlenmesi için gruplar kendi içerisinde değerlendirmeye alınmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, zaman içerisindeki değişim farkının erkek

yüzücülerin BSO ölçümleri (12.10 ± 3.19) ile BGS ölçümleri (10.04 ± 2.53), BSS ölçümleri (13.72 ± 5.62) ile BGS ölçümleri (10.04 ± 2.53) arasındaki fark ve kız yüzücülerde BGO ölçümleri (13.45 ± 4.71) ile BGS ölçümleri (9.89 ± 3.45), BSO ölçümleri (13.50 ± 4.38) ile BGS ölçümleri (9.89 ± 3.45) ve BSS ölçümleri (13.88 ± 4.73) ile BGS ölçümleri (9.89 ± 3.45) arasındaki anlamlı farktan kaynaklandığı belirlenmiştir ($p < .05$).

Gruplar arası farklılığın karşılaştırılmasında her dört ölçümde de, erkek ve kız yüzücülerin elde ettiği durumluk kaygı değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($F = .138$, $p > .05$) (Tablo 4.5)



Şekil 4.6. Erkek ve kız sporcuların Stres İndeks ve LF/HF oranı değişimleri

4.4. Korelasyon Analizi Sonuçları

Çalışmamızın son bölümünde farklı zamanlarda ölçülen kaygı ve kalp atım hızı değişkenliği parametreleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu incelemede cinsiyet faktörü göz önünde bulundurulmamış tüm grup bir arada ele alınmıştır. Tablo 4.6.'da BGO ölçümüne ilişkin korelasyon matrisi sunulmuştur.

Tablo 4.6. Yarışmadan Bir Gün Önce (BGO) ölçümüne ilişkin korelasyon matrisi

	1	2	3	4	5	6	7	8
1-SCAT								
2- DK	,767**							
3- SDNN	,297	,056						
4- KAH	-,263	-,182	-,279					
5- RMSSD	,260	,083	,819**	-,572**				
6- PNS	,386*	,167	,831**	-,603**	,850**			
7- SNS	-,251	-,111	-,574**	,912**	-,763**	-,794**		
8- SI	-,182	-,009	-,831**	,593**	-,834**	-,849**	,868**	
9- LF/HF	-,107	,231	-,197	,116	-,259	-,321	,146	,131

** . $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı ilişki

* . $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı ilişki

Tablo 4.6.'da görüldüğü üzere BGO ölçümlerinde Kaygı ölçümleri ile KAHD parametreleri arasında sadece Yarışmasal kaygı puanı ile PNS değeri arasında düşük düzeyli anlamlı pozitif ilişki olduğu gözlenmiştir ($r=.39$, $p<.05$).

Tablo 4.7. Yarışmadan Bir Saat Önce (BSO) ölçümüne ilişkin korelasyon matrisi

	1	2	3	4	5	6	7	8
1-SCAT								
2- DK	,855**							
3- SDNN	,288	,221						
4- KAH	-,122	-,146	-,584**					
5- RMSSD	,246	,159	,949**	-,651**				
6- PNS	,199	,156	,842**	-,896**	,919**			
7- SNS	-,180	-,158	-,742**	,943**	-,784**	-,943**		
8- SI	-,219	-,151	-,838**	,684**	-,824**	-,829**	,886**	
9- LF/HF	-,024	,046	-,235	,377*	-,328	-,393*	,382*	,291

** . $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı ilişki

* . $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı ilişki

Tablo 4.7'de görüldüğü üzere BSO ölçümlerinde Kaygı ölçümleri ile KAHD parametreleri arasında anlamlı ilişki olmadığı gözlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.8. Yarışmadan Bir Saat Sonra (BSS) ölçümüne ilişkin korelasyon matrisi

	1	2	3	4	5	6	7	8
1-SCAT								
2- DK	,441**							
3- SDNN	-,211	-,004						
4- KAH	-,168	-,405*	-,418*					
5- RMSSD	-,141	-,010	,850**	-,422*				
6- PNS	-,033	,280	,652**	-,805**	,737**			
7- SNS	-,019	-,239	-,686**	,892**	-,694**	-,917**		
8- SI	,144	,004	-,806**	,565**	-,813**	-,822**	,875**	
9- LF/HF	,103	-,035	-,404*	,087	-,450**	-,295	,242	,320

** . $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı ilişki

* . $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı ilişki

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere BSS ölçümlerinde Kaygı ölçümleri ile KAHD parametreleri arasında anlamlı ilişki olmadığı gözlenmiştir ($p > .05$).

Tablo 4.9. Yarışmadan Bir Gün Sonra (BGS) ölçümüne ilişkin korelasyon matrisi

	1	2	3	4	5	6	7	8
1-SCAT								
2- DK	,225							
3- SDNN	,010	-,013						
4- KAH	-,115	,056	-,613**					
5- RMSSD	,000	-,080	,918**	-,673**				
6- PNS	,050	-,090	,846**	-,873**	,946**			
7- SNS	-,120	,065	-,810**	,907**	-,801**	-,908**		
8- SI	-,103	,048	-,806**	,541**	-,802**	-,753**	,625**	
9- LF/HF	,227	,143	-,517**	,418*	-,645**	-,616**	,484**	,501**

** . $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı ilişki

* . $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı ilişki

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere BSS ölçümlerinde Kaygı ölçümleri ile KAHD parametreleri arasında anlamlı ilişki olmadığı gözlenmiştir ($p > .05$).

5. TARTIŞMA

Çalışmanın amacı doğrultusunda 9-14 Yaş arası 36 kişiden oluşan yüzücü grupların, yarışmasal durumların baskısı sonucu ortaya çıkan, yarışma kaygı ve durumluk düzeylerinin belirlenmesi ve duygusal durum değişikliğine eşlik eden Otonom Sinir Sisteminin adaptasyonunun önemli göstergesi olarak bilinen Kalp Atım Hızı Değişkenliği parametreleri incelenmiştir.

Araştırma, yaş ortalamaları erkek sporcularda 10.60 ± 1.28 , kız sporcularda 10.90 ± 1.21 yıl olan, spor yaşı ortalamaları ise erkeklerde 4.83 ± 1.10 , kızlarda 4.72 ± 1.13 yıl olan 36 (18 Erkek, 18 Kız) yüzücü üzerinde yürütülmüştür ve kız yüzücülerin yaş, spor yaşı, boy ve vücut ağırlığı benzer değerlere sahip olduğu belirlenmiştir.

Kız ve erkek yüzücülerin yaş, spor yaşı, boy ve vücut ağırlığı benzer değerlere sahip olduğu belirlenmiştir.

Çocuk sporcuların yarışmadan bir gün önce, bir saat önce, bir saat sonra ve bir gün sonra durumluk kaygı düzeylerindeki değişimleri incelenmiştir. Genel anlamda kızların erkeklere oranla yüksek verilere (BSO, BSS) sahip oldukları gözlenirse de, veriler incelendiğinde cinsiyet farklılığının anlamlı olmadığı belirlenmiştir

Yarışma kaygısı ile Kalp Atım Değişkenliği Parametreleri arasında zamana ve frekansa bağlı değişkenlerde anlamlı düzeyde ilişki olmadığı, istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı araştırma sonucunda ortaya konulmuştur.

Yapılan grup içi incelemede grupların durumluk yarışmasal kaygı değerlerindeki zaman içerisindeki değişimin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Yarışmasal kaygı düzeylerinde gözlenen zaman içerisindeki değişimin, ölçümlere göre farklılık göstermediği izlenmiştir

Yarışmasal kaygı değerlerinin verileri incelendiğinde Yapılan grup içi incelemede grupların yarışmasal kaygı değerlerinin zaman içerisindeki değişimin anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Kaygı seviyesinde izlenen zaman içerisindeki farklılığın, tüm ölçümlere göre farklılık göstermediği gözlenmiştir.

KAHD verileri incelendiğinde, Yapılan grup içi incelemede grupların KAHD'larındaki zaman içerisindeki değişimin anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Durumluk kaygı düzeylerinde gözlenen zaman içerisindeki değişimin, cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği gözlenmiştir.

SNS, PSNS, LF/HF, SI değerleri, Zaman içerisindeki grubunun anlamlı değişim gösterdiği, bununda grup x zaman etkileşiminde anlamlı farka yol açmadığı gözlenmiştir.

Çalışmanın başlangıcında (BGO, BSO) araştırma grubunun, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da daha yüksek KAHD'e sahip olduğu gözlenmiştir. İkinci ölçüm değerlerinde (BSO) yükselme ve son ölçümde (BSS) ise düşüşün devam ettiği, cinsiyete göre ise çok az oranda yükselme olduğu, ancak bu dört ölçümde de iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Kalp Atım Hızı, SDNN ve RMSSD oranları açısından cinsiyetler arası fark olmadığı, iki grubunda benzer verilere ulaşıldığı belirlenmiştir ($p>.05$). Yarışma kaygısı ve KAHD değişkenleri arasında ilişkinin incelenmesinde Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmış Durumluk kaygı ile KAHD değişkenleri arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$)

Sporu bırakmayla ilgili olan teorilerden birisi de tükenmişlik teorisidir. Bu teoride psikolojik stres, güven kaybı, sosyal baskı ve yaralanmalar gibi durumların sporu bırakma üzerindeki etkileri açıklanmaktadır. Ayrıca yetenekli sporcuların aşırı talepler, istekler ve baskıların sonucu sporu bırakma eğilimi göstereceği ifade edilmiştir (Pehlivan, 2013, Crane & Temple, 2015, Larson ve ark. 2019). Bu bağlamda gerçekleştirdikleri çalışmada yarışma ortamının sporcuya oluşturduğu baskının sporu bırakma nedenleri arasında olduğu ifade edilmiştir (Pehlivan, 2013). Bu açıdan çocuk sporcuların yarışmasal durumluk kaygı düzeylerinin cinsiyet faktörü ve farklı zaman dilimlerinde ölçülmesi antrenör, öğretmen, aile ve spor bilimcilere sporu bırakmaya yol açabilecek baskı durumunu daha iyi anlamalarını sağlayacaktır. Ayrıca genellikle literatürde öz bildirim yöntemi ile ölçülen yarışmasal kaygı bileşenlerinin sempoavagal sistemin göstergesi olan kalp atım hızı değişkenliği ile ilişkilendirilmesi daha doğru bilgilere ulaşılmasını sağlayacaktır. Böylelikle antrenörler ve spor

bilimcilere yarışmasal durumluk kaygı bileşenlerinin belirlenmesinde daha objektif, pratik ve alan uyarlanabilir şekilde değerlendirilmesi sağlanacaktır. Durumluk kaygı bileşenlerinin zamansal değişimini belirlemek ise spor bilimci ve antrenörlere uygun müdahale tekniklerini etkin bir şekilde planlama ve kullanma imkanı sağlayacaktır (Davis&Cox,2002).

Yüzücüler üzerinde yapılan çalışmalarda yarışma öncesi kaygı düzeylerinde yarışmanın 2. ve 3. gününde kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır (Ertoğan, Kocaekşi, Yılmaz, 2015).

Renato ve ark (2018) yarışma öncesi ve antrenman öncesi kaygı durumlarını inceledikleri çalışmalarında hem duygusal endekslerin hem de stresin psikofizyolojik indekslerinin yarışmadan önce antrenmandan önceye göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Duygusal durumlar arasındaki korelasyonlar olmasına rağmen yarışmadan önceki ve antrenman öncesi psiko-fizyolojik durumlar büyük ölçüde anlamlı bulunmamıştır.

Yüzücülerde yarışma öncesi durumluk kaygı ve yüzme performanslarının değerlendirildiği bir çalışmada, önyargılı olmak durumluk kaygı durumlarının yaşanmasını kısmen desteklediği, kendini tanıma ve daha az ölçüde bilişsel durum kaygısı için çocukların verdiği tepkiler birbirleriyle ilişkili bulunmuştur. Performans açısından incelendiğinde erkekler ve kızlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Polman ve ark. 2007).

Ayuso-Morenoa ve ark. kadın futbolcularda zorlu ve kolay olan bir müsabakada, yarışma öncesi kaygının KAHD açısından etkilerinin incelenmesinin yapıldığı bir çalışmada, basit ve zorlu eşleşmeler sonucunda, zor bir maçtan önce KAHD'nin önemli ölçüde azaldığını gösterirken, kolay bir maç herhangi bir değişikliğe yol açmamıştır. Zorlu maçtan önce bilişsel kaygı alt ölçeğinde anlamlı bir artış gösterdiği ifade edilmiştir. KAHD, yarı profesyonel kadın futbolcularda maç öncesi kaygının bir göstergesi olabileceği gibi, sporcularda yarışma öncesi kaygı, antrenörler tarafından incelemek için bir araç olarak kullanılabilmesi öngörülmüştür (Ayuso-Morenoa ve ark., 2020).

Profesyonel Türk yüzücülerin, antropometrik değişkenler ile yarışma kaygısı arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada, antropometrik özelliklerin, profesyonel yüzücülerin yarışma kaygısının, spordaki uzun yıllara dayanan deneyimleriyle ilgili olmadığını ortaya koymuştur (Özyol, 2020).

Durumluk kaygının yüzme performansına etkilerini sorgulayan çalışmada, durumluk kaygının en iyi bileşenini belirleyerek yüzme performansını tahmin etmeyi amaçlanmıştır. Sonuç olarak, kaygının performans üzerindeki etkisi zararlıdır denilebilmektedir. Yüzme performansının en iyi tahmin edilebilirliği açısından bu durumun kökeninde bilişsel kaygı yerine, somatik kaygı olduğu varsayılmıştır. Her iki kaygı türünün de performansı belirlemede ön plana çıktığı izlenmiştir. Bilişsel ve somatik kaygılar bağımsız olarak yüzme performansını tahmin edebilir düzeyde değerler sunmaktadır. Ancak hem bilişsel hem de somatik kaygılar gerilediğinde yüzme performansı üzerine, somatik kaygı kısmen, bilişsel kaygıyı etkilemesiyle, yüzme performansının önemli belirleyicisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum karşısında, yüzücüler ve yüzme antrenörlerine tavsiye niteliğinde, yarışmadan hemen önce somatik kaygının zararlı etkilerini ortadan kaldıran, eğitimsel stratejilerinden yararlanılmasını öngörmüştür (Mabweazara ve ark. 2017).

Silva ve ark. (2019), bir sezonda, sporcuların kaygı düzeylerini değerlendirmek ve ergenlik dönemindeki yüzücülerin kaygı durumları ve antrenmanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için geliştirdikleri çalışmada önemli bir yarışma için beş hazırlık döneminde elde edilen sonuçların anlamlı olmadığı ortaya konmuştur. Yarışmada tüm yüzücüler, dönem zamanları ve zaman içerisindeki değişimleri cinsiyet ve yaş kategorilerine göre analiz edilmiş olup, kızların yüzme yarış derecelerinin değişimi, erkeklerin değerleri ile karşılaştırılmıştır, ancak aralarında anlamlı bir fark bulunamadığı kanısına varılmıştır. Kızların yarışma döneminde kaygı düzeylerinde, erkeklere oranla daha yüksek puanlar aldıkları, elde edilen sonuçlarda, çocuk kategorisine kıyasla ergenlik dönemindeki sporcularda daha yüksek durumluk kaygı sonuçları gösterdiği kanısına varılmıştır. Ancak, kaygı puanlarındaki değişiklikler ile performans arasında anlamlı bir ilişki olmadığı öngörülmüştür (Silva ve ark., 2019).

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Çocukluk dönemi insan yaşantısının en hızlı gelişim seneleridir. Bu sürede fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimin temelleri atılır. Özellikle de çocukların küçük yaşlarda yoğun ve sık antrenman programlarına maruz kalmaları, yüksek derecede performans beklentisi ve kazanmayı öncül hedef olarak algılamaları kaygı belirtilerinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Çocuklar bir yetişkinin minyatür bir kopyaları olmadıkları halde pek çok antrenör çocuk sporculara yetişkinlerde olduğu gibi pedagojiyi hiçe sayarak antrenman programını çocukların yaşlarına uygun olmayan yoğun içerikli programlanmaktadır. Bu ve bu gibi antrenmansal nedenlerle çocuklarda sporu bırakma probleminin çok erken yaşlarda ortaya çıkması, araştırmacıların yarışma kaygısının çocuklar üzerindeki etkilerini incelemesi düşüncesini ortaya çıkartmıştır (Davis&Cox,2002). Bu açıdan çocuk sporcuların maruz kaldıkları yarışmasal durumların baskısı sonucu ortaya çıkan durumluk kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve duygusal durum değişikliğine eşlik eden Otonom Sinir Sisteminin adaptasyonunun önemli göstergesi olan Kalp Atım Hızı Değişkenliği parametrelerinin ile durumluk kaygının objektif bir şekilde değerlendirilmesi önem taşımaktadır (Davis&Cox,2002).

Yarışmasal kaygı açısından çocuk sporcuların maruz kaldıkları yarışmasal durumların baskısı sonucu ortaya çıkan durumluk kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve duygusal durum değişikliğine eşlik eden Otonom Sinir Sisteminin adaptasyonunun önemli bir göstergesi olan Kalp Atım Hızı Değişkenliği parametreleri ile durumluk kaygının objektif bir şekilde değerlendirilmesi önem taşımaktadır (Davis&Cox,2002). Bu çalışmanın amacı doğrultusunda;

* Çocuk sporcuların yarışmadan bir gün önce, bir saat önce, bir saat sonra ve bir gün sonra durumluk kaygı düzeylerindeki değişimleri incelendi. Genel anlamda kızların erkeklere oranla yüksek verilere (BSO, BSS) sahip olsalar dahi, veriler incelendiğinde cinsiyet farklılığının anlamlı olmadığı belirlenmiştir

* Çocuk sporcuların yarışmadan bir gün önce, bir saat önce, bir saat sonra ve bir gün sonra somatik ve bilişsel kaygı düzeylerindeki değişimleri incelendiğinde, istatistiksel verilerinde anlamlı bir fark görülmemiştir.

* Çocuk sporcuların yarışmadan bir gün önce, bir saat önce, bir saat sonra ve bir gün sonra Kalp Atım Hızı Değişkenliğini (KAHD) parametrelerine bakıldığında, istatistiksel olarak, anlamlı bir fark görülmemiştir.

* Çocuk sporcuların durumluk kaygı, somatik ve bilişsel kaygı ve KAHD arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, elde edilen değerler doğrultusunda anlamlı istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

* Çocuk sporcuların farklı zamanlarda ölçülen durumluk kaygı, somatik ve bilişsel kaygı düzeyleri ile KAHD arasındaki ilişki incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, çocuk yüzücülerde yarışma kaygısı ve Kalp Atım Hızı Değişkenliği parametreleri açısından kızların erkeklere oranla yüksek verilere sahip olsalar dahi veriler incelendiğinde, cinsiyet farklılığının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca yarışma kaygısı ile Kalp Atım Değişkenliği Parametreleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı da araştırma sonucunda ortaya konulmuştur.

Zaman içerisindeki grubunun değişim göstermediği, bunda grup x zaman etkileşiminde anlamlı farka yol açmadığı gözlenmiştir. Çalışmanın başlangıcında (BGO, BSO) araştırma grubunun, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da gittikçe yükselen KAHD'e sahip olduğu gözlenmiştir. İkinci ölçüm değerlerinde (BSO) yükselme ve son ölçümde (BSS) ise düşüşün devam ettiği, cinsiyete göre ise çok az oranda yükselme olduğu, ancak bu dört ölçümde de iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Çocuk sporcuların spora katılımları ve sporu bırakmaları konusu üzerine bir çok teori öne sürülmüştür. Ülkemiz, genç yüzücülerini profesyonellik kürsüsüne taşıyamadığı öngörülmektedir. Çocuk yüzücülerimizi büyütemiyoruz, sporculuk kariyerleri anlamında büyümemedikleri düşünülmektedir. Geleceğin üstün yetenekleri,

rekortmenleri, şampiyonları bir çok sebepten ötürü, çocukluk dönemlerinde sporu bırakıyor ve sporculuk kariyerlerinin erken yaşlarda yok olmasına sebep olmaktadır. Çocuğu spor ile topluma kazandırmayı hedeflerken, çocuk sporcularımız kaybolmuş bir kariyere dönüşüp, toplumda kaybolmaktadır.

Bireye özgü ve antrenmansal faktörler, antrenörle ilgili nedenler, yarışmasal durumlar, ailesel nedenler ve çevresel faktörler; beklentiler, arzlar, talepler, maddi ve manevi güç, fizyolojik ve psikolojik gelişim, ülkenin desteği gibi sebepler bütünü çocuk sporcuğu erken yaşlara gelmeden yıldırmakla beraber bu sporu bırakmasına sebep olmaktadır.

6.2. Öneriler

Yapılan bir araştırma bulguları, yüzme sporcularının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ve iyi performans gösterilen yarışmalar, daha düşük performansın sergilendiğı yarışmalara göre birey daha özgüvenlidir. Genel olarak, yüzme sporcuları bilişsel ve somatik kaygıdan daha yüksek özgüven puanlarına sahiptir; rekabet bağlamındaki problemlerin aşılması gereken bir zorluk olarak yorumlamak için daha büyük bir kapasite önerir. (Glauber Castelo Branco Silva, Antônio Carlos Leal Cortez, José Roberto Andrade do Nascimento Júnior, Carla Thamires Laranjeira Granja, Erick Francisco Quintas Conde and Gislane Ferreira de Melo Acta Scientiarum. 2019)

Yüzücüler üzerinde yapılan çalışma sonucunda Eskişehir ilinde gerçekleşen olimpi kulaçlar yarışmasına katılan 27 Sporcumuzun Yarışma öncesi kaygı düzeylerinde yarışmanın 2. ve 3. gününde kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır (Ertoğan, Kocaekşi, Yılmaz, 2015).

Yarışma öncesi ve antrenman öncesi kaygı durumlarının incelenmesi sonucunda hem duygusal endekslerin hem de stresin psikofizyolojik indeksleri, antrenmandan önce olduğundan yarışmadan önce daha yüksektir, Duygusal durumlar arasındaki korelasyonlar olmasına rağmen yarışmadan önceki ve antrenman öncesi psikofizyolojik durumlar büyük ölçüde anlamlı bulunmamıştır (Renato, Souza, Oscar, Beltran, Diana, Zapata ,Elisângela, Wagner, Rubens, Junior, Fabiano, Wonder, Higino 2018).

Özellikle kız çocuklarının spora teşviği arttırılması doğrultusunda kaygısal durumlarının takibi ve iyileştirilmesi yönünde antrenörlerin sporcuya eğitimsel tüm destekği sağlamasının önemi ve gerekliliği uygun görülmüştür.

Olası psikolojik problemlere karşı antrenmanların bireyselleştirilmesi problemi keşfetme ve çözüm yolları üretmede antrenörlere yardımcı olacağı öngörülmektedir

Kaygı, sporsal süreçlerin birçok evresi, aşaması ve çocuğu etkileyen tüm faktörlerinde boy gösterebilmektedir. Sporun ve sporcunun kariyerini etkileyen sonuçlara bakıldığında önlemsel yaklaşımlar ile aileler, antrenörler ve sporcuların eğitimsel ve gelişimsel işbirliği gerçekleştirmesi gerekliliği öngörülmektedir. Çocuklarımız robot yada bir makine değildir, onların duyguları olduğu, herseyden önce birey ve çocuk olduğunun daima hatırlanması gereken bir gerçek olduğu ve bu gerçeğin, sporsal süreçlerin her durumunda göz önünde bulundurulmasının önemli bir unsur olduğu savunulmaktadır.

Sporcu yetiştiren her antrenör erken yaşlarda aşırı yüklenmenin sakıncalı olduğunu bilmelidir. Sporcu velileri kendi hırs ve hedeflerini çocuklarına yüklemelerse beklentilerden etkilenmeyen bir çocuk yarışma ortamında daha rahat olacağı ve bu durumun sporcu performansına olumlu olarak yansıtacağı tahmin edilmektedir.

Spor bir ülkenin altın bileziğidir, çocuklar bizim cevherlerimizdir. Eğitim ile gelişimin mümkün olduğu pedagojik şartlarda antrenman yapan bir çok genç yüzücünün olimpiik kürsülerde boy göstereceği öngörülmektedir.

KAYNAKLAR

Adalı F.M. 14 – 18 Yaş Kız ve Erkek Basketbolcuların Atılganlık ile Sürekli Kaygı Düzeylerinin Sosyo-Demografik Yapılarına Göre Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi; 2006.

Akarçeşme C. Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2004.

Akboy R. Öğretmen Adaylarında Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenip Karşılaştırılması ve Kaygı Alanlarının Saptanması. İzmir: Buca Eğitim Fakültesi Yayınları; 1990.

Akgül, F., Batyeraliev, T., Pershukov,I., Kalp Hastalarında Kalp Hızı Değişkenliği, Türk Kardiyoloji Dergisi, 2007. 10. 25-33,

Akyıldız, H. Normal ve Kaygılı Ortamlarda Kişilerarası Doktora Tezi. Ankara; 1987

Anshel, M. H., Sport Psychology: From Theory to Practice, Arizona: Gorsuch Scarisbrick, Scottsdale, 1994.

Aras, D. Akça, F. Akalan, C. 50 Metre Sprint Yüzmenin 13-14 Yaşlarındaki Erkek Yüzücülerde Kalp Hızı Değişkenliğine Etkisi, Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2013, XI (1) 13-18

Aras, D. Sekiz Haftalık Spor Kaya Tırmanışı Antrenmanının Kalp ve Seçilmiş Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014, Ankara

Aşçı F.H, Kin A. Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi. Spor Bilimleri Dergisi.11(3):3-10; 1998.

Aspenes, S. T., Karlsen, T., Exersice-Training Intervention Studies in Competitive Swimming, Sports Medicine, 42 (6): 527-543, 2012. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2013, Cilt: XI, Sayı:1 18

Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul Remzi Kitapevi. 119-123. 1999.

Barak, O. F., Jakovljevic, D. G., Gacesa, J. Z. P., Ovcin, Z. B., Brodie, D. A., Grujic, N. G., Heart Rate Variability Before and After Cycle Exercise in Relation to Different Body Positions. Journal of Sports Science and Medicine, 9: 176-182, 2009.

Başaran.M.H., Taşğın.Ö, Sanioğlu.A, Taşkın.A.K., Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi • 21 / 2009

Başer E. Futbolda Başarı ve Psikoloji, İstanbul: Yayınevi Yayıncılık; 1994.

Baumann S. Uygulamalı Spor Psikolojisi. İkizler H. C. (çev.), İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım; 1994

Beck A. T. Anxiety Disorders and Phobias. Newyork: Basic Books, Inc. 1985.

Bird, A.M. ve Cripe, B.K. (1986) Psychology and Sport Behaviour. Toronto: Mosby Publishing Co.

Borresan, J., Lambert, M. I., Autonomic Control of Heart Rate During and After Exercise, Sports Medicine, 38 (8): 633-646, 2008.

Burton D. Do Anxious Swimmers Swim Slower Re –Examining the Elusive Anxiety-Performance Relationship. Journal of Sport and Exercise Psychology.10, 45-61; 1988.

Çağlar E, Koruç. Z. Müsabaka Kaygısının Dinlenik Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi, Spor Bilimleri Dergisi 1997; 7(3).

Çamlıyer H. Sporcularda Stres ve Stres Yaratan Faktörlere Göre Yaşanma Biçimi. Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi; 1984.

Canan ERTOĞAN, Serdar KOCAEKŞİ, İlker YILMAZ Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 3, Sayı: 14, Haziran 2015, s. 449-455

Cheng, W.K, Hardy, L., & Markland, D. (2009) Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise* 10,271-278.

Christopher MJ. Anxiety arousal and visual attention: a mechanistic account of performance variability, Department of Exercise and Sport Sciences, University of Florida, USA; 2002.

Costas I. Karageorghis; Peter C. Terry *Inside Sport Psychology* (2015))

Cox, R.H. (1990). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. Dubuque: Wm. C. Brown Publishers.

Cox, R.H. *Sport Psychology Concepts and Applications* (3rd ed). Brown 1994.

Cüceloğlu D. *İnsan ve Davranışı*. İstanbul/Remzi Kitapevi; 2000.

Davis D, Armstrong M. *Psychological Factors in Competitive Sport* The Falmer Press A Member of the Taylor&Francis Group; 1989.

Davis, J. E., Cox, R. H., Interpreting Direction of Anxiety within Hanin's Individual Zone of Optimal Functioning. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(1), pp. 43-52, 2002.

Dişçi R, Güngörmüş O, Ayman U, Minibaş, J. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Özellikleri ile Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik İstatistiksel Bir Çalışma. *İstanbul Tıp fakültesi Mecmuası*. 52: 79-86; 1989.

Eisenberg S. *Helping Clients with Special Concerns* Chicago: Rand McNally; 1985.

Gallahue, D.L. (1982). *Understanding Motor Development in Children*. New York: John Wiley and Sons.

Geçtan E. *İnsan Olmak*, İstanbul Metis Yayınları. 2004.

Geçtan E. Psikanaliz ve sonrası. (Geliştirilmiş Dokuzuncu Basım), İstanbul Remzi Kitapevi; 2002.

Gill. D.L. (1986). Psychological Dynamics of Sport. Champaign:IL, Human Kinetics.

Girgin G. Farklı Sosyo-Ekonomik Kesimden 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerinde Kaygı Alanları ve Kaygı Düzeyinin Başarıyla İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi; 1998.

Glauber Castelo Branco Silva, Antônio Carlos Leal Cortez, José Roberto Andrade do Nascimento Júnior, Carla Thamires Laranjeira Granja, Erick Francisco Quintas Conde and Gislane Ferreira de Melo Acta Scientiarum. Health Sciences, v. 41, e45475, 2019

Gould D. J, Petlichhoff L, Simons J, Vevera M. Relationship Between Competitive State Anxiety Inventory-2 Subscale Scores and Pistol Shooting Performance. Journal of Sport Psychology. 9, pp. 33- 42; 1987.

Gould, D., Horn, T., ve Spreeman, J. (1983). "Sources of Stress in Junior Elite Wrestlers". Journal of Sport Psychology. S, 159-171.

Grath MC, Major YC. Methodological Issues in Y.E. Mc Grath (ed) Newyork: Social and Psychological Factorial Stress. p. 19-49; 2000.

Gümüş M. Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya:2002.

Günay M, Yüce İA. Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri, 2. Baskı Ankara: Gazi Kitapevi; 2001.

Hanin, Yuri L., Emotions and Athletic Performance: Individual Zones of Optimal Functioning Model. European Yearbook of Sport Psychology, 1, pp. 29-72, 1997.

Hasırcı S. Sporda Denetim Odağı, Ankara: Bağırhan Yayınevi; 2000.

Horney K. Çağımızın Tedirgin İnsanı. Yörükhan A. (Çev.), İstanbul: Tur Yayıncılık. 1998.

Jones G. Recent Developments and Current Issue İn Competitive State Anxiety Research. The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society, 4,152-155; 1991.

Kaikkonen, P., Rusko, H., Martinmäki, K., Post-Exercise Heart Rate Variability of Endurance Athletes After Different High-Intensity Exercise Interventions, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 18: 511-519, 2008.

Kerr J.H. Motivation and Emotion in Sport: Reversal Theory. East Sussex, Psychology PressLtd; 1997

Koç H. Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi; 2004.

Köknel Ö. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar yayınevi.1998.

Köroğlu E. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı DSM IV Ankara: Hekimler Yayın Birliği;1994.

Koruç, Z., Yılmaz, V., Turkish Adaptation of the Competition State Anxiety Inventory Child Form: CSAI-2C. 10th ICHPER-SD Europe Congress&The TSSA8th International Sport Sciences Congress, 17-20 November, Antalya (oral presentation), 2004.

Krane V, Williams J. Performance and Somatic Anxiety, Cognitive Anxiety, and Confidence Changes Prior to Competition. Journal of Sport Behavior, 10(1), pp.47-56; 1987.

Kuru E. Sporda Psikoloji Ankara: G.Ü. İletişim Fakültesi Basımevi; 2000.

Lewis, M. J., Kingsley, M., Short, A. L., Simpson, K., Rate of Reduction of Heart Rate Variability During Exercise an an Index of Pyhsical Work Capacity, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 17: 696-702, 2007.

Lewthwaite, R. (1990). "Threat Perception in Competitive Trait Anxiety: The Endangerment of Important Goals". *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 12, 280-300.

Lombardi, F., Clinical Implications of Present Physiological Understanding of KAHN Components, *Cardiac Electrophysiology Review*, 6: 245-249, 2002.

Mabweazara, Smart. Z., Leach, L. & Andrews, S.B. Predicting swimming performance using state anxiety *South African Journal of Psychology* 2017, Vol. 47(1) 110–120 (2017).

Magill, R. A., *Motor Learning: Concepts and Applications*, 3rd edition. Dubuque, Iowa: W.C. Brown, 1989.

Marinho, D. A., Amorim, R. A., Costa, A. M., Marques, M. C., Perez-Turpin, J. A., Neiva, H. P., "Anaerobic" Critical Velocity and Swimming Performance in Young Swimmers, *Journal of Human Sport & Exercise*, vol: 6, 80-86, 2011.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., Smith, D. E., *The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*. In R. Martens, R. Vealey & D. Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.

Martens, R., *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1977.

Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D., *Competitive Anxiety in Sports*. Champaign: Human Kinetics Books, 1990.

May J.R., Asken M.J. *Sport Psychology-Psychological Health of Athlete. The Underlying Motivational Dimension of Sport*. New York: PMA Publishing Corp; 1987.

Mourot, L., Bouhaddi, M., Perrey, S., Cappelle, S., Henriot, M. T., Wolf, J. P., Rouillon, J. D., Regnard, J., Decrease in Heart Rate Variability with Overtraining:

Assessment by the Poincare Plot Analysis, Clinical Phsiology and Functional Imaging, 24, 1, 10-18, 2004.

Ök M. 13-15 Yaş Grubu Orta Öğretim Öğrencilerinde Kaygı Düzeyi (Okul Rehberlik Servisine Başvuran ve Başvurmayanlarda Kaygı). Yüksek Lisans Tezi. İzmir 1990.

Öner, N., LeCompte, A., Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 1985.

Ortega &Wang, Pre-performance Physiological State: Heart Rate Variabilityas a Predictor of Shooting Performance. Appl Psychophysiol Biofeedback (2018) 43:75–85

Özbaydar S. İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi; 1983.

Özerkan N. Spor Psikolojisine Giriş. İstanbul Alfa Yayınları. 2002.

Özerkan. K. N Spor Psikolojisine giriş (2004)

Özusta, Ş., Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1993.

Passer, MW. (1983). "Fear ol Failure, Fear ol Evaluation, Perceived Competence and Sell-Esteem in Competitive Trait Anxious Children". Journal ol Sport & Exercise Psychology. 5, 172-188.

Renato A. Souza, Oscar A. B. Beltran, Diana M. Zapata, Elisângela Silva, Wagner. Freitas, Rubens V. Junior, Fabiano F. da Silva, Wonder P. Higin DOI: <https://doi.org/10.5114/biol sport.2018.78905>

Robert S Weinberg, Daniel. Gould / Foundations of Sport and Exercise psychology (2015)

Sandercock, G. R. H., Brodie, D. A., The Use of Heart Rate Variability Measures to Assess Autonomic Control During Exercise, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 16: 302-313, 2006.

Schultz D. P, Schultz S. E. Modern Psikoloji Tarihi. Aslay Y. (Çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları. 2002.

Spielberg C, Anxiety as an emotional state. Spielberger C. (Ed), Anxiety: Current trends in Theory and Research New York: Academic Pres. 1972.

Spielberger, CD. (Ed.) (1966). Anxiety and Behavior New York: Academic Press

Sürmeli A. Psikiyatri Temel Kitabı. Kaygı Kavramı ve Bozukluklarına Temel Bir Bakış, Ankara: Hekimler Yayım Birliği. 1997.

Tavacıoglu L. Spor Psikolojisi, Ankara: Bağırhan Yayınevi; 1999

Tiryaki Ş, Tiryaki S, KORUÇ Z. Spor Eğitiminin Bireylerin Başarı Gereksinmesi ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi: Boylamsal bir çalışma. Ankara: 5th Sport Sciences Congress, 5-7 November 1998.

Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi; Sporda Uyarılmışlık, Kaygı ve Stres. Ankara: Eylül Yayınları; 2000.

Tol A. Kaygının Performansa Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi; 1995.

Voltan N. Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireyin Atılganlık Düzeyine Etkisi. Doktora Tezi. Ankara Hacettepe Üniversitesi. 1998.

Vurgun N, Gündüz N, Bereket S, Çamlıyer H. Bayan Hentbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Sportif Başarılarına Olan etkisinin Araştırılması. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi 10-11 Ekim 2003 Ankara: Sim Matbaacılık; 2003.

Wann, D. L., Sport Psychology. Prentice-Hall, 1997.

Weinberg, R. S., Gould, D., Foundation of Sport and Exercise Psychology. Champaign IL: Human Kinetics, 1995.

Wells, G., Schneiderman-Walker, J., Plyley, M., Normal Physiological Characteristics of Elite Swimmers. Pediatric Exercise Science, 17:30-52, 2006.

Wilson G.S, Raglin J.J. Optimal and Predicted Anxiety in 9–12-year-old Track and Field Athletes Scandinavian Journal of Medicine and 80 Science In Sports, 253-258; 1997.

Yavuzer, H. (1992). Çocuk Psikolojisi. istanbul: Remzi Kitabevi.

Yazgi S., (2010), Yutkunmanın Kalp Hızı Değişkenliği Analizlerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Biyomedikal Mühendisliği Anabilim Dalı, Ankara.

Yıldız, M., İder, Z., Özbay, Y., Ektopik Atımlar ve Kayıp Veri İçeren KAHD Sinyallerinin Gerçek Zamanlı Spektral Analizi, URSİ-Türkiye 2. Ulusal Kongresi Bildiri Kitabı, 294-296, Ankara, 2004.

Yücel E.O. Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2003.

Zaichowsky, L. D., Biofeedback for Self Regulation of Competitive. L. D. Zaichowsky and W. E. Sime (Eds.) Stress Management for Sport. Virginia: AAHPERD, pp. 55-64, 1982

ILLINOIS YARIŞMA ENVANTERİ ÇOCUK FORMU (SCAT-C)

Adı Soyadı:
Yaşı:

Spor Dalı:
Tarih:

Cinsiyet: Kız ()
Erkek ()

YÖNERGE

Öğrenmek istediğimiz yarışma hakkında neler hissettiğiniz. Yarışmanın ne olduğunu biliyorsunuz. Hepimiz yarışıyoruz. Herhangi bir şeyde erkek kardeşimiz, kız kardeşimiz ve arkadaşlarımızdan daha iyi olmaya uğraşıyoruz. Oyun içerisinde de daha fazla puan almaya çalışıyoruz. Hepimiz sporlarda veya oyunlarda yarışıyoruz. Aşağıda kızların ve erkeklerin sporda veya oyunda yarışırken neler hissettiklerine yönelik bazı ifadeler var. Her bir ifadeyi okuyarak sporda veya oyunda yarışırken neler hissettiğiniz ile ilgili **HİÇBİR ZAMAN**, **BAZEN** ve **SIK SIK** ifadelerinden birini işaretleyiniz. Seçiminiz **HİÇBİR ZAMAN** ise A harfini, **BAZEN** ise B harfini ve **SIK SIK** ise de C harfini işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde çok fazla vakit harcamayın. Unutmamanız gereken seçtiğiniz kelimenin sporda veya oyunda yarışırken genellikle nasıl hissettiğinizi belirten bir ifade olmasıdır.

	HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	SIK SIK
1. Başkalarına karşı yarışmak eğlencelidir.	A ☐	B ☐	C ☐
2. Yarışmadan önce kendimi huzursuz hissederim.	A ☐	B ☐	C ☐
3. Yarışmadan önce iyi performans gösteremeyeceğim konusunda endişelenirim.	A ☐	B ☐	C ☐
4. Yarışırken sportmence davranırım.	A ☐	B ☐	C ☐
5. Yarışırken hata yapmaktan korkarım.	A ☐	B ☐	C ☐
6. Yarışmadan önce sakinimdir.	A ☐	B ☐	C ☐
7. Yarışırken hedef belirlemek önemlidir.	A ☐	B ☐	C ☐
8. Yarışmadan önce midemde tuhaf bir duygu hissederim.	A ☐	B ☐	C ☐
9. Yarışmadan hemen önce kalbimin her zamankinden daha hızlı çarptığını fark ederim.	A ☐	B ☐	C ☐
10. Zor oyunlardan hoşlanırım.	A ☐	B ☐	C ☐
11. Yarışmadan önce kendimi rahatlamış hissederim.	A ☐	B ☐	C ☐
12. Yarışmadan önce sinirli olurum.	A ☐	B ☐	C ☐
13. Takım sporları bireysel sporlardan daha heyecan vericidir.	A ☐	B ☐	C ☐
14. Oyunun başlamasını istediğim zaman sinirli olurum.	A ☐	B ☐	C ☐
15. Yarışmadan önce genellikle telaşlı olurum.	A ☐	B ☐	C ☐

Durumlulukve Sürekli Kaygı Ölçeği

Nasıl Hissediyorum Anketi

Kızların ve erkeklerin kendilerini anlattıkları bazı cümleler aşağıda verilmiştir. Her cümleyi dikkatle okuyun ve **su anda** nasıl hissettiğinize karar verin. Daha sonra **sizi en doğru anlatan ifadenin önündeki kutucuğa (x)** **işareti koyun**. Yanlış ya da doğru cevap diye bir şey yok. Herhangi bir cümle üzerinde fazla zaman geçirmeyin. **Tam bu anda , bu dakikada** nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan ifadeyi seçmeyi unutmayın.

1. Kendimi	☐ çok sakin hissediyorum	☐ sakin hissediyorum	☐ sakin hissetmiyorum
2. Kendimi	☐ çok öfkeli hissediyorum	☐ öfkeli hissediyorum	☐ öfkeli hissetmiyorum
3. Kendimi	☐ çok huzurlu hissediyorum	☐ huzurlu hissediyorum	☐ huzurlu hissetmiyorum
4. Kendimi	☐ çok sinirli hissediyorum	☐ sinirli hissediyorum	☐ sinirli hissetmiyorum
5. Kendimi	☐ çok huzursuz hissediyorum	☐ huzursuz hissediyorum	☐ huzursuz hissetmiyorum
6. Kendimi	☐ çok dinlenmiş hissediyorum	☐ dinlenmiş hissediyorum	☐ dinlenmiş hissetmiyorum
7. Kendimi	☐ çok ürkmüş hissediyorum	☐ ürkmüş hissediyorum	☐ ürkmüş hissetmiyorum
8. Kendimi	☐ çok rahatlamış hissediyorum	☐ rahatlamış hissediyorum	☐ rahatlamış hissetmiyorum
9. Kendimi	☐ çok endişeli hissediyorum	☐ endişeli hissediyorum	☐ endişeli hissetmiyorum
10. Kendimi	☐ çok hoşnut hissediyorum	☐ Hoşnut hissediyorum	☐ hoşnut hissetmiyorum
11. Kendimi	☐ çok korkmuş hissediyorum	☐ Korkmuş hissediyorum	☐ korkmuş hissetmiyorum
12. Kendimi	☐ çok mutlu hissediyorum	☐ mutlu hissediyorum	☐ mutlu hissetmiyorum
13. Kendimden	☐ çok eminim	☐ eminim	☐ emin

			değilim
14. Kendimi	☐ çok iyi hissediyorum	☐ iyi hissediyorum	☐ iyi hissetmiyorum
15. Kendimi	☐ çok başım dertte hissediyorum	☐ başım dertte hissediyorum	☐ başım dertte hissetmiyorum
16. Birşeylerin beni	☐ çok rahatsız ettiğini hissediyorum	☐ rahatsız ettiğini hissediyorum	☐ rahatsız ettiğini hissetmiyorum
17. Kendimi	☐ çok keyifli hissediyorum	☐ keyifli hissediyorum	☐ keyifli hissetmiyorum
18. Kendimi	☐ çok dehşete kapılmış hissediyorum	☐ dehşete kapılmış hissediyorum	☐ dehşete kapılmış hissetmiyorum
19. Kafamda	☐ herşeyi çok karmakarışık hissediyorum	☐ herşeyi karmakarışık hissediyorum	☐ herşeyi karmakarışık hissetmiyorum
20. Kendimi	☐ çok neşeli hissediyorum	☐ neşeli hissediyorum	☐ neşeli hissetmiyorum

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Hilal	Uyruğu	T.C.
Soyadı	Karadağ	Tel no	
Doğum tarihi		e-posta	

Eğitim Bilgileri

Mezun olduğu kurum		Mezuniyet yılı
Lise		
Lisans		
Yüksek Lisans		
Doktora		

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (yıl-yıl)

--	--	--

Yabancı Dilleri

	Sınav türü	Puanı

Proje Deneyimi

Proje Adı	Destekleyen kurum	Süre (Yıl-Yıl)

Burslar:

Bildiriler: 6. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi

9-12 Yaş Yüzücülerin Yarışma Öncesi Durumluk Kaygı Ve Kalp Atım Hızı Değişkenliği Açısından İncelenmesi.