



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK
LİSANS
TEZİ**

**ELİT ERKEK VOLEYBOLCULARDA
MÜSABAKA ÖNCESİ DURUMLUK
KAYGI DÜZEYLERİNİN, MÜSABAKA
İÇERİSİNDEKİ TEKNİK BAŞARIYA ETKİSİ**

ZEKERİYA BAŞEKEN

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
ANTRENMAN VE HAREKET BİLİMLERİ PROGRAMI**

NİSAN 2016



**ELİT ERKEK VOLEYBOLCULARDA MÜSABAKA ÖNCESİ DURUMLUK
KAYGI DÜZEYLERİNİN, MÜSABAKA İÇERİSİNDEKİ TEKNİK
BAŞARIYA ETKİSİ**

Zekeriya BAŞEKEN

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ PROGRAMI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

NİSAN 2016

Zekeriya BAŞEKEN tarafından hazırlanan “Elit Erkek Voleybolcularda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin, Müsabaka İçerisindeki Teknik Başarıya Etkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Gazi Üniversitesi Antrenman ve Hareket Bilimleri Programı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Serdar ELER

Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum



Başkan : Prof. Dr. Erdal ZORBA

Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

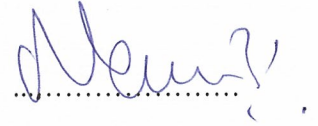
tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum



Üye : Yrd. Doç. Dr. Nevin GÜNDÜZ

Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi

tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum



TezSavunmaTarihi: 18/04/2016

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Doç. Dr. Ufuk KOCA ÇALIŞKAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

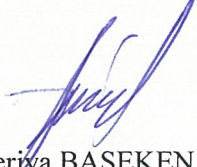
ETİK BEYAN

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.


Zekeriya BAŞEKEN
18/04/2016

ELİT ERKEK VOLEYBOLCULARDA MÜSABAKA ÖNCESİ DURUMLUK KAYGI
DÜZEYLERİNİN, MÜSABAKA İÇERİSİNDEKİ TEKNİK BAŞARIYA ETKİSİ
(Yüksek Lisans Tezi)

Zekeriya BAŞEKEN

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Nisan 2016

ÖZET

Bu çalışmanın amacı ülkemizde 1. Ligde voleybol oynayan elit erkek voleybolculara, müsabaka öncesi durumluk kaygı ölçeği uygulayarak; (C.S.A.I-2 Competitive State Anxiety Inventory) elde edilen kaygı düzeyleriyle müsabaka istatistikleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmaya 2012 – 2013 Voleybol 1. Lig sezonunda, voleybol oynayan 42 sporcu denek olarak kullanılmıştır. Araştırmada durumluk kaygıyı ölçmek amacıyla C.S.A.I-2, müsabaka parametrelerinin toplanması için Voleybol Federasyonunun resmi istatistik programı Data Project (2007) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi, durumluk kaygı, servisten alınan sayı, oyunda kalan servis, bloktan alınan sayı, başarılı manşet, hatalı manşet, başarılı hücum, hatalı hücum ve oyuna toplam katkı arasındaki korelasyonu içerir. Korelasyon değerleri hesaplanırken libero ve pasörler oynadıkları pozisyon gereği bazı değişkenlerden muaf tutulmuştur. Liberolar sadece başarılı ve hatalı manşet değişkenlerinden istatistiklerine tabi tutulurken; pasörler ise servis puanı, oyunda kalan servis ve blok değişkenlerinden değerlendirmeye alınmıştır. Yapılan analizler sonucu sadece smaçörler için oyunda kalan servis ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyon katsayısı (-, 683), hatalı manşet ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyon katsayısı (, 567) bulunmuştur. Voleybolda sadece manşet almakla görevlendirilen liberoları incelediğimizde; hatalı manşet ve kaygı değişkeni arasındaki korelasyon değeri (, 927) bulunmuştur. Voleybol oyununda oyun kurucu olarak görev yapan ve hücum pası atmakla görevlendirilen pasörleri incelediğimizde, oyunda kalan servis ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyon katsayısı (, -748) bulunmuştur. Elde edilen bulgular yorumlandığında kaygı düzeyi arttıkça sporcunun performansının azaldığını görmekteyiz. Ancak analizler voleybolda hücum hareketinde ters yönlü bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Sonuçlar bize voleybolcularda orta düzey kaygının müsabaka parametrelerine olumlu yansıyacağını göstermektedir.

Bilim Kodu : 1301
Anahtar Kelimeler : Voleybol, kaygı
Sayfa Adedi : 55
Danışman : Yrd. Doç. Dr. Serdar ELER

THE EFFECT OF THE LEVEL OF COMPETITIVE STATE ANXIETY BEFORE THE
GAME OF ON MALE ELITE VOLLEYBALL PLAYERS TO TECHNICAL SUCCESS
DURING THE GAME

(M. Sc. Thesis)

Zekeriya BAŞEKEN

GAZİ UNIVERSITY
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

April 2016

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the correlation between the level of anxiety and the game statistics applying competitive anxiety inventory (C.S.A.I-2 Competitive State Anxiety Inventory) to male elite volleyball players of the league in our country. In this research, 42 volleyball players of the first league in 2012 – 2013 season have been experimented as the subject group. In order to collect the competition parameters to evaluate (C.S.A.I-2 Competitive State Anxiety Inventory) official statistic program of the Volleyball Federation; Data Project (2007) has been used. The statistical analysis of the obtained data contains the correlation between the state anxiety and the points from the serves, serves kept in the game, points from the blocks, succeeding bumps, failed bumps, successful attacks, failed attacks and the total contribution correlations. While calculating the correlational values, the liberos and the setters have been disregarded in some of the variables due to their positions in the games. While the liberos have been evaluated in the statistics for their succeeding and failing bumps variants, the setters have been examined with their serving points, serves remaining in the game and their block variants. As a result of the analysis, for only the hitters; the correlational coefficient between the anxiety state variant and the remaining serves in the game has been found as $-0,683$ and the correlational coefficient between the failed bumps and the anxiety state variant has been obtained as $0,567$. By observing only the liberos positioned to receive the bumps, the correlational coefficient between the failed bumps and the anxiety state variant has been obtained as $0,927$. When we examine the setters missioned to set the game and the attack pass in volleyball, the correlational value between the remaining serve in the game and the anxiety state variant has been calculated as $-0,748$. Interpreting the findings of the research; as the anxiety level increases, the player's performance is observed to be decreasing. However, the analysis states an inverse correlation for the attack moves. The results show us that medium-level anxiety of the volleyball players has a positive reflection on the competition parameters.

Science Code : 1301
Key Words : Volleyboll, anxiety
Page Number : 55
Supervisor : Assist. Prof. Dr. Serdar ELER

TEŞEKKÜR

Üst düzey bilgisi, güven veren tecrübesi, sonsuz iyi niyeti, hiçbir işini ertelemeyen çalışkanlığı ile örnek aldığım saygıdeğer danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Serdar ELER' e ve Gazi Üniversitesi'nde çok değerli bilgilerini ve derslerini aldığım hocalarıma saygılarımı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Zekeriya BAŞEKEN

Ankara 2016

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	x
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Spor	3
2.1.1. Sporun Sınıflandırılması	4
2.1.2. Sporun Eğitsel Amaçları	5
2.1.3. Sporcu Kavramı.....	6
2.2. Psikoloji.....	8
2.2.1. Psikoloji Biliminin Kullandığı Yöntemler	8
2.2.2. Psikoloji İle İlgili Genel Kavramlar	9
2.2.3. Spor Psikolojisi	12
2.2.4. Spor Psikolojisinin Konusu	14
2.2.5. Sporcu Kişiliği.....	15
2.3. Kaygı	16
2.3.1. Kaygıyı Açıklayan Teoriler.....	18
2.3.2. Kaygının Nedenleri	19
2.3.3. Kaygı Türleri	20
2.3.4. Olumlu ve Olumsuz Kaygılar	24
2.3.5. Bilişsel ve Bedensel (Somatik) Kaygı.....	24

	Sayfa
2.3.6. Kaygının Kişi Üzerindeki Etkileri.....	26
2.3.7. Bedensel ve Bilişsel Kaygının Sporcu Üzerindeki Etkisi	27
2.3.8. Kaygı Bozuklukları	28
2.3.9. Kaygı ve Korku	28
2.3.10. Kaygı ve Spor.....	29
2.3.11. Kaygı ve Egzersiz.....	30
2.3.12. Kaygı ve Spor Arasındaki İlişki	31
2.4. Voleybol Oyunu	33
2.4.1 Voleybol Oyucularının Psikolojik Özellikleri.....	35
3. GEREÇ VE YÖNTEM	39
4. BULGULAR.....	41
5. TARTIŞMA	45
6. SONUÇ	47
KAYNAKÇA.....	49
EKLER.....	53
Ek-1. Etik Kurul Onayı	54
ÖZGEÇMİŞ	55

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 5.1. Smaçörler İçin Oluşturulan Kaygıya Bağlı Korelasyon	41
Çizelge 5.2. Libero Oyuncular İçin Kaygıya Bağlı Korelasyon Çizelgesi	42
Çizelge 5.3. Pasör Oyuncular İçin Kaygıya Bağlı Korelasyon Çizelgesi.....	43

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 2.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki	23
Şekil 2.2. Kaygı Durumunda Vücudun Gösterdiği Fizyolojik Tepkiler	26

1. GİRİŞ

Sportif performansı etkileyen faktörleri incelediğimizde, fiziksel uygunluk, teknik-taktik ve zihinsel faktörlerin karşımıza çıktığını görmekteyiz. Spor, bir toplumsal faaliyet ve yapı taşının insan da insan olduğuna göre, sporcuların da psiko-sosyal varlıklar olarak bilimsel açıdan ele alınması kaçınılmaz hale gelmiştir. Psikologlar günümüzde artık sporun psikolojik yönüne de ilgi duymaya başlamışlardır.

Spor bilimleri sportif performansı yükseltmek için yoğun bir çaba içerisindedir. Yapılan bu çalışmalar spor performansında sadece fiziksel kapasitenin mükemmelliğinin yeterli olmadığını, psikolojik kapasitenin hiç de küçümsenmeyecek sonuçlara yol açtığını göstermiştir.

Bu çalışmanın amacı ülkemizde bulunan elit erkek voleybolculara durumluk kaygı ölçeğini uygulayarak (STAI FORM TX – 1) müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleriyle, müsabaka istatistik değerleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Sporun karmaşık ve çok boyutlu yapısı onu net şekilde tanımlamayı zorlaştırmaktadır. Burada bütün bu tanımlara yer vermek mümkün olmamakla birlikte psikolojik ve fizyolojik açıdan yapılan tanımlara kısaca değinilmiş.

Spor sözlük anlamı olarak Latince disportare ve desport biçimde dağıtmak, birbirinden ayırmak, eğlence, neşe anlamına gelen sözcüklerden 17. yüzyıldan sonra günümüze gelinceye kadar ilk hecesi aşınarak ‘‘Spor’’ biçimine dönüştüğü araştırmacılar tarafından öne sürülmektedir [1].

‘‘Spor; sporcu olarak bir ya da daha fazla insanın zaman alan ve yer olarak belirlenmiş bir çevrede bir hareketin gözlenebilen değişikliklerde ve seriler halinde bir amaç doğrultusunda gösterilmesini içeren organize insan davranışlarıdır’’[2].

‘‘Spor, çok çeşitli amaç ve araçlarla yapılan, önceden belirlenmiş ve benimsenmiş kurallara farklı derecelerde olsa da uymayı gerektiren, performans artırıcı bedensel aktivitelerdir’’[3].

‘‘Birey açısından spor, toplumsal hayattaki yaşam kalitesine katkıda bulunabilen, bireye statü kazandırabilen bir oluşumdur’’[4].

‘‘Spor genel anlamda mükemmelliği ve önderliği simgeleyen sosyal bir oluşumdur. Spor, oyun ile mücadeleyle birleştiren bedensel yeteneklerin daha fazla olması nedeni ile kazananları ödüllendiren üst düzeyde oyun mücadele ve sürekli çabayı gerektiren uğraş olarak tanımlanabilir’’[5].

‘‘Psikologlara göre; bireylerin topluma uyum sağlamalarını kolaylaştırmak, aynı zamanda ruhen ve bedenen sağlıklı bir gelişim göstermelerine de yardımcı olan bir faaliyettir’’[6].

Spor eğitimi ve sosyal bakış açısıyla spor, bireysel ya da toplu oyunlar biçiminde, bazı kurallara göre gerçekleştirilen ve genellikle yarışmalara konu olan beden hareketleri

bütünüdür. Sporcu açısından kazanmaya dönük teknik ve fiziki bir çaba; izleyen açısından yarışmaya dayalı estetik bir süreç; toplum geneline oluşturulan bütün içinde de yerine göre o toplumun çelişki ve özelliklerini olduğu gibi yansıtan bir ayna, yerine göre onu yönlendirebilen etkili bir amaç, ama son tahlilde, önemli bir toplumsal kurumdur [7].

Tüm tanımlar analiz edildiğinde; spor, ferdin tabii çevresini beceri 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 meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziki geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur [8].

2.1.1. Sporun Sınıflandırılması

Spor kendi içerisinde performans sporu, kitle sporu, okul sporu, özel gruplarda spor olmak üzere dört ana başlıkta incelenmektedir.

Performans sporu

Mutlak başarıyı elde etmek, başarıyı sürdürmek ve daha iyisine ulaşmak için yapılan sportif faaliyetlerdir. Performans sporu yapan sporcular bu alanda çalışan profesyonel kişilerdir. Performans sporunun diğer tanımı elit spor olarak ifade edilmektedir. Performans sporu mevcut sınırları zorlayan uzun ve yoğun çalışmalarla ve ekonomik faktörlerle beslenen yapısı, seçiciliği ve sınırlayıcılığı nedeniyle herkesin başarılı olmayacağı bir düzlemde. Performans sporu günümüzde siyasi, ekonomik ve kültürel faktörlerin etkisi altında sporun diğer sınıflarından farklı bir alanda değerlendirilmektedir.

Kitle sporu

“Kitle sporu slogan şekliyle, herkes için spor olarak ifade edilmektedir. ‘Kitle sporu’ yerine zaman zaman bu sporun mesleki çalışma saatleri dışında gerçekleştirilen bir faaliyet olmasına işaret eden ‘serbest zaman sporu’ terimi kullanılmaktadır”[3].

Kitle sporu kişinin temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kalan serbest zamanda haz, dinlenme, eğlenme, sağlık amaçlarını güderek isteyerek yaptığı bedeni faaliyetlerdir.

Okul sporu ve özel gruplarda spor

Eğitim – Öğretim gören öğrenciler günlerinin çoğunu okulda geçirmektedirler. Okullarda beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile öğrencilerin fiziki kabiliyetlerini ve kişilik özelliklerini geliştirici çalışmalar yapılmaktadır. Duygu ve heyecanlarını kontrol etme, onları rahatça ifade etme, duygularını istikrarlı hale getirme veya onlara karşı duyarlılık kazanma okul sporunun kişiye sağladığı katkılardan bazılarıdır [9].

Toplumda bazı kimseler özel durumlarından dolayı spor faaliyetlerine her zaman katılamazlar. Çeşitli fiziksel, ruhsal engellere sahip bu bireylere özel ortamlar ve şartlar hazırlanarak onların kurallarında, imkan ve kabiliyetlerinde spor ortamı hazırlanır.

2.1.2. Sporun Eğitsel Amaçları

Günümüzde sporun önemi özellikle eğitim sisteminde giderek artmaktadır. Eğitimi spordan, sporu da eğitimden ayırmak mümkün değildir. Çünkü spor ve sportif faaliyetler, özellikle ergenlik döneminde bulunan ve ortaöğretim kurumlarına devam eden ergenlerin ilgilendikleri önemli alanlardan ve aktivitelerden birisidir. Bu nedenle sporun eğitsel amaçlarını kısaca açıklamak doğru olacaktır [10].

1. Bireyi Yaşam İçin Hazırlamak: Spor bu amacı geliştirmek için, bireyin fizyolojik olarak gelişimine katkıda bulunur, çevresindeki eşyaları kullana bilmesi için gerekli olan becerilerin kazanılmasında pratik yapma imkânı sağlar, bunu yaparken de bireyin akıl yürütme ve karar alma yeteneği gibi özelliklerin gelişmesine yardımcı olur; aynı zamanda birey için önemli olan boş vakitlerini daha sağlıklı ve verimli bir şekilde değerlendirilmesinde bireye yol gösterir ve farklı imkânlar sağlar.
2. Bireyi Yaratıcı Olması İçin Uyarmak ve Desteklemek: Spor bu amacını geliştirmek için, kişinin kendi çevresindeki bireylerin performanslarını akıllıca incelemesi ve analiz etmesi ve bu sayede kendine özgü bir hareket stilini geliştirmesi konusunda imkanlar sağlayarak yaratıcılığının gelişmesine yardımcı olur.
3. Bireyin Kişilik Gelişimine Yardım Etmek: Spor bu amacını geliştirmek için, bireyin spor ve sportif faaliyetler sırasında elde ettiği başarı, galibiyet veya rekor gibi sonuçlar sayesinde bireyin, kendine güven duyma, yerinde ve çabuk karar

verebilme, dostça ve centilmence oynama, yarışmayı kazananı taktir etme, kaybetmeyi kabullenme, hile ve hırsızlığın karşısında olma gibi kişisel gelişimi tamamlayıcı özelliklerin kazanmasına destek olur.

4. Bireyin Çevresini Benimseme ve Sevmesiyle Birlikte Toplumun Değer Yargılarını, Psikolojik Gelişme ve Davranış Kurallarını Geliştirmek: Spor bu amacını geliştirmek için, açık havada yapılabilecek spor ve sportif faaliyetlere önem vererek doğayı ve çevreyi sevmeye, temiz hava güneşten faydalanabilme gibi özelliklerin gelişmesine katkıda bulunur, aynı zamanda spor ve sportif faaliyetlerde bulunurken kuralları ve disiplini benimseme çalışmaları ile de toplumsal sorumluluğu geliştirmek, yasa ve kurallara uymak gibi özelliklerin bireyde kolayca yerleşmesinde; aynı zamanda bu kurallar sayesinde başkalarının kişiliğine saygılı olma sıra ve hak kavramlarının geliştirilmesinde de katkıda bulunur.
5. Bireyi Ekonomik Yönden Geliştirmek: Spor bu amacını; bireyin yapıcı, yaratıcı ve üretici yeteneklerini geliştirmek, iş gücü ve meslek sorumluluğunun geliştirilmesine katkıda bulunmak, iş ve çalışmalarda daha verimli olmasını sağlamak suretiyle gerçekleştirir. Bütün bunları yaparken de bireyin ailesine, çevresine ve okuluna çeşitli görev ve sorumluluklar yükler [11].

2.1.3. Sporcu Kavramı

Günümüzde spor herkesin rahatlıkla yapabileceği, bireylerin serbest zamanlarında planlı ve plansız durumlarda kolaylıkla faaliyet göstereceği konuma ulaşmıştır. Birey maddi imkanları çerçevesinde çeşitli spor kulüplerine üye olarak veya kendi imkanlarıyla her gün spor yapabilecek konumdadır. Toplumun hemen hemen tüm fertlerinin bir şekilde sporla tanıştığı günümüzde, sporu diğer insanlardan çok daha farklı şekilde, yoğunlukta ve amaçta icra eden bir kesim, sporcu kavramlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Sporcu olmayan kişiler için spor yapmak mesleki bir iş değildir. Spor yapan kişi için gönüllülük esastır. Spor yapan kişi, sınırlarını kendisi belirleyebilir, arzu ettiği zaman sporu terk edebilir. Spor yapan kişi için öncelik sağlıktır.

Ancak sporcu için bu durum biraz farklıdır. Sporcu için spor mesleki bir uğraş gibidir. Disipline kurallar çerçevesinde özel zamanın ayrıldığı, bilimsel metot ve programlar dahilinde mutlak başarının hedeflendiği müsabaka alanıdır. Sporcu, yaşantısını faaliyet

gösterdiği spor branşına göre planlayan kişidir. Sporcu, spor yapanlara göre daha sistematik, yoğun, şiddetli fiziksel aktivitelerde bulunan ve tüm bu faaliyetlerinin sonucun kendisine rakip olan sporcularla müsabaka icra eden kişidir.

Sporcu kavramı kendi içerisinde profesyonel sporcu ve amatör sporcu olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Profesyonel sporcu, sporu meslek haline getirmiş, hayatını idame kurallarını faaliyet gösterdiği spor sayesinde yerine getirebilen, sporu öncelikle geçim aracı olarak kullanan kişilerdir. Amatör sporcular ise profesyonel sporculara yakın bir çalışma temposunda olup maddi kazanç beklemeden ancak en az onlar kadar kazanmak isteyen ve bu amaç doğrultusunda sağlıklı bir hayat sürerken sporun mücadeleci, yarışmacı ortamında kazanma ve kaybetme duygularını yaşayan kişilerdir.

Sporcu, belirli kurallar altında, araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak kendini spora veren, daha ileri bir merhalede sporu meslekleştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu içinde yer alan, fizik ve moral yanı olan, yaptığı işten maddi ve manevi tatmin arayan sporun aktif elamanıdır [12].

2.2. Psikoloji

M.Ö. 384 - 322 yılları arasında yaşamış olan Aristo, M.Ö. 350 yılında “Ruh Üzerine” adındaki eseri psikoloji alanında yazılmış ilk eserlerdendir [13].

Modern bir bilim olarak kurulduğundan beri psikoloji, çeşitli devirlerde değişik biçimlerde tanımlanmıştır. William JAMES (1842 -1910) psikolojiyi, “ruhsal yaşamı inceleyen bir bilim” olarak tanımlamışlar. Aslında psikoloji, “psyche-ruh” ve “logos-bilgi” olmak üzere iki sözcükten meydana gelmiş olup, “ruh bilgisi” anlamına gelmektedir [14].

Psikolojinin konusu, canlı varlıkların duyuş, düşünüş ve davranışlarıdır. Amacı ise, duyuş, düşünüş ve davranışların bağlı bulunduğu kanunları bulmaktır [14].

Psikoloji, insan ve hayvan davranışlarını inceleyen bilim dalıdır.

Genel olarak psikoloji, toplumsal çevresinde yaşamakta olan insanın duyuş, düşünüş ve davranışlarını incelemektedir. Psikolojiyi daha fonksiyonlu tanımlamak gerekirse; bunu canlı varlıklara özgü olarak, insanın çevresi ile olan ilişkilerini ve çevresine uyum biçimlerini inceleyen bir bilim olarak da tanımlamak mümkün olabilir [14].

2.2.1. Psikoloji Biliminin Kullandığı Yöntemler

Psikolojide davranışları etkileyen etmenlere, “uyarıcı” ve uyarıcılara karşılık meydana gelen davranışlara, “tepki” denir. Davranışlar üzerinde yalnız çevresel uyarıcıların değil, organizmadan gelen bir takım iç etmenlerin de rolü vardır. “Uyarıcılar, organizma ve tepkiler” psikolojik olayların belli başlı üç ögesidir [14].

Tam anlamıyla davranışı açıklayabilmek için psikoloji bilimi üç yöntem kullanır. Bunlar; Betimsel Yöntemler, Deneysel Yöntemler, İstatistiksel Yöntemlerdir [15].

Betimsel yöntemler

Betimsel yöntemler, adından da anlaşılacağı gibi, incelenen herhangi bir nesnenin, olayın, sürecin ya da ilişkinin betimlemesini sağlar. Buradaki “nesne” sözcüğü psikolojide insan ya da hayvan davranışı anlamında kullanılmaktadır. Betimleme; kabataslak bir davranışı diğerlerinden ayırt edecek nitelikte birkaç sözcük olabilir [15].

Deneysel yöntemler

Deneyci; (a) bir şeyleri değiştirir ya da manipüle eder, (b) diğer koşulları olabildiğince sabit tutar, (c) değişikliklerin ya da değişenin incelenen nesne üzerindeki etkilerine bakmaktadır.

İstatistiksel yöntem

Hangi yöntem kullanılırsa kullanılsın; psikolojik araştırmalarda elde edilen sonuçların çoğu sayılar şeklindedir. Ancak sayısal bilgileri elde etmek yeterli değildir. Bilgilerin ne anlama geldiğini ve bunlardan nasıl geçerli sonuçlar çıkarılabileceğinin de bilinmesi gerekmektedir. Bunun için, matematiksel istatistikçilerle birlikte çalışan psikologlar bazı istatistiksel yöntemler geliştirmişlerdir. Bu yöntemler; farkların önem derecesi, korelasyon, güvenirlik ve geçerlik olmak üzere üç genel kategoride değerlendirilebilir [15].

2.2.2. Psikoloji İle İlgili Genel Kavramlar

Kişilik

Psikolojinin en karmaşık konularından biri olduğu için, psikoloji henüz kişiliğin tanımını istenilen açıklıkta ve belirli kalıplar içinde ortaya koyabilmiş değildir.

Kişilikle ilgili yapılan tanımlardan bazıları şunlardır;

Kişilik kavramı, bir insanı başkalarından ayıran özelliklerin tümünü, çevresine, uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimini belirtir. Başka bir deyişle kişilik; insanın duygu, tutum ve davranışlarının örgütlenmiş, kalıplaşmış, alışkanlık haline gelmiş bütünüdür [16].

Bir başka tanıma göre kişilik; “Bir insanın bütün ilgilerin, tavırların, yeteneklerin, konuşma tarzının, dış görünüşün ve çevresine uyum tarzının özelliklerini özetleyen bir terimdir” [17].

Bir başka tanıma göre kişilik; “Bireyin kendine özgü olan ve başkalarından ayırt ettiren uyum özelliklerini içerir” şeklinde bir tanım yapılmıştır [18].

Bu özellikler bireyin, bilme- düşünme- algılama biçimi, belli durumlarda belli duygusal tepki gösterebilme yetileri, engellenme ve çatışmalar karşısında baş etme ve savunma özellikleridir [18].

Kişilik özellikleri

Kişilik tipleri, A tipi ve B tipi kişilik olarak ikiye ayrılmaktadır. 1950’li yıllarda iki kardiyolog; Friedman ve Rosenman, Tip A Davranışı tarzı denen kişilik tipini saptadılar. Araştırma bulgularına göre, kolesterol yüksekliği, tansiyon ve kalıtım gibi geleneksel kalp hastalığı risk etmenleri kronik kalp yetmezliklerini açıklamada yetersiz kaldığı görüldü. Bu hastalık kalbe yeterli oksijen sağlanamamasından kaynaklanıyordu. Bu nedenle doktorlar hastalarıyla yaptıkları görüşme ve gözlem sonucunda kişi davranışı ve özelliklerini belirlemeye çalışmışlar ve bunun sonucunda “Tip A Davranış Tarzı” diye bir kişilik tipini bulmuşlardır [19].

Bu tipin özellikleri şunlardır:

- Zamanı iyi kullanma konusunda hassastırlar.
- Oldukça saldırgan ve rekabetçidirler.
- Aynı anda iki işi yapmak isterler.
- Sabırsızdırlar ve beklemekten nefret ederler.
- İşe yöneliktirler ve işi zamanında bitirmeye önem verirler.
- Rakamlarla boğuşurlar ve başarıyı kazanma derecelerini ölçmeye çalışırlar.
- Güçlü bir motivasyonları vardır.
- Kendilerine aşırı güvenleri vardır.
- İşlerinde yüksek kaygı taşırlar.
- Çabuk karar verirler.
- Randevularına tam saatinde giderler ve başkalarında da aynı duyarlılığı isterler.
- Duyarlı bir kişilik yapıları vardır.
- Enerjilerini planlarlar.
- Az dinlenir, az spor yaparlar [19].

Friedman ve Rosenman’a göre bu tipin karşıtı Tip B Davranışı idi. Bu tipler yukarıda saydığımız özelliklerin tam tersine sahiptirler.

Bu tipin özellikleri ise şunlardır:

- İvedilik ve sabırsızlık düşünceleri yoktur.
- Gösteri meraklısı değildirler ve sorulmadıkça başarılarını ve yaptıklarını tartışma ihtiyacı duymazlar.
- Oyunu yarışmak için değil, hoşça zaman geçirmek için severler.
- Suçluluk duymadan dinlenirler.
- Sosyal değerler için fazla kaygılanmazlar.
- Zaman esiri olmazlar.
- Ekiple kolayca çalışırlar.
- Karar vermede aceleci değildirler.
- Özel hayatları ile iş hayatları arasına kolayca sınır koyabilirler.

Karakter

Karakter, kişiye özgü davranışların bütünü olup, insanın bedensel, duygusal ve zihinsel etkenliğine çevrenin verdiği değerdir [20].

Ünlü Fransız yazarı Bruyere, “Karaktere Dair” adlı yapıtında karakteri; “İnsanın içinde yaşadığı çevrede geçerli olan ahlak kuralları karşısında ortaya çıkan ruhsal portre” olarak tanımlamıştır [20].

Kişilik ve karakter arasındaki ilişkiyi ise şöyle açıklayabiliriz:

Karakter, insanın doğuştan yapısında var olan ve çevre koşullarına bağlı olarak ortaya çıkan eğilimlerin tümüdür. Bu durumda karakter, insanın biyolojik yapısını temel veri olarak kabul eden bir kavramdır. Kişinin doğuştan kazandığı organik yapı (dolaşım, sindirim ve sinir sistemleri, salgı bezlerinin oluşumu ve çalışması) zekası, doğuştan gelen psikolojik hazırlıkları (huy, dikkat, bellek ve düşünme gücü) onun yaşamı boyunca varlıklarını sürdüren “kişiye özgü” niteliklerdir. Böylece karakterin, kişiliğin ayrılmaz ve sağlam bir yanını oluşturduğu söylenebilir. Kişiliğin “değişebilir” özellik olmasına karşın, karakter

görsel olarak “değişmez” ve “sürekli”dir. Bu nedenle karakter, kişiliğin bir tür iskeleti olarak tanımlanabilir. Karakter ve kişilik kavramlarının “sık sık” ve “doğal olarak” karıştırılmasının nedeni budur [20].

Mizaç (Huy)

Psikolojide mizaç kavramı, bir kimsenin esas itibarıyla kalıtımla belirlenen duygusal yapısı anlamında kullanılır [24].

Ferdin duygusallık ve hareketlilik özelliklerini temsil eder, kişilerin duygusal denge durumlarını anlatır. Duyguların çabuk uyanıp uyanmaması, sürekli olup olmaması, derin duyulup duyulmaması gibi niteliklerin tümü mizaç kavramıyla ilgilidir [15].

Mizaç bazen kişilik ile karıştırılan bir kavramdır. Bugün mizaç, bir insanın duygusal ve devinimsel hayatının özelliklerinin tümü olarak kabul edilmektedir. Mizaç, insanın kişiliğinin bütününe değil ancak bir yanını anlatır [25].

Mizaç ya da huy, günlük yaşantı içinde kişiye özgü, oldukça sınırlı, belirli duygusal tepkilerin nitelik ve nicelik bakımından değişmesidir. Çabuk kızmak, sıkılmak, öfkelenmek, neşelenmek, hareketli ya da hareketsiz olmak bireylere göre değişen mizaç özellikleri ya da huydur. Kısaca, insanın duygularının ve coşkularının bütünü olarak tanımlayabileceğimiz huy ya da mizaç, kişiliğin ancak bir yanını ya da bir ögesini oluşturmaktadır [20].

2.2.3.Spor Psikolojisi

Egzersiz ve spor psikolojisi günümüzde, pek çok farklı bakış açısı nedeni ile doğasının kolayca açıklanamayacağı bir alan gibi görünmektedir. Bu karmaşıklık sadece kavramsal tanımlarla değil, aynı zamanda spor psikoloğunun üstlenmesi gereken rollerde de kaynaklanmaktadır. Pek çok yazar spor psikolojisine ilişkin olarak farklı tanımlar yapmıştır. Bu tanımlar, spor psikolojisini spor bilimlerinin ya da psikolojinin alt alanı şeklinde ele alma ile ilgili olarak değişiklikler göstermektedir. Alderman (1980) spor psikolojisini “spor insan davranışları üzerine etkisi” şeklinde açıklarken; Gill, (1986) “spor ortamında insan davranışları ile ilgili sorunlara yanıt bulmaya çalışan spor ve egzersiz biliminin bir alt alanı” olarak açıklanmaktadır. Bunlara karşın Cox, (1994)

“psikoloji ilkelerinin spor ortamına uygulanmasını içeren bir alan olarak” tanımlamıştır. [21].

Spor psikolojisi gelişimsel spor psikolojisi, psikofizyolojik spor psikolojisi ve bilişsel spor psikolojisi gibi alt dallara bölünmeye çalışılmıştır. (Cratty, 1982; Duda, 1987; Hatfield ve Landers, 1983; Straub ve Willims, 1983). Bu karmaşa nedeni ile Dishman (1983) gibi bir kısım spor psikoloğu, kaçınılmaz olarak spor psikolojisinin kimlik krizi içinde olduğunu belirtmiştir [22].

Sporcu davranışlarının daha doğru ve gerçekçi olarak anlaşılabilmesi ve yönlendirilebilmesi için uygulanan psikoloji disiplindir ve psikolojinin alt dalarından biridir [23].

Sportif ortamlardaki duyuş, davranış ve düşünceleri inceler. Birçok ülkede neredeyse yüzyıllardır araştırılan bu alanın geçmişi maalesef ülkemizde bu kadar eski değildir. Oysa sporda başarı sadece motorsal özelliklerin antrene edilmesi ile elde edilemez. Bunun yanında sporcunun psikolojik faktörlerinin de göz önünde tutulması ve kontrol altına alınması gerekmektedir [23].

Sportif ortamlardaki davranışlar üzerinde özelleşen bu psikoloji dalında, sporcu, antrenör, yönetici, hakem ve taraftar davranışları psikolojik olgu ve prensipler içinde ele alınmaktadır [27].

Spor psikolojisinin temeli eğitim psikolojisine dayanmaktadır. Beden hareketlerinin psikolojisi, eğitimin uygulamalı psikolojisinin bir alt dalı olarak kabul edilmektedir. Performans sporcuları, gittikçe psikolojinin ilgisini çekmeye başlamış ve psikologlar, zirve sporundaki ruhi yüklenmelerin sınırına ulaşan çalışmalardan insan davranışlarının sevk ve idaresi hakkında ayrıntılı bilgiler öğrenebileceklerini düşünmüşlerdir. Baumann: “sporcuların psikolojik bilgileri dikkate aldıkları ve bunlara uygun davrandıkları takdirde daha yüksek performans göstermelerinin mümkün olacağını” fark etmiştir [27].

Nigeffe ve arkadaşları (1980), spor psikoloğunun uygulamacı rolünün, performansı geliştirici programlar üretmek, psikolojik değerlendirme tekniklerini kullanmak, bunalımı önleyici hizmetleri vermek, antrenör ve sporla doğrudan ilgi olan diğer kişiler için

programlar geliştirip, danışmanlık hizmetleri vermek olduğunu belirtmektedir. Bull' a (1993) göre spor psikoloğunun uygulamacı rolü performansı arttırmak ve takım içinde iyi bir havanın yakalanmasına yardımcı olmaktır. Spor psikoloğu bu rolü ile sporculara müsabaka stresi ve müsabaka kaygısı ile başa çıkma stratejilerini öğretmeli, konsantrasyonu geliştirmeli, takımın motivasyon düzeyini yükseltmeli ve motivasyonun devam etmesini, kendine güvenin artmasını sağlayabilmelidir [28].

Spor ortamında hızla artış gösteren klinik problemler söz konusudur. Alkol ve ilaç kullanımı, ilişki bozuklukları, yeme bozuklukları ve şiddetli depresyon gibi durumlara müdahale edebilmek için spor psikoloğunun, klinik psikoloji eğitimi alması söz konusudur. Bull (1993), klinik eğitim almış spor psikoloğunun rolünün çok belirgin olmadığını ileri sürmektedir. Tüm spor dallarındaki sporcuların zihinsel nitelikli çalışmalardan daha fazla yararlandıklarını, buna karşın klinik yardım isteyen sporcuların sayısının çok az olduğunu bu nedenle az klinik eğitilmiş spor psikoloğuna gereksinim olduğunu ileri sürmektedir. Heyman (1987) ise spor psikologlarının sadece normal popülasyonla çalışmadıklarını aynı zamanda duygusal bozuklukları, yeme ve ilaç kullanma gibi sorunları olan sporcular ile de uğraştıklarını belirtmektedir. Anshel (1992) tüm spor ortamındaki müdahaleler düşünüldüğünde klinik ya da psikolojik danışmanlık eğitimi almış spor psikologlarına gereksinim olduğunu; müsabaka stresi ve müsabaka kaygısı ile başa çıkabilme yollarının ya da pek çok bilişsel sürecin, klinik psikoloğu eğitilmiş bir uzman tarafından uygulanmasının daha doğru olduğunu belirtmektedir [21].

2.2.4. Spor Psikolojisinin Konusu

Spor psikolojisinin genel gelişim çizgisine bakıldığında, 1950- 1965 yılları arasında daha çok kişilikle ilgili çalışmalar yapıldığı, bunun da genel psikolojide o yıllar arasında moda olan “treit” yaklaşımı ile uyum içinde olduğu görülebilir. Daha sonraki on yıl içinde sosyal analiz yaklaşımları çerçevesinde genel psikolojinin ya da sosyal psikolojinin bir kuramı ele alınarak bunun spor içinde uygulanması şeklindeki çalışmalar ön plana çıkmıştır. 1970’lerden günümüze doğru gelen çalışmalarda ise psikolojinin ve sporun öncülerinden etkilenilmiştir. Spor psikolojisi bu süreçler içinde kendine özgü araştırma yöntemleri oluşturma çabası içine girmiş ve deneysel yöntem” ve “deneysel olmayan yöntem” olarak iki araştırma yöntemi geliştirmiştir [29].

Spor psikolojisi bu yöntemler aracılığı ile üç uygulama alanı başlatmıştır. Bu alanlar; “performansı artırma, öğrenmeyi hızlandırma ve performansın önündeki psişik engelleri ortadan kaldırma” uygulamalarıdır [30].

Öğrenmeyi hızlandırıcı spor psikolojisi uygulamaları ise; özellikle, “zihinsel antrenmanlar aracılığı ile sporcuların beceri öğrenmelerini arttırıcı uygulamalar” olarak ele alınmaktadır [30].

Spor psikologları, sporculara yaşam biçimlerinin yönetiminde yardımcı olabilir. Sporculara; günlük sıkıntılarla nasıl başa çıkacakları, zamanlarını etkili bir şekilde nasıl kullanacakları ve antrenmanları daha etkili ve verimli yapmaları için yaşamlarını nasıl düzenleyecekleri konusunda yardımcı olabilir. Sonuç olarak bunlar sporcunun performansının yükselmesinde önemli rol oynayacaktır [9].

2.2.5. Sporcu Kişiliği

Sporda kişilik araştırmaları iki ana sorudan kaynaklanmaktadır. Bunlar; performans sporunda maksimal performansı ve buna bağlı olarak başarıyı garanti eden bir kişilik yapısı var mıdır? Varsa bu kişilik yapısının kriterleri nelerdir? Ve farklı kişilik özelliklerine sahip sporculardan meydana gelen bir takım ya da grubu çalıştıran, takımı ya da sporcu grubunu maksimal performans ve başarıya zorlayan antrenör bu zorlama esnasında nelere ve hangi kişilik özelliklerine dikkat etmeli ve hangi yöntemlere baş vurmalıdır? Sorularıdır [24].

Sporda maksimal performans ve başarının öneminin arttığı son 50 yılda spor psikolojisi araştırmalarının büyük bir bölümü yukarıdaki soruların ilkine yanıt aramıştır. Başarılı ve başarısız sporcuların kişilik özellikleri, bu özellikler arasındaki benzerlikler ve farklar araştırılmıştır. Çeşitli kişilik testleri uygulanmış ve sonuçlar analiz edilmiştir. Ancak yapılan araştırmalar, psikolojik test alanındaki büyük gelişmelere, testlerin analiz ve değerlendirmelerinde bilgisayarların kullanılmasına karşın, daima çelişkili sonuçlara ulaşılmıştır. Antrenörlerin eline uygulaması ve değerlendirmesi kolay, basit, sonuçları kesin, güvenilir bir test verilemediğinden başarıyı garanti eden bir kişilik modeli belirlenememiştir. Bunun sonucu olarak ikinci soru önem kazanmıştır. “Sporcunun kişiliğini tanımak ve onu maksimal performansa zorlayacak, kişiliğine uygun yöntemleri

bulmak.” Ancak antrenörler bunu ya kendi kişisel sezgi ve deneyimlerine dayanarak ya da bir psikologdan yardım alarak yapabilmışlerdir [24].

2.3. Kaygı

Kaygı sözcüğünün kökü eski Yunanca "anxietes" olup endişe, korku, merak anlamına gelir. İlk olarak Çiçero tarafından kullanılmış, baskı boğulma anlamına gelen ve geçici olarak (angor) kavramından ayrılmıştır. Kaygı kavramı psikoloji alanına yüzyılın ilk yarısında girmiş, bu alanda ilk araştırma ve çalışmalar 1940'lı yılların sonunda yapılmıştır. Ruh bilim alanında kaygı sözcüğünü ilk kullanan ve bunu bir kavram olarak tanımlayarak nedenlerini araştıran Freud olmuştur (Freud 1996). 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. Ruhbilimciler arasında öncelikle kaygı, ruh hekimleri arasında da bunaltı, sıkıntı sözcükleri tercih edilmektedir [17].

"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 kaygıyı "endişe, kuruntu, korku, telaş ve üzüntü gibi insanda baskı ve gerilime yol açan duygu durumu" olarak tanımlamıştır [20].

Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Hepimiz, tehlikeli gördüğümüz durumlarda bir miktar kaygı duyarız. Dişçi koltuğunda otururken, sınav kapısında beklerken, uçağa binmeden ya da bir ameliyata girmeden önce tedirgin ve huzursuz oluruz. Kaygı artmış fizyolojik uyarılmışlık ve endişenin sübjektif olarak yaşanması biçimidir. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna durumluk kaygı denir.

Kimileri sürekli olarak huzursuzluk yaşar. Genellikle mutsuzdur. Doğrudan doğruya çevreden gelen tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı türü içten kaynaklıdır. Özdeğerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stresli olarak yorumlaması sonucu birey kaygı duyar. Buna da ‘sürekli kaygı’ denir. Klinik psikologlarına ve

psikiyatlara baş vuran hastaların büyük çoğunluğu sürekli kaygı belirtilerinden şikayetçidir. Huzursuzluklarını gidermede, hafifletmede ya da kontrol etmede bu hastalıkların karşı koyma ya da başa çıkma becerileri yada savunmaları yetersizdir.

Kaygı, bireylerin sebebini bilmediği, ama tehlikeli ve tehdit edici olarak kabul ettiği olaylar karşısında duyduğu huzursuzluk, bir çeşit korku hissidir.

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 yapılmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli bir faktör olarak değerlendirmiştir [20].

Günlük yaşamda karşılaşılan kaygı, altı temel grup içinde toplanmaktadır:

1. Alışılmış bir durum, çevre, nesne, kişi ya da engelle karşılaşıldığında kaygı duyulur.
2. Belirli bir nesnenin yarattığı korku sonucu kaygı duyulur.
3. Belirli bir nesne olmaksızın nesneyi tasarlayarak kaygı duymak.
4. Zorlu düşünce ve korkular kaygıya neden olur.
5. Doğal afetler sonunda kaygı duymak.
6. Ruhsal hastalıklardır [31].

Kaygının gelişimi, genetik ve biyolojik eğilimlerden, önceki öğrenme deneyimlerinden, içinde bulunulan ortama ilişkin durumsal ipuçlarından ve kişinin bilişlerinden etkilenir.

Carl, Gustav ve Jung Kaygıyı, ortak bilinçaltından gelen, akılcı olmayan baskılar, korkular, imgeler ve tasarımlar tarafından bilincin saldırıya uğraması olarak kabul etmiştir [23].

Kaygı, normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bir takım korku tepkilerine yol açması halidir. Yani burada, gerçekte bağlantısı bulunmayan, anlaşılması ve anlatılması mümkün olmayan ve elem verici bir duygulaşım söz konusudur.

Kaygı, tedirgin edici bir duygudur. Kaygının giderilmesi için birinci aşamada, tehdit unsurunun bulunup bulunmadığına bakılır. İkinci aşamada, kişi tehdidi ortadan kaldırmaya yönelik imkanları değerlendirir. Kaygı potansiyeli taşıyan olayların tümünün ortak yanı,

yaşamda bazı değişikliklere neden olmasıdır. Günlük hayatın kaygıları, insan ihtiyaç ve amaçların birbiriyle çatışması sonucunda ortaya çıkar. Bir girişimin engellenmesi, bir ihtiyacın karşılanmaması durumunda kaygı artar. Bu olayın başı ve sonu bellidir ve hayatın bütününe etkilemez [32].

Kaygı, gelişime bağlı stresler, psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik olarak çeşitlilik gösterirler. Fiziki çevreden kaynaklanan faktörler olarak, hava kirliliği, gürültü, kalabalık, iş ve meşguliyetten kaynaklanan kaygılar, zamanın azlığı, gece çalışma, iş baskısı olarak gösterilebilir. Psikolojik ve sosyal olaylardan kaynaklanan kaygılar ise, günlük gelişimsel ve hayat krizleri (aile yapısı, ciddi hastalıklar, doğum, ölüm vb.) şeklinde ortaya çıkanlar diye gösterilebilir [33].

2.3.1. Kaygıyı Açıklayan Teoriler

Freud önceleri, ‘‘kaygı, açıklaması engellenmiş libidodan kaynağını alır’’ diye açıklarken; daha sonra ‘‘id’’ den gelen ve kontrol edilmediği takdirde, tehlikeli olacak içgüdüleri gören ego, buna bir kaygı reaksiyonu ile cevap verir’’ şeklinde bir açıklama getirmiştir [34].

Adler, kaygının kişinin kendisinin fiziksel ve entelektüel bakımdan yetersiz, güvensiz hissettiği zaman meydana geldiğini savunur [35].

Otto Rank’a göre her çeşit her çeşit kaygı ve nevrozun başlangıcı doğum travmasıdır (anneden ayrılma). Daha sonraki yaşamda ortaya çıkan bütün ayrılıklar kaygı nedeni olurlar. Buda kaygıyı evrenselleştirir [36].

Karen Horney, kaygıyı tehlikeye karşı bir yanıt olarak tanımlamaktadır. Yani tehlikede olan kişinin emniyetidir [37].

Kikegorad , ‘‘Ölüme dek süren hastalık’’ diye tanımladığı kaygıyı yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak görmüş nevrotik kaygının benliğin ağılmasından ve anlamsızlıktan olduğunu görüşünü savunur [20].

Fromm ise, onay görme (yakınlık, sevgi) ve bağımsızlık gereksinimleri arasındaki çatışmanın önemi üzerinde durur. Kaygının asıl kaynağı olarak bastırılmış düşmanlık hislerini ileri sürer [35].

Sullivan, kaygının bireyin insan ilişkilerini tehlikeye sokan durumlardan kaynaklandığını düşünür [36].

Jung’a göre kaygı; kolektif bilinçaltının hakim özelliklerine karşı duyulan kişinin geliştirdiği tepkidir [37].

2.3.2. Kaygının Nedenleri

Kaygının tek bir nedeni yoktur, kişiden kişiye değişir. Bazı insanlar için kaygı yavaş yavaş gelirken uzun periyot stresten sonra başlar. Bazı insanlar ise hayatlarının yönünü kesin olarak kontrol edemediklerini hissedebilirler ve gelecek için genel bir kaygı geliştirebilirler. Bazı insanlar ise, geçmişte yaşadıkları stresli olaylar yüzünden gelecekte de benzer olaylarla karşı karşıya gelmekten tedirgin olurlar [38].

Kaygıya neden olan en güçlü sebeplerden bazıları; başarısızlık korkusu, prestij kaybı ve kibirle ilgilidir [29].

Sonucunu kestiremediğimiz durumlarda kaygılı olmak normaldir. Beynimize “Tehlike için hazır ol” mesajı veren kaygıdır. Farklı insanlar aynı duruma farklı yoğunlukta tepki verebilir [39].

Alışılmamış bir durum, nesne ya da kişi ile karşılaşma, takınlı düşünceler, iç ve dış çatışmalar kaygıya neden olabilirler.

Heyecanların 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 kaygı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapmak olanağı vardır [40].

Desteğin çekilmesi

Alışıl gelmiş çevrenin ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyarlar.

Olumsuz bir sonucu beklemek

Olumsuz durumların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız.

İç çelişki

İnandığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden bir gerginlik duyarız.

Belirsizlik

Gelecekte ne olacağını bilmemek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir. İleride olumsuz türden olayların olacağını bilmek, ne olacağını hiç bilmemeye yeğlenir [38].

Buluşma sıkıntısı, dar zaman, iş seyahati, sorumluluk, yükselme hırsı meslektaş çatışması, üste karşı öfke, doğru olmayan eleştiri, devamlı telefon sesi, bilgi üstünlüğü, çevre kirliliği, gürültü, otomobil kazası, çocuk problemi, kavga, ailede hastalık, işsizlik, sigara, alkol, şişmanlık, hareketsizlik, kötü haber, az uyku, resmi ziyaretler, dış görünüşten memnun olmama gibi sıralanabilir.

2.3.3. Kaygı Türleri

Durumluk kaygı

Shielberger (1966) durumluk ve sürekli kaygı kavramlarının ilk kez ortaya atan bilim adamı olmuştur [23].

Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Hepimiz tehlikeli gördüğümüz durumlarda kaygı duyarız. Örneğin, dişçi koltuğunda otururken, sınav kapısında beklerken, uçağa binmeden ya da bir ameliyata girmeden önce tedirgin ve huzursuz oluruz. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna “Durumluk Kaygı” denir [41].

Durumluk kaygı “state anxiety”, durumdan duruma yoğunluğu değişen, sürekli olmayan durumlara bireyin gösterdiği geçici duygusal reaksiyonlardır. Bireyin stres yaratan durumu, tehdit edici olarak algıladığı durumlarda “durumluk kaygı” düzeyi yüksek, bu tehlikenin tehdit edici olarak algıladığı durumlarda düşük olmaktadır [29].

Durumluk kaygı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize, var olan acil durumu göstermektedir [13].

Bir başka tanımda ise; “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 değişimler bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca düşme olur [42].

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; yolun korku ve korkma duygusu, felaket düşünceleri ve organize olmamış panik davranışları çok yüksek durumluk kaygı düzeyi anlamına gelmektedir [43].

Durumluk kaygı, tehlikeli olarak adlandırılan durumlar öncesinde veya olaylar sırasında ortaya çıkan, çoğunlukla mantıklı nedenlere bağlı ve nedeni başkaları tarafından da anlaşılabilen kaygıdır [31].

Sürekli kaygı

Sürekli kaygı, “trait anxiety” stres yaratan durumların tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanmasıdır [42].

Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna, kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin, kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler, durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar [41].

Kimileri sürekli olarak huzursuzluk içinde yaşar. Genellikle mutsuzdur. Doğrudan doğruya çevreden gelen tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı türü içten kaynaklanır. Öz değerlerin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stres olarak yorumlaması sonucu birey kaygı duyar. Buna “Sürekli Kaygı” denir. Klinik psikologlara ve psikiyatlara başvuran hastaların büyük bir çoğunluğu sürekli kaygı belirtilerinden şikayetçidirler.

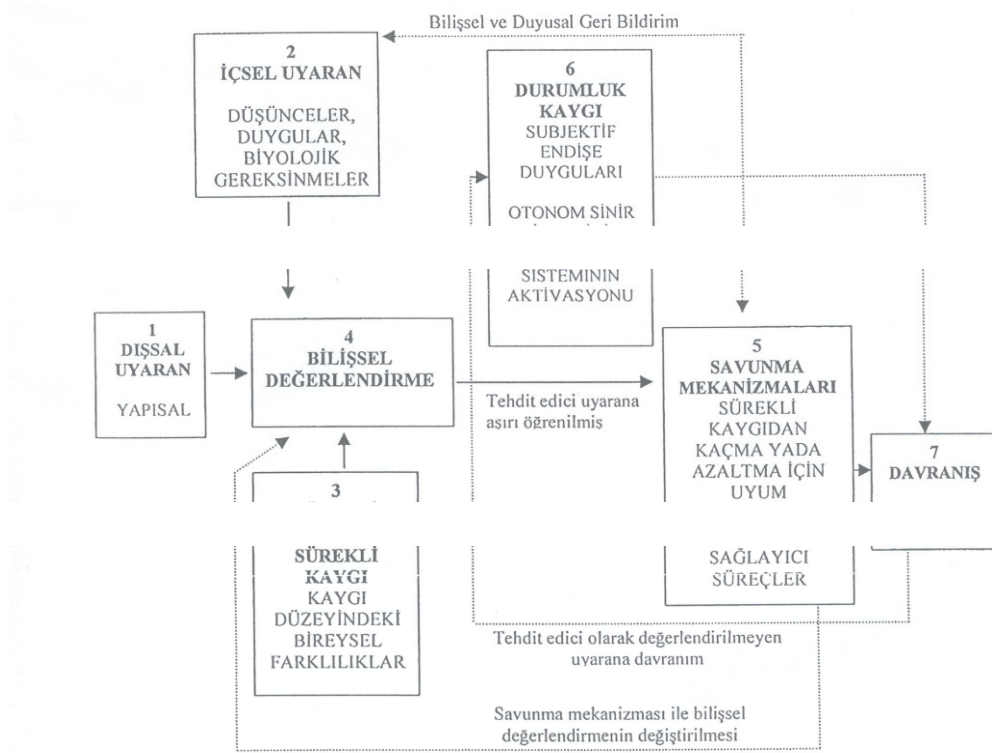
Huzursuzluklarını gidermede, hafifletmede ya da kontrol etmede bu hastaların karşı koyma ya da başa çıkma becerileri, savunmaları yetersizdir [43].

Sürekli kaygı, bireyler arasında değişiklik gösteren bir kişilik özelliğidir. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, düşük olanlara göre stres yaratan durumlara daha çok tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılama ve daha yoğun durumluk kaygı reaksiyonları ile tepkide bulunma eğilimindedir. Sürekli kaygı ölçeği, bireyin “genellikle” ve “sürekli” olarak kendilerini nasıl hissettiklerine göre kaygıyı ölçmektedir. Sürekli kaygı ölçeği, bireyin içinde bulunduğu objektif ölçütlere göre nötr olan durumların çoğunu genellikle tehdit edici ve stresli olarak görme, algılama ve yorumlama eğiliminin olup olmadığını ölçmektedir [42].

Sürekli kaygı, belirli bir olay ya da duruma bağlı olmayan genel ve devamlı kaygıdır [31].

Sürekli kaygı bireyin davranışlarında doğrudan doğruya gözlenemez. Ancak değişik zaman ve koşullarda saptanan durumluk kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yorumlanabilir. Buna göre kaygı düzeyi yüksek olan bireyler stres karşısında, stres karşısında sürekli kaygı düzeyi düşük olanlardan daha kolaylıkla ve daha sık olarak incinirler. Durumluk kaygıyı hem daha sık hem de daha şiddetli bir şekilde yaşarlar [94].

Durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki



Şekil 2.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki

Sporcu ve durumluk kaygı arasındaki ilişki

Durumluk kaygı, sporcunun ortaya koyacağı performans üzerinde belirleyici olabilecek güdülenmesini, konsantrasyonunu, koordinasyonunu, karar verme yeteneğini, özgüvenini, kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir [95].

Durumluk kaygı, sporcuların performansı üzerinde olumlu ve olumsuz etkilerde bulunabilmekte, onların kendilerini bütün fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal kapasiteleri ile gerçekleştirmelerinde kolaylaştırıcı veya engelleyici bir rol oynayabilmektedir [38].

Sporcunun tehdit edici durumlara nasıl durumluk kaygı ile yanıt vereceği, sporcunun bu durumları algılamasına bağlı olmaktadır. Sporcular içinde bulundukları durumları farklı farklı algılayabilirler ve bu nedenle farklı durumluk kaygı ile yanıt gösterebilirler. Sporculara kendi gereksinmelerine uygun kişisel yaklaşımlar geliştirilmelidir. Antrenörler, teknik direktörler ve beden eğitimi öğretmenleri, sporcuların karşılaştıkları durumları, kendilerinin algıladıkları gibi algılamadıklarını ve sporcunun durumu nasıl algıladığının kaygı düzeyini belirleyebileceğini bilmelidirler [13].

Sporcu ve sürekli kaygı arasındaki ilişki

Kaygının durumluk ve sürekli kaygı olarak ele alınmasının yanı sıra kendini gösterme şekline göre de üç farklı şekilde ele alınabileceği belirtilmektedir. İlki, kaygı kendisini fizyolojik olarak gösterebilir ki bu tip bir kaygıya aşırı uyarılma, bilişsel uyuşmazlık ve davranım yokluğu neden olmaktadır. Bunlardan ilki, kişinin bilgi hücumuna uğramasını anlatır. Gerçekte yarışmalar sırasında ve özellikle de oyun kuralları veya 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 başa çıktığını bilmemesinden ortaya çıkar. Örneğin, bir güreşçinin müsabaka sırasında rakibinin şimdiye kadar hiç bilmediği bir tekniği uyguladığında buna nasıl karşı bir davranışta bulunacağını bilmemesi gibi. Bu kurama göre GABA (Gamma-Amino Butyric Acid) kaygıdan sorumludur. GABA, merkezi sinir sisteminin en yaygın inhibitör transmittiridir. GABA düzeyini yükselten ilaçlar konvülsan (iskelet kaslarının istem dışı kasılmaları) etki yaparken, GABA düzeyini azaltan ilaçlar (benzodiyapinler) ise uykuya neden olur, kasları gevşetir ve konvülsiyon olasılığını azaltır [47].

2.3.4. Olumlu ve Olumsuz Kaygılar

Belli oranda stres, bedensel ve zihinsel işlevlerin verimliliğini ayakta tutmak için, olası sorunlara kişiyi hazırlıklı kılmak için gereklidir [41].

Kaygı genellikle olumsuz ve istenmeyen bir durum olarak bilinmektedir. Oysa kaygı, insanı araştırmaya, çalışmaya bir şeyler üretmeye ve kazanmaya da yöneltebilir. Örneğin, okul yaşamı boyunca sınav stresleri, iş hayatında yükselmek için yaşanan stresler kişiyi motive edici, kazanç sağlayıcı olumlu kaygılardır. Buna karşılık fakirlik, çok gürültülü bir ortamda yaşama v.b. kaygılar da olumsuz kaygılara örnek teşkil eder [41].

2.3.5. Bilişsel ve Bedensel (Somatik) Kaygı

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin kendi negatif değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili olarak negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır. Bilişsel kaygı, kişinin sıkıntılarından, rahatsız edici görsel imgelerden ve bunlarla ilişkili olarak

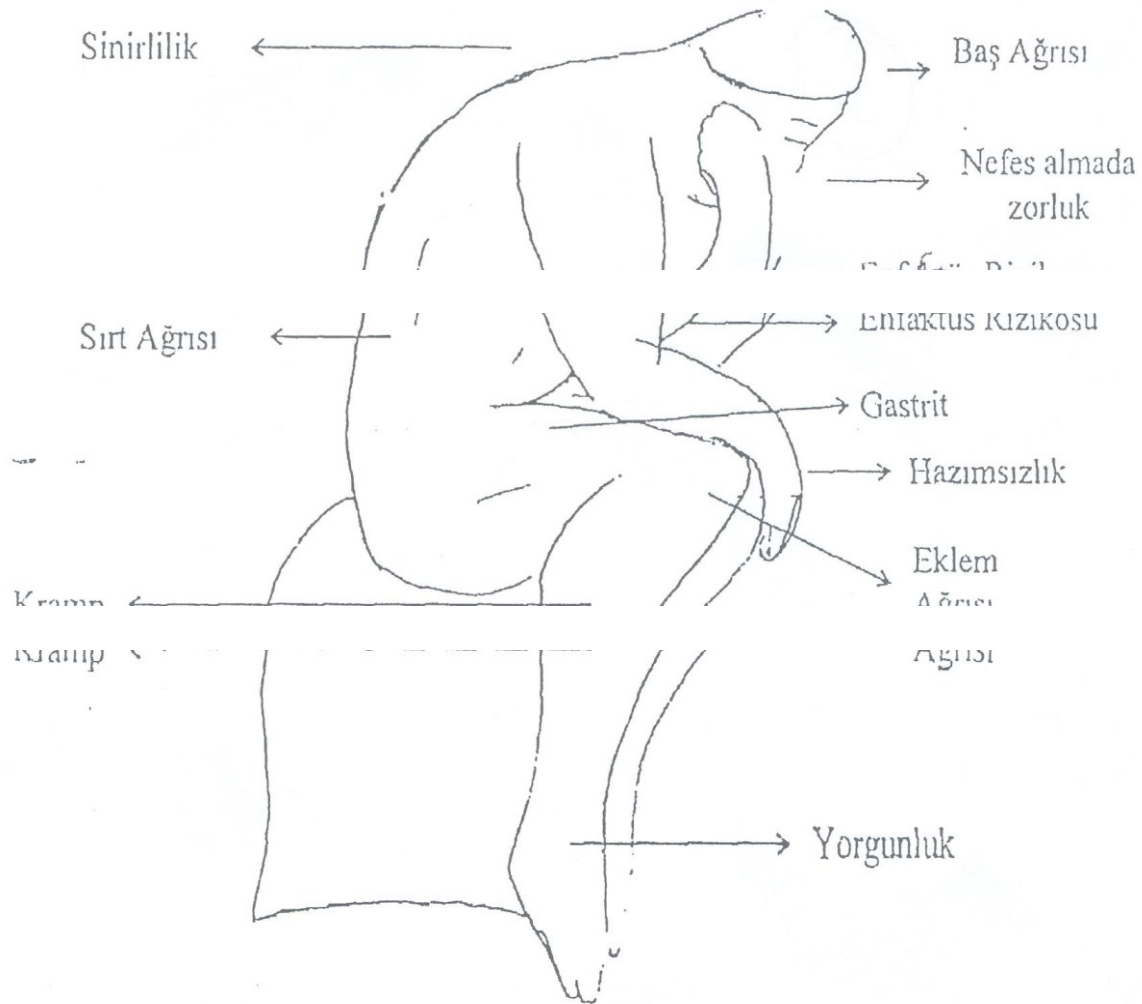
hoş olmayan hislerden, bilinçli bir şekilde haberdarlığı ile karakterizedir. Bu bizim karşımıza genel olarak sporda negatif performans beklentileri ile çıkmaktadır [13].

Bedensel kaygı, doğrudan otonom (istem dışı) uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik parametreleri göstermektedir. Bedensel kaygı, süratli kalp atım oranı, kısa ve kesikli nefes alıp verme, nemli eller, karında sancıma ve gergin kaslar gibi tepkisel reaksiyonlarla kendini göstermektedir [23].

Hem bilişsel kaygı hem de bedensel kaygı, organizmanın derin uyku halinden aşırı etkin hale kadar uzanan devamlılığın ve davranışın yoğunluk boyutu olan uyarılmışlık ile yakından ilişkilidir [48].

Bilişsel ve bedensel kaygı birbirlerinden bağımsız olarak ele alınmamalıdır. Çünkü insan, bedeni ve zihniyle bir bütünlük oluşturmaktadır. Bu bütünlük içinde, bilişsel ve bedensel kaygı birbirleri ile etkileşim içinde bulunurlar. Bilişsel ve bedensel kaygının hem durumsal hem de sürekli olan davranışla ilişkisi olmaktadır. Bilişsel ve bedensel kaygının ve bunlarla ilişkili olan durumluk ve sürekli kaygının yoğunluk ve yön boyutları da söz konusu olmaktadır. Negatif etkiler sonucunda, bedensel ve bilişsel kaygının yönleri genellikle negatife doğru kayabilir ve yüksek oranlarda bilimsel ve bedensel kaygıya sahip olma, başarısız deneyimlere yol açmaktadır.

2.3.6. Kaygının Kişi Üzerindeki Etkileri



Şekil 2.2. Kaygı Durumunda Vücudun Gösterdiği Fizyolojik Tepkiler [49].

Kaygı sürecine giren kişilerin vücudunun gösterdiği fizyolojik tepkileri Şekil 4.2' de gösterilmektedir. Bunlar nefes almada zorluk, eklem ağrıları, yorgunluk, baş ağrısı, sinirlilik, uykusuzluk, iştahsızlık veya oburluk, sigara ve alkol kullanımında artış, işten kaçma, kararsızlık, unutkanlık, sabırsızlık, dengesizlik, korkulu rüya görme, gastrit, enfarktüs rizikosu gibi durumlar ile kendini gösterir [49].

Bireyin dürtü nesnesine ulaşması engellendiğinde, bu engellemeye neden olan şeyleri suçlar. Onlara karşı kişide saldırganlık duyguları doğar. Saldırganlık duygusu toplum tarafından olumlu karşılanmadığından birey duygularını bastırır. Bastırılarak dışarı

boşalımı engellenen saldırganlık, bilinç dışı olarak kişinin kendisine yönelir. Birey kendisini cezalandırmak ister. Bu da kaygıya neden olur [31].

Kaygılı insanlar sürekli kendi davranışlarını gözledikleri, çatışmalar yüzünden bitkin düştükleri ve gece uyuyamadıkları, uyusalar bile korku verici düşler yüzünden dinlenemedikleri için dikkatlerini toplayamazlar. Gerçek potansiyellerini ortaya koyup başarılı olamazlar [31].

Çocuklukta aşırı reddedici, küçük düşürücü tutumlar, ergenlik döneminde diğer yetişkinlerin alaycı tutumları, ceza verirken ana-babaların itici davranışları, çocuğun altını ıslatması, ana-babaların birbirine karşıt düşen istekleri, çekişmeler, çocuğun toplumsallaşma deneyiminde karşılaştığı güçlükler, arkadaş ilişkilerinde karşılaştığı küçük düşürücü ve itici davranışlar kaygının oluşmasına neden olabilir [31].

Kaygılı kişi davranışlarını kaygı yaratan durumlardan kaçınmak amacıyla yönlendirdiğinden çevresindeki diğer seçenekleri algılayamaz. Bu durum yaşam alanının kısıtlanması ile sonuçlanır. Kişinin kaçındığı ve görmezlikten geldiği durumların sayısı arttıkça davranışları da kısıtlanır. Dolayısıyla kendisine doyum sağlayabilecek birçok kaynağı da değerlendirememiş olur [49].

2.3.7. Bedensel ve Bilişsel Kaygının Sporcu Üzerindeki Etkisi

Bilişsel kaygı, bedensel kaygıya göre yarışma öncesinde daha çabuk yükselme göstermektedir. Bilişsel kaygı yükseldikten sonra, yarışma öncesi ve yarışma süresince fazla değişime uğramaz ve yüksekliğini korur (Konter 1996). Bedensel kaygı, vücutta hissedilen gerginlik ile kendini göstermektedir. Artan gerginlik düzeyi, kaslarda koordinasyon yitmesine ve dikkat kaybına neden olabilir [15].

Yarışmaya bir hafta kala sakatlığı olan bir futbolcu gelecek hafta oynayıp oynamayacağı ile ilgili olarak yüksek düzeyde bilişsel kaygı gösterebilir. Ancak bu futbolcu, spor doktorundan bir hafta sonraki maça hazır olabileceğini söylemesi üzerine bilişsel kaygı durumunda azalma gösterebilir [13].

Bedensel kaygıda yükselme, bilişsel kaygıya göre daha geç ve maça yakın bir zamanda yükselme gösterir. Bedensel kaygının yükselmesi sporcudan sporcuya farklılık gösterebilir. Bazı sporcularda bu, karşılaşmadan bir gün önceki akşam, bazılarında karşılaşmanın

olacağı gün ve diğerlerinde ise soyunma odasında veya sahaya çıkarken yükselme kaydedebilir [13].

2.3.8. Kaygı Bozuklukları

Kaygı bir duygudur. Tüm duygular gibi tarifi zordur ve herkes tarafından farklı hissedilebilir. Çoğu kez korkuya, kötü bir şey olacaktı gibi bir endişeye ya da bilinmeyen bir şey tarafından kuşatılmış gibi hissedilen bir baskıya benzeyebilir. Hafif bir tedirginlik duygusu, huzursuzluk, gerginlik gibi de olabilir. Fobilerde ya da panik durumlarında olduğu gibi çok kesin bir korku gibi de hissedilebilir. Bu da çok rahatsız edicidir.

Kaygı bozuklukları çeşitlidir:

- Panik bozukluğu,
- Yaygın kaygı bozukluğu,
- Sosyal fobi ve diğer fobiler,
- Travma sonrası stres bozukluğudur [50].

İnsanın yaşamını sürdürebilmesi, çevreye uyum gösterebilmesi ve belirli görevleri yerine getirmesinde itici güç rolü oynaması bakımından bir dereceye kadar sağlıklı olan kaygı, kişinin işlevselliğini bozmaya başladığı noktadan itibaren sorun olmaya başlar.

- Kişinin mesleki ve ailevi yaşantısını etkilemeye başlamışsa,
- Kişiler arası ilişkilerinde zorluklar oluşturuyorsa,
- Gün içinde çok sık karşısına çıkıyor ve günün büyük bölümünü kapsıyorsa,
- Bu duygulanımını kontrol edemiyor ve başa çıkamıyorsa,
- En az 6 ay bu durumu yaşıyorsa, sorunun psikiyatrik olma olasılığı yüksektir [50].

2.3.9. Kaygı ve Korku

Eski kaynaklarda kaygı ve korku birlikte ele alındığı, hatta çok defa birbirine karıştığı ve eşanlamlı kullanıldığı görülmektedir. Kaygı, 19.yüzyılın sonunda bir psikolojik kavram haline geldiği halde, günümüz psikolojisinde hala kaygı ve korku kavramları tam olarak

birbirinden ayrılmış değildir. Pavlov'cu ekolde de kaygı ve korku eşanlamlı olarak kullanılmıştır. Psikanalistler korkuyu; kişiyi dışarıdan tehdit eden gerçek bir tehlikeye karşı gösterilen tepki, kaygıyı ise; kontrolden kaçmak üzere olarak yasaklanmış bir içgüdüsel dürtü şeklinde kişiyi içeriden tehdit eden bir tehlikeye karşı gösterilen bir tepki olarak ele almaktadırlar. Fakat Neimah'ın da belirttiği gibi bu teorik ayrım her zaman doğru değildir. Mesela, fobide hasta tehdit edici durumun dışarıdan geldiğini hissettiği halde, gerçekte böyle bir şey yoktur ya da gerçekten zarar verici olan bir dış durum insanda kaygı duygusu uyandırabilir. Aslında belli bir durumda hem kaygı duygusu hem de korku birlikte bulunabilir [4].

Kaygı ve korku karşısında kişinin gösterdiği tepkiler birbirine benzemektedir. Bu nedenle korku ile kaygıyı birbirinden ayırt etmek pek kolay değildir. Bunlar;

- Kaynak: Korkunun kaynağı belli ancak kaygının kaynağı belli değildir.
- Şiddet: Korku, kaygıya göre daha şiddetli yaşanır.
- Süre: Korkunun süresi kaygının süresine göre daha kısadır.

Korku ile ilgili yapılan tanımlardan bazıları şunlardır:

- Korku, tehlikeli ve tehdit dolu bir durum, nesne veya olayın algılanması veya sadece düşünülmesi sırasında insanların gösterdiği tepkidir
- Bir başka tanımda, korku; tehlikeli ya da hoş olmayan bir uyarının bulunması yada sezilmesi sırasındaki duygusal durumu anlatır [25].

2.3.10. Kaygı ve Spor

Birçok sporcu yarışmalarda, baskı ve zorlukla karşılaşmaktadır. Bu baskı ve zorluklar özellikle yarışmasal aktivitelerde sporcuların kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır. Birçok sporcu antrenmanlarda gösterdikleri performanslarını baskılı ve stresli yarışma koşullarında gösterememektedir. Birçok teknik direktör ve antrenör verdikleri demeçlerde, takımlarını oynadıkları karşılaşma sırasında tanıyamadıkları, gösterdikleri performans konusunda hayrete düştüklerini söylemektedir [43].

Çoğu kez sportif müsabaka içindeki birçok sporcunun, telaşlı, huzursuz, sıkıntılı, çekingen, üzüntülü, yüzü sararmış ya da kızarmış, tedirgin durumda olduğu görülmektedir. Yine bazı

sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yapabildikleri hareketleri, müsabakada yapamadıkları, takım arkadaşlarına uyum sağlayamadıkları ve kendilerinden bekleneni yerine getiremedikleri gözlenmektedir. Bu olumsuzluklar aslında, sportif eylem içinde kaygılı bir sporcunun davranışlarını yansıtmaktadır. Bir spor ekibi içinde kendisine verilen görevi yerine getiremeyen bir sporcu, takımın kollektif oyun düzenini bozacak ve sonunda önce kendisinin sonra da takımının başarısında olumsuz yönde etkili olacaktır [23].

Fiziksel ve somatik tepkiler genel olarak kalp atışının hızlanması, kas geriliminin artması, aşırı alınganlık, el ve ayakların terlemesi, konsantrasyon kaybı, esnekliğin azalması, koordinasyon kayıpları, strateji ve teknik kararlarda zayıflama, yorgunluk ve bitkinlik şeklinde yaşanmaktadır [51].

Düşünsel tepkilerde ise, ayrıntılara dikkat edememe, unutkanlık, konsantrasyon sağlayamama, ani kararlar verebilmede güçlükler söz konusudur [51].

Sporcularda kaygı, sporla ilişkili ise de, asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporcudan başarılı olması, belirli bir başarı düzeyine ulaşması beklenmektedir. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalması halinde hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla gayret gereklidir. Tüm gayrete rağmen, arzulanan sonuca ulaşamaz ise mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanabilir. Bu algılamının sonucunda duygusal tepki olan kaygı ortaya çıkar. Sporcu kendi değerini sportif başarısına bağlıyor ve ancak başarılı olduğu zaman değerli olduğuna inanıyor ise, başarısızlık karşısında çok yüksek düzeyde kaygı gösterebilir [51].

Sonuç olarak, sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal kaygı gereklidir. Bu düzeyin altı veya üstü performansı olumsuz yönde etkileyebilir [51].

2.3.11. Kaygı ve Egzersiz

20 yıldan daha uzun zamandır yapılan araştırmalarda, egzersizin sinirsel ve kişisel kaygı üzerine etkisi araştırılmaktadır. Pratik olarak incelenen bütün çalışmalarda ağır ve kronikleşen kaygının, yapılan egzersizler sonucunda kaygı seviyesinde düşme olduğu gözlenmiştir [47].

Egzersizizin kaygı azaltıcı farklı etki ve yorgunlukları hakkında fazla bir şey bilinmemesine rağmen bu konuda yapılan araştırmalar sayesinde bir genelleme yapılabilir. Egzersizin makul bir yoğunlukta yapılması ve 20 dakika sürdürülmesi gerekmektedir [47].

2.3.12.Kaygı ve Spor Arasındaki İlişki

Sporun kaygı üzerindeki etkisi

Egzersiz, kaygı ve depresyon tedavilerinde kilit noktadır. Egzersiz, zihinsel sağlığını geliştirecek türden kimyasal ve psikolojik değişiklikler yaratır. Aynı zamanda, kandaki hormon seviyelerini değiştirebilir, beta-endorfinleri (ruhsal durumu etkileyen beyin kimyasalları) artırabilir, otonomik sinir sistemi fonksiyonlarını geliştirebilir [52].

Yapılan incelemeler, egzersizin nöroiletken seviyelerini depresyon ve kaygıyı azaltacak şekilde değiştirdiğini göstermektedir. Ayrıca, egzersizlerin kavramsal etkilerinin olduğu da ispatlanmıştır. Olumsuz düşünceleri azaltır, kişilerin kendileri ve çevresindekileri hakkında algılarını olumlu yönde değiştirir, başarı hissi yaratır, düzenli şekilde yapıldığında depresyona neden olan etkileri ortadan kaldırır [53].

Sporun kalp ve bazı hastalıkları azaltıcı etkisi herkes tarafından bilinmektedir. Spor düzenli ve ölçülü yapılmalıdır. Spor yaparak beden ve ruh sağlığımızı kazanabiliriz. Sporla duygusal boşalma, sükûnet, rahatlık, zihni rahatlatma temin edilebilir.

İnsan bedeninin bütün hücreleri kanla taşınan oksijen ve diğer yararlı maddelerle beslenir. Stres ve kaygı damarlarda daralmaya neden olur. Bunun sonucunda hücrelere giden kan miktarında azalma meydana gelir. bu azalmadan dolayı hücreler yetersiz beslenir. Bu olaylar vücutta sürekli hale gelirse, hücreler hem hastalığa daha açık olur, hem de hayat süreleri daha kısa olur.

Hücrelerin hayat sürelerinin uzatmanın bir yolu da fiziksel idmanlardır. Artan ve hızlanan kan akışı ile hücreler daha zengin beslenir. Böylece hücrelerin ve vücudumuzun yaşam kalitesi ve ömrü artmış olur.

“Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur” atasözü bugün bilimsel olarak sınanmıştır. Bu sebepten düzenli spor yapan insanlarda duygusal bir sükûnet vardır. Örneğin stres sonucu etrafa bağırıp çağıran öfkeli bir insanı düşünelim. Saldırgan davranış içinde olan insanda,

önce mide asidi artar. Tekrarlanma sonucu ülser ve sindirim sistemi problemleri ortaya çıkar. Hipertansiyon, çarpıntı, romatizmal ağrılarda psikolojik durumla yakından ilgilidir.

Ne yazık ki, sürekli kaygı yaşayan kişileri düzenli olarak egzersiz yapmak için enerji zaman ayırmaya motive etmek çok zordur. Her gün yürümek egzersize başlamak için oldukça iyi bir yoldur.

Sporun kaygı üzerindeki yararları

Ezersizle kalp damar hastalıklarında olumlu değişiklikler olmaktadır. Kalp ve damarlarımız stresten çok etkilenmektedir. Kalbin kendisi , kasılma ve gevşeme özelliğine sahip büyük bir kastır. Bu sebeple, damarlar daralırsa kalbe gelen kan miktarı ve oksijen miktarı azalır. Bu durumda kalp büyük bir problemle karşı karşıya kalır. Bu durumu değiştirecek olan insanın kendisidir. Düzenli egzersizlerle yeni damarcık (kapiller) yolları açılabilir. Bu sayede kalbi besleyen damarlara giden kan miktarı artar ve böylece kalp krizi geçirme ihtimali azalabilir [56].

Stres ve kaygı sonucu zihnimizde rahatsız edici düşünceler ortaya çıkar. Bundan dolayı vücudumuz alarm durumuna geçer, dikkatimiz artar, saçlarımız dikleşir, gözlerimiz öfkeyle dolar. Sporla zihnimizde gevşeme olur ve tüm bu olumsuz etkiler aklımızdan kaybolur [57].

Kaygının sebep olduğu en önemli rahatsızlıklardan biride uyku bozukluğudur. Uyku sadece uykusuzluğa ara vermek değildir. Uykunun tam anlamıyla gerçekleşmesi için kaslardaki gerilimin azalması gerekmektedir. Kaygı ve kaygı sonucu ortaya çıkan sebepsiz sıkıntılı düşünceler kaslardaki gerilimi artırır ve uykuya dalma zorlaşır. Düzenli spor yapan insanlar daha düzenli ve sağlıklı uykuya sahip olurlar [58].

Sürekli kaygı bir müddet sonra kronik baş ağrısına sebebiyet verebilir. Sıkıntı, sebepsiz rahatsız edici düşünceler vücutta kan basıncını artırır, vücutta gerginlik yaratır. Baş ağrıları günlük yaşamı etkiler, iş verimi düşer, yaşam kalitesi azalır, ilaç kullanımını artırır. Sporla kaygı azalınca baş ağrısında da düzelme olur.

Spor yapan kişinin kendine olan güveni artar, çevresiyle ilişkileri canlı ve içten olur, hayatı ile ilgili planlamalarını kendi yapar, çevreye olumlu mesajlar verir. Unutmayalım ki sağlıklı bireylerden oluşan toplumlar da sağlıklı olur.

2.4. Voleybol Oyunu

Voleybol, iki takımla oynanan sporlar grubuna dahildir. Ağ tarafından iki eşit parçaya bölünmüş alanda oynanır. Standart alanın ölçüleri (9m x 18m), ağın yüksekliği (2, 24m – 2, 43m) dir. Takımlar 12' şer kişilik kadrolardan seçilen 6'şar kişilik takımlar ile mücadele ederler. Oyun sayı, set ve sonunda maçı kazanmak için oynanır. Zaman sınırlaması yoktur. Karşı takımla doğrudan fiziksel temas olmadan, oyundaki her bir taraf topu karşı takımın zeminine ya da ağın üzerinden tekrar geri gönderilemeyecek biçimde bırakılır. Top karşı takımın alanına aktarılmadan önce topla her bir taraf maksimum üç vuruş yapabilir. Hata sayıyla veya servisin el değiştirmesiyle son bulur. Servis tekrar kazanıldığında oyuncunun sahada her bölgede olanaklı kılar ve savunma ya da hücumda herhangi bir yer konumunda özelleşmesini önler. Oyunda bir pozisyonda özelleşen tek oyuncu Libero oyuncusudur. Bu oyuncu sadece servis karşılama, defans ağırlıklı oyun oynamaktadır. Arka alandaki oyuncularla arada bir sayı olmak şartı ile sınırsız sayıda değişebilir [59].

Seti kazanmak için 2 sayı farkla ilk dört set 25, beşinci sette 15 sayı almak zorunludur. Maçı kazanmak için bir takım 3 set kazanmak zorundadır. Servisi atan takım sayı kazandığından dolayı oyunun iki önemli evresi oyunun sürdürülmesini etkiler. Her bir oyuncu takım arkadaşları ile, rakipleriyle, oyun alanıyla ve topla sürekli değişim ilişkisi içindedir. Voleybolun temel öğeleri (topla sadece 3 kez oynanabilir, yakalayamama, fırlatma, topu taşıma, hakemin kararına güvenme, dönüş, vs.) oyun sırasında ve bütün bunların üzerinde topu tam hissetme için çok yönlülüğü gerektirmektedir. Oyuncular oyunda fiziksel ve zihinsel olarak etkin rol almalıdırlar. Oyunun kuralları bireysel oyunu (aynı oyuncu tarafından iki kez üst üste topa vurulamaz) engeller, oyundaki başarı takım oyuncusu (birliktelik) tarafından ve nasıl düzenlendiği (iletişim = bilginin sessel ve görsel olarak değişimi) başarıyı garanti kılar. Oyuncular arasında takım oyununun bu koşulu rakiplerin davranışları ile tamamlanmalıdır. Oyuncuların bireysel ve takım halinde doğru olarak hareket etmelerini sağlamak için rakibin amacı kısa sürede tanımlanmalıdır. Bu ilişkiler voleybol oyununun temel yapısını oluşturur. Voleybolun en büyük özelliği

birbirini hızlı izleyen değişik ve çeşitli oyun durumlarının çabucak değişmesiyle bütünleşmesidir. Oyun çok karmaşık olmasına ve gözlemciye şaşırtıcı gibi görünmesine karşın, oyunda birbirini izleyen sonuçlar rastlantı değildir; buna karşın bu sonuçlar büyük çapta oyunun kurallarınca denetlenir[59].

Dışarıdan bakılınca, özel oyun evreleri (örneğin; servis, oyun kurma, hücum ya da blok yapma, alanda savunma, oyun kurma, karşı hücum) düzenli aralıklarla tekrarlamakla oluşur. Bu oyun evreleri sürekli aynı ya da en azından benzerdir. Farklı oyun evreleri sırasında farklı sorumlulukların baskın olduğu, karşı karşıya gelen oyuncuların ve bir bütün olarak takımın sürekli değişen yapıda olduğunun farkı da vardır. Oyuncular; oldukça özel, az çok bilinçli hareketle ya da oyun eylemleri gibi çeşitli yolları kullanarak bu koşullarla başa çıkarlar. Bu oyun hareketleri doğru karar verilmesini gerektirir. Karar verme sadece bilgi alındığında ve işlendiğinde olasıdır. Erken tanımlama ve durumun değerlendirilmesi, zihinsel sezinleme, olasılıkları tartma ve en uygun çözümün seçimi voleybolda anahtar öğelerdir. Bundan dolayı oyuncular, bilinçli planlama ve karar vermede, verim düzeylerinin niteliğine bağlı olarak çalışmak zorundadırlar. Değiştirme ya da antrenörün oyun planındaki taktiklerini izleme bu sürecin bir parçası olarak değerlendirilmelidir [59].

Oyun durumlarının çabukça değişmesinin sonucu olarak bütün oyun hareketleri dar bir oyun zaman çerçevesi içerisine sıkıştırılmıştır. Hareketlerin uygulanması sırasında elde edilebilir çok geniş çaplı bilgi ile verim beklentileri birlikte, psikolojik baskıya ve fiziksel zorlamaya karşın yüksek düzeyde yoğunlaşma zorunludur ve uzun bir süre (oyun süresi) korunabilmelidir. Oyun durumlarının çeşitliliği ve oyundaki durumları kondisyonel yetilerin geniş bir hazırlığını gerektirir. Özel olarak tasarlanmış eylemi oyunun içine yerleştirme sadece bu çerçeve içerisinde gerçekleştirilir. Diğer bir deyişle oyuncular için karar verebilirler. Çok iyi bir teknik katılmış olmasına karşın, pozisyonun temel alındığı karar verme sürecinin netliği oyun sırasında çok önemlidir. Oyuncuların hareketleri büyük çapta rakiplerinin hareketleri ile değerlendirilir. Hareket çeşitlemelerinin uyumu, uygulama sırasında maksimum doğrulukta yapılmasını gerektirmektedir ve topla oynama için zamanın sınırlı olması ayrıca çok önemli bir oyun etmenini oluşturmaktadır. Hareketlerin uygulaması yapılırken hareketler için göreceli olarak büyük serbestlik düzeyi elde etmeye özen gösterilmelidir. Bir oyun durumu için genelde teknik olarak beş, altı olası çözüm yolu vardır. Bu açıdan; bu konuya ilişkin yaklaşımlar özel olarak yeniden karar verme

süreçlerinde ele alınacaktır. Kondisyonel yetilerinin yanında, taktik (bireysel ve takım), psikolojik ve atletik (fitness) etmenlerinin arasındaki ilişki ile de oyun yapısında etkilidir. Oyun etkinliğini sadece teknik ve taktikle tanımlamak bundan dolayı yanlıştır. Belirtilen bütün bileşenler birbiriyle ilişkilidir ve yetersizlikleri bireysel verim düzeyleri sınırlandırılabilir [59].

2.4.1 Voleybol Oyuncularının Psikolojik Özellikleri

Bir oyuncunun voleybol teknik ve taktikleri üzerinde uzmanlaşabilmesi için gerekli zihinsel ve psikolojik niteliklere sahip olabilmelidir. Bunlar zaman ve uzay duygusu, görüş ve hareket duygusu, algı bilinci, topu hissetme, ayırım yeteneği ile birlikte, dikkat ve konsantrasyon gücü, hareket hafızası, operasyonel düşünce gücü v.b. gibi konulardır.(7)

Voleybol oyuncuları için gerekli anahtar beceriler arasında her durumda konsantre olabilme ve dikkat kontrolü bulunmaktadır. Bunun yanında sporcuların kendileriyle olan konuşmalarını kontrol etme ve olayları yorumlama yeteneği, stres altında sakin olabilme yeteneği ve her yarışma için tam olarak hazırlanabilme yeteneğine de sahip olabilmeleri gerekmektedir. Ayrıca kişisel ve takım hedeflerini belirleyebilmeli, bu hedefler doğrultusunda belirli stratejileri izleyebilmelidir. Müsabaka sırasında bütün korkuyu içinden atabilmek, dikkat dağınılımlarıyla başa çıkabilmek, her zaman pozitif kalabilmek büyük sporcuların karakteristik özelliklerindendir. Sporcular zihinsel faktörlerin %25' ten %75' e kadar etkili olduğunu söylemelerine rağmen az bir kısmı bu zihinsel becerileri geliştirmek için çalışmaktadır.(56)

Oyuncu mücadeleyi kazanma ve kaybetme ile ilişkili olan kompleks zihinsel veya psikolojik durum ve niteliklere sahip olabilmelidir. Bunlar; kendine güven, irade gücü, azim, bağımsız düşünme, spor ruhu v.b. gibi konulardır. Pozitif bir ruh hali, aktivite ve egzersiz kapasitesini yükseltir ve güçlendirir. Bunun nedeni, pozitif bir ruh hali belirlediğinde, iç salgılar artmaya başlar, kan basıncı yükselir, kan şekeri yükselir, kandaki oksijen miktarı artar, kaslar daha gerginleşir böylece tüm vücut harekete hazır hale gelmektedir. Voleybol yarışmalarında oyuncular; şiddetli, sert direnmelerle ve karşılamalarla yüz yüze gelirler. Oyun; sporcuların güçlü sıçramalarını, hızlı konuşmalarını, cesurca atlamalarını, smaç ile topu sonlandırmalarını, blok ve savunmayı, karşılama ve kurtarmayı gerektirir. Eğer sporcu, kararlı, canlı bir ruh halindeyse tüm bu

teknikler ve hareketler, çalışma ve yarışmada başarı ile uygulanabilir. Hatta bazen yarışmada antrenmanlardan daha iyi olurlar. Diğer taraftan eğer kendini kötü hissediyorsa, sporcunun organizması pasif bir durumda olacaktır. Bu nedenle; aktivite, egzersiz ve manevra kabiliyeti ve zayıf smaçlar, alçak sıçramalar, kötü koşu ve hareketler, blok ve diğer savunma hareketlerinde hata ve başarısızlıklarla sonuçlanabilmektedir. Eğer şanslı ise sayı kazanılır, fakat şanssızca oyun daha bitmeden kaybedilebilir. Skor tüm beklentilerin ötesinde, hızlıca yukarı aşağıya oynayabilir ve tamamen orantısız sonuçlanabilir. Voleybol bir takım oyunudur. Her oyuncu sahanın belli bir bölümünden sorumludur ve yapacak özel bir işi vardır. Bu nedenle, yalnızca takımın bir üyesi bile bariz şekilde düşük, kötü ve tutarsız halde ise, zincirin bir halkası kusurlu demektir. Bu takımın genel oyununu ve skorunu ciddi şekilde etkileyecektir [7].

Voleybol oyununu diğer spor dallarından ayıran en önemli fark karar verme süresinin saniyenin onda biri kadar kısa olmasıdır. Buda sporcuların sinir kas sistemini oldukça zora zorlamaktadır. Eğer sporcu gergin bir ruh halindeyse, uygulamak istediği hareketleri yeterli düzeyde yapamaz. İsteddiği şekilde oynamayan bir voleybol oyuncusu gittikçe düşüş yaşar ve oyun içinde kazandığı tüm yetenekleri kaybedebilir. Sanki daha önce hiç voleybol oynamamış biri gibi hareket edebilir. Bu nedenle voleybol, tenis v.b. gibi ani karar verme ve tek bir vuruş gerektiren sporlarda psikoloji son derece önemlidir.

Bir voleybol maçı için en kısa süre 45 dakika civarındadır. Çekişmeli bir maç için ise süre iki saatten fazla olacaktır. Sıçrama, kol çevirme, kurtarma v.b. gibi hareketlerin sayısı bini geçecektir. Her oyuncu, her rallyde 5-6 güçlü hareket yapabilir. Enerji sarfıyatı fazladır. Oyun bu oyuncuların dayanıklı olmalarını, yorgunluktan korkmamalarını kendine güveni varsa, zorlukların üstesinden tereddüt etmeden gelebilir ve kazanma isteği artar. Örnek; Çin ile ABD altın madalya maçında; Çin' in yıldız oyuncusu Lang Ping kendine güvenme ile ilgili şunu söylemiştir. "Oyun başlar başlamaz çılgınlar gibi mücadele ettik. Rakibimiz 8-4 öndeydi fakat aldırmadık. Sıkı mücadele ettik, puan puan izledik ve sonunda ilk seti 15-8 kazandık. Fakat ikinci seti 2 sayıyla kaybettik. Hala kendimize güvenimiz tamdı. Sonuç 3-2 bizim lehimizeydi. Eğer güvenimizi kaybetseydik ve pasif oynasaydı bu maçı mutlaka kaybederdik"[7].

“Kazanma inancı” dediğimiz şey, rakibi küçümsemek ve dikkatsiz aşırı iyimser olmak demek değildir. Rakibimize en iyi form ve kondisyonunda ilerleyen bir takım gözüyle bakın ve onların üstün ve avantajlı yönleri ile baş edebilecek stratejik ve taktik adaptasyonlar yapın. Böylece değişmiş ve değişmekte olan durumlara rağmen, kazanmak için yollar olacaktır. Bununla birlikte eğer güçte büyük boşluk varsa ve siz bariz şekilde zayıfsanız, yapılacak şey rakibinizden korkmadan, elinizden geleni yapmak her top ve sayı için sıkı mücadele etmektir. Bu aynı zamanda güvenin bir ifadesidir. Takımlar arasında çok az fark olduğunda veya rakibinizde az daha zayıfsanız öz güven başarıda anahtar rolü oynamaktadır [7].

Voleybol oyuncularının sorun çözme yeteneklerini geliştirmek için şu egzersizler yapılabilir.

1. Rakip takımların ve oyuncuların isimlerini, özel becerilerini, takım taktiklerini ezberlemeye çalışmak.
2. Kendi takımınızın savaş fonksiyonlarını, takım çalışmasını, taktiklerini anlamaya ve ezberlemeye çalışmak.
3. Yarışma sırasında çabucak rakibin stratejik niyetini keşfetmek, kendiniz ve rakip açısından sayı kazanma ve kaybetme nedenlerinin bulunması.

Psikolojik nitelikleri geliştirmek için ise şu egzersizler yapılabilir.

1. Teorik çalışma ve araştırma. Teorik olarak hangi psikolojik niteliklerin üstün olduğunun oluşturulması açısından yararlıdır.
2. Video kayıtlarının oyunların ve maçların izlenmesi. Bunlar oyuncuların kapasitelerini analiz etmek, yargılamak ve pozisyonları değerlendirmek için iyi bir şanstır. Aynı zamanda yarışma sırasındaki psikolojik faktörlerin rolünü gözleme ve yaşama şansını iyi bir yolunu sunar.
3. Modeller ve örnek oluşturmak; voleybol takımları, voleybolda başarılı sporcuları örnek veya model olarak eğitim ve öğretimde kullanılabilir.
4. Maç taktikleri; normal maçlarda ve çalışmalarda, oyuncular üzerindeki psikolojik baskı oldukça farklıdır. Antrenmanlardaki psikolojik baskının maçtakine benzer hale getirilmesi çalışma süresince başarının anahtarıdır.

Psikolojik eğitimi, gerçek yarışmaya yakınlaştırmanın etkin yolu, gerçek mücadeleye benzer koşullar oluşturmaktır.

Bu çalışmalara örnek olarak şu yöntemler uygulanabilir.

- Uzun süreli büyük efor ve dayanıklılık gerektiren çalışma.
- Beraberlik oyunları. (13:13, 23:23 vs)
- Çalışma oyunlarının kovalama skor sistemi. (0:6, 0:8, 9:13, 10:17)
- Gerideki takımı, arayı kapatmaya zorlamak için, arayı beş sayı açan takıma fazladan 2 veya 4 sayı verilen oyunlar.
- Tek bloklı oyunlar.
- Eşit olmayan sayıda sporcuyla oynanan oyunlar.
- Sesli ve rahatsız edici seyirci ile yapılan maçlar, kötü ışıklandırma, kötü saha veya kötü topla yapılan maçlar.
- Günün veya gecenin en alışılmamış saatine konulan maçlar.
- Düşük düzeyli hakem tarafından yapılan maçlar [7].

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Durumluk kaygı ölçeği kişinin bir olay ve durum karşısında anlık kaygı seviyesini ölçmek amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından (1970) geliştirilmiş. Durumluk kaygı envanteri kısa ifadelerden oluşan bir öz değerlendirme (self evaluation) anketidir. Başlangıçta normal yetişkinlerde kaygıyı araştırma amacı için geliştirilmiş olan bu ölçeğin, sonraki denemelerde lise öğrencilerine, psikiyatrik bozuklukları ve fiziki hastalıkları olan bireylere de uygun olduğu görülmüştür. On yıllık denemeler psikologları envanterin tüm gençlere ve yetişkinlere uygulanabileceği sonucuna götürmüştür.

Durumluk kaygı envanteri yirmi maddeden oluşan basit ifadeler içeren bir ölçektir. Bu ölçek bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirir.

Durumluk kaygı ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu yada davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok ve tamamiyle gibi şıklardan birini işaretlemek suretiyle tamamlanır.

Bu çalışmada 2012-2013 sezonunda Türkiye Voleybol Erkek Birinci Ligi'nde mücadele eden takımların sporcularına uygulanmıştır. Durumluk kaygı ölçekleri sporculara maça çıkmadan hemen önce soyunma odasında uygulanmıştır ve anlık kaygıları hesaplanmıştır. Elde edilen kaygı düzeyleri, müsabaka istatistikleriyle karşılaştırılmıştır.

Karşılaştırma yapılırken voleybol milli takım istatistikçileriyle görüşülerek envanterin en uygun şekilde değerlendirilmesi sağlanmıştır. Voleybol istatistik sonuçlarıyla kaygı değerleri analiz edilirken Sperman Braun Rho korelasyonu kullanılmıştır. Bu teknik sayı azlığında ve bir süreksiz değişken ile bir sürekli değişkenin ilişkilendirilmesinde kullanılır.

4. BULGULAR

Çizelge 5.1. Smaçörler İçin Oluşturulan Kaygıya Bağlı Korelasyon

Değişkenler	n	Korelasyon Değerleri
Servis Puanı (ACE)	16	-0,033
Oyunda Kalan Servis	24	-0,683
Başarılı Manşet	13	-0,292
Hatalı Manşet	13	0,567
Başarılı Hücüm	26	0,215
Hatalı Hücüm	24	-0,346
Oyuna Toplam Katkı	31	-0,113

Bu çizelgede, pasör ve liberoların analize katılmadığı, kalan 31 oyuncu için hazırlanan voleybol değişkenlerinin kaygıya bağlı korelasyon değerlerini içermektedir. Öncelikle, Pearson Korelasyon Katsayısı'nın kullanılma sebebi değişkenlerin nicel(üzerinde aritmetik işlem yapılabilir) olmasıdır.

Çizelgeye göre;

- Servis puanı ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyon katsayısı -0,033 bulunmuştur. İlişki ters yönlü olup yok denilecek kadar azdır.
- Oyunda kalan servis ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyon katsayısı -0,683 bulunmuştur. İlişki ters yönlü olup önemli düzeydedir.
- Başarılı manşet ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyon katsayısı -0,292 bulunmuştur. İlişki ters yönlü olup düşük önem düzeyindedir.

- Hatalı manşet ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyon katsayısı 0,567 bulunmuştur. İlişki aynı yönlü ve önemli düzeydedir.
- Hatalı hücum ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyon katsayısı -0,346 bulunmuştur. İlişki ters yönlü olup düşük önem düzeyindedir.
- Başarılı hücum ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyon katsayısı 0,215 bulunmuştur. İlişki aynı yönlü ve düşük önem düzeyindedir.
- Oyuna toplam katkı ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyon katsayısı -0,113 bulunmuştur. İlişki ters yönlü ve düşük önem düzeyindedir.

Çizelge 5.2. Libero Oyuncular İçin Kaygıya Bağlı Korelasyon Çizelgesi

Değişkenler	n	Korelasyon Değerleri
Başarılı Manşet	4	0,003
Hatalı Manşet	4	0,927

Libero oyuncular için oluşturulan bu tabloda görüldüğü gibi kaygı değişkeni ile başarılı ve hatalı manşet korelasyonları ayrı 4 libero üzerinden hesaplanmıştır.

Çizelgeye göre;

- Başarılı manşet ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyon değeri 0,003 bulunmuştur. İlişki aynı yönlüdür fakat yok denecek kadar azdır, önemsiz düzeydedir.
- Hatalı manşet ile kaygı düzeyi arasındaki korelasyon değeri 0,927 bulunmuştur. İlişki aynı yönlü ve oldukça ileri düzeydedir, neredeyse tamdır

Çizelge 5.3. Pasör Oyuncular İçin Kaygıya Bağlı Korelasyon Çizelgesi

Değişkenler	n	Korelasyon Değerleri
Servis Puanı (ACE)	3	0, 00
Oyunda Kalan Servis	5	-0,748
Blok	5	0, 00

Pasör oyuncular için oluşturulan bu tabloda kaygı değişkeni ile servis puanı, oyunda kalan servis ve blok değişkenlerinin korelasyon katsayıları ölçülmüştür.

Çizelgeye göre;

- Servis puanı ve blok ile kaygı değişkeni arasında ilişki bulunamamıştır.
- Oyunda kalan servis ile kaygı değişkeni arasındaki ilişki katsayısı -0,748 bulunmuştur. Bu değer oldukça yüksek olup, ilişki ters yönlü ve önemli düzeyde bir ilişkidir.

5. TARTIŞMA

Çizelge 5.1' e göre, oyunda kalan servis ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyon katsayısı -0,683 bulunmuştur. İlişki ters yönlü olup önemli düzeydedir. Yani, düşük kaygıya sahip oyuncunun servis performansı yüksektir. Yüksek kaygıya sahip oyuncunun servis performansı ise düşüktür. Akarçeşme' nin bayan voleybolcular üzerine yaptığı çalışma da bilişsel ve bedensel kaygı düzeyi yüksek olan oyuncuların attıkları toplam servis sayılarında azalma görülmektedir. Yapılan bu araştırma, çalışmamızda bulduğumuz sonuçları doğrular niteliktedir.

Başarılı manşet ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyon katsayısı -0,292 bulunmuştur. İlişki ters yönlü olup düşük önem düzeyindedir. Değerden de anlaşılacağı üzere yüksek kaygı başarılı manşet performansını kötü yönde etkiler. Hatalı manşet ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyonun 0,567 gibi önemli ve aynı yönlü çıkması da bunu doğrular niteliktedir. Yani, kaygı düzeyi arttıkça manşet hataları da artar.

Başarılı hücum ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyon katsayısı 0,215 bulunmuştur. İlişki aynı yönlü ve düşük önem düzeyindedir. Yani, kaygı düzeyi arttıkça başarılı hücum performansı da artmaktadır. Hatalı hücum ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyonun -0,346 bulunması da bu sonucu doğrular niteliktedir. Yani, kaygı düzeyi arttıkça hücum hataları azalır. Akarçeşme'nin yaptığı çalışmada bedensel ve bilişsel kaygı arttıkça yapılan toplam hücum sayısı düşmüştür. Bulunan bu sonuçlar bizim çalışmamızla zıtlık göstermektedir. Bunun nedenin deney grubunun bayan olmasının etkisi olacağını değerlendirebiliriz.

Oyuna toplam katkı ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyon katsayısı -0,113 bulunmuştur. İlişki ters yönlü ve düşük önem düzeyindedir. Yani, kaygı düzeyi arttıkça oyuna toplam katkı azalmaktadır ancak görüldüğü ilişkinin önem düzeyi düşüktür.

Pasör ve liberonun ihmal edildiği oyuncu profiline göre kaygı düzeyinin çok düşük olması hücum hatalarını beraberinde getirdiği gibi çok yüksek kaygıda defansif performansta düşüşe yol açmaktadır. Bunları göz önünde bulundurarak ortalama bir kaygının optimum sonucu vereceği açıktır.

Çizelgeye 5.2' ye göre, başarılı manşet ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyon değeri 0,003 bulunmuştur. Yaptığımız bu çalışmada kaygı düzeyinin başarılı manşeti etkilemediği söylenebilir. Ancak başarılı manşet elit erkek voleybolcularda alınması zor olduğu için istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilememiştir.

Hatalı manşet ile kaygı düzeyi arasındaki korelasyon değeri 0,927 bulunmuştur. İlişki aynı yönlü ve oldukça ileri düzeydedir, neredeyse tamdır. (Pearson Korelasyon Katsayısı $[-1, 1]$ aralığında değişmekte olup, -1 olması ters yönlü tam ilişki, +1 olması aynı yönlü tam ilişki olduğunu belirtir). Buradan da anlaşılacağı üzere, kaygı düzeyinin artması ile manşet hataları da artmaktadır. Kaygı düzeyindeki değişim, hatalı manşet üzerinde oldukça etkilidir. Bulduğumuz değerler Akarçeşme'nin çalışmasıyla paralellik göstermektedir.

Çizelgeye 5.3' e göre, servis puanı ile kaygı değişkeni arasında ilişki bulunamamıştır. Aynı şekilde, blok değişkeni ile kaygı değişkeni arasında da ilişki yoktur. Servis puanı ile kaygı değişkeni arasındaki korelasyonun pasör oyuncular için oluşturulan tabloda ve smaçör oyuncular için oluşturulan tabloda 0 yani ilişkisiz çıktığı görülebilir.

Aynı zamanda blok değişkeni voleybol sporunda ani olarak yapılan bir değişken olduğu için kaygıya bağlı olmadığı mantığa ve istatistiğe uygun düşmektedir. Akarçeşme yaptığı çalışmada toplam blok sayısı ile bilişsel kaygı arasında negatif ilişkiye rastlanırken, bedensel kaygı ve kendine güvende pozitif ilişkiye rastlanmıştır. Elde edilen sonuçlar negatif ya da pozitif bir ilişki var gibi gösteriyorsa da sonuçlar anlamlı olmaktan uzak olduğu vurgulanmaktadır. Bu çalışma bizim öngörümüzü ve pasörler üzerinde bulduğumuz sonuçları doğrular niteliktedir.

Çizelge 5.3' e göre oyunda kalan servis ile kaygı değişkeni arasındaki ilişki katsayısı -0,748 bulunmuştur. Bu değer oldukça yüksek olup, ilişki ters yönlü ve önemli düzeyde bir ilişkidir. Değerden de anlaşılacağı üzere, kaygı düzeyinin artması, oyunda kalan servisin azalmasına sebep olmaktadır.

6. SONUÇ

Sonuç olarak, yapılan analizler bizi, kaygı seviyesinin düşük ve ortanın altı düzeyde olması, servisi ve manşeti olumlu düzeyde etkilemektedir. Yani, iyi servis ve iyi manşet sonuçlarını doğurmaktadır. Kaygı seviyesinin yüksek ve ortanın üstünde olması, servisi ve manşeti olumsuz düzeyde etkilemektedir. Yani, kötü servis ve manşet sonuçlarını doğurmaktadır. Ancak, kaygı düzeyinin yüksek oluşu hücum için servis ve manşetteki sonuçları doğurmaz. Kaygı düzeyinin yüksek oluşu, hücumu olumlu yönde etkilerken, düşük oluşu ise olumsuz yönde etkiler.

Kaygı değişkeninin voleybolcular üzerinde oldukça etkili olduğunu belirlediğimiz bu çalışma da, sporcuların psikolojik yönden de müsabakaya hazır hale getirilmeleri gerektiğini düşünmekteyiz. Antrenmanlarda kaygı ortamının yaratılmasına yönelik yapılan çalışmaların sporcuların müsabaka içerisinde yaşayacakları yüksek gerginlik ve stres ortamından başarılı bir şekilde başa çıkacağı değerlendirilmektedir. Bu tür yapılan çalışmalar müsabaka parametrelerine olumlu yansıyacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

1. Keten, M. (1993). *Türkiye' de Spor*. Ankara: Polat Ofset, 12.
2. Mathey, E. (1969). This thing colled sport. *Health Physical*, 2(40), 38
3. Amman, M.T. (1993). *Temel eğitimde yararlılık açısından spor olgusu, eğitim kurumlarında beden eğitimi ve Spor*, 2.Ulusal Sempozyumu, Manisa, s.97
4. Pooley, Y. (1984). Physical Education and Sport and Quality of Life. *Journal of Physical Education*, 47.
5. Fişek, K. (1985). *100 Soruda Türkiye' de Spor Tarihi*. İstanbul: Gerçek Yayınevi, 6
6. Kara, H. (1991). *Liselerde sportif yarışmalarda derece alan öğrencilerin akademik başarıları*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
7. Erkal, M. (1992). *Sosyolojik Açıdan Spor*. İstanbul: Filiz Kitapevi, 119
8. Amman, M.T. (2000). *Spor Sosyolojisi*, (Ed. İkizler C.). Sporda Sosyal Bilimler, Bölüm 3, İstanbul: Alfa Yayınları, 101.
9. Baumann, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi* (Çev. İkizler C., Özcan A.). 1. Baskı, İstanbul: Alfa Basım Yayım, 24.
10. Yıldırım C. (2003). *Spor klüplerinde spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
11. Heppner, P. P., Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 66.
12. Erkal, E.M. (1981). *Sosyolojik açıdan Spor*. İstanbul: Filiz Kitapevi, s.17
13. Konter, E. (1996). *Sporda Stres ve Performans*, İzmir: Saray Tıp Kitapevleri, 51
14. Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji*, Ankara: İnkılap Kitapevi.
15. Morgan CT (1995). *Psikolojiye Giriş*, (12.Baskı), Çev.: Hüsnü Arıcı ve ark., Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
16. Yetim A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.
17. Çakı, R. (1998). *Bayan ve erkek voleybolcularda müsabaka öncesi ve sonrası bazı davranış özelliklerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara.

18. Öztürk, O. (1994). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 57, 58.
19. Can, H. (1994). *Organizasyon ve Yönetim*, Ankara: Siyasal Kitapevi, 14.
20. Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan Muthuluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 90.
21. Cox, R.H. (1994). *Sport Psychology Concept and Applications*, (3 Edition), USA: Brown Communications, 35-66-112.
22. Kuruç, Z. *Spor Psikolojisi*, www.psikolog.org.tr, Erişim Tarihi: 10.02.2013 tarihinde alınmıştır.
23. Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sakarya.
24. Persil Y. (2000). *Psikoloji Ders Notları*, Ankara: Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Yayınlanmış Ders Notları, 21.
25. Güven, Ö. (1997). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Y.O. Yayınlanmamış Psikoloji Ders Notları, 30
26. Başer, E. (1994). *Futbolda Başarı ve Psikoloji*, İstanbul: Yayınevi Yayıncılık, 2.
27. Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*, Ankara: Eylül Yayınevi, 103.
28. Gill, D. L. (1996). *Psychological Dynamics of Sport, 1. Title*, Braun-Brumfield Inc, pg. 27, United States Of America.
29. Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
30. Özgüven, İ.E. (2000). *Psikolojik Testler* (4. Baskı). Ankara: Sistem Ofset.
31. [31]Öğüt, F. (2000). *Sosyal uyum ile sürekli kaygı arasındaki ilişki*. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli.
32. Özyürek, S. (1996). *Güncel Sağlık*. İstanbul: Asır Matbaası, s.82
33. Baltaş, A. (1990). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi, 56.
34. Harold, I., Kaplan, M.D., Sadock, B.J. (1983). *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 2(4), 883-884
35. Çiftler, İ. (1986). *Psikiyatri*. Ankara: Şenol Basım Yayınları, 465-468.
36. Geçtan, E. (1990). *Psikoanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Evrim Matbaacılık Yayınları, 200.

37. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Mecmuası, İstanbul, 1989, 86
38. Cüceoğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi, 65.
39. Schreiber, D.S. (2004). *Stres, Kaygı ve Depresyondan Kurtuluş*. İstanbul: Elips Kitap Yayın, 92.
40. Tol, A. (1995). *Kaygının performansa etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
41. Özgül, F. (2003). *Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
42. Öner, N. (1994). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler*, İstanbul: Boğaziçi Yayınları, 69.
43. Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
44. Özbaylar, S. (1983). *İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 68.
45. William, Z.M. (2002). *The Physche Centered Zone Of Peak Performance; Dept Phychology Applied to Golf*, Pasifika Graduate Institute, 97.
46. Konter, E. (1997). *Profesyonel futbolcuların yaş gruplarının durumluk kaygı düzeylerine etkisi*, 1. Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu, 10- 12 Ekim, Mersin.
47. Aybey, H.Y. (2005). *Türkiye süper lig takımlarından Gaziantepspor’un müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeyi*, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.
48. Martens, R., Vealey, R.S. and Burton, D. (1990). *Competetive Anxiety İn Sports*. Champaing: Human Kinetics Books, 97
49. Akandere, M. (1997). *Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
50. Koç, H. (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kütahya.
51. Morgan, CT. (1998). *Psikolojiye Giriş*. (Çev.: Hüsnü Arıcı ve ark.,) Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, 70.

52. Sheehan, E. (1999). *Kaygı Bozuklukları: Kaygı, Fobiler ve Panik Ataklar*, (1. Baskı). İstanbul: Alfa Basım Yayın, 84.
53. Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor Psikolojisi*, Ankara: Bağırhan Yayınevi, 82.
54. Brody, Jane. (1995). *Dancing Shoes Replace the Therapist's Couch.*'' The New York Times, 55.
55. Funderburk, J. (1977). *Science Studies Yoga: A Review of Physiological Data*. Honesdale, PA: Himilayan International Intitude, 121.
56. Balcıoğlu, İ. (2001). Depresyon ve Spor, *Spor Bilimleri Dergisi*, 36.
57. Dishman, DK(1985). *Medical Psychology in Exercise and Sport*, America: Med Clinics of Norton, 123-143.
58. Balcıoğlu, İ. (2000). *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi*, İstanbul: Bilge Yayıncılık, 185-200.
59. Fröhner, B. (1999). *Voleybol Oyun Kuram ve Alıştırmaları*, (Çev.; Ali Cengiz), Ankara: Bağırhan Yayınevi, 10-12.

EKLER

Ek-1. Etik Kurul Onayı

h ve Sayısı: 03/02/2016-14481

 **T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu** 

Sayı : 77082166-604.01.02-
Konu : Değerlendirme ve Onay

Sayın Yrd.Doç.Dr. Serdar ELER
Antrenörlük Eğitimi Bölümü Başkanlığı - Öğretim Üyesi

Tez danışmanı olduğunuz Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Antrenman ve Hareket Bilimleri Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi Zekeriya BAŞEKEN'in tez çalışması olan *"Elit Erkek Voleybolcularda, Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin; Müsabaka İçerisindeki Teknik Başarıya Etkisi"* Komisyonumuzun 13.01.2016 tarih ve 01 sayılı toplantısında görüşülmüş olup, Üniversitemiz Etik Komisyon ilkelerine uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Aysu DUYAN ÇAMURDAN
Komisyon Başkanı

EK :
1 Liste

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : BAŞEKEN Zekeriya
 Uyuğu :T.C.
 Doğum tarihi ve yeri :11.01.1985 - Ankara
 Medeni hali :Evli
 Telefon :0507 202 39 18
 Faks :
 e-mail :zekvolley@gmail.com

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
Yüksek lisans	Gazi Üniversitesi	Devam ediyor
Lisans	BESYO	2008
Lise	Matematik – Fen	2003

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2014-2016	Tevfik Fikret Okulları	Beden Eğitimi Öğretmenliği Voleybol Antrenörlüğü
2009-2014	Kara Harp Okulu	Savaş Beden Eğitimi Öğretmeni Voleybol Antrenörlüğü

Yabancı Dil

İngilizce

Yayınlar

Sporcu Öğrencilerle, Sporcu Olmayan Öğrencilerin Sürekli Kaygı Düzeylerinin
 İncelenmesi Tezi

Hobiler

Dalış, Kayak, Havalı ve Ateşli Atış, Dövüş Sporları.



GAZİ GELECEKTİR..

