



T.C
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**BURSADA YAŞAYAN VOLEYBOL ANTRENÖRLERİNİN DURUMLUK VE
SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN YAŞ, BELGE TÜRÜ, ÇALIŞTIRDIĞI TAKIM
DÜZEYİ VE SPORCU ÖZGEÇMİŞİNE GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Atakan YILDIZ

BURSA
2019



T.C

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**BURSADA YAŞAYAN VOLEYBOL ANTRENÖRLERİNİN DURUMLUK VE
SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN YAŞ, BELGE TÜRÜ, ÇALIŞTIRDIĞI TAKIM
DÜZEYİ VE SPORCU ÖZGEÇMİŞİNE GÖRE İNCELENMESİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Atakan YILDIZ

Danışman
Doç. Dr. Şenay ŞAHİN

BURSA
2019

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Atakan YILDIZ

28/01/2019





EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 28/01/2019

Tez Başlığı / Konusu: **Bursa'da Yaşayan Voleybol Antrenörlerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Yaş, Belge Türü, Çalıştığı Takım Düzeyi ve Sporcu Özgeçmişine göre İncelenmesi.**

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 85 sayfalık kısmına ilişkin, 15/ 01 / 2019 tarihinde şahsım tarafından **Turnitin**. adlı intihal tespit programından ("Turnitin") aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 12 'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza
28 / 01 / 2019

Adı Soyadı: Atakan Yıldız

Öğrenci No: 801570018

Anabilim Dalı: Beden eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Programı: Yüksek Lisans

Statüsü: Y.Lisans Doktora

Danışman
(Adı, Soyadı, Tarih)
Doç. Dr. Senay SAHİN

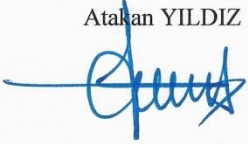
* Turnitin programına Uludağ Üniversitesi Kütüphane web sayfasından ulaşılabilir.

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Bursa’da Yaşayan Voleybol Antrenörlerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı düzeylerinin Yaş, Belge Türü, Çalıştığı Takım Düzeyi ve Sporcu Özgeçmişine Göre İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Atakan YILDIZ



Danışman

Doç. Dr. Şenay ŞAHİN



Beden Eğitimi ve Spor ABD Başkanı

Prof.Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ



T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda 801570018 numara ile kayıtlı Atakan Yıldız'ın hazırladığı "Bursa'da Yaşayan Voleybol Antrenörlerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı düzeylerinin Yaş, Belge Türü, Çalıştırdığı Takım Düzeyi ve Sporcu Özgeçmişine göre İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 28 / 01 / 2019 günü 10: 00 - 12:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının **(başarılı/başarısız)** olduğuna **(oybirliği/oy çokluğu)** ile karar verilmiştir.

Üye
(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)

Üye
Prof. Dr. Nimet Havil Korkmaz

Üye


Üye

Üye
Doç. Dr. Seray Saliç

Önsöz

Sporcunun yüksek performansa ulaşmasına yön veren en güçlü kavram antrenörlük kavramıdır. Sporcunun başarısı için birbirine bağlı, birbiriyle bağlantılı duygu, düşünce ve davranışlarına dayanan bütüncül bir yapıya sahiptir. Bu bütüncül yapı antrenör sporcu arasında duygusal bir yakınlık, etkili bir bağ, birbirlerine karşı duyulan yüksek güven, saygı, karşılıklı değer vermek gibi önemli boyutları içermektedir. Bu bağlamda antrenörün süreç odaklı her durumda görevini başarma duygusunu hedefleyici performans iklimi oluşturması beklenmektedir. Sporcunun performansında oluşturduğu bu etkinin büyüklüğü düşünüldüğünde algılanan davranışları yönünden sürekli kaygı ve stres ortamında kalması kaçınılmazdır. Voleybol gibi dinamik ve her an değişen durumlara yönelik strateji geliştirmesi gereken bir oyunda antrenör değişen kaygı durumları ile başa çıkmak zorundadır. Yapılan bu çalışmada antrenörün başarı odaklı mücadelesinde karşılaşacağı en önemli psikolojik durumlardan biri olan kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan tez çalışmasının literatüre önemli bir katkısı olacağı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmada, Bursa ilinde yaşayan ve müsabık takımların bütün yaş gruplarında çalışan voleybol Antrenörlerinin durumluk ve sürekli kaygı analizlerinin yaş, sahip olduğu belge türü, çalıştırdığı takım düzeyi ve sporcunun özgeçmişini gibi değişkenlere göre değişkenlik gösterip göstermediği amaçlanmıştır.

Çalışmam boyunca bilgi ve deneyimleri ile bana yol gösteren ve her konuda destek olan değerli danışmanım Doç. Dr. Şenay ŞAHİN'e tez boyunca yaptığı katkılardan dolayı teşekkür ederim. Ayrıca bilgi ve önerilerini esirgemeyen, değerli arkadaşım Onur ATAK 've Kader İLERİ ye, bugünlere gelmemi sağlayan ve her konuda yanımda olan aileme sonsuz teşekkür ederim.

Atakan YILDIZ

Özet

Yazar	: Atakan YILDIZ
Üniversite	: Uludağ Üniversitesi
Ana Bilim Dalı	: Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Bilim Dalı	: Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı
Tezin Niteliği	: Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı	: XV + 70
Mezuniyet Tarihi	: 2019
Tez	: Bursa'da Yaşayan Voleybol Antrenörlerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Yaş, Belge Türü, Çalıştırdığı Takım Düzeyi ve Sporcu Özgeçmişine göre İncelenmesi.
Danışmanı	: Doç. Dr. Şenay ŞAHİN

BURSADA YAŞAYAN VOLEYBOL ANTRENÖRLERİNİN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN YAŞ, BELGE TÜRÜ ÇALIŞTIRDIĞI TAKIM DÜZEYİ VE SPORCU ÖZGEÇMİŞİNE GÖRE İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı, Bursa ilinde yaşayan ve bu ilde çalışan voleybol antrenörlerinin Durumluk ve Sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesidir.

Çalışmaya, Bursa ilinde çeşitli kademelerde çalışan 43 Antrenör (9 kadın 34 erkek) katılmıştır.. Araştırmada Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilmiş Durumluk - Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Yapılan güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının Sürekli Kaygı ölçeği için .83 ile .87 arasında; Durumluk Kaygı Ölçeği için .94 ile .96 arasında olduğu bulunmuştur. Test tekrarı güvenirlik katsayılarının Sürekli Kaygı Ölçeği için .71 ile .86 arasında; Durumluk Kaygı Ölçeği için ise .26 ile .68 arasında

değiştiiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca demografik bilgileri elde etmek içinde bir anket uygulanmıştır.

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 13.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde aritmetik ortalamaları, standart sapmaları, frekans ve yüzde (%) değerleri bulunmuştur. Verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri kontrollerinde Kolmogorov Smirnov testi ile yapılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdikleri için ikili karşılaştırmalarda t-testi ikiden fazla grupların karşılaştırmalarında ise Anova Testi kullanılmıştır. Değişkenler arasında ilişki olup olmadığı Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir.

Sonuç olarak voleybol Antrenörlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin medeni durum açısından anlamlı bir farklılığın olduğu ($p<0.05$), cinsiyet, yaş, mezuniyet durumu, aylık gelir, sporcu geçmişi, antrenörlük belge türü, antrenörlük yılı, çalıştırılan takım ve takım müsabaka düzeyi yaş değişkeni, belge türü değişkeni, çalıştırdığı takım düzeyi değişkeni açısından ise anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Anahtar sözcükler: Antrenör, Kaygı, Durumluk kaygı, Sürekli kaygı.

Abstract

Author	: Atakan YILDIZ
University	: Uludag University
Field	: Physical Education and Sport
Branch	:
Degree Awarded	: Master Degree
Page Number	: XV + 70
Degree Date	: 2019
Thesis	: Investigation of State- Trait Anxiety levels of Volleyball Trainers Living in Bursa; According to the age, licence type, level of team appointed and sportsmanship background.
Supervisor	: Associate Professor Şenay ŞAHİN

INVESTIGATION OF THE STATE AND TRAIT ANXIETY LEVELS OF VOLLEYBALL TRAINERS LIVING IN BURSA; ACCORDING TO THE AGE, LICENCE TYPE, LEVEL OF TEAM APPOINTED AND SPORTSMANSHIP BACKGROUND

The aim of this study is to investigate the state and trait anxiety levels of volleyball trainers living in Bursa.

The subjects of the study consists of total 43 (35 men, 8 women) volleyball trainers. State - Trait Anxiety Inventory, developed by Spielberger et al., (1970), was used in the study. The State Anxiety Scale was found to be between .94 and .96. and Cronbach's alpha internal consistency were between .83 and .87 for the Trait Anxiety scale as a result of the reliability coefficient analyses. It was found that test and retest reliability coefficients for the Trait Anxiety Scale was between .71 to .86 and for State Anxiety Inventory, was between .26 to

.68. In addition, a personal information questionnaire was used to obtain demographic information.

SPSS 13.0 statistics package program was used to analyze the data. In the analysis of the data, arithmetic means, standard deviations, frequency and percentage (%) values were found. Kolmogorov Smirnov test was used to determine whether the data were normal or not. Since the data were distributed normally, the T-test was used for pairwise comparisons and the Anova test was used for comparison of more than two groups.

As a result, there was a significant difference between the state and trait anxiety levels of volleyball coaches in terms of marital status ($p < 0.05$); but there was no significant difference between the state and trait anxiety levels of volleyball coaches in terms of gender, age, graduation status, monthly income, sports history, coaching document type, coaching year, team and team competition level.

Keywords: *Volleyball, Trainer, State, Trait, Anxiety*

İçindekiler

	Sayfa No
KABUL VE ONAY	III
ÖNSÖZ.....	V
ÖZET.....	VI
ABSTRACT	VIII
İÇİNDEKİLER.....	X
TABLolar LİSTESİ	XIII
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XIV
KISALTMALAR	XV
1.BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1.Araştırma Problemleri.....	4
1.2.Alt Problemler Ve Hipotezler	4
1.3.Araştırmanın Amacı.....	6
1.4.Araştırmanın Önemi.....	6
1.5.Varsayımlar	7
1.6.Sınırlılıklar	8
2.BÖLÜM: GENEL BİLGİLER	9
2.1.Spor ve Spor Kavramı.....	9
2.1.1. Spor	9

2.1.2. Spor Kavramı.....	10
2.2.Sporun Faydaları	11
2.2.1.Sporun Fizyolojik Ve Biyolojik Faydaları.	11
2.2.2.Sporun Sosyolojik Faydaları.	11
2.2.3.Sporun Psikolojik Faydaları.	12
2.2.4.Sporun Ekonomik Faydaları.....	12
2.3.Antrenör	13
2.3.1.Antrenör Tipleri.....	14
2.3.1.1.Otoriter Antrenörler	14
2.3.1.2.Liberal Antrenörler.....	15
2.3.1.3.Demokratik Antrenörler	16
2.4.Kaygı.....	18
2.4.1.KaygınınNedenleri.....	24
2.4.2.Kaygının Çeşitleri.....	26
2.4.2.1.Durumluk Kaygı.....	27
2.4.2.2.Sürekli Kaygı.	32
2.4.2.3.Olumlu - Olumsuz Kaygı.	33
2.4.2.4.Dalgalanan Kaygı.....	33
2.4.2.5.Özellikli Durum Kaygı.....	33
2.4.3.Kaygıdan Kurtulma Yolları.	34
2.4.4.Spor Ve Kaygı İlişkisi	35

2.4.5.Antrenör ve Kaygı.....	38
2.4.6.Sporcu Ve Kaygı	39
3.BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM.....	41
3.1.Araştırmanın Modeli	40
3.2.Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi	40
3.3.Veri Toplama Araçları	41
4.BÖLÜM: BULGULAR	43
5.BÖLÜM: TARTIŞMA VE SONUÇ	51
6.BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER	57
KAYNAKÇA	59
EKLER	65
ÖZGEÇMİŞ	69

Tablolar Listesi

<i>Tablo</i>	<i>Sayfa</i>
Tablo 1. Antrenörlerin Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	43
Tablo 2. Antrenörlerin Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	44
Tablo 3. Antrenörlerin Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Belge Türü Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	44
Tablo 4. Antrenörlerin Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Çalıştırdığı Takım Düzeyi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	45
Tablo 5. Antrenörlerin Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Sporcu Özgeçmişi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	46
Tablo 6. Antrenörlerin Sporcuların Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Antrenörlük Yılı Değişkenine Göre T- Testi Sonuçları.....	46
Tablo 7. Antrenörlerin Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.....	47
Tablo 8. Antrenörlerin Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Mezuniyet Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	48
Tablo 9. Antrenörlerin Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	48
Tablo 10. Antrenörlerin Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Çalıştırdığı Takım Sayısı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	49
Tablo 11. Değişkenler Arasında Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	51

Şekiller Listesi

Şekil

Sayfa

Şekil 1. Spielberger'in Kaygıya Temel Yaklaşımı (Konter, 2002).....	23
Şekil 2. Stres Modeli (Martens ve Arkadaşları, 1991 akt : Konter, 2002)	30
Şekil 3. Müsabakaya özgü Kaygı Kuramı (Martens ve Arkadaşları,1991 akt :Konter, 2002)ı...	31



Kısaltmalar

- STAI** : State – Trate Anxiety Inventory (Durumluk – Sürekli Kaygı Envanteri)
- RAS** : Retiküler aktivasyon sistemi
- ACTH** : Adrenokortikotropik hormon (Beyinde hipofizin ön bölümünde salgılanan hormon.



1.Bölüm

Giriş

Spor, tüm dünyada insanlar üzerinde gerek aktif katılımcı olarak gerekse pasif katılımcı olarak etki alanını arttırmakta, her geçen gün gelişmekte ve büyümektedir. Bu yoğunlaşan ilgi ile birlikte ülkeler arasında önemli bir rekabet ortamı oluşmuş ve ülkeler sporun olumlu etkilerini kullanabilmek için tüm olanaklarını seferber etmeye başlamışlardır. İlerleyen bilim ve teknolojinin yardımı ile sporda rekorlar yenilenmiş, spor sahalarında yarışan takım ve sporcuların temsil ettikleri ülkenin ekonomisi, teknolojisi, eğitimi ve gelişmişlik düzeyleri birbirleri ile yarışır hale gelmiştir. Böylece spor, bir ülkenin gelişmişlik düzeyini gösteren önemli bir unsur haline almıştır (Gümüş, 2002). Spor bilimcilerde sportif performansı yükseltmek için yoğun bir uğraş içine girmişlerdir. Tüm bu arayış ve araştırmalar spor performansında sadece fiziksel kapasite mükemmelliğinin yeterli olmadığını, psikolojik kapasitenin hiç de küçümsenmeyecek bir faktör olduğunu göstermiştir. Performans sadece bir fiziksel nitelik değil aynı zamanda psikolojik bir süreç olarak da görülmektedir (Akarçeşme, 2004). Bu süreci en iyi biçimde yönetebilmek başarı için en temel niteliklerin başında gelir. Birçok sporcu müsabakaya özgü, baskı ve zorlukla karşılaşmaktadır. Bu baskı ve zorluklar özellikle müsabakaya özgü aktivitelerde sporcuların kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır. Birçok sporcu antrenmanlarda gösterdikleri performanslarını, baskılı ve stresli yarışma koşullarında gösterememektedir. Bu baskı ve stres sadece sporcuyu değil aynı zamanda Antrenörü de büyük etki altına alabilmektedir. Kaygı durumu, sporcunun ortaya koyacağı performans üzerinde belirleyici olabilecek niteliktedir. Bu durum güdülenmesini, konsantrasyonunu, koordinasyonunu, karar verme yeteneğini, özgüvenini, kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir. Antrenör de performans üzerinde belirleyici olan bu etkileri aynı biçimde yaşamaktadır. Antrenörün bu etkiyi sporcu için doğru yönde düzenleyerek başarı için pekiştirmesi önemli bir görevidir. Antrenör sporcusu için bunu

planlayıp uygulamaya geçirirken kendi kaygı durumunu da ele alacak stratejileri belirleyip uygulaması çok önemli ve gereklidir.

Her antrenörün sporcu üzerindeki etki derecesi farklıdır. Bazıları daha etkili bir öğretime olurken, bazıları sadece teknik bilgi vermekle yetinmektedir. Ancak antrenörlerin, kişilik özellikleri, zihinsel özellikleri, iletişim özelliği, eğitim ve sürekli gelişime özelliği, ahlak ve moral değerler özelliği, soru sorma özelliği ve liderlik özelliği gibi nitelikleri; antrenörlük mesleğinin icra edilmesinde belirleyen faktörlerdir (Newton ve Fry,1998).

Kaygı, çoğu zaman anlaşılması güç, tanımlanması zor ve gözden kaçırılan, ama tespiti çok önemli bir durumdur. Kaygı, belli bir anlamda tasa ve kuşku terimleri ile anlamdaştır, fakat hepsinden farklı bir terimdir. Kaygı bu durumuyla bazen korku ile de karıştırılmaktadır. Oysaki korku terimi nedeni bilinen durumlarda kullanılırken, kaygı, nedeni bilinmeyen korkudan ortaya çıktığı ifade edilmiştir. (Biçer, 1998). Bir başka tanımda kaygı; “güçlü bir istek ya da dürtünün amacına ulaşmayacak gibi gözüktüğü durumlarda beliren tedirgin edici duygudur” şeklinde tanımlanmaktadır (Enç,1988).

Yüksek düzeyde kaygı, düşük düzeyde olan öz-güvenle ilişkilidir. Düşük düzeydeki öz güven performansın optimal düzeyde gerçekleşmesini engelleyebilir. Yüksek kaygı düzeylerinde sporcular ve antrenörlerin görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerilerini yapmaktan sakınabilirler (Konter, 1996).

Kaygı kavramının alan yazında iki şekilde ele alındığı görülmüştür. Birbirinden farklı özellikleri olan bu iki tür kaygı, durumluk ve sürekli kaygıdır. Bu anlayış Cattell ve Scheier’ in faktör analizi çalışmaları ile ilk kez öne sürülmüş, daha sonraları da Spielberger ve arkadaşlarının çalışmaları sonucu geliştirdikleri iki Faktörlü Kaygı Kuramı’ nın özünü oluşturmuştur (Martens ve diğerleri 1990).

Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu

terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişmeler, bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, düşme olmaktadır (Öner ve Le Compte,1983). Başka bir ifade ile durumluk kaygı sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir. Durumluk kaygı kinetik enerji gibidir. Yeterli düzeyde uyaran olduğunda kinetik bir reaksiyon meydana gelmektedir (Yücel, 2003). Sürekli kaygı ise, geleceğe yönelik olarak hissedilen ve bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denebilir. Sürekli kaygı baskılı olmayan, nötr olan durumların kişi tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici (küçültücü) olarak algılanması sonucu oluşan mutsuzluk ve hoşnutsuzluk duygusudur (Kaya ve Varol,2014).

Tüm bu kaygı durumları antrenörlerin karar verme, iyi bir oyun performansı sağlayacak taktiksel yönetim organizasyon sağlamada başarısına yön verecek olan unsurlardır. Bütün bireysel ve takım sporlarında olduğu gibi, voleybolda da başarı, iyi bir yönetime bağlıdır. Bu bağlamda antrenör herhangi bir takımda başarılı olmasına karşın başka bir takımda başarısız olabilir. Başarı ya da başarısızlık yalnızca sporcu yetenekleri, teknik ya da taktik bilgiye dayalı değil, aynı zamanda antrenörün kaygı düzeyi ile de ilişkili olabilir. Nitekim literatürde sporcuların sürekli ve durumluk kaygı düzeylerini inceleyen çalışmalar bulunmasına rağmen antrenörler yönelik özellikle voleybol antrenörlerinin kaygı düzeyine yönelik çalışma sınırlı sayıdadır.

Bu araştırmanın amacı, Bursa ilinde görev alan antrenörlerin kaygı düzeyinin yaş, belge türü, çalıştırdığı takım düzeyi ve sporcu özgeçmişi gibi değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1.Araştırma Problemleri

Araştırma problemi voleybol antrenörlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin saptanmasıdır. Yani Voleybol antrenörlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yaş, Antrenörlük belge türü, çalıştırdığı takım düzeyi ve sporcu özgeçmiş gibi değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?

1.2.Alt Problemler ve Hipotezler

Araştırma Sorusu 1:Voleybol antrenörlerinde durumluk-sürekli kaygı düzeyi cinsiyet kriterine göre farklılık göstermekte midir?

Ho: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi cinsiyet kriterine göre farklılık gösterir.

H1: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi cinsiyet kriterine göre farklılık göstermez.

Araştırma Sorusu 2:Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi yaş kriterine göre değişkenlik göstermekte midir?

Ho: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi yaş kriterine göre değişkenlik gösterir.

H1: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi yaş kriterine göre değişkenlik göstermez.

Araştırma Sorusu 3:Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi medeni durum kriterine göre değişkenlik göstermekte midir?

Ho: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi medeni durum kriterine göre değişkenlik gösterir.

H1: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi medeni durum kriterine göre değişkenlik göstermez.

Araştırma Sorusu 4:Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi mezuniyet kriterine göre değişkenlik göstermekte midir?

Ho: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi mezuniyet kriterine göre değişkenlik gösterir.

H1: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi mezuniyet kriterine göre değişkenlik göstermez.

Araştırma Sorusu 5:Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi aylık gelir düzeyine göre değişkenlik göstermekte midir?

Ho: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi aylık gelir düzeyine göre değişkenlik gösterir.

H1: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi aylık gelir düzeyine göre değişkenlik göstermez.

Araştırma Sorusu 6:Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi sporcu özgeçmişine göre değişkenlik göstermekte midir?

Ho: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi sporcu özgeçmişine göre değişkenlik gösterir.

H1: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi sporcu özgeçmişine göre değişkenlik göstermez

Araştırma Sorusu 7:Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi belge türüne göre değişkenlik göstermekte midir?

Ho: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi belge türüne göre değişkenlik gösterir.

H1: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi belge türüne göre değişkenlik göstermez

Araştırma Sorusu 8:Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi antrenörlük yılı kriterine göre değişkenlik göstermekte midir?

Ho: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi antrenörlük yılı kriterine göre değişkenlik gösterir.

H1: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi antrenörlük yılı kriterine göre değişkenlik göstermez.

Araştırma Sorusu 9:Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi çalıştırdığı takım düzeyine göre değişkenlik göstermekte midir?

Ho: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi çalıştırdığı takım düzeyine göre değişkenlik gösterir.

H1: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi çalıştırdığı takım düzeyine göre değişkenlik göstermez.

Araştırma Sorusu 10:Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi çalıştırdığı takım sayısına göre değişkenlik göstermekte midir?

Ho: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi çalıştırdığı takım sayısına göre değişkenlik gösterir.

H1: Voleybol antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeyi çalıştırdığı takım sayısına göre değişkenlik göstermez.

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, elde edilen bilgiler ışığında antrenörlerin saha içinde ve saha dışında görevlerini doğru ve eksiksiz yapabilmesi için, içinde bulunduğu kaygı düzeyinin yaş, belge türü, çalıştırdığı takım düzeyi, sporcu geçmişinin etkisinin olup olmadığıdır.

1.4.Araştırmanın Önemi

Kaygı, normal düzeylerde insanı çevresel ve günlük olaylar karşısında hazır ve tetikte tutmakta önemli bir etken olsa da bu düzeyin normalin dışına çıkması durumunda, neden

olduğu gerginlik ve huzursuzluk bireyin kendini gerçekleştirmemesi, gerçek performansını ve potansiyelini yansıtamamasında son derece önemli bir duygusal reaksiyondur. Çağımızda teknolojinin baş döndürücü bir hızla ilerlemesi, her alanda son derece sert geçen rekabet koşullarının bulunması, bu şartlar altında yaşam standartlarının korunması ve artırılması çabalarının yıpratıcılığı; toplumların yapıtaşını oluşturan bireyleri tekdüzeleştirmekte, yalnızlaştırmakta, birbirlerine yabancılaştırmakta ve bireyler üzerinden toplumsal temelleri derinden sarsmaktadır.

Yukarıda sıralanan neden ve olgular nedeniyle, bireylerin günümüzde sahip olduğu kaygı ve stres, belki de tüm zamanların en yüksek seviyesine ulaşmış ve her geçen gün giderek artmaktadır. Toplumunu oluşturan tüm kesimler gibi, spor yönetimi ve antrenörlük camiası da kaygı ve stresten doğrudan etkilenmektedir. Sahip olunan stres ve kaygı düzeylerinde meydana gelen artış, spor yöneticileri ve antrenörlerin değişimlere adapte olma becerisi ve güçlüklerle başa edebilme direncini zedelemekte; geleceğe ilişkin hamlelerinde belirsizliğe, müsabaka öncesi, esnası ve sonrasındaki tüm karar verme süreçlerinde handikaplara neden olmaktadır.

Spor yöneticileri ve antrenörler, karşılaştıkları olaylar karşısında soğukkanlı davranır ve kaygı düzeyini kontrol edebilme becerilerine sahip olurlar ise, müsabaka yönetimini ve oyuncularını ile takım içi iletişimi süreçlerini doğru ve etkin şekilde sürdürebilirler. Tam da bu sebeple spor yöneticileri ve antrenörlerin başarılı olmalarında sahip oldukları durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri, büyük önem teşkil etmektedir.

1.5.Varsayımlar

Seçilen örnekleme grubunun, araştırmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır. Araştırmaya katılan antrenörlerin anket sorularına gerekli ciddiyet ve samimiyetle cevapladıkları varsayılmıştır.

1.6.Sınırlılıklar

Bu çalışmanın bulgu ve sonuçları Bursa ilinde yaşayan, en az lise mezunu olup ve bu ilde yaşayan, Bursa ili sınırları içindeki müsabık takımların altyapı ve diğer bütün yaş ve müsabaka düzeyindeki takımların Antrenörleri ile sınırlıdır.

Anketler müsabaka öncesi ve müsabaka sonrasında uygulanmıştır. Çalışma Türkiye Voleybol Federasyonuna bağlı 43 Antrenör katılımı ile sınırlıdır.



2.Bölüm

Genel Bilgiler

2.1.Spor Ve Spor Kavramı

2.1.1.Spor. İnsanoğlunun ilk varoluş döneminden günümüze kadar olan dönemde görülen spor faaliyetleri her dönemde toplumlar üzerinde büyük etki yaratmıştır. İlk çağlardaki yaşam formunun bazı şekilleri, daha sonradan spor olgusunun doğusuna neden olmuştur. Söyle ki; ilk çağlarda insanoğlu doğada vahşi hayvanlardan korunabilmek için saklanmak, kaçmak ve koşmak zorundaydı. Dolayısıyla tarihin ilk koşuları insanoğlunun ayakta kalmak ve yaşamak için gerçekleştirdiği vahşi hayvanlardan kaçışı olarak nitelendirilebilir (AN,1998).

Yine o dönemlerde insanoğlu yaşamını devam ettirebilmek için beslenmek zorundaydı. Bunun için gerek taşlar, gerek mızraklar, gerekse oklarla vahşi hayvanları öldürmek zorunda kaldı. Bunlar da kuskusuz tarihin ilk “gülle atma”, “cirit atma” ve “ok atma” etkinlikleriydi. Diğer taraftan insanoğlu esini seçmek veya esini korumak için diğer insanlarla dövüşmek zorunda kaldı. Bunlar da tarihin ilk “güreş” ve “boks” etkinlikleri adı ile adlandırılabilir (Saltuk,1995). İnsanların türlü faktörlerin etkisi altında kalmasıyla sürekli gelişim içinde olması, uzun süreli amaçsız olarak yapıldığı kabul edilen hareketlerin zamanla bilinçli olarak belirli amaçlara uygun olarak yapılmasıyla insanların beden ve ruh yapıları üzerine eğitici bir değer ve nitelik kazandırdığı ortaya çıkmıştır (AN,1998).

2.1.2.Spor Kavramı. Spor kelimesi dünyaya İngilizler tarafından yayılmasına ve tanıtılmasına rağmen, İngiliz kökenli değildir (AN,1998).Spor kelimesi Latince “dağıtmak” anlamına gelen “disportare” veya “deportare” kelimelerinden doğmuştur. İngiltere’de ilk dönemlerde “disport” ya da “desport” olarak kullanılan bu kavram, 17. yüzyılda çok kullanılması neticesinde meydana gelen aşınmadan dolayı “sport” olarak kullanılmaya başlanmıştır (Atasoy B, Kuter,2005).

Geçmişten günümüze insanların isteyerek veya istemeden katılımcısı olduğu spor, spor bilimciler tarafından değişik tanımlar getirilmiştir. Bu tanımlardan birine göre spor, fertlerin beden ve ruh gelişimlerini ve bu öğeler arasında koordinasyonu sağlayan bir bilimdir (Çumralıgil,2007).

Bir başka tanımda spor, belirli kurallar altında hem ferdî hem de toplu olarak boş zaman geçirmek için veya mesleki faaliyet şeklinde yapılan sosyolojik, psikolojik ve fiziksel açıdan olumlu gelişmeler sağlayan kültürel bir olgudur (Çumralıgil,2007).

Bir diğer tanıma göre spor, ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde melekleştirilerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (AN,1998). Bu tanımlardan anlaşılacağı üzere spor; ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğinin oluşumunu ve karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak ve kişiler arasında dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak gibi amaçlarla yapılan faaliyetleri ifade eder (Akbaş,2014).

Yukarıdaki açıklamaların ışığı altında sporun tanımını şöyle toparlamak mümkün olabilir: Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğinin temel unsuru olan kişiliğinin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü artırmanın yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetlerdir. Bu özelliklerinden dolayı çağımızda spor, çok yönlü ve çok faydalı çok amaçlı ve çok çeşitli boyutlar kazanmış ve evrenselleşmiştir (Tavacıoğlu,1997).

2.2.Sporun Faydaları . Sporun insan hayatında birçok faydası vardır. Bunları 4 ana başlıkta toplamak mümkündür.

2.2.1.Sporun Fizyolojik ve Biyolojik Faydaları. Sporun insan vücuduna fizyolojik ve biyolojik birçok yararı vardır. Bunlardan en önemlilerini söyle sıralamak mümkündür:

- Daha enerjik bir organizma sağlar,
- Bedensel ve zihinsel yorgunluklara karşı direnci artırır,
- Kilo almayı önler,
- Vücut yağ oranını düşürür,
- Bedensel işlerde, geç yorulmayı ve erken dinlenmeyi sağlar,
- İç salgı bezlerinin düzenli çalışmasını sağlar,
- Vücuttaki kılcal damar sayısını artırır,
- Kalp üzerinde olumlu etkilere yol açar (AN,1998).

2.2.2.Sporun Sosyolojik Faydaları. Toplumsal yaşamın bir parçası olarak insanları, insanların oluşturduğu toplumsal grupları, toplumsal kurumları ve bunlar arasındaki ilişkileri inceleyen bilim dalıdır. Spor insanların toplumlaşmasını etkileyen faktörlerden bir tanesidir. Sporun insanın sosyalleşmesi üzerine faydaları şöyle sıralanabilir:

- Ferdin sosyalleşmesine katkıda bulunur,
- Farklı toplumların insanlarını kaynaştırır,
- Belirli amaçlara ulaşmada eğitsel bir araçtır,
- Grup çalışması ve fertler arasında karşılıklı dayanışma ve işbirliğini geliştirir,
- Fertlerin kurallara uymasını ve dürüst olma özelliklerini geliştirir,
- Milletçe ihtiyaç duyulan karşılıklı sevgi ve saygı bağlarını kuvvetlendirir,
- Kötü alışkanlıklardan uzak tutar, toplum dışı fertleri topluma kazandırır,
- Kişilerin toplum içerisinde statü kazanmasını sağlar,
- Ülke insanının milli duygularının geliştirilmesine yardımcı olur,

- Bireyler ve toplumlar arasında hoşgörüyü arttırır, Engelli insanları topluma kazandırır
- Boş zamanların değerlendirmesinde etkili bir araçtır (AN,1998).

2.2.3.Sporun Psikolojik Faydaları. Spor sadece insanın bedensel sağlığını değil aynı zamanda ruh sağlığını da garanti altına alan bir süreç olması nedeniyle son yıllarda insan hayatına daha fazla yerleşmeye başlamıştır. Sporun psikolojik anlamda faydaları kısaca şöyle sıralanabilir:

- İradeyi kuvvetlendirir, zekâyı geliştirir,
- İnsanların çalışma ortamında yaşadıkları stres ve baskılardan kurtulmalarında bir araçtır,
- Kişiliği olumlu yönde geliştirir,
- Mücadele ve dayanma gücünü arttırır,
- Beklenmedik durumlarda anında karar verme özelliğini geliştirir,
- Sorumluluk bilinci oluşturur,
- İnsanın kendini yenilemesini sağlar (AN,1998).

2.2.4.Sporun Ekonomik Faydaları. Bugünkü tanımıyla spor, katılımcılarının veya izleyicilerinin özellikleri fark etmeksizin toplumlara ekonomik anlamda birçok fayda sağlamaktadır. Bu faydalar şu şekilde sıralanabilir:

- Sportif aktiviteleri izlemeye gelen kişilerden maddi kazanç sağlar.
- İç ve dış turizme katkıda bulunur.
- İnsanların spora katkı sağlayacak harcamalara sevk eder.
- Yeni bir sanayi ve iş ortamı oluşturur ve ülke ekonomisine katkıda bulunur.
- Sportif aktiviteye katılan kişilerin araç, gereç ve malzeme ihtiyacından dolayı,

kullanılacak malzemelerin üretilmesi ve satılmasından ekonomik getirim sağlar. (AN,1998).

2.3.Antrenör

Antrenör genel anlamda sporcuların fiziksel-fizyolojik, zihinsel, duygusal (psikolojik ve sosyal) kapasitelerinin amaçlı davranışlarla geliştirilmesine yardımcı olan ve bunun için antrenmanın bilimsel amaçlarını yerine getiren, özel eğitim- öğretim almış bir kişi olarak tanımlanabilir (Konter,1996).

Günümüz sporunu yönlendiren, sporcuların dayanıklılığını, hareketliliğini, branşları ile olan ilişkilerini ve mücadele yeteneğini geliştirerek, morallerini yükseltmek için onları çalıştıran, yetiştiren ve maçlara hazırlayan kişilerdir antrenörler (AN 2004).

İyi Antrenörler denilince, beklentisi olmaksızın saygıyı görebilen ve diğerlerini küçümsemeyen etkileyen çok yönlü özellikler gösterebilen antrenörlerdir. Antrenör, genel anlamda sporcuların fiziksel-fizyolojik, zihinsel, duygusal (psikolojik) ve sosyal kapasitelerinin amaçlı davranışlarla geliştirilmesine yardımcı olan ve bunun için antrenmanın bilimsel amaçlarını yerine getiren, özel eğitim-öğretim almış kişidir. (Konter,1996).

Antrenörlük karşılıklı iletişim ve etkileşimle diğerlerini etkileme ve yönlendirmeye dayalı bir liderlik sanatıdır (Başer,1994).

Bir Antrenörle başarılı olan bir takım, diğer bir antrenörle başarısızlığa sürüklenebilir. Ortaya çıkan başarısız sportif performans yalnızca teknik ya da taktik bilgisinin olmamasından değil, daha çok ruhsal ve toplumbilimsel bilgisizlikten gelir. Sporcunun ruhsal durumunu çözümleyemeyen, toplum içindeki yerini, davranışlarını değerlendiremeyen bir kimse, spor alanında ne kadar bilgili olursa olsun, antrenörlük yapamaz. Antrenörler büyük bir zaman ayırdıkları sporcularıyla, sürekli olarak bir iletişim içindedirler. Bu nedenle Antrenörün, davranışları, konuşmaları, düşünceleri, dış görünüşü ile sporcularına örnek bir keşif olduğu izlenimini vermesi çok önemlidir.

Antrenörün temel özellikleri incelenecek olursa (Konter,1996);

- Geniş ve etraflı olarak kavrama, bilme ve anlama

- Dünyayı görebilme, yasama bakış ve felsefe
- Şefkat, sevgiye bağlılık
- Karakter, kişilik
- Nüktedanlık ve ayak uydurmak şeklinde sıralanabilir.

Dyson, 1979 Yunanistan Uluslararası Olimpiyat Akademisi' nin 19. oturumunda yaptığı konuşmada, "Antrenörlerin yalnızca sporcunun fiziksel potansiyelini geliştirmekle kalmadığını, aynı zamanda onun zihinsel kapasitesini de geliştirdiğini" belirtmiştir (Demirelli, 2009).

2.3.1.Antrenör Tipleri. Antrenörler için hangi antrenör stiline sahip olmaları önemlidir. Çünkü antrenörlük stili, nasıl kararlar alındığını hangi beceri ve stratejilerin öğretileceğini, yarışmaların nasıl organize edileceğini, oyuncuları disipline etmek için hangi metotların kullanılacağını ve de sporculara kararlar almaları için, hangi roller verileceğini belirleyici olmaktadır (Konter,1996).

Antrenörlükte başlıca üç özellik göze çarpmaktadır bulunmaktadır:

- Otoriter (kumanda edici emredici) ,
- Liberal (hoşgörülü, serbest bırakma) ,
- Demokratik (katılımcı, paylaşımcı) .

Antrenörler kesin olarak bu üç antrenör stilinden birini benimsemeseler bile, bunlardan birinin içine girmeye veya kendilerine temel almaya daha eğilimlidirler.

2.3.1.1.Otoriter antrenörler. Otoriter stilde bütün kararlar antrenör tarafından alınır. Sporcuların rolü Antrenörlerinin kumandalarına ve emirlerine yanıt vermektir. Antrenör bilgi ve deneyime sahiptir ve onun rolü sporculara ne yapılacağını söylemektir. Sporcunun rolü ise bunu dinlemek, anlamak ve itaat edip yerine getirmektir. Kontrol tamamen antrenördedir ve sporcular edilgen konumdadırlar. Antrenör sahip olduğu kontrolü sporcularına yavaş yavaş kazandırmak gibi bir kaygı taşımamaktadır. Aksine bu kontrolü kaybedecekleri bir kaygı

durumu içindedirler. Bu nedenle Sporculara ve insanlara güven duyma eğilimleri çok azdır . Bu tip Antrenörlerde “yönetmek” çok önemlidir. Kontrol kendilerinden uzaklaştığında büyük bir kaygı stres ve emniyetsizlik içine düşerler (Konter,1996).

Otoriter antrenörler özetle;

- Bütün kararlar antrenör tarafından alınır.
- Sporcuların görevi, antrenörün talimat ve emirlerini yerine getirmektir.
- Kontrol tamamen antrenörün kendisindedir.
- Sporcular edilgendir.
- Kontrolün belirli aralıklarla sporculara kaydırılarak verilmesi gerektiğine inanmazlar.
- Kendi bilgi düzeyi ve yeterliliği ilgili kaygılara sahiptir.
- Kontrolü kaybetme endişe ve korkusu taşır.
- Sporculara güven duymazlar.
- Ne olursa olsun yönetmek onlar çok önemlidir.

2.3.1.2.Liberal antrenörler. Bu tip antrenörler genelde oldukça az karar almaya çalışırlar. Bu stili benimseyen Antrenörler gerektiği düzeyde talimat verirler ve aktiviteleri organize etmede yeteri kadar kural ortaya koyarlar. Disiplin sorunları karşısında tutumları ise; “ gerekli olmadıkça her şeye karışmazlar”. Bu antrenörlük stilini benimseyenler, demokratik antrenörlük stilinin de ötesinde serbesiyetçi bir anlayışla takımlarını ve sporcularını yönetirler. Antrenörlük sorumluluklarını yerine getirmede kuralcı değil hoşgörülü tavır sergilerler (Konter, 1996).

Liberal stil özetle;

- Mümkün olduğunca az karar almaya çalışırlar.
- Çok az eğitim-öğretimde bulunurlar.
- Kontrol yeterince uygulanmadığı için anarşik ortam doğabilir.
- Çalışanları organize etmede, plan ve program yapmada çok yetersizdirler.

- Kayıtsız, ilgisiz ve sorumsuz davranırlar.
- Sorun çözümede aciz ve yetersiz kalabilirler.
- Sporcular soru sorsalar bile açıklayıcı yanıtlar alamazlar.
- Sporcuları ile ilgilenmek yerine boş zaman geçirmeyi isterler.
- Eksikliklerini otoriterliğe başvurarak örtme gereksinimi duyarlar.
- Gerçek anlamda eğitim-öğretimde bulunmak gibi bir kaygıları yoktur.
- Başarılı değildirlen, rasgele başarıları vardır.
- Motivasyon yönetimi söz konusu değildir
- İçsel motivasyonu geliştirme kaygıları yoktur.
- Sporcularda kontrolün ve sorumluluğun gelişmesine katkı sağlamazlar.
- Sporcularında öz-güven ve saygıyı geliştirme ile ilgili bir tasaları yoktur.
- Ne demokratik ne de diktatör olabilirler.
- Sporcuları ve kendileri için hedefler koyma ve hedefe ulaşma endişesi taşımazlar.

2.3.1.3. Demokratik antrenörler. Bu Antrenörlük stilineki antrenörler, kararları sporcularla paylaşırlar. Demokratik stili benimseyen Antrenörler, gençlerin kararlar almayı öğrenmeden sağlıklı birer yetişkin olamayacaklarına inanırlar. Sporcularına yardımcı olmada onların gelişimleri üzerinde etkili, liderlik becerilerini öğretmede ise görev sorumluluğuna sahiptirler. Ne diktatörlüğü ne de kayıtsızlığı benimserler. Kendileriyle ilgili olarak olumsuz kaygılara sahip değildirlen. Kontrollü ve yavaş bir biçimde sporcuları yönlendirme anlayışıyla hareket ederler. Sporcuların kendi yaşamlarıyla ilgili gerekli sorumluluklarını üstlenmede yardımcı olmaya çalışırlar (Konter,1996).

Demokratik stil özetle;

- Alınan kararlar sporcularla paylaşılır.
- Gerekli ve yerinde bir eğitim-öğretim hakimdir.
- Sporcularda sorumluluk geliştikçe kontrolü onlara bırakma eğilimindedir.

- Sporcuların özgürlüğüne önem verir.
- Öğrenmedikleri sürece sağlıklı birer yetişkin olamayacaklarına inanırlar.
- Sporcularına liderlik becerilerini öğretme sorumluluğu taşırlar.
- Diktatörlüğü de liberalliği de benimsemezler.
- Kendileri ve bilgileriyle ilgili aşırı kaygı ve şüphe içerisinde değildirler.
- Sporcuların sormaları ve sorgulamaları için olanaklar yaratırlar.
- Öğrettikleri kadar öğrenme gayreti içindedirler.
- Başarıları, sporculara mal etme eğilimindedirler.
- Sporcuları, fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel yönden motive ederler.
- Sporcuların zevk almalarına olanak yaratırlar.
- Sporcularında içsel motivasyon ve kontrolü yapılandırır.
- Sporcularda güven ve saygıyı geliştirirler.
- Kazanmak her şey değildir ama bir tek şeydir anlayışı içindedirler.
- Sporcuların karar ve sorumluluk almalarına yardımcı olurlar.
- Sporcular için anlam ifade eden çalışmalarını düşünür ve planlarlar.
- Ben sporcularım için varım düşüncesi hakimdirler.
- Sporcuların gelişimlerini amaç olarak görürler
- Sporcu spor için değil, spor sporcu için düşüncesi hakimdir

Sporcuların istenilen düzeye erişmesinin temel şartlarından en önemlisi her düzeyde uygulama yapabilecek bilgili, becerikli, yetenekli ve iyi eğitilmiş antrenörlere sahip olmaktır. Değişik spor dallarında yetişecek antrenörlerin spor dalının özelliği dikkate alınarak bir model içerisinde eğitilmesi ve geliştirilmesi bir zorunluluktur. Bu nedenle temel ilkeleriyle bilimsel olanaklardan yararlanılarak yetişmiş bir antrenör, sporcularını da en iyi şekilde eğitir. (Sevim, 2001)

2.4. Kaygı

Kaygı (anksiyete) sözcüğünün kökü eski yununca “anxietas” olup endişe, korku, merak anlamına gelir (Köknel,1987). En basit şekliyle kaygı “öznel bir korku duygusu ve artan psikolojik bir gerilmedir”(Levitt,1980).

Kaygı, insanlık tarihi boyunca en sık kullanılan kavramlardan birisi olmuştur. Psikoloji alanına 20. yüzyılın ilk yarısında girmiş, bu alanda araştırma ve çalışmalar 1940’lı yılların sonunda yapılmaya başlanmıştır. Psikoloji alanında kaygı kavramını ilk kullanan, tanımı yapan ve nedenlerini araştıran, Freud olmuştur (Akkaya, 1999:2). Kaygı; nedeni açık olmayan korku ya da giderilemeyen isteklerden doğan sıkıntı olarak adlandırılır. Güvensizlikten doğan tedirgin edici duyguyu dile getirir. Belli bir anlamda tasa ve kuşku deyimleriyle anlamdaştır. Hekimlik dilinde yürek darlığını doğuran bir sıkıntıyı dile getirir. Varoluşçuların dilinde de bunalım, bulantı ve boğuntu gibi deyimlerle dile getirilir ve varlığın özünü düşünmeden doğan metafizik “tedirginlik” olarak tanımlanır. Bununla birlikte sıkıntı deyiminden farklı olarak kuşku deyimini, bir kötülük olasılığından korkmayı dile getirir. Ruhbilimde korku terimi nedeni bilinen; durumlarda kullanılır, kaygı ise, nedeni bilinmeyen korkudur. Bizi korkutanın ne olduğunu biliriz ama bizi kaygılarından sorun açık seçik belli değildir (Hançerlioğlu,1988).

Kaygı, Türkçede *endişe* ve İngilizcede *anxiety* olarak ifade edilmektedir. Belli bir anlamda tasa ve kuşku terimleri ile anlamdaştır. Fakat kaygı hepsinden ayrı farklı bir olgudur. Kaygı bu durumuyla bazen korku ile de karıştırılmaktadır. Oysaki korku terimi nedeni bilinen durumlarda kullanılırken, kaygı ise nedeni bilinmeyen korkudan ortaya çıkmaktadır (Yücel, 2003). Bir başka deyişle de kaygı; bazen normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bazı kimselerde korku duygusu ve tepkiler uyandırdığı görülür. Böylece gerçekte korkulmaması gereken bir takım olaylar veya uyarılar karşısında ortaya çıkan korku

tepkilerinde kaygıdan söz edilebilir, o halde açık seçik belli bir neden olmaksızın duyulan korkudur (Koç, 2004).

Kaygı ile korku örneğinde olduğu gibi; kaygı sonucu hissedilen baskı, başka duygular ile karıştırılabilmektedir. Kaygı korkuya benzer bir durum olmakla birlikte sorunun ya da kaynağın belirsizliği, şiddeti ve süresi bakımından farklılaşmaktadır (Koruklu ve diğerleri, 2006:6). Korku ve kaygı arasında fark bulunmaktadır. Aralarındaki en önemli fark ise, korku, bilinçli olarak tanınan, belirli bir tehlike karşısında ortaya çıkan heyecansal bir tepkidir. Kaygı ise kişi tarafından bilinmeyen, belli olmayan, objesiz tehlikelere karşı verilen heyecansal bir tepkidir, bireyin kendi varlığı için gerekli olan değerlerin, tehdit edilmesi halinin yaşandığı doğal içsel bir durumdur. Kaygı daha genel bir durumdur, korkudan daha şiddetli ve daha uzun sürelidir (Sinanoğlu ve Ulutaş, 2000; Şeyhoğlu, 2005).

Kaygı varlığı sürdürebilmek, değişik şartlara uyum sağlayabilmek için sağlıklı bir dürtüdür. Kimi kaygıyı kişiliği oluşturan ilk temel güç olarak kabul etmiş; kimisi de ikincil olarak oluşan fakat kişiliğin yapılanmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli bir faktör olarak değerlendirmiştir (Köknel,1987)

Türk Dil Kurumu'nun yayımladığı Ruhbilim Terimleri Sözlüğü' nde Dr. Mithat Enç, kaygı tanımına şu açıklamayı getirmektedir: "Kaygı, güçlü bir istek ya da dürtünün amacına ulaşmayacak gibi gözüküğü durumlarda beliren tedirgin edici bir duygu" (Hançerlioğlu,1988).Kaygı, insanın günlük davranışında en sık gözlenebilen bir halidir. Herkeste değişik derecelerde kaygı vardır ve hiç kaygısı olmayan kimse hemen hemen yoktur. Ancak kaygının türü ve derecesi önemlidir. Kaygı bireyin günlük yaşamının merkezi olur ve birey kaygı üzerine odaklaşırsa, o zaman kişi normal yaşamını sürdüremez hale gelir. Bu haller bireyin davranış bozuklukları geliştirmesine yol açar (Cüceloğlu,2006).

Duygu ve heyecan olarak kaygıyı incelediğimizde ise; korku, kızgınlık, neşe, hüzün, nefret, umut ve hayret gibi heyecan türlerinden biridir. İnsan şiddeti farklı olsa da yaşamı

süresince kaygı verici durumlarla iç içe yaşar. Hangi heyecan türünün ne zaman ortaya çıkacağı, süresi ve şiddeti gibi durumlar önceden tahmin edilemez. Düşüncelerimiz heyecan durumunu etkiler. Bu, heyecanların oluşumunda beynin ve tümüyle merkezi sinir sisteminin önemli rol oynadığı belirtir. Ancak heyecanlarla ilgili temel fizyolojik değişimlerin temelinde otonom sinir sistemi yatar. Otonom sinir sistemi sempatik ve parasempatik olmak üzere iki temelden oluşur. Sempatik sistem, organizma acil hallerle başa çıkmaya çalışırken onu durumla mücadele etmeye hazırlar. Sempatik sistemin etkisi altında organizmada olan değişikliklerin bir kısmı şunlardır:

1. Kan basıncı ve kalp atışı artar.
2. Nefes alış veriş sayısı artar.
3. Gözbebeği büyür.
4. Terleme artar, ama tükürük salgılaması azalır.
5. Kandaki şeker miktarı artar ve böylece daha fazla enerji verir.
6. Kanda pıhtılaşma faktörü artar, böylece yaralanma olduğu takdirde kan daha çabuk pıhtılaşır.
7. Kan, sindirim organlarından beyin ve çizgili kaslara yöneltilir.
8. Deri üzerindeki kıllar “diken diken” olur

Kavga ederken saldırma veya korkuyla kaçış anında sempatik sistem yukarıdaki değişiklikler yoluyla organizmayı bulunduğu duruma hazırlar ve enerji dolu “zengin” kanı bütün hücrelere gönderir. Çağımızın kaygı unsuru taşıyan getirileri, aslında insanın duygu dünyasındaki renkliliği olumsuz yönde etkilemesiyle ruhsal sorunları doğurmaktadır. Kaygı (anksiyete) karşılığında bunaltı, bungunluk, iç sıkıntısı, endişe gibi sözcükler kullanılmaktadır. Psikologlar arasında öncelikle kaygı, ruh hekimleri arasında da bunaltı, sıkıntı sözcükleri tercih edilmektedir (Öztürk,1994)

Bu tehlikeli durum ortadan kalktıktan sonra parasempatik sistem yatıştırıcı etkisini kullanmaya başlar ve fizyolojik düzenimizi normale dönüştürür (Vurgun 1998).Kişilik yapısını ve davranışı inceleyen biyolojik, fizyolojik, bütün kavramlar ve bütün ruhbilim öğretileri daima kaygıya yer vermişlerdir. Kimi kaygıyı kişiliği oluşturan ilk temel güç olarak kabul etmiş kimisi de ikincil koşul olarak, ama kişiliğin yapılanmasında, gelişmesinde ve davranışların ortaya çıkmasında önemli rolü bulunan bir etken olarak değerlendirmişlerdir, “diyen, Köknel (1997) kaygıyı "endişe, kuruntu, korku, telaş ve üzüntü gibi insanda baskı ve gerilime yol açan duygu durumu" olarak tanımlamıştır.

Kaygı, normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bir takım korku tepkilerine yol açması halidir. Gerçekle bağlantısı bulunmayan, anlaşılması ve anlatılması mümkün olmayan ve elem verici bir duygulaşım söz konusudur. "Genel olarak, insanlar kaygıyı gelecekte kötü bir şey olacaktı gibi duyumsarlar" (İkizler, 1944).

Kaygı ve korku değişik ölçüde tehlike ögesi içerirler. Korkuda, tehlike açık ve objektif olduğu halde, kaygıda tehlike gizli ve subjektif durumdadır. Bir başka deyişle, kaygının şiddeti, herhangi bir durumun ilgili kimsenin taşıdığı anlamla orantılıdır ve gerçekte o kimse neden böyle kaygılı olduğunu bilmemektedir.

Kaygılı durumda yalnız kaygı duymakla kalmayız. Kaygıyı bilinçli durumda fark ettiğimiz durumda bile kaygı, yaşamımızda belirleyici bir etken olabilmektedir. Kişi kaygıdan kaçmak kurtulmak için sürekli çaba harcar. Neden bu şekilde davranır? Çünkü şiddetli kaygı kişiye acı vermektedir. Kaygı duygusunun bazı öğeleri kişi için çoğu kez “katlanılmaz” olabilir. Bu duygulardan birisi, çaresizlik duygusudur. Herhangi bir insan büyük bir tehlike karşısında, etkin ve cesur davranışlarda bulunabilir. Ama aynı insan kaygı verici bir durum içinde kendini çaresiz durumda hissedebilir. Başkalarına söz geçirmek, güçlü olmak ve çetin koşullar içinden çıkabilmek gibi özelliklere sahip olan kimseler için çaresiz durumda kalmak kolay katlanılır bir durum değildir. Birey bu gibi durumlarda ortaya koyacağı tepkinin ölçsüz

ve ölçüde de göze çarpıcı olacağını düşünerek bu durumu korkaklık ve zayıflık olarak değerlendirebilir.

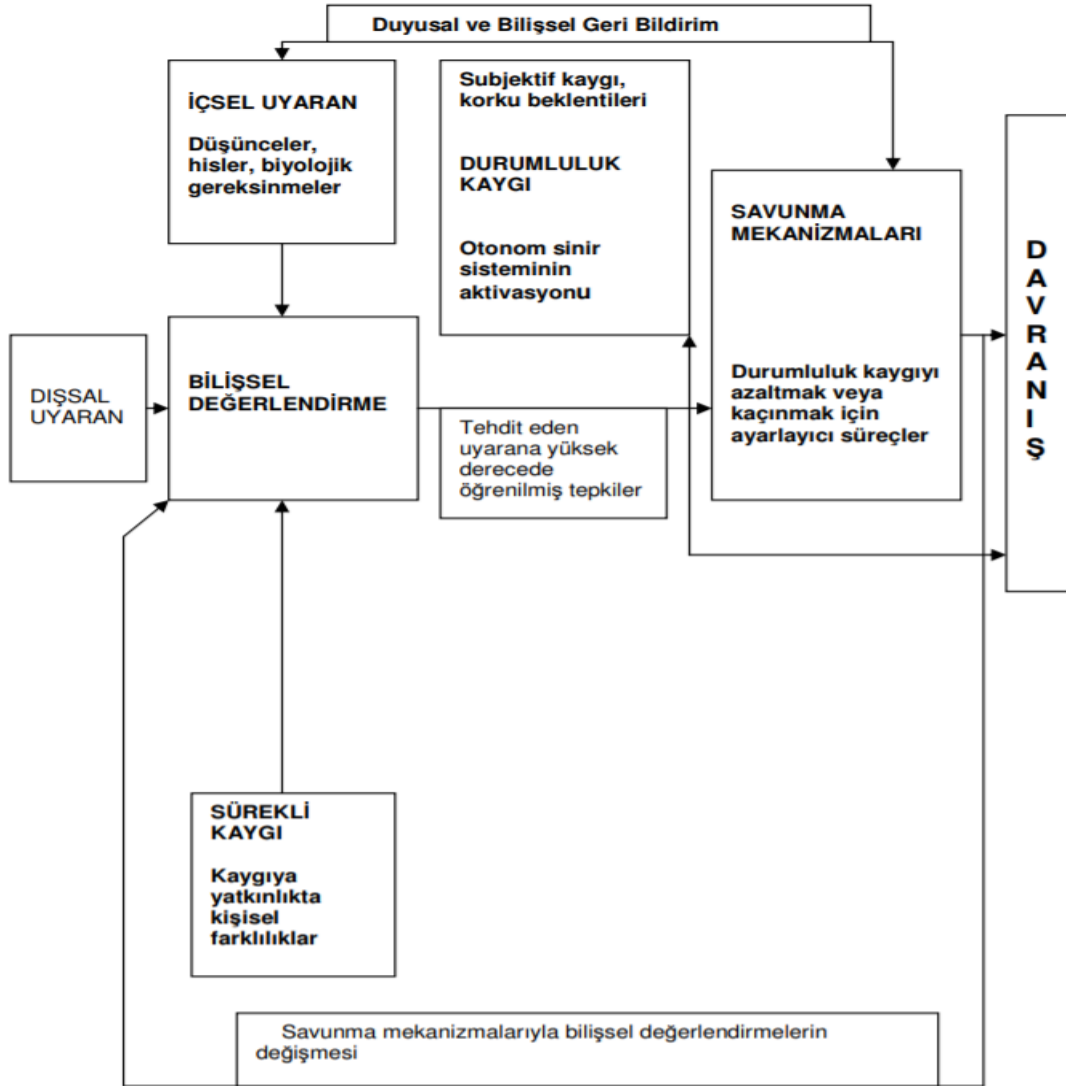
Kaygının diğer bir özelliği de belirgin şekilde akıl dışı oluşudur. Bazı kimselere, akıl dışı etkenler tarafından “yönetilmiş olma” son derece zor gelebilir. Kaygının “akıl dışı” olması nedeniyle gizli de olsa kendi içimizde bir şeylerin, ayarının bozulduğu haber verilmekte ve bize bozulan ayar ve dengenin yeniden düzenlenmesi gereği hatırlatılmaktadır. Bu hatırlatma “çağrı” hoşlanılsa da hoşlanılmasa da üstü kapalı bir mücadele çağrısıdır. Hemen hiç kimse bu tür mücadeleden hoşlanmaz. “Bazı tavırlarımızı değiştirmek zorunda olduğumuzu kabul etmek kadar karşı koyduğumuz başka hiçbir şey yoktur (Öztürk,2008).

Stres, anksiyete, uyarılma ve aktivasyon terimleri birbirinin yerine kullanılmaktadır. Stres başa çıkılması gereken bir olayla meşgul olan kişinin taleplerinden kaynaklanan bir durumdur. Uyarılma, stresli duruma girmiş kişiye, fizyolojik belirtilerle karakterize olan bir sinyal şeklinde düşünülebilir. Anksiyete, kişinin strese neden olan durumla başa çıkabileceği hakkında şüpheye düşmesi ile ortaya çıkar (Yavuz, 2002).Kaygı genellikle bir dürtü çatışması sonucu doğar. Kaygının psikodinamizması analitik olarak şöyle açıklanabilir. Karşılaştığı engellemeler kişinin dürtü nesnesine(amacına) ulaşmasını engellediğinde kişi bu engellemeye neden olan şeyi suçlar ve içinde ona karşı bir saldırganlık duygusu duyar (Dorel,1998).

Saldırganlık duygusu ise her zaman olumlu karşılanan bir duygu olmadığından kişide suçluluk duyguları doğurması nedeniyle bastırılır. Bu bastırmada kişinin kendini suçlaması gördüğü eğitimin böyle bir saldırganlığı açığa vurmasına izin vermemesi yanı sıra cezalandırılmaktan korku ya da suçladığı şeye karşı içinde ikilemli bir duygu bağıntısı olmasında yani hem sevindiği hem kızdığı kimse olması, (örneğin, anne, baba vb.) rol oynar. Böylece bastırılarak dışarı boşalım bulamayan saldırganlık bilinç dışı olarak kişinin kendine yönelir ve kişi kendi kendini cezalandırmak isteği duyar. Bu da kaygı türündeki bir korku olarak kendini açığa vurur.

Kaygılı kişilerden duyduğumuz sözcükler arasında, "içimde devamlı bir korku hissi var", "Ya bir şey olursa diye sokağa çıkmaktan korkuyorum ", "sanki bayılacakmışım, ya da ölecekmişim gibi bir korku var içimde" en sık rastlanılan ifadelerdir (Biçer, 1998).

Spielberger "Durumluk Kaygı" ve "Sürekli Kaygı" ayrımını yapmıştır. Kaygıyla ilgili bu ayrım Spielberger' in kaygıya temel yaklaşımıdır. (Konter,2002)



Şekil 2.1. Spielberger'in Kaygıya Temel Yaklaşımı (Konter,2002) .

Spielberger modelinde, uyarın, stresör veya objektif istem kavramları yerine stres kavramına yer vermiştir. Spielberger aynı zamanda, kişinin sübjektif değerlendirmelerinde psikolojik ve fiziksel tehlike oluşturan durumları, tehdit olarak ele almaktadır. Martens, Vealy ve Burton (1990) "objektif psikolojik ve fiziksel tehlike ile karakterize olan çevresel

durumları veya koşulları göstermede, Spielberger' in modelinin bir dereceye kadar sınırlı olduğunu” söylemişlerdir. Spielberger' in kuramsal yaklaşımında, uyarıların veya koşulların, kişi tarafından, bilişsel olarak tehdit edici algılanması ve davranışta da, algılanan bu tehdide karşı, tepkilerin açıkça görülmesini gerektirmesini gerektirmektedir.

Spielberger ile Mc Grath aynı süreci tanımlamalarına rağmen Spielberger kaygı, Mc Grath ise, stres kavramlarına yer vermiştir. Spielberger uyarı (stimulus) stres, Mc Grath ise, objektif istem olarak kavramlaştırmaktadır. Spielberger subjektif bilişsel değerlendirme sürecini tanımlamada tehdit, Mc Grath ise, yanıt kapasitesi ile istem arasındaki dengesizlik kavramlarına yer vermiştir. Son olarak, Spielberger tepkiyi durumluk kaygı reaksiyonu olarak, Mc Grath ise buna, genel anlamda bir sözcük olarak yer vermiştir (Spielberger ve Mc Grath akt: Konter, 2002) .

2.4.1. Kaygının Nedenleri. Kaygıların nedenlerini bireyin çevresini algılayış tarzından ayırmak olanaksızdır. Belirli bir ortam içinde kendisini güven altında ve huzurlu hisseden bireyde korku, ya da kaygı olmaz. Diğer yandan aynı çevredeki başka biri, çevreyi tehlikeli bulabilir ve bu algılamayla ilgili heyecanları yaşayabilir. Hangi sosyal ortamın nasıl algılanacağını içinde yetiştiğimiz kültür bize öğretir. Bu nedenle, hangi ortamın hangi tür kaygıyı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak, bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapmak olanağı vardır. Bu genellemeler, kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan ortamlarda ki bazı ortak yönleri belirtir (Cüceloğlu,2006).

I. Desteğin Çekilmesi: İlk defa evden ayrılıp üniversite okumak için büyük bir şehre giden birini düşünelim. Bu kişinin annesi, babası, kardeşi, evdeki odası, çalışma masası, arkadaşları, evdeki köpek, kedi onun yaşamının bir parçasıyken, birdenbire kendisini yabancı bir şehirde bütün bunlardan uzakta bulur. Yeni çevresinde şimdiye kadar alışa gelmiş olduğu “destekler” yoktur. Alışagelmiş çevrenin ortadan kalktığı böyle durumlarda kaygı duyulur (Cüceloğlu,2006).

II. Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Tam hazırlanmadan sınava girme, trafik cezasının belirleneceği trafik mahkemesinde duruşmayı bekleme gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyulur (Cüceloğlu,2006).

III. İç Çelişki: İnanduğumuz ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden gerginlik duyarız. Çelişkiyi giderecek bir çözüm yolu ararız; çözüm yoluna ulaşıncaya kadar bir derece kaygı duyarız. Örneğin: nükleer silahların insanlığı yok edecek güçte tehlikeli bir gelişme içinde olduğuna inanan birey, bu silahların geliştirildiği bir laboratuarda çalışmak zorunda kalırsa kendisini sürekli bir gerginlik ve kaygı içinde bulur (Cüceloğlu,2006).

IV. Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilmemek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir. İleride olumsuz türden olayların olacağını bilmek, ne olacağını hiç bilmemeye yeğlenir. Tarih içinde insanoğlunun düşünmeye keşfetmeye iten nedenlerden biri belirsizliği kaldırmak güdüsü olmuştur (Cüceloğlu,2006).

Endler kaygıyı tanımlamak için kaygı ile ilgili 5 ögeden bahseder;

- Kişiler arası ego tehdidi (Başarısızlık sonucu benlik saygısının tehdit edilmesi)
- Fiziksel tehlike
- Karmaşıklık
- Günlük yaşamın bozulması
- Toplumsal değerlendirme yada başkaları tarafından değerlendirilme korkusu (Cox, 1980).

Uyarılmışlığı kontrol eden yapılar beyinde bulunmaktadır ve birincil olarak korteks, retiküler aktivasyon sistemi (RAS), hipotalamus ve limbik sistemi kapsar. Tüm uyarılmışlığı belirlemek için bu merkezler, adrenal medulla, somatik ve otonom sinir sistemiyle etkileşim içindedirler. Örneğin bir hokey kalecisi, önemli bir maç öncesinde endişeli bir şekilde soyunma odasında oturmaktadır. Çünkü sezonun en büyük maçında yeteneğinden

şüphelenmektedir. Bu düşünceler performans hakkında kaygıya yol açar. Endişeleri gerçekçi olmayabilir ama vücut için bu önemli değildir. Sporcular gerçek veya hayali böyle bir tehdit algıladıklarında RAS boyunca vücut ve beyin için merkezi bir santral görevi yapan hipotalamusa bir sinyal gönderilir. Hipotalamus, pitüiter bezi tetikleyici hormonu serbest bırakır. Pitüiter bez; ACTH salgılar. Bu hormon adrenal bezleri uyarır. Adrenal bezler çeşitli endokrin tepkileri uyarır. Bu tepkiler; adrenalin, noradrenalin, kortizonun salınımı ve sonuç olarak uyarılmışlık düzeyinin artmasını içerir. Çeşitli hormonların uyarılmasının amacı, vücudu stres oluşturan bir durum için hazırlamaktır : orada kal ve mücadele et (savaş) yada kaç (Çağlar,1996).

Anksiyete bireyden bireye değişik özellikler gösterebilmekle beraber genel olarak kabul edilen bazı yaklaşımlarda vardır. Kadınlarda stres durumlarında anksiyete erkeklerden daha fazladır. Anksiyetenin önemli bir kaynağı başarısızlık korkusudur. Başarılı ve başarısız sporcularda anksiyete örüntüsü farklıdır. Daha çok kazananlarda yarışma öncesi farklıyken, müsabaka sonrası anksiyete kaybedenlerde daha fazladır (Yavuz ,2002).

Uyarılmışlık arttığında, psikolojik ve bilişsel tepkilerin fizyolojik tepkiler kadar iyi olduğu belirtilmektedir. Bir futbol oyuncusunun maçta yanlış yapacağını düşündüğünde, herkesin onu izlediğini düşünür ve endişesinin fark edileceğinden rahatsız olur ve uyarılmışlığı artar. Bundan dolayı uyarılmışlık fizyolojik ve somatik unsuru ve psikolojik veya bilişsel unsurların ikisiyle de çok boyutlu durumdur (Gill,1986)

2.4.2.Kaygı Çeşitleri. Spielberger (1966), iki faktörlü kaygı kuramında, birbirinden farklı iki kaygı kuramından bahsetmektedir. Bunlardan biri sürekli kaygı, diğeri ise durumluk kaygıdır. Bu iki kaygı türü arasında orta dereceli ilişki (33 ile 66 arasında) olması bunların tamamen birbirinden bağımsız olmadığına işaret eder.

Spielberger, sürekli kaygıyı bireyin içinde bulunduğu durumların çoğunu stresli olarak görme veya yorumlama eğiliminde olması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tanım uyarınca,

sürekli kaygı, objektif ölçütlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve benliğini küçültücü olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur. Sürekli kaygı doğrudan doğruya gözlenemez; ancak değişik zamanlarda ve koşullarda saptanan durumluk kaygı ve reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yordanabilir. Buna göre, sürekli kaygısı yüksek olan bireyler stres karşısında, sürekli kaygısı düşük olanlardan daha kolaylıkla ve daha sık incinirler; durumluk kaygıyı hem daha sık olarak hem de daha şiddetli biçimde yaşarlar.

Spielberger in (akt: Öner ve Le Compte, 1985) öne sürdüğü ikinci kaygı türü olan durumluk kaygı, “normal” olarak adlandırılan koşullarda değil, belirli durumlarda bireyin benliği ya da çıkarları tehdit edildiği zaman duyulan, fakat tehdit durumu ortadan kalkar kalkmaz yok olan bir tedirginlik, gerginlik, korku veya mutsuzluk halidir. Çeşitli araştırmalarda, deneklerin sürekli kaygı düzeyleri ne olursa olsun, bu tür tehdit edici koşullarda ölçülen durumluk kaygı düzeylerinde önemli yükselmeler olduğu, söz konusu olumsuz durum bittikten sonra ise durumluk kaygı düzeyinin düştüğü görülmüştür (Salihaoğlu, 1980).

2.4.2.1.Durumluk kaygı. Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Hepimiz, tehlikeli gördüğümüz durumlarda bir miktar kaygı duyarız. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna “durumluk kaygı” denir (Öner ve Le Compte,1983).

Bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Fizyolojik olarak otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişmeler, bireylerin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, düşme olur (Öner ve Le Compte,1983).

Durumluk kaygıda, bireyde gerginlik ve endişe yaratan o anki durum ortadan kalktığında, olumsuz duygularda ortadan kalkmaktadır (Yavuz, 2002).

Martens ve diğerlerine göre Spielberger' in sürekli ve durumluk kaygı kuramı aşağıdaki önermeler üzerinde kuruludur;

I. Kişi için içsel veya dışsal olan uyaranlar, kişiyi tehdit eden sürekli kaygı reaksiyonları olarak algılanmaktadır. Yüksek düzeylerde durumluk kaygı, bilişsel geri bildirim mekanizmaları ve duygular aracılığıyla hoş olmayan deneyimler olarak yaşanmaktadır. Spielberger' in futbol örneğinde olduğu gibi futbolcunun kalp atım oranı, vücut içi sıcaklığı, beyin dalgaları, kan basıncı, mide sancımları, kas gerginlikleri gibi içsel uyaranlar ve kötü seyirci tezahüratı, top, takım arkadaşları, saha, hakem vb. dışsal olan uyaranlar futbolcuyu tehdit eden sürekli kaygı reaksiyonları olarak algılanabilir. Futbolcunun yüksek düzeyde yaşamış olduğu, duyumluluk kaygı (karşılaşma gibi özel bir durum karşısında yaşanan kaygı), bilişsel geri bildirim mekanizmaları ve duygular vasıtasıyla rahatsız edici deneyimler olarak yaşanabilir.

II. Algılanan tehdit miktarı büyük oldukça, durumluk kaygı daha yoğun olarak yaşanmaktadır. Spielberger' in bu önermesi, bir futbolcunun algıladığı tehdit miktarının daha büyük olduğu durumlarda durumluk kaygıyı daha yoğun yaşayacağı şeklinde değerlendirilebilir.

III. Kişi tehdidi daha uzun süre algıladıkça, durumluk kaygı reaksiyonları daha devamlı olmaktadır.

IV. Sürekli kaygısı düşük veya yüksek olan kişiler karşılaştırıldığında, yüksek sürekli kaygıya sahip olanlar, karşılaştıkları durumları daha tehdit edici olarak algılamakta, daha yoğun sürekli kaygı reaksiyonlarıyla tepki göstermekte veya bunların her ikisi de meydana gelmektedir. Araştırmalar, benlik saygısını tehdit eden veya potansiyel olarak başarısızlığın

söz konusu olabileceği durumların, potansiyel olarak fiziksel zarar görme ile ilgili durumlardan, daha güçlü tehdit kaynaklarını oluşturduğunu göstermektedir.

V. Yüksek durumluk kaygı düzeyleri, davranışta açıkça görülen özellikleri uyarabilir, güdüleyebilir veya bunlar, geçmişte durumluk kaygının azaltılmasında etkili olan psikolojik savunma mekanizmalarının harekete geçirilmesine hizmet edebilir.

VI. Sık karşılaşılan stresli durumlar, kişinin belirli psikolojik savunma mekanizmaları geliştirmesine neden olabilir ve bu savunma mekanizmaları, durumluk kaygının azaltılması veya en aza indirgenmesi için düzenlenmektedir.

Martens ve arkadaşları, Mc Grath ve Spielberger' in stresle ilgili modellerini dikkatlice değerlendirdikten sonra müsabakaya özgü kaygı modelini ileri sürmüşlerdir. Martens ve diğerlerinin geliştirdiği bu modelde, kavramsal ifadelerin kullanılmasında, Spielberger ve Mc Grath' dan yararlanılmıştır (Martens ve diğerleri,1990 akt:konter,2002)

Bir sporcunun yarışmada ortamında, gerek yarışmadan önce ve gerekse yarışmadan sonra zaman zaman ya da sürekli olarak hissettiği gerginlik ve huzursuzluk duygusu yarışma kaygısı olarak tanımlanır. Gill' e göre yarışma kaygısı; yarışma ortamının yarattığı özel bir kaygı türüdür. Yarışmada kaybetmekten dolayı endişeli ve huzursuz olma eğilimi yada “kaybetmekten kaçınma güdüsü” olarak da tanımlanabilir (Özerkan,2004).

Müsabakaya özgü kaygı modelinde, bütün süreci tanımlanmasında kaygı yerine Mc Grath' ın stres kavramını kullanılmıştır. Buna neden olarak Martens ve arkadaşları, “kaygı çok sıkı bir şekilde, kişilik özelliği ile ilişkilidir. Buda sadece tehdidin algılamasında objektif uyararı değil, durumluk kaygı ile ilişkili olarak uyararı bölümünü içermektedir”. Müsabakaya özgü kaygı modelinde objektif istem kavramına da yer verilmiştir.

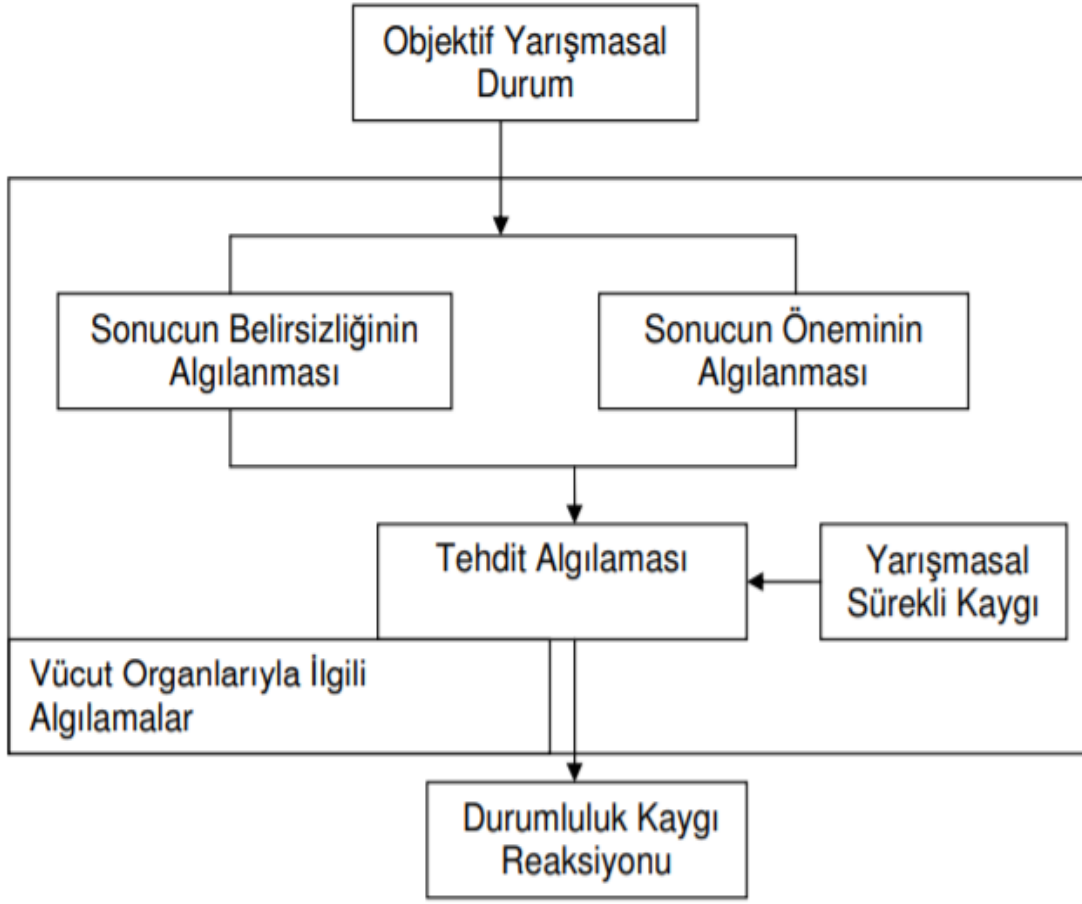


Şekil 2.2. Stres Modeli (Martens ve diğerleri,1991 akt : Konter, 2002)

Martens ve diğerleri bu şematik modelle stres sürecine açıklamışlardır. Ayrıca müsabakaya özgü sürekli kaygı kavramını da ortaya atarak “müsabakaya özgü koşulları tehdit edici olarak algılama ve bu müsabakaya özgü koşullara belirli bir durumluk kaygı düzeyi ile tepki gösterme eğilimi” olarak tanımlamışlardır (Martens ve diğerleri,1991 akt : Konter, 2002).

Durumluk kaygının önemli bir özelliği de, yoğunluğunun çeşitlenebileceği ve zaman içerisinde düzensiz bir değişime sahip olduğudur. Sakinlik ve durgunluk durumluk kaygının olmadığını işaret ederken; gerilim, endişe, sinirlilik ve tasa orta düzeyleri gösterir, yoğun korku ve korkma duygusu, felaket düşünceleri ve organize olmamış panik davranışları çok yüksek durumluk kaygı düzeyi anlamına gelmektedir(Engür,2002).

Durumluk kaygı, tehlikeli olarak adlandırılan durumlar öncesinde veya olaylar sırasında ortaya çıkan, çoğunlukla mantıklı nedenlere bağlı ve nedeni başkaları tarafından da anlaşılabilen kaygıdır.(Öğüt,2000).



Şekil 2.3. Müsabakaya özgü Kaygı Kuramı (Martens ve diğerleri, 1991 akt :Konter, 2002)

Müسابakaya özgü kaygıyla ilgili ileri sürülen kuramda, tehdidi“ objektif müsabakaya özgü durumlardan kaynaklanan tehlikenin algılanması” anlamında kullanılırken, durumluk kaygı ise, tehditten farklı olarak, “tehlike veya tehdidin algılanmasına gösterilen tepki” olarak tanımlanmıştır. Bu ayırım, çevreye gösterilen tepkileri belirlemede algılamının önemini vurgulamak için yapılmaktadır (Konter,2002).

Martens ve arkadaşlarına göre, “Müسابakaya özgü Sürekli Kaygı”, müsabakaya özgü spor durumlarında, sürekli kaygı eğilimlerini belirlemek için geliştirilen, duruma özgü bir özellik taşımaktadır. Müsabakaya özgü sürekli kaygı; müsabakaya özgü koşullarda, davranışı daha iyi tahmin etmek için, duruma özgü kanıtlar temelinde, durumluk kaygı özelliklerinin değerlendirilmesi temeline dayanmaktadır (Konter,2002). Sürekli yarışma kaygısı her yarışma ortamında yaşanan gerginlik yada endişe duygusudur (Özerkan,2004).

2.4.2.2. Sürekli kaygı. Bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanmasını sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur sürekli kaygı. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler sürekli kaygıyı ve diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yasarlar. Sürekli kaygı çevresel koşullardan bağımsız olarak, bireyin huzursuzluk, endişe, karamsarlık, aşırı duyarlılık gösterme, yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunması olarak tanımlanabilir. Sürekli kaygının seviyesi, bireyin ilerideki tehlikeli durumlarda yaşayacağı durumluk kaygı derecesinin şiddetini ve sıklığını belirler. Buna göre sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireyin, baskı altında, sürekli kaygısı düşük olanlardan daha çabuk ve daha sık olarak durumluk kaygı reaksiyonları göstereceği beklenir (Öner ve Le Compte,1985).

Durumsal kaygı, akut korku ve gerilim hissiyle beraber fizyolojik uyarılmayı içerir. Sürekli kaygı ise bir karakter özelliğidir. Durumluk kaygı daha çok belli bir durumun doğasından kaynaklanan ve otonom sinir sisteminin uyarılmasının eşlik ettiği bir durumken, sürekli kaygı kişinin kendi çevresindeki durumlarla basa çıkarken kullandığı bir dünya görüşü olarak düşünülebilir (Yavuz, 2002).

Bazı kişiler sürekli olarak huzursuz ve mutsuzdurlar. Bu insanın kendisinden kaynaklanır ve sürekli bir kaygı türüdür. Sürekli kaygı çevresel koşullardan bağımsız olarak, bireyin huzursuzluk, endişe, karamsarlık, aşırı duyarlılık gösterme, yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunması olarak tanımlanabilir (Öner ve Le Compte,1983).

Sürekli kaygı “çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, vesvese-endişe duyma, karamsar olma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimidir” şeklinde tanımlanır. Sürekli kaygı bireyin davranışları

üzerinde direk gözlenemez. Ancak değişik zaman ve koşullarda saptanan Durumluk Kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yararlanılabilir. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireyler, düşük olanlara göre daha kolay incinirler ve karamsarlığa düşerler. Ayrıca bu kişiler durumluk kaygıyı da diğerlerine göre daha sık ve yoğun yaşarlar (Öner, 1977).

2.4.2.3.Olumlu - olumsuz kaygı. Kaygı genelde olumsuz olarak düşünülmektedir. Kaygının kişileri araştırmaya, çalışmaya yönelttiği, fiziksel ve zihinsel zorlanma sonucu kişileri güdüleyici bir etki yaptığı da bilinmektedir. İş yaşamındaki yükselme amaçlı kaygı kişiyi motive etmektedir. Gelişmek ve iyi bir yaşam sürebilmek için stres ve kaygı az yada çok herkes tarafından yaşanmaktadır (Öner ve Le Compte,1983).

2.4.2.4.Dalgalandan kaygı. Sıkıntı, endişe, kaygı hiçbir değişime uğramadan ortaya çıkabilir. Buna dalgalanan kaygı denir. Bunun karşıtı ise Corertyanxiety' dir. Burada kaygı fiziki bir rahatsızlık görünümündedir. Bas, kalp, mide ağrısı gibi. Nörotik sendrom belirtisi olarak ortaya çıkar (Akandere,1997).

2.4.2.5.Özellikli Durum kaygı. Özellik durum kaygısı esas olarak heyecan ve kaygı olayları ile ilgili yapılan araştırmalarda kabul edilen önemli değişkenleri sınıflamaya yarayarak kavramsal yapı sağlamakla ilgilidir. Bu teori, kaygıyı, geçici bir durum ve sabit bağlantılı kişisel özellik diye ikiye ayırır (Akandere, 1997).

Kaygı, bu tip sınıflamaların yanında kendini gösterme şekline göre de sınıflandırılmıştır. İlk olarak kaygı, kendini fizyolojik olarak gösterebilir ki (fizyolojik ya da somatik kaygı); bu tip kaygıya aşırı uyarılma, bilişsel uyuşmazlık ve davranım yokluğu bulunmaması neden olmaktadır. Bunlardan ilki kişinin bilgi hücumuna uğramasını anlatır. Gerçekte yarışmalar sırasında ve özelliklede oyun araları ve molalarda bazı koçlar çoğu zaman böyle bir tutum sergilerler. İkincisi yani bilişsel uyuşmazlık kişinin bazı olaylarla uzlaşmada çektiği güçlüğü ifade eder. Örneğin; bir sporcunun gösterdiği performans iyi olmasına rağmen, kadro dışı bırakılması gibi; Üçüncüsü de kişinin güç bir durumla nasıl basa

çıkacağını bilmemesinden ortaya çıkar. Örneğin bir güreşçinin bir müsabaka sırasında rakibinin şimdiye kadar hiç bilmediği bir tekniği uyguladığında buna karşı nasıl bir davranışta bulunacağını bilmemesidir. Yani bilişsel kaygı, somatik kaygıdan farklı olarak endişe, olumsuz düşünce ve beklentileri, dikkatin bozulmasını, konsantre olamamayı, kişinin kendisi ile ilgili düşüncelerini ifade etmektedir (Tiryaki, 2000).

2.4.3.Kaygıdan kurtulma yolları. Karen (1980), “Korku bir insanın karşılaşmış olduğu tehlike ile orantılı bir tepki olduğu halde, kaygı gerçek tehlike ile orantılı olmayan aşırı bir tepki, hatta hayal ürünü tehlikelere karşı gösterilen bir tepkidir.” Şeklinde ifade etmiştir.

Karen (1980), kaygıdan kurtulmak için belli başlı dört yol önermektedir.

• **Rasyonelleştirme,** Rasyonelleştirme, sorumluluktan kaçmak olarak açıklanır; kaygıyı haklı, akla yakın bir korkuya dönüştürmeye çalışır. Aşırı derecede meraklı ve kaygılı bir anne, ister kaygılı bir anne olduğunu kabul etsin, isterse kaygısını haklı bir korku olarak yorumlasın, her iki durumda da çocukları için aynı derecede kaygı duyar. Anne zayıflığına ve tavırlarının akıl dışı öğelerle dolu olduğunu kabul edecek yerde, sorumluluğu dış dünyaya atarak kendi tavrını belirleyen gerçek nedenlerle yüz yüze gelmekten kurtulmuş olmaktadır. Kuşkusuz bu geçici yararların bedelini, hiçbir zaman kurtulamayacağı kaygılarla ödemek zorunda olacaktır.

• **Kaygının Varlığını İnkâr Etme,** Kaygıdan kurtulabilmek için kaygı inkâr edilerek bilinç alanının dışına itilme olarak ifade edilir. Kaygı belirtisi olarak, titreme, terleme, kalbin hızlı çarpması, tıkanma, ya da boğulma duygusu, sık sık çiş yapma ihtiyacı, ishal, kusma gibi durumlar yanında; ruhsal huzursuzluk, bir saldırıya uğrama, vücudun bir yerine felç geleceği gibi duygular ortaya çıkabilir. Bu normale yakın bir durumdur. Yani belli bir korkudan kurtulabilmek için, onu umursamamak ve önemsememek gibi.

• **Kaygı Yaratacak Her Türlü Durum, Düşünce ve Duygudan Kaçmak,** Suya dalmaktan, dağa tırmanmaktan korkan bir kimse bir gün bu gibi faaliyetlerden kendisini bilinçli olarak uzak tutabilir. Bir kimse bazı şeyleri yapabildiği halde bu konuda duyulan kaygı, yapılan işler üzerinde bazı etkiler göstermektedir. Bu etkiler:

1. Kaygı duyulan bir işe girişmek bireyde gerginlik, yorgunluk ya da tükenme duygusu yaratmaktadır. Genellikle aşırı çalışmadan ileri geldiği sanılan birçok güçlükler gerçekte işten değil, iş ya da iş arkadaşları ile ilgili kaygıdan ileri gelmektedir.

2. Belirli bir faaliyet ile ilgili kaygı, bu uğraşılan faaliyetten beklenen sonuç alınmaması gibi bir kaygı durumu yaratabilir.

3. Bir faaliyet ile ilgili kaygı, bu faaliyetten zevk duymamızı engelleyecektir. Burada, kaygının şiddeti rol oynamaktadır. Hafif kaygının bireye çoğu kez haz vermesine karşın, şiddetli kaygı bireye yapılacak işle ilgili işkence derecesinde sıkıntı yaratabilir. Bu nedenle, bir insanın farkında olduğundan daha çok kaygısı olabileceği ya da hiç fark etmediği halde endişeli olabileceği gibi bir açıklama, birçok değişik davranışın arkasında kaygının gizlenmiş olabileceği anlamını da taşımaktadır

2.4.4. Spor ve Kaygı İlişkisi. Kaygı, hem fiziksel ya da somatik yollarla, hem de zihinsel yollarla kendini gösterir. Bu, bir sınava girerken, bir konuşma yaparken, birisi için mülakata girerken ya da şimdiye kadar karşılaşılan en önemli atletik yarışmada yer alırken, herhangi bir şeyle ilgili endişelendiğimizde meydana gelir (Harris ve Straub,1984). Evrensel bir özelliğe sahip olan kaygı bütün sporlarda performansı olumlu ve olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini, dikkat ve konsantrasyonlarını, koordinasyon ve dengelerini, karar verme ve değerlendirmelerini, özgüven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli ölçülerde etkilemektedir. Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları performanslarında, gerek duyacakları kuvvet-sürat-dayanıklılık, esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilir. Yüksek düzeyde

kaygı, düşük düzeyde olan öz-güvenle ilişkilidir. Düşük düzeyde ki öz-güven performansın optimal düzeyde gerçekleşmesini engelleyebilir. Yüksek kaygı düzeylerinde sporcular görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerilerini yapmaktan sakınabilirler (Konter, 1996). Birçok durumda kaygı performansı etkilemektedir. Ancak bu etkinin nasıl ve hangi faktörler tarafından yönlendirildiği henüz tam olarak açıklanamamaktadır (Çakı, 1998).

Ne kadar çok endişe duyulursa yaşanan kaygı da o kadar çok olur ve bu da performansın daha çok düşmesine neden olur (Harris ve Straub,1984).Yüksek durumluk kaygı oluştuğunda, motor performansın bozulduğunu ve bu durumdan koordinasyonun olumsuz bir şekilde etkilendiğini belirtmiştir. Karşılaşma stresi, performans istemlerini karşılamada yetersizlik algılaması içerisinde olduğunda ve başarısızlıkla ilgili sonuçların algılanmasında yaşanabilir. Karşılaşma stresi, karşılaşma öncesi zayıf performans algılamaları içerisinde olduğunda, karşılaşma sırasında yetersiz performans algılamalarına sahip olduğunda ve karşılaşma sonrasında yerine getirilen performansın, beklentileri karşılamadığı durumlarda kendisini gösterebilir. Karşılaşma stresi aynı zamanda durumluk kaygı şeklinde ifade edilebilir ve bunun en yaygın olan nedeni ise, başarısızlık tehdidi olmaktadır (Anshel,1995).

Yüksek düzeyde kaygı, düşük düzeyde öz güvenle ilişkilidir. Bunun tersi de ileriye sürülebilir. Düşük düzeyde olan kaygı yüksek düzeyde öz güvenle ilişkilidir. Düşük düzeyde öz güven performansın optimal düzeyde gerçekleşmesini engelleyebilir. Yüksek kaygı düzeylerinde sporcular görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerileri yapmaktan sakınabilirler. Uyarıların bazıları kasların gerilmesi, sinirlilik, mide bulantısı, tansiyonun ve solunum hızının yükselmesi, kafa karışıklığı, konsantre olamama, karar verememe, eski alışkanlıklara başvurma, ayrıntıları unutmadır. Aynı zamanda

hareketlerde kolaylık ve düzgünlük kaybolabilir, kontrol ve konsantrasyonda bozulmalarla karşılaşabilirler (Konter,1996).

Sporcularda yüksek kaygı düzeyine genellikle sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıkça rastlanılmaya başlanır. Başka bir deyişle, performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça yoğunluğu artar. Ayrıca yarışmaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyi ile performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Başer, 1998)

Kaygı, sporcuların doğru kararlar olarak davranışlarında ve yeteneklerinde bozulmalara neden olabilir. Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuları gerçekçi çizgilerden farklı kararlar almaya zorlayabilir. Aşırı kaygılı ve baskılı koşullarda sporcuların devamlı olarak yanlış kararlar aldıklarını görmekteyiz. Sporda performansın yükseltilmesi için antrenörlerin spor psikolojisi ve ortaya çıkabilecek psikolojik ve fizyolojik sorunları ortadan kaldırmanın yollarını araştırması gerekmektedir (Tavacıoğlu,1999.)

Sanderson, Mahoney ve Meyers ile Mahoney ve Avenier (2004) başarılı olan ve olamayan sporcuların yaşadıkları kaygı farklılıkları ile ilgili olarak şunları belirtmektedirler.

- Daha başarılı olan sporcular, daha az başarılı olanlara göre, kaygıyı düzenlemede, katlanmada ve kullanmada daha iyi durumda bulunmaktadır.
- Daha becerikli sporcular, yarışma sırasında daha az kaygılı ve daha çok konu odaklanmalıdır.
- Daha başarılı sporcular, kaygının kendilerini enerjikleştirdiğini ve yardımcı olduğu düşüncesi içinde hareket etme eğilimindedirler.
- Daha az başarılı sporcular, yarışma sırasında, panik durumlarına yakın bir seviyeye kadar uyarılma düzeylerini yükseltmektedirler. Bu daha az başarılı olan sporcuların tükenmelerine ve performanslarının bozulmasına yol açmaktadır (Konter,2002).

Anshel (1995); kaygı ve uyarılmanın, müsabakaya özgü sporda yerleşmiş ve kalıcı bir deneyim olduğunu söylemiştir. Sporcuların duygularını düzenlemek için, karşılaşma öncesi ve sırasında doğru zihinsel uygulamalara başvurması, antrenörlerin sporcularına kazandırmaları ve öğretmeleri gereken önemli beceriler arasında bulunmaktadır. Bu amacı gerçekleştirmek için yapılan uygulamalar, spordan spora farklılaşabilir. Belirli bir karşılaşma için zihinsel olarak sporcuların hazırlanmasında, antrenörler çoğu kez benzer yaklaşımları takip etmezler. Kaygının ne zaman ve nasıl yukarıya veya aşağıya çekileceği, iyi zamanlamayı, sporcuların gereksinmelerini kavramayı, yapılan sporun istemlerini anlamayı, konular ve pozisyonlar hakkında bilgili olmayı gerektirir. Ancak sonuçta sporcunun kendisinin duygularını kontrol altına almasını öğrenmemesi gerekmektedir (Konter,2002).

2.4.5.Antrenör ve Kaygı. Yöneticilerin sağlıklı karar alması için kaygıdan uzak kalması gerekmektedir. Bu durumda her an karar verme durumunda olan yöneticiler erteleme, kaderci olma, uysallık, donuk kalma, sezgisel davranma, düşünmeden davranma, aşırı titiz davranma, iç tepkisellik, bağımlılık ve kararsızlık gibi karar verme yöntemlerinden birisini kullanabilmek zorunda kalabilecekler (Çivitçi,2005). Bireyin kendisini, çevresini ve geleceğini algılamasıyla, kendisini nasıl algıladığı ve kendisine nasıl davrandığı arasında bir etkileşim bulunmaktadır. Bir başka deyişle, bireyin duygusal tepkileri, karşılaştığı olayları algılama, tanıma ve yorumlama biçimine bağlıdır (Karakaya vd., 2007). Kaygı bir duygu olduğuna göre duyguların nasıl ortaya çıktığı bilirse kaygı ile baş etme sağlanabilecektir (Koruklu, 2006).

Kaygı ile baş edilebildiğinde başarının ve mutluluğun sağlanabileceği öngörüldüğünde bireysel ve örgütsel başarının da artabileceği söylenebilir. Nitekim, Hawthorne deneylerinde, verimli çalışmanın kaynağını mutlu iş görenlerin oluşturduğu kabul görmüştür. Mutluluğun kaynağını ise iş görenlerin umut düzeylerinin yüksekliğine karşı kaygı düzeylerinin düşüklüğü ile açıklanabilmektedir (Ehtiyar ve Üngüren, 2008, Kara, 2009). Ancak yukarı

kısımda da belirtildiği gibi ileri düzeyde kaygının varlığı psikoanalitik bir yaklaşım ile çözülmesi gerektiğinde, psikiyatrik bir inceleme gündeme gelebilir.

2.4.6. Sporcu ve Kaygı. Kaygı "Belirli bir duruma özgü olabilen kaygıyı bireyin kendisi için tehdit eder nitelikte algılaması ve korku duymasdır (Tavacıoğlu, 1999).Kaygı, hem fiziksel ya da somatik yollarla, hem de zihinsel yollarla kendini gösterir. Bu, bir sınava girerken, bir konuşma yaparken, bir iş için mülakata girerken ya da şimdiye kadar karşılaşılan en önemli atletik yarışmada yer alırken, herhangi bir şeyle ilgili endişelendiğimizde meydana gelir (Harris, 1984).Spor psikologları yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerekliliğinde birleşiyorlar (Başer, 1998). Kaygı evrensel bir karaktere sahiptir ve bütün sporlarda performansı olumlu ve olumsuz etkileyebilmektedir. Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini dikkat ve konsantrasyonlarını, kondisyon ve dengelerini, karar verme ve değerlendirmelerini, öz-güven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları performanslarında gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilir (Koptagel, 1984).

3.Bölüm

Gereç ve Yöntem

Çalışmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve uygulanan testler ile elde edilen verilerin analizi konuları ilgili başlıklar altında açıklanmıştır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada araştırma modeli olarak tarama modeli benimsenmiştir. Tarama modeli geçmişte ya da halen var olan bir durumun var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaktadır (Karasar,2013). Tarama modelinin benimsendiği bu çalışma Bursa ilinde çalışan voleybol Antrenörlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, mezuniyet durumu, aylık gelir, sporcu geçmişi, antrenörlük belge türü, antrenörlük yılı, çalıştırılan takım ve takım müsabaka düzeyi gibi değişkenler açısından incelenmesini amaçlayan gönüllülük esasına dayanan bir çalışmadır.

3.2.Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Bu çalışmanın evrenini, Bursa ilinde müsabık düzeydeki her yaş grubunda görev yapan Antrenörler oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise 43 Voleybol Antrenöründen (34 erkek, 9 kadın) oluşmaktadır. Çalışma kapsamına dahil edilen antrenörlerden; en az 1. kademe antrenörlük belgesine sahibi olunması ve Bursa ilinde yarışmaya katılan bay ve bayan müsabık takımların çeşitli yaş gruplarında görev yapması şartı aranmaktadır.

Çalışmaya katılan Antrenörler çalışma hakkında bilgilendirilmiş olup demografik yapı hakkında bir istatistiksel uygulama yapılacağı bilgisi verilerek araştırmaya dahil edilmişlerdir. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Araştırma ve Yayın Etik Kurul'undan 02.11.2018 tarih ve 2018 – 6 sayılı oturum Karar No:2 sayılı onay kararı alınmıştır(EK1,).

3.3.Veri Toplama Araçları

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, 14 yaşından yukarı olan gençler ve yetişkinlerde kaygıyı ölçmek için geliştirilmiştir. Ülkemizde, lise ve üniversite öğrencileri üzerinde uyarlaması yapılan bu envanterin güvenilirliği ve geçerliliği saptanmıştır. İngilizce ve Türkçe formlarının iç tutarlılığı ve test-tekrar test güvenilirliği yüksektir. Spielberger ve ark. (1970) Le Compte ve Öner (1976). Durumluk Kaygı Ölçeğinin İngilizce formunun iç-tutarlılığı alpha katsayıları .83 ile .92 arasında iken, Türkçe formunun katsayıları .90 ile .96 arasında değişmekte; madde analizi ile saptanan iç-tutarlılık katsayıları ise İngilizce formda .45 ile .55 arasında iken, Türkçe formda .74 olarak saptanmıştır. Sürekli Kaygı ölçeğinin İngilizce formunun iç-tutarlılığı alpha katsayıları .83 ile .92 arasında, Türkçe formunun katsayıları .81 ile .90 arasında; madde analizi sonucu elde edilen iç-tutarlılık medyan katsayıları İngilizce formda .34 ile .72 arasında, Türkçe formda .56 olarak tespit edilmiş bulunmaktadır. Diğer bir deyişle ölçek maddelerinin güvenilirliği ve genel iç tutarlılığı oldukça yüksek olup bu durum İngilizce forma oranla Türkçe formda daha da yüksek değerlere ulaşmaktadır.

Test-tekrar test güvenilirliği, İngilizce Durumluk Kaygı Ölçeği için .16 ile .56 ve Türkçe ölçek için .26 ile .68 arasında; Sürekli Kaygı Ölçeğinin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları, İngilizce Form için .73 ile .86 ve Türkçe formda .74 ile .86 arasında değişmektedir.

Bugüne kadar yapılan çalışmalarda durumluk kaygı puanlarının durumsal ve geçici stres altında yükseldiği, rahatlama halinde düştüğü saptanmıştır. Sürekli puanların ise oldukça sabit görünen, geçici stres durumlarına duyarlı olmayan, stres altında bir değişme kaydedilmeyen, ancak bireyin genel kaygı eğilimini yansıtan bir ölçek olduğu saptanmıştır. Sürekli kaygısı yüksek olan kişilerin, sosyal değerlendirilmelere açık olan durumlarda kolaylıkla öz değerlerinin tehdit edildiği ve böyle bir tehdidi kolayca algıladıkları zaman

durumluk seviyelerinde sürekli kaygısı düşük olanlardan daha fazla yükselme olduğu görülmüştür.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri' nin önemli özellikleri, kısalık, uygulama ve puanlama kolaylığı, kısa zaman içinde değişen heyecansal reaksiyonları değerlendirmede oldukça duyarlı olması, güvenilir ve geçerli olması, diğer dillerde ve ülkelerde denenmiş ve denenmekte olmasıdır.

Deneklere Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeklerine ilave olarak, cinsiyetleri, sınıfları, aktif spor yapıp yapmadıkları ve ailelerin gelirleri gibi sorulardan oluşan kişisel bilgi formu da verilmiştir.

4.Bölüm

Bulgular

Sunulan çalışmada Bursa ilinde yaşayan ve müsabık takımların bütün yaş gruplarında görev yapan erkek ve kadın Voleybol antrenörlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri cinsiyet, yaş, sahip olduğu belge türü, çalıştırdığı takım düzeyi, sporcu özgeçmişi, antrenörlük yılı, medeni durum, mezuniyet, aylık gelir düzeyi ve çalıştırdığı takım sayısı bakımından incelenmiştir.

Tablo 1:

Sporcuların Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T- Testi

Sonuçları

	Cinsiyet	n	Ort+SS	t	sd	P
Durumluk Kaygı	Bayan	9	34,67 ± 7,4	1,401	1	0,169
	Erkek	34	30,65 ± 7,6			
Sürekli Kaygı	Bayan	9	35,56 ± 7,8	0,258	1	0,798
	Erkek	34	34,82 ± 7,5			

Tablo 1' e göre katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri cinsiyete göre yapılan karşılaştırılmasında; hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$)

Tablo 2:

Sporcuların Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Anova Testi

Sonuçları

	Yaş	n	Ort+SS	F	sd	P
Durumluk Kaygı	20-30	10	34,6 ± 5,7	0,803	4	0,531
	31-40	11	30,27 ± 7,5			
	41-50	11	29,27 ± 7,0			
	51-60	7	31,29 ± 6,4			
	60 üstü	2	31,00 ± 15,5			
Sürekli Kaygı	20-30	10	37,6 + 5,5	1,155	4	0,347
	31-40	11	31,36 + 8,3			
	41-50	11	34,36 + 7,6			
	51-60	7	36,14 + 5,6			
	60 üstü	2	33,50 + 2,1			

Tablo 2' ye göre katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri yaşa göre yapılan karşılaştırılmasında; hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 3:

Sporcuların Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Belge Türü Değişkenine Göre Anova

Testi Sonuçları

	Belge Türü	n	Ort+SS	F	sd	P
Durumluk Kaygı	1. Kademe	8	32,88 ± 5,3	0,656	4	0,627
	2. Kademe	15	30,6 ± 9,2			

	3. Kademe	14	32,07 ± 8,1			
	4. Kademe	4	32,25 ± 5,7			
	5. Kademe	1	20			
	1. Kademe	8	36,38 ± 6,8			
	2. Kademe	15	34,27 ± 9,8			
Sürekli Kaygı	3. Kademe	14	34,36 ± 6,03	0,299	4	0,876
	4. Kademe	4	38,00 ± 6,2			
	5. Kademe	1	32			

Tablo 3' e göre katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri belge türüne göre yapılan karşılaştırılmasında; hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4:

Sporcuların Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Çalıştırdığı Takım Düzeyi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

	Çalıştırdığı Takım Düzeyi	n	Ort+SS	F	sd	P
Durumluk Kaygı	Altyapı	22	29,55 ± 5,4	2,49	3	0,075
	2. Lig	4	26,50 ± 4,6			
	1. Lig	7	34,71 ± 12			
	Efeler-Sultanlar Ligi	9	35,67 ± 8,1			
Sürekli Kaygı	Altyapı	22	33,09 ± 6,2	1,261	3	0,301
	2. Lig	4	34,25 ± 8,3			
	1. Lig	7	38,43 ± 11,3			

Tablo 4' e göre katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri çalıştırdığı takım düzeyine göre yapılan karşılaştırılmasında; hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5:

Sporcuların Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Sporcu Özgeçmişine Göre Anova Testi Sonuçları

	Sporcu Özgeçmiş	n	Ort+SS	F	sd	P
Durumluk Kaygı	Amatör	22	31,14 ± 7,1	0,053	2	0,949
	Profosyonel	15	31,53 ± 8,2			
	Milli	5	32,40 ± 11			
Sürekli Kaygı	Amatör	22	34,45 ± 7,6	0,561	2	0,575
	Profosyonel	15	34,67 ± 7,3			
	Milli	5	38,40 ± 8,8			

Tablo 5' e göre katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri sporcu özgeçmişine göre yapılan karşılaştırılmasında; hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6:

Sporcuların Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Antrenörlük Yılı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

	Antrenörlük Yılı	n	Ort+SS	F	sd	P
Durumluk Kaygı	1-5	12	33,00 ± 8,4	0,675	2	0,515

	5-10	11	32,36 ± 5,4			
	10 üstü	19	29,89 ± 8,6			
	1-5	12	36,92 ± 7,5			
Sürekli Kaygı	5-10	11	34,91 ± 7,5	0,593	2	0,558
	10 üstü	19	33,84 ± 7,7			

Tablo 6' ya göre katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri antrenörlük yılına göre yapılan karşılaştırılmasında; hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 7:

Sporcuların Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre T- Testi

Sonuçları

	Medeni Durum	n	Ort+SS	t	sd	P
Durumluk Kaygı	Evli	27	29,33 ± 7,1	-2,551	1	0,015
	Bekar	14	35,57 ± 7,9			
Sürekli Kaygı	Evli	27	32,56 ± 7,2	-2,984	1	0,005
	Bekar	14	39,43 ± 6,4			

Tablo 7' ye göre katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri medeni duruma göre yapılan karşılaştırılmasında; hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 8:

Sporcuların Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Mezuniyet Değişkenine Göre Anova Testi

Sonuçları

	Mezuniyet	n	Ort+SS	F	sd	P
Durumluk Kaygı	Lise	5	26,20 ± 4,9	2,635	1	0,112
	Yüksekokul	37	32,14 ± 7,9			
Sürekli Kaygı	Lise	5	36,80 ± 2,9	0,314	1	0,578
	Yüksekokul	37	34,76 ± 8			

Tablo 8' e göre katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri mezuniyetlerine göre yapılan karşılaştırılmasında; hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 9:

Sporcuların Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Anova Testi

Sonuçları

	Aylık Gelir Düzeyi	n	Ort+SS	F	sd	P
Durumluk Kaygı	0-1500 TL	5	28 ± 4,6	0,468	3	0,706
	1500-3000 TL	10	33 ± 6,2			
	3000-5000	16	31,38 ± 8,6			
	5000-10000	10	30,6 ± 9,1			
Sürekli Kaygı	0-1500 TL	5	35,20 ± 4,4	0,413	3	0,745
	1500-3000 TL	10	37,30 ± 5,7			
	3000-5000	16	34,25 ± 9,5			
	5000-10000	10	33,8 ± 7,7			

Tablo 9' a göre katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile aylık gelir düzeyine göre yapılan karşılaştırılmasında; hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 10:

Sporcuların Durumluk ve Kaygı Düzeylerinin Çalıştırdığı Takım Sayısı Değişkenine Göre Anova

Testi Sonuçları

	Çalıştırdığı Takım Sayısı	n	Ort+SS	F	sd	P
Durumluk Kaygı	1 takım	4	30,50 ± 9,1	1,192	3	0,326
	2 takım	5	35,40 ± 5,7			
	3 takım	10	33,90 ± 6,5			
	4 ve üstü takım	23	29,65 ± 8,3			
Sürekli Kaygı	1 takım	4	38,25 ± 8,3	0,991	3	0,407
	2 takım	5	38,00 ± 3,3			
	3 takım	10	36,20 ± 4,7			
	4 ve üstü takım	23	33,26 ± 8,8			

Tablo 10' a göre katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri çalıştırdığı takım sayısına göre yapılan karşılaştırılmasında; hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 11:

Değişkenler Arasında Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Cinsiyet	Durumluluk Kaygı Puanı	Yaş	Çalıştırdığı Takım Düzeyi	Sürekli Kaygı Puanı	Medeni Durum	Belge Türü	Aylık Gelir Düzeyi	Sporcu Özgeçmişi
Cinsiyet	r p N						*0,513 0,001 42		
Durumluluk Kaygı Puanı	r p N				*0,711 0,000 43				
Yaş	r p N					*-0,531 0,001 39			
Çalıştırdığı Takım Düzeyi	r p N	*0,357 0,02 42					*0,427 0,005 42	*0,527 0,000 41	*0,421 0,005 42
Sürekli Kaygı Puanı	r p N				*0,711 0,000 43		*0,431 0,005 41		
Medeni Durum	r p N		*0,531 0,001 39		*0,431 0,005 41				
Belge Türü	r p N	*0,513 0,001 42		*0,427 0,005 42			*0,593 0,000 41		
Aylık Gelir Düzeyi	r p N			*0,527 0,000 41			*0,593 0,000 41		
Sporcu Özgeçmişi	r p N			*0,421 0,005 42					

Tablo 11' e göre cinsiyet ve belge türü değişkeni arasında aynı yönlü orta düzeyde bir ilişki, durumluluk kaygı puanı ile sürekli kaygı puanı değişkeni arasında aynı yönlü yüksek ilişki, yaş ve medeni durum değişkeni arasında ters yönlü orta düzeyde ilişki, çalıştırdığı takım düzeyi ve cinsiyet değişkeni arasında aynı yönlü zayıf ilişki, çalıştırdığı takım düzeyi ve belge türü değişkeni arasında aynı yönlü orta düzeyde ilişki, çalıştırdığı takım düzeyi ve aylık gelir düzeyi değişkeni arasında aynı yönlü orta düzeyde ilişki, çalıştırdığı takım düzeyi ve sporcu özgeçmişi değişkeni arasında aynı yönlü orta düzeyde ilişki, sürekli kaygı puanı ve medeni durum değişkeni arasında aynı yönlü orta düzeyde ilişki, belge türü ve aylık gelir düzeyi değişkeni arasında aynı yönlü orta düzeyde ilişki bulunmaktadır.

5.Bölüm

Tartışma

Bu çalışmada Bursa ilinde yaşayan ve aktif olarak Antrenörlük hayatına devam eden voleybol antrenörlerinin durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, mezuniyet durumu, aylık gelir, sporcu geçmişi, antrenörlük belge türü, antrenörlük yılı, çalıştırılan takım ve takım müsabaka düzeyi gibi faktörlerden etkilenip etkilenmediğinin tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

Araştırma sonucunda voleybol antrenörlerinin durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin medeni durum değişkeni açısından anlamlı olarak etkilendiği, cinsiyet, yaş, mezuniyet durumu, aylık gelir, sporcu geçmişi, Antrenörlük belge türü, Antrenörlük yılı, çalıştırılan takım ve takım müsabaka düzeyi gibi faktörlerden ise etkilenmediği tespit edilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre, voleybol antrenörlerinde durumluk-sürekli kaygı düzeyleri voleybol antrenörlerinin durumluk ve kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla t testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuca göre durumluk-kaygı düzeylerinde cinsiyet açısından herhangi bir farklılık görülmemiştir. Bu sonuca göre hipotez 1 kabul edilmiştir. Yani cinsiyet faktörü durumluk-kaygı düzeyini etkilememektedir.

Sinan ve diğerleri (2015) öğrenciler üzerine yaptıkları çalışmalarında erkeklerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin, kadınlarda anlamlı derecede düşük olduğu belirlemişlerdir. Kartopu (2012) cinsiyet açısından durumluk ve sürekli kaygıyı incelediği çalışmasında sürekli kaygı açısından kadınların kaygı düzeyinin daha yüksek olduğunu belirlerken, durumluk kaygı açısından anlamlı bir etkinin olmadığını belirlemiştir. Çalışmasında cinsiyet değişkenine göre kadınların durumluk kaygı düzeylerinin erkeklerden daha düşük, sürekli kaygı düzeylerinin ise daha yüksek olduğunu göstermiştir. Öztürk (2008) ise öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerinde cinsiyetlerinin etkisi olup olmadığı belirlemek için gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin cinsiyetleri ile durumluk

kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu, sürekli kaygı düzeyi ile herhangi bir anlamlılık durumunun söz konusu olmadığını, kızların erkeklerden düşük kaygı düzeyine sahip olduğunu belirtmektedir. Yine durumluk- sürekli üzerine yapılan başka çalışmalarda da cinsiyetin herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir (Engür,2002; Özgül, 2003; Yücel, 2003; Özbay, 2012; Kaya ve diğerleri, 2014). Voleybol Antrenörlerinin kadın ya da erkek olmalarının durumluk ve sürekli kaygı üzerinde etkisinin olmaması literatürde yer alan çalışmalar paralellik göstermektedir.

Yaş değişkenine göre, voleybol antrenörlerinde durumluk-Sürekli kaygı düzeyleri voleybol antrenörlerinin durumluk ve kaygı düzeylerinin yaş değişkeni açısından anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Anova testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuca göre durumluk-kaygı düzeylerinde yaşın herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre hipotez 2 kabul edilmiştir. Bu sonuç ile yaş faktörünün durumluk-kaygı düzeyini etkilemediği görülmektedir.

Sinan ve diğerleri (2015) çalışmalarında yaş değişkeni açısından durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık bulurken, sürekli kaygı düzeyleri üzerine herhangi bir farklılık tespit etmemişlerdir. Kartopu (2012) araştırması sonucunda yaş değişkeni açısından ergenlerin yüksek kaygı düzeyine sahip olduğunu tespit etmiştir. Bu durumun ise sürekli kaygı için geçerli olduğunu durumluk kaygı için geçerli olmadığını belirtmektedir. Lök (2008) ve Çağlar (1999) ise genç yaş grubunda durumluk ve sürekli üzerine anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Araştırma bulgularımız durumluk kaygı açısından literatürde yapılan çalışmalar ile benzerlik gösterirken sürekli kaygı açısından benzerlik göstermemektedir

Medeni durum değişkenine göre, voleybol antrenörlerinde durumluk-sürekli kaygı düzeyleri voleybol Antrenörlerinin durumluk ve kaygı düzeylerinin medeni durum değişkeni açısından anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla t testi kullanılmıştır. Elde edilen verilere göre durumluk-kaygı düzeylerinde medeni durumun etkili olduğu görülmektedir. Bu

sonuca göre hipotez 3 reddedilmiştir. Dolayısıyla medeni durum faktörünün durumluk-kaygı düzeyini etkilediği görülmektedir.

Kartopu (2012) yaptıkları araştırma sonucunda medeni durumun durumluk kaygı ve sürekli kaygı üzerine etkisini incelediği araştırması neticesinde bekârların kaygı düzeyinin evlilere göre daha yüksektir olduğunu belirlemiştir. Ancak bu durumun sürekli kaygı açısından anlamlı olduğu, durumluk kaygı açısından ise anlamlı olmadığını vurgulamaktadır. Araştırmamızda da bekarların kaygı düzeylerinin yüksek olarak bulunması ile literatürdeki çalışmalar benzerlik göstermektedir.

Mezuniyet değişkenine göre voleybol antrenörlerinde durumluk-sürekli kaygı düzeyleri voleybol Antrenörlerinin durumluk ve kaygı düzeylerinin mezuniyet değişkeni açısından anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Anova testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuca göre durumluk-kaygı düzeylerinde mezuniyetin herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre hipotez 4 kabul edilmiştir. Bu sonuç ile mezuniyet faktörünün durumluk-kaygı düzeyini etkilemediği görülmektedir.

Kartopu (2012) araştırma sonucu elde ettiği verilere dayanarak lise eğitim düzeyinde görülen kaygının diğer eğitim kademelerinde görülen kaygıdan yüksek olduğunu ancak bu durumun sadece sürekli kaygı açısından doğru olduğunu, durumluk kaygı açısından doğru olmadığını savunmaktadır. Araştırmamız ve literatürde yer alan bilgiler benzerlik göstermektedir.

Aylık gelir değişkenine göre, voleybol antrenörlerinde durumluk-sürekli kaygı düzeyleri voleybol Antrenörlerinin durumluk ve kaygı düzeylerinin aylık gelir değişkeni açısından anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Anova testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuca göre durumluk-kaygı düzeylerinde aylık gelirin herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre hipotez 5 kabul edilmiştir. Yani aylık gelir faktörünün durumluk-kaygı düzeyini etkilemediği görülmektedir.

Öztürk (2008) gelir düzeyinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerine etkisini incelediği çalışmasında herhangi bir anlamlı farklılık bulamamıştır. Yine Karabulut (2010) yaptığı araştırma sonucunda ekonomik gelirin kaygı üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını belirtmektedir. Araştırma bulgularımız ve literatürde yer alan çalışmalar uyumluluk göstermektedir.

Sporcu özgeçmişine değişkenine göre, voleybol antrenörlerinde durumluk-sürekli kaygı düzeyleri Voleybol Antrenörlerinin durumluk ve kaygı düzeylerinin sporcu geçmiş değişkeni açısından anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Anova testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuca göre durumluk-kaygı düzeylerinde sporcu geçmişinin herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre hipotez 6 kabul edilmiştir. Bu sonuç ile sporcu geçmiş faktörünün durumluk-kaygı düzeyini etkilemediği görülmektedir.

Erbaş (2000) spor yapma süreleri ile durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Yine Özbay (2012) araştırmasında spor yılının durumluk-sürekli kaygı düzeyi üzerine herhangi bir etkisini olmadığını belirtmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda spor yılının kaygı üzerinde herhangi bir etki yaratmaması durumu bizim araştırmada da görülmektedir.

Antrenörlük belge türü değişkenine göre, voleybol antrenörlerinde durumluk-sürekli kaygı düzeyleri voleybol Antrenörlerinin durumluk ve kaygı düzeylerinin antrenörlük belge değişkeni açısından anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Anova testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuca göre durumluk-kaygı düzeylerinde Antrenörlük belgesinin herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre hipotez 7 kabul edilmiştir. Bu sonuç ile antrenörlük belgesinin durumluk-kaygı düzeyini etkilemediği görülmektedir. Buradan elde edilen verilere ışığında antrenörün sahip olduğu belge türünün Antrenörün durumluk ve sürekli kaygı düzeyi üzerinde herhangi bir etki yaratmadığı ve bu durumun kaygı yaratıcı ya da kaygıyı azaltıcı bir etken olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Antrenörlük yılı değişkenine göre, voleybol antrenörlerinde durumluk-sürekli kaygı düzeyleri voleybol Antrenörlerinin durumluk ve kaygı düzeylerinin antrenörlük yılı değişkeni açısından anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Anova testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuca göre durumluk-kaygı düzeylerinde Antrenörlük yılının herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre hipotez 8 kabul edilmiştir. Bu sonuç ile Antrenörlük yılının durumluk-kaygı düzeyi üzerinde herhangi bir etki yaratmadığı görülmektedir. Antrenörün tecrübe durumunun kaygı üzerinde etki yaratması beklenirken araştırmamızda tam tersi bir sonuca ulaşılmıştır. Bu durumun araştırmada yer alan Antrenörlerin deneyim olarak birbirine yakın olması ve çok uzun süreli tecrübelerinin olmamasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Çalıştırılan takım değişkenine göre, voleybol antrenörlerinde durumluk-sürekli kaygı düzeyleri voleybol Antrenörlerinin durumluk ve kaygı düzeylerinin çalıştırılan takım değişkeni açısından anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Anova testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuca göre durumluk-kaygı düzeylerinde çalıştırılan takım herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre hipotez 9 kabul edilmiştir. Yani çalıştırılan takım faktörü durumluk-kaygı düzeyini etkilememektedir.

Literatürde çeşitli kademelerde yer alan takımların kaygı durumlarının yer aldıkları lig ve sporcu yaşları paralelinde farklılık gösterdiği çalışmalara rastlamak mümkündür (Bedir, 2008). Ancak literatürdeki çalışmalar ve araştırmamızda takım düzeyi ve kaygı durumu ile ilgili herhangi bir benzerlik görülmemektedir.

Takımın müsabaka düzeyi değişkenine göre, voleybol antrenörlerinde durumluk-sürekli kaygı düzeyleri voleybol Antrenörlerinin durumluk ve kaygı düzeylerinin takım müsabaka düzeyi değişkeni açısından anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Anova testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuca göre durumluk-kaygı düzeylerinde takımın müsabaka düzeyinin herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre hipotez 10 kabul

edilmiştir. Dolayısıyla takımın müsabaka düzeyi faktörünün durumluk-kaygı düzeyini etkilemediği görülmektedir. Antrenörlerin çalıştırdıkları takım sayısının kaygı durumları üzerinde herhangi bir etki yaratmaması işlerine olan sevgi ve bağlılıklarından kaynaklanıyor olabileceği sonucuna varılmaktadır.



6.Bölüm

Sonuç ve Öneriler

Bursa ilinde aktif olarak Antrenörlük faaliyetine devam eden voleybol antrenörlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile ilgili elde edilen sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

1- Voleybol Antrenörlerinde durumluk-sürekli kaygı düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre bir farklılık yoktur ($p>.05$).

2- Voleybol Antrenörlerinde durumluk-sürekli kaygı düzeylerinde yaş kriterine değişkenine göre bir farklılık yoktur ($p>.05$).

3-Voleybol Antrenörlerinde durumluk-sürekli kaygı düzeylerinde medeni durum değişkenine göre bir farklılık vardır ($p<.05$).

4- Voleybol Antrenörlerinde durumluk-sürekli kaygı düzeylerinde mezuniyet değişkenine göre bir farklılık yoktur ($p>.05$).

5- Voleybol Antrenörlerinde durumluk-sürekli kaygı düzeylerinde aylık gelir değişkenine göre bir farklılık yoktur ($p>.05$).

6- Voleybol Antrenörlerinde durumluk-sürekli kaygı düzeylerinde sporcu geçmişi değişkenine göre bir farklılık yoktur ($p>.05$).

7-Voleybol Antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeylerinde antrenörlük belge değişkenine göre bir farklılık yoktur ($p>.05$).

8- Voleybol Antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeylerinde antrenörlük yılı değişkenine göre bir farklılık yoktur ($p>.05$).

9-Voleybol Antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeylerinde çalıştığı takım değişkenine göre bir farklılık yoktur ($p>.05$).

10-Voleybol Antrenörlerinde durumluk - sürekli kaygı düzeylerinde takımın müsabaka düzeyi değişkenine göre bir farklılık yoktur ($p>.05$).

Sonuç olarak bursa ilinde aktif olarak takım çalıştıran voleybol antrenörlerinin durumluk-sürekli kaygı durumları açısından sadece medeni durum açısından anlamlı farklılık gösterirken diğer değişkenler açısından herhangi bir farklılık görülmemektedir.

Öneriler

- Durumluk ve sürekli kaygı ile ilgili araştırmaların diğer branş antrenörlerine de uygulanması yani farklı denek grupları ile çalışılma yapılabilir.
- Antrenörler ve ilgili diğer paydaşlar (öğretmen, idareci vs.) sporcuların durumluk ve sürekli kaygıları bilgilendirilebilir.
- Antrenörlerin müsabaka öncesi ve sonrası ile ilgili spor psikolojisi kapsamında eğitim almaları sağlanabilir.
- Spor takımlarında yer alan bireylerin durumluk-sürekli kaygı ile ilgili bilgilendirilmesi sağlanabilir.
- Antrenörlerin sporcuların durumluk-sürekli kaygı durumlarını belirlemeleri için sporcuların sosyo-kültürel ve ekonomik durumlarını takip edebilirler.
- Durumluk-sürekli kaygı için pedagoğ, psikoloğ gibi alan uzmanları ile koordineli çalışılabilir.
- Antrenörler durumluk-sürekli kaygı oluşturacak ortamların engellenmesi için çok yönlü çalışmalar yapabilirler.
- Sporcuların kaygı yaratacak ortamdan uzaklaşma becerileri kazanmaları sağlanabilir.
- Sporcuların farklı atmosferlerde tecrübe kazanıp kaygının üstesinden gelme yollarını öğrenmeleri desteklenebilir.
- Müsabaka öncesi ve sonrası oluşabilecek olumsuz durumların giderilmesi için iyi bir analiz ve ek destek sağlanabilir.

Kaynakça

- Akandere, M. (1997). Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi. *Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.*
- Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki. *GÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.*
- Akkaya, S. (1999). Üniversite son sınıftaki öğrencilerin kaygılarını etkileyen etmenler. *Yayınlanmamış yüksek lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.*
- Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2000). Çocuklarda kaygı ve bunu etkileyen etmenler. *Milli Eğitim Dergisi, 145, 15-19.*
- Anshel Mank H (1995). *Spent psychology Iheory, Applications and Issues.* s. 36, Melbourne.
- An, İ. (1998). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Yayınları, Konya.*
- An, İ. (2004). *Futbolda Eğitim Öğretim, Nobel Yayım Dağıtım, Ankara.*
- Atasoy, B., & Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve Spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(1), 11-22.*
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi.* 3. Baskı, Ankara: Bağırhan Yayım evi.
- Başer, E. (1994). *Futbolda psikoloji ve başarı.* İstanbul: Yayınevi Yayıncılık.
- Bedir, R. (2008). *Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi.* Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Biçer, T. (1998). *Yaşamda ve sporda doruk performans.* 3. baskı. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Cox, R. H. (1986). Relationship between skill performance in women's volleyball and competitive state anxiety. *International Journal of Sport Psychology.* International Journal of Sports Psychology, 1986; 17: 183-190.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı.* İstanbul: Remzi Kitabevi

- Çağlar, E. (1996). Kaygının kalp atım hızı üzerine etkisi. *Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.*
- Çağlar, E. (1999). Genç ve yıldız hentbol milli takımında bulunan erkek sporcuların kaygı düzeylerinin zaman içindeki değişimleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 19-28.*
- Çakı, R. (1998). Bayan ve erkek voleybolcularda müsabaka öncesi ve sonrası bazı davranış özelliklerinin karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.*
- Çivitci, A. (2005). Akılcı duygusal eğitimin ilköğretim öğrencilerinin mantıkdışı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme düzeylerine etkisi. *Ege Eğitim Dergisi, 6(2), 59-80.*
- Çumralıgil, B.& Görücü, A. (2007). Örgütlenme yönetim biçimleriyle spor, *Selçuk Üniversitesi Yayını, Konya.*
- Demirelli, B. (2009). Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı tarafından yürütülen birinci kademe yardımcı antrenör yetiştirme kurslarının verimlilik düzeyinin araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Dorrel, J.L. (1998). *Personals goals and winning or losing during competitive exercises: effects on anxiety*, Lamar University U.S.A.
- Ehtiyar, R., & Üngüren, E. (2008). Turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı seviyeleri ile eğitime yönelik tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 1(4), 159-181.*
- Enç, M. (1988). Türk Dil Kurumu Ruhbilim Terimleri Sözlüğü, Türk Dil Kurumu, Ankara,
- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir.

- Erbaş, Murat. (2000). Türkiye Basketbol II. ligindeki oyuncuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Gill, D. L. (1986). Psychological dynamics of sport. Champaign, IL. *IL: Human Kinetica*.
- Gümüş, M. (2002). Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya*.
- Hançerlioğlu, O. (1988) Ruh bilim sözlüğü. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Harris, D. V., & Straub, W. (1984). Sports psychology. *Leisure Press, Champaign Illinois*.
- İkizler, C. (1994). Sporda Başarının Psikolojisi, Genişletilmiş 2. Baskı, İstanbul: Alfa Basım Yayım dağıtım.
- Karabulut, G. (2010). *İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin oyun tercihlerine ve spora katılımlarına göre kaygı düzeylerinin ve başarı algılarının incelenmesi*. Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Karakaya, İ., Coşkun, A., Ağaoğlu, B., ÖÇ, Ö. Y., Memik, N. Ç., Şişmanlar, Ş. G., & Arslan, H. (2007). Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği Geçerlik-Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 155-162.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi, tarama modelleri tanımı ve temel nitelikleri*. Nobel Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Kartopu, S. (2012). Lise öğrenci ve öğretmenlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Kahramanmaraş örneği). *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2), 147-170.
- Kaya, M. & Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.

- Kaya, E., Sari, İ., Tolukan, E., & Gülle, M. (2014). Examination of trait anxiety levels of physical education and sports students (Ibrahim Cecen University case). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 399-402.
- Koç, Harun. Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2004.
- Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Konter, E. (2002). Profesyonel Futbolda Bazı Değişkenlere Göre Becerilerin Araştırılması. *Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana*.
- Koptagel, G. (1984). Tıpsal psikoloji. *İstanbul: Fatih Gençlik Vakfı Matbaa İşletmesi*.
- Koruklu, N. Ö., Öner, H., & Oktaylar, H. C. (2006). " Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Programının" Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (19).
- Köknel, Ö. (1997) Kaygıdan mutluluğa kişilik, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (1987). *Zorlanan insan: Kaygı çağında stres*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Levitt, E., E. (1980) *The Psychology of anxiety*, Hillsade, New Jersey.
- Lök, S., İnce, A., Lök, N. (2008). "Beden eğitimi spor yüksekokulu özel yetenek sınavına girecek adayların kaygı durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi". *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 21-131
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. *Competitive anxiety in sport*, 117-190.
- Morris, T. E., & Summers, J. E. (2004). *Sport psychology: Theory, applications and issues*. John Wiley & Sons Australia.

- Newton, M., & Fry, M. D. (1998). Senior Olympians' achievement goals and motivational responses. *Journal of Aging and Physical Activity*, 6(3), 256-271.
- Öğüt, F. (2000). Sosyal uyum ile sürekli kaygı arasındaki ilişki. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*
- Öktem, Ö. (1981). Anksiyetenin öğrenme ve hafızaya Etkisi. Doktora Tezi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Psikiyatri Kürsüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1983). Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. *İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınlar.*
- Öner, N., & Le Compte, A. (1985). Durumluk–Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, No: 333, 2. Baskı, İstanbul.
- Öner, N. (1977) Durumluk-Sürekli kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliliği, Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özbay, S. (2012). Büyükler güreş milli takımında yer alan sporcuların, müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Özerkan, K. N. (2004). Spor psikolojisine giriş. Ankara: *Nobel Yayınları.*
- Özgül, F. (2003). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri. *Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.*
- Öztürk, A. (2008). *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretmenlik programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Öztürk, O. (1994). Ruh sağlığı ve bozuklukları. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Sevim, Y. (2001). *Antrenör eğitimi ve ilkeleri.* Ankara: Gazi Kitabevi.
- Salihaoğlu, A. (1980). Kronik hemodiyaliz tedavisi gören hastalarda anksiyete. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.*

- Saltuk, S. (1995). *Antik stadyumlar*. İnkılâp Kitabevi, İstanbul.
- Şeyhoğlu, M. (2005). Öğretmenlerin ve yöneticilerin bilgisayar kaygı düzeyleri. *Yüksek Lisans Tezi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi*.
- Tavacıoğlu, L. (1997). Kaygının reaksiyon zamanı üzerine etkisi. 1. *Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu. Mersin, Bildiriler Kitabı, 47-50*.
- Tavacıoğlu, L. (1999). Spor psikolojisi. Ankara: Bağırhan Yayım evi.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Eylül kitabevi ve yayınevi.
- Vurgun, N. (1998). Lise öğrenimi gören sporcuların kaygı durumları ile sportif başarıları arasındaki ilişkinin araştırılması. *Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa*.
- Yavuz, H. U. (2002). Yüzme, paletli yüzme ve atletizm branşlarındaki bazı sporcuların anksiyete ve depresyon durumları ile reaksiyon zamanlarının belirlenmesi ve karşılaştırılmaları. *Bilim Uzmanlığı Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara*.
- Yücel, E. O. (2003). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara*.

Ekler

EK 1- Etik Kurul Onayı

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
(Sağlık Bilimleri Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI TUTANAĞI

OTURUM TARİHİ
02 Kasım 2018

OTURUM SAYISI
2018-06


KARAR NO 2: Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı öğrencisi Atakan YILDIZ'ın "Voleybol Antrenörlerinin Durumluk ve Süreklilik Kaygı Düzeylerinin Yaş Belge Türü, Çalıştığı Takvim Düzeyi ve Sporcu Özgeçmişine Göre İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında uygulayacağı anket sorularının değerlendirilmesine geçildi.


Yapılan görüşmeler sonunda; Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı öğrencisi Atakan YILDIZ'ın "Voleybol Antrenörlerinin Durumluk ve Süreklilik Kaygı Düzeylerinin Yaş Belge Türü, Çalıştığı Takvim Düzeyi ve Sporcu Özgeçmişine Göre İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında uygulayacağı anket sorularının, fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurusuya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.




Prof. Dr. Bahattin HAKYEMEZ
Üye




Prof. Dr. Mustafa OĞAN
Üye


Prof. Dr. İlker ERCAN
Üye


Prof. Dr. Berrin TUNCA
Üye

(Katılmadı)
Prof. Dr. Cenk AYDIN
Üye

EK 2- Kişisel Bilgi Formu

 <p style="text-align: center;">Bu çalışma, "Voleybol Antrenörlerinin Durumluk ve Süreklilik Kaygı Analizlerinin İncelenmesi" konulu yüksek lisans çalışmasıdır. Elde edilen veriler, tez çalışması dışında kullanılmayacak ve paylaşılmayacaktır.</p> 						
Tablo 1: Tanımlayıcı Özelliklerin Dağılımı	Size Uygun Alanı İşaretleyiniz					(X)
Yaş	20-30 (...)	31- 40 (...)	41-50 (...)	51 - 60 üstü (...)	60 üstü (...)	
Cinsiyet	Kadın (...)			Erkek (...)		
Medeni Durumu	Evlü (...)			Bekar (...)		
Belge Türü	1. Kademe	2. Kademe	3. Kademe	4. Kademe	5. Kademe	
	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)	
Çalıştığı Takım Düzeyi	Altyapı	2. Lig	1.Lig	Efeler / Sultanlar Ligi		
	(...)	(...)	(...)	(...)		
Mezuniyet	İlkokul	Ortaokul	Lise	Yüksekokul	Üniversite	
	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)	
Aylık Gelir Düzeyi	0 - 1.500 TL	1.500 - 3.000 TL	3.000 - 5.000 TL	5.000 - 10.000 TL	> 10.000	
	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)	
Sporcu Özgeçmişi	Yok	Amatör	Profosyonel	Milli		
	(...)	(...)	(...)	(...)		
Kaç Yıldır Antrenörlük Yapıyorsunuz?	1 yıl - 5 yıl arası	5 - 10 yıl arası		10 yıl ve üstü		
	(...)	(...)		(...)		
Toplamda Kaç Takım Çalıştırdınız?	1 takım	2 takım	3 takım	4 takım ve üstü		
	(...)	(...)	(...)	(...)		
Teknolojik Yenilikleri Kullanıyor musunuz?	Evet (...).....kullanıyorum.			Hayır (...)		
Yardımcı Kullanıyor musunuz?	Evet (...).....olarak kullanıyorum.			Hayır (...)		
Blırtmek istediğiniz diğer hususlar :					

EK 3- DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ

STAI FORM TX – I

İsim:..... Cinsiyet:.....

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

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

Müsabaka öncesi..

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

EK 4- SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

STAI FORM TX – 2

İsim:..... Cinsiyet:.....

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

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

Genel olarak

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

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

TEZ ÇOĞALTMA VE ELEKTRONİK YAYIMLAMA İZİN FORMU

Yazar Adı Soyadı	Atakan Yıldız
Tez Adı	Bursa ilinde yaşayan ve müsabık takımların bütün yaş gruplarında çalışan voleybol antrenörlerinin durumluk ve sürekli kaygı analizlerinin yaş, sahip olduğu belge türü, çalıştığı takım düzeyi ve sporcu özgeçmişine göre incelenmesi.
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Anabilim Dalı	Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Dalı	Beden Eğitimi Ve Spor
Tez Türü	Yüksek Lisans
Tez Danışman(lar)ı	Doç.Dr.Şenay ŞAHİN
Çoğaltma (Fotokopi Çekim) İzni	<input checked="" type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input type="checkbox"/> Tezimin sadece içindkiler, özet, kaynakça ve içeriğinin % 10 bölümünün fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin vermiyorum
Yayımlama İzni	<input checked="" type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin veriyorum <input type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasının ertelenmesini istiyorum 1 yıl <input type="checkbox"/> 2 yıl <input type="checkbox"/> 3 yıl <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin vermiyorum

Hazırlamış olduğum tezin yukarıda belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikri mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Tarih: 29 / 01 / 2019

İmza:


RIT-FR-KOD-12/00

Öz Geçmiş

Doğum Yeri ve Yılı : Arpaçay – 1975

Öğrenim Gördüğü Kurumlar : **Başlama Yılı** **Bitirme Yılı** **Kurum Adı**

Lisans : 1995 1999 Uludağ Üniversitesi

Yüksek Lisans : 2015 ... Uludağ Üniversitesi

Bildiği Yabancı Diller ve Düzeyi : İngilizce- Orta

Çalıştığı Kurumlar : **Başlama ve Ayrılma Tarihleri** **Kurum Adları**
1997.... Özdilek Alışveriş Merkezleri A.Ş

Sertifikalar : T.F.F Futbol – C Antrenör Belgesi /2011
T.F.F Futbol Halk Eğitim Futbol Kursları Spor Eğitmeni 2. Kademe Futbol Sertifika Programı / BURSA -2017
T.F.F Futbol Bölgesel Futbol Antrenör Gelişim Semineri / BURSA / 1998
Badminton 1. Kademe Yardımcı Antrenörlük Belgesi BURSA / 2011

Aldığı Ödüller : Masterler Voleybol Şampiyonası Türkiye 3.lüğü /BURSA / 2017
Sivil Gündem Gazetesi Fark Yaratanlar Yılın Yöneticisi Özel Ödülü / 2016