

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI

**JUDO YAPAN ÖĞRENCİLER İLE YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN
KAYGI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

HAZIRLAYAN
Deniz ÇOLAK

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Ender EYUBOĞLU

BARTIN-2020

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI

**JUDO YAPAN ÖĞRENCİLER İLE YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN KAYGI
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Deniz ÇOLAK

17618309002

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Ender EYUBOĞLU

BARTIN-2020



BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Dr. Öğr. Üyesi Ender EYUBOGLU danışmanlığında hazırlamış olduğum “Judo Yapan Öğrenciler ile Yapmayan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması” adlı Yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

...../...../.....

Deniz Çolak

İmza

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında, yüksek lisans öğrenimim boyunca bilgilerini benimle paylaşan, danışman hocam; Dr. Öğr. Üyesi Ender EYUBOĞLU'na, çalışmam süresince benden yardımlarını esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Kürşat ACAR'a ve çalışma süresince tüm zorlukların birlikte üstesinden geldiğim değerli ailem ve dünyalar güzeli kızım Asrın ÇOLAK'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



Deniz ÇOLAK
Bartın, 2020

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

JUDO YAPAN ÖĞRENCİLER İLE YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN KAYGI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Deniz ÇOLAK

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ender EYUBOĞLU

Bartın-2020, Sayfa: x+76

Bu çalışma Judo yapan öğrenciler ile yapmayan öğrencilerin kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasını amaçlamaktadır. Çalışma kapsamında Samsun ilinde bulunan kulüplerde judo eğitimi alan 100 lisanslı judo sporcusu ve 100 judo eğitimi almamış katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşme formu ve Liebowitz sosyal kaygı ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada nicel verilerin analizinde; toplanan veriler SPSS 22.0 programıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve t testi analiziyle incelenmiştir. Nitel verilerin analizi ise, betimsel veri analizi ile araştırmadan elde edilmiş olan verilerin analizi nitel araştırma analiz programlarından Nvivo 11 for Windows programı ile yapılmıştır. Çalışmanın problem cümlesi olan “12-16 yaş judo sporcularının eğitimindeki dikkat ve konsantrasyonu yönetme durumu; alınan Judo eğitimi ve yapılan antrenmanların kaygı düzeyi üzerine olumlu ya da olumsuz etkisi nedir?” doğrultusunda araştırmada katılımcılar üzerinde antrenmanların kaygı düzeyi üzerine olumsuz etkilerinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların eğitiminde dikkat ve konsantrasyonu yönetme açısından desteklenmesi gerektiğine, bu bağlamda üst düzey sportif başarının sağlanmasının ve sporcuların kaygı düzeylerinin azaltılarak ortadan kaldırılabilceğinin mümkün olabileceği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Judo, spor, kaygı, stres, konsantrasyon

ABSTRACT

Master Thesis

A Comparison of Anxiety Levels of Students Who Do Judo and Students Who Do Not

Deniz ÇOLAK

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Dr. Lecturer Ender EYUBOGLU

Bartın-2020, Page: x+78

This study aims to compare the anxiety levels of students who do Judo and those who do not. Within the scope of the study, a semi-structured interview form and Liebowitz social anxiety scale were applied with 100 licensed judo athletes who received judo training in clubs in Samsun province and 100 participants who did not receive judo training. In the analysis of quantitative data in the research; The collected data were analyzed by one-way analysis of variance (ANOVA) and t test analysis with SPSS 22.0 program. The analysis of the qualitative data, on the other hand, was performed using the Nvivo 11 for Windows program, one of the qualitative research analysis programs, to analyze the data obtained from the research with descriptive data analysis. The problem statement of the study, "The situation of managing attention and concentration in the training of 12-16-year-old judo athletes; What are the positive or negative effects of Judo training and training on anxiety level? " In line with the research, it was concluded that the training had negative effects on the anxiety level of the participants. It has been observed that the training of the participants should be supported in terms of managing attention and concentration, and in this context, it is possible to achieve high-level sports success and reduce the anxiety levels of the athletes.

Key Words: Judo, sports, anxiety, stress, concentration

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	II
BEYANNAME.....	III
ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET.....	IV
ABSTRACT	V
İÇİNDEKİLER	VI
TABLolar LİSTESİ.....	VIII
EKLER LİSTESİ	IX
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. Problem	2
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	2
1.4. Sayıtlar	3
1.5. Sınırlılıklar	3
BÖLÜM II: KURAMSAL ÇERÇEVE	4
2.1 Judo	4
2.1.1 Judonun Tarihçesi.....	5
2.1.2. Judonun Genel Özellikleri.....	6
2.1.3. Judoda Uyulması Gereken Kurallar	7
2.2. Dikkat Kavramı.....	8
2.2.1. Dikkate Etki Eden Faktörler.....	9
2.2.2. Dikkat Türleri.....	10
2.2.3. Dikkat ve Spor İlişkisi.....	12
2.3. Konsantrasyon Kavramı.....	14
2.3.1. Konsantrasyonu Geliştirme Yöntemleri	15
2.3.2. Konsantrasyon Teknikleri.....	17
2.3.3. Konsantrasyonu Engelleyen Faktörler.....	17
2.4. Kaygı Kavramı	18
2.4.1. Kaygı Türleri	20
2.4.2. Kaygı Nedenleri.....	21
2.4.3. Kaygının Belirtileri	22
2.4.4. Kaygı ve Spor İlişkisi	24

2.5. Stres Kavramı	26
2.5.1. Stres Kaynakları	28
2.5.2. Stres Aşamaları	29
2.5.3. Strese Verilen Tepkiler	30
2.5.4. Stresin Sonuçları	31
2.5.5. Stres ve Spor İlişkisi	34
2.5.6. Stresle Baş Etme Stratejileri	35
2.6. Sporda Kaygı ve Stres İlişkisi	37
BÖLÜM III: YÖNTEM	40
3.1. Araştırmanın Modeli	40
3.2. Araştırmanın Amacı	40
3.3. Evren ve Örneklem	40
3.4. Veri Toplama Araçları	40
3.5. Verilerin Toplanması	42
3.6. Verilerin Analizi	44
BÖLÜM IV: BULGULAR VE TARTIŞMA	46
4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular	46
4.2. Dikkat ve Konsantrasyonun Antrenman Performansı Üzerine Etkileri	47
4.3. Sosyal Kaygı Ölçeği Bulguları	53
4.4. Antrenmanların Kaygı Düzeyine Etkileri	56
BÖLÜM V: SONUÇ VE ÖNERİLER	61
5.1. Sonuç	61
5.2. Öneriler	62
KAYNAKLAR	63
EKLER	72
ÖZGEÇMİŞ	76

TABLolar LİSTESİ

Tablo	Sayfa
No	No
4.1. Lisanslı judo araştırma grubunun demografik bilgileri.....	46
4.2. Judo eğitimi olmayan araştırma grubu.....	47
4.3. Dikkat ve konsantrasyonun antrenman performansı Nvivo analiz dağılım.....	47
4.4. Katılımcıların görüşleri doğrultusunda oluşturulan tema ve kodlar.....	48
4.5. Araştırmada kullanılan ölçeğin ve alt boyutlarının puanları için betimleyici istatistikler	53
4.6. Judo yapan ve yapmayanların sosyal kaygı düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşması.....	54
4.7. Judo yapan ve yapmayanların sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşması.....	55
4.8. Antrenmanların kaygı düzeyine analiz dağılımı.....	56

EKLER LİSTESİ

Ek	Sayfa
<u>No</u>	<u>No</u>
1. Liebowitz sosyal kaygı ölçeği	72
2. Anket formu	74



BÖLÜM I: GİRİŞ

Tarihsel süreç içerisinde insanların ihtiyaçlarını karşılamak (güvenlik, barınma vb) için zorunlu yaptıkları hareketler, endüstri devrimiyle birlikte hayatımıza giren makinaların her alanda kullanılması ile farklı bir boyut kazanmıştır. İş gücünün makinalarla karşılanması insanların hareket etmelerini sağlayacak spor için özel zaman ve mekanların ayrılmasını gerekli kılmıştır. Modern toplumlarda insanlar kendi kriterlerine göre spor seçiminde bulunmaktadır. Judo sporu da sportif etkinliği ile beraber felsefi yönüyle de dünyada pek çok kişinin ilgisini çeken yaygın bir spor olarak yer almaktadır.

Judo eğitiminde belirli bir sıra vardır. İlk olarak, düşmeler ve alçak seviyeli düşüşlere dayalı atış teknikleri eğitimi; sonrasında ise, duruş, yakalama, vücut dönüşleri ve hareketinden denge bozma aşamaları ile 4 ana prensibe dayalı atışın şekilleri sporculara kazandırılır.

Tüm dünyada hızla yayılan judo, ruh ve fiziksel gelişim açısından oldukça önemli bir spordur. Ayrıca, yaş gruplarına göre oluşturulmuş teknik ve egzersizlerin olduğu, yüksek maliyet ve donanım gerektirmeyen ve herkesin rahatlıkla ulaşabildiği ve bu nedenle ulusal ve uluslararası organizasyonlarda en fazla katılımın sağlandığı sporlardandır.

Bu kadar çok talebin olduğu bir sporda başarı elbette küçük yaşlardaki çocuklara doğru eğitim vermekten geçmektedir. Ancak, judo yöntem ve tekniklerinin yanı sıra algılama, kavrama ve hareketin tamamını doğrudan etkileyen zihinsel faktörler olan dikkat ve konsantrasyon yönetimi de göz ardı edilmemelidir. Çünkü judoda başarı sağlamak için iç ve dış uyaranlardan etkilenmeden, dikkat ile rakibine yoğunlaşma ve bunu sürdürebilme yeteneği de en az öğretilecek teknikler kadar önem arz etmektedir. Dikkat dağıtıcılardan uzak duran ve rakibine yoğunlaşan bir judocunun başarıyı daha fazla yakalayacağı tesadüf değildir. O halde burada dikkatin ne olduğunun açıkça vurgulanması gerekmektedir.

Aslında literatüre bakıldığında araştırmacıların dikkatin tanımında belli bir görüş birliğine vardığı söylenemez. Bu nedenle pek çok tanıma rastlamak mümkündür. Ancak en uygun tanım şu şekildedir. Dikkat, etraftaki uyaranların arasından kişinin ihtiyaçları doğrultusunda ilgisini çeken bir sinir sistemi fonksiyonudur (Parasuraman, 2000). Sporda dikkat ise, bilinçli hareketlere sebep olan bir kabiliyettir (Tavacıoğlu, 1999). Bu nedenle

dikkat, bireyden bireye, farklı durumlarda ve farklı yaş gruplarında değişkenlik gösterir (Küçük ve diğerleri, 2009).

Yukarıdaki bu bilgiler ışığında çalışmamız kaygı düzeyinin sporcular üzerindeki etkisinin araştırılması, dikkat ve konsantrasyon ile müsabakalardaki başarı arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılmasını hedeflenmektedir. Dolayısıyla 12-16 yaş judo sporcularının eğitiminde dikkat ve konsantrasyonu yönetmek ve bu bağlamda kaygı düzeyinin sporcular üzerindeki etkilerinin neler olduğunun ve bu durumla baş etme yollarının tespiti amaçlanmaktadır.

1.1. Problem

Bu çalışmada, “12-16 yaş judo sporcularının eğitimindeki dikkat ve konsantrasyonu yönetme durumu, alınan Judo eğitimi ve yapılan antrenmanların kaygı düzeyi üzerine olumlu ya da olumsuz etkisi nedir?” problem cümlesi olarak oluşturulmuştur.

1.2. Araştırmanın Amacı

Sporda başarının sağlanması için hem antrenörlerin hem de sporcuların fiziksel antrenmanlarına ek olarak “dikkate yönelik” bir strateji geliştirmeleri de gerekmektedir. Bu nedenle söz konusu çalışmada, 12-16 yaş judo sporcularının eğitiminde dikkat ve konsantrasyonu yöneterek, antrenmanların kaygı düzeyi üzerine etkisini tespit etmek ve judo sporuna uygun, dikkat ve konsantrasyonu yoğunlaştırırken kaygı düzeyini azaltmaya yönelik stratejileri geliştirmek amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Judocu, bir hareketi gerçekleştirirken düşünme, planlama ve analiz etmeyi saniyeler içerisinde sağlamalıdır. Dolayısıyla judo yapan sporcular konsantrasyon ve dikkat süreçlerini iyi yönetmelidir. Bu çalışmanın önemini, 12-16 yaş arası judo eğitimi alan sporcuların, konsantrasyon ve dikkatini nasıl yönettiklerini bulmak, yapılan antrenmanların kaygı düzeyi üzerindeki eğilimini saptamak ve başarı düzeylerini daha ileriye taşımalarına yardımcı olacak diğer etmenleri belirlemektir. Bu bağlamda çalışmamız konuya ilişkin literatüre katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir.

1.4. Sayıtlar

Araştırmanın sayıtları aşığıdaki gibidir.

1. Veri toplama aracı, görüşleri ortaya çıkarmak niteliktedir.
2. Katılımcıların, görüşme formlarına samimi bir şekilde cevap verdikleri düşünölmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma, 12-16 yaş grubu 100 lisanslı Judo sporcusu ve Judo eğitimi almamış 100 kişi ile sınırlı tutulmuştur.



BÖLÜM II: KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Judo

Spor, ülkelerin ve insanların etkileşimini, iletişimini sağlayan etkili bir aktivitedir. Bireylerin erken zamanlardan itibaren bu aktivitenin içinde yer alması sağlıklı gelişimi destekleyici bir etkidir (Çakıroğlu & Sökmen, 2012). Olimpiyatlarda yer alan judo bir mücadele sporudur. Judo, kuralları değişen ve farklılaşan etkin bir spor dalıdır. Bu spor dalı ile uğraşan sporcunun kuvvet, koordinasyon, denge, çabukluk, esneklik, çeviklik gibi özelliklere sahip olması gerekmektedir. Judonun temel prensibi rakibin kuvvetinden ve gücünden yararlanmaktır (Öztürk ve diğerleri, 2016).

Judo kelime anlamıyla Ju; Naziklik, kibarlık, Do; Prensip, yol anlamına gelmektedir. Başka bir ifade ile judo, “nezaket yolu” anlamındadır. Judo, fiziksel aktivite yolu yanında bir yaşam şeklidir (Tegner, 1974). Ju, içinde teknik ve fiziksel eğitim anlamları barındıran bir kelimedir. Bir tekniği refleks haline getirebilmek için defalarca tekrar etmek gerekir. Do ise, ruhsal eğitimi ve zihinsel kısmı kapsayan bir kelimedir. Antrenörler Judo sporunda sporculara doğruluk, dürüstlük, sevgi, saygı, güzel ahlak, sabır, dayanışma, nezaket gibi temel kavramları kazandırmak için çaba gösterirler. Bunun yanında sporcular nefislerine hâkim olmayı, konsantre olmayı, kendilerine güven duymayı kazanırlar (Papakçı, 2002).

Jigaro Kano, judo sporunun kurucusu olarak kabul edilmektedir. Bir mücadele sporu olup, karşılaşma sırasında sporcunun sırtı yere gelmeden rakibinin sırtını yere değdirerek puan almak ya da ne waza teknikleri ile rakibine üstünlük kurma çabasıdır (Öztürk ve diğerleri, 2016). Bilinirliği 1882 yılından öncesine dayanan judo, kelime itibarıyla nezaket yolu anlamında olan hoşgörüyü felsefe edinen bir spor dalıdır. Karşılaşmada rakibi yenmeyi amaçlayan savunma ve mücadele sporudur (Kano, 1986).

Judo savunma sporu olmasının yanında zamanla kişinin bedenini ve karakterini eğiten bir spor dalıdır. Judo barındırdığı kata, randori unsurları aracılığıyla öğrenci ve hoca iletişimini güçlendirir. Judo sporunun kendine ait disipliniyle bireylerin gelecek yaşamlarını düzenleme hususunda önemli bir araçtır. Zengin ve mükemmel bir egzersiz anlayışı ile diğerlerinden farklıdır. Judo sporunda vücut ve beyin uyumu en üst seviyededir (Tegner, 1974). Judo müsabakalarında sonuç elde edebilmek için farklı teknikler

kullanılmaktadır. Judo sporunun ilk aşaması ayakta başlar, yerde devam eder. Bu sporun olimpik kuralları zamanla yenilenir ve geliştirilir (Takagaki & Sharp, 1969). Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNİCEF), judo sporunu çocuklara armağan etmiştir. Uluslararası normlarda bu spora başlama yaşının 7 yaş ve üzeri olduğu belirtilmektedir (Manfred, 1979).

2.1.1 Judonun Tarihçesi

Prof. Jigaro Kano, judonun kurucusu olarak bilinmektedir. 1869 yılında doğan Jigaro Kano, 1881 yılında Tokyo'ya yerleşmiştir. Kılıçlı yaşamın 1871 yılında yasaklanması, kılıçlı giyime yasak gelmesi nedeniyle savaş sanatlarında gerileme meydana gelmiştir. Bu dönem jui-jutsunun pek çok okul çeşitleri bulunmaktaydı. Fakat bu okullarda yıkıldığından bu sanatı öğreten okullar kalmamış gibiydi. Jigoro bu sanata merak saldığından, sanatı öğrenmek için arayış içindedir (Arslan, 2018). Bu konuda Jigaro 1882 yılında yeterli olgunluğa ve teknik bilgiye eriştiğini düşünerek, Kodokan adlı bir okul kurarak, jiu-jitsu yerine kendi oluşturduğu Judoyu öğretmeye başlamıştır. Dünyada judo için uygulanan yöntemler, teknik tanımlar, kuramlar bu okuldaki çalışmalara göre şekillenmiştir (Uzun, 2018).

Judo sporunda 1972 yılında Münih'de erkeklere, 1992 yılında ise kadınlara Barselona Olimpiyat oyunlarında resmi etkinlikler düzenlenmiştir. Tokyo'da 1964 yılında düzenlenen oyunlara erkekler, Seul 1988 oyunlarına ise kadınlar davet edilmiştir. Paris Dünya Şampiyonası ise 1961 yılında düzenlenmiştir. 1964 Tokyo Olimpiyat Oyunları kilo kategorisinin ve açık sıkletin bulunduğu ilk yarışmadır (Luque ve diğerleri, 2016).

1951 yılında Uluslararası Judo Federasyonu, 1952 yılında Avrupa Judo Birliği kurularak, Avrupa şampiyonaları resmi olarak başlamıştır. 1956 yılında ise ilk dünya şampiyonası Tokyo'da yapılmış, 1958 yılında Tokyo ve 1961 yılında Paris'te şampiyonalar tekrarlanmıştır. Olimpiyatlara judonun girişi ise 1964 Tokyo Olimpiyatlarında gerçekleşmiştir (Öztek, 2011). Türkiye'de Judo Federasyonunun kurulması 1962 yılında gerçekleşmiş, ilk şampiyona 1967 yılında yapılmıştır. Türkiye Olimpiyatlarda ise 1964 yılında ilk kez yer almıştır (Ön, 1994).

2.1.2. Judonun Genel Özellikleri

Yeni başlayanlar için düşüş eğitimi almak Judo sporunda önemlidir. Düşme nedeniyle vücudun olumsuz etkilenmesini azaltmak amacıyla vücudun yer ile temasından önce yere kolun iç kısmı vurularak düşüş yapılmalıdır. Bu şekilde düşmenin etkisi vücut yerine kola yansıtılır ve acı hissedilmez (Akay, 2018). Judo sporu eğitimi alan kişiler judoka, giyilen kıyafet ise judo-gi olarak adlandırılır. Kıyafet uzun bir ceket, pantolon ve sporcuların derecelerini belirten bir kuşaktan oluşmaktadır (Kano, 2005).

Judo büyükler kategorisindeki müsabakalarda bay ve bayanların her birinde 7 sıklet bulunmaktadır. Erkeklerde olimpik sıkletler (60-66-73-81-90-100 ve 100 üzeri kg), kadınlarda ise (48-52-57-63-70-78 ve 78 üzeri kg) müsabakalar yapılır (Çelik, 2010). Yaş gruplarına göre sıkletler farklılık göstermektedir.

Judo müsabakaları 8X8 m müsabaka alanında bulunan 14X14 m ebadında judo minderi üzerinde yapılmaktadır. Sporcuların üzerinde dayanıklı ve kalın yapıdaki kumaştan yapılmış pantolon, bol ve önü açık ceketten oluşan biri beyaz diğeri mavi olan kıyafet kullanılır. Bu kıyafetin beline kuşak bağlanarak oluşturulan giysi judogi olarak adlandırılır. Sporcular müsabakalarda Japon geleneklerine uygun olarak eğilerek birbirlerini selamlar. Judo sporunda rakibin sırtına uyguladığı teknik sonrası ayaklarını yerden kesen ya da sırtını yere getirerek çeşitli teknikler uygulayarak pes ettiren ya da rakibi 20 saniye kadar sırtı yerde kalacak şekilde sabit tutabilen sporcu müsabakanın kazananı olur. Judoda rakibin sırtı tam olarak yere geldiği zaman bu ippon olarak tanımlanır. Bunun gerçekleşmemesi ya da rakibin pes etmediği durumlarda müsabakanın galibi alınan puanların değerlendirilmesi ile belirlenir (Akay, 2018).

Judo sporundaki antrenmanlar müsabakalara hazırlık açısından oldukça önemlidir. Judoda anaerobik ve aerobik performansın geliştirilmesi amacıyla pek çok yöntem kullanılmaktadır. Bu yöntemlerin en önemlisi tekrarlayan teknik eğitim (uchi-komi) yöntemidir. Arka arkaya yapılan atış eğitimi (Nage-komi) yöntemi de antrenman şekline göre anaerobik ve aerobik gücün geliştirilmesi için kullanılabilir. Mücadele egzersizleri (Randori) ise resmi judo müsabakalarında kullanılabilecek en uygun eğitim yöntemi olarak kabul edilmektedir (Kano, 2005).

2.1.3. Judoda Uyulması Gereken Kurallar

Judo sporunda antrenman ve müsabakalar belirlenmiş yazılı kurallara göre yapılmaktadır. Bunların dışında yazılı olmayan bazı kurallarda judo için önemlidir. Bu yazılı olmayan kurallar aşağıda gibi sıralanabilir;

-Judo ciddi disiplin gerektiren bir spor dalıdır. Normalde tehlikesiz bir spor olsa da dikkatsizlik nedeniyle tehlikeli bir spor olabilir.

-Judo sporunu kişiler kendi kendine öğrenmeye çalışmamalıdır. Bu sporun uzman eğitmenler tarafından öğretilmesi gerekir. Kişi, akıl, kuvvet ve maharetini karşısında bulunan Judoka'yı kullanarak geliştirebilir. Bu nedenle hocalara ve antrenmanda bir arada olduğunuz judoka'lara karşı saygılı olunmalıdır. Sporcu başarılı bir judoka olsa da alçak gönüllü olmalıdır.

-Judo sporu fiziki ve zihni bir terbiyedir. Bu nedenle judo sporu ile uğraşan kişiler gereken ciddiyeti göstermelidir. Saygı bu spora olan hayranlıktan ziyade judonun ayrılmaz parçasıdır. Bu nedenle Judo sporuna her başlayan sporcunun bu saygıyı öğrenmesi gerekmektedir (Karakoç, 2014).

Judo için belirlenmiş yazılı kurallar ise aşağıdaki gibi sıralanabilir (Karakoç, 2014);

Disiplin: Disiplin için Judoda en önemli kural sporcunun kendine hâkim olabilmesidir. Antrenmanda ve çalışmada sinirlerine hâkim olamayanlar çalışmayı bırakmalı ve alanı terk etmelidir. Alanda yönetici bulunmuyorsa, sporcunun, kemeri yüksek olan Judoka'dan izin alarak ayrılması gerekir (Urartu, 1998).

Atmosfer: Judo çalışmalarının yapıldığı ve Dojo olarak adlandırılan yerdir. Dojo'ya giren ve çıkan Judoka'lar selam verirler. Buna Tachi-Rei adı verilir. Za-Rei, yerde yapılan büyük selam, Tachi-Rei ise ayakta yapılan küçük selamdır. Antrenmanın başında ve sonunda hep birlikte seremoni halinde selam verilir. Dojo içinde sigara içilmesi, yemek yenmesi, bir şeyler içilmesi yasaktır. Çalışması olmayan Judoka minder kenarında oturmalı, ayakta durmamalıdır. Böylece daha iyi gözlem yapabilir, güvenliğini sağlayarak çevresini rahatça görebilir. Sporcunun ceketini çıkarması ya da kemerini çözmesi için hocasından izin alması ve bunun için geçerli mazeretinin olması gerekir (Karakoç, 2014).

Ruh: Judo sporu yapanların birbirilerine karşı her zaman saygılı ve ahlaklı yaklaşımları gerekir. Antrenman başında ve sonunda selamlaşmaları bunun göstergesidir.

Tecrübeli bir judoka acemi olanları her zaman gözetmelidir. Bunun yanı sıra judoka'lar tecrübeli olanların öğütlerine uymalıdır. Önemli bir neden bulunmuyorsa judoka'nın çalışma teklifi geri çevrilmemelidir. Çalışmalarda herkes birbirinin güvenliğini düşünmelidir. Daima el ayak bakımı yapılmalı ve tırnaklar kesilmiş olmalıdır. Kirli olarak tatamiye (Minder) çıkılması doğru değildir (Urartu, 1998).

Minderin dışında terlik giyilmeli, antrenmandan önce el ve ayaklar temizlenmelidir. Minderin temizliği önemlidir. Zira antrenmanlar sırasında judoka'nın yüzü, eli, ayağı doğrudan minderle temas halindedir. Her judoka minder dışında ve minderde adap kurallarına uyarak, ahlaklı davranışlar sergilemelidir (Urartu, 1998).

2.2. Dikkat Kavramı

Dikkat, öğrenme öğretme sırasında arz edilen sunucuların fark edilmesi, önemli olanların farkına varılması ve işleme amacıyla sürece aktarılmasını etkin ve hızlı şekilde sağlayan sistemdir. Dikkatin oluşmasında kişinin kendi özellikleri ile uyarıya ilişkin özellikler önemlidir. Öğretim ile ilgilenenler, kişilerin gelişim özelliklerine uygun dikkat yöntemleri ve türlerini seçerek uygulamaya koymalıdır (Ağca, 2012).

Dikkat yöntemlerinin etkin kullanılmadığı zaman çevreden gelen uyarıcıların belirli kısmı işlenmek için alınır, önemli bir kısmı işlenmeden atılır. Ayrıca arz edilen uyarıcıların yoğunluğu hedefe ulaştıracak davranış değişimlerini ortaya çıkarmada aynı etkiye neden olmaz. Açığa çıkan uyarıcıların içinden hedefe ulaştıracak bilginin seçilerek doğrudan işleme ünitesine iletilmesi önemlidir. Gereksiz detaylarla işleme ünitesinin doldurulması, önemli bilgilerin seçilememesi, zamanın etkin kullanımında ve hedeflere ulaşmada ciddi sorunlara neden olmaktadır (Asan, 2011).

Dikkat kavramının kelime anlamı araştırmacıların tam olarak üzerinde uzlaşamadıkları bir konudur. Dikkatin açıklanmasının zor olmasının nedeni sinir sisteminin karmaşık işlemler yapmasından kaynaklanmaktadır. Dikkat genel olarak çevreden gelen uyaranlar içinde sadece o andaki hedefler ve ihtiyaçlarla ilgilenmeyi sağlayan sinir sisteminin bir görevi olarak tanımlanabilir (Asan, 2011).

Dikkat kavramı açıklanırken ve dikkat tanımı yapılırken, seçicilik kavramı sıkça dile getirilmiştir. Bu alanda çalışma yapan araştırmacılar çeşitli tanımlamalar yapmışlardır. Levine (1990) dikkat kavramını, dikkat beynin seçici olan kısmıdır şeklinde ifade etmektedir. Ayrıca seçicilik kavramının dikkat için kilit unsuru olduğunu belirtmiştir.

Seçici dikkat, dışarıdan gelen uyarıcıların içinden dikkatin sadece birine yönelerek, diğeri uyarıcıların göz ardı edilmesiyle ortaya çıkmaktadır, şeklinde açıklamıştır. Buna göre dikkatin belirli yöne hareketinden sonra diğeri uyarılar ve hareketlerin kısmen ihlali konu edilmektedir (Karakulaklı, 2017).

Dışarıdan gelen uyarıcıların oğunluğı duyu organları tarafından algılansa da ilerinden bazıları seçilir ve algılanır. Kişinin tüm uyarıcılarla aynı anda ilgilenmesinin, hepsiyle aynı şekilde motive olmasının mümkün olmadığı belirtilebilir. Kişinin bilgi işleme kapasitesi sınırlı olup, farklı değışkenlere sahip uyarıları seçerek algılamaktadır. rnek olarak, derste olan bir ğrenci için stres, kaygı gibi içsel, renkler, gürültü gibi dışsal kaynaklı çok sayıda uyarıcının varlığında, öğretmenini dinleyebilmesi ile dikkatin seiciliğı arasında doğrudan ilişki vardır. Driscoll (2012) tarafından yapılan dikkat tanımlamasında, dikkat kişilerin dikkatlerini fazla sayıda göreve ne kadar verebileceğinin etkileyen faktörler arasında en belirgin olanı, bilgi ve görevin kişiler açısından ne ifade ettiğidir. Kalabalık bir yerde bulunan kişinin adı söylendiğinde dikkatini o yöne yöneltir. Zira kişi için kendi adının söylenmesi bir anlam ifade etmektedir. Bu bağlamda dikkatin seiciliğı burada devreye girer, kişi adının geldiğı yere dikkatini çevirir (Karakulaklı, 2017).

2.2.1. Dikkate Etki Eden Faktörler

Dikkate etki eden pek çok çevresel, sosyal ve psikolojik değışken bulunmaktadır. Bu dikkatin karmaşık ve çok fonksiyonlu bir yapıda olmasından kaynaklanmaktadır. Dikkati etkileyen olumlu ya da olumsuz etkilere neden olan faktörler arasında en sık rastlananlar aşağıdaki gibi sıralanabilmektedir (Kurtuldu, 2012):

- Kişinin algı, zekâ seviyesi, bellek işleyişi gibi zihinsel etmenler dikkat için önemli faktörlerdir. Burada algı, bellek gibi bireysel farklılıklar bireylerin her birinde farklı düzeylerde dikkat durumunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır.
- Dikkati etkileyen faktörler arasında bir öğrenme sürecinin öğrencinin zihinsel yeterliliklerinin, duyuusal niteliklerinin, motor becerilerinin uygunluk durumu da bulunmaktadır.
- Organizmanın yer aldığı çevredeki uykusuzluk, beslenme yetersizliğı gibi içsel uyarılar, sıcaklık, ses, ışık gibi dışsal uyarılar dikkati etkileyebilmektedir.

- Yetersiz ve fazla şekilde motive olma dikkat düzeyini etkileyebilmektedir.
- Beslenme yetersizliği ve bundan kaynaklanan bazı fiziksel rahatsızlıklar dikkati doğrudan etkileyebilir.
- Durum için uygun olan ceza ve ödül sisteminin olmaması da dikkat seviyesini doğrudan etkileyen değişkenler arasındadır.
- Başarısız olmaya ilişkin duyulan kaygı durumu.
- Hedefe giden yollarda belirsizlikler, hedef yoksunluğu.
- Aşırı stres ve endişe durumu.
- Planlama ve zamanlama sırasında yapılan hatalar.
- Öğrenme yaşantısının kişinin iş dünyasında yaşadığı duygu durumuyla uyuşmaması dikkati etkileyebilir.
- Öğretmen merkezli öğretimin eğitimde kullanılması
- Sınıf içindeki iletişimde yaşanan empatiden yoksun tavırlar.
- Aşırı standartlaştırılmış olan başarı değerlendirmeleri aracılığıyla öğrenci performansının değerlendirilmesi.
- Eğitim sahasındaki fiziksel ve psikolojik durumun öğretim yaşantıları hedeflerine uyumlu olmaması.
- Öğretim hayatında öğrencinin bütünlük, kendilik ve özerklik gereksinimlerinin giderilememesi dikkati etkileyen faktörler arasında gösterilebilir (Kurtuldu, 2012).

2.2.2. Dikkat Türleri

Dikkat, bireylerin uyarıcılara karşı yaklaşımlarına etki ederek her alanda önemli bir rol oynamaktadır. Dikkatin etkili olduğu durumlarda farklı türlerle ortaya çıktığı görülmektedir. Dikkat türleri seçici dikkat, sürdürülebilir dikkat, bölünmüş dikkat ve yoğunlaştırılmış dikkat olarak sınıflandırılabilir.

Seçici Dikkat

Seçici dikkat, karanlık bir odanın içine ışıkla ya da fenerle bakarken dikkatimizi çeken nesnelerin üzerine ışık tutarak diğer nesneleri karanlıkta bırakmaya benzemektedir. Bu dikkat türü birbiriyle ilişkili olan bilgiye konsantre olabilme yetisiyle doğrudan ilişkilidir. Yapılan çalışmalar yaşça küçük olanların yetişkinlere göre dikkat süreçlerini daha az kontrol edebildiklerini göstermektedir. Küçük çocukların dikkati daha kolay

bozulmakta, dikkatlerinin yetişkinlere göre kendileriyle ilgili olan ya da olmayan bilgilere uygun düzenlemede daha az esnek olmaktadır. Seçici olmanın nedenleri arasında kanal kapasitesinin bilgiyi işleme becerisini sınırlaması bulunmaktadır. Diğer bir sebep ise, ilgileneceğimiz detayların hangileri olduğuna ilişkin kontrol yetimizin olmasıdır. Seçici dikkat, organizmanın ihtiyaç duyduğu uyaranların dışındaki uyaranlara önem verilmemesi olarak tanımlanabilir. Diğer bir ifade ile seçici dikkat sınırlı düzeydeki duyuşal uyarıcıyı önceliğine göre öne alma becerisidir. Van Zomeren ve Brouwer (1994) tarafından seçici dikkat, olumsuz düşünceleri, bilgileri, duyguları beyinden uzaklaştırırken aynı zamanda bir ya da birden fazla uyaran üzerinde durabilme kapasitesidir (Erbay, 2013).

Denetim sistemi, ihtiyaçlar ve hedefler çerçevesinde seçiciliğin olabilmesinde gerek duyulan önemli bir bileşendir. Bireylerin yaşamında denetim mekanizması vazgeçilmez etkindir. Kişiler denetim mekanizması aracılığıyla uyaranlara karşı dikkatli olabilir, ihtiyaçları değiştiğinde de gereksinimlerine ve amaçlarına yönelmesine yardımcı olan bir mekanizmadır (Kuşcu, 2010). Seçici dikkat ise sınırlı düzeydeki işlem kaynakları açısından sinir sistemlerine gereken bilgileri ileten ve kişilerin performanslarını düşürecek, yanıltıcı, ilgili olmayan ve işlemesi güç bilgi kaynakları için süzgeç, filtre görevini gören bir süreçtir. Seçici dikkat türünde kişiler faydalı olmayan bilgileri kabul etmez ve kesin bilgilere yönelirler. Spor faaliyetleri, sporculardan yarışma ortamına ilişkin tercihleri önemsemeleri gerektiğini şart tutar. Yarışma ortamında her sporun kendine özel yapısının anlaşılması ve çevreye aktarılması gerekmektedir (Temel ve diğerleri, 2016).

Sürdürülebilir Dikkat

Sürdürülebilir dikkat ya da sürdürülen dikkat, kişinin uyarıyı almış olan durumunun sürdürülmesi, dikkati belirli bir göreve odaklayabilme becerisidir. Özmen ve Demir (2012) tarafından sürdürülebilir dikkat, görevin yapılması sırasında gerçekleştirilen zihinsel bir uğraşın uzun süre çalışmaya ve dikkatin belirli bir duruma yönlendirilmesi olarak tanımlanmış ve bunun üst düzey bir zihinsel çaba gerektirdiği ifade edilmiştir. Karaduman (2004) ise sürekli dikkatin, beyin kapasitesi veya çalışma belleği becerileri içerdiğini belirtmektedir. Ayrıca dikkatin devamlılığı açısından bir öğrenci için sınıf araştırmalarının şart olduğunu ifade etmektedir (Kuşcu, 2010).

Bölünmüş Dikkat

Bu dikkat türünde aynı anda kişinin birden fazla uyarana dikkatini yöneltebilmesi söz konusudur. Burada uyarın sayısından ziyade hangi uyarana ne kadar dikkat yöneldiğinin önemi bulunmaktadır. Yapılan pek çok araştırmada, deneyde deneklerin bölünmüş dikkat ve odaklanmış dikkat koşullarında performansları karşılaştırılmıştır. Örnek olarak, deneklerden aynı zamanda farklı kulaklardan verilen iki mesajı dinleyerek, belirlenen hedefleri tercih etmeleri istenmiştir. Odaklanmış dikkat halinde deneklerden bir mesaja dikkat etmesi, bölünmüş dikkat halinde ise iki mesajı dinleyerek hedefleri tercih etmeleri istenmiştir. Bazı deneylerde iki mesajda incelenen hedefler ortaya çıkabilir, iki ayrı tuşa aynı zamanda basılarak tepkilerin böyle verilmesi istenmiştir. Örnek olarak, sesin kalitesi ve şiddet seviyesi olabilir, ses alçak ya da yüksek, kalın ya da ince şekilde ortaya çıkabilir (Kuşcu, 2010).

Yoğunlaştırılmış Dikkat

Bireyler çevrelerindeki uyarılar üzerinde farklı şekillerde odaklanma eğiliminde bulunabilirler. Dikkatin odaklanması, bireyin belli bir uyarıcıya dikkatini yönlendirebilmesine ilişkin yeteneğidir. Dikkatin farklı bir söylemle belli bir işitsel, görsel uyarıcıya yanıt vermesidir. Aydın (2007) tarafından belirtildiği üzere odaklanma birincil ve ikincil olarak iki seviyede oluşmaktadır. Birincil dikkat aynı zamanda yoğunlaşmış dikkat olarak tanımlanır. İkincil dikkat ise birincilin yoğunlaştığı uyarıcı grubuna ilişkin arka plandaki değişkenlere odaklanma olarak tanımlanır. Odaklanmış dikkat bir şeyin algılanması, algılanan uyarıcıya geri dönüşte seçiciliği içermektedir. Pashler (1998) ve Baddeley (1990) tarafından yoğunlaştırılmış dikkatin bir belirtisi olarak istemli dikkatin temel özelliğinin dışarıdan gelen uyarıcılara karşı organizmanın seçme işlevinde bulunmasının olduğu belirtilmiştir (Gözüalın & Koçak, 2014).

2.2.3. Dikkat ve Spor İlişkisi

Dikkat, algıları eleyebilme aracılığıyla algıların dengelenmesini ve algılara önem verilerek süreçlerin meydana getirilmesidir. Bu bağlamda düşünce süreçlerinin kontrol altına alınmasıyla adapte olunan bir görevin ya da sorumluluğu bulunan bir olgunun beceri kapsamında sporda etkili performansın ortaya konmasında gereken anahtar bir kavramdır (Nideffer, 1993).

Seçici dikkate ilişkin araştırmalarda spor ilgi odağı haline gelmiştir. Singer ve arkadaşları (1991) tarafından belirtildiğı üzere psikomotor becerilerin başarıyla gösterilebilmesi için kişilerin seçici dikkat gösterebilmeleri, alakasız uyarılar geri plana atılırken, bağlantılı uyarılara odaklanma görüşü benimsenmiştir. Birey belirli durumlarda devamlı şekilde kendi içinde ve çevreden gelen uyarıcılara maruz kalmaktadır. Birey bu uyarıların bir kısmını özümser. Bu nedenle sadece bazı uyarıların işleme alınmasında seçici olunduğı tespit edilmiştir (Boutcher, 1992). ağlar ve Koruç (2006) tarafından dikkati uygun uyarana yönlendirebilme ve devam ettirebilme becerisinin sporda başarının elde edilmesinde öncelik olduğunun kabul edildiğı belirtilmiştir.

Sporda sporcuların kendilerini başarı ile ifade etmesi neticesinde, hedeflerine ulaşma yolunda alakasız olan uyarıları görmezden gelerek uygun uyarılara odaklanılması gerektiğini benimsemelerine neden olmaktadır. Sporcu müsabakadan önce ve müsabaka sırasında ortaya çıkan psikolojik dürtülere rağmen konsantrasyonunu devam ettirebilirse başarısını arttırabilir. Sporda planlama, dikkat, mental planlama ve almada oluşan psikolojik etkenler bilinçli dikkat olarak tanımlanabilir. Konsantrasyon düzeyi ise hareketlenmeyi sağlayan beceri olarak kendini göstermekte, sınırlı olarak zihne yöneltmekte, diğer uyarıcılar da bilinç dışı kalmaktadır (Tavacıoğlu, 1999).

Sportif anlamda dikkat kavramı “spontan dikkat” ve “iradi dikkat” olarak karşımıza çıkmaktadır. Spontan dikkat, kişinin sahip olduğı yetenekleri ile şekillendirilir. İradi dikkat ise kişinin algılama düzeyi tarafından belirlenmektedir. Kişilerin bir mesleğe yönelmesi ve başarılı bir şekilde istediğı pozisyonlara gelmesi için spontan dikkat önemlidir. Spontan anlamda başarı için iki dikkat kavramının farklı etkin rolü bulunmaktadır. Örnek olarak, top sürme sırasında ani olarak isabetli ve şaşırtıcı bir paslaşma sırasında spontan dikkat etkili olmakta, penaltı atan bir futbolcu ise iradi dikkati kullanmaktadır (Başer, 2000).

Dikkatin uzun süre devam etmesi için öncelikle güçlü bir motivasyon gerekmektedir. Örnek olarak, sık uyarıcılarla bireyin ilgisinin ve algısının canlı olmasında dikkatin sürekliliğı önemli bir rol oynar. Spor branşlarının her birinde dikkatin özne ya da nesneyle sınırlandırılması mümkün olmayabilir. Örnek vermek gerekirse, çıkış çizgisindeki bir kayakı ya da orta saha oyuncusu aynı anda dikkatini farklı nesnelere yönlendirme gereksinimi duyabilir. Buna dikkatin yaygınlaştırılması denmektedir. Sportif faaliyetler dikkati odaklama ile dikkati yaygınlaştırma arasında sürekli değişime gerek duyar.

Dikkatin yoğunlaşması ve yayılma düzeyi pratik ile geliştirilebilir. Spor branşına göre gereksinimler, amaçlar, talepler, davranışlar, istekler dikkat edilmesi gereken unsurlardır. Bu bağlamda başarı isteğinin vurgulanması gerekir (İkizler & Özcan, 1994).

Özerkan (2004) tarafından dikkatin iki özelliğinin bulunduğu ifade edilmiştir. Bu özellikler dikkatin genişliği ve dikkatin yönüdür. Dikkatin genişliği dikkatteki artmaları ve azalmayı ifade ederken, dikkatin yönü içsel ya da dışsal yönlendirme ve dikkatin nereye yönlendirildiği ile ilgilidir. Sporcularda korku, kaygı, endişe durumlarında dikkat düzeyi azalır. Bunun yanında dikkat esnekliği de dikkatin azalmasında etkilidir. Bir sporcu antrenmanda ya da müsabakada dikkatini daraltabilmeli ve genişletebilmelidir (Bicer & Aysan, 2008).

Sporda performans sırasında aynı anda dikkat daralması ve genişlemesi yanında dikkatin hangi tarafa yönlendirilmesinin planlaması da oldukça önemlidir. Sporcu dikkatini bazen içselleştirmekte ve bilinç planlaması ile tasarlama oluşturma, bazı durumlarda da dikkatini dışa kaydırarak oluşumu izleme durumunda kalmaktadır (Özerkan, 2004).

2.3. Konsantrasyon Kavramı

Konsantrasyon, tüm dikkatin tek noktaya odaklanması, aynı noktaya tüm öğrenme sistemlerinin yönlendirilmesi, hemen tüm alıcıların öğrenime hazır hale getirilerek algının en üst düzeydeki performansa ulaşmasının hedeflendiği bir süreçtir. Dikkatin güçlendirilmesi, ruhsal ve bedensel güçlere hakimiyet kurabilme, ilgisizlik ile baş etmek amacıyla dış çevreden gelecek uyaranlardan kendini soyutlama sanatı olarak açıklanabilen konsantrasyon, fikir ya da düşünce üzerine tüm dikkatin verilmesi durumudur (Erdoğan, 2015).

Konsantrasyon süresi her bireyde farklılık gösterebileceği gibi, aynı bireyde gerçekleştirilen olaya ve konuya ilişkin olarak da farklı seviyelerde olabilir. Genellikle merak ettiğiniz, hoşlandığınız, yeteneğinizin olduğu, değer verdiğiniz işlere daha fazla süreyle konsantrasyon sağlayabilirsiniz. Konsantrasyon dış görünüşü ile dikkat alanının daralmış hali gibidir. Ancak iç görünüşü zihin gücünün tek noktaya çevrilmesi sistemine dayanmaktadır. Tek kavrama odaklanarak çevreye yayılımı azaltmaktır (Çolakoğlu ve diğerleri, 1993).

Derin konsantrasyon, dikkati bir şey üzerine çekmeden, sabit dikkat şeklinde olma durumudur. Bu koşullarda zihinde oluşan bir imaj göstergesi bulunmamaktadır. Fakat

zihinsel sessizlik hakimdir ve pasiflik vardır. Zihnin kendini boşaltması, konsantrasyonun son kısmıdır. Bu da sadece derin meditasyon gibi durumlarda görülebilir. Konsantrasyonun sağlanması için zihnin belirli bir konuda kalmasını engelleyen uyarıların zihinden ötelenmesi gerekmektedir. Bu nedenle zihindeki sessizliği ve dikkati bozanların neler olduğunun bilinmesi gerekir. Konsantrasyon, kişilerin bir işi yaparken etkinliklere yönelmesi, dikkatlerinin başka olaylarla, düşüncelerle dağılmasına engel olan güdülenmeleridir. İnsanların çevresindeki olayları ya da çalıştıkları dersi özümleme kapasiteleri bulunmaktadır. Araya giren olaylar ve başka düşünceler dikkati dağıtacağından özümleme kapasitesini olumsuz etkiler (Darancık, 2014).

2.3.1. Konsantrasyonu Geliştirme Yöntemleri

Bireyler doğuştan dikkat ve konsantrasyon kapasitesi ile dünyaya gelmezler. Bireylerin hedefi genellikle bu yetinin kazanılması ve ilerlemesi şeklindedir. Dikkat bilinçli çalışmak, zorlukların üstesinden gelmek gibi eylemlerle artmaktadır. İstek bu araştırmalarda önemlidir. Herhangi bir şeyi başarabilmek için istek önemli bir unsurdur. İstemeden yapılan işlerde başarıya ulaşılması zordur. Bilinçli istemekle her şeyi elde etmek mümkün olabilir.

Kendini Gözleme ve Analiz Etme

Düşüncelerin her zaman gözlemlenmesi ve kontrol altında tutulması istenirse, konsantrasyonun bozulmasıyla da dolaylı ya da doğrudan ilgilenmek gerekebilir. Daha sonra dikkati dağıtacak, konsantrasyon seviyesini olumsuz etkileyecek unsurların engellenmesi için çaba gösterilebilir. Konsantrasyonda her zaman düşüncelerin bilinçli yönetilmesi gerekmektedir. Dikkati dağıtan etmenler, dikkatin odaklanmasını engelleyen etmenler ya da hangi koşullarda ne zaman performansın iyi olduğu gibi soruların sorularak eksiklikler ve engellerin farkına varılabilir (Darancık, 2014).

Zaman Planlaması Yapmak

Zamanı mümkün olduğu kadar ayrıntılı olarak planlamak, işlerin ne zaman yapılacağını bilmeye, zihni ve yaşamı düzenlemeye yardımcı olmaktadır. Bunun yapılması halinde bilişsel açıdan odaklanma gücü bir işe konsantrasyon sağlanırken bireye yardımcı olur (Parsons ve diğerleri, 2017).

Tamamlanmamış İşleri Liste Haline Getirmek

Her zaman aklımızda olmasına rağmen, sonlandırmayı başaramadığımız işler vardır. Bu işler zihni genellikle meşgul eder ve değerli konuların üzerinde durmaya engel olur. Başlanan ancak sonlandırılmayan işlerin en kısa zamanda sonlandırılması halinde konsantrasyon gücü daha fazla işlerde kullanılabilir (Parsons ve diğerleri, 2017).

Hedefler Belirleyerek Çalışma

Her türlü konsantrasyon için bir hedefin belirlenmesi gerekir. Farklı hedeflerde çabalamak yerine tek hedefe odaklanan kişiler dağılmayı ve karmaşayı önleme adına önemli bir yol kat edebilirler. Konsantrasyonun bilinçli olarak belli bir noktaya yönltilmesi, bilinçaltının ve bilinçliliğin ulaşmak istenen hedefe duyarlılığını üst düzeye çıkarmaktadır. Yaşamda hemen herkesin küçük, büyük hedefleri bulunmaktadır. Bu nedenle enerji bazen bir tarafa, bazen de farklı bir tarafa dağılmaktadır. Bu şekilde hedefler bazen birbiriyle çakışabilirler. Eğer büyük bir hedefe odaklanma sağlanırsa tüm enerji bu hedefte kullanılabilir. Bu bağlamda yaşamda sürekli olumlu hedefleri seçmek gerekir. Yüksek hedefler, güzel hayaller, olumlu düşünceler edinilmeli ve motivasyon göz ardı edilmemelidir. Ulaşılamaz olarak hissedilen hedefe yaklaştıran küçük bir adım doğru yönde yapılan bir hamledir (Köymen, 1994).

İlgi Alanlarının Yaşamdaki Önemini Belirlemek

Dikkat ve konsantrasyon üzerine yapılan araştırmalarda gerçekten ilgilenilen konuların açığa çıkarılması, yılmadan bunları devam ettirebilmek önemli bir adımdır. Biliş seviyesinde bilinçlenmenin ön koşulu, ilgi alanına giren konuların, görüneninden daha derin anlamların tespiti yapılmalıdır. Öncelik olarak yapılanların arkasından nedenlerin belirlenmesi gerekir. Yapılması gereken uğraş ve eylemlerin hedefi, bunların sağlayacağı kazanımlar, tercihlerin yaşamdaki yeri, bu kararların alınmasını teşvik edecek nedenler hakkından düşünülmelidir. Bunların arasından kişiliğin gelişimine nasıl fayda sağlanacağına ilişkin belirlemeler yapılmalıdır (Ceyhan, 2011).

Güdülenme ve Motivasyon

Motivasyon konsantrasyon ve dikkat açısından öne çıkan bir etkidir. Motivasyon, yetenekli kişilerde daha fazla gelişmiş bir beceridir (Tortop, 2018). Motivasyonu sağlayacak ve yükseltecek olan durum ise öncelikle bu durumun sağlanmasıdır.

Konsantrasyon becerisinin üst düzey olmasını sağlamak ve geliştirmek için yapılan işlerin kişiye çekici gelmesi gerekmektedir. Kişi ilgisini çeken işlerde istekli şekilde dikkatini verecektir. Bu nedenle işler ve görevler karşısında olumlu duygusal ve zihinsel tutumun olması, konsantrasyon becerisini arttıracaktır. Konsantrasyonun yoğunluk düzeyi motivasyona ve kişinin iradesine bağlıdır. Kısa ve yoğun konsantrasyon sonrasında yoğun güç kullanıldığından, bir an duraklama yaşanabilir (Özmenteş, 2008).

Uykusuz Kalma

Uykunun yeterince alınmaması beyin işlevlerinin iyi çalışmasına, muhakeme yapma, problem çözme becerilerinin tam olarak kullanılmasına engel olacaktır. Uykuyu tam olarak alamamak yeni bir bilginin hatırlanmasına, günlük yaşamdaki konsantrasyona engel olmaktadır. Kişiden kişiye uyku süresinin farklılık göstermesine rağmen yetişkinler 7-9 saat arasında, çocuklar da 10-11 saat arasında günlük uyku uyumalıdır (Ceyhan, 2011).

2.3.2. Konsantrasyon Teknikleri

Konsantrasyonun geliştirilmesi amacıyla bazı yararlı teknikler bulunmaktadır. Konsantrasyon teknikleri aşağıdaki gibi sıralanabilir (Parsons ve diğerleri, 2017):

- Konsantrasyon gücünü arttırmak amacıyla sağlıklı beslenmek,
- Bireysel odaklanma yöntemlerinin geliştirilmesi, birden fazla işin aynı zamanda yapılmaya çalışılması konsantrasyonu düşüreceğinden görev listesinin oluşturulması,
- Konsantrasyon gücünün artması ve olası bozuklukların giderilmesi amacıyla düzenli ve yeterli uyku uyumak,
- Zekâ oyunları oynama, bulmaca çözme gibi düzenli olarak beyin egzersizlerinin yapılması konsantrasyonu artırıcı etki yapacaktır.

2.3.3. Konsantrasyonu Engelleyen Faktörler

Konsantrasyon üzerinde etkili olan faktörler arasında bulunan çevrede oluşan durumlar, rahat bir koltuk, televizyon, rahatsız edici sesler, afişler, telefon, posterler gibi durumlar dışsal nedenler arasında değerlendirilmektedir. Bunun yanı sıra aşağıda belirtildiği gibi içsel bazı nedenler de vardır (Tudos ve diğerleri, 2015):

- Başarısızlık ya da yanlış yapma gibi yaşanan korkular,

- Uykusuz kalma, aç kalma, hastalık gibi fiziksel nedenler,
- Yoğun stres ve kaygı yaşanması,
- Dikkat çekici bulmama, isteksiz olma gibi yaşanan can sıkıntısı,
- Stres, öfke, gerilim, korku gibi olumsuz duygu durumları,
- Ana fikre odaklanmadan yapılmış okumalar.

Konsantrasyon sorunu düşünceleri uzun süre bir düşünce ya da konu üzerinde sabit olarak tutma becerisinin gelişmemesi nedeniyle yaşanmaktadır. Bu becerinin gelişmemesinde çeşitli nedenler olabilir. Bu nedenlerin bazıları zihinde oluşan çağrışımlar, içsel şaşkınlık, bir konuda çalışırken bazı duygulara kapılma, yetersiz ilgi olarak sayılabilir (Parlar, 2015).

2.4. Kaygı Kavramı

Kaygı kavramı, psikoloji bilimi inceleme alanında yer alan, üzerinde özellikle 18.yüzyıldan itibaren önemli çalışmalar yapılmış bir kavramdır. Kaygı kelimesinin kökü, Yunancada “anxietes” kavramına dayanmaktadır. Kelime anlamı olarak korku, endişe, merak anlamını taşımaktadır. Kaygı kavramını psikoloji biliminde nedenleri ile birlikte ilk defa araştıran, tanımlayan bilim adamı Freud’dur. Freud, kaygının ortaya çıkışının dürtüler ve içgüdü sonucunda oluşan gücün bastırılması sonucunda gerçekleştiği fikrini ortaya atmıştır (Erdoğan, 2009).

Kaygı kavramı bilim adamları tarafından benzer şekillerde tanımlanmaktadır. Kaygı kavramı aynı zamanda anksiyete ve endişe kavramları kullanılarak da açıklanmıştır. Türkçe sözlüklerde ise kaygı, “nedeni bilinmeyen, kötü bir şey olacak düşüncesiyle ortaya çıkan gerginlik hissidir” olarak tanımlanır (Erdoğan, 2009, 9). Uluslararası literatürde kaygı, artmış fizyolojik uyarılma, sübjektif endişe (Kıran, 2015, 10) ya da sinirlilik, gerginlik hissi, hoş olmayan düşünceler, korku, fizyolojik değişimlerin neden olduğu duygusal tepkiler şeklinde tanımlanmaktadır (Raglin, 1992).

Türkiye’de ise farklı bilim adamları tarafından kaygı kavramı, bireyler tarafından tehlikeli, tehdit edici olarak algılanan olaylar karşısında hissedilen huzursuzluk ya da korku hissi, güçlü bir dürtü ya da isteğin amacına ulaşamayacağı gibi görüldüğü durumlarda ortaya çıkan tedirginlik veren duygu, başarısızlık korkusu, sıkıntı, acizlik, sonucu bilememe, korku, üzüntü, yargılama gibi durumları içeren bir kavram şeklinde tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2016, 27).

Kaygı aynı zamanda bireyin yaşamında dönemsel olarak yaşadığı, gelecekte güçlük çekeceği olaylarla karşılaşma düşüncesiyle oluşan güvensizlik, kararsızlık, çatışma hissi veren durumlar karşısında verdiği tepki, tehlikeli algılanan bir durum karşısında oluşan bir duygu, içten gelen, nedeni bilinmeyen, belirsiz sıkıntı, korku, endişe ile yaşanan bunaltı duygusu ya da psikolojik ve çevre olaylarına gösterilen duygusal reaksiyon şeklinde tanımlanmaktadır (Kuru, 2000, 18).

Kaygı kavramının çeşitli kaynaklarda anlamı korku ile karıştırılabilen tanımları da bulunmaktadır. Fakat kaygı ile korku kavramlarının arasında temel farklılık vardır. Bu farklılık, korkunun nedeni bilinen gerçek tehlikenin karşısında yaşanması, kaygının ise nedeni bilinmeyen bir durumun tehlike olarak algılanmasıyla yaşanmasıdır (Koç, 2004, 45). Bu bağlamda kaygı kavramında nedeni bilinmeyen durum yüzünden yaşanan belirsiz bir endişe vardır. Cüceloğlu'na göre korku ve kaygının arasında şiddet, kaynağın bilinmemesi ve süre olarak bazı farklılıklar bulunmaktadır (Kıran, 2015, 13). Kaygı daha uzun sürmekte, kaynağı bilinmemekte ve korkuya nazaran şiddeti daha azdır.

Kaygı, vücutta iç organların uyarılmasından kaynaklanan, acı içeren duygusal bir yaşantıdır. Bu uyarıcıların dış ortamdan da gelmesi mümkündür ve otonomik sinir sistemi de etkilenebilir. Kişiler tehlikeli durumlar karşısında kaldıklarında kalp daha hızlı atar, solunum daha derin olur, ağızda kuruma, avuç içlerinde terleme olur (Ersevimi, 1997).

İnsanların pek çoğu kendilerini tehdit eden ya da stresli olaylarla karşılaştıklarında gergin ve endişeli olurlar. Bu gerginlik ve kaygı dolu hisler her gün yaşanır ve hisler farklı düzeylerde yaşanır. Burada kaygının türü ve derecesi önemlidir. Bunlar gündelik yaşamın merkezi durumuna gelir, kişi bu kaygıda yoğunlaşırsa, kişinin en ufak bir güçlükle baş etmesi zora girer. Kişinin uyumu bozulduğu gibi farklı davranış bozukluklarının geliştiği gözlemlenir (Arkonaç, 2005).

Günlük yaşamda ortaya çıkan kaygı 6 temel grup halinde sınıflandırılmaktadır:

1. Nesneye bağlı olarak ortaya çıkan korku sonucunda kaygı duygu durumu oluşur.
2. Alışık olunan bir nesne, kişi, engel, olay ya da çevreye rastlandığı zaman kaygı duygu durumu oluşur.
3. İçinden çıkılmaz gibi korku ve düşüncelerin sonucunda kaygı oluşur.

4. Belirli bir nesnenin olmamasına rağmen nesneyi düşünerek kaygı duygu durumu yaratmak.

5. Psikolojik rahatsızlıklar nedeniyle kaygı duymak.

6. Doğal afetlerin ardından kaygı hissetmek (Öğüt, 2000).

Kaygı hissinin gelişimi, biyolojik eğilimler ve genetikle bağlantılı olarak, önceki yaşantıdan edinilen deneyimlerden, bulunduğu ortama ilişkin durumsal bilgilerden etkilenmektedir (Öğüt, 2000).

2.4.1. Kaygı Türleri

Cattel ve Scheir tarafından 1950’li yıllarda yapılan analiz çalışmalarının ardından 1990 yılında Spielberger ve arkadaşları tarafından ortaya atılan iki faktörlü kaygı kuramı ile elde edilen bulgular sonucunda kaygı, sürekli kaygı ve durumluk kaygı olarak iki kategoriye ayrılmıştır. Günümüzde kaygı bu iki temel kategoride değerlendirilmektedir (Kıran, 2015, 13).

Durumluk kaygı, kişinin ana göre değişen, sürekliliği olmayan, genellikle mantıklı nedenlerden kaynaklanan, nedenini başkalarının anlayabildiği geçici duygusal reaksiyonları ya da sübjektif korku durumudur (Akarçeşme, 2004, 27). Kaygı, otonom sinir sisteminin harekete geçmesi ya da zihin yorgunluğu ya da uyarılma ile ortaya çıkmakta, sararma, terleme, titreme, kızarma gibi fiziksel değişimlerle huzursuzluk ve gerilim duygusuyla belli olmaktadır (Öner & LeCompte, 1983, 6). Örnek olarak, final maçı oynayacak olan bir sporcunun kaygılı bir kişiliği bulunmamasına rağmen, müsabakadan önce gergin ve endişeli hali kaygının bir örneğidir.

Bu bağlamda durumluk kaygı, korkulan duruma ya da objeye yaklaşıldığında ya da buna maruz kalındığında aniden ortaya çıkmakta, uyarının ortadan kalkmasıyla kısa süre daha devam ederek yok olmaktadır. Martens, durumluk kaygının bilişsel durumluk kaygı, fizyolojik durumluk kaygı ve kendine güven olarak üç boyutu bulunduğunu ifade etmektedir. Bilişsel durumluk kaygı, hoş olmayan düşüncelere girme, kendini olumsuz değerlendirme gibi bilişsel özellikleri kapsamaktadır. Fizyolojik durumluk kaygı ise terleme, kalp atım hızı gibi duygusal ve fizyolojik yönleri içermektedir. Kendine güven ise kişinin güven seviyesindeki değişimini içermektedir (Kara, 2016, 27).

Sürekli kaygı, kişinin içinde olduğu fiziksel şartlara bağlı ortaya çıkmayan, devamlılığı olan, genellikle mantıklı nedenlerden kaynaklanmayan, başkaları tarafından nedeni anlaşılamayan kişiliğe ait olan, kişilik yatkınlığıdır (Spielberger, 1989, 18). Örnek olarak, sporcunun kaygılı bir kişilik özelliğinin bulunması, her müsabakadan önce gergin ve endişeli olması bu kaygı türüne örnek verilebilir. Sürekli kaygının kişinin davranışlarından gözlemlenmesi ve tanımlanması olanaksızdır. Bu nedenle sürekli kaygının anlaşılabilmesi farklı durumlarda ve zamanlardaki kaygının sıklığından ve şiddetinden mümkün olabilir (Kıran, 2015, 13).

2.4.2. Kaygı Nedenleri

Bireyden bireye, toplumdan topluma farklılık gösterebilen kaygının çeşitli nedenlerle ortaya çıkması söz konusudur. Kaygı, kişiler tarafından içinde yer aldıkları ortamın algılanmasına göre ya da içinde bulundukları toplumun değer yargılarına, başka bir ifade ile kültüre bağlı olarak farklılık gösterebilir (Cüceloğlu, 2016, 30). Fakat buna rağmen bazı genellemelerle kaygının nedenleri ortaya konabilir. Kaygının nedenleri buna göre aşağıdaki gibi belirtilebilir:

- Kendi içinde bulunduğu durumun farkında olarak, neticede olumsuz bir sonucun beklenmesi. Buna örnek olarak, bir sporcunun müsabakaya yeterince hazırlanamadığını bildiğinden müsabakada başarısız olacağını tahmin etmesi verilebilir.
- Alışlagelen bir desteğin aniden ortadan kalkmış olması.
- Gelecekte olacakların neler olduğunu bilmemekten kaynaklanan belirsizlik.
- İnanılan ve yapılan davranışın arasında çelişki yaşanması.

Kaygı, gelişim olarak genetik ve biyolojik eğilimlerden, önceden gerçekleşen tecrübelerden, öğrenmelerden, bireyin bilişsel farkındalığından, yaşanan durumsal ipuçlarından etkilenmektedir (Çağlar, 1998).

Heyecan kaynağını belirlerken bireyin çevresinde olup bitenleri algılama biçiminden ayrı düşünmek olanaksızdır. Kendi belirlediği ortamda huzur ve güven hisseden bireyde kaygı ya da korku oluşmaz. Ancak aynı çevreden olan bir başka kişi, o çevre için tehlikeli olduğu değerlendirmesini yapabilir ve bu algılayış heyecana neden olabilir. Sosyal ortamların nasıl algılanmasının gerektiğini öğreten içinde yer alınan kültürdür. Bu nedenle ortamdan nasıl bir kaygı oluşturacağının belirleyicisi kültürdür.

Farklı toplumlarda kaygı tarzı farklılık gösterebilir. Bunlar kaygının oluşmasına neden olan ortamlardaki bazı ortak yönleri göstermektedir (Cüceloğlu, 2016).

Ortamlardaki ortak yönler aşağıdaki gibi belirtilebilir (Cüceloğlu, 2016):

Desteğe Son Verilmesi: Bireyler alışık oldukları çevrenin olmadığı durumlarda kaygı hissederler.

Sonucu Olumsuz Olacak Olan Durumun Beklenmesi: Bireyler beklenen bir durumunun sonucu olumsuz olduğunda kaygı hissederler.

İç Çelişkiye Düşülmesi: Doğruluğuna inanılan ve önemsenen bir düşünce ile sergilenen davranışın arasında ortaya çıkan çelişki kaygıya neden olacak gerginlik oluşturmaktır. Bilişsel çelişki, önemi tartışmaya konu olmayan bir güdü ve heyecanın temeli olarak açıklanmaktadır. Bu çelişkinin ortadan kaldırılması için bir çözüm yolu düşünülür ve çözüm gerçekleşinceye kadar belli oranda kaygı hissedilir.

Belirsizlik: İlerleyen zamanlarda ne olacağını anlayamamak bireylerdeki belirgin kaygı nedenleri arasındadır (Cüceloğlu, 2016).

2.4.3. Kaygının Belirtileri

Literatür incelendiğinde kaygının bireyler üzerindeki farklı etkileri ve ortak bazı belirtileri bulunduğu görülmektedir. Kaygının davranışsal, organik ve hareket belirtileri olarak üç temel kategoride olan belirtileri bulunmaktadır (Erdoğan, 2009, 19-20). Kaygının organik belirtileri, bedendeki farklı değişiklikleri ifade etmektedir. Bu belirtiler arasında titreme, nefes darlığı, nabzın azalması, iştahsızlık, nefes alışverişinde düzensizlik, terleme, göz bebeklerinde büyüme, ciltte solgunluk sayılabilir. Kaygının davranışsal belirtilerinin arasında ise yorgunluk, işten kaçma, pasiflik, cesaret edememe, saldırganlık, kararsızlık gibi belirtiler sayılabilir. Bunların dışında el ayak parmaklarında solukluk, kramp, koordinasyon bozukluğu olan ket vurulmuş hareketler, tereddüt dolu, kaba hareketler, beceriksizlik gibi hareket belirtileri de gösterilebilir (Kuru, 2000, 28). Kaygının birey üzerinde ket vurucu, zorlaştırıcı, olumsuz psikolojik durumlara sokan çeşitli etkileri bulunmaktadır. Kaygı seviyesi arttıkça başarı, öğrenme, uyum, genel yetenekte azalma olmaktadır (Cüceloğlu, 2016, 30).

Kişinin kaygıyı ifade etmesi gelecekte kötü bir şey olacağını algılama şeklinde gerçekleşir. Bu durum oldukça hafif bir gerginlik ve tedirginlikten panik düzeyine kadar

farklı şiddette gerçekleşebilir. Kaygının sinirsel ve ruhsal belirtileri bulunmaktadır. Belirtiler kaygının etkisiyle oluşan savunma düzenlerine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Kaygılı bir kişide genel olarak öznel ve nesnel pek çok belirti ve yakınma olabilir. Bu belirtiler gerginlik, endişe, korku, güvensizlik, şaşkınlık, panik, tedirginlik gibi ruhsal olanlar, ağız kuruluğu, bulantı, baş ağrısı, güçsüzlük, çarpıntı, iştahsızlık, halsizlik, kan basıncında düşme, kan basıncının yükselmesi, uykusuzluk, titreme, terleme gibi bedensel olanlar şeklinde görülebilir (Köknel, 1982).

Kaygı bozukluğu bulunan kişi günlük yaşamda her gün yüksek bir gerginlik hali içerisinde olur, gergindir ve gevşeyemez, uykusu bozulmuş, baş ağrısından ve hızlı kalp atışlarından şikâyetçi olur. Bu belirtiler en az bir ay devam eder. Her kişide belirtiler değişirse de genellikle; otonom sinir sisteminin yüksek seviyede faal olması, motor gerginlik, endişeli bekleyişle birlikte uyanıklık ve ayrıntıların üzerinde durma gibi belirtiler gözlenir. Aşırı sinirli, sarsak, titrek, gevşeyememe ve yorgunluk yakınmaları bulunmaktadır. Otonom sinir sistemi ile bağlantılı olduklarından ağız kuruluğu, terleme, aşırı kalp çarpıntısı, ishal, mide sorunları ve idrara sık çıkma gözlemlenir (Arkonaç, 2005).

Kaygılı kişide genellikle endişeli bir hal gözlenir ve sürekli olarak kendisine ya da yakınlarına kötü bir şey olacakmış korkusu, kaygısı halinde meraklı bir bekleyiş içerisinde. Bu durum, kişide aşırı dikkatli olma durumuna neden olabilir. Olabildiği kadar uyanık ve dikkatli olmaya çalışan kişi sinirli ve huzursuz olur ve dikkatini toplayamama, uykusuzluk, dikkatin çabuk dağılması ve uykuya dalamama gibi yakınmalarını ifade eder (Arkonaç, 2005).

Birey kaygı yaşadığı süreçte “somatik, düşünsel ve fiziksel” yönlerden çeşitli uyarılarla karşılaşabilmekte, bazı zamanlarda tam bir hareketlenme ortaya çıkmaktadır. Somatik ve fiziksel reaksiyonlar genellikle kaslarda gerilimin artması, kalp ritminde değişme, yorgunluk hissi, alınganlığın artması, el ve ayaklarda terleme şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bir müsabakada ya da bağlantılı olan iki müsabakada bir sporcunun becerileri düzeyinde, biyomekanik becerisi ya da fiziksel kapasitesinde önemli bir farklılık bulunmamaktadır. Performanstaki iniş çıkışlar genellikle sporcunun zihinsel denetiminde olan dengesizliklerden kaynaklanmaktadır. Sporcuya ilişkin uygun görülmeyen şekilde uyarılmışlık artar (Tavacıoğlu, 1999).

2.4.4. Kaygı ve Spor İlişkisi

Literatürdeki çalışmalar değerlendirildiğinde kaygının spor açısından oldukça önemli bir olgu olduğu, spor performansını ve sporcuyla önemli oranda etkilediği görülmektedir. Sporcunun beklentilerine, müsabakanın önemine bağlı olarak kaygının şiddeti ve yönü farklılık göstererek, sporcunun psikolojik ve fiziksel özelliklerinde ciddi değişikliklere neden olarak performans düzeylerinde değişimlere yol açmaktadır. Bu nedenle kaygı önemli psikolojik öge olarak kabul görmektedir (Kıran, 2015, 9).

Sporcular müsabakalar sırasında düşükten yükseğe kadar değişiklik gösteren kaygı yaşamaktadırlar. Bu kaygı durumu beş psikolojik faktör üzerinde oldukça önemli etkilere neden olmaktadır. Kaygı ile ilişkili olan bu faktörler karar verme, konsantrasyon, koordinasyon, özgüven ve motivasyondur (Özbay, 2012, 31).

Kaygının çok fazlası ve çok azı sporcunun karar verme, konsantrasyon, koordinasyon, özgüven, motivasyonuna dolayısıyla sporcunun performansına olumsuz etki yapmaktadır. Normalin altında ya da fazla miktarda kaygı duyulduğunda konsantrasyon, dikkat, değerlendirme, karar verme, özgüven gibi özellikler ve beceriler olumsuz olarak etkilenmektedir. Bu olumsuz etkiler sporcuların gösterecekleri performanslarında ihtiyaç duyacakları dayanıklılık, kuvvet, esneklik, sürat, taktik ve teknik özelliklerde de etkili olabilmektedir. Bu bağlamda spor psikologları sporda başarı ve yüksek performans için sporcuların orta seviyede kaygıya sahip olmalarının gerekliliği üzerinde durmaktadır (Başer, 1986, 92-93).

Kaygı normalden fazla olduğunda, düşük seviyede özgüven yaşanmakta, vücut kontrolü sağlanamamakta, kaslar gerilmekte, başlangıç telaşı gereğinden fazla olmakta, dakikada kalp atım hızı, tansiyon, mide bulantısı, sinirlilik, kafa karışıklığı, solunum hızının yükselmesi, karar verememe, konsantre olamama gibi olumsuzluklar yaşanabilmektedir (Geçtan, 1992, 159). Bunun yanı sıra başlangıç telaşında kas tonusu yükseldiğinden, hareketlerin koordinasyonu ve yumuşaklığı bozulmaktadır. Ayrıca aşırı kaygı seviyesi sporcuları gerçek çizgilerinden daha farklı kararlar almaları için zorlayabilir (Kıran, 2015, 19).

Sporda kaygıyı etkileyen bazı etkenler bulunmaktadır. Sporcularda yarışma öncesinde kaygıya neden olan unsurların bilinmesi kaygının kontrol altına alınabilmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu unsurların hem sporcular açısından hem de antrenörler

açısından bilinmelidir. Kroll (1979) tarafından belirlenmiş olan yarışma öncesinde kaygıyı etkileyen beş faktör, kontrol kaybı, suçluluk, kaybetme korkusu, yetersizlik hissi ve somatik yakınmalar şeklindedir.

Kontrol Kaybı: Bu sporcunun yaşananların farkında olmadığına ilişkin bir durumdur. Bu durumlarda sporcuların olayları yarış dışı olan şans gibi etkenlerle kontrol etmeye çalıştığı görülmektedir. Bu kaygı durumları genellikle zayıf bir oyun ortamında bulunma düşüncesiyle ya da zayıf yetkililerin bulunmasıyla kendini göstermektedir.

Somatik Yakınmalar: Yarışma nedeniyle gelişen stresli durumla birlikte psikolojik aktivitenin artmasına bağlı olan yakınmalardır. Titreme, karın ağrısı, uğultu, aşırı esneme, idrara çıkma somatik yakınmalara verilebilecek örnekler arasındadır.

Kaybetme Korkusu: Sporculardaki öznel algılamalarla ortaya çıkan yarışı kaybetme hissi ciddi oranda kaygının yaşanmasına neden olmaktadır. Sporcularda kaybetmeye ilişkin algılamalar farklı türlerde olabilmektedir. Antrenörün beklentilerine yanıt verememe, aptalca bir hatanın yapılması, kaybetme, tıkanma gibi algılamalar bu türler arasındadır.

Suç: Bireylerde sinirli kişilik korku hissi ve moral ile doğrudan ilişkilidir.

Uygun Olmama Hissi: Kaybetme korkusunda olduğu gibi yetersizlik duygusu da sporcunun kendinde yanlış giden bir şeylerin olduğunu algılamasından dolayı yaşanmaktadır (Erbaş, 2000).

Spor nedeniyle oluşan kaygı üzerine yapılan çalışmalarda temel amaç, kaygı ve stresin ortaya çıkış sebeplerinin kavranması ve bunun çözüme ulaştırılmasıdır. Kaygı ve stres yaratan nedenlerin araştırılması sırasında sporcuların etkilendiği korkulardan, durumdan dolayı oluşan stres karşılaştırıldığında, psikolojik tepkilerin analiziyle ulaşılan verilerden faydalanılmıştır. Daha öncesinde değerlendirildiği gibi oluşan kaygı reaksiyonlarına benzer şekilde müsabakalarda ortaya çıkan kaygı da sürekli ve durumluk kaygı olarak kategorize edilmektedir. Bireylerde müsabakalarda oluşan kaygı her bireyde farklı reaksiyonlara neden olmaktadır. Teknik bilgisi düşük olan bazı sporcular, sonraki müsabaka nedeniyle fiziksel olarak yıpranırlar. Diğer sporcular ise daha soğukkanlı davrandıklarından duygularını yönetebilirler (Çağlar, 1996).

2.5. Stres Kavramı

Stres, baskı ve zorlama anlamına gelen Fransızca “estrece”, Latince “estrica” kelimelerinden türetilmiştir. (Koçhan, 2019). Davranış ve sağlık bilimlerinde popüler hale gelen stres kavramını ilk defa kullanan mühendislerdir. Stres kavramının kullanımı fizik biliminden davranış bilimine geçişle birlikte değişmiştir. Stres kelimesi ilk defa endokrinolog Hans Selye (1956-1976) tarafından değişen çevre şartlarına uyum sağlama, baş etme mücadelesinde canlı organizmaların deneyimlediği zorlanmaları, zorlukları tanımlamak amacıyla kullanılmıştır.

Ruh Bilimleri Sözlüğünde stres “bir organizmanın baş etmesi gereken koşullar karşısında verdiği tepki hali” olarak tanımlanmaktadır (Erkuş, 1994). Cüceloğlu (1996) tarafından stres “kişinin sosyal ve fiziksel çevreden gelen olumsuz koşullarla, psikolojik ve bedensel sınırlarının üstünde harcadığı çaba” şeklinde ifade edilmektedir.

Stres, organizmadaki dengenin bozulduğunu ve tekrar düzenlenmesi gerektiğini gösterir bir işaret şeklinde tanımlanabilir (Şahin, Güler & Basım, 2009). Kişiler olumlu ya da olumsuz durumlarda psikolojik ve fizyolojik tepkiler vermektedir. Stres, yaşamın önemli bir parçası durumuna gelmekle birlikte insan yaşamında olumlu ya da olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Olumlu stres insanı motive edici etkiye yol açarken, olumsuz stres problemlerin yaşanmasına neden olabilir. Yapılan bilimsel çalışmalar insan sağlığı üzerinde yoğun stresin olumsuz etkilerinin bulunduğunu ortaya koymaktadır (Schneiderman, Ironson & Siegel, 2005).

Stres seviyesi yüksek olan kişilerde sürekli uyku isteği ya da uykusuzluk, aşırı yeme isteği ya da iştahsızlık, zararlı madde kullanımı gibi sorunlara sıkça rastlanmaktadır (İştar, 2012). Stres, insan yaşamının psikolojik ve fizyolojik yönlerine etkide bulunabilir, yoğun strese maruz kalma sonucunda sağlık problemleri oluşturabilir. Örnek olarak, Everson ve Lewis (2005) tarafından yapılan bir çalışmada sosyal ilişkilerde bozulma, olumsuz duygu ve durumlar gibi etkenlerin kalp ve damar hastalıklarına yakalanma, bu hastalıklardan dolayı ölme riskini arttırdığı ifade edilmektedir.

İnsan organizmasındaki bölümlerin tümünü etkileyen stres nedeniyle ortaya çıkan fiziksel değişimleri insan kendi iradesiyle başlatarak durduramaz. Başka bir ifade ile stres organizma açısından kontrol altına alınamayan bir tepkidir (Akman, 2004). Stresi tetikleyici faktörler arasında sıcak ya da soğukta bulunmak, travma yaşamak gibi fizyolojik

faktörler, ailevi sorunlar yaşamak, duygusal travmalar yaşamak gibi psikolojik faktörler ya da kültürel ve çevresel etkenler gibi sosyal içerikli faktörler gelmektedir (Balcıoğlu, 2005).

Stres ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalar bu kavramın psikoloji ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir (Cevik & Şentürk, 2008). Aynı zamanda stresin tanımı, psikolojik ve biyolojik etkileri de her bireyde değişiklik göstermektedir. Strese verilen tepkiler de bireylerin olaylara yükledikleri anlamlara ve ruh sağlıklarına göre farklılaşmaktadır (Cevik & Şentürk, 2008).

Bireylerin kişilik özellikleri aynı zamanda stresten etkilenme seviyelerini de etkilemektedir. Kişilik, bireyleri diğerlerinden ayırtıran, fakat farklı zamanlar ve durumlardaki tutarlılığı koruyan, duygusal, düşünsel, davranışsal özelliklerin bütünüdür (Demir, 2014).

Selye (1936) tarafından genel adaptasyon sendromu modelinde, strese tekrar tekrar ya da uzun süre maruz kalmaya karşılık verilen biyolojik tepkileri belirtilmektedir. Model içeriğinde üç evre konu edilmektedir. Bu evreler alarm, direnç, tükenme olarak sıralanmaktadır. Strese bağlı organizmanın otonom sinir sistemi alarm evresinde aktive olmaktadır (Selye, 1950). Alarm evresi Cannon (1932) tarafından öne sürülen “savaş veya kaç” tepkisiyle benzerlik göstermektedir. Organizma sensöre direnç evresinde uyum sağlamaya çalışır. Bu evrede stres devam eder, strese karşı organizma uygun yanıt vermez ise tükenme evresi başlar. Bu geri dönüşümsüz bedensel rahatsızlıklara neden olabilir, uyarılma sürerse ölümle sonuçlanabilir (Selye, 1950). Selye tarafından fizyolojik tepkiler temel alınarak stres kavramının aksine, kişinin deneyimlediği stresin hemen her zaman bilişsel aracılığın neticesi olduğu ileri sürülmektedir (Janis, 1958; Lazarus, 1966; Lazarus, 1974).

Psikolojik stres, bireyle birey tarafından kaynaklarını aşacak ya da tüketecek, iyi oluş durumunu riske sokacak biçimde değerlendirilen çevresiyle arasındaki özel ilişki olarak ele alınmaktadır (Yerlikaya, 2009). Bu tanımlama kişi ve çevre etkileşimindeki bilişsel değerlendirme ve başa çıkma süreçlerine işaret etmektedir. Lazarus (1966) tarafından ileri sürülen stres teorisinde yer alan birincil ve ikincil temel değerlendirme bulunmaktadır. Birincil değerlendirme kişinin iyi olma halini, bir olayın nasıl etkilediğini anlamaya, ikincil değerlendirme ise olayla baş edebilme kaynaklarını belirlemeye yarar. Başka bir ifade ile bir durumun stres vericisi olması, daha çok kişinin duruma ilişkin

bilişsel değerlendirmeleri ile hissettikleridir (Folkman & Lazarus, 1985). Bunun yanında başa çıkma ile bilişsel değerlendirmenin yakından ilişkili olması nedeniyle birey ve çevre etkileşimi sonucunda ortaya çıkan stres tepkisinin de belirleyici etkisi olduğu düşünülmektedir (Lazarus & Folkman, 1984).

2.5.1. Stres Kaynakları

Stres, kısa dönemde kişinin kalp atım hızının artmasına, sinirlerin bozulmasına, kan basıncında yükselmeye, tahammülsüzlük, verim düşüklüğüne neden olacak kaygı ve sinirlilik haline neden olabilir. Buna karşı hedefe yönelik etkinliğin artmasına ve kısa süreli performans yükselmesine yol açabilir. Stres tedavi edilmediğinde, uzun süreli ciddi etkiler gelişebilir. Kişilik bozulmaları, alkol ya da madde kullanımı, evlilik birliğinin ya da işin bozulması, kendine zarar veren davranışlar gibi etkiler görülebilir. Stres uzun süre ve olumsuz seviyede yaşandığında, pek çok zararlı neticelerin sebebi olabilir (Şahin, 2003).

Strese neden olan faktörlerin iki grupta toplanması mümkündür. Stres kaynakları aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir;

Kişisel Faktörler: İçer, dışa dönüklük, a tipi kişilik, yaşam değişimi oranı, denetim odağı, yetenek ve ihtiyaçlar, katılık- esneklik vb.

Örgütsel Faktörler: Rol belirsizliği, mesleki farklılıklar, rolün aşırı yükü, rol çatışması, katılma eksikliği, insanlardan sorumlu olma vb.

Bu modellerin dayanağı Michigan Üniversitesi Sosyal Araştırma Enstitüsü tarafından yapılan çalışmalardır (Balci, 2000). Stresle ilgili olarak Flacher ve Payne çalışan nüfusun %8-10 oranının kaygı verici seviyede gerilim halinde olduğunu, ancak yapılan çalışmalarda bu sonucu doğuran eylemlere ilişkin olarak net bir tanımlama yapılamadığını belirtmişlerdir. Bunda ölçümlere ilişkin sorunlara ve iş dışındaki etkenlere yeteri kadar dikkat edilmemesinin etkisi fazladır (Stora, 1992).

Hans tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, stres tanımlaması dört aşamada yapılmıştır. Stres aşamalarının hafif stres, orta düzeyde stres, ağır stres ve panik olduğunu belirtmiştir. Kişi bu aşamalarda her zaman çevresine duyarlıdır. Kişinin daha önceki durumuna göre kavraması azalır, iletişim ve kavrama becerisi ikinci düzeye iner. Çevresinde olup bitenin farkına varamaz, ancak gözlemcinin biri onun dikkatini duruma doğru çekerse farkına varabilir, bu ise stresin orta aşamasıdır. Bu aşamada kişide kalp

çarpıntısı, kas gerginliği, terleme ve mide şikayetleri vardır. Kişinin çevresindeki olanları kavramada beceriksizliği arttığı takdirde stres düzeyi de artar. Bu durumda ağır stres aşamasına geçilir. Kişi bu aşamada sadece ayrıntıları kavrayabilir, duygusal ve fiziksel huzursuzluk içinde olur. Kişi buna rağmen ayrıntıların aralarındaki ilişkilerin farkına varamaz ve stres düzeyi yükseldikçe panik hali yaşanır. Fonksiyonlarda ve iletişimde becerisizlik oluşur, başkasının kişiyi uyarması da faydalı olmaz (Ertekin, 1993).

Freud'un dönüştürme kavramının dışında, stres kuramcılarının sıkça ortaya attığı farklı yaklaşımları bulunmaktadır. Stres, içeriğinde kişilerin psikolojik, ailesel, bedensel, sosyal boyutlarını bulunduran evrensel bir olgudur. Karmaşık ruh beden ilişkilerinin göz önünde bulundurularak stres kavramı ele alındığında, yenilikler ve insana yeni bir bakış açısının getirilmesi mümkün olacaktır (Stora, 1992).

Stresin süresi uzadığında üç aşama halinde ortaya çıkabilir. Bu aşamalar alarm, direnme ve tükenme aşamalarıdır. Alarm aşamasında kandaki adrenalin ve noradrenalin seviyesi artmaktadır. Direnme aşamasında bu hormonların seviyesi kanda en yüksek düzeydedir. Tükenme aşamasında ise organizma devamlı tetikte olduğundan enerji rezervi tükenmiş ve organizma çökmüştür. Bireylerde strese neden olan durumlar özel olmayıp farklı kaynaklardan gelmektedir. Başka bir ifade ile strese neden olan durumlar her kişide değişmektedir. Stres yaratan kaynaklar genelde aşağıdaki başlıklar altında toplanabilir;

- Birincil ihtiyaçların yoksunluğundan kaynaklanan uyaranlar
- Dışsal stres yaratan etkenler
- Sosyal açıdan stres yaratan etkenler
- Performans
- Diğer strese neden olan etkenler (Tiryaki, 2000)

2.5.2. Stres Aşamaları

Literatür incelendiğinde stres aşamaları alarm, direnç ve tükenme aşaması olarak üç grupta ele alındığı görülmektedir (Aytaç, 2009). Stres bu aşamalar dahilinde bireyleri etkilemektedir. Stres aşamaları aşağıdaki başlıklarda açıklanmıştır.

Alarm Aşaması

Alarm aşaması stresin ilk evresidir. Strese yol açan faktörlerin fark edildiği, biyokimyasal yansımalarla canlıların kendini savunmaya çalıştığı aşamadır. Alarm

aşamasında beden stres koşullarına kendini hazırlayarak, daha fazla hormon salgılanması, göz bebeklerinin büyümesi, terleme, kan basıncında yükselme gibi tepkiler göstermektedir. Alarm aşamasında organizma stresle baş etme ya da strese yol açan durumdan uzaklaşmaya odaklanır (Aytaç, 2009; Akbaş, 2018).

Direnç Aşaması

Direnç aşamasında canlı karşılaştığı strese direncini arttırır. Kişi direnç aşamasında olduğunda, strese neden olan sorunları etkin şekilde çözüme kavuşturduğu zaman bedenin verdiği tepkiler ortadan kalkar, alarm aşamasındaki zararlar vücut tarafından onarılır ve normale dönüş sağlanır. Direnç aşamasında başarısızlık olduğunda ise bedenin gücü düşer (Aytaç, 2009). Direnç aşaması canlının denge durumuna gelebilmek için bir basamaktır (Usta, 2012). Bu evrede organizma strese neden olan etkenlere uyum sağladığında, kaybedilen enerji tekrar sağlanmaya başlar, ilk evredeki hasarlar onarılır, vücut normale döner. Direnç aşamasında stres ortadan kalkmadığında, etkisini devam ettirdiğinde beden tükenme aşamasına girer (Balcı, 2014).

Tükenme Aşaması

Stres yaratan olayın uzun süre devam etmesi, ciddi bir unsur olması durumunda organizma tükenme aşamasına girer. Bu süreçte canlıda onarılamayacak etkiler bırakır. Strese neden olan olayın devam etmesi bedende fiziksel olarak yıpranmalara, hasarlara, hatta can kayıplarına kadar gidebilir. Stresin tükenme aşaması, bedenin savunmadan düşerek kapasitesinin dolması, hastalıkların ortaya çıkma evresi şeklinde yaşanmaktadır (Aytaç, 2009). Bedenin tükenme aşamasına geçmesi stresle baş edemeyecek duruma geldiğini göstermektedir (Usta, 2012).

2.5.3. Strese Verilen Tepkiler

Bireylerde strese verilen tepkilerin bazıları gözlemlenebilirken bazılarının gözlemlenmesi mümkün olmaz. Braham (1998) tarafından strese verilen tepkiler fizyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak dört grupta sınıflandırılmaktadır:

Fizyolojik Tepkiler

Stres aşamasında organizmanın harekete geçmesini sağlayacak hormonlar salgılanmaktadır. Kanın içerisine salgılanan hormonlar aracılığıyla kan yoluyla mesajla tüm organizmaya iletilmektedir (Stora, 1994). Organizma ise bu aşamada parasempatik ve

sempatik sinir sistemi aracılığıyla stresin yoğunluğuna ve süresine bağlı olarak tepki vermektedir. Stres yaşanırken kan basıncı arttığından dolayı ellerde uyuşma, kalp atışlarının hızlanmasından dolayı çarpıntı, solunumun hızlanması ve düzensizleşmesi söz konusu olabilir. Organizmadaki doğal dengenin korunması ve tekrar oluşturulması amacıyla parasempatik ve sempatik sinir sistemleri hareketliliğini devam ettirir. Organizmanın hareketliliğini sürdürmesi için parasempatik ve sempatik sinir sistemi birbirini dengelemeye devam eder. Bu sinir sistemlerinin biri organizmanın hızlanmasını, diğeri yavaşlatılmasını sağlar (Eroğlu, 2001).

Bilişsel Tepkiler

Strese karşı organizmanın gösterdiği fizyolojik tepkilerin erken fark edilmesi halinde beynin stres esnasındaki durumu kontrol etmesi daha kolay olmaktadır. Başka bir ifade ile sistemin normale dönmesi kolay olacaktır (Uçar, 2004).

Duygusal Tepkiler

Strese verilen tepkiler arasında yer alan duygusal tepkiler arasında depresyon, kaygı, anksiyete gibi duygusal sorunlar ele alınmaktadır. Organizma tarafından uyarıcının yaptığının yaşam alanına müdahale olarak algılanması durumunda başka bir deyişle engellenmişlik duygusunun yaşanmasının yansıması öfke ve kızgınlık olarak kendini göstermektedir. Başarısızlık, sevilen birinin ölümü gibi bir kaybın olması durumunda depresyon ya da karamsarlık duygusu yaşanabilir (Ellis, 2008).

Davranışsal Tepkiler

Strese verilen tepkilerin arasında bulunan davranışsal tepkiler ile birlikte savaş ya da kaç davranışı devreye girmektedir. Stresi oluşturan etkenin ortadan kaldırılması istendiğinde bu savaşmayı, stresi oluşturan etkene karşı kayıtsız kalınma durumunda ise kaçma davranışı ortaya çıkmaktadır. Bireylerde bu durumda zararlı madde kullanımı, yeme ve içme, uyku davranışlarında bozulma gibi belirtiler görülür (Braham, 1998).

2.5.4. Stresin Sonuçları

Stresin sonuçları olumsuz (kötü) ve olumlu (iyi) stres olmak üzere iki grupta ele alınabilir. Olumlu stres genellikle pozitif sonuçlar vermektedir. Bireylerde endişeden ziyade yaşama enerjisi ve tatmine neden olur. Genellikle bireylerin istediği pozitif olaylarla gelişim gösterir. Olumsuz stres ise bireylerin yaşamlarında negatif olaylarla gelişir

(Canpolat, 2006). Stresin sonuçları aynı zamanda aşağıdaki gibi davranışlar, fizyolojik ve psikolojik sonuçlar olarak sınıflandırılır.

Fizyolojik Sonuçlar

Strese neden olan unsurların devamı ya da bireyin kendini koruma ve savunma çabasının yeterli olmaması durumunda ortaya çıkan fizyolojik gelişmelerle birlikte stres kaynaklı bazı rahatsızlıklar oluşmaktadır. Strese neden olan durumlarla baş edemeyen bireyin, bir anlamda strese yenik düşmesi, bireyde psikosomatik sorunlara neden olmaktadır. Psikosomatik rahatsızlıklar temeli psikolojik durumlara dayanan fiziksel sorunlardır. Bu rahatsızlıklar kalp damar hastalıkları, sindirim sistemi rahatsızlıkları, dolaşım sistemi hastalıkları, üreme sistemi sorunları, kalp krizi, iç salgı bezleri sorunları şeklindedir. Ayrıca strese maruz kalınması, bağışıklık sistemini zayıflatarak kansere zemin hazırlamaktadır (Erdal, 2009).

Bu bağlamda stres unsurlarına yönelik kişinin verdiği fiziksel tepkilerin stresin bir sonucu olarak bireyin bir organını ya da vücut mekanizmasındaki bir sistemi etkilemesi mümkündür. Bu problem kişinin fiziksel yetersizliği olması durumunda ya da genetik zayıflıklarının olması halinde stresin fiziksel sonuçlarının etkisi daha fazla olacağı söylenebilir. Bunun yanında stresin doğrudan psikosomatik sorunları etkileyen, hastalıklarla baş etme kapasitesini düşüren, bağışıklığı azaltan kişinin direncini zayıflatan ve hastalık nedeni olan etkenin vücudu ele geçirmesini kolaylaştıran bir unsur olduğu ileri sürülmektedir (Erdal, 2009).

Psikolojik Sonuçlar

Kişilerin stresten etkilenme seviyeleri farklılık göstermektedir. Ayrıca stres unsurlarının yoğunluğu, gerçekleşme aralıkları, zamanı gibi etkenler de stresin nihai sonuçlarının belirleyicisidir. Bireylerin anlayış şekillerine ve davranış değerlerine bağlı olarak strese neden olan durumlar karşısında panik, geri adım atma, benimseme, endişe, korku gibi duygular oluşabilir. Strese verilen tepkiler bazı hastalıkların da ortaya çıkmasına ortam hazırlar. Bu hastalıkların arasında migren, hipertansiyon, kalp rahatsızlıkları gibi fizyolojik sonuçları bulunanlar yanında anksiyete, depresyon, panik atak gibi psikolojik

rahatsızlıklar olabilir (Balcı, 2014). Stresin yol açtığı psikolojik sorunlar aşağıdaki gibi sıralanabilir;

Hafıza kaybı ve unutkanlık: Kişinin potansiyelinden fazla iş yükü altında kalması sonucunda gerçekleştirmesi gereken faaliyetleri, önem taşıyan işlerin öncelik sırasını ve gerçekleştireceği işi zamanında ya da eksiksiz yapmayı unutabilir. Bu çoğu zaman iş yükünün bir sonucu olarak oluşan stresten kaynaklanmaktadır. Kişi kendisini stres altında hisseder ise fizyolojik değişimlerden dolayı sağlıklı düşünme yetisini yitirebilmektedir. Böyle bir durumda kişinin olayları kavrayabilmesiyle zayıflık ortaya çıkmakta, stres nedeniyle fizyolojik değişimlerle sağlıklı düşünememeye başlamaktadır.

Motivasyon Kaybı: Kişinin yaptığı işe odaklanamaması, uyum sağlayamaması motivasyon eksikliğinin bir sonucudur. Kişi başladığı işi bitirme ya da işe başlama motivasyonunu kendinde bulamaz. Stres ve motivasyon sürekli etkileşim halindedir. Motivasyon azaldıkça stres gelişir, stres seviyesi yükseldiğinde ise konsantrasyon sağlanamaz.

Kararsızlık: düşünce karmaşası ve motivasyon eksikliği ile ortaya çıkan stresin nihai sonucu kararsızlıktır. Kişi atacağı adım konusunda doğru ve optimal karar verme zorluğu yaşar. Bu kişinin karar verme aşamasında kısıtlı zamanı söz konusu ise stres sonucu daha ciddi etkilere neden olabilir.

Karamsarlık: Bireyin, kendisinde kedere neden olan olaylara olumsuz yaklaşması, bunu başkaları ile paylaşmaması sonucunda oluşan durumdur. Karamsarlık, kişinin hayata bakış açısı, düşünce yapısı, psikolojik durumlar ya da gün içinde yaşamış olduğu olaylarla ilişkilidir. Aynı zamanda karamsarlık hissini oluşmasında kişinin olayları yorumlaması ve kavraması da etkili bir unsurdur.

Fobi Oluşması: Kişinin yaşamındaki olumsuz tecrübeler, kazalar, olaylar fobi olarak tanımlanan korku hissi ve çekingenlik tutumunu geliştirir. Bireyin bazı olaylara ilişkin olarak endişe ve stres yaşaması korku hissini geliştirir. Aynı olayın yeniden olabileceği endişesi bireyde bazı fobilerin ortaya çıkışına neden olmaktadır (Erdal, 2009).

Davranışsal Sonuçlar

İnsanların günlük yaşamında karşılaştıkları olaylardan dolayı oluşan stres, bireylerin davranış düzeyinde değerlendirmeye alınmalıdır. Bireyin strese karşı

mücadelede optimal kararlar alabilmesi için bireyin davranış biçimleri de göz önüne alınmalıdır. Fiziksel ve ruhsal dengedeki bozulma ile organizma “kaç ya da savaş” yaklaşımlarını başlatır. Bu şekilde strese yol açan durumdan kurtulmaya, önceki durumuna dönmeye çalışır. Stresle baş edemediğinde ise bazı davranışsal sorunlar ortaya çıkar (Balcı, 2014).

Strese karşı efektif, fiziksel, davranışsal, bilişsel yanıtlar verilmektedir. Kaygı, endişe, öfke, umutsuzluk, gerginlik, ağlama, huzursuzluk, üzüntü durumları efektif tepkilerden olup, bunlar nedeniyle motivasyon kaybı, zihinsel sorunlar, obsesif bozukluklar, kararsızlık ortaya çıkmaktadır. Fazla yeme isteği, alkol ve madde kullanımı, saldırganlık, fiziksel sorunlarla daha fazla ilgilenme ise davranışsal tepkiler arasındadır (Özmen & Önen, 2005).

2.5.5. Stres ve Spor İlişkisi

Sportif performansı yükseltmek amacıyla spor bilimleri yoğun uğraş vermektedir. Yeni antrenman prensiplerinin araştırılması, mükemmel tekniklerin oluşturulması ve sporcuların yüksek performansa ulaştırılma arayışları sürmektedir. Bu araştırmalar ve arayışlar spor performansında fiziksel kapasitedeki mükemmellik yanında psikolojik kapasitenin de önemli etkileri bulunduğunu göstermektedir. Spor çevresinin sporcularda stres yaratacak pek çok neden ürettiği görülmektedir. Stres, genel olarak istenmeyen ve olumsuz bir durumdur. Fakat belirli orandaki stres zihinsel işlevlerde ve bedensel işlevlerde verimliliği arttırmakta, olası sorunlarda kişiyi hazırlamak açısından gerekli olmaktadır (Şahin, 2003). Sporda strese yol açan faktörler aşağıdaki gibi sıralanabilir;

- Yüksek risk taşıyan sporlar
- Seyirci tepkisi
- Dalış sporundaki işitsel yoksunluk
- Diğer ülkelerdeki iklim farklılığı, saat farkı, yemekler
- Sakatlanma riski
- Koçla yaşanan çatışmalar
- Sporda yaşanan stres nedeniyle okul ve ailede ortaya çıkan çatışmalar
- Takım arkadaşlarıyla çatışmalar
- Sporda karmaşık hareketlerde karar vermede yaşanan çatışmalar (Tiryaki, 2000).

Yüksek riskli spor dalları, antrenörlerle çatışma, sakatlanma riski, yarışma ortamındaki özellikler, aşırı güdülenme, anlaşmazlıklar, spor yapmaya ilişkin ev ve okuldaki çatışmalar, karar vermede zorluk, dağcılıktaki zor doğa koşulları, seyirciden aşırı etkilenme, rakiplerden etkilenme gibi etkenler sporda yaşanabilecek stres kaynakları olarak görülmektedir (Doğan, 2004).

2.5.6. Stresle Baş Etme Stratejileri

Başa çıkma, bireyin kaynaklarını aştığını ya da tükettiğini düşündüğü belli iç veya dış taleplerin üstesinden gelebilmesi amacıyla sergilediği, devamlı değişen davranışsal ve bilişsel çabalar şeklinde tanımlanmaktadır (Yerlikaya, 2009). Başa çıkma genel olarak duygu odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma olarak ikiye ayrılmaktadır. Problem odaklı başa çıkma stresi ya da olumsuz duyguların arkasındaki kişi ve çevre ilişkisinin değiştirilmesini amaçlayan çabaları içermektedir. Duygu odaklı başa çıkma, stresin yol açtığı olumsuz duygu durumu azaltmayı içermektedir (Lazarus & Folkman, 1984).

İnsanlar günlük yaşamda psikolojik ve ruh sağlığı durumlarını olumsuz yönde etkileyen, umutsuzluğa sürükleyen, karamsarlığa kapılmalarına neden olan stres durumlarına maruz kalabilmektedir. Olumsuz koşullar altında bazı insanlar stresli durumdan kurtulmak amacıyla çözüm yolları sunarken, bazı insanlar da stresli durumu ortaya çıkaran davranışını değiştirmeye çalışmaktadır (Yıldız ve diğerleri, 2015). Bunlar stresle başa çıkma kavramının çıkmasına ortam hazırlamıştır. Bu kavram genel olarak kişinin stresle başa çıkmak amacıyla psikolojik, davranışsal, fiziksel ve duygusal çabalar içine girmesidir (Balcı, 2014).

Stresle baş etmek için öncelikle bireye zarar veren ve yararlı olmayan tutumların tespit edilmesi, bu durumların neden olduğu sorunların bilincine varılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Stresle baş etme stratejileri, kişinin davranışlarını düzene koymasına yardımcı olacak becerilerle stres düzeyini azaltmayı amaçlamaktadır (Özmen & Önen, 2005). Kişilerin stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemlerin etkinliği kişinin davranışsal özellikleri ile bağlantılıdır (Ekinci ve diğerleri, 2013).

Stres durumunda sergilenen tutumların stresten uzaklaşmaya çalışmak yerine, stresle baş etmek için sergilenmesi önemlidir. Bireylerde stres durumunun uzun süre devamlılığını koruması, fiziksel ve ruhsal sağlık açısından olumsuz sonuçlara neden

olabileceğinden, stresle baş etme stratejilerinin öğrenilerek kullanılması gerekmektedir. Başa çıkma şekilleri, stresin kontrol altına alınması ya da kaynağının ortadan kaldırılması, stresin etkilerini yok etmek amacıyla bireylerin strese karşı sergiledikleri tutumlar ya da duygusal tepkileri güçlendirmektedir. Başa çıkma stratejileri ile stresin olumsuz etkileri en aza indirgenmeye ya da tamamen yok edilmeye çalışılmaktadır (Ergin ve diğerleri, 2014).

İnsanların yaşamlarında stresli durumların çok fazla felakete ya da olumsuzluğa neden olmaması için stresten kurtulmak amacıyla bazı yollara başvurulması önemlidir (Akbaş, 2018). Bu sebepten insanlar stresli durumlarla karşılaştıklarında stresle baş etme yöntemlerine yönelirler. Bu yöntemler strese neden olan faktörleri ya da çevreyi değiştirmeye ya da stresin tamamen yok edilmesine odaklıdır. Ayrıca kaç veya savaş konsantrasyonunu etkin bir duruma getirir. Bunun dışındakiler de stres faktörünün olumsuz sonuçlarını düzenleyebilme ya da kendi üzerindeki önemseme düzeyini değiştirmek için duygu odaklı olabilir. Bu bağlamda durum kişinin kendisinin savunmasını harekete geçirmektedir. Kişinin kendisini güçsüz ve zayıf hissettiği zamanlarda ortaya çıkan anksiyete etkisinden kurtulabilmek amacıyla savunmaya ilişkin duygular gelişir. Savunmaya ilişkin tutumlar zorluk karşısında içinde bulunulan güç koşullarda geliştirebileceği, anksiyete ve psikolojik zorluğu engelleyici amaç taşımaktadırlar (Aydın, 2008).

Problem odaklı başa çıkma yolları stresli bir durumun iyileştirilmesi amacıyla problemle ilgili bir şeyler yapılmasını içerir. Birey strese neden olan durumu analiz ederek, bunu değiştirebilmek amacıyla çaba gösterir. Bu dönemde bireyin duruma ilişkin kendisi plan yaparak uygulayabilir ya da kendi sosyal çevresinin bilgisinden yararlanabilir (Topal, 2011).

Duygu odaklı başa çıkma yolları ise olumsuz duyguların düzenlenmesini içermektedir. Örnek olarak, olumsuz stres duygularının unutulmasına çabalamak ya da bunları görmezden gelmek olarak gösterilebilir. Bireyler genellikle strese yol açan durumla bilişsel olarak meşgul olmama, kaçma, kaçınma, sosyal destek arama gibi davranışlar göstermektedir (Türküm, 1999).

Bu bağlamda duygu odaklı başa çıkma yolu duyguların düzenlenmesini kapsayan pasif bir strateji iken problem odaklı başa çıkma yolu problemin kaynağındaki durumunun değiştirilmesine dayalı olan aktif bir stratejidir (Folkman ve diğerleri, 1986). Buna göre

problem odaklı başa çıkma yolunun uzun dönemde uyuma yönelik olduğu görülmektedir (Vollrath & Angst, 1993).

Baltaş ve Baltaş (2013) tarafından belirtildiği üzere uygulanan fiziksel egzersizler, nefes teknikleri, beslenme gibi bazı bedenle ilgili teknikler, zihinsel düzenleme tekniği, makul olmayan inançların tanımlanması gibi zihinsel teknikler ve zaman düzenlemesi, güvenli davranış modelinin kazanılması, öfkenin yenilmesi gibi davranışçı tekniklerle stresin azaltılabileceği belirtilmiştir.

Davison ve Neale (2004) tarafından ise stresle baş etmek amacıyla bilişsel olarak yeniden yapılandırma ile bireylerin inanç sistemlerinin seçeneleştirilmesi, kas gevşeme teknikleri ile uyarılmayı azaltma, duygu, biliş ve davranış arasındaki ilişkiye yönelik sosyal becerilerin kazandırılması ve stres üzerinde kontrolün sağlanması, çevresel değişimin yapılması gibi tekniklerin kullanılabileceğini belirtmektedir.

2.6. Sporda Kaygı ve Stres İlişkisi

Toplumsal yaşamda spor en güçlü rekabet olgusudur. Birey ya da bireylerin oluşturdukları takımlar sportif faaliyetlerde belirli bir hedef kapsamında birbirleri ile yarışmaktadır. Hedef her zaman birinciliktir. Sportif faaliyetlerde yarış, iki ya da ikiden fazla rakibin belli kurallar kapsamında belirlenmiş hedefe ulaşmak için gösterdiği performanstır. Rakiplerin spor disiplinlerinin sınırlı olması, güçlerinin dengeli olması rekabeti arttıran bir unsurdur. Bu doğrultuda aynı oranda bireyde stres düzeyi de artmaktadır. Rekabet duygusu organizmada uyarıcıları daha fazla kamçılamakta, bilinçaltındaki ortaya çıkmamış rekabet duygusunu arttırmaktadır (Çamlıyer, 1990).

Sporcunun yarış halinde temel görevi olan performansı iyi yaptığını göstermesi, dikkatlerin tümünün üzerinde toplamaktadır. Bu duygular bireyde başarıma hissinin ön plana çıkmasına neden olmaktadır. Sporcular yarışmaya fiziki performansları yanında psikolojik yönleriyle de katılırlar. Ancak sporcu bilinçli olursa yarışta duygularını da kontrol etmesini bilir. Bunun yanında sporcu, diğer oyuncular, seyirciyi ve antrenörünü kontrol etmesinin, iyi bir performans göstermek için yüksek seviyede çaba göstermesinin, rakibini kollamasının gerekliliğine inanmaktadır. Yarış öncesinde de bu duyguları devamlı yaşadığından daima yarışın sonucunu hayal etmektedir (Çamlıyer, 1990). Sporcu kazanma ve kaybetme olasılığı yanında seyircinin yapacağı tezahüratı düşünür, heyecanlanarak

kendinden geçer. Bu heyecan aynı zamanda sporcunun performansına da olumlu ya da olumsuz etkiler yapabilir (Çamlıyer, 1990).

Rekabet oldukça güçlü motive aracıdır. Bu açıdan sporcular için duygu karmaşasına neden olabilen bir etkidir. Kazanma motivasyonu yüksek olduğunda rakibine zararlı olabilmektedir. Yarış anlık bir durum olduğundan, rakiplere de etkisi anlık olmaktadır. Sporcuya yaptığı etki, bireydeki rekabet duygusuna bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. Kaygı durumunda olan sporcular üzerinde Singer (1975) tarafından yapılan araştırmada sporcular dört grupta ele alınmıştır (Çamlıyer, 1990). Bu grupta düşük kaygılılar, yüksek kaygılılar, başarıyı fazla umursamayanlar ve yüksek başarıyı isteyenler şeklindedir. Bu gruplarda yapılan çalışmada her birine seviyesi aynı olan zor ve karmaşık bir görev verilmiştir. Daha sonra gruplar yarışma ortamının içine girmişlerdir. Yarışın sonunda başlangıçta yüksek başarı hedefi ile yola çıkanların yaşadıkları aşırı stres seviyesi yüzünden başarılarının düşük olduğu, bu sporcuların antrenmanda stresten uzak oldukları zaman daha fazla başarılı oldukları görülmüştür. Başarıyı fazla önemsemeyen kaygılı sporcular ise yarış nedeniyle fazla stres yaşamamışlardır. Bu durum kaygı düzeyi yüksek olan, ancak başarıyı fazla umursamayanlar için de aynı şekildedir. Zira bu bireyler için kazanmak ya da kaybetmenin fazla önemi bulunmamaktadır. Başarma isteği yüksek olan, düşük kaygı düzeyi bulunanların ise seyirci stresi olsa da yüksek performans sergiledikleri görülmüştür. Bunların başarma istekleri düşük kaygılı olduklarından yarışla başlamıştır. Bu nedenle yarışmadan önce fazla stres yaşamamışlardır (Çamlıyer, 1990).

Yarış ortamında sporcular farklı tepkiler verebilmektedirler. Bazı sporcular korkudan donar bazıları ise fazla etkilenmezler. Rekabet seviyesinin yüksek olması halinde ise sporcuların bazılarında korku duygusu hâkim olmakta ve stres daha yoğun yaşanmaktadır. Bu korku yüzünden bazı durumlarda çeşitli bahaneler üreterek, yarış ortamından dahi uzaklaşabilmektedirler. Korku hissinin böyle ön tecrübelerle oluşması halinde fiziksel yetersizlikten oluşan korkuya nazaran bireye verdiği zarar daha fazla olmaktadır (Çamlıyer, 1990).

Seyirci karşısında sakatlanma ya da utanma nedeniyle oluşan korkulara ilişkin bir araştırma henüz yapılmasa da genellikle seyirci baskısının ön planda olduğu ve sakatlanmaktan ziyade seyirciden endişe duyulduğu ve korkulduğu gözlenmiştir. Sportif faaliyetlerde performans motor becerilerin ve yeteneklerin üstün bir teknik ile gösterilmesiyle oluşmaktadır. Her spor dalı belli bir beceri ve yetenek istemektedir.

Becerinin düzeyini belirleyen ise bireyin mahareti ve ustalığıdır. Bireylerdeki yetenek yani beceri, kalite ile ifade edilen bir özelliktir. Sportif performans ise bireyin becerilerle üstün yeteneklerini düzgün olarak ifade etmesidir (Çamlıyer, 1990).

Sporcular antrenman sırasında dahi etkilenmektedir. Bunun nedeni hem takım arkadaşlarının hem de antrenörlerinin kendilerini takip ettiklerini bilmeleridir. Tek başlarına çalıştıklarında dahi seyircilerin tezahüratlarını hissetmektedirler. Sporcular tarafından tezahüratın kötü olması hakaret olarak algılanmaktadır. Bu olumsuzluğun seyircinin o andaki ruhsal durumuna ilişkin olduğunu düşünmez, müsabaka sırasında ve antrenmanda bu olumsuzluğu düşünerek sürekli stres altında olurlar. Sporda öğrenilen ve geliştirilen unsurların birbirini takip eden akıcılıkta olması, sınırlı bir sürede gösterilmesi gerekmektedir. Bu açıdan başarı için çevresini kontrol altında tutabilmesi, hareketlere göre belirli düzeyde güç harcaması, sınırlı zamanda bu güç ve enerjinin ekonomik kullanılması önem taşımaktadır. Sadece stresin kontrol altına alınması sporcunun başarısına etki edebilir, ancak bu yeterli olmaz. Başarı için stresi kontrol altına almak dışında bazı bireysel unsurlar da etkili olmaktadır. Cinsiyet, yaş ve korkular, beklentiler, istekler, zekâ seviyesi, önsezi gücü, algılama kapasitesi, antropometrik ölçüler, kişilik yapısı, genel motorsal beceriler, çocukluk deneyimleri, var olan beceriler, vücut yapısı bireysel unsurların bazıları arasında yer almaktadır (Çamlıyer, 1990).

Her yarışmacıda spor karşılaşmaları belli oranda kaygıya yol açmaktadır. Bireylerin bir kısmında kaygı seviyesi o kadar yüksek oranda olmaktadır ki sportif faaliyette başarı sağlamak ve zevk almak oldukça güç olmaktadır (Ediş, 1994).

BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel ve nitel araştırma yöntemleri bir arada kullanılarak yöntem çeşitlemesi yapılmıştır. Çeşitleme, “farklı veri kaynakları, farklı veri toplama ve analiz yöntemleri kullanarak araştırma sonuçlarının inandırıcılığını arttırmaya yönelik çabaların bütünü” olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2005). Cohen ve Manion (1997) zaman (time triangulation), alan (space triangulation), yöntem (methodological triangulation) çeşitlemesi gibi farklı çeşitleme tiplerinin bulunduğunu belirtmektedir.

3.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada sporcuların kaygı düzeylerinin sporcular üzerindeki etkisinin araştırılması, dikkat ve konsantrasyon ile müsabakalardaki başarı arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması hedeflenmektedir. Böylece 12-16 yaş judo sporcularının eğitiminde dikkat ve konsantrasyonu yönetmek ve bu bağlamda kaygı düzeyinin sporcular üzerindeki etkilerinin neler olduğunun ve bu durumla baş etme yollarının tespiti amaçlanmaktadır.

3.3. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini, Samsun'daki çeşitli kulüplerde Judo eğitimi alan lisanslı sporcular ile aynı yaş grubundaki judo eğitimi almamış kişiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise 12-16 yaş grubu 100 judo eğitimi almamış kişi ile Samsun'da çeşitli kulüplerde judo eğitimi alan 100 lisanslı judo sporcusu oluşturmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama araçları arasında bulunan yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Bu görüşme, daha önceden hazırlanan sorular ile hangi verilerin toplanacağını saptayan, görüşme planının aynen uygulandığı bir görüşmedir (Karasar, 2007). Görüşme formunda yer alacak sorular arasında aynı zamanda ilgili literatür taraması sonucunda Liebowitz sosyal kaygı ölçeğinin kullanımı da uygun bulunmuştur (Dilbaz N & Liebowitz, 2001).

Kişisel bilgi formu

12-16 yaş arası katılımcıların kişisel bilgilerinin elde edilmesi amacıyla hazırlanan demografik bilgi formu içinde lisanslı Judo katılımcıları için yaşı, cinsiyeti, lisanslı olma

durumu, antrenman yaşı, antrenörle çalışma yılı olmak üzere beş soru yer almaktadır. Judo eğitimi almayan katılımcılar için ise yaş, cinsiyet soruları bulunmaktadır.

Yarı yapılandırılmış görüşme

Araştırmada 12-16 yaş arası judo sporcularının eğitiminde dikkat ve konsantrasyonu yönetme antrenmanların kaygı üzerindeki etkilerinin tespit edilebilmesi için öncelikle ilgili literatür araştırması yapılmıştır. Literatür taramasının sonucunda açık uçlu görüşme soruları hazırlanmıştır. Bu açık uçlu sorular alanında uzmanlaşmış akademisyenlerle paylaşılarak görüşleri alınmıştır. Uzman görüşünün ardından iki judo sporcusu ile pilot uygulama yapılarak, çalışmanın amacına uygun şekilde yarı yapılandırılmış görüşme formu son halini alarak, çalışmada kullanılmak üzere oluşturulmuştur.

Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği, yapılandırılmış görüşme tekniği ile kıyaslandığında daha esnektir. Araştırmacı tarafından daha önceden katılımcıya sormayı planladığı soruları kapsayan görüşme formu hazırlanır. Bunun yanında araştırmacı yaptığı görüşmenin akışına göre farklı yan ya da alt sorular kullanarak görüşmenin akışını etkileyebilir, katılımcının cevaplarını açmasını, ayrıntılamasını sağlayabilir. Katılımcı görüşme sırasında belli soruların cevaplarını diğer sorularda cevaplamış ise araştırmacı katılımcıya bu soruyu/ soruları sormayabilir. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinin içerdiği belli seviyedeki standartlık, bunun yanında esneklik özelliği ile eğitim bilim araştırmalarında kullanılabilecek daha uygun bir teknik niteliğinde görünmektedir. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği aynı zamanda araştırmacıya da önemli bir kolaylık sunmaktadır. Araştırmacının görüşmeden önce hazırlanan görüşme formuna bağlı olarak görüşmeyi sürdürmesi sebebiyle daha karşılaştırılabilir, sistematik bilgi sunmaktadır (Yildirim & Simsek, 2006).

Liebowitz sosyal kaygı ölçeği

Liebowitz (1987) tarafından geliştirilmiş olan “Sosyal Kaygı Ölçeği” içeriğinde kaygı ve kaçınma olan ve iki alt boyut bulunan dörtlü likert tipi ölçektir. Ölçeğin iki alt boyutunda aynı olmak üzere 24 madde yer almaktadır. Ölçeğin kaygı boyutu katılımcının sosyal ortamlardaki etkileşimleri ile performans göstermekten dolayı duyduğu kaygıyı belirlerken, kaçınma boyutu bu sosyal ortamlardan kaçınma seviyesini belirlemektedir. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar 24 ile 96 puan arasında değişmekte, iki alt

boyutun puanlarının toplanması ile elde edilen puanlar ise 48 ile 192 arasında değişim gösterebilmektedir. Puanların yüksek olması kaygı ve kaçınmanın şiddetini gösterirken, toplam 6 alanda değerlendirme yapılması söz konusudur. Bu 6 alan performans kaygısı, sosyal etkileşim kaygısı, sosyal etkileşimlerinden kaçınma, toplam kaçınma ile performans göstermekten kaçınma şeklindedir. Liebowitz sosyal kaygı ölçeğindeki maddeler “(1): Yok ya da çok hafif”, “(2): Hafif”, “(3): Orta derecede” ve “(4): Şiddetli” olarak kaygı ve kaçınmayı belirten seviyelere göre puanlama yapılmaktadır. Ölçekte bunun dışında ters puanlanan bir madde bulunmamaktadır.

Liebowitz sosyal kaygı ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması Heimberg ve diğerleri, (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa değerinin 0,81 ve 0,92 arasında değişim gösterdiği belirlenmiştir. Türkiye’de Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından yürütülmüş olan Güvenirlik ve geçerlik çalışmasında ise Cronbach Alfa değeri 0,95 ve 0,96 arasında değişim gösterdiği, ölçeğin tümünün güvenirlik katsayısının da 0,97 olduğu belirlenmiştir (Dilbaz, 2001). Ölçeğin çalışmamız için tekrar eden Cronbach Alfa değeri ise kaçınma boyutu; 0,88, kaygı boyutu; 0,88, sosyal kaygı toplam puanı için ise 0,93 olarak hesaplanmıştır.

3.5. Verilerin Toplanması

Araştırmada nicel verilerin toplanmasında anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan anket iki bölümden oluşmaktadır. Anketin ilk bölümünde “Kişisel Bilgi Formu” ikinci bölümde ise “Liebowitz sosyal kaygı ölçeği” bulunmaktadır. Araştırma kapsamında veri toplama aşamasında gerekli izinler alınarak, araştırmaya katılımın gönüllü olduğu, sporcuların verdikleri cevapların gizli kalacağı, araştırmanın başlangıcında, ortasında ya da sonunda herhangi bir yaptırıma uğramadan araştırmadan çekilebilecekleri hakkında sporculara bilgi verilmiş ve ölçeğe dair genel bilgiler açıklanmış ve sporculardan doldurulması istenmiştir. Katılımcılar tarafından doldurulan anketler araştırmacı tarafından toplanmış ve istatistiksel çözümleme için veri setine dönüştürülmüştür.

Araştırma nitel verilerinin toplanması katılımcıların kendilerini daha rahat ifade edebileceği, ses kaydının yapılabileceği ortamlarda ve katılımcılara randevu verilen zamanlarda gerçekleştirilmiştir. Görüşme soruları her katılımcıya aynı anlamı çağrıştıran sözcükler ve tonlamalarla yöneltilmiştir. Lisanslı judo sporcuları ve judo eğitimi almayan katılımcılarla yapılan görüşmelerde ses kayıt cihazı ile not alma tekniği bir arada kullanılmıştır. Bu şekilde alınan kayıtlar daha sonradan çözümlenmiştir. Araştırmaya

katılan katılımcıların seçimi gönüllülük esasına göre rastgele basit örnekleme yöntemi ile yapılmıştır. Rastgele basit örnekleme yönteminde örnekleme oluşturanların seçimi evrenden tamamen rastgele şekilde yapılmaktadır. Bu yöntemde her katılımcının seçilme olasılığı eşittir (Tuna, 2016, 11-12).

Çalışmada veri elde edilmesi için yapılan görüşmelere yönelik yarı yapılandırılmış olan görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formunun oluşturulma sürecinde güvenilirlik ve geçerlik sağlanması için aşağıdaki aşamalar izlenmiştir:

1. Araştırma konusu kapsamında literatürden yararlanılarak açık uçlu 20 sorunun olduğu soru havuzu oluşturulmuştur.

2. Soru havuzu içerisindeki sorular bu konuda uzman olan üç öğretim görevlisine danışılarak görüşleri alınmış, soru havuzundan sekiz soru çıkarılmış ve uzmanların görüşleri ile düzenlemeler yapılarak yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuştur.

3. Pilot uygulamadan ulaşılan veriler bu konuda uzman araştırmacılar tarafından analiz edilmiş, araştırmacıların ulaştıkları bulguların tutarlılığına bakılmış ve tutarlılığın sağlanmadığı 5 soru çıkarılmıştır.

4. Pilot uygulama ve uzman görüşü sonucunda elde edilen verilerle görüşme formunun son şekli verilmiş, 5 demografik bilgi ile 7 judo eğitiminde dikkat ve konsantrasyonu yönetme temalı sorunun yer aldığı yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Ayrıca judo eğitimi almayan katılımcılar için 3 görüşme sorusu hazırlanmıştır. Bu sorular katılımcıların judo sporuna ve bu sporu yapanlara karşı ilgisini, aynı zamanda dikkat ve konsantrasyon, kaygı durumlarını belirlemeye yöneliktir

Görüşme tekniği ile yapılan çalışmalarda temel amaç üzerinde çalışılan örneklemden elde edilen verinin örneklemin temsil ettiği evrene genellemesi şeklinde olmamakta aksine çalışılan katılımcılara benzer olan ya da aynı özellikleri taşıyan kişilere genellemesidir (Schofield, 1990). Başka bir ifade ile sınırlı sayıda kişinin katılımıyla bütünsel ve derinlemesine çalışılır ve elde edilen bulgular yine benzer olan ya da aynı özellikleri taşıyan kişileri anlamak amacıyla kullanılır (Patton, 1990). Bu bağlamda nitel araştırma tekniklerinden olan görüşme tekniği gibi tekniklerle yapılan bilimsel çalışmalarda örneklem ile ilgili sıkı kurallar bulunmamaktadır. Örneklem ne öğrenmek istendiğine, sayısına, çalışmanın amacına, güvenilir olduğuna, neyin daha çok kullanışlı

olduğuna, sahip olunan zaman ve kaynak için neler yapılabileceğine göre değişim gösterebilir.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen nicel verilere uygulanacak olan testlerin seçimi öncesinde hata terimlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini kontrol etmek amacı ile Shapiro-Wilk normallik testi uygulanmıştır ($P>0,05$). Ölçekten elde edilen puanlar için ikili karşılaştırmalarda Independent samples t-test, çoklu karşılaştırmalarda ise One-Way ANOVA ve Tukey HSD testinden yararlanılmıştır.

Araştırma bulguları, (%), ortalama ve standart sapma olarak ifade edilmiş olup, $P<0,05$ önem seviyesinde anlamlı kabul edilmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 22.0 V. istatistik paket programında yapılmıştır

Nitel verilerin analizi için araştırmacının konuya ilişkin teorik bilgisinin olması, daha önceki deneyimleri ile verilerin toplanacağı ortam oldukça önemli bir yere sahiptir. Elde edilen veriler önceden belirlenmiş temalar doğrultusunda özetlenmekte ve yorumlanmaktadır. Temaların anlamlandırılması, ilişkilendirilmesi ve ileriye dönük tahminler bulunulması da araştırmacının yorumlarında yer alabilmektedir. Bu bağlamda araştırmadan elde edilen verilerin yorumlanması, verilere anlam kazandırılması aşamasında betimsel analiz ve içerik analizi tekniklerinden yararlanılmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2013, 256).

Betimsel analiz, araştırmada elde edilen verilerin önceden belirlenmiş temalara göre özetlenmesi ve yorumlanması, görüşme yapılan katılımcıların görüşlerinin en iyi şekilde yansıtılması amacıyla sıkça doğrudan alıntıların kullanıldığı, ulaşılan sonuçların neden-sonuç ilişkisi kapsamında yorumlandığı bir tekniktir (Yıldırım & Şimşek, 2013). İçerik analizinde güvenilirlik belirleme amacıyla kodlayıcılar arasında genellikle tutarlılık hesaplanmaktadır. Görüşme soruları çerçevesinde sorular esas alınarak görüşme kodlama anahtarı oluşturulmuştur.

Araştırma verilerinin elde edilmesi sonucunda ses kaydı yapılan veriler yazılı metne dönüştürülmüştür. Metne dönüştürülen veriler, konuya ilişkin kuramsal çerçeve ile oluşturulan başlangıç kod listesi göz önüne alınarak kodlanmıştır. Çalışmada betimsel veri analizi ile araştırmadan elde edilmiş olan verilerin analizi nitel araştırma analiz programları

arasında bulunan Nvivo 11 for Windows programı ile yapılmıştır. Nitel verilerin çözümlenmesi için görüşme yapılan katılımcılara K harfi ile kodlama yapılmıştır.

Araştırmada önce iç geçerliğin oluşturulması için veriler farklı uzmanlar tarafından incelenerek karşılaştırma yapılmıştır. Dış geçerlik için de diğer araştırmacıların sonuçları anlamasına, benzer çalışmalar için kolaylık sağlaması amacıyla kategorilerin, kodların ve temaların net olarak ve kuramsal çerçeve oluşturulmasına dikkat edilmiştir. Güvenirlik açısından araştırmada ortamda olan her şey veri olarak kayıt altına alınmıştır. Kayıtlar ayrıntılı olarak alınmış, ses kayıtları alınmış, katılımcıların da alan notlarını incelemesi sağlanmış, katılımcıların kendi cümlelerinden alıntılar herhangi bir ekleme yapılmadan saf olarak sunulmuştur.



BÖLÜM IV: BULGULAR VE TARTIŞMA

Görüşmeler sonucunda elde edilen bulgular aşağıda başlıklar altında açıklanmıştır.

4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Çalışmada 12-16 yaş arası 100 lisanslı judo sporcusu ile 100 judo eğitimi almamış olan katılımcı yer almıştır. Bu katılımcılara ilişkin demografik bilgiler aşağıda belirtilmektedir.

Tablo: 4.1. Lisanslı judo araştırma grubunun demografik bilgileri

Değişkenler	Alt Kategoriler	N	%	Toplam
Yaş	12	35	35	100
	13	25	25	
	14-16	40	40	
Cinsiyet	Erkek	58	58	100
	Kız	42	42	
Milli Olma Durumu	Evet	19	19	100
	Hayır	81	81	
Antrenman Yaşı	1-3 yıl	46	46	100
	4-7 yıl	24	24	
	8 ve üzeri yıl	30	30	
Antrenörle Çalışma Yılı	1-3 yıl	27	27	100
	4-6 yıl	43	43	
	7 ve üzeri yıl	30	30	

Tablo 4.1’de lisanslı judo grubunda yer alan sporcuların %35 oranında 12 yaşında, %25 oranında 13 yaşında, %40 oranında ise 14-16 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Araştırma grubundaki sporcuların %58 oranında erkek, %42 oranında ise kız oyuncularından oluşmaktadır. Sporcular arasında %19’u milli, %81’i ise milli olmayandan oluşmaktadır. Sporcuların antrenman yaşı sırası ile 1-3 yıl %46, 4-7 yıl %24, 8 ve üzeri yıl %30 olarak hesaplanmıştır. Diğer taraftan Antrenörle çalışma yılı ise sırası ile 1-3 yıl %27, 4-6 yıl %43, 7 ve üzeri yıl ise %30 olarak tespit edilmiştir.

Tablo: 4.2. Judo eğitimi olmayan araştırma grubu

Değişkenler	Alt Kategoriler	N	%	Toplam
Yaş	12	42	42	100
	13	36	36	
	14-16	22	22	
Cinsiyet	Erkek	53	53	100
	Kız	47	47	

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi judo eğitimi bulunmayan araştırma grubunun %42 oranında 12 yaşında, %36 oranında 13 yaşında, %22 oranında ise 14-16 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Araştırma grubunun %53 oranında erkeklerden, %47 oranında ise kızlardan oluşmaktadır.

4.2. Dikkat ve Konsantrasyonun Antrenman Performansı Üzerine Etkileri

Araştırmada katılımcıların antrenman performansına ilişkin ifadeler sonucu elde edilen temaların Nvivo11 nitel veri analiz sonuçları Tablo 4.3’de ifade edilmektedir.

Tablo: 4.3. Dikkat ve konsantrasyonun antrenman performansı Nvivo analiz dağılımı

Temalar	Antrenman Performansı Etkileri	%
Profesyonellik	Nötr Görüş	5,38
Performans	Nötr Görüş	6,39
Eleştirilme	Olumsuz Görüş	6,34
Motivasyon	Olumlu Görüş	2,22
Haz	Olumlu Görüş	5,59
Değersizleşme	Olumsuz Görüş	3,46
Demoralizasyon	Olumsuz Görüş	5,14
Zaman Yönetimi	Olumsuz Görüş	12,82

Katılımcıların dikkat ve konsantrasyon hususunun antrenman performansına etkilerine ilişkin görüşleri incelendiğinde, ulaşılan temalar nötr, olumlu ve olumsuz olarak aşağıdaki gibidir:

Antrenman Performansı Etkileri

Olumlu: Haz- Motivasyon

Olumsuz: Tecrübe- Eleştirilme- Demoralize- Zaman Yönetimi Riski

Nötr: Profesyonellik- Tecrübe

Tablo:4.4. Katılımcıların görüşleri doğrultusunda oluşturulan tema ve kodlar

Antrenman Performansı Etkileri	Kodlar	Temalar	Katılımcılar
Nötr	Profesyonelleşme- Ders Çıkarma	Profesyonellik- Tecrübe	27
Olumsuz	Özgüvensizlik- Acı Duyma- Moral Bozukluğu	Değersizleştirme- Eleştirilme- Zaman Yönetimi Riski	38
Olumlu	Keyif Alma- Verimli Olma	Haz- Motivasyon	35

Tablo 4.4’te katılımcıların antrenman performanslarında dikkat ve konsantrasyonun etkisine ilişkin görüşleri değerlendirildiğinde, olumsuz olarak acı duyma, özgüvensizlik, moral bozukluğu, olumlu olarak keyif alma, verimli olmak, nötr olarak ise profesyonelleşme ve ders çıkarmak kodlarına dair görüşlerini bildikleri görülmüştür.

Katılımcı lisanslı judo sporcularının antrenman performanslarının üzerinde dikkat ve konsantrasyonun rolüne ilişkin temalarda ise olumsuz görüş olarak eleştirilme, demoralizasyon, zaman yönetimi riski, olumlu görüş olarak haz ve motivasyon, nötr görüş olarak da profesyonellik ve tecrübe gibi temaların öne çıktığı görülmüştür.

Katılımcı lisanslı judo sporcuları antrenman performanslarına ilişkin olumlu olarak haz ve motivasyonun önemli olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların motivasyon ile ilgili belirttiği görüşlerinde;

K: “Olumlu bir haber aldığımda bu beni motive ediyor. Antrenman sırasında dikkatimin dağılması gibi bir sorunla karşılaşmıyorum.”

K: “Benim hakkımda yapılan olumlu, destekleyici haberler konsantrasyonumu artırıyor. Kendimi daha motive olmuş hissediyorum.”

K: *“Judo sporu ile ilgilenmek beni mutlu ediyor. Dolayısıyla antrenmanlara büyük bir keyifle katılıyorum. Dışarıda yaşadığım sorunları antrenmanlara taşımamaya gayret gösteriyorum. Bu nedenle başarıma katkıda bulunduğunu düşünüyorum.”*

Buna göre, katılımcıların olumlu bir durum karşısında antrenman performansları da olumlu yönde etkilenmekte ve katılımcılar motive olmaktadır. Ayrıca bu sporla ilgilenmek katılımcıların çoğunluğuna haz vermektedir. Judo ile kendi isteğiyle ilgilenen sporcuların olumsuz etkilerden daha uzak olduğu görülmüştür. Bu durumda katılımcıların konsantrasyonu olumlu etkilenmektedir. Bu bağlamda oyuncuların kaygı ve stres hislerini yaşamadıkları ya da en az düzeyde yaşayabildikleri belirtilebilir.

Soyer, Can, Güven, Hergüner, Bayansalduz, Tetik (2010) tarafından gerçekleştirilen sporcularda başarı motivasyonu ile takımın birlikteliği ilişkisinin incelenmesi adındaki çalışmada, sporcuların motivasyonu ile takım birlikteliği seviyelerinin arasında anlamlı farklılık olduğu ve bunun sportif başarıyı olumlu olarak etkilediği belirlenmiştir.

Sporcularda motivasyon üzerine yapılan araştırmalar arasında Kılınç, Ulucan, Kaya ve Türkçapar (2012) tarafından yapılan çalışmada katılımcı sporcuların başarı motivasyon düzeylerinin arasında yaşadıkları yer, yaş, branş kategorileri, gelir seviyeleri, boş zaman faaliyetleri değişkenleri ile anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Haz teması ile ilgili katılımcıların belirttiği görüşlerinde;

K: *“Bizler yöneticiler, antrenörler, diğer personellerle birlikte olumlu bir süreç geçirdiğimizde antrenmanlar dahil iyi bir zaman geçiriyoruz.”*

K: *“Olumlu şeyler olduğunda yine işimizi yapmamıza rağmen daha fazla keyif alıyoruz. Judo ile ilgilenmek benim için büyük keyif.”*

K: *“Antrenmanlarda iyi sonuç alındığında, olumlu yorumlar yapıldığında daha iyi bir süreç yaşıyoruz. Antrenörüm tarafından tasdiklenmek bana inanılmaz bir duygu yaşıyor.”*

K: *“Olumsuz olaylar ve yorumlar beni negatif etkiliyor, ancak bazı durumlarda bu negatiflik beni kamçılatabiliyor. Antrenmandaki sporcu arkadaşlarımla uyum sağladığımda kendimi daha iyi hissediyorum.”*

K: *“Her şey olumlu olduğunda antrenmanlarında konsantrasyon sorunu yaşamadığım gibi her şeyin yolunda gittiğini fark ediyorum.”*

Katılımcılar, keyifli olduklarında dikkat ve konsantrasyon sorunu yaşamadıklarını, antrenman sürecinde ve devamında iyi bir zaman geçirdiklerini, performanslarının da daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Dikkat ve konsantrasyonu yönetme başarısı gösteren oyuncuların antrenman performansının arttığı, kaygı seviyelerinin azaldığı ya da kaygı duymadıkları belirtilebilir.

Nurol (2018) tarafından haz alma açıklanırken nöronların haz veren, kişinin kendisini iyi hissettirecek dopamin nörotransmitteri salgıladığını, kişinin aynı davranışı ilerleyen zamanda da sürdüreceği için beynin davranışları ve hafızayı kontrol eden bölümleri ile ödüllendirme davranışını oluşturmaya izin verecek bağlantıları güçlendirmesiyle bir sonraki defa bunu yapmanın daha kolay olacağını, böylece ödül yolu ile beynin bu davranışı yeniden yapmasını garantilemektedir, şeklinde ifade edilmiştir.

Singer (1975) tarafından yapılan araştırmada sporcular dört grupta ele alınmıştır. Bu gruplama düşük kaygılılar, yüksek kaygılılar, başarıyı fazla umursamayanlar ve yüksek başarıyı isteyenler şeklindedir. Bu gruplarda yapılan çalışmada her birine seviyesi aynı olan zor ve karmaşık bir görev verilmiştir. Daha sonra gruplar yarışma ortamının içine girmişlerdir. Yarışın sonunda başlangıçta yüksek başarı hedefi ile yola çıkanların yaşadıkları aşırı stres seviyesi yüzünden başarılarının düşük olduğu, bu sporcuların antrenmanda stresten uzak oldukları zaman daha fazla başarılı oldukları görülmüştür. Başarıyı fazla önemsemeyen kaygılı sporcular ise yarış nedeniyle fazla stres yaşamamışlardır. Bu durum kaygı düzeyi yüksek olan, ancak başarıyı fazla umursamayanlar için de aynı şekildedir. Zira bu bireyler için kazanmak ya da kaybetmenin fazla önemi bulunmamaktadır. Başarma isteği yüksek olan, düşük kaygı düzeyi bulunanların ise seyirci stresi olsa da yüksek performans sergiledikleri görülmüştür. Bunların başarma istekleri düşük kaygılı olduklarından yarışla başlamıştır. Bu nedenle yarışmadan önce fazla stres yaşamamışlardır (Çamlıyer, 1990).

Araştırmaya katılan judo sporcusu katılımcıların eleştirilme kaygısı üzerindeki düşünceleri;

K: *“Bulunduğumuz ortamda ya da oyun sırasında bizi etkileyebilecek konular birer eleştiri ya da haber şeklinde ortaya çıkıyor. Bunların bir kısmı olumsuz olabiliyor.*

Dolayısıyla dikkatimizi dağıtabilecek etkiye neden olabiliyor. Bu durum kaygı duymamızı, strese girmemizi kolaylaştırıyor.”

K: “Profesyonellik gereği biz sporcuların olumsuz ve olumlu eleştirilerden etkilenmememiz gerektiğinin bilincindeyiz. Ancak işler kötü gittiği zaman buna olumsuz eleştiriler de gelirse olumsuz etkilenebiliyoruz.”

K: “Kendimi olumsuz bir durum içinde bulduğumda, olumlu durumlarda dahi rahat olmamam gerektiğini anlıyorum. Antrenman sırasında kendimi vermekte zorlanıyorum. Konsantrasyonum çok çabuk bozuluyor. Bu durum kendimi kötü hissetmeme neden oluyor ve stresli bir süreç yaşıyorum.”

Buna göre katılımcıların düşünceleri değerlendirildiğinde, eleştirilme kaygısının dikkat ve konsantrasyon üzerinde önemli bir etkiye neden olduğu görülmektedir. Eleştirinin sporcular üzerinde bir baskı oluşturduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda antrenmanlarda dikkatin azaldığı, kaygı ve stres düzeyinin artış gösterdiği belirtilebilir.

Katılımcıların değersizleşme ile ilgili ifadelerinden bazıları aşağıdaki gibidir;

K: “Antrenman öncesinde aldığım kötü bir haber, antrenmanda aldığım kötü sonuç tüm konsantrasyonumun bozulmasına neden oluyor. Kendimi bir türlü veremiyorum. Motivasyonum alt üst oluyor. Elbette, stresli bir süreç yaşadığımdan performansım da olumsuz etkilenebiliyor. Başarılı olabileceğim konusunda kaygı duyuyorum.”

K: “Antrenman boyunca beni etkileyen bir olumsuzluktan kendimi kurtarmak zorunda hissediyorum. Çünkü daha önceki kötü deneyimlerim beni buna zorluyor. Bunu atlamadığım zaman kaygılarım nedeniyle stresin etkisinden kurtulmam daha zor oluyor.”

K: “Yaşadıklarımın dolayısı ile kendimi değersiz hissettiğimde dikkatimi antrenmana veremiyorum. Dışarıdan gelen uyarıcılar ve antrenmanda yaşadıklarımın dolayısı ile bu sorunu yaşayabiliyorum. Bu durum başarısız olabileceğim kaygısı ile pekişebiliyor.”

Buna göre katılımcılar, kötü sonuçların profesyonel spor yaşamlarına etkisini bilmelerine rağmen, kendilerini bu değersizleşme etkisinden kolay kurtaramıyorlar. Ne kadar bilinçli olsalar da bu durum antrenmanlara olumsuz yansıtılabiliyor. Sporcuların stresli ve kaygılı bir süreç yaşayabildiği belirtilebilir.

Katılımcıların zaman yönetimi hususunda bildirdikleri görüşlerin bazıları aşağıdaki gibidir;

K: *“Günlük aktivitelerim ve okul dışındaki zamanlarda antrenman yapıyorum. Antrenmana yeterince zaman ayıramadığım zaman başarılı olamayacağım konusunda kaygı duyuyorum.”*

K: *“Yoğun antrenmanlarımızın olduğu dönemlerde kendim için yeterli zamanı ayıramamam stresli günler geçirmeme neden oluyor. Dolayısıyla antrenmanlarda konsantrasyon sorunu yaşıyorum.”*

K: *“Antrenmanlar dışında okul ve ev oldukça fazla zamanımı alıyor. Kendim için sosyal aktivitelere ayıracak zamanı çoğu kez bulamıyorum. Bu durum başarıyı da olumsuz etkiliyor. Sürekli bu kaygı hali ile yaşamak zorunda kalıyorum.”*

Sonuç olarak lisanslı judo katılımcılarının, yoğun çalışma programları içinde kendilerine yeterince boş zaman ayıramamaktan dolayı sorun yaşadıkları görülmektedir. Ayrıca yoğun antrenmanlardan dolayı kendine zaman ayıramamaları da katılımcıların kaygı düzeylerine etki ettiği görülmektedir. Zaman yönetimini yeterince yapamadıklarından dolayı katılımcılar antrenmanlarda ya da günlük yaşamlarında dikkat ve konsantrasyon sorunu yaşamakta, bu durumun ise kaygı düzeylerini arttırdığı görülmektedir.

Başak, Uzun ve Arslan (2008) tarafından yapılan araştırmada bireylerin zamanı planlama alanında kendilerini geliştirmeye ihtiyaçlarının olduğunu, yaşı büyük bireylerin zaman yönetiminde daha iyi oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Cemaloğlu ve Filiz (2010) tarafından yapılan araştırmada zaman yönetiminin bireylerin başarısında oldukça etkili olduğu, mesleki başarıda bireylerin özelliklerinin daha etkili zaman yönetimi ile desteklenebileceği belirlenmiştir.

Katılımcıların çalışmada profesyonellik temasına ilişkin görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir;

K: *“Antrenmanlarda olumsuz olan her şeyin etkili olmaması gerektiğini biliyorum. Ancak yine de üzerimde bir baskının olduğunu fark ediyorum. Dolayısıyla dikkatimi toplamada bazı anlarda sorun yaşayabiliyorum.”*

K: “Antrenmanda olduğumda her türlü sorunumu unutuyorum. Çalışma ortamına girdiğimde beni etkilemiyor.”

K: “Profesyonel çalışma bilinci ile tüm süreçleri kendime göre planlayabiliyorum. Herhangi bir şeyin antrenman düzenime zarar vermemesi amacıyla çaba sarf ediyorum. Bu beni kamçılayan bir unsur oluyor.”

Katılımcıların buna göre profesyonel bir şekilde çalışmalarını sürdürdüğünü, kendilerini yönlendirmede sorun yaşamadıkları belirtilebilir. Fakat bunu bir baskı olarak algılayan katılımcıların da olduğu söylenebilir. Bu durumun sporcularda kaygıya neden olabileceği sonucu çıkarılabilir.

Afacan, Bal ve Gümüşdağ (2014) yaptıkları sosyolojik açıdan ve profesyonellik çalışmasında, sporcuların profesyonellik davranışında medeni durumu, öğrenim durumu, profesyonellik süresi, oynanan lige bağlı olarak farklılaşmalar olduğu belirtilmiştir.

4.3. Sosyal Kaygı Ölçeği Bulguları

Sosyal kaygı ölçeği madde ortalamalarının detaylı incelemesinde 15 maddeye ilişkin ortalama “şiddetli” düzeyinde, 9 maddenin ortalaması “orta” düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Genel ortalama düzeyinin ise “şiddetli” düzeyinde bulunduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre araştırmaya katılan lisanslı judo sporcularının “şiddetli” kaygılı oldukları belirtilebilir. Judo eğitimi almamış katılımcılar ise sosyal kaygı ölçeğinin 6 maddesine ortalama “şiddetli” 18 maddesine ise “orta” düzeyde yanıt vermişlerdir. Genel ortalamanın ise judo eğitimi almayan katılımcıların “orta” düzeyde kaygılı oldukları sonucuna ulaşılabilir. Bu bulgular lisanslı judo sporcularının judo eğitimi almayan katılımcılara göre daha fazla kaygı hissinden etkilendiğini göstermektedir.

Tablo: 4.5. Araştırmada kullanılan ölçeğin ve alt boyutlarının puanları için betimleyici istatistikler

Toplam Puan	Min.	Mak.	Ort.	S.s
Sosyal Kaygı Ölçeği Puanı	48	162	89,42	19,51
Kaçınma Puanı	24	83	42,21	9,99
Kaygı Puanı	24	83	47,21	10,58

Ulaşılan tamamlayıcı istatistiklere göre Tablo 4.5’te katılımcıların Liebowitz sosyal kaygı ölçeği puan ortalaması 89,42, standart sapması ise 19,51 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların en düşük puanı 48, en yüksek puanı ise 162 olarak bulunmuştur. Kaçınma alt boyutu puan ortalaması 42,21 iken standart sapması ise 9,99'dur. Kaygı alt boyutunun en düşük puanı 24, en büyüğü ise 83 olurken, puan ortalaması 47,21 olurken standart sapması ise 10,58 olmuştur.

Tablo: 4.6. Judo yapan ve yapmayanların sosyal kaygı düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşması

	Alt Boyutlar	Yaş	N	Ort.	S.s	F	P
Judo Yapanlar	Kaygı Puanı	12	35	28,000	13,159	1,923	0,112
		13	25	34,100	9,330		
		14-16	40	26,905	8,752		
	Kaçınma Puanı	12	35	22,600	12,584	1,782	0,138
		13	25	31,150	9,637		
		14-16	40	24,667	10,437		
Judo Yapmayanlar	Kaygı Puanı	12	42	25,591	11,421	1,978	0,103
		13	36	27,560	10,627		
		14-16	22	26,356	11,432		
	Kaçınma Puanı	12	42	23,818	12,794	0,161	0,958
		13	36	26,800	10,882		
		14-16	22	22,546	11,467		

Araştırmaya katılan judo yapan ve yapmayan sporcuların arasından judo yapanların kaygı puanlarının Tablo 4.6'da yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılarak, grup ortalamalarının farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p=0,112>0,05$; $F=1,923$)

Araştırmaya katılan judo yapan ve yapmayan sporcuların arasından judo yapanların kaçınma puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılarak, grup ortalamalarının farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p=0,958>0,05$; $F=0,161$).

Araştırmaya katılan judo yapan ve yapmayan sporcuların arasından judo yapmayanların kaygı puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılarak, grup ortalamalarının farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p=0,112>0,05$; $F=1,978$).

Araştırmaya katılan judo yapan ve yapmayan sporcuların arasından judo yapmayanların kaçınma puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılarak, grup ortalamalarının farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p=0,112>0,05$; $F=1,978$).

Tablo: 4.7. Judo yapan ve yapmayanların sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşması (t testi)

	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	S.s	t	P
Judo Yapanlar	Kaygı Puanı	Erkek	58	30,109	11,265	1,468	0,145
		Kız	42	27,000	10,597		
	Kaçınma Puanı	Erkek	58	26,478	12,053	0,522	0,633
		Kız	42	25,306	11,142		
Judo Yapmayanlar	Kaygı Puanı	Erkek	53	52,305	19,978	1,050	0,295
		Kız	47	56,586	22,183		
	Kaçınma Puanı	Erkek	53	65,501	13,671	0,312	0,754
		Kız	47	64,695	12,890		

Araştırmaya katılan judo yapan ve yapmayan sporcuların arasından judo yapanların kaygı puanlarının Tablo 4.7’de cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla yapılan t testi neticesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. ($p=0,145>0,05$; $t=1,468$).

Araştırmaya katılan judo yapan ve yapmayan sporcuların arasından judo yapanların kaçınma puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla yapılan t testi neticesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. ($p=0,603>0,05$; $t=0,522$).

Araştırmaya katılan judo yapan ve yapmayan sporcuların arasından judo yapmayanların kaygı puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla yapılan t testi neticesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. ($p=0,145>0,05$; $t=1,050$).

Araştırmaya katılan judo yapan ve yapmayan sporcuların arasından judo yapmayanların kaçınma puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla yapılan t testi neticesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. ($p=0,754>0,05$; $t=0,312$).

Tavacıoğlu (1999) tarafından belirtildiği üzere yarışmadan önce sporcularda üst seviyede durumluk kaygı oluşmaktadır. Çalışmasında basketbolcuların antrenmandan önce sürekli kaygı oranlarının durumluk kaygı düzeyine göre daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Bu basketbolcuların yaşantılarında yüksek kaygı durumu içinde olmalarından dolayı, antrenman sırasında da ortamın yarattığı kaygının bunun üzerine çıkmadığı şeklinde yorumlama yapılabilir.

Hall ve Purvis (1980) tarafından bowling performansı üzerine durumluk ve sürekli kaygının etkilerini inceledikleri çalışmada deneklere STAİ uygulaması yapılmıştır. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olanlar, yarışmadan önce anlamlı daha yüksek düzeyde durumluk kaygı yaşamışlardır (Başaran ve diğerleri, 2009). Çalışmada deneklerin durumluk kaygılarının arttıkça sürekli kaygıların da arttığı belirtilmiştir.

Civan ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan çalışmada bireysel ve takım sporcularının müsabakadan önce ve sonra durumluk ve sürekli kaygı seviyeleri karşılaştırılmıştır. Sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanlarının değişkenlere göre anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

4.4. Antrenmanların Kaygı Düzeyine Etkileri

Katılımcıların kaygı düzeyine ilişkin ifadeleri ile ilgili oluşturulan temalara ilişkin analiz sonuçları Tablo 4.8’de gösterilmiştir:

Tablo: 4.8. Antrenmanların kaygı düzeyine etkilerinin analiz dağılımı

Temalar	Kaygı ve Strese Etkileri	%
Verimsizlik	Olumsuz Görüş	1,71
Duygu Değişimi	Olumsuz Görüş	2,51
Mutluluk	Olumlu Görüş	3,81
Nefret	Olumsuz Görüş	1,27
Konsantrasyon	Olumlu Görüş	9,04
Başarısızlık	Olumsuz Görüş	1,95
Belirsizlik	Olumsuz Görüş	3,17

Katılımcıların antrenmanların kaygı düzeyine etkileri bakımından olumlu olarak görüş bildirdikleri konsantrasyon, mutluluk kavramlarının önemi üzerinde durdukları görülmüştür. Başarısızlık, belirsizlik, duygu değişimi, verimsizlik, nefret kavramları

üzerine ise olumsuz görüş bildirmişlerdir. Katılımcıların ifadelerinde mutluluk ile ilgili görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir;

K: *“Antrenman sırasında başarılı bir çalışma gerçekleştirdiğimde kendimi çok iyi hissediyorum.”*

K: *“Antrenman deneyimlerim her defasında daha olumlu oluyor. Bu durum hem judo sporuna olan ilgimi arttırıyor hem de beni mutlu ediyor.”*

K: *“Antrenmanda çalışma arkadaşlarımla mükemmel bir uyum sağlıyoruz. Ayrıca antrenörümüz de bizimle çok yakından ilgileniyor. Bu nedenle Judo sporuyla ilgilendiğim için kendimi şanslı görüyorum.”*

K: *“Antrenmanda olduğum zaman beni etkileyen başka bir sorun olmuyorsa, kendimi tamamen çalışmalara verebiliyorum. Bu spor bana çok şey öğretiyor.”*

Buna göre katılımcılar genel olarak antrenmanlar sırasında başarılı olduklarında ve diğer sorunlarını arkada bıraktıklarında, antrenörü ve çalışma arkadaşları ile uyum içinde olduklarında kaygı etkisinden uzak kalıyor şeklinde yorum yapılabilir.

Katılımcıların ifadelerinde konsantrasyon ile ilgili görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir;

K: *“Antrenmanda konsantrasyonumu sağlamak amacıyla tüm düşüncelerimden arınmaya çalışıyorum. Zaten judo odaklanma isteyen bir spor dalı. Bu nedenle mümkün olduğu kadar olumsuz şeyleri düşünmemeye çalışıyorum.”*

K: *“Antrenmana gideceğim zamanlarda dikkatimi tamamen çalışmaya veriyorum. Biliyorum ki antrenörümün dediklerine uyarsam başarılı bir sporcu olabilirim.”*

K: *“Evde yaşadığım problemleri bile antrenmanlara taşımamaya gayret ediyorum. Aksi halde stresli, gergin bir çalışma süreci geçireceğimi biliyorum.”*

K: *“Ben antrenmana gideceğim zaman her şeyi geride bırakmaya çalışıyorum. Ancak bu her zaman mümkün olmuyor. Özellikle derslerimin yoğun olduğu dönemlerde başarılı olamayacağım konusunda kaygı duyuyorum.”*

Katılımcıların görüşlerine göre antrenmanlara sorunları taşımamak konusunda genel olarak başarılı olduklarını söyleyebiliriz. Sporcuların tamamen çalışmaya odaklanmaları konusunda bilinçli oldukları sonucuna ulaşılmaktadır.

Vast, Young ve Thomas (2010) tarafından yapılan çalışmada duyguların konsantrasyonlarını, dikkatlerini, spor performanslarını nasıl etkilemiş olduğuna dair algılarını geriye dönük şekilde belirtmişlerdir. Endişe, mutluluk, heyecan, öfkeden ve küçümsemeden fazla konsantrasyon ile yakından ilişkilendirmişlerdir. Heyecan duygusunun olumsuz duygulara göre daha fazla dikkat gerektirmesine rağmen, olumlu duyguların performans ve konsantrasyona faydalı olduğu, performansa dair bir odaklanmanın fiziksel hareketlere neden olma olasılığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların ifadelerinde verimsizlik ile ilgili görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir;

K: *“Antrenmanlarda çalışmalarım her zaman istediğim gibi iyi gitmiyor. Böyle bir durumda ciddi endişe duyuyor, kaygılanıyorum. Müsabakalarda istediğim sonuçları alamayacak olmanın kaygısını yaşıyorum.”*

K: *“Judo sporuna başladığım yıllarda hemen her olumsuzlukta etkileniyordum. Antrenmanlarda istediğim başarıyı yakalayamıyor kaygı duyuyor ve strese giriyordum. Bunu aşmak benim için kolay olmadı. Çok çaba harcadım. Yine de zaman zaman sorun yaşayabiliyorum.”*

K: *“Başarılı olamadığım zaman antrenörümün tepkisini almak beni kaygılandırıyor. Hem konsantrasyonumu kaybediyorum hem de istediğim başarıyı yakalayamıyorum.”*

Katılımcılar tarafından işler iyi gitmediği dönemlerde verimliliklerinin düştüğü belirtilmiştir. Verimlerinin düşmesini antrenmanda kaygı ve stres nedeni olarak gördükleri şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların ifadelerinde nefret ile ilgili görüşlerinden bir kısmı aşağıdaki gibidir;

K: “Antrenman yaparken iyi olduğumda güzel övgüler alıyorum. Ancak herhangi bir sebeple verimli olmadığım ya da kötü bir günüm olduğunda eleştiri alıyorum. Bu konsantrasyonumu olumsuz etkiliyor ve çevremdeki kişilere karşı nefretim artıyor.”

K: “Çabalarımın takdir edilmemesi çevreme karşı iyi düşüncelerimi yok ediyor.”

K: “Bazen antrenman öncesinde moralimi bozan gelişmeler oluyor. Bu yüzden antrenmanda istediğim gibi çalışmıyorum. Gerek sporcu arkadaşlarım gerekse antrenörüm ruh halimi bilmediklerinden üzerime geliyorlar. Buna kızıyorum bana böyle davrananlardan nefret ediyorum.”

Buna göre katılımcıların çevresinde olanlardan etkilendikleri, olumsuz davranış ya da sözlerden dolayı etrafındaki insanlara karşı nefret duygusu geliştirdikleri belirtilebilir. Katılımcıların yaşadıklarını antrenman ortamına taşıdıkları ve bu ortamdaki kişilerin kendilerini anlamamalarından dolayı kaygı duydukları ve strese girdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcı bazı lisanslı judo sporcuları antrenmanların kaygı düzeyi üzerine etkilerinde olumsuz olarak duygu değişimi ile ilgili görüşlerini aşağıdaki şekilde ifade etmişlerdir;

K: “Antrenmanda antrenörümünden duyduğum yorumlar üzülmeme neden oluyor. Ancak bundan fazla etkilenmemeye çalışıyorum. Bunu başaramazsam çok stresli oluyorum.”

K: “Bazen antrenmanda çok ağır çalışmalar yapıyoruz. Özellikle uzun süren antrenmanlarda ruh halimin değiştiğini hissediyorum.”

Buna göre olumsuz durumlar ve olayların katılımcıların duygu değişimi üzerine olumsuz etki yaptığı sonucuna ulaşılabilir. Bu durum katılımcıların ruh hallerinin etkilendiğini ve performanslarına da olumsuz yansıdığını göstermektedir.

Çakar ve Arbak (2004) tarafından belirtildiği üzere duygusal becerilerin yaratılmasının bilişsel becerilerden farklı eğitimle olmasının örgüt açısından duygusal becerileri daha önemli duruma getirmektedir. Duygular günlük yaşamda olduğu kadar örgütsel yaşamda da önem arz etmektedir. İnsanların kendi duygularını anlamalarının çağdaş yaşamın bir gerekliliği olduğu kabul edilmelidir. Duygu değişimleri ile yaşanan ani

içsel inişler ve çıkışlar kontrol altına alınamadığında, örgüt içi performans dengelerine zarar verebilir.

Stres ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalar bu kavramın psikoloji ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir (Cevik & Şentürk, 2008). Aynı zamanda stresin tanımı, psikolojik ve biyolojik etkileri de her bireyde değişiklik göstermektedir. Strese verilen tepkilerin de bireylerin olaylara yükledikleri anlamlara ve ruh sağlıklarına göre farklılaşmaktadır (Cevik & Şentürk, 2008). Bu çalışma araştırmamızın bulgularını destekleyici sonuçlara sahiptir.

Katılımcıların antrenmanların kaygı ve stres üzerine etkilerine ilişkin olumsuz görüş olarak nefret ile ilgili görüşlerine dair ifadelerinden bazıları aşağıdaki gibidir;

K: “Antrenmanlarda yaptığım hatalı hareketlerden dolayı aldığım tepkiler yüzünden ruh halim bir anda değişebiliyor. Çevreme karşı kızgınlığım, nefretim artıyor.”

K: “Kendi sorunlarım olduğunda antrenmanda kendimi fazla gösteremiyorum. Bu hem performansıma olumsuz yansıyor hem de çevremle olan ilişkilerimi olumsuz etkiliyor.”

Buna göre katılımcıların antrenman öncesi ve antrenman sırasında yaşadıkları olumsuz durum ve olaylar karşısında nefret duyabilme hissini oluşabildiği sonucuna ulaşılabilir.

BÖLÜM V: SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Judo sporu yapan öğrenciler ile yapmayan öğrencilerin kaygı seviyesinin değerlendirildiği bu çalışmada kaygı faktörünün sporcu başarısında önemli bir etkisinin olduğu görülmüştür. Sporcuların antrenmanlar nedeniyle kaygı düzeylerinin irdelenmesi, bulguların yorumlanmasına ilişkin yapılan bu çalışmaya 100 lisanslı judo sporcusu, 100 judo eğitimi almamış kişi katılmıştır. Çalışmada katılımcılara görüşme formu uygulanmış, alınan yanıtlar doğrultusunda bazı bulgular ve değerlendirmelere ulaşılmıştır. Sporcuların eğitiminde dikkat ve konsantrasyonu yönetme ile antrenman performansının artırılması ve kaygı ile baş edebilme potansiyelinin yükseltilmesin mümkün olabilecektir.

Sporcuların başarısında her geçen gün fiziksel ve zihinsel faktörlerin önemi artmaktadır. Sporcularda kaygı düzeyinin araştırılması, sportif başarıda önemli bir unsurdur. Sporcu performansını olumsuz veya olumlu etkileyen kaygı düzeyinin araştırılması bireysel sportif faaliyetlerde ve takım halinde oynanan her spor dalı açısından önem arz etmektedir.

Judo sporcularının yüksek kaygı düzeyine sahip olmaları nedeni ile müsabakada ve sonrasında oluşacak sonuç, sporcunun kendini doğrudan etkileyecektir. Bu olumsuzluklar sporcunun rakibini de olumsuz etkileyebilecektir. Spor psikolojisinde stres, kaygı ve performans ilişkisi her zaman ilgi odağıdır. Ancak çözüme ilişkin uygulamalara yeteri kadar yer verilmemektedir. Bu bağlamda sporcuların kaygı seviyelerinin, bunların nedenlerinin bilinmesi, bunlarla başa çıkacak sporcu ve antrenörler için oldukça önemlidir. Sporcuların ve antrenörlerin dikkatinin buna çekilmesi bu ve benzeri bilimsel çalışmaların yapılmasına göre değişecektir.

Sürekli kaygı, sürekli olan ve kişinin etrafındaki uyarıcıları ve olayları algılama tarzını veya tutumunu yansıtan kişilik boyutu şeklinde kabul edilmektedir (Öner, 1977). Sürekli kaygı, kişideki değişmeyen bir kişilik özelliğidir (Kremer, 1994). Bu nedenle kısa sürede sürekli kaygı seviyesinde değişiklik beklenmesi doğru olmaz. Judo sporcularında kaygı seviyesinin yüksek olduğu sonucuna varıldığından, sporcuların eğitimi sırasında gereken önlemlerin alınarak kaygı seviyelerinin sabırla azaltılması gerekecektir. Kaygı

seviyesine etki eden faktörler değerlendirildiğinde, sporcuların zihinsel ve fiziksel hazırlığı, antrenman ve müsabaka süresi, skor gibi etkenlerin etkili olduğu, aynı zamanda sürekli kaygı düzeyinin sporcularda strese neden olduğu bilinmektedir. Kaygı düzeyinin stres ile ilişkili olduğu göz önüne alındığında sporcuların sportif başarılarının artmasında öncelikle kaygı seviyelerini düşürecek ve ortadan kaldıracak önlemlerin alınmasında yarar bulunmaktadır.

Sonuç olarak, judo sporcularının eğitiminde dikkat ve konsantrasyonu yönetme, kaygı düzeylerini azaltma ve ortadan kaldırma amacıyla eğitimde antrenör faktörü yanında psikolog desteğinin alınmasının da yararı olacağı belirtilebilir. Zira, sporcularda sportif başarının elde edilmesinde özellikle kaygı düzeyinin büyük önemi olduğu görülmüştür.

5.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda bazı önerilerin geliştirilebilmesi mümkündür. Judo sporcularının eğitiminde antrenörlerin antrenman ve hedeflerini belirlerken ilk aşamada sporcuların psikolojik ve fizyolojik özelliklerini ön planda bulundurmaları gerekmektedir. Çünkü bireylerde kaygı hissi nabız artışı, terleme gibi fizyolojik etkiler yanında, aşırı tedirginlik, konsantrasyon güçlüğü, stres gibi problemlerin gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Bu bağlamda bireysel ve takım sporlarında eğitimde spor psikologları bulundurulmalıdır. Sporcuların dikkat ve konsantrasyonu yönetme becerilerinin geliştirilmesine, kaygı düzeyinin azaltılması/ ortadan kaldırılmasına çalışılmalıdır.

Bu araştırma 12-16 yaş grubu judo sporcuları üzerine yürütülmüştür. Aynı branşta çeşitli yaş gruplarında ve diğer branşlarda da bu araştırmaların yaygınlaştırılması ile farklı sonuçlara ulaşılabilir. Bunun yanı sıra sporcuların sportif performansının arttırılmasında önemli bir unsur olarak kabul edilen psikolojik faktörlerin farklı branşlarda ve yaş gruplarında incelenmesinin de yararı olabilecektir.

KAYNAKLAR

- Afacan, E., Bal, H., & Gümüşdağ, H. (2014). Sosyolojik Açıdan Futbol ve Profesyonellik. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (2), 525-542.
- Ağca, R.K. (2012). *Yabancı dil öğretiminde basılı materyallere sağlanan mobil çoklu ortam desteğinin kelime öğrenimine ve motivasyona etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akarçeşme, Cengiz, (2004). *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Akay, H., (2018). *Adölesan Dönemi Judocu Çocuklarda Denge Antrenmanlarının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkileri*. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.
- Akbaş, S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri ve Stresle Başa Çıkma Stilleri: Pamukkale Üniversitesinde Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Akman, S. (2004) Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34), 40-55
- Arkonaç, S., (2005). *Psikoloji zihin süreçleri bilimi*. İstanbul: alfa basım yayım. Melisa matbaacılık
- Arslan, A. (2018). *12-18 Yaş Arası Güreş ve Judo Branşı Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Asan, R. (2011). *Sekiz haftalık masa tenisi egzersizinin 9-13 yaş arası çocuklarda dikkat üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aydın, H. (2008). *Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlik Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aytaç, S. (2009). *İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi İİBF .
- Balcı, A. (2000). *Öğretim elemanın iş stresi kuram ve uygulama*. Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sağlık Sektörü*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Balcıoğlu, İ. (2005). *Stres kavramı ve tarihsel gelişimi*. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi, 47, 09-12
- Baltaş A. ve Baltas, Z. (2013). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. (30. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başak, T., Uzun, Ş., & Arslan, F. (2008). Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5), 429-434.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., ve Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. (21), 534-543.
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı Spor Psikolojisi: Performans Sporunda Psikolojinin Rolü*, Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Başer, E. (2000). *Uygulamalı spor psikolojisi performans sporunda psikolojinin rolü*. Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları, Ankara, s.16- 28.
- Bicer, Y. & S., Aysan H. A. (2008). Mental konsantrasyon çalışmalarının bilek güreşi Erkek sporcuların reaksiyon zamanlarına etkisi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 147-153.
- Boutcher, S. H. (1992). Attention and athletic performance: an integrated approach. *Advances in Sport Psychology*, Champaign, IL: *Human Kinetics Publishers*.
- Braham, B. (1998). *Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. (Çev., Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Canpolat, Ö. (2006). *Çalışanların Stres Düzeylerini Etkileyen Faktörler ve İş Sağlığı Hemşiresinin Stres ile Baş Etmede Etkinliği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kocaeli.
- Cemaloğlu, N., & Filiz, S. (2010). The relation between time management skills and academic achievement of potential teachers. *Educational Research Quarterly*, 33(4), 3-23.
- Ceyhan, N. (2011). *Planlı biçime odaklanma modelinin İngilizce öğretiminde başarıya etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A. & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt; 7 Sayı; 1.
- Cohen, L. & Manion, L. (1997). *Research methods in Education* (4th Ed). London: Routledge.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı*. Ankara: Remzi Kitabevi.

- Çağlar E., & Koruç Z. (2006). Dikkat testinin sporcularda güvenilirliği ve geçerliliği, *Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (2), 58-80.
- Çağlar, E. (1998). Erkek hentbolcularda kendini fiziksel algılama ve kaygı düzeyi. *Uluslararası 5. Spor Bilimleri Kongresi*, 139. Ankara.
- Çakar, U. & Arbak, Y. (2004). Nodern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (3), 23-48.
- Çakıroğlu T., Sökmen T., (2012). 12 Haftalık Judo Teknik antrenman ve oyunlarının 8– 10 yaş grubu erkek çocuklarda reaksiyon zamanı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (1), 71-74.
- Çamlıyer, H. (1990). Yarış ve rekabet ortamının sporcuların yaşadıkları streslerin eve davranışlarına etkileri. *I. Spor Bilimleri Kongre Bildirileri*, 1990, 137- 145. Ankara.
- Çelik N.M. (2010). *Genç Bayan Judocuların Leptin Düzeylerine Müsabaka Dönemi Antrenmanın Etkisi*. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.
- Çevik, A. & Şentürk, V. (2008). Tarihsel süreçte psikosomatik tıp ve psikosomatik bozukluklara genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 1, 1-11.
- Çolakoğlu, M., Tiryaki, ğ., & Moralı, S. (1993). Konsantrasyon çalışmalarının reaksiyon zamanı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 32-47.
- Darancık, Y. (2014). Lük eğitim setinin yabancı dil öğretiminde önemi ve derse etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2 (8), 102-113.
- Davison, C. G. & Neale, M. J. (2004). *Anormal Psikolojisi*. (Çev., İ. Dağ). (7. Baskı) İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Deryakulu, D. (2004). Üniversite öğrencilerinin öğrenme ve ders çalışma stratejileri ile epistemolojik inançları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 38, 230-249.
- Dilbaz N. Liebowitz, (2001). sosyal kaygı ölçeği geçerlilik ve güvenilirliği 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı, İstanbul
- Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi ders kitabı*. Sivas: Cumhuriyet üniversitesi rektörlük matbaası.
- Ediş, D. (1994). *Relationship Between Skill Performance of Elite Volleyball Playersand Competitive State Anxiety*. Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara

- Ekinci, M., Şahin, Altun, Ö., & Can, G. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2): 67-74.
- Ellis, A. (2008). *Kendinizi Daha İyi Hissedin*, (Çev., S.K. Akbaş) Ankara: HYB Yayınları.
- Erbaş, M. (2000). *Türkiye Basketbol II. Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım içi ilişkilerine Etkisinin Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Erbay, F. (2013). Dikkat toplama ve okuma olgunluğu değişkenlerinin altı yaş çocuklarının işitsel muhakeme ve işlem becerilerini yordama gücü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimler*, 13 (1), 413-429.
- Erdal, M. (2009). *İşletmelerde Stres Kaynakları, Sonuçları ve Yönetim Teknikleri ve Bir Uygulama*. Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Erdoğan, Pero Duygu, (2009). *Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Erdoğan, F. (2015). *Uyarlanabilir motivasyon stratejileri kullanmanın öğrenci motivasyonu ve başarısına etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ergin, A., Uzun, S. U., Bozkurt, A. İ. (2014). Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyo demografik özelliklerle ilişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1): 31-37.
- Erkuş, A., (1994). *Psikolojik Terimler Sözlüğü*. Ankara: Doruk Yayınları.
- Eroğlu, F. (2001). *Davranış Bilimleri*, İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Ersevim, İ. (1997). *Freud ve Psikanalizin Temel İlkeleri*. İstanbul: Nobel Tıp kitapçevleri. Tayf ofset.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve yönetim*. Ankara: devlet istatistik enstitüsü matbaası.
- Everson-Rose, S.A., Lewis, T.T. (2005). Psychosocial factors and cardiovascular diseases. *Annual Review of Public Health*, 26, 469-500.
- Folkman S, Lazarus RS, Gruen RJ, Delongis A., (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology* 50(3), 571- 579.
- Folkman S, Lazarus RS., (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of college examination. *Journal of Personality and Social Psychology* 48, 150-170.
- Geçtan, E. (1992). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

- Gözalan, E., & Koçak, N. (2014). Oyun temelli dikkat eğitim programının 5-6 yaş çocukların kelime bilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16 (2), 115-121.
- İkizler, H. C, Özcan A. O. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Alfa: İstanbul.
- İştar, E. (2012). Stres ve verimlilik ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33, 1-21.
- Janis, IL., (1958). Psychological Stress: Psychoanalytic and Behavioral Studies of Surgical Patients. *New York: Wiley*.
- Kano J. (2005). *Judo (Jujutsu)*. İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Kano, J. (1986). *Kodakan Judo*. Kodansha International Ltd. 15-20.
- Kara, E. (2016). *Üst Seviye Atış Sporcularının Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyi ile Performansları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaduman, B. D. (2004). *Dikkat toplama eğitim programının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin dikkat toplama düzeyi, benlik algısı ve başarı düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karakoç Ö. (2014). *Judo Öğreniyorum*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi
- Karakulaklı, H. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinin dikkat kontrol düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (17. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Kılınç, M., Ulucan, H., Kaya, K., & Türkçapar, Ü. (2012). Takım sporu yapanların motivasyon düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 83-94.
- Koç, H. (2004). *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Koçhan A (2019). *Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin stres düzeyi, stresle başa çıkma tarzları, hastalık yükü algıları ve bilgece farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın kitaplar basımevi.
- Köymen, Ü. (1994). Öğrenme ve ders çalışma stratejileri envanteri: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(1), 19- 28.
- Kremer, J.D. and Scully, D.M., (1994), “ Psychology in Sport” London. *Taylor & Fransic Ltd*.

- Kurtuldu, M.K. (2012). Dikkat stratejilerine yönelik uyarıcı işaretlerin piyano eğitiminde kullanılabilirliği. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2), 233-254.
- Kuru, E. (2000). *Sporda Psikoloji*, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara.
- Kuşcu, Ö. (2010). *Orff-schulwerk yaklaşımı ile yapıla müzik etkinliklerinin okul öncesi dönemdeki çocuklarının dikkat becerilerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Küçük, A., Dolu, N., & Erdoğan, H. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik seviye farklılıklarının dikkat düzeyine etkileri. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 18 (1), 18-24.
- Lazarus RS, & Folkman, S., (1984). *Sress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, RS., (1974). Psychological stress and coping in adaptation and illness. *International Journal of Psychiatry in Medicine* 5, 321-333.
- Lazarus, RS., (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine* 55, 234-247.
- LeCompte, M. D., & Goetz, J. P. (1982). Problems of reliability and validity in ethnographic research. *Review of educational research*, 52(1), 31-60.
- Luque G.T., García R.H., Molina R.E., Garatachea N., Nikolaidis P.T., (2016). Physiological Characteristics of Judo Athletes: An Update. *MDPI, Sports*, 4(1), 1-12.
- Manfred B. (1979). *Judokurs, Training, Technik, Taktik*. Reinbek. 4 *International Congress on Judo*.
- Nideffer R. M. (1993). *Concentration and attention control training*. In: J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance*, California: Mayfield Publishing Company. p. 243-261.
- Nural, R. (2018). *Beyindeki Ödül Mekanizması Nasıl Çalışır*. Social Alternatives, 20(1), 17
- Öğüt, F. (2000). *Sosyal Uyum ile Sürekli Kaygı Arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Ön M. (1994). *Judonun Tarihi ve Temel Esasları*. Ankara: Neva Kitabevi.
- Öner, N., (1977). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği*. Doktora Tezi Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Öner, Necla, Lecompte W. Ayhan, (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Özbay S. (2012). *Büyükler Güreş Milli Takımında Yer Alan Sporcuların, Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

- Özerkan, K.N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar*, Ankara: Nobel
- Özmen, M, Önen, B. (2005). Stresle başa çıkma yolları. *İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi*, 47: 171-180.
- Özmenteş, S. (2008). Self-regulated learning strategies in instrument education. *Journal of the Faculty of Education*, 9(16), 157-175.
- Öztek İ. (2011). *Bilimsel Kuraş*. (1. Baskı). Antakya: Antakya Belediyesi Kültür Yayınları.
- Öztürk A., Bayazıt B., Gencer E., (2016). Judocuların problem çözme becerileri ve sportif güven düzeylerinin incelenmesi (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi Örneği). *Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*, 14 (2), 145-151.
- Papakçı Z. (2002). *Judo Antrenörünün El Notları*, İstanbul.
- Parasuraman, R. (2000). *The Attentive Brain: Issues And Prospects. The Attentive Brain*, MA: MIT Press, Cambridge
- Parlar, M. (2015). *Bakır üflemeli çalgılarda odaklanma ve konsantrasyon tekniklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Üflemeli ve Vurmalı Çalgılar Anasanat Dalı, Ankara.
- Parsons, K., Nemec, E., Kaylee M. Maynardc, K., & Welch, B. (2017). Specialization within pharmacy education: A survey of curricular track or concentration offerings. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 9(5), 45-57.
- Patton, O. M. (1990). *Qualitative evaiuation an research methods (2""1 eel.)*. London: Sage Pub.
- Raglin, JS. (1992). "Anxiety and Sport Performance", *Exercise & Sport Sciences Reviews*, 20(1), 243-274.
- Schneiderman, N., Ironson, G. & Siegel, S.D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607-628.
- Schofield, J. W. (1990). Iincreasing the generalizability of qualtitative research. W. W. Eisner ve A. Peshkin (Ed.). *Qualtiative inquirv in education: The continuing debate* (s.201-232). New York: Teachers College Press.
- Selye, H., (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature* 138, 32.
- Selye, H., (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal* 1, 1383-1392.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., & Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-239.
- Spielberger, C. D. (1989). *Anxiety and Behaviour*, New York: Academic Press.

- Stora, J. (1992). *Cep üniversitesi stres*. (Kalin, A. Çev.) İstanbul: iletişim yayıncılık.
- Stora, J.B. (1994). *Stres*, (Çev. A., Kalkın). İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Şahin, M. (2003). *Sporda şiddet ve saldırganlık*. Ankara: Nobel basımevi.
- Şahin, N. H., Güler, M., & Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekanın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Takagaki, S. & Sharp E.H. (1969). *Die Technik Des Judo*. Germany
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor Psikolojisi: Bilişsel Değerlendirmeler*. Ankara: Bağırman Yayınevi
- Tegner B. (1974). *Complete Book Of Judo*. London.
- Temel, Z., Kurtulmuş, Z., & Kaynak, B. (2016). Bilişsel gelişim eğitim programının 5-6 yaş çocuklarının dikkat algı ve bellek gelişimlerine etkisi. *Gefad / Gujgef* 36 (1), 25-49.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Ankara: Eylül kitap ve yayınevi.
- Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tortop, H.S. (2018). *Üstün zekalılar eğitiminde farklılaştırılmış öğretim müfredat farklılaştırma modelleri*. İstanbul: Genç Bilge.
- Tudos, S., Predoiua, A., & Predoiu, R. (2015). Topographical memory and the concentration of attention in top female tennis players. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 190, 293-298.
- Tuna F. (2016). *Sosyal Bilimler için İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Türküm, A.S. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Uçar, F. (2004). Stresle zihnin rolü ve strese bağlı zihinsel ve ruhsal hastalıklar, *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34), 85-102.
- Urartu Ü. (1998). *Judo Teknik-Taktik-Kondisyon*, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 5- 13.
- Usta, N. (2012). *İş Stresinin İlköğretim Okullarında Görev Yapan Yöneticilerin Davranışlarına Etkisi: Edirne İli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Uzun A. (2018). *Judoculara Uygulanan 10 Haftalık Pliometrik Antrenmanların Anaerobik Güç ve Denge Üzerine Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

- Vast, R. L., Young, R. L., & Thomas, P. R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist*, 45(2), 132-140
- Vollrath M, Angst J., (1993). Coping and illness behaviour among young adults with panic. *Journal of Nervous and Mental Disease* 181, 303-308.
- Yerlikaya, EE., (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (9. Genişletilmiş Baskı) Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2005). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, M., Güç, K. & Erdem, S. (2015). Stresle başa çıkma tutumlarının insani değerler açısından incelenmesi: kamu kurumu çalışanları üzerine bir çalışma. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 25(1), 41-62.

EKLER

Ek 1. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

DİKKAT: Aşağıda, art arda 2 ölçekteki ifadeler aynı olmakla birlikte sırasıyla “**KAYGI**” ve “**KAÇINMA**” olarak ayrı ayrı cevaplanacaktır. Lütfen aşağıda verilen ifadelerdeki durumlar ile karşılaştığınız bir zaman dilimini **hatırlayarak** veya karşılaştığınızı **hayal ederek** cevaplayınız.

KAYGI

Aşağıda çeşitli durumları içeren ifadeler verilmiştir. Lütfen dikkatli okuyarak bu durumların sizde ne derecede kaygı oluşturduğunu ifadelerin karşısındaki seçeneklerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.	Yok/Çok Hafif	Hafif	Orta	Şiddetli
1- Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak				
2- Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak				
3- Dikkatleri üzerinde toplamak				
4- Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak				
5- Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak				
6- Başkaları içerdeyken bir odaya girmek				
7- Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak				
8- Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek				
9- Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi				
10- Gözlendiği sırada çalışmak				
11- Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak				
12- Bir eğlenceye gitmek				
13- Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak				
14- Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması				
15- Gözlendiği sırada yazı yazmak				
16- Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak				
17- Umumi yerlerde yemek yemek				
18- Evde misafir ağırlamak				
19- Küçük bir grup faaliyetine katılmak				
20- Umumi yerlerde bir şeyler içmek				
21- Umumi telefonları kullanmak				
22- Yabancılarla konuşmak				
23- Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak				
24- Umumi tuvalette idrar yapmak				

DİKKAT: Lütfen aşağıda verilen ifadelerdeki durumlardan ne derecede kaçındığınızı (uzak durduğunuz) **hatırlayarak** ya da karşılaştığınızı **hayal ederek** cevaplayınız.

KAÇINMA

Aşağıda çeşitli durumları içeren ifadeler verilmiştir. Lütfen dikkatle okuyarak bu durumlardan ne sıklıkta kaçındığınızı (uzak durduğunuzu) ifadelerin karşısındaki seçeneklerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.	Yok/Çok Hafif	Hafif	Orta	Şiddetli
1- Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak				
2- Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak				
3- Dikkatleri üzerinde toplamak				
4- Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak				
5- Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak				
6- Başkaları içerdeyken bir odaya girmek				
7- Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak				
8- Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek				
9- Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi				
10- Gözlendiği sırada çalışmak				
11- Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak				
12- Bir eğlenceye gitmek				
13- Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak				
14- Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması				
15- Gözlendiği sırada yazı yazmak				
16- Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak				
17- Umumi yerlerde yemek yemek				
18- Evde misafir ağırlamak				
19- Küçük bir grup faaliyetine katılmak				
20- Umumi yerlerde bir şeyler içmek				
21- Umumi telefonları kullanmak				
22- Yabancılarla konuşmak				
23- Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak				
24- Umumi tuvalette idrar yapmak				

EK 2. Anket Formu

Kişisel Bilgiler

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular yer almaktadır. Lütfen size uygun olan seçeneği doldurunuz ve her soruyu yanıtladığınızdan emin olunuz. Katılımızdan ve desteğinizden dolayı için teşekkür ederim.

1. Yaş: () 12 () 13 () 14-16
2. Cinsiyet: () Kız () Erkek
3. Milli Olma Durumu: () Evet () Hayır
4. Antrenman Yaşı: () 1-3 Yıl () 4-7 Yıl () 8 ve üzeri Yıl
5. Antrenörle Çalışma Yılı: () 1-3 Yıl () 4-6 Yıl () 7 ve üzeri yıl

Görüşme Soruları

Lisanslı Judo Sporcularının Soruları

1. Judo sporuna kaç yaşınızda başladınız? Bu spora en uygun yaşta başladığınızı düşünüyor musunuz?
2. Judo sporunu hangi amaçla yapıyorsunuz? Bu sporu yaparken kaygı ve stres yaşadığınız anlar oluyor mu? Oluyorsa sebepleri nelerdir?
3. Antrenmandan önce gergin olduğunuzda, performansınız olumsuz etkileniyor mu? Sizce sebepleri nelerdir?
4. Bu sporu bırakmayı düşünüyor musunuz? Cevabınız evet/hayır ise sebebi nedir?
5. Antrenmanlar sırasında kendinizi tamamen judo sporuna verebiliyor musunuz? Bu konuda olumlu ve olumsuz yaşadıklarınız nelerdir?
6. Antrenman sürecinizde aldığınız olumlu ya da olumsuz haberlerin etkisi nasıl oluyor? Dış etkenler antrenmanda dikkatinizi dağıtıyor mu?
7. Judo sporu ile ilgilenmek ve başarılı olmak isteyenlere neler önerirsiniz?

Judo Eğitimi Olmayan Katılımcıların Soruları

1. Judo eğitimi almak ister miydiniz? Bunun için bir çabanız oldu mu, neden?
2. Genel olarak bir konuya yeterince odaklanabiliyor musunuz? Dikkatinizi dağıtabilecek dış etkenlerden dolayı konsantrasyon sorunu yaşıyor musunuz?
3. Günlük yaşantınızda kaygı ve stres hislerini yaşıyor musunuz? Yaşıyorsanız hangi durumlarda kaygı ve stresten etkileniyorsunuz?



