

T.C.  
BARTIN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANA BİLİM DALI  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI

DART SPORCULARININ DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN  
PERFORMANSA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN  
Suphi Eren ÖZTÜRK

DANIŞMAN  
Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN

BARTIN-2019

**T.C.**

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANA BİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**DART SPORCULARININ DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN  
PERFORMANSA ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**2008**

**HAZIRLAYAN**

**Suphi Eren ÖZTÜRK**

**DANIŞMAN**


**Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN**

**BARTIN-2019**

## KABUL VE ONAY

Suphi Eren ÖZTÜRK tarafından hazırlanan “**Dart Sporcularının Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Performansa Etkisinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışma, 16/07/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda **oy birliği** ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

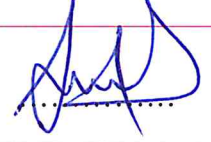
Başkan : Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN (Danışman)



Üye : Doç. Dr. Murat KUL



Üye : Dr. Öğr. Üyesi Hayri AKYÜZ



Bu tezin kabulü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../... tarih ve .... sayılı kararıyla onaylanmıştır.



Prof. Dr. Nuriye SEMERCİ  
(Enstitü Müdürü)

## BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN'in danışmanlığında hazırlamış olduğum "Dart Sporcularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Performansa Etkisinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

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

Suphi Eren ÖZTÜRK

## ÖNSÖZ

Lisansüstü eğitimimin başlangıcından ve bu çalışmanın başından son noktasına kadar hiçbir konuda yardımını ve desteğini esirgemeyen, tez danışmanından öte her yolda ve koşulda ağabeylik ve yol göstericilik yapan, olduğum ve olmak isteğimiz yerler için her zaman destek olan danışmanım Doç.Dr.Mutlu Türkmen'e,

Yüksek lisans öğrenimim sırasında hiçbir konuda desteklerini esirgemeyen hocalarımız; Doç.Dr. Murat Kul, Doç. Dr. Taner Bozkuş ve Bartın Üniversitesi'nde ismini sayamadığım çok kıymetli hocalarıma,

İş yaşamımda ve akademik hayatımdaki tüm yoğunluğa rağmen hiç şikayet etmeden, her zaman destek olan, kendisinden ve zamanından fedakarlık eden değerli eşim Ödül ile Güzel Kızlarım Aden ve Meva'ya,

Tüm koşuşturmam ve yoğunluğum sırasında yetişemediğim durumlarda ne zaman arkamı dönsem orda olan Babam, Annem ve Kardeşime,

Son olarak bu yola beraber çıktığım ve beraber yürürken hep birbirimize destek olduğumuz değerli dostum Mehmet Yönel' a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Her biriniz iyi ki varsınız ve Allah'ın izniyle hep daim olursunuz inşallah.

Suphi Eren ÖZTÜRK

## ÖZET

**Yüksek Lisans Tezi**

**Dart Sporcularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Performansa Etkisinin  
İncelenmesi**

**Suphi Eren ÖZTÜRK**

**Bartın Üniversitesi**

**Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı**

**Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN**

**Bartın-2019, Sayfa: XIII + 49**

Bu araştırma kapsamında dart sporcularının durumluk ve sürekli kaygı durumlarının performansa etkisinin araştırılmasıdır. Bu doğrultuda araştırmada katılımcılara, durumluk ve sürekli kaygı puanlarını olduğu gibi tespit etmeye yönelik olarak durumluk kaygı envanteri müsabaka öncesi, sürekli kaygı envanteri müsabaka sonrası uygulanmış ve sezon boyunca elde ettiği dereceler ile karşılaştırılmıştır. Spielberger'in durumluk-sürekli kaygı (STAI) envanteri hakkındaki bilgileri ve sporcuların özlük niteliklerinin belirlenmesi amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Araştırma, tarama modeline göre yapılmıştır. “Bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalara tarama araştırması” denmektedir (Tanju, Darıca ve Büyüköztürk, 2011). Çalışmanın yöntemi “amacına göre tanımlayıcı, yapılış zamanına göre kesitsel, veri toplama yöntemine göre anket” çalışmasıdır.

Araştırmanın sonucunda araştırmaya katılan dart sporcularının durumluk kaygı puan ortalamaları ve sürekli kaygı puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, erkek sporcuların kadın sporculara göre durumluk ve sürekli kaygılarına göre daha düşük olduğu, yaşın artmasıyla durumluk kaygı düzeylerinin azalacağı tespit edilmiş ve öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Dart, Kaygı, Performans

## **ABSTRACT**

**Master's Thesis**

**Analysis of Effect of Darts Players' Instant and Constant Stress Levels on  
The Performance**

**Suphi Eren ÖZTÜRK**

**Bartın University**

**Institute of Education Sciences Physical Education and Sports Teaching Department**

**Faculty of Physical Education and Sports Science**

**Thesis Advisor: Assoc. Prof. Mutlu TÜRKMEN**

**Bartın-2019, Pages: XIII + 49**

In the scope of this research, it is aimed to search effect of Darts players' instant and constant stress levels on the performance. In this research accordingly, instant stress schedule before the competitions and constant stress schedule after the competitions were conducted on the participants with the aim of detecting their instant and constant stress levels. And findings have been compared to degrees which they had acquired during the match season. With an aim of determining athletes' personal qualifications and their information about Spielberger's instant and constant stress schedule (STAI), data about each of them have been gathered via the survey of identity information.

Research is done in the cross-sectional type. "studies which require data to be gathered as to identify specific properties of a group are called cross-sectional research" (Tanju, Darica and Buyukozturk, 2011). Method of the study is descriptive in terms of its aim, cross sectional in terms of its time and it is a survey in terms of its datum gathering method

As a consequence, it has been determined that when participants' average of stress levels is analysed with regarding the gender factor, male athletes have lower rate of instant and constant stress as compared to female athletes and as the age increases instant stress levels will decrease. Proposals have been made about that.

**Keywords : Darts, Anxiety, Performance**

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY .....	II
BEYANNAME.....	III
ÖNSÖZ.....	IV
ÖZET .....	V
ABSTRACT .....	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLolar LİSTESİ .....	X
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XI
EKLER LİSTESİ.....	XII
KISALTMALAR .....	XIII
BİRİNCİ BÖLÜM:GİRİŞ .....	1
1.1.Problem.....	2
1.1.1. Alt Problemler .....	2
1.2.Araştırmanın Amacı.....	3
1.3.Araştırmanın Önemi .....	3
1.4.Sayıtlılar.....	3
1.5.Sınırlılıklar .....	3
İKİNCİ BÖLÜM: LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	4
2.1. Spor.....	4
2.2. Sporun Yararları .....	5
2.2.1. Sporun sosyal açıdan yararları.....	6
2.2.2. Sporun fiziksel açıdan yararları .....	6
2.2.3. Sporun genel sağlık üzerine katkıları.....	6
2.2.4. Sporun psikolojik açıdan yararları.....	6
2.3. Performans .....	7
2.3.1. Performansı Etkileyen Faktörler.....	7



2.3.3. Spor ve Performans İlişkisi.....	8
2.4. Kaygı.....	9
2.4.1. Kaygı ve Gerilim .....	10
2.4.2. Kaygıyı Azaltma .....	11
2.4.3. Kaygı Nedenleri.....	11
2.4.4. Kaygının Kişi Üzerine Etkileri .....	12
2.4.5. Kaygı ve Spor .....	13
2.4.6. Kaygı Türleri .....	13
2.5. Dart Sporü.....	15
2.5.1. Dart Oyun Çeşitleri.....	15
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	25
3.1. Araştırmanın Modeli.....	25
3.2. Çalışma Grubu .....	25
3.3. Veri Toplama Araçları .....	25
3.3.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri .....	25
3.4. Verilerin Analizi .....	26
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR .....	27
4.1. Birinci Alt Problem.....	29
4.2. İkinci Alt Problem .....	29
4.3. Üçüncü Alt Problem .....	30
4.4. Dördüncü Alt Problem.....	30
4.5. Beşinci Alt Problem.....	31
4.6. Altıncı Alt Problem.....	32
4.7. Yedinci Alt Problem .....	32
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	33
5.1. Tartışma .....	33
5.2. Sonuçlar .....	39
5.3. Öneriler .....	40

KAYNAKÇA .....	42
EKLER .....	47
ÖZGEÇMİŞ .....	49

## TABLolar LİSTESİ

<b>TABLO NO</b>	<b>SAYFA NO</b>
Tablo 4.1. Dart Sporcularının Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı .....	27
Tablo 4.2. Dart Sporcularının Sporcu Türüne Göre Dağılımı .....	27
Tablo 4.3. Dart Sporcularının Milli Olma Durumlarına Göre Dağılımı .....	28
Tablo 4.4. Dart Sporcularının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı .....	28
Tablo 4.5. Dart Sporcularının Deneyim Yıllarına Göre Dağılımı .....	28
Tablo 4.6. Dart Sporcularının Yıllık Maç Sayılarına Göre Dağılımı .....	28
Tablo 4.7. Dart Sporcularının Sıralama Değişkenlerine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri ....	29
Tablo 4.8. Dart Sporcularında Cinsiyet Değişkenine Göre Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylelerinin Ortalama Karşılaştırması .....	29
Tablo 4.9. Dart Sporcularında Sporcu Türü Değişkenine Göre Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylelerinin Ortalama Karşılaştırması .....	29
Tablo 4.10. Dart Sporcularının Millilik Durumlarına Göre Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylelerinin Ortalama Karşılaştırması .....	30
Tablo 4.11. Dart Sporcularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylelerinin Yaş, Spor Yaşı, Yıllık Maç Sayısı ve Sıralama Değişkenleri İle İlişki Tablosu .....	30
Tablo 4.12. Dart Sporcularının Yaş Gruplarına Göre Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylelerinin Ortalama Karşılaştırması .....	31
Tablo 4.13. Dart Sporcularının Deneyim Yıllarına Göre Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylelerinin Ortalama Karşılaştırması .....	32
Tablo 4.14. Dart Sporcularının Yıllık Maç Sayılarına Göre Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylelerinin Ortalama Karşılaştırması .....	32

## ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİL NO	SAYFA NO
Şekil 2.1: Dart tahtası .....	18
Şekil 2.2: Dart tahtası iki katı bölgesi (Double) .....	18
Şekil 2.3. Dart Tahtası üç katı bölgesi (triple).....	19
Şekil 2.4: Dart tahtası iç merkez bölgesi (double bull) ve dış merkez bölgesi (bull).....	19
Şekil 2.5: Dart tahtası yakından görünüm .....	20
Şekil 2.8: Kanat (Flight) .....	22
Şekil 2.9: Şaft (Steam).....	23
Şekil 2.10: Gövde (Barrel).....	23
Şekil 2.11: Uç (Tip).....	23

## EKLER LİSTESİ

<b>EK NO</b>	<b>SAYFA NO</b>
Ek 1. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri.....	47

## **KISALTMALAR**

TBBDF	: Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu
IDF	:Uluslararası Dart Federasyonu
WDF	:Dünya Dart Federasyonu
(STAI)	:Spilberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri
(STAI-T)	:Sürekli Kaygı Alt Ölçeği
(STAI-S)	:Kaygı Alt Ölçeği

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Günümüzde sağlıklı olma ve uyum kavramına bakışta tam kapasite ile çalışan insandan söz edilmektedir. Artık insanlar için sağlıklı olmak hastalığı ya da sakatlığı olmayışı değil, bedensel, ruhsal, sosyal ve zihinsel olarak tam kapasite ile çalışması demektir (Toker, 1995).

Sporun insanlar için günümüzde önemi iyice artmış, fiziksel yararları ve iyi olma hali oldukça geniş kitlelerce kabul görmüştür. Sporun birçok faydası vardır, fiziksel yararları yapılan çalışmalarla ortadadır. Sosyalleşmede ve ruhsal açıdan katkıları oldukça fazladır. Spor sağlık bakımından gayet önemli olan düzenli egzersizde bulunma alışkanlıklarının kazanımını elde etmek olarak açıklanabilir (Açıkada ve Ergen, 1990).

Fiziksel aktivite ve sporun beden sağlığı üzerine oldukça önemli etkileri vardır. Bununla beraber ruh sağlığı açısından da yararları olduğu bilinmektedir (Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu, 2006).

Sporun, insanoğlunda sahip olduğu tüm sınırları zorlayan özelliği de söz konusudur. Sportif faaliyetlerde diğer bilim dallarından faydalanmak gerekir (Muratlı, 1976).

Spielberg tarafından kaygı kavramı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı (TraitAnxiety) (StateAnxiety) olarak iki farklı şekilde ele alınmıştır. Durumluk kaygı, çevre şartlarına bağlı bir stres nedeni ile kendini gösterirken genelde mantıki nedenlerle alakalıdır. Diğer bireyler tarafından nedenleri anlaşılabilir ve genelde kişinin yaşadığı geçici koşullarla alakalıdır (Öner ve Le Compte, 1998).

Sürekli kaygıda ise “stres yaratan durumun tehlikeli olarak algılanması ve bu tehditlere karşı durumluk duygusal reaksiyonların artması ve süreklilik kazanması olarak tanımlanabilir” (Naderi ve diğerleri, 1994).

Türkiye’de resmi dart müsabakalarını Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu düzenlemektedir. Türkiye’de yılda 1 kere Kulüpler Şampiyonası, 6 Ayak ve 1 Ustalar Turnuvasından oluşmak üzere 1 Türkiye Şampiyonası ve 2 kez de Uluslararası Açık Dart Turnuvası yapılmaktadır. Sporcular Türkiye Şampiyonasının 6 ayağında elde ettikleri puanlar ile ilk 32 içerisinde yer alıyor ve Ustalar Turnuvasına katılmaya hak kazanıyorlar.

Ustalar Turnuvasının sonunda ise yaş kategorilerine göre o sezonun Türkiye Şampiyonları belirleniyor.

Bu araştırmanın öncelikle amacı dart sporu ile ilgilenen sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygılarını düzeylerini belirlemek ve performanslarına etkilerini incelemektir. Bir diğer amacı ise doğal olarak, bu psikolojik etkilenmelerin boyutlarını uygulan ölçekler ile farklı değişkenlere göre kendi içinde yorumlayıp analiz etmektir. Dart sporu yapan kişilerin kaygı düzeyleri iyi bir performans için önem arz etmektedir. Spor bilimlerinde, dart sporu uygulaması ile kaygı üzerine bir çalışma olmadığı bilinmektedir. Bununla beraber bu çalışma, dart sporunda kaygı düzeyinin performansa olan etkilerini araştırması sebebiyle diğer çalışmalardan ayrılmaktadır. Bu konuda yapılacak çalışmalara ışık tutması açısından çalışmanın önemini arz etmektedir.

## **1.1.Problem**

Dart sporu ile uğraşan bireylerin durumluk ve sürekli kaygı durumlarının performans üzerinde etkisi var mıdır?

### **1.1.1. Alt Problemler**

1. Dart sporcularında cinsiyete göre sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde farklılık var mıdır?

2. Dart sporcularında sporcu türü değişkenine göre sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin ortalama karşılaştırmasına göre farklılık var mıdır?

3. Dart sporcularının millilik durumlarına göre sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin ortalama karşılaştırmasına göre farklılık var mıdır?

4. Dart sporcularında spor yaşı ve yıllık müsabaka katılma sayısı değişkenine göre sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde farklılık var mıdır?

5. Dart sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yaş, spor yaşı, yıllık maç sayısı ve sıralama değişkenlerine göre farklılık var mıdır?

6. Dart sporcularının yaş gruplarına göre sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin ortalama karşılaştırmasına göre farklılık var mıdır?

7. Dart sporcularının deneyim yıllarına göre sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin ortalama karşılaştırmasına göre farklılık var mıdır?



8. Dart sporcularının yıllık ma sayılarına göre sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin ortalama karşılaştırmasına göre farklılık var mıdır?

### **1.2.Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı dart sporcularının durumluk ve sürekli kaygı durumlarının performansa etkisinin araştırılmasıdır.

### **1.3.Araştırmanın nemi**

Bu araştırmada, yapılan çalışmadan elde edilecek veri ve sonuçlara göre, sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin performansa etkisi incelendi. Spor Bilimleri alanında birçok farklı branş ve dallarda kaygı konulu çalışmalar yapılmış olmasına rağmen dart branşında kaygı ve performans üzerine çalışma yoktur. Bu bağlamda dart sporuyla uğraşan sporcuların kaygı düzeylerinin performans üzerine etkilerinin incelenmesi araştırmayı önemli kılmaktadır.

### **1.4.Sayıtlar**

1. Veri toplama aracının araştırma için gerekli verileri sağlayacak nitelikte olduğu,
2. Araştırmada kullanılan yöntemin araştırma konusuna uygun olduğu,
3. Kullanılan kaynakların geçerli ve güvenilir olduğu,
4. Belirlenen evren ve örneklem grubunun bu araştırma için yeterli olduğu varsayılmaktadır.
5. Dart sporcuları, ölçeklere samimi bir şekilde cevap vermeleri öngörülmektedir.

### **1.5.Sınırlılıklar**

Bu araştırma, şehit Demet Sezen Türkiye Dart şampiyonası sıralama turnuvalarına katılan sporculara, uygulanan anket sonucunda elde edinilen bilgiler, ulaşılabilen kaynaklar, araştırmacının yeteneği ve yüksek lisans için ayrılan süre ile sınırlıdır.

## BÖLÜM II

### LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Spor

Spor kavramı insanlığın var olmasıyla birlikte ortaya çıkmıştır. Toplum içerisinde bulunduğu zaman ve o dönemin koşul ve şartlarına göre sürekli şekillenen ve değişen bir süreçtir. Spor, bir oyundur, fakat öncelikle fiziksel bir etkinliktir, bir sosyalleşme aracıdır bireyleri günlük yaşamın stresinden uzaklaştırır ve kişiler arası etkileşimi ve sosyalleşmeyi artırır. Sporun toplumlara ve bireyleri birleştirici özelliği bununla beraber sosyal bir ortam oluşturulmasında günümüzde yaygın ve popüler bir etkinlik olarak karşımıza çıkar.

Spor, insanoğlunun beden ve ruh sağlığını, karakter özelliklerini, mücadele etme azmini, heyecan hazzını yaşamasını, yarışma isteğini geliştiren faaliyetler olarak nitelendirilebilir (Yetim, 2000).

Spor kavramının sahip olduğu bazı özellikler bulunmaktadır. Literatürde spor kavramının sahip olduğu temel özellikler şu şekilde sıralanmıştır;

□ Spor, insanların birlikte çalışma becerilerinin ve azimlerinin gelişmesine katkı sağlayan bir olgudur.

□ Spor, insanların boş zamanlarını değerlendirmek için sıklıkla yöneldikleri bir alandır.

□ Sportif aktivitelere katılım insanların pratik zeka gelişimlerinin desteklenmesine yardımcı olmaktadır.

□ Spor etkinlikleri insanların toplumsal yapı içerisinde popüler bir kimlik sahibi olmalarına katkı sağlamaktadır.

□ Spor etkinlikleri insanların kazanma arzularını tetikleyen bir unsur olduğu için insanlara düzenli ve sistemli çalışma disiplini kazandırmaktadır.

□ Spor, toplumsallaşma sürecinin sağlıklı bir biçimde yürütülmesine katkı sağlayan vazgeçemeyeceği etkinlikler arasında yer almaktadır.

Bu nedenle spor insan yaşamından soyutlanması mümkün olmayan bir olgudur (Dever, 2010).

## 2.2. Sporun Yararları

Spor kavramı, yaşadığımız şu günlerde insanların giderek daha çok ilgi duyduğu bir olgu haline almıştır. Bunun özünde spor faaliyetlerinin insanların sağlık, refah ve mutlulukları kazanmasında ciddi bir araç olmuştur. Spor kavramı o kadar ciddi bir önem kazanmaya başlamıştır ki, insanların spor yapmasına olanak sağlamak bir çağdaşlık modernlik göstergesi haline almıştır. Spor faaliyetleri insanların ruhsal, fiziksel ve fikren daha sağlam ve dengeli bir yaşam tarzına sahip olmalarına olanak sağlamaktadır. Bununla birlikte spor, insanların ekonomik ve sosyo-kültürel yönlerden çağımızın gerektirdiği yaşam tarzına ve standartlarına ulaşmasına destek olmaktadır (Aytan, 2010).

Sahip olduğu amaç ve fonksiyonlar ekseninde sporun insan hayatına yararları şu şekilde sıralanmaktadır;

- Spor, insanların günlük hayatlarında ve iş yaşamlarında daha fazla verimli olmalarına katkı sağlar.
- Spor, daha sağlıklı ve güçlü bir fiziksel yapıya kavuşmayı sağlar.
- Spor, insanların yaşamları boyunca karşılaştıkları zorluklarla daha dirençli mücadele etmelerine katkı sağlar.
- Spor, insanların sahip oldukları kültürel duyarlılıkların gelişmesine destek olur.
- Spor, insanların boş zamanlarını daha iyi değerlendirmelerine katkıda bulunur.
- Spor, insanların hoşgörü, arkadaşlık, liderlik, duygularını geliştirir.
- Spor, insanların kendine ve çevrelerine karşı saygılı olma, kendini kontrol etme becerilerinin gelişmesini sağlar.
- Spor, insanların sosyal sorumluluk bilinçlerinin gelişmesine destek olur.
- Spor, insanların işbirliği yaparak ortaklaşa çalışabilme becerilerinin gelişmesine destek olur.
- Spor, insanların yapıcı, üretici ve yaratıcı yeteneklerinin gelişmesine katkı sağlar.
- Spor, insanların görev, iş ve meslek sorumluluğu kazanmalarına katkıda bulunur.
- Düzenli olarak yapılan spor etkinlikleri insanların iş veriminin artmasına katkıda bulunur (Yetim, 2005).

### **2.2.1. Sporun sosyal açıdan yararları**

Spor; insanların yaşamına farklı yollardan girmeyi, insanları direkt ya da dolaylı yönden kendine bağlamayı başaran, tarihin neredeyse tüm dönemlerinde insan ve toplulukların dikkatini çeken, bunun yanında her daim canlı kalmayı başarmış bir olgudur. Spor etkinlikleri insanların sosyal gereksinimlerini karşılamada bir köprü görevi görmektedir. Diğer taraftan sporda insanları görüş, davranış düşünce ve inançlarına ilişkin simgeler bulunur buda sporun sosyal bir olgu olduğunu gösterir. Günümüzde spor etkinlikleri içinde barındırdığı özellikler sayesinde insanların sosyalleşmelerine katkı sağlamaktadır (Küçük ve Koç, 2004).

### **2.2.2. Sporun fiziksel açıdan yararları**

Canlıların ve insanların en kayda değer özellikleri arasında, sürekli hareket halinde olmalarıdır. Hareketli olma canlı kalma ve canlılığı sürdürmek için önemli ve gereklidir. Fakat bu hareketlilik amacına yönelik olması gerekli ve önemlidir. Bu hareketlilik ve hareketler belli ilke ve özellikler çerçevesinde düzenli ve sürekli olarak yapılırsa, spor insanın kas-iskelet sistemini geliştirir, gücünü ve dayanıklılığını artırır, solunum - dolaşım sistemi daha düzenli ve verimli çalışır, fazla enerjisini kabul edilebilir düzeyde boşaltır, sağlıklı bireylerin performansını artırır. Bu değişiklikler gözlenebilir ve ölçülebilir somuttur (aktaran Doğan, 2006).

### **2.2.3. Sporun genel sağlık üzerine katkıları**

İnsanların aktif ve fiziksel olarak hareketli bir yaşam tarzına sahip olmaları sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Yüksek fiziksel aktivite düzeyi vücudun hastalıklardan korunmasında, zinde ve neşeli bir beden yapısına sahip olmada, yaşlanmanın geciktirilmesinde ve yaşlanma belirtilerinin en aza indirilmesinde, yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan organik gerilemenin yavaşlatılmasında, solunum ve dolaşım sistemlerinin daha yüksek kapasitede çalışmasında, psikolojik açıdan sahip olunan gerginlik düzeyinin azaltılmasında, bazı hastalıklardan korunmada önleyici ve koruyucu bir etki yaratmaktadır (Arabacı ve Çankaya, 2007).

### **2.2.4. Sporun psikolojik açıdan yararları**

Spor faaliyetlerinin insanların psikolojik durumlarını olumlu yönde etkilediği bilinmekte olup, etkinliklerin insan psikolojisi üzerinde olumlu etkileri vardır. Bazı

psikolojik problem, bozukluklar ve tedavi süreçlerinde spor faaliyetleri yardımıyla çözülebileceği ifade edilmektedir (Arslan Güllü ve Tural, 2011).

### **2.3. Performans**

Performansın farklı tanımları bilinmektedir. Bu tanımlardan yola çıkarak; W. Stern'e göre performans; "enerjiyi kullanmak yolu ile değerler yaratmaktır." Singer'a göre; "etki eden değişkenlerden dolayı, zaman zaman düzensiz değişim gösteren geçici bir gösteri işidir" (aktaran Erbaş, 2005).

Harekette form performansın taslağıdır, bir hareketin yapılış biçimidir. Yeni başlayanlar genellikle daha önce başarılı olduğu kanıtlanmış kişileri sosyal çevrede başarılı olduğu kabul edilmiş modelleri taklit ederler. Performans, "bir fiziksel aktivite durumunda, o fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verimidir." Hardy'nin yaptığı bir çalışmada spor alanında Katastrof Kuramına göre performans durumu uyarılmışlığın tamamıyla alakalı ve bilişsel kaygı temeline bağlıdır. Katastrof kuramı, psikolojik olarak uyarılmışlığın Ters U biçiminde olduğu performansla ilintili olduğunu vurgulamaktadır, yalnızca sporcu kaygılı olmayacak ya da düşük seviyede bilişsel durumluluk kaygısına sahip olacaktır. Fakat bilişsel kaygının yüksek olması durumunda uyarılmışlık bir eşik düzeyine ulaşmakta, uygun uyarılmışlık seviyesine yükselmesiyle beraber süratli bir şekilde performansı olumsuz etkilemektedir. Sporcu en uygun kaygı seviyesine ulaşması için tamamıyla rahatlamalıdır. Performanstaki aşamalar, belirli ve düzenli bir zaman dilim ve sürecine dayalı çalışmalar önem arz etmektedir. Birey zamanla, eskiye nazaran daha iyi ve başarılı becerileri ortaya çıkmaktadır. Öğrenme ise pratik çalışmalar sonucunda, görelî olarak, bireyin içsel durumunda olan kalıcı değişikliklerdir. Performans, sporcunun beceriyi yapmasından ziyade beceriyi kullanabilmesi veya uygulayabilmesidir. Performans ve öğrenme durumu birbirleri ile ilişki halindedirler((Kuter ve Öztürk, 1997).

#### **2.3.1. Performansı Etkileyen Faktörler**

Spielberger (1989) göre, yüksek kaygı düzeyi performansı olumsuz etkilemektedir. Bununla beraber düşük kaygı düzeyi ise motivasyon eksikliğine neden olmaktadır. Performansa birçok etken olumlu ya da olumsuz etkiler. Bu etkenler iç ve dış faktörler olarak ikiye ayrılır (Spielberger, 1989).

Bu faktörler şunlardır ((Kuter ve Öztürk, 1997).

### **2.3.1.1. İçsel Faktörler**

Performansı etkileyen içsel faktörleri aşağıdaki gibi sıralayabiliriz.

- \* Yaş
- \* Antrenman düzeyi
- \* Beslenme
- \* Motivasyon durumu
- \* Fiziksel uygunluk
- \* Ergojenik destekleyiciler
- \* Cinsiyet
- \* Irksal faktörler
- \* Stres düzeyi
- \* İlaç kullanımı
- \* Sağlık durumu

### **2.3.2.2. Dışsal Faktörler**

Performansı etkileyen dışsal faktörler ise;

- \* Nem
- \* İrtifa (Rakım)
- \* Zemin durumu
- \* Sıcaklık

### **2.3.3. Spor ve Performans İlişkisi**

Antrenman bilimciler sportif performansı, spordaki kazanım ve eylemlerin sonuçları genel olarak nitelendirilmesi şeklinde ifade etmişlerdir. Bununla beraber iç ve dış faktörlerin ve imkânların etkisiyle temin edilen ferdi ya da takım olarak işin yapılma sürecindeki çaba olarak ifade edilmektedir (Hasırcı, 2000).

Motor Performans spor literatüründe, bireysel ya da takım sporlarında istekleri ve beklentileri ortaya koyarken, şampiyon ve elit sporcularda ortaya çıkan sonuçların

kilogram ve saniye cinsinden değerlendirilmesidir. Bir sportif faaliyetin başarılı olabilmesi için en iyi imkânlarla sergilenen psiko-motor ve motorsal yetenekler olarak da ifade edilmesine sportif performans denir. Bir performans esnasında, fiziksel aktivitenin gerekliliği olan biyomekanik fizyolojik ve psikolojik fayda ve verime performans denmektedir. Bu performansın yarışma esnasında ortaya konulma derecesi performansın seviyesi hakkında bilgi vermektedir (Kuter ve Öztürk, 1997).

Çoğu zaman atletik performans ile başarı birbiri ile karıştırılmaktadır. Birçok insan başarılı alınan sonucu performans olarak kullanmaktadır.

Ancak; performans başarıyı yakalayabilmek için ortaya konulan çabanın sonucudur. Başarılı bir sportif performansa ulaşabilme, uzun vadeli, istenen sonuçlara yönelik yapılan hazırlıklar, psikolojik ve sportif yeterlilikle mümkün olur (Hasırcı, 2000).

Bununla birlikte sporcular hem stresle başa çıkmak ve performanslarını ortaya koymak için kendilerini kontrol edebilmelidirler. Ruhsal ve zihinsel açılarından kendini kontrol altında tutma ve ayarlama eğitimi, sporcuyu maksimum performansa erişmesi açısından oldukça önemlidir (Ersen, 2000).

#### **2.4. Kaygı**

Kaygı bozuklarının temel belirtisi duygularımızın elem yönü açısından artmasıdır. Kaygı, korkuya benzeyen bir duygulanma durumudur (Köknel, 2004).

Alisinanoğlu ve Ulutaş'ın yaptığı çalışmada “kaygı, iç ve dış dünyamızdan kaynaklı bir tehlike, tehdit olasılığı veya birey tarafından tehlikeli olarak yorumlanıp algılanan herhangi bir durum ve olay karşısında yaşanan bir duygudur” (Aktaran, Yavuz, 2009).

Kaygılanan kişiler, gerçekte bağlantısı olmayan; anlatılması anlaşılması zor, sıkıntı veren bir duygu karmaşası yaşarlar. İnsanların genellikle gelecekte kötü bir şey olacakmış hissine kapılırlar ve geleceğe yönelik endişe duyarlar (MEB, 2011).

Günlük kullandığımız dilde “endişe” kavram olarak “kaygı”nın bu anlamda kullanımını sıradanlaştırmıştır. Psikiyatri uzmanları tarafından yapılan çalışmalarda alanlarında kullandıkları orijinal hali “anxiety” olan bu terimi, Türkçeye uygun biçimde “anksiyete” olarak çevirmişlerdir ve çalışmalarda bu biçimiyle kullanmaktadırlar (Öztürk,2004).

Kaygı, meraktan kaynağının belli olmaması nedeniyle ayrılır. Kaygı, yardım edilmeme ve belirsizlik duygularının ortaya çıkmasıyla şüpheli tehditlerden dolayı oluşmuş korku durumudur. Bununla beraber kaygı kişi için bir tehdit olarak görülür. Kaygı psikolojide, korku duygusunun ve sinir sistemi etkinliği olarak ortaya çıkan somut ve geçici heyecan hali olarak tanımlanır (Spielberger, 1972).

Geçmişten günümüze kaygı araştırmacılar tarafından irdelenmiş ve kavramla alakalı birçok tanımda bulunmuşlardır.

Kaygı, kişilerin sebebini bilemediği, tehdit edici ve tehlikeli olarak gördüğü olay ve durumlar karşısında yaşadığı huzursuzluk, bir nevi korku hissidir (Özgül 2003).

Amerikan Psikiyatri Birliği (1994) yaptığı tanımına göre kaygı; “Kişiliğin bilinçli bölümünde hissedilen ve ortaya çıkan tehlike sinyalidir. Bu tehdit, kişiliğin içinde, dış ortamda bağımsız veya bağımlı olarak üretilir.” (aktaran Bilgin, 2001).

“Kaygı iç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığı ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygudur”. Birey kendisini bir alarm durumuna alır ve bir şeyler olacakmış gibi bir duygu hissine kapılırlar. Alışılmamış bir olay, durum, bir kişi ile karşılaşma, korku veren durum ve nesnelere karşılaşma, takıntılı düşünceler (yaptım mı? yapmadım mı? gibi), iç ve dış çatışmalar (karar verme güçlüğü) kaygıya neden olabilir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2005).

#### **2.4.1. Kaygı ve Gerilim**

Kaygının hepsi fiziksel gerilimlerle birlikte ortaya çıkar. Bazen, savaşıma gerilim ile kaçma tepkisi arasında şaşırıp kalma durumu gibide ortaya çıkar. Kaygı uzaklaşma ve kaçma tepkilerinizi uyarır, lakin bu durum sizin başa çıkma ve rekabet etme isteğinizle ile durdurulur. Bu durumu sınırlamak için, tepkiler ayarlaması kullanılır ve aynı anda gaza ve frene basmak gibi benzeri durumlarla sonuçlanır. Çoğu zaman bu çıkmaz durum, birinin çevresinde olanların saplantılı algılaması olarak görülebilir. İlginç olan, gerilim açığa çıktığında, algılama kesinliği ve uyanıklık o kadar uzun süre kalabilir ki, sporcunun bu yaşantıyı aniden zirve yaşantıyı bulmuş gibi düşünebilmesidir (Syjer, Connolly, çev: Erkan, 1998).



### 2.4.2. Kaygıyı Azaltma

Beden - zihin özellikleri gereği kaygı gevşeme ile aynı anda var olamaz. Fiziksel gerilim yerini gevşemeye bıraktığında, zihinsel ve duygusal gerilim de açığa çıkar. Gevşemenin en çabuk yolu il başta gerilimi tanımlamak ve ardından yavaş ve derin bir şekilde nefes almak ve vermektir. Kişi kendini aşırı kaygılı hissettiğinde, ilk adım ve ilk soru "nerede kaygılıyım?" sorusunu kendine sorar ve bedeninin gerilimli kaslarına dikkat etmesi gerekmektedir (Cüceloğlu, 1998).

### 2.4.3. Kaygı Nedenleri

Kaygı kişiden kişiye değişiklik gösterir ve sadece bir sebebi yoktur, Kimi insanlar için kaygı uzun süren bir streslenmeden sonra yavaş yavaş gelişir ve başlar. Bazı kişilerde ise hayatlarını kontrol edemediklerini hissettiklerinden gelecek için genel bir kaygı geliştirmeye başlarlar. Bazen de geçmişte yaşadığı stresli bir olay nedeniyle gelecekte de bu ve buna benzer olaylarla karşılaşmaktan tedirginlik duyarlar (Cüceloğlu, 1998).

Kaygının sebeplerinden birisi ise korku uyandıran bir uyarı bilinçaltına atarak oluşan anılardır. Birey korkunun ona öğrettiği bu durum karşısında unutma eğilimine girmektedir. Korkulara neden olan olaylar bilinçaltında, geri getirmesinin zor olabileceği çocukluk dönemi ve yaşanmışlıklarının depolandığı bellekte saklanmaktadır. Düşünüldüğü zaman tedirginlik yaratan bu yaşanmışlıklar reddedilebilmekteyken, bilinçsiz olarak yaşanmış bazı olay ve durumlar bastırılabilir. Yine nasıl geliştiği hatırlanamayan ve öğrenilmiş bazı korkular da bulunmaktadır. Kişi korkusuyla koşullandığı durum ve olay ile karşılaşması haline, sebebi bilinmeyen huzursuzluk veren bir kaygı ortaya çıkmaktadır.

Uyarıcıların genellenmesi de kaygı sebeplerinden biridir. Bazı durum ve olaylar karşısında belirli davranışlar sergilenilmesi öğrenildiğinde, buna benzer durum ve olaylar karşısında bu öğrenilmişlik geçerliliğini sürdürür. Fakat birey bu tekrarların farkında değildir. Sert ve diktatör bir baba figürünün yetiştirdiği çocuk, diğer erkekler karşısında da babası ile ilişkilerinde yaşadığı benzer duygular hissetmesi, öğrenilmişlik geçerliliğine örnek olarak gösterilebilir (Morgan,2000).

Horney yapmış olduğu çalışmada yanlış anne-baba tutumları ile büyütülen bir çocuk, çocukluk yaşantısında ve çevresindeki insanların, hatta tüm dünyanın güvenilemez olduğu konusunda temel bir algı geliştirebilir, bu sebeplerden kaygı duymaya başlar.

Cüceloğlu (2005) kaygının nedenleri aşağıdaki şekilde sıralanmıştır:

1. Desteğin verilmemesi çekilmesi: Birey alışık olduğu çevrenin dışına çıktığı zaman kaygı duymaya başlar. Bu yeni çevrede ise alışılmış desteklerin olmamasından kaynaklı kaygı duymaktadır.

2. Olumsuz bir sonucu beklemek: Kişi olumsuz bir sonuçla karşılaşma olasılığı dolayı kişilerde kaygı uyanmaya başlamaktadır.

3. İç çelişki: Kişi inandığı, önem verdiği bir fikirle, yaptığı davranış arasında bir tutarsızlık olduğunda ortaya çıkan çelişki kaygı türünde bir gerginlik yaşatmakta ve içinde bulunulan çelişkili durumdan uzaklaşılana kadar kaygı etkisini sürdürmektedir.

4. Belirsizlik: Gelecekle ilgili henüz yeterli bir bilgiye sahip olmasından kaynaklı, olacaklarla ilgili fikir yürütememesi insanlar için en önemli kaygı nedenlerinden biri olmuştur. Kişiler gelecekte oluşacak olumsuz olaylar yerine, ne olacağını bilmemeye tercih eder.

#### **2.4.4. Kaygının Kişi Üzerine Etkileri**

Amerikan Psikiyatri Birliği'nce yapılan çalışmalarda (1994); kaygının fizyolojik belirtileri nefes almada güçlük, kalp çarpıntısı, uyuşma, baş dönmesi, ellerin terlemesi, sık sık idrara ve dışkılamaya çıkma hissi, öğürme ve kusma, bitkinlik ve yorgunluk olarak izah edilmiştir (aktaran Palti, 2012).

Genel olarak kaygılı kişilerde bu durumla birlikte olan öznel ve nesnel birçok yakınma durumu gözlenebilir. Bunlar önem sırasına göre ruhsaldan bedensele olana doğru şu şekildedir: Gerginlik, endişe, güvensizlik, panik, şaşkınlık, korku, tedirginlik, baş ağrısı, ağız kuruluğu, bulantı, baş dönmesi, güçsüzlük, çarpıntı, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncının düşmesi veya yükselmesi, mide – bağırsak yakınmaları, kas gerginliği, solunum sayısında artma, titreme, terleme ve uykusuzluk olarak sıralanır (Sarıpek, 2010).

Nabız atışlarındaki hızlanma, gözbebeklerinin büyümesi, ciltte solukluk titreme, iştahsızlık; davranış belirtileri ise kararsızlık gösterme, pasiflik, saldırganlık, cesaret edememe, büyük konuşma ve işten kaçma; hareket belirtileri ise kramplar, koordinasyon bozukluğu, performans yetersizliği, kasılma, tereddütlü hareketler, uyum sağlayamama, olarak kaygının organik belirtileri gözlenebilir (Kuru, 2000).

### **2.4.5. Kaygı ve Spor**

Kaygı tüm branşlarda ve sporcularda performansı olumlu ya da olumsuz etkileyebilir, evrensel bir karaktere sahiptir. Sportif performansta ise kaygı, konsantrasyonu, dikkatini, sporcularda uyum açısından yeteneklerini, kondisyon, karar verme ve değerlendirmelerini, öz-güven ve değerliliklerini ve aktivasyon ve motivasyonlarını büyük ölçüde etkiler. Bu etki sporcuda ortaya koyacağı performansı, ihtiyaç duyduğu sürati, kuvveti, esnekliği, dayanıklılığı, teknik ve taktik özelliklerini de etkiler (Koptagel, 1984).

Yüksek performans için spor psikologları sporcuların ne az ne de çok bir kaygı düzeyine sahip olması gerektiği konusunda birleşirler. Bu düzeyin ne altı ne de üstü performansı negatif yönde etkiler. Kaygı seviyesinin düşük olması oyunun başlangıç tembelliğine yol açarken yüksek olması da başlangıç telaşına sebep olabilir. Özellikle Sporcuda yüksek kaygı performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştığında başlar, yani performansının üst sınırına yaklaştığında kaygı yoğunluğu artmaya başlar (Başer, 1998).

### **2.4.6. Kaygı Türleri**

#### **2.4.6.1 Durumluk Kaygı**

Durumluk kaygı, her durumda yoğunluğu değişebilen, sürekli olmayan durumlarda ise bireylerin sergilediği geçici duygusal reaksiyonların tamamıdır. Bireyler kendinde stres yaratan durum ya da olayı, tehditkar olarak algıladığı zamanlarda “durumluk kaygı” düzeyi yükselirken, tehlikenin tehdit edici özelliği azaldığında ise düşük olmaktadır (Akarçeşme, 2004).

Durumluk kaygı tehlikeli koşullara bağlı olarak ortaya çıkabilen ve herkesin yaşantısının belir bir döneminde yaşama ihtimali yüksek olan, geçici duruma bağlı bir kaygı türüdür (Şeyhoğlu, 2005).

Durumluk kaygının başka bir özelliği ise, zamanla düzensiz değişimlere sahip olduğu ve yoğunluğunun çeşitlenebileceğidir. Durgunluk ve sakinlik durumluk kaygının düşük seviyede olduğunu işaret ederken; endişe, gerilim, tasa ve sinirlilik orta seviyede olduğunu işaret ederken; yoğun korku, felaket düşünceleri, korkma duygusu ve organize olmamış panik hareketleri durumluk kaygının seviyesinin iyice arttığını anlamına gelmektedir (Engür, 2002).

Yine; durumluk kaygı, tehlikeli olarak adlandırılabilen durumların veya öznel korkuların öncesinde ya da aynı anda ortaya çıkabilmektedir ve bu durum genelde mantıklı sebeplere bağlı ve de sebebi anlaşılabilen bir kaygı türüdür (EDAM, 2015).

#### **2.4.6.2. Sürekli Kaygı**

Sürekli kaygı, stres yaratan durumlarda tehlikelinin veya tehdit edici olarak algılanan tehditlere karşı durumluk duygusal tepkilerin yoğunluğunun ve frekansının artması ile süreklilik kazanmasına denir (Öner, 1994).

Belirli bir tehlike olmadığı zamanlarda sürekli kaygı, bağlantısız anksiyete olarak tanımlanır. Bireyin bir umutsuzluğa kapılması, karar vermede güçlükler çekmesi, dikkatini toplayamaması, uyku bozuklukları yaşaması, aşırı duyarlılık, terleme, omuz ve boyun bölgelerinde kas gerilimlerinin yaşanması, belirli bir neden olmamasına rağmen tansiyon ve nabızdaki artış görülmesi gibi belirtiler bağlantısız anksiyetede görülür. Bağlantısız anksiyete; kişilerin devamlı gerilim içinde olmasına, tedirginlik ve üzüntü yaşamasına sebep olabilmektedir (Şeyhoğlu, 2005).

#### **2.4.6.3. Bilişsel Kaygı**

Bu türdeki kaygı düşünceler ve duygulardaki olumsuzluk olarak tanımlanmaktadır. Somatik kaygı ile farkı olumsuz düşünceler, yoğunlaşmada güçlüklerin olması ve kaygı hakkında kişide oluşan olumsuz düşünceleri tanımlar. Buradan çıkarılabilecek bir değerlendirme olarak kişinin kendisi ve yeteneklerini algılaması, kaygıyı algılama şeklinde etkili olan bir faktördür denilebilir (aktaran Aras, 2010).

#### **2.4.6.4. Somatik Kaygı**

Tiryaki yaptığı çalışmada “fizyolojik etkiler olan ellerde nemlenme, karında ağrı, kaslarda gerginlik, nefes alımında kesiklik, kalp atımında hızlanma gibi tepkilerle kendini gösteren kaygı türüdür” olarak tanımlamıştır (aktaran Engür, 2002).

Bu tip kaygıya sebep olan unsurlar düşüncelerdeki uyuşmazlıklar ve uyarılmalardaki aşırılıklardır. Örneğin bir anda fazla bilgi yüklemesine uğrayan bireylerde bu kaygı gözükabilir. Maç esnasında veya molalarda antrenörlerin sporculara kısa süre içinde birçok görev ve bilgi aktarmaya çalışmaları da çoğu zaman bu tür kaygıya sebep olur. Bir diğer örnekte düşüncelerdeki uyuşmazlıklar üzerine olacaktır; çok iyi performans grafiği çizen bir sporcunun maçta kadroya alınmaması bu tür kaygıya sebeplerden birisidir.

Bir örnek daha verecek olursak bir güreşçinin bilmediği bir hamle ile karşılaşması ve nasıl karşılık vereceğini bilememesi durumu da bu tür kaygıyı oluşturabilecek durumlardan olabilir (Tiryaki, 2000).

#### **2.4.6.5. Olumlu ve Olumsuz Kaygı**

Kaygı herkesin ilk aklına geldiği gibi olumsuz ve negatif bir duyguyu çağrıştırır. Aslında bakıldığında iş hayatında ve eğitim hayatında yaşanan kaygılar insanları motive etmeye kazanmaya başarmaya itekleyen bir takım olumlu etkisi olan duygular haline gelebiliyor. Tam tersi olarak maddi durumun kötülüğü fakirlik gibi kaygılar da negatif yönlü kaygılara örnek gösterilebilir (Özgül, 2003).

Belli derecede yaşanan stres, insan bedenini ve beynini işlevlerin faydası açısından zinde ve canlı tutmak için hazır olunması için gereklidir (aktaran Özgül, 2003).

### **2.5. Dart Sporü**

Dart koordinasyon ve denge faktörlerinin etkili olduğu bir hedef sporudur. Dart; plastik uç ya da çelik uç, gövde, kuyruk ve kanattan oluşan oyun aracının; üzerinde sayı, merkezi, ikili ve üçlü bölgesi olan ve bunların tel şeritler yardımıyla ve renklerle ayrımlandığı isabet tablosuna atılarak hedeflenen sayıların vurulmasını içeren bir oyundur (TBBDF, 2019).

#### **2.5.1. Dart Oyun Çeşitleri**

Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu tarafından hazırlanan talimatlar ve uluslararası belirlenen oyun kurallarına göre dart yarışmaları iki farklı sistemde düzenlenir;

a) Çelik uçlu (bkz. şekil 2.1)

b) Elektronik (bkz. şekil 2.2)

Dart yarışmaları iki farklı usulde yapılır:

a) (301, 501, 701, 901 ve 1001) gibi sayılardan düşerek oynanan sistemdir. Bitiriş için önceden belirlenen oyun türüne göre tek, çift veya üçlü çıkışla oyun bitirilir.

b) Kriket denilen oyun türü; oyun tahtasında kapatmalı bir şekilde oynanır. Oklar belirli alanlara atılarak sayı veya alan kapatmalı oynanır (TBBDF, 2019).

### **2.5.1.1.Dart'ın Temel Oyun Kuralları**

Dart, herhangi bir fiziksel temas içermez. Dartın evrensel oyun kuralları vardır, hedef sporudur. Bu branşta maçlar önceden belirlenen setler üzerinden oynanır. Dart oyunu zihinsel bir etkinlik olmak suretiyle satrancı andırır. Dartta setler, 501 yada başka bir X01 sayı üzerinden başlar ve dart üzerinde bulunan sayıların çift katının bulunduğu alanı vurarak sıfıra düşmek hedefidir. Bu sebeple oyuncu 170 sayısına düştükten sonra mantıken 3 okla oyunu bitirme stratejileri üretir. (170 sayısı oyunda en yüksek sayı ile bitirilir, bu sayıya indikten sonra 3 okla oyundan çıkılabilir. İlk ok ile 20'nin üç katı olan 60, ikinci ok ile yine 20'nin üç katı olan 60 ve son ok double/iç merkez 50 ile oyun sonlanabilir.). Bu sebeple oyunu bitiş stratejilerinde sonsuz sayıda kombinasyonlar uygulanabilir. Oyuncu sürekli zihinsel stratejilerle dartı nereye atacağını planlar, atışta istediği atışı yapamaması halinde çeşitli alternatifler üretir (TBBDF, 2019).

Bu branşta oyun tahtası ve ok temel malzemedir. Dart 20 dilim olarak bölünmüştür, 3 farklı sayı alanı bulunur Her dilim, kenarında yazılan sayı değerindedir. Bu dilimleri en dışındaki bulunan ince halka kenarda yazılı olan sayının iki katı (double)(bkz. şekil 2.1) değerindedir. İçte bulunan ince halka ise kenarda kenarda yazılı olan sayının üç katı (triple) değerindedir. Oyun tahtasının merkezindeki yeşil alana dış merkez (bull), onun tam ortasındaki kırmızı alana ise iç merkez (doublebull) denir. Dart tahtasının tam ortasında bulunan (doublebull), yerden 1,73 metre yüksekliğe asılı olmalıdır. Atış uzaklığı ise 2,37 metre uzaklığa bir çizgi ile sabitlenir.

Oyuncular üçer ok atarak atışlarını sırayla tamamlar (TBBDF, 2019).

### **2.5.1.2. Dart Tahtası**

Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu ve WDF oyunlarda kullanacak dart tahtalarının aşağıda belirtilen özelliklere sahip olması gerekmektedir.

- a- Dart tahtası sisal denilen bitkinin kökünden üretilmelidir.
- b- Dairesel olarak çizilmiş "1"den "20" ye kadar sayı dilimlerine bölünmüş olmalıdır.
- c- Dart tahtasının tam ortasında kırmızı renkte bir iç merkez olmalıdır ve bu alanın puan değeri "50"dir.

d- Dart tahtasının tam ortasında bulunan iç merkezin hemen dışında yeşil renkli bir dış merkez bulunur ve bu alanın puan değeri “25” dir.

e- Sayı dilimlerinin en dışında iki telden oluşan bir şerit vardır bu alan ikili (Double) bölgedir.

f- Sayı dilimlerinin ortasında iki telden oluşan bir şerit vardır bu alan üçlü (Triple) bölgedir.

g- Sayı dilimlerini ayıran ve ikili, üçlü ve iç merkez, dış merkez bölgelerini belirleyen teller örümcek ağı şeklinde ve oyun tahtasının ön yüzeyinde görünebilir biçimde monte edilmiş olmalıdır (TBBDF, 2019).



Şekil 2.1: Dart tahtası



Şekil 2.2: Dart tahtası iki katı bölgesi (Double)





Şekil 2.3. Dart Tahtası üç katı bölgesi (triple)



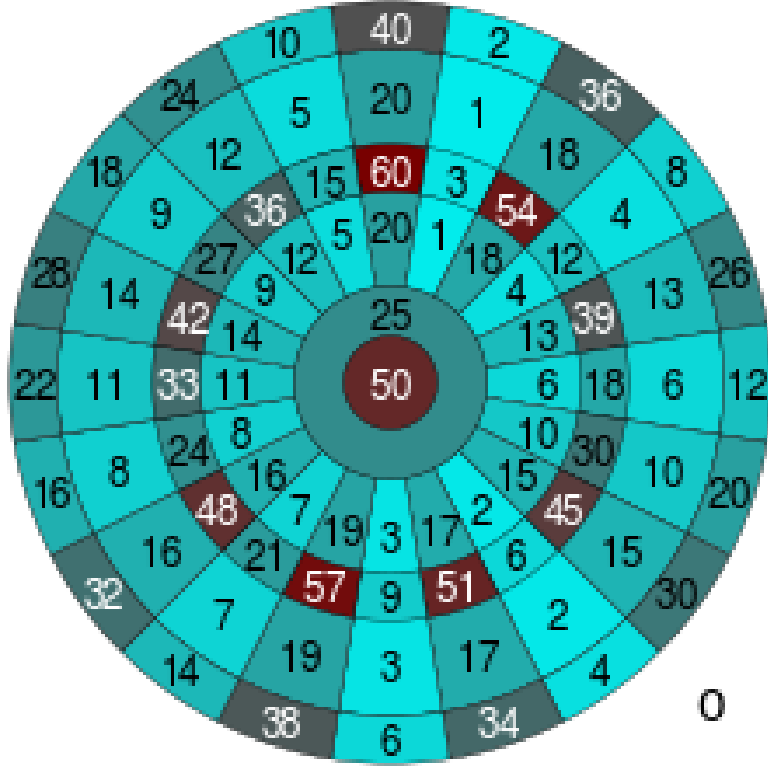
Şekil 2.4: Dart tahtası iç merkez bölgesi (doublebull) ve dış merkez bölgesi (bull)



**Şekil 2.5: Dart tahtası yakından görünüm**



**Şekil 2.6: Elektronik Dart Tahtası**



Şekil 2.7: Dart Puanlama Cetveli

### 2.5.1.3. Dart Oku

Dart oku, dört bölümden oluşur. Bunlardan kanat (flight) (bkz. şekil 2.8) okun düzgün uçmasını sağlar, farklı şekil ve desenlerde, çeşitli materyallerden üretilirler. Şaft (stem) (bkz. şekil 2.9), gövdenin arkasına takılır bu parçaya kanadı tutar alüminyum, plastik ve titanyumdan üretilir. Gövde (barrel)(bkz. şekil 2.10) okun ana parçası olup dart (ok) denildiğinde kastedilen parçadır. Uç (tip)(bkz. şekil 2.4) çelik yada plastik olarak iki çeşidi bulunur, müsabakalarda çelik uçlu (bkz. şekil 2.13) ve plastik uçlu (bkz. şekil 2.14) dartlar kullanılır.

Sporcular farklı ağırlıkta oklar kullanabilirler başlangıçta 18-22 gram ağırlığındaki oklar (dartlar) önerilir. Kullanılan okun atış stiline göre, ağırlığı ve kanat seçimi etkin rol oynar (Erem, 2006).



Şekil 2.8: Kanat (Flight)



**Şekil 2.9: Şaft (Steam)**



**Şekil 2.10: Gövde (Barrel)**



**Şekil 2.11: Uç (Tip)**



Şekil 2.12: Dart Okunun Bölümleri



Şekil 2.13: Çelik uçlu dart



Şekil 2.14: Plastik uçlu dart

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma kapsamında, Şehit Demet Sezen Türkiye Dart Şampiyonası sıralama turnuvaları 5. Ayak müsabakalarına katılan sporculara, durumluk ve sürekli kaygı anketi uygulanmış, sporcunun performansına etkilerinin olup olmadığını ortaya koymak için ise 5. Ayak müsabakaları sonucundaki sporcuların Türkiye sırlamasındaki yerleri kullanılmıştır. Araştırmamız tarama modeli ile tasarlanmıştır.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Çalışma, Şehit Demet Sezen Türkiye Dart Şampiyonası Sıralama Turnuvaları 5. Ayak Müsabakalarına katılan sporculara uygulanmıştır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri; Kişisel Bilgi Formu ile sporcuların kaygı durumlarını ölçmek için STAI FORM TX-I (Durumluk Kaygı Ölçeği) ve STAI FORM TX-II (Sürekli Kaygı Ölçeği) ile toplanmıştır.

##### 3.3.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri

Spielberger, Lushene ve Gorsuch tarafından 1970 yılında geliştirilen Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (STAI), durumluk ve sürekli kaygıyı ölçer. 20 ifadeli 2 alt ölçekten oluşur. Durumluk Kaygı Alt Ölçeği (STAI-S), bireyin belli bir anda ve belli koşullarda; Sürekli Kaygı Alt Ölçeği (STAI-T) ise, genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirir. Envanter 4 noktalı ölçekler aracılığıyla cevaplanır. Durumluk Kaygı Alt Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar, bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre '(1) Hiç, (2) Biraz, (3) Çok ve (4) Tamamıyla' seçeneklerinden biri seçilerek belirtilir. Sürekli Kaygı Alt Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar ise, sıklık derecelerine göre; '(1) Hemen Hiçbir Zaman, (2) Bazen, (3) Çok Zaman ve (4) Hemen Her Zaman' şeklinde işaretlenir. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puanlar, kaygı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Envanterin orijinal formunun test-tekrar test ve Kuder-Richardson güvenilirlik oranları sırasıyla, Durumluk Kaygı Alt

Ölçeği için 0.16 -0.54 ve 0.83 - 0.92; Sürekli Kaygı Alt Ölçeği için ise, 0.73 - 0.86 ve 0.86 - 0.92 şeklinde bulunmuştur (Öner ve Le Compte, 1998).

STAI'nin Türkçe'ye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 1983 yılında Öner ve Le Compte tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada envanterin Kuder-Richardson güvenilirliği, Sürekli Kaygı Alt Ölçeği için 0.83 - 0.87; Durumluk Kaygı Alt Ölçeği için ise 0.94 - 0.96 arasında bulunmuştur. Madde güvenilirliği korelasyonlarının, Sürekli Kaygı Alt Ölçeği için 0.34 - 0.72; Durumluk Kaygı Alt Ölçeği için ise 0.42 - 0.85 arasında bulunması, Türkçeleştirilmiş maddelerin güvenilir olduğuna işaret etmektedir. Envanterin test tekrar test güvenilirlik oranları ise, Sürekli Kaygı Alt Ölçeği için 0.71 ile 0.86; Durumluk Kaygı Alt Ölçeği için 0.26 - 0.68 arasında olup yeterli kabul edilmiştir. Envanterin mevcut örneklem için Cronbach's  $\alpha$  iç tutarlılık oranları, Durumluk Kaygı Alt Ölçeği ve Sürekli Kaygı Alt Ölçeği için sırasıyla 0.96 ve 0.90 olarak bulunmuştur(Öner ve Le Compte, 1983).

#### **3.4. Verilerin Analizi**

Sporcuların süreklilik ve durumluk kaygı durumundaki aldıkları puanlar ve değişkenler arasındaki ilişkiye Pearson Korelesyon testi ile bakılmıştır. Yine sporcuların bazı demografik değişkenler ile kaygı puanları ve skorları arasındaki farklılıklara T-Testi ve One Way Anova, yaş gruplarındaki farklılıklara ise tukey testleri ile bakılmıştır.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölüm içerisinde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Şehit Demet Sezen Türkiye Dart Şampiyonası Sıralama Turnuvalarına katılan sporcuların durumluk ve sürekli kaygılarının incelenmesi ve performansa etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada,

Tablo 4.1. Dart Sporcularının Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

	N	%
Erkek	85	58.2
Kadın	61	41.8
Toplam	146	100

N: Katılımcı %: Yüzde

Araştırmaya katılan sporcuların 85'i (% 58.2 ) erkek; 61'i (%41.8) kadındır.

Tablo 4.2. Dart Sporcularının Sporcu Türüne Göre Dağılımı

	N	%
Ferdi	18	12.3
Kulüp	128	87.7
Toplam	146	100

N: Katılımcı %: Yüzde

Araştırmaya katılan sporcuların 18'i (% 12.3) ferdi sporcu; 128'i (%87.7) kulüp sporcusudur.

Tablo 4.3. Dart Sporcularının Milli Olma Durumlarına Göre Dağılımı

	N	%
Evet	44	30.1
Hayır	102	69.9
Toplam	146	100

N: Katılımcı %: Yüzde

Araştırmaya katılan sporcuların 44'ü (% 30.1) Milli sporcu; 102'si (%69.9) Milli sporcu değildir.

Tablo 4.4.Dart Sporcularının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

	N	%
14-17 Yaş	105	71.9
18-21 Yaş	29	19.9
22-25 Yaş	3	2.1
26 ve üzeri	9	6.2
Toplam	146	100

Araştırmaya katılan sporcuların 105'i (% 71.9) 14-17 yaş aralığında; 29'u (%19.9) 18-21 yaş aralığında; 3'ü (% 2.1) 22-25 yaş aralığında; 9'u (% 6.2) 26 ve üzeri yaş aralığındadır.

Tablo4.5. Dart Sporcularının Deneyim Yıllarına Göre Dağılımı

	N	%
1-2 Yıl	64	43.8
3-4 Yıl	48	32.9
5 Yıl ve üzeri	34	23.3
Toplam	146	100

Araştırmaya katılan sporcuların 64'ü (% 43.8) 1-2 yıl; 48'i (% 32.9) 3-4 yıl; 25'i (% 17.1) 5-6 yıl; 9'u (% 6.2) 7 ve üzeri yıl deneyime sahiptir.

Tablo4.6.Dart Sporcularının Yıllık Maç Sayılarına Göre Dağılımı

	N	%
1-3 Maç	31	21.2
4-6 Maç	41	28.1
7-9 Maç	39	26.7
10 ve üzeri	35	24
Toplam	146	100

Araştırmaya katılan sporcuların 31'i (% 21.2) 1-3 maç; 41'i (% 28.1) 4-6 maç; 39'u (% 26.7) 7-9 maç; 35'i (% 24.0) 10 kez ve üzeri maç sayısına sahiptir(1 Yıl içerisinde).

Tablo 4.7.Dart Sporcularının Sıralama Değişkenlerine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Sıralama	146	1	146	39.50	36.12

Araştırmaya katılan sporcuların Sıralama ortalamaları 39.50 olarak bulunmuştur.

#### 4.1. Birinci Alt Problem

Tablo 4.8.Dart Sporcularında Cinsiyet Değişkenine Göre Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Ortalama Karşılaştırması

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	T	P
Durumluk Kaygı	Erkek	85	2.23	0.51	-2.43	0.01
	Kadın	61	2.43	0.47		
Sürekli kaygı	Erkek	85	2.22	0.43	-2.40	0.01
	Kadın	61	2.40	0.48		

Araştırmaya katılan sporcuların durumluk kaygı puan ortalamaları ve sürekli kaygı puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılık göstermektedir ( $p < 0.05$ ). Buna göre; kadın sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamaları erkek sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.

#### 4.2. İkinci Alt Problem

Tablo 4.9.Dart Sporcularında Sporcu Türü Değişkenine Göre Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Ortalama Karşılaştırması

	Sporcu Türü	N	$\bar{X}$	SS	T	P
Durumluk kaygı	Ferdi	18	2.35	0.52	0.34	0.73
	Kulüp	128	2.31	0.50		
Sürekli kaygı	Ferdi	18	2.45	0.56	1.25	0.22
	Kulüp	128	2.27	0.44		

Araştırmaya katılan sporcuların durumluk kaygı puan ortalamaları ve sürekli kaygı puan ortalamaları sporcu türü değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemektedir ( $p > 0.05$ ).

### 4.3. Üçüncü Alt Problem

Tablo 4.10. Dart Sporcularının Millilik Durumlarına Göre Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Ortalama Karşılaştırması

	Millilik	N	$\bar{X}$	SS	T	P
Durumluk kaygı	Evet	44	2.24	0.54	-1.06	0.29
	Hayır	101	2.34	0.49		
Sürekli kaygı	Evet	44	2.29	0.48	-0.02	0.98
	Hayır	101	2.29	0.45		

Araştırmaya katılan sporcuların Durumluk Kaygı Puan ortalamaları ve Sürekli Kaygı Puan ortalamaları Milli olma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

### 4.4. Dördüncü Alt Problem

Tablo 4.11. Dart Sporcularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Yaş, Spor Yaşı, Yıllık Maç Sayısı ve Sıralama Değişkenleri ile İlişki Tablosu

	Yaş	Spor yaşı	Yıllık maç sayısı	Sıralama	Durumluk kaygı	Sürekli kaygı
Yaş	R	1	0,23**	0,13	-0,04	-0,19*
	P		0,00	0,11	0,60	0,02
	N		146	146	146	146
Sporyaşı	R	1	0,42**	-0,36**	-0,14	-0,06
	P		0	0	0,07	0,40
	N		146	146	146	146
Yıllık maç sayısı	R		1	-0,63**	-0,04	-0,01
	P			0	0,61	0,88
	N			146	146	146
Sıralama	R			1	-0,06	-0,12
	P				0,42	0,15
	N				146	146
Durumluk kaygı	R				1	0,67**
	P					0
	N					146
Sürekli kaygı	R					1
	P					
	N					

$P<0.05$

Katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile spor yaşı ve yıllık maç sayısı değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Ayrıca katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerindeki değişimler ile Türkiye Şampiyonasında 5.Ayak sonundaki sıralamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Bu bağlamda yaptığımız çalışmaya göre sürekli kaygı ve durumluk kaygı durumunun performansına bir katkısının olmadığı söylenebilir. Bununla birlikte katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri ile yaş arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,191$ ;  $p<0.05$ ). Ayrıca katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile yaş arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,192$ ;  $p<0.05$ ). Bu veriler doğrultusunda; yaş arttıkça kaygı düzeyinin azalacağı söylenebilir.

Tablo 4.12. Dart Sporcularının Yaş Gruplarına Göre Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Ortalama Karşılaştırması

		N	$\bar{X}$	SS	F	P
Durumluk kaygı	14-17 yaş	105	2,34	0,47	4.27	0.01
	18-21 yaş	29	2,38	0,60		
	22 ve üzeri yaş	12	1,92	0,35		
	Toplam	146	2,31	0,50		
Sürekli kaygı	14-17 yaş	105	2,31	0,45	2.91	0.05
	18-21 yaş	29	2,35	0,46		
	22 ve üzeri yaş	12	1,99	0,45		
	Toplam	146	2,29	0,46		

Araştırmaya katılan sporcuların durumluk kaygı puan ortalamaları yaş gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir ( $p<0.05$ ). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu bulmak için yapılan tukey testine göre; 14- 17 yaş grubu ile 22 ve üzeri yaş grubu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. 14-17 yaş grubunun ortalama puanları 22 ve üzeri yaş grubunun ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, 18- 21 yaş grubu ile 22 ve üzeri yaş grubu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. 18-21 yaş grubunun ortalama puanları 22 ve üzeri yaş grubunun ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, araştırmaya katılan sporcuların sürekli kaygı puan ortalamaları yaş gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir ( $p<0.05$ ). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu bulmak için yapılan tukey testine göre; 14- 17 yaş grubu ile 22 ve üzeri yaş grubu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. 14-17 yaş grubunun ortalama puanları 22 ve üzeri yaş grubunun ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, 18- 21 yaş grubu ile 22 ve üzeri

yaş grubu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. 18-21 yaş grubunun ortalama puanları 22 ve üzeri yaş grubunun ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

#### 4.6. Altıncı Alt Problem

Tablo 4.13. Dart Sporcularının Deneyim Yıllarına Göre Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Ortalama Karşılaştırması

		N	$\bar{X}$	SS	F	P
Durumluk kaygı	1-2 yıl	64	2,33	0,52	1.44	0.23
	3-4 yıl	48	2,38	0,48		
	5 yıl ve üzeri	34	2,19	0,49		
	Toplam	146	2,31	0,50		
Sürekli kaygı	1-2 yıl	64	2,31	0,48	0.19	0.82
	3-4 yıl	48	2,26	0,40		
	5 yıl ve üzeri	34	2,30	0,51		
	Toplam	146	2,29	0,46		

Araştırmaya katılan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları deneyim yıllarına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

#### 4.7. Yedinci Alt Problem

Tablo 4.14. Dart Sporcularının Yıllık Maç Sayılarına Göre Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Ortalama Karşılaştırması

		N	$\bar{X}$	SS	F	P
Durumluk_kaygı	1-3maç	31	2,24	0,52	2.35	0.07
	4-6 maç	41	2,37	0,52		
	7-9 maç	39	2,45	0,50		
	10 ve üzeri	35	2,16	0,44		
	Toplam	146	2,31	0,50		
Sürekli_kaygı	1-3 maç	31	2,22	0,50	0.93	0.42
	4-6 maç	41	2,38	0,45		
	7-9 maç	39	2,32	0,41		
	10 ve üzeri	35	2,23	0,48		
	Toplam	146	2,29	0,46		

Araştırmaya katılan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları yıllık maç sayılarına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölüm içerisinde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. Tartışma

Dart sporu ile uğraşan Sporcuların durumluk ve sürekli kaygı durumlarının performans üzerinde etkilerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada,

Tablo 4.8' e göre araştırmaya katılan sporcuların durumluk kaygı puan ortalamaları ve sürekli kaygı puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılık göstermektedir ( $p < 0.05$ ). Buna göre; kadın sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamaları erkek sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.

Başaran ve arkadaşlarının (2009) yaşları 14 olan voleybol, basketbol, teakwondo, hentbol ve güreş branşlarında spor yapan 132 kadın ve 192 erkek toplam 324 sporcu ile yaptıkları çalışmada, cinsiyet ile sürekli kaygı durumlarında anlamlı bir fark tespit edilememiştir, yaptığımız çalışmada ise erkek ve kadın dart sporcuları arasında sürekli kaygı durumunda anlamlı farklılık tespit edilmiş olup farklılık göstermiştir. Durumluk kaygı düzeylerinde ise erkek deneklerin durumluk kaygı puanlarının, kadın deneklerin durumluk kaygı puanlarından daha yüksek olduğunu tespit etmiş olup yaptığımız çalışmada da benzerlik göstermektedir(Başaran, Taşğın, Sanioğlu ve Taşkın, 2009).

Civan (2001) yaptığı çalışmada ise müsabaka öncesi ve sonrası sürekli ve durumluk kaygıda cinsiyet açısından anlamlı bir fark olmadığını tespit edilmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir (Civan, 2001).

Özgül'ün (2003) yaptığı çalışmada sporcu olan ve sporcu olmayan öğrencilerin sürekli ve durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir fark saptanamamıştır. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde yine anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bağlamda yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir (Özgül 2003).

Başaran'ın (2008) yaptığı çalışmada bayan ve erkek sporcuların sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir, ancak durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik

göstermektedir. Erkek deneklerin durumluk kaygı puanları bayan deneklerin durumluk kaygı puanlarından daha yüksek olup yaptığımız çalışma ile paralellik göstermektedir(Başaran, 2008).

Navruz'un (2018) "seçili takım sporlarında mücadele eden lise öğrencilerinin müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin motivasyon düzeylerine olan etkisinin incelenmesi (Ankara İli Ölçekli)" adlı çalışmasında öğrencilerin cinsiyetlerine göre durumluk kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemiştir (Navruz, 2018).

Engür' ün (2002) yaptığı çalışmada bayan ve erkek sporcuların "durumluk kaygı" ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamış olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir (Engür, 2002).

Karabulut ve Mavi-Var (2019) "Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Müsabaka Performansı ve Yaralanma Durumu ile İlişkisi" adlı çalışmasında cinsiyetin durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir. (aktaran Karabulut, Atasoy, Kaya ve Karabulut, 2013).

Öğüt'ün (2004) yaptığı çalışmada cinsiyet ile sürekli kaygı arasında herhangi bir farklılaşma görülmemiştir. Spor yapıp yapmama durumu ile sürekli kaygı durumu arasında bir farklılık bulunmamış olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir (Öğüt, 2004).

Bedir (2008) müsabaka derecesine göre durumluk kaygı puanlarını incelediği çalışmada büyük bayanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ile müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edememiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir (Bedir, 2008).

Doğan ve Eygü'nün (2018) "kış sporları yapan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin incelenmesi" adlı yaptıkları çalışmada cinsiyet açısından farklılık tespit edilememiştir (Doğan ve Eygü, 2018).

Sporcuların cinsiyet değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı arasında yapılan birçok çalışmada farklı sonuçlar tespit edilmiştir, bunlar;

Vurgun, Gündüz, Bereket ve Çamlıyer (2003), Dönmez (2013), Hacıcaferoğlu, Hacıcaferoğlu ve Seçer (2015) yaptıkları çalışmalarda cinsiyet ile Durumluk ve Sürekli



kaygılar arasında ilişki tespit edilememişken, Artok (1994), Özbekçi (1990), Ediş (1994), Erbaş (2000), Macila (2013), Civan, Arı ve Görücü (2010) isimli çalışmalar sonucunda sporcuların cinsiyetleri ile durumluk veya sürekli kaygıları arasında bir fark bulunamamıştır (aktaran Karabulut, Atasoy, Kaya ve Karabulut, 2013).

Tablo 4.9'a göre araştırmaya katılan dart sporcularının durumluk kaygı puan ortalamaları ve sürekli kaygı puan ortalamaları sporcu türü değişkenine göre (kulüp ve ferdi) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemiştir ( $p>0.05$ ).

Öğüt'ün (2004) yaptığı çalışmada kulüp düzeyinde spor yapanların, yapmayanlara oranla sürekli kaygı düzeyleri daha düşük olarak tespit edilmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir (Öğüt, 2004).

Tablo 4.10'a göre araştırmaya katılan sporcularının durumluk Kaygı Puan ortalamaları ve Sürekli Kaygı Puan ortalamaları Milli olma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemiştir ( $p>0.05$ ).

Engür'ün (2002) yaptığı çalışmada Milli olan ve milli olmayan sporcuların "durumluk kaygı" ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Milli olmayan sporcunun "durumluk kaygı"ya ilişkin ortalama puanları, milli sporcunun ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir (Engür, 2002).

Doğan ve Eygü'nün (2018) "kış sporları yapan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin incelenmesi" adlı yaptıkları çalışmada sporcu branşları, millik durumları, spor yılı, yarışma seviyesi ve eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark belirlenmemiştir (Doğan ve Eygü, 2018).

Tablo 4.11'e göre katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile spor yaşı, yıllık maç sayısı ve sıralama değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Bununla birlikte katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri ile yaş arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,191$ ;  $p<0.05$ ). Yaşın artmasıyla durumluk kaygı düzeylerinin azalacağını söyleyebiliriz. Ayrıca katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile yaş arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,192$ ;  $p<0.05$ ). Böylece yaşın artmasıyla sürekli kaygı düzeylerinin azalacağı, sürekli ve durumluk kaygının performansa etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Bedir (2008) müsabakalarda elde ettikleri derecelere göre müsabaka öncesi ve sonrasında durumluk kaygı puanlarını karşılaştırmış, müsabakalarda birinci, ikinci ve üçüncü olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek bulmuş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir (Bedir, 2008).

Yücel'in (2003) yaptığı çalışmada taekwondocularda durumluk kaygı düzeyleri ve sürekli kaygı düzeyleri ile biyolojik yaşları, antrenman yaşları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sporcuların %26'sı amatör düzeyde iken, %39' u Türkiye Şampiyonalarına katılmış ve %13'ü ise milli sporcudur. Sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanları ile katılım düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık bulunamamış olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir (Yücel, 2003).

Erbaş'ın (2005) yaptığı çalışmada biyolojik yaş ve kaygı puanları açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Antrenman yaşı ve kaygı puanları açısından da anlamlı bir tespit edilmemiş olup yaptığımız çalışmaya göre yaş faktörü açısından benzerlik göstermiş antrenman yaşı faktörü açısından farklılık göstermiştir (Erbaş, 2005).

Karabulut ve arkadaşları (2013) sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin spor yılı değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir (Karabulut, Atasoy, Kaya ve Karabulut, 2013).

Yücel (2003), Adalı (2006), Arseven ve Güven (1992) ve Bingöl ve ark. (2012), farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda sporcuların spor yapma yılının sürekli ve durumluk kaygı düzeylerini etkilemediklerini tespit edilmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir (aktaran Karabulut, Atasoy, Kaya ve Karabulut, 2013).

Karabulut ve Mavi-Var (2019) "taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi" adlı çalışmasında biyolojik yaşları-spor yaşları ile durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit edilmiştir. Müsabakada ilk 4'e girip başarılı sayılan sporcuların durumluk kaygı puanları başarılı olamayan sporcuların kaygı puanlarından düşük olduğu tespit edilmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir (aktaran Karabulut, Atasoy, Kaya ve Karabulut, 2013).

Şahin (2009) "beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına giren adayların kaygı düzeyleri ile özel yetenek sınav performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi" adlı çalışmasında, sınava giren adayların durumluk kaygı düzeyleri ile 1. ve

2. aşama sınav performans puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Sınava giren adayların sürekli kaygı düzeyleri ile 1. ve 2. aşama sınav performans puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak aritmetik ortalamalar göz önünde bulundurularak sınava giren adayların kaygı düzeyleri yükseldikçe sportif başarı performans puanlarının ise düştüğünü görülmüş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir(Şahin, 2009).

Küçük (2005) Takımlarda yer alan oyuncuların taşıdıkları kaygı düzeylerinin, takımların ligdeki sıralamaları ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduklarını bulmuş olup performans değişkeni açısından yaptığımız çalışma ile farklılık göstermiştir (Erbaş, 2005).

Sarıpek (2010), “basketbolcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin lig sıralamasına göre değerlendirilmesi” adlı çalışmasında araştırmaya katılan takımlar ligde buldukları sıralama bakımından durumluk ve sürekli kaygı puanları açısından karşılaştırıldığında takımların ligdeki sıralamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edememiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir (Sarıpek, 2010).

Tablo 4.12’ ye göre araştırmaya katılan sporcuların durumluk kaygı puan ortalamaları yaş gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir ( $p < 0.05$ ). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu bulmak için yapılan tukey testine göre; 14- 17 yaş grubu ile 22 ve üzeri yaş grubu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. 14-17 yaş grubunun ortalama puanları 22 ve üzeri yaş grubunun ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, 18- 21 yaş grubu ile 22 ve üzeri yaş grubu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. 18-21 yaş grubunun ortalama puanları 22 ve üzeri yaş grubunun ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, araştırmaya katılan sporcuların sürekli kaygı puan ortalamaları yaş gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir ( $p < 0.05$ ). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu bulmak için yapılan tukey testine göre; 14- 17 yaş grubu ile 22 ve üzeri yaş grubu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. 14-17 yaş grubunun ortalama puanları 22 ve üzeri yaş grubunun ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, 18- 21 yaş grubu ile 22 ve üzeri yaş grubu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. 18-21 yaş grubunun ortalama puanları 22 ve üzeri yaş grubunun ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

Doğan ve Eygü’nün (2018) “kış sporları yapan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin incelenmesi” adlı yaptıkları çalışmada yaş değişkenleri ile kaygı düzeyleri

arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Büyük yaş sporcuların kaygı düzeyleri, küçük yaş sporcuların kaygı düzeylerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir(Doğan ve Eygü, 2018).

Bezek'in (2008) yaptığı çalışmada basketbolcuların biyolojik yaşı ile durumluk kaygı puanları arasında ve antrenman yaşı ve durumluk kaygı puanları arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen verilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir doğrusal ilişki tespit edilememiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir (Bezek, 2008).

Başaran ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmada kaygı durumları spor yaşlarına göre incelendiğinde, spor yaşı küçük olanların sürekli ve durumluk kaygı puanlarının spor yaşı büyük olanların sürekli ve durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir (Başaran, Taşgın, Sanioğlu ve Taşkın, 2009).

Engür' ün (2002) yaptığı çalışmada sporcuların yaşları söz konusu olduğunda “Durumluk Kaygı” ölçeğinden aldıkları ortalama puanlarında farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir. Sporcuların deneyimleri söz konusu olduğunda, “durumluk kaygı” ortalama puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı belirlenmiş olup yaptığımız çalışmaya göre yaş değişkeni açısından benzerlik göstermemiş olup deneyim değişkeni açısından farklılık göstermiştir. (Engür, 2002)

Navruz'un (2018) “seçili takım sporlarında mücadele eden lise öğrencilerinin müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin motivasyon düzeylerine olan etkisinin incelenmesi (Ankara İli Ölçekli)” adlı çalışmasında öğrencilerin yaşları arttıkça durumluk ve sürekli kaygılarının artacağı tespit edilmiş, olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir (Navruz, 2018).

Tablo 4.13'e göre araştırmaya katılan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları deneyim yıllarına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

Navruz'un (2018) yaptığı çalışmaya göre öğrencilerin spor yaptıkları süreler göre sürekli kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(Navruz, 2018).

Şahin (2009) “beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına giren adayların kaygı düzeyleri ile özel yetenek sınav performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı çalışmasında, sınava giren adayların uğraştıkları branşı yapma sürelerine

göre hem durumluk kaygı hem de sürekli kaygı durumu arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Öğüt'ün (2004) yaptığı çalışmada Sürekli kaygı ile spor yapma yılı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Öğüt, 2004).

Küçük (2005) biyolojik yaşları ve antrenman yaşları ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamış olup yaptığımız çalışmaya göre yaş değişkeni açısından benzerlik göstermemiştir (aktaran Erbaş, 2005)

Başaran'ın (2008) yaptığı çalışmaya göre katılan deneklerde sürekli kaygı puanlarının spor yaşlarına göre sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Spor yaşı küçük olanların sürekli ve durumluk kaygı puanları spor yaşı büyük olanların sürekli ve durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir (Başaran, 2008).

Tablo 4.14'e göre araştırmaya katılan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları yıllık maç sayılarına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

## **5.2. Sonuçlar**

Bu araştırma Şehit Demet Sezen Türkiye Dart Şampiyonası sıralama turnuvalarına katılan sporcular üzerinde durumluk ve sürekli kaygılarının incelenmesi ve performansa etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Dart sporcularının çocukları durumluk ve sürekli kaygıların incelenmesi ve performansına etkisi konusunda yaptığımız bu çalışmanın sonuçlarının, spor camiasında hak ettiği yeri alacağını ve katkısının olacağını düşünüyoruz

Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgularla;

Araştırmaya katılan sporcuların 105'i 14-17 yaş aralığında; 29'u 18-21 yaş aralığında; 3'ü 22-25 yaş aralığında; 9'u 26 ve üzerindedir.

Araştırmaya katılan sporcuların 44'ü milli sporcudur 102'si ise milli sporcu değildir. Sporcuların 18'i ferdi sporcu; 128'i kulüp sporcusudur.

Araştırmaya katılan sporcuların 85'i erkek; 61'i kadındır.

Araştırmaya katılan sporcuların durumluk kaygı puan ortalamaları ve sürekli kaygı puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde erkek sporcuların kadın sporculara göre durumluk ve sürekli kaygıları göre daha düşüktür.

Araştırmaya katılan sporcuların durumluk kaygı puan ortalamaları ve sürekli kaygı puan ortalamaları kulüp ve ferdi sporcu değişkenine ve millilik durumu değişkenine göre farklılık göstermemiştir. ( $p>0.05$ ).

Katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile dart sporu ile uğraştığı yıl, yıllık katıldığı maç sayısı ve turnuvada elde ettiği sıralama değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Yaşın artmasıyla durumluk kaygı düzeylerinin azalacağını söyleyebiliriz. Sonuç olarak yaşın artmasıyla sürekli kaygı düzeylerinin azalacağını ve durumluk ve sürekli kaygının performansa etkisinin olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların durumluk kaygı puan ortalamaları yaş gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir ( $p<0.05$ ). 14- 17 yaş grubu ile 22 ve üzeri yaş grubu arasında 14-17 yaş grubunun ortalama puanları 22 ve üzeri yaş grubunun ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur. 18-21 yaş grubunun ortalama puanları 22 ve üzeri yaş grubunun ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, araştırmaya katılan sporcuların sürekli kaygı puan ortalamaları yaş gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir ( $p<0.05$ ). 14-17 yaş grubunun ortalama puanları 22 ve üzeri yaş grubunun ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur. 18-21 yaş grubunun ortalama puanları 22 ve üzeri yaş grubunun ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları deneyim yıllarına ve yıllık maç sayılarına göre istatistiksel açıdan farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

### **5.3. Öneriler**

Antrenörlerin kaygı düzeylerinin etkileri hakkında bilgi sahibi olmaları ve müsabaka öncesi gibi gerekli durumlarda sporcularıyla bilinçli bir şekilde iletişim kurmaları, yüksek kaygıdan uzaklaşmalarını sağlayacak şekilde konuşma yapmaları

Sadece yüksek kaygının değil aynı zamanda çok düşük kaygının da problem durumu olduğu ve rakibi küçümsemek gibi bir tutumun da başarısızlığa yol açacağını bilincinde olunması

Sporcularının psiko – sosyal durumlarını sık aralıklarla değerlendirilmesi ve kaygı ile başa çıkma yöntemleri konusunda bilgilendirilmesi

Performans değerlendirmesi yapılırken sporcuların tařıdđı kaygı düzeyleri de birlikte değerlendirilmesi ve sonuçlara göre çalışmalar yapılması

Sporcuların psikolojik ihtiyaçları dikkate alınarak uygun rehberlik ve danışmanlık hizmetinin verilmesi

Sporculara, bilişsel, duygusal ve fizyonomik yapıları dikkatle incelenerek sportif yönlendirilmelerinin yapılması

Bu konudaki araştırmalarda daha sağlıklı sonuçlar elde etmek için çok sayıda denekle ölçümler yapılması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro-Tek Ofset Matbaacılık
- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2005). *Çocuklarda kaygı ve bunu etkileyen etmenler*. Ankara: [www.yayim.meb.gov.tr/dergiler](http://www.yayim.meb.gov.tr/dergiler)
- Arabacı, R., Çankaya, C. (2007) Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1): 1-15.
- Aras, D. (2010). *Kaya tırmanıcılarında düşme kaygısının tırmanış sırasında görülen bazı fizyolojik değerlere etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arslan, C., Güllü, M. ve Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2): 120-132.
- Aytan, G.,K. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri* Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Başaran, M., H. (2008). *Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Başaran, M.,H.,Taşğın, Ö., Ssanioğlu, A.,Taşkın, A., K.(2009).Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 21 / 2009
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Bedir, R. (2008). *Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Bezek, T., N. (2008). *TBL (Türkiye Erkekler Basketbol Birinci Ligi) 'deki Basketbolcularda performans kaygı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.



- Bilge, M., Münüroğlu, S. ve Gündüz, N. (2000). Türk Bayan Hentbol Milli Takımı oyuncularının somatotip profilleri ve yabancı ülke sporcuları ile karşılaştırılması. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4(1): 102
- Bilgin, Ş. (2001). *Ergenlerde kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Canbaz, S. (2001). *Samsun çıraklık eğitim merkezi'ne devam eden çırakların sosyo-demografik, çalışma yaşamı özelliklerinin ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Samsun.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Civan, A. (2001). *Bireysel ve takım sporlarında yer alan oyuncuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin ışığında kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*. Sayı 6, 179-186.
- Dever, A. (2010). *Spor sosyolojisi*. İstanbul: Başlık Yayınları.
- Doğan, O. (2006) *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Doğan, E. K.,Eygü, H. (2018). Kış sporları yapan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 2 (Ağustos 2018)
- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Erbaş, M., K. (2005). *Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeyleri ve performans ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
- Ersen, E. (2000). “Mental-training” performans ortamında zihinsel ve ruhsal açıdan kendini kontrol altında tutma eğitimi. 1.Gazi Beden Eğitimi ve spor Bilimleri Kongresi Bildirileri. Ankara.
- Hasırcı, S. (2000). *Sporda denetim odağı (başarıyla başarısızlığı etkileyen nedenler)*. Ankara: Bağırhan Yayın Evi, Key Ofset.

<https://edam.com.tr/kuyeb/pdf/tr/a3a8c36cc5864d117add518b2a585c7tastr.-pdf> (Erişim: 17.11.2015)

İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karabulut E.,O.,Atasoy, M., Kaya, K., Karabulut, A. (2013).13-15 yaş arası erkek futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)* Cilt 14, Sayı 1, Nisan 2013, Sayfa 243-253.

Karakaya, I., Coşkun, A. ve Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(7): 162-166.

Konter, E. (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırğan Yayınevi,

Koptagel, G. (1984). *Tıpsal psikoloji*. İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım A.Ş.

Köknel, Ö. (2004) *Korkular takıntılar saplantılar*. İstanbul: Altın Kitaplar.

Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi

Kuter, M., Öztürk, F. (1997) *Antrenör ve sporcu el kitabı*, Bursa: Bursa Gazetecilik ve Yayıncılık A.Ş. Matbaası.

Küçük,V,ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10: 131-141

Milli Eğitim Bakanlığı, (2011). *Spor psikolojisi*. Ankara: Evren Yayıncılık.

Morgan, C., T. (2000). *Psikolojiye giriş* (14.Baskı). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.

Muratlı, S. (1976). *Antrenman ve istasyon çalışmaları*. Ankara.

Naderi, S., Özgüven, M. A., Bayhan, H., Gökalp, H., Erdoğan, A., ve Egemen, N. (1994). Evaluation of cerebral vasospasm in patients with subarachnoid hemorrhage using single photon emission computed tomography. *Neurosurgical Review*, 17(4): 261-265.

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

- Öğüt, R. (2004). *Sporda sürekli kaygı ile benlik saygısının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Öner, N. ve Le Comte, A. (1983). *Sürekli durumluk /sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul:Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, N. (1994). *Türkiye’de kullanılan psikolojik testler*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Özgül, F. (2003). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sivas.
- Öztürk, O. (2004). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (10.Baskı). Ankara: Nobel Tıp.
- Palti, C. (2012). *Üniversiteye hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde yüksek öğretime geçiş sınavı önce ve sonrasında benlik saygısı, sınav kaygısı ve durumluk-sürekli kaygı düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
- Sarıipek, T. (2010). *Basketbolcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin lig sıralamasına göre değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Spielberger, C., D. (1972) *Anxiety as emotional state, in.” c.d., spielberger (ed), anxiety, currents trend in theory and research*, NewYork: Academic Pres.
- Spielberger C., D. (1989). *Anxiety in sport*. NewYork: Hemisphere Publishing Corp.
- Syer, J.,Connolly, C. (1998) *Zihinsel antrenman*, (çeviri: ERKAN, U.) Ankara: Bağırman Yayınevi.
- Şahin, A. (2009). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına giren adayların kaygı düzeyleri ile özel yetenek sınav performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Malatya:
- Şeyhoğlu, M. (2005). *Öğretmenlerin ve yöneticilerin bilgisayar kaygı düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Tanju, E. H., Darıca, N. ve Büyüköztürk, Ş. (2011). “Erken çocukluk dönemi eğitim programına yönelik inançlar ölçeğinin uyarlanması ve bazı değişkenlere göre incelenmesi”. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40): 120-133

- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Ankara:Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Toker, S., O. (1995). orta doğuda sağlık hizmetlerine değişik bir yaklaşım, İsrail Örneği. *Toplum ve Hekim* 9;64-66.
- Yavuz, K., E. (2009) *Duygusal zeka*. İstanbul: Hayat Yetim, A., A. (2005). *Sosyoloji ve spor*.İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yokuş, T. (2013). The relationship between the state-trait anxiety level sand academic achievement of music teacher and idates. *International Online Journal of Primary Education*, 2 (1); 25-31.
- Yücel, E., O. (2003). *Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.Ankara.

## EKLER

### Ek 1. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri

Değerli Dart Sporcusu; Sadece bilimsel araştırma maksadıyla yürütülen araştırmamıza dair verileri toplamak için hazırladığımız anketimizde kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyup, sonrasında o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Vereceğiniz içten cevaplar geçerli sonuçlar almasında belirleyici olacaktır. Teşekkür ederim.

**S. Eren ÖZTÜRK**

- Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**BEÖ Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi**
- 1- Cinsiyetiniz:** a) Kadın b) Erkek  
**2- Yaşınız:** a)14 - 17 b) 18 – 21 c)22 – 25 d) 26 ve daha büyük  
**3- Çalışmalarınızı kulüp çatısı altındamı yada ferdi olarak yürütüyorsunuz?**  
a) Kulüp bünyesinde b) Ferdi olarak  
**4- Kaç yıldır Dart oynuyorsunuz?** a)1 – 2 yıl b) 3 – 4 yıl c)5 – 6 yıl d) 7 ve dahafazla  
**5- Dart branşında milli oldunuz mu?** a)Evet b) Hayır  
**6- Yılda Kaç Müsabakaya Katılıyorsunuz?** a)1 – 3 b) 4 – 6 c) 7 – 9 d) 10 vedahafazla  
**7- Türkiye Dart Şampiyonası Sıralama Turnuvalarında 5.Ayak Sonundaki Sıralamanız? (.....)**

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

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

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Suphi Eren ÖZTÜRK

Doğum Yeri ve Tarihi : Ankara – 20.02.1982

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği  
Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi :Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

### İş Deneyimi

Kurs Belgeleri : Yüzme Antrenörlüğü 1. Kademe  
Step Aerobik Antrenörlüğü 1. Kademe  
Bocce 3. Kademe Antrenörlüğü  
Dart 3. Kademe Antrenörlüğü  
Bowling 1. Kademe Antrenörlüğü  
Yüzme Ulusal Hakem  
Halk Oyunları Hakem

### İletişim

E-Posta : s.erenozturk@hotmail.com

Tarih : 17.07.2019