



ISSN:1306-3111

e-Journal of New World Sciences Academy
2012, Volume: 7, Number: 4, Article Number: 3C0100

NWSA-SOCIAL SCIENCES

Received: January 2012

Accepted: September 2012

Series : 3C

ISSN : 1308-7444

© 2010 www.newwsa.com

Hakan Kara

Mehmet Acet

Dumlupinar University, Kutahya-Turkey

karahakan55@hotmail.com.tr

acetmehmet44@gmail.com

**SPOR YÖNETİCİLERİNDE DURUMLUK KAYGISININ OTOMATİK DÜŞÜNCELER
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

ÖZET

Bu çalışma ile spor yöneticilerinde durumluk kaygısının otomatik düşünceler üzerindeki etkisinin incelenmesi üzerine genel bir değerlendirme ortaya koymak amaçlanmıştır. Diğer taraftan spor ile uğraşan yöneticilerde incelenme konusu olan kaygının ve otomatik düşüncelerin pozitif yönde gelişebileceğini göstermekte diğer bir amacı oluşturmuştur. Belirtilen amaçlara ulaşmak için gereksinim duyulan veriler, Kutahya ve Malatya illerinde faaliyet gösteren spor tabanlı örgütlerde yöneticilik görevini yerine getiren 106 yöneticiden (üst, orta ve alt) elde edilmiştir. Verilerin elde edilmesinde Durumluk Sürekli Anksiyete Envanteri ve Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma grubunun durumluk kaygı ve otomatik düşüncelerine ait alt boyutlar arasındaki korelasyon sonuçlarına göre; durumluk kaygı ile negatif duygu ($r=,345$; $p<0,05$), şaşkınlık ($r=,369$; $p<0,05$) ve umutsuzluk ($r=,504$; $p<0,05$) alt boyutlar arasında istatistiksel yönden anlamlı, pozitif yönde doğrusal ve orta şiddette bir ilişki olduğu, uyumsuzluk ($r=,299$; $p<0,05$) ve yalnızlık ($r=,281$; $p<0,05$) alt boyutları arasında ise yine istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde doğrusal ve düşük şiddette bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yönetici, Kaygı, Durumluk Kaygı,
Otomatik Düşünceler, Spor

**INVESTIGATION EFFECT OF THE STATE ANXIETY LEVEL OF SPORTS MANAGERS ON
AUTOMATIC THOUGHTS**

ABSTRACT

The aim of this study is to examine effects of sports managers' situational anxiety on automatic thoughts. On the other hand it is aimed to point that state-trait anxiety and automatic thoughts on managers' deal with sports can progress in positive way. To achieve stated aims, needed datas are obtained from 106 managers(top-middle-sub managers) working on sports-based organizations which operates in Kutahya and Malatya cities. The participants were given a questionnaire with State-Trait Inventory and Automatic Thoughts Inventory. According to the correlation results between sub-dimensions of state-trait anxiety and automatic thoughts of study group; it has been statistically determined that there are significant, positive and blandly relation between state-trait anxiety and negative emotion ($r=,299$; $p<0,05$), astonishment ($r=,369$; $p<0,05$) hopelessness ($r=,504$; $p<0,05$). It has been statistically determined that there are significant, positive and low-intensity relation between disparity($r=,299$; $p <0,05$) loneliness($r=,281$; $p<0,05$).

Keywords: Manager, Anxiety, State-Trait Anxiety,
Automatic Thoughts, Sports



1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Yöneticiler, kararlarını etkili bir şekilde sonuca ulaştırmak için yoğun bir çaba içerisinde. Örgütsel amaçlara ulaşabilmede tüm üretim faktörlerini etkin kullanma, bireysel ve örgütsel amaçları bütünleştirme, küresel ve rekabet ortamına uyum sağlama, yeni yönetim ve örgütsel teknik ve yöntemlerini uyarlama vb. süreçleri araştırma ve uygulama çabaları artık güncel çabaları arasında bulunmaktadır. Tüm bu çabalar yönetim ve yöneticinin başarısı için sadece bilgi ve fiziksel yetinin mükemmelliği ile yerine getirilemez. Diğer taraftan; psikolojik yetinin de önemli bir etmen olduğu göz ardı edilmemelidir. Başka bir deyişle; yöneticinin başarısı sadece bilgi ve fiziksel yetisi ile açıklanamaz; başarı yetkin psikolojik yetiler ile de açıklanabilmelidir. Bunun için bir yönetici sadece örgütsel amaçları belirlemede ve yönetmede yetili değil; kanımızca da aynı zamanda kaygılarını yönetmede bilgi ve yeteneklere de sahip olabilmelidir. Örgütsel ve bireysel odaklı başarı sadece fiziksel kaynakların özelliklerine bağlanmamalı; bunların altında yatan psikolojik etki ve sonuçlarının başarı odaklı süreçlerde etkili olduğu bilinmelidir. Yönetici etkili olmayan kararlarının sonucunda ekonomik, bireysel ve örgütsel saygınlık vb. birçok kayıplarla karşı karşıya kalacağını bilmektedir. Bu anlayış döngüsü ile amaçlar için çaba sergileyen bir yöneticinin kaygı yaşaması da kaçınılmaz bir sonuç olarak görülmelidir. Böylelikle kaygı, yöneticilerin davranışlarında doğru karar alma, uygulama ve uygulatma yetenekleri beklenenler dışında yönlenebilir. Yaşadığı olumsuz olaylar karşısında kendisini aşırı baskı altında hissedip; kaygı yaşayan bir yöneticinin bazı kararlarında yanlış davranabileceği de unutulmamalıdır. Kaygı, bir yöneticinin çok iyi bildiği ve daha önce deneyimi olduğu örgütsel eylem ve süreçlerinde, duygusal karışıklığa yol açıp olumsuz karar ve davranışlara neden olabilecektir. Bu anlamda yöneticilerde durumluk kaygılarının belirlenmesi ve diğer yandan da otomatik olumsuz düşüncelerin ortaya çıkma sıklığının belirlenerek sistemli bir şekilde izlenebilecek önerilerin geliştirilebilmesi, içinde bulunulan ya da bulunabilecek kaygı durumlarının azaltılmasında öncülük edebilecektir.

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Yöneticiler örgütsel amaçlara varmak için günlük yoğun çabaları sürecinde çeşitli etkenlerin bir sonucu olarak kaygı durumu ile karşı karşıya kalabilirler. Ortaya çıkabilecek kaygı durumları otomatik düşüncelerin ortaya çıkması gibi bazı sonuçları da beraberinde getirebilir. Ancak spor gibi bazı etkinlikler ile uğraşmak kaygı durumunu azaltabileceği gibi otomatik düşünceler gibi bazı etkenlerin de ortaya çıkmamasında ya/ya da aza indirgenmesinde öncülük edebileceği varsayılmıştır. Bu çalışmada ise spor ile uğraşan yöneticilerin kaygı durumlarının ve otomatik düşüncelerin azalabileceğini göstermek amaçlanmıştır. Öte yandan bu araştırmanın sporun ilgili olumsuz durumların azaltılmasında önemli bir rol oynayabileceğini ve uygulanan yöntem ve ölçekler ile ilgili durumların belirlenebileceğini de göstermesi açısından önemli olabileceği düşünülmüştür.

3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN KAVRAMLARA İLİŞKİN YAZINBİLİM İNCELEMESİ (STUDY OF LITERATURE TERMS USED IN RESEARCH)

3.1. Kaygı (Anxiety)

Kaygı kavramı etimolojik açıdan incelendiğinde kökünün Latince'de "dar geçit" anlamına gelen "angustioe" ve eski Yunanca'da "anxietas" olup "endişe, korku" anlamına gelmektedir (Ehtiyar ve Üngüren, 2008:164). Kaygı, insanlık tarihi boyunca en sık kullanılan kavramlardan birisi olmuştur. Psikoloji alanına 20. yüzyılın ilk

yarısında girmiş, bu alanda araştırma ve çalışmalar 1940'lı yılların sonunda yapılmaya başlanmıştır. Psikoloji alanında kaygı kavramını ilk kullanan, tanımı yapan ve nedenlerini araştıran, Freud olmuştur (Akkaya, 1999:2).

Kaygının, Türkiye'de kuruntu, vesvese ya da evham olarak da adlandırılmaktadır. Kullanılan bu kavramları her insanın kendisinde oluşturduğu korku ya da kötü bir şey olacağını düşündüğü olayın gerçekleşebilme olanağına karşı bedeninde oluşan titreme, nefes almakta zorlanma, çarpıntı, yanma, uyuşma, denetimi yitireceği hissi gibi durumları gün boyu yoğun bir şekilde yaşaması (İlknuryılmaz, 2012) olarak tanımlandığı da görülmektedir.

Yazınbilim araştırmalarında kaygının farklı tanımlama çalışmaları ile karşılaşılabilmektedir. Kaygı, nesnel olmayan bir tehlikeye karşı duyulan endişe duygusu (Gökçe ve Dündar, 2008:26) olarak tanımlanmaktadır. Spielberger kaygıyı, gerginlik hissi, korku ve sinirlilik, hoş olmayan düşünceler (endişeler) ve fizyolojik değişikliklerin bir birleşimi içeren heyecansal tepkiler olarak tanımlamıştır (Baştuğ, 2009:16). Ayrıca Spielberger, kaygının bazı özelliklerini geleceğe yönelik endişe durumu, hoş olmayan bir duygulanma durumu, uygulanan durumunun bireye elem vermesi ve sinir sisteminde gerginlik yaratması olarak tanımlamıştır (sağlık günlüğü, 2012). Freud ise kaygıyı, fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunma (Akkaya, 1999:2) olarak değerlendirmiştir. Ayrıca başka bir kaynakta kaygının, insan yapısında mevcut, çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen tepki; bireyin bir uyarıya karşı karşıya kaldığında yaşadığı bedensel, duygusal ve düşünsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumu (Koruklu, 2006:5) olarak tanımlandığı görülmektedir. Bir diğer kaynak ise bireyin içinde bulunduğu durumda huzursuzluk, endişeli, korkulu ve karamsar olmasının kaygı (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2011:243) kavramıyla tanımlandığını belirtmektedir.

Türkiye ise kaygı konusunda tanımlama çalışmalarının yapıldığı da izlenebilmektedir. Öner, kaygı konusunda ayrıntılı araştırmalarda bulunmuş ve kaygıyı bireyin tehlikeli ya da tehdit edici olarak algıladığı, etkilerinin hoş olmadığı umduğu çevresel kaynaklı bir uyarıcıya bağlı olan bireyde oluşan bir ruh hali (Akkaya, 1999:4) olarak değerlendirmiştir. Başka bir çalışmada ise kaygı; bireyin kendini tehdit altında hissettiği çeşitli durumlarda ortaya çıkan sıkıntı, endişe ve bunalma duyguları ile birlikte bazı bedensel tepkilerin olduğu bir durum (Günay vd, 2008:78) olarak değerlendirilmiştir. Diğer bir tanım ise incelenen kavramı, tehdit edici bir durum karşısında birey tarafından hissedilen huzursuzluk ve endişe durumu (Doğan ve Çoban, 2009:160) olduğunu belirtmiştir.

Kaygı ile korku örneğinde olduğu gibi; kaygı sonucu hissedilen baskı, başka duygular ile karıştırılabilmektedir. Kaygı korkuya benzer bir durum olmakla birlikte sorunun ya da kaynağın belirsizliği, şiddeti ve süresi bakımından farklılaşmaktadır (Koruklu vd., 2006:6). Korku ve kaygı arasında fark bulunmaktadır. Aralarındaki en önemli fark ise, korku, bilinçli olarak tanınan, belirli bir tehlike karşısında ortaya çıkan heyecansal bir tepkidir. Kaygı ise kişi tarafından bilinmeyen, belli olmayan, objesiz tehlikelere karşı verilen heyecansal bir tepkidir, bireyin kendi varlığı için gerekli olan değerlerin, tehdit edilmesi halinde yaşadığı doğal içsel bir durumdur. Kaygı daha genel bir durumdur, korkudan daha şiddetli ve daha uzun sürelidir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000; Şeyhoğlu, 2005:24).

Kaygı'nın, kişilik, durum ve olay kaynaklı olmak üzere üç farklı türü bulunmaktadır. Bazı bireylerde sürekli bir durum olarak karşılaşılan kişilik kaynaklı kaygı, insan kişiliğinin bir parçasıdır.

Durum kaynaklı kaygı ise belirgin bir duruma karşı belirli bir zaman içinde karşılaşılan tepkidir. Olay kaynaklı kaygı, belirgin olaylar karşısında yaşanmaktadır (Aydın ve Zengin, 2008:84). Ayrıca, kaygı çeşitleri arasında, fobik kaygı -belirli bir nesneye ya da duruma karşı duyulan, gerçeğe uymayan aşırı bir kaygıya dönüşme durumudur-, sezgisel kaygı -korkulan nesne ya da durum ile karşılaşıldığında ortaya çıkan kaygı ve panik durumlarında gerçeğe uygun olmayan bir biçimde korkma- ve örseleyici olaya bağlı kaygı -doğal afetler gibi trajik ve beklenmeyen olaylar ile karşılaşan bireylerde görülmesi-sayılabılır (filozof, 2012). Diğer taraftan yöneticiler sosyal yaşamın ayrılmaz birer parçaları olarak değerlendirildiğinde kaygının bir başka türü olan sosyal kaygıdan da bahsedilmesinde yarar görülmektedir. Sosyal kaygı; insan yaşamının akışını ve duygu durumunu derinden etkileyen, gündelik yaşamın gerekliliklerini kabusa dönüştüren, sosyal ortamlarda açığa çıkan bir korku, kaygı duygusudur. Özellikle bireyin performans gerektiren bir iş ile uğraşırken başkaları tarafından incelenmesi durumunda açığa çıkan diğer bireyler tarafından eleştirilme, alay edilme endişesi, küçük düşme korkusu (esosyalfobi, 2012) olarak tanımlanmaktadır. Sosyal kaygı bireylerde bir korku kaynağı oluşturabilmektedir. Sosyal kaygıyı yoğun bir şekilde yaşayan bireyler kaygısını daha da artırarak kısır bir döngü içinde bulunabilir. Böyle bir durum bireyde olumsuz otomatik düşüncelerin oluşmasına neden olabilmektedir. Olumsuz düşüncelerin gerçekçi algılar üzerinde değil mantık dışı bir korkuya dayandırılmış olması da bir başka sorunun kaynağını oluşturabilir (Erözkan, 2009:812).

Kaygı birbirinden bağımsız ama etkileşen üç bileşenden oluşabilmektedir. Bunlar; somatik (duygusalılık), bilişsel (endişe) ve davranıştır (Çoşkun vd., 2011:1123). Kaygı, temelde bireye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, o olayın birey için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır (Baştürk, 2007:167). Kaygı içinde bulunan birey sürekli kaygılandığı halde kaynağını göstermekte pek başarılı olamaz (Güney, 2006:303).

Belirtilmeye çalışılan tanımlar incelendiğinde ise, kaygıya neden olabilecek birçok kaynağın varlığından da söz edebilmek olanaklıdır. Söz gelimi; kaygının başlıca kaynağının kendine güvensizlik ve ben duygusunun sağlıklı olduğu düşünülebilir. Ayrıca hızla değişen toplumlar, aynı toplum üyeleri arasındaki kültürel farklılıklar, değerlerin sürekliliğini koruyamaması ve değişik kültürlerin birbirlerini etkilemesi günlük yaşamı daha da zorlaştırmaktadır. Bunun sonucunda insanların karşılaştıkları zorluklar arttığından, günümüzde kaygı yaratıcı etkenlerin (teknolojinin hızla gelişmesi ve uyum sorunu, bilimsel buluşlar ve takibi, artan örgüt içi iletişimin de ortak dilin kullanılmaması, ekonomik sıkıntılar vb.) sayı ve yoğunluğunun giderek arttığı da söylenebilir (Çevik, 2006:11-13). Artan bu yoğunluğun gerek yönetici gerekse de örgüt açısından bir belirsizlik durumuna neden olabileceğini ve sonuçlarının da kaygı durumunu şiddetlendirebileceğinin de belirtildiğinde yarar bulunmaktadır. Başka bir deyişle, belirsizlik bir kaygı nedeni olabilir (okulweb, 2012). Genel olarak bireyi olumsuz etkileyen duyguların kaygıyı meydana getirmektedir (Bozdam ve Taşkın, 2011:45).

Kaygı durumunun varlığını belirlemek kolay bir süreç içerisinde gerçekleşmemektedir. Kaygı varlığı belirlemek için birçok ölçütün bulunması gerekmektedir. Bu ölçütler içerisinde en az 6 ay süreyle hemen her gün ortaya çıkan birçok olay ya da etkinlik hakkında; aşırı üzüntü duyma, üzüntünün denetlenmesinin zorlaşması, üzüntü için huzursuzluk-aşırı heyecan duyma ya da endişe, kolay yorulma, düşünceleri yoğunlaştırmada güçlük çekme, gerginlik, kas gerginliği ve

uyku bozukluğunun bulunması (ilknuryılmaz, 2012) gerektiği bildirilmiştir. Kaygısı olan bir bireyde korku hali, nefes almada güçlük, çarpıntı, ağız kuruluğu, terleme, halsizlik, gerginlik ve tedirginlik görülebilir. Kaygı sırasında psikolojik ve bedensel işlevler, yaşamın başka bir anında olmadığı kadar birbirine yaklaşırlar, bir arada bulunabilir. Başka bir deyişle, kaygı tek başına ortaya çıkabildiği gibi, psikolojik ve bedensel bir rahatsızlığa da eşlik edebilir (filozof, 2012).

Yazınbilimde; alışagelmış çevrenin ortadan kalkması, olumsuz bir sonucun ortaya çıkmasını bekleme, inanılan bir düşünce ile davranışların farklılığı, gelecek ile ilgili belirsizliklerin de (Şeyhoğlu, 2005:20) kaygıya neden olabilecek durumlar arasında sayıldığı da görülmektedir. Örgüt ortamı açısından kaygının nedenleri arasında ise iş yükünün fazla olması, işin monoton ve sıkıcı olması, ücretin yetersiz olması, kariyer hedeflerinin yetersiz olması, fazla mesai uygulamasının olağanlaşması, çalışma koşullarının olumsuz olması, yüksek dozda sorumluluk yükleme, düşük dozda yetki verme, karar sürecindeki katılımı kısıtlama, astların yanında refüze edilme, toplantılarla kaybedilen zamanlar, işin zamanında yetişmeme olasılığı, üretim araçlarının yetersizliği ve işe göre adam yerine adama göre iş oluşturma vb. sayılabilir (e-psikiyatri, 2012). Anılan bu nedenlerin yaratacağı kaygı durumunun sonuçları bireyin kişilik yapısında bazı olumsuz sonuçları doğurabileceğinin de belirtilmesinde yarar görülmektedir. Söz gelimi; kişilik yapılarında oluşabilecek olumsuzlukları; kendisi ve yakınları için günlük yaşamın tehlikelerine oranla çok yoğun ve sıkça endişe duymak, çoğunlukla fiziksel aşırı bir gerilim ve sürekli biçimde tehlikeleri düşünmek, tehlike riski düşük - gerçekleşme olanağı az ya da ciddi olmayan olaylar- denetlemek için bile beklentiler içinde olmak (webhatti, 2012) gibi örnekleri vermek de olanaklıdır.

Kaygı durumu bireylerde gizli kalan sadece bir içtepissellik değildir. Bu durum bireylerin içinde bulunduğu ortamlarda rolleri gereği davranışsal bütünlüklerine de etki edebilecek çok yönlü etkileri bulunan bir durumu ifade edebilmektedir. Özellikle de yöneticilerin örgütleri amaçlara doğru yönlendirme eylemlerindeki davranışlarının sonuçları kaygı odaklılık taşıdığından ortaya çıkabilecek birçok olumsuz durumun varlığından da söz edilebilecektir. Bu durum sadece bireylerin toplumsal ya da örgütsel yapı içerisindeki ilişkilerini etkilemekle kalmaz tüm yaşantısını da etki altına alabilecek bir özelliğe de dönüşebilir. Kaygı durumu bireyin başarısını etkileyen bir değişken olarak görülebilir. Bu anlamda kaygı hafif ve orta şiddetten şiddetliye kadar yaşanabilir ve orta şiddette kaygı isteklendirme sağlamada yararlı da olabilir. İleri kaygı, bireyin yaşayabileceği en katlanılmaz duygulardan biridir. Çünkü kaygılı birey, kendini çaresizlik içerisinde hisseder. Özellikle güç kazanma, yükselme ve çevreye egemen olmaya çok önem veren bireylerde bu duygu daha da yoğun yaşanabilir (Ehtiyar ve Üngüren, 2008:164). İleri kaygı hallerinde ise birey soyut düşünebilme yeteneğini, zihin esnekliğini ve akıcılığını yitirmektedir. Diğer taraftan, kaygı duymama da başarıyı olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, kaygısızlığın yanı sıra ileri düzeyde kaygı durumu da bireyin başarısını olumsuz yönde etkileyen bir faktör olarak düşünülebilir (Okur vd., 2011:125).

Kaygı başta öfke gibi bazı olumsuz dış tepkilerin belirleyicisi olarak da ele alınabilir. Öfkenin dışa yansıtılması bireylerarası çatışmalara, olumsuz benlik algısına, benlik saygısında düşmeye neden olabilir. Bastırılan öfke kaygının hem nedeni, hem de sürmesinin bir etkeni olarak da değerlendirilebileceği gibi, birçok sonuçları da bulunabilmektedir. Söz gelimi; öfke, kısa süreli ve orta yoğunlukta

ortaya çıktığında yararlı iken, sürekli ya da şiddetli olduğunda yıkıcı olabilen bir duygudur. Öfke, özellikle açık bir şekilde gösterildiğinde ve bu durum diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirildiğinde, bireylerarası ve aile içi çatışmalara, sözel ve fiziksel saldırılara ve örgütsel yaşamı ile ilgili uyumsuzluklara da neden olabilir. Bireylerin hem öfkenin neden olduğu olumsuz sonuçlar, hem de kültürel nedenlerden dolayı öfkelenmekten korkmakta ve öfkesini göstermek istememektedir. Oysa öfkenin bastırılması, var olan enerjinin içe döndürülmesidir. Öfkenin bu şekilde yaşanması ise, bireyin kendisine zarar vermesine neden olabilecek (Erdem vd., 2008:206) sonuçları da beraberinde getirebilecektir. Diğer taraftan kaygı sadece öfke gibi bireysel anlamda dış tepkiler ile kendisini göstermeyecektir. Diğer taraftan, kaygı odaklı dış tepkiler örgüt ortamını da olumsuz olarak etkileyebilecektir. Bir başka deyişle, örgüt ortamı ve iklimi stresli bir duruma gelebilecektir. Stres belirtileri de iş ve örgütsel verimliliğe yansyarak, dikkat ve yoğunlaşma eksikliği, yapılan işte yanlışlar, ilişkilerde bozulma gibi durumları beraberinde getirebilecektir (Gökçe ve Dündar, 2008:26).

Yöneticilerin sağlıklı karar alması için kaygıdan uzak kalması gerekmektedir. Bu durumda her an karar verme durumunda olan yöneticiler erteleme, kaderci olma, uysallık, donuk kalma, sezgisel davranma, düşünmeden davranma, aşırı titiz davranma, içtepissellik, bağımlılık ve kararsızlık gibi karar verme yöntemlerinden birisini kullanabilmek (Çivitçi, 2005:62) zorunda kalabilecekler. Bireyin kendisini, çevresini ve geleceğini algılamasıyla, kendisini nasıl algıladığı ve kendisine nasıl davrandığı arasında bir etkileşim bulunmaktadır. Bir başka deyişle, bireyin duygusal tepkileri, karşılaştığı olayları algılama, tanıma ve yorumlama biçimine bağlıdır (Karakaya vd., 2007:2). Kaygı bir duygu olduğuna göre duyguların nasıl ortaya çıktığı bilinirse kaygı ile baş etme sağlanabilecektir (Koruklu, 2006:6).

Kaygı ile baş edilebildiğinde mutluluğun sağlanabileceği öngörüldüğünde bireysel ve örgütsel başarının da artabileceği söylenebilir. Nitekim, Hawthorne deneylerinde, verimli çalışmanın kaynağını mutlu işgörenlerin oluşturduğu kabul görmüştür. Mutluluğun kaynağını ise işgörenlerin umut düzeylerinin yüksekliğine karşı kaygı düzeylerinin düşüklüğü ile açıklanabilmektedir (Ehtiyar ve Üngüren, 2008:163; Kara, 2009:212). Ancak yukarı kısımda da belirtildiği gibi ileri düzeyde kaygının varlığı psikoanalitik bir yaklaşım ile çözülmesi gerektiğinde, psikiyatrik bir inceleme gündeme gelebilir. Böyle bir çalışma ve yöntemlerinin araştırılması ise incelememizin dışında kalmaktadır.

3.2. Durumluk Kaygı (State-Trait Anxiety)

Spielberger ve arkadaşları İki Etmenli Kaygı Teorisi'ne göre kaygıyı, Durumluk ve Sürekli Kaygı olarak ikiye ayırmaktadır (Şeyhoğlu, 2005:21). Durumluk Kaygı; tehlikeli, istenmeyen bir durumla karşılaşıldığında ortaya çıkan kaygıdır. Sürekli Kaygı ise ortada nesnel bir neden yokken de var olan ve böyle bir neden olduğunda da bu durumla orantısız biçimde uzun süreli ve şiddetli olan kaygıdır (Gökçe ve Dündar, 2008:26).

Her insan tehlikeli gördüğü durumlarda bir miktar kaygı duyar. Tehlikeli koşulların yarattığı korku ve tedirginlik, bireyin yaşadığı geçici ve normal kaygı olarak kabul edilir. Buna Durumluk Kaygı adı verilmektedir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca düşme olur. Kimileri ise sürekli olarak huzursuzluk içinde yaşarlar ve genellikle mutsuzdurlar. Doğrudan doğruya çevreden gelen tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı türü içten kaynaklanır. Öz değerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi

ya da içinde bulunduğu durumları stres verici olarak yorumlaması sonucu birey kaygı duyar. Buna da Sürekli Kaygı denilmektedir. Sürekli kaygı sabittir ve genellikle kişisel bir özellik olduğu belirtilmektedir (Yılmaz ve Koruç, 2012).

3.3. Otomatik Düşünceler (Automatic Thoughts)

Otomatik düşünceler, birey önceden planlamadan, yargılamadan, düşünmeden çabuk ve otomatik olarak ortaya çıkmakta ve doğrudan daha temel işlevsel olmayan sayıtlıları yansıtmakta ve birey tarafından doğru kabul edilmektedir (Koruklu, 2006:6). İnsanın duygularını ve bununla ilişkili fizyolojik davranışsal tepkilerini etkileyen şey, herhangi bir durumun kendisi değil, genellikle otomatik düşüncelerle kendisini belli eden, o duruma ilişkin yaptığı yorumlardır. Otomatik düşünceler, daha belirgin bir düşünce akışıyla birlikte varlık gösterirler. Bu düşünceler yalnızca psikolojik sorunları olan insanlara özgü değildir ve her insanda bulunmaktadır (Uracı, 2007:6).

4. YÖNTEM VE MATERYALLER (METHODS AND MATERIALS)

4.1. Bireysel Bilgi Toplama Formu

(Personal Information Collection Form)

Araştırma kapsamına alınan yöneticilerin sosyo-demografik özellikleri araştırmacılar tarafından hazırlanan yapılandırılmış bir form ile elde edilmiştir. Bu formda deneklerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, yöneticilik süresi, unvanları ve günlük yaşamda kendilerini nasıl tanımladıklarına yönelik özellikleri sorgulanmıştır.

4.2. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği (State-Trait Anxiety Inventory)

Kaygının ölçülmesi konusu yazınbilime yaklaşık 50 yıl önce girdiği söylenebilir. 1951 yılında öğrenme psikologu Taylor'un göz kapağının hareketlerini koşullandırma yolu ile incelerken yaptığı bir deney sırasında bireyin kaygısını ölçmek zorunluluğu ortaya çıkınca Taylor, Açık Kaygı Ölçeği geliştirmiştir (Bindak, 2005:443). Diğer taraftan, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği başta Amerika Birleşik Devletleri, İspanya ve batı ülkelerinde olmak üzere pek çok ülkede yaygın olarak kullanılmış, geçerliliği ve güvenilirliği kesin olarak saptanmıştır (Bölükbaş vd, 1998:29). Yazınbilim araştırmasında ilgili ölçeğin Türkiye'de ise özellikle psikiyatri alanında yapılan araştırmalar kapsamında geniş bir şekilde kullanıldığı görülmektedir (Bindak, 2005; Bölükbaş vd, 1998; Sarıcaoğlu vd., 2005; Güler ve Kubilay, 1998; Bacanlı vd., 2009; Ceylan, 2003; Durmuş ve Günay, 2007; Çelikel ve Saatçi:2001; Kavakçı vd., 2011).

Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, kısa ifadelerden oluşan bir öz-değerlendirme anketidir. Türkçeye ise Öner ve Le Compte tarafından uyarlanmıştır. Bu çalışmada sadece Durumluk Kaygı alt ölçeği kullanılmıştır. Bunun nedeni ise, Durumluk Kaygı Ölçeği bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini betimlemesi ve içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak yanıtlanmasını içerme özelliği taşımasıdır (Sarıcaoğlu vd., 2005:107; Güler ve Kubilay, 1998:17; Çelikel ve Saatçi: 2001:142, Kavakçı vd.,, 2011:9). Yapılan güvenilirlik analizlerinde Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının Sürekli Kaygı ölçeği için .83 ile .87 arasında; Durumluk Kaygı Ölçeği için .94 ile .96 arasında olduğu bulunmuştur. Test tekrarı güvenilirlik katsayılarının Sürekli Kaygı Ölçeği için .71 ile .86 arasında; Durumluk Kaygı Ölçeği için ise .26 ile .68 arasında değiştiği ortaya çıkmıştır (Bacanlı vd., 2009:264).

Durumluk Kaygı Ölçeği toplam yirmi maddeden oluşan bir ölçekten meydana gelmektedir. Ölçeğin yanıtlandırılmasında bir zaman sınırlaması yoktur. Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen

duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamen gibi şıklardan birini işaretlemek suretiyle yanıtlandırılır. Ölçekte iki tür ifade bulunmaktadır. Bunlara, doğrudan ya da düz ve tersine dönmüş ifadeler diyebiliriz. Doğrudan ifadeler; olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise; olumlu duyguları dile getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüşür. Doğrudan ifadelerdeki 4 değerindeki yanıtlar kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadeler de ise; 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler düşük kaygıyı gösterir. "Huzursuzum" ifadesi doğrudan, "Kendimi Sakin Hissediyorum" ifadesi de tersine dönmüş ifadelerle örnek olarak gösterilebilir. Bu durumda "huzursuzum" ifadesi için 1 ağırlıklı seçenek işaretlenmişse bu yanıtlar yüksek kaygıyı yansıtmış olurlar. Durumluk Kaygı Ölçeği'nde, on tane tersine dönmüş ifade yer almaktadır. Bunlar; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20' nci maddelerdir. Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam puandan, tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden saptanmış değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk Kaygı Ölçeği için bu değer 50'dir (Başaran vd., 2009:535; Turhan vd., 2011:36-37). Ayrıca, bu ölçek 20-80 arasında puan alabilmektedir (Ceylan, 2003:146; Durmuş ve Günay, 2007:141). Standart sapmanın bir puan üzeri kesme puanı olarak kabul edilmiştir (Kavakcı vd., 2011:9).

Bu çalışmada güvenilirlik analizinde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı Durumluk Kaygı Ölçeği için .70 olarak bulunmuştur.

4.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği (Automatic Thoughts Inventory)

Holland ve Kendal tarafından 1980 yılında geliştirilen, depresyonla ilişkili olan olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkma sıklığını ölçen, likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir (Aydemir vd., 2002:35). 1992 yılında Türk toplumuna uyarlaması yapılmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997:41; Erozkın, 2011:786; Koruklu, 2006:7). Ölçeğin orijinal formu, 788 üniversite öğrencisinden elde edilen bir düşünce listesinden 100 maddenin seçilmesi ile elde edilmiştir. Seçilen bu 100 madde, 312 öğrenciden oluşan başka bir örnekleme uygulanmış ve depresif ve depresif olmayan grupları ayırt edebilen 30 madde seçilerek ölçek oluşturulmuştur (Gül vd., 2009:50).

1-5 arasında puanlanmakta ve 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puan ranjı 30-150 arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını göstermektedir. Ölçeğin yurtdışında yapılan geçerlik-güvenirlik çalışmalarındaki güvenilirlik katsayısı .47 ve .97 arasında değişmiştir. Geçerlik katsayıları ise .45 ve .79 arasında bulunmuştur. Türkiye'deki güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı farklı araştırmalarda değerlendirilmiştir. Bir araştırmada .93 olarak bulunurken; bir başka araştırmada .95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar ile tüm ölçekten alınan puanlar arasındaki madde toplam korelasyonları bir araştırmada .30 ile .69; yine başka bir araştırmada .37 ile .85 arasında bulunmuştur. Benzer bir araştırmada ise bu yöntemle elde ettikleri güvenilirlik katsayısını .91 olarak belirtmiştir (Tümkiye vd., 2011:81; Gül vd., 2009:50; Savaşır ve Şahin, 1997: 40-42; Erozkın, 2011:786).

Ölçekte her madde için (1) hiç aklımdan geçmedi, (2) ender olarak aklımdan geçti, (3) arada sırada aklımdan geçti, (4) sık sık aklımdan geçti ve (5) her zaman aklımdan geçti seçeneklerinden birisinin seçilmesi ve işaretlemek suretiyle yanıtlandırılır. Yukarı kısımda bahsedilen ve Türkiye'de yapılan araştırmalar da faktör analizi sonucunda ölçeğin "kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri" (2, 3, 7 8, 17, 18, 21, 23, 24 ve 27. maddeler),

"şaşkınlık/kaçma fantezileri" (13, 14, 15, 19, 20 ve 22. maddeler), "bireysel uyumsuzluk ve değişme istekleri" (1, 4, 10 ve 28. maddeler) ve "ümitsizlik" (6,11,12,ve 25. maddeler) olmak üzere 5 faktörden oluşmaktadır (Savaşır ve Şahin, 1997:42; Yüksel, 2006:109).

Bu çalışmada güvenilirlik analizinde Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı Olumsuz Düşünceler Ölçeği için .93 olarak bulunmuştur.

5. ARAŞTIRMANIN UYGULANMASI VE SONUÇLARI (IMPLEMENTATION AND RESULTS OF THE RESEARCH)

5.1. Araştırma Sonucu Elde Olunan Veriler (The Data Results From The Research)

Araştırma Kütahya ve Malatya illerinde faaliyet gösteren spor tabanlı örgütlerde (Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Futbol Antrenörleri Derneği, Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu, Faal Futbol Hakemleri ve Gözlemcileri Derneği, Saha Komiserleri Derneği, İl Hakem Kurulu, Amatör Futbolcular Derneği, Futbol İl Tertip Komitesi) yöneticilik görevini yerine getiren yöneticilere (üst, orta ve alt) her iki ölçek bire bir uygulattırılarak veriler elde edilmiştir. Araştırmada tüm ana kütleyle ulaşma amacı güdüldüğünden örnekleme yoluna gidilmemiştir. Diğer bir deyişle tam sayım yoluna gidilmiştir. Bu yöntem ile 106 yöneticiden elde olunan veriler değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma kapsamına gönüllük temelli uygulanma esas alınmıştır. Araştırma kapsamına katılan tüm deneklerin cinsiyetleri erkektir.

5.2. Bireysel Bilgi Toplama Formu İle Elde Edilen Sonuçlar (The Results Obtained By Individual Data Form)

Araştırma kapsamında görüşlerine başvurduğumuz yöneticilere yukarı kısımda belirtilen ve araştırmacılar tarafından yapılandırılmış bireysel bilgi formu ile elde edilen sonuçlar şöyledir: yaş grupları incelendiğinde 21-25 yaş grubunda 2 (%1.9), 26-30 yaş grubunda 7 (%6.6), 31-35 yaş grubunda 36 (34.0) ve 36 - + yaş grubunda ise 61 (%57.5) adet yönetici bulunmaktadır. Eğitim durumları incelendiğinde ilkokul 3 (%2.8), ortaokul 10 (9.4), lise ve dengi 34 (%32.1), üniversite 43 (40.6) ve lisansüstü 16 (%15.1) adet yönetici olduğu görülmektedir. Yöneticilik görevleri ise şu şekilde bir dağılım göstermektedir < 1 yıl 8 (%7.5), 2-5 yıl 11 (%10.4), 6-9 yıl 14 (%13.2), 10-13 yıl 29 (%27.4), 15 > yıl 44 (%41.5). Görev unvanları açısından elde olunan sonuçlar da yönetim kurulu başkanı 4 (%3.8), yönetim kurulu üyesi 69 (65.1), genel sekreter 8 (%7.5), genel sekreter yardımcısı 3 (%2.8), müdür 2 (%1.9), müdür yardımcısı 7 (%6.6), şef 5 (%4.7) ve şef yardımcısı olarak da 8 (%7.5) bir dağılım sergilediği görülmektedir.

Tablo 1. Yöneticilerin Günlük Yaşamda Kendilerini Tanımlamalarını Gösterir Veri Seti
(Table 1. The Data Set that Shows the Managers Themselves in Daily Life)

Tanımlama	Frekans	%
Sessiz sakin	21	1.9
Sosyal ve dışa dönük	67	63.2
Hiperaktif	6	5.7
Sinirli ve çabuk parlayan	12	11.3
Toplam	106	100

Yöneticilerin günlük yaşamlarında kendilerini nasıl tanımladıklarına baktığımızda %63.2 (67)'lik bir oranla kendilerini sosyal ve dışa dönük bir yapıda olduklarını ifade ettikleri

görülmektedir. Kendilerini sınırlı ve çabuk parlayan olarak nitelendirenlerin oranı ise %11.3 (12) olarak görülmektedir. Sosyal ve dışa dönük bir yoğunluğun olması yöneticileri spor ile uğraşmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Sporun insanları sakinleştiren, toplumsallaşmasına katkı sağlayan ve kişiliğini geliştiren bir yapıya sahip olduğu yapılan araştırmalar ile de ifade edilmektedir. Çalışma grubumuzun da sporun içerisinde bulunmaları ve geçmişte de spor yapan kişilerden oluşmaları sosyal ve dışa dönük olmalarını arttırdığı düşünülmektedir.

İzleyen kısımda görüleceği gibi ölçekler aracılığıyla elde olunan veriler tablolar biçiminde sunulmuştur. Ölçek/ler bir bütün olarak incelenen durumları ortaya koyduğundan, her maddenin açıklama ve/veya yorumları ayrı ayrı yapılmamıştır.

Aşağıda belirtilen Tablo 2 incelendiğinde spor ile uğraşan yöneticilerin kaygı durumlarının son derece düşük olduğu sonucuna ulaşılabilir. Özellikle "Şu anda sakinim", "Kendime güvenim var" gibi düz maddeler ve "Şu anda sınırlarım gergin", "Pişmanlık duygusu içindeyim", "Şu anda asabım bozuk", "Çok sinirliyim" ve "Şu anda endişeliyim" gibi ters maddeler ile elde olunan yüzdelsel oranlar ulaşılan sonucu doğrular nitelikte olduğu söylenebilir.

Tablo 2. Yöneticilerin Kaygı Durumlarını Gösterir Veri Seti
(Table 2. The Data Set That Shows The State-Trait Anxiety Of Managers)

	Hiç		Biraz		Çok		Tam.	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Şu anda sakinim	2	1.9	25	23.6	34	32.1	45	42.5
Kendimi emniyette hissediyorum	1	.9	15	14.2	48	45.3	42	39.6
Şu anda sınırlarım gergin	86	81.1	19	17.9	0	0	1	.9
Pişmanlık duygusu içindeyim	94	88.7	11	10.4	1	.9	0	0
Şu anda huzur içindeyim	4	3.8	41	38.7	34	32.1	27	25.5
Şu anda hiç keyfim yok	63	59.4	28	26.4	9	8.5	6	5.7
Başıma geleceklerden endişe ediyorum	93	87.7	10	9.4	1	.9	1	1.9
Kendimi dinlenmiş hissediyorum	19	17.9	57	53.8	19	17.9	11	10.4
Şu anda kaygılıyım	73	68.9	25	23.6	5	4.7	3	2.8
Kendimi rahat hissediyorum	9	8.5	32	30.2	45	42.6	20	18.9
Kendime güvenim var	1	.9	6	5.7	50	47.2	49	46.2
Şu anda asabım bozuk	88	83	16	15.1	0	0	2	1.9
Çok sinirliyim	77	72.6	26	24.5	2	1.9	1	.9
Sınırlarımın çok gergin olduğunu hissediyorum	85	80.2	16	15.1	2	1.9	3	2.8
Kendimi rahatlamış hissediyorum	6	5.7	54	50.9	25	23.6	21	19.8
Şu anda halimden memnunum	12	11.3	22	20.8	45	42.5	27	25.5
Şu anda endişeliyim	86	81.1	16	15.1	3	2.8	1	.9
Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	95	89.6	5	4.7	6	5.7	0	0
Şu anda sevinçliyim	11	10.4	61	57.5	22	20.8	12	11.3
Şu anda keyfim yok	13	12.3	36	34.0	36	34.0	21	19.8

Tablo 3 incelendiğinde spor ile uğraşan yöneticilerin otomatik düşüncelerinin durumluluk kaygısında olduğu gibi son derece düşük olduğu sonucuna ulaşılabilir. Özellikle, ölçek maddeleri sorgulandığında "Hiç aklımdan geçmedi" derecesi en yüksek sonuçları içermesi yine ilgili sonucu doğrular nitelikte olduğu da söylenebilir.

Yöneticilerde durumluk kaygısı ve otomatik düşüncelerin alt bileşenleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon ve regresyon analizleri sonuçları aşağıda bulunan Tablo 4 ve 5'de gösterilmiştir.

Tablo 3. Yöneticilerin Otomatik Düşüncelerini Gösterir Veri Seti
(Table 3. The Data Set that Shows the Automatic Thoughts of Managers)

	Hiç.A.G.		E.O.A.G.		A.S.A.G.		S.S.A.G.		Her Z.A.G.	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor	88	83.0	16	15.1	2	1.9	0	0	0	0
Hiçbir işe yaramıyorum	98	92.5	7	6.6	0	0	0	0	1	.9
Neden hiç başarılı olamıyorum	61	57.5	26	24.5	14	13.2	5	4.7	0	0
Beni hiç kimse anlamıyor	67	63.2	23	21.7	9	8.5	7	6.6	0	0
Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu	48	45.3	29	27.4	12	11.3	15	14.2	2	1.9
Devam edebileceğimi sanmıyorum	60	56.6	36	34.0	8	7.5	1	.9	1	.9
Keşke daha iyi bir insan olsam	70	66.0	20	18.9	10	9.4	3	2.8	3	2.8
Öyle güçsüzüm ki...	81	76.4	19	17.9	5	4.7	1	.9	0	0
Yaşamım istediğim gibi gitmiyor	50	47.2	38	35.8	15	14.1	2	1.9	1	.9
Kendimi düş kırıklığına uğrattım	76	71.7	27	25.5	2	1.9	1	.9	0	0
Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı	75	70.8	18	17.0	7	6.6	4	3.8	2	1.9
Artık dayanamayacağım	84	79.2	14	13.2	7	6.6	0	0	1	.9
Bir türlü harekete geçemiyorum	65	61.3	33	31.1	6	5.7	2	1.9	0	0
Neyim var benim?	68	64.2	25	23.6	10	9.4	1	.9	1	1.9
Keşke başka bir yerde olsaydım	54	50.9	14	13.2	30	28.3	4	3.8	4	3.8
Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum	85	80.2	17	16.0	2	1.9	0	0	2	1.9
Kendimden nefret ediyorum	97	91.5	6	5.7	1	.9	2	1.9	0	0
Değersiz bir insanım	95	89.0	7	6.6	4	3.8	0	0	0	0
Keşke birden yok olabilseydim	92	86.8	6	5.7	5	4.7	3	2.8	0	0
Ne zorum var benim?	80	75.5	19	17.9	7	6.6	0	0	0	0
Yaşamda hep kaybetmeye mahkûmum	83	78.3	14	13.2	9	8.5	0	0	0	0
Yaşamım karmaşık	75	70.8	21	19.8	9	8.5	1	.9	0	0
Başarısızım	74	69.8	29	27.4	1	.9	2	1.9	0	0
Hiçbir zaman başaramayacağım	92	86.8	9	8.5	3	2.8	2	1.9	0	0
Kendimi çok çaresiz hissediyorum	84	79.2	17	16.0	3	2.8	1	.9	1	.9
Bir şeylerin değişmesi gerek	40	37.7	34	32.1	20	18.9	6	5.7	6	5.7
Bende mutlaka bir bozukluk var	90	84.9	12	11.3	4	3.8	0	0	0	0
Geleceğim kasvetli	85	80.2	13	12.3	4	3.8	4	3.8	0	0
Hiçbir şey için uğraşmaya değmez	73	68.9	21	19.8	6	5.7	5	4.7	1	.9
Hiçbir şeyi bitiremiyorum	83	78.3	16	15.1	3	2.8	4	3.8	0	0

Tablo 4. Yöneticilerin Durumluk Kaygısı ve Otomatik Düşüncelerin Alt Bileşenleri Arasındaki Korelasyon

(Table 4. The Correlations Between The Subcomponents of State-Trait Anxiety, and The Automatic Thoughts of The Managers)

		Negatif Duygu	Şaşkınlık	Uyumsuzluk	Yalnızlık	Umutsuzluk
Durumluk Kaygı	Pearson Correlation	,345	,369	,299	,281	,504
	p	,000	,000	,002	,004	,000
	N	106	106	106	106	106

p<0,005

Tablo 5. Yöneticilerde Durumluk Kaygısı ve Otomatik Düşünceler Alt Bileşenleri Arasındaki Regresyon

(Table 5. The Regression Between The Subcomponents of State-Trait Anxiety, and The Automatic Thoughts of the Managers)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Negatif duygu	,765	,204	,345	3,3746	,000
Şaşkınlık	,817	,202	,369	4,054	,000
Uyumsuzluk	,957	,299	,299	3,198	,002
Yalnızlık	1,090	,365	,281	2,985	,004
Umutsuzluk	1,807	,304	,504	5,953	,000

p<0,005

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre yöneticilerin durumluk kaygı düzeylerini en fazla etkileyen faktörün umutsuzluk alt

boyutu olduğu görülmektedir ($t=5,953$; $p<0,05$). Bunu daha sonra şaşkınlık ($t=4,05$; $p<0,05$) ve negatif duygu alt boyutu ($t=3,374$; $p<0,05$) izlemektedir. En az etkileyen faktörün ise yalnızlık alt boyutu olduğu görülmektedir ($t=2,985$; $p<0,05$).

6. SONUÇ VE TARTIŞMA (CONCLUSION AND DISCUSSION)

Araştırma ile spor yapan ya/ya da spor ile uğraşan yöneticilerde genel olarak durumluk kaygısının azalabileceği ve sonuçta da otomatik düşüncelerin de ortaya çıkmasında bir azalma gösterebileceği sonucuna varılabilir. Yöneticilerin durumluk kaygılarının otomatik düşüncelerini denetim altına alınmasında ve sporun içinde olan yöneticileri olumsuz düşünceleri daha az yaşanmasında; yöneticilerin görevlerini yaparken, karar vermede, kendilerine güven konusunda ve yaşama olumlu bakışlarının altında sporun katkısının olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma grubunun durumluk kaygı ve otomatik düşüncelerine ait alt boyutlar arasındaki uygulanan istatistiksel tekniklerin sonuçlarına göre aşağıda bazı tartışmalara yer verilmiştir.

- Durumluk kaygı ile negatif duygu, şaşkınlık ve umutsuzluk alt boyutlar arasında istatistiksel yönden anlamlı, pozitif yönde doğrusal ve orta şiddette bir ilişki olduğu, uyumsuzluk ve yalnızlık alt boyutları arasında ise yine istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde doğrusal ve düşük şiddette bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu yöneticilerin durumluk kaygı düzeyleri ile otomatik düşüncelere ait alt boyut düzeylerinde paralel olarak artma veya azalma eğiliminde olduğunun bir göstergesi anlamına geldiği de söylenebilir.
- Araştırma grubundan elde edilen verilere göre yöneticilerin durumluk kaygı düzeylerini en fazla etkileyen faktörün umutsuzluk alt boyutu olduğu görülmektedir. Bunu daha sonra şaşkınlık ve negatif duygu alt boyutu izlemektedir. En az etkileyen faktörün ise yalnızlık alt boyutu olduğu görülmektedir. Bu yöneticilerin durumluk kaygı düzeyleri ile otomatik düşüncelere ait alt boyutlardaki düzeylerinde paralel olarak artma veya azalma eğiliminde olduğunun bir göstergesi anlamına gelebileceği söylenebilir.

Yukarıda belirtilmeye çalışılan sonuçların araştırma yapılacak ana kütleye, zamana, meslek, kültür vb. göre de değişim gösterebileceğinin belirtilmesinde yarar görülmektedir.

Öte yandan yöneticilerin daha sağlıklı kararlar almasını engelleyici özelliği bulunabilecek kaygı ve olumsuz düşünceler ile baş edebilmeleri için spor faaliyetlerine destek olabilecek farklı düzeylerde önerilerde de bulunulabilir.

- Bireysel düzeyde: Belirli dönemler içerisinde uygulanabilecek kapsamlı egzersiz, gevşeme teknikleri, biyolojik geri besleme, davranışsal kendini denetim, dinlenme, beslenme vb.
- Örgütsel düzeyde: Fiziksel çalışma koşullarının iyileştirilmesi, sosyal destek sistemleri, eğitim, meslek danışmanlığı, stres danışmanlığı, işi yeniden yapılandırma, örgüt ortamını insancillaştırma vb.

Elde olunan sonuçlar ve yapılan çıkarım/ lar ile konu ile ilgilenebilecek araştırmacılara şu önerilerde de bulunulabilir.

- Farklı kaygı belirleme ölçekleri kullanılarak (örneğin, sürekli kaygı ölçeği) kaygının yöneticiler üzerindeki etkileri incelenebilir.
- Yöneticilerde kaygı ile baş etme yolları ve/veya geliştirilen tekniklerin hangisi veya hangilerinin daha yararlı olup olmadığı araştırılabilir.

- Kaygının giderilmesi ve/veya azaltılmasında farklı kıstaslar çerçevesinde (zaman, mekân, maliyet vb.) hangi spor çeşitlerinin daha etkili olup olmadığı araştırma konusu olabilir.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

- Akkaya, Ş., (2012). "Üniversite Son Sınıftaki Öğrencilerin Kaygılarını Etkileyen Etmenler", dersindir.net, (08.02.2012).
- Alisinnaoğlu, F. ve Ulutaş, İ., (2000). "Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler", Milli Eğitim Dergisi, S.145, 2000, <http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/145/1.htm>, (13.02.2012).
- Aracı, U., (2007). Süfi Hikâyelerinin Kullanıldığı, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Biblioterapinin İşlevsel Olmayan Düşünceler Ve Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydemir, Ç., Vedin Temiz, H. ve Göka, E., (2002). "Majör Depresyon ve Özkıyıda Kognitif ve Emosyonel Faktörler", Türk Psikiyatri Dergisi, S.13, C.1, ss.33-39.
- Aydın, S. ve Zengin, B., (2008). "Yabancı Dil Öğreniminde Kaygı: Bir Literatür Özeti", Journal of Language and Linguistic Studies, Vol.4, No.1, ss.81-94.
- Bacanlı, H., İlhan, T. ve Aslan, S., (2009). "Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)", Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, S.7, C.2, ss.261-279.
- Başaran, M.H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, A.K., (2009). "Sporcularda Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, S.21, ss.533-542.
- Baştuğ, G., (2009). "Bayan Voleybolcuların Müsabaka Dönemi Kaygı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi", Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, S.11 C.3, ss.15-20.
- Baştürk, R., (2007). "Kamu Personeli Seçme Sınavına Hazırlanan Öğretmen Adaylarının Sınav Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi", Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, C.17, S.2, ss.163,176.
- Bindak, R., (2005). "İlköğretim Öğrencileri İçin Matematik Kaygı Ölçeği", Fırat Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi, S.17, C. 2, ss.442-448.
- Bozdam, A. ve Taşgın, Ö., (2011). "Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Selçuk Üni. Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, C.13, S.1, ss.44-53.
- Bölükbaş, N., KarabulutA, N. ve Özer, Hüsamettin, (1998). "Ameliyathane Ortamının Çalışan Ekip Üzerinde Yarattığı Anksiyete Düzeyinin İncelenmesi", Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, S.11, C.1, ss.27-31.
- Ceylan, A., Özen, Ş., Palancı, Y., Saka, G., Aydın, Y.E., Kıvrak, Y. ve Tangolar, Ö., (2003). "Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Anksiyete-Depresyon Düzeyleri ve Zararlı Alışkanlıklar: Mardin Çalışması", Anadolu Psikiyatri Dergisi, S.4, ss.144-150.
- Çam Çelikel, F. ve Saatçioğlu, Ö., (2001). "Bedensel Faaliyet ve Sosyal Yaşamda Kısıtlanması Olan Astımlılarda Anksiyete ve Depresyon Şiddetinin Değerlendirilmesi", Anadolu Psikiyatri Dergisi, S.2, C.3, ss.141-152.

- Çevi, V., (2006). Eğitim Yöneticileri İle Yönetici Adaylarının Kaygı Düzeyleri İle Bilgisayar Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Çivitçi, A., (2005). "Akılcı Duygusal Eğitimin İlköğretim öğrencilerinin Mantıkdışı İnanç, Sürekli Kaygı ve Mantıklı Karar Verme Düzeylerine Etkisi", Ege Eğitim Dergisi, S.6, C.2, ss.59-80.
- Coşkun, K., Şahan, A. ve Kemal Erman, A., (2011). "Üniversite Öğrencilerinin Durumluluk Kaygı Düzeyinin Tenis Sınav Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesi" Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi., C.8, S.1, ss.1121-1130, <http://www.InsanBilimleri>, (15.02.2012).
- Doğan, T. ve Çoban, A.E., (2009). "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Eğitim ve Bilim, C.34, S.153, ss.157-168.
- Durmuş, S. ve Günay, O., (2007). "Hemşirelerde İş Doyumu ve Anksiyete Düzeyini Etkileyen Faktörler", Erciyes Tıp Dergisi, S.29, C.2, ss.139-146.
- Ehtiyar, R. ve Üngüren, E., (2008). "Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Umutsuzluk ve Kaygı Seviyeleri İle Eğitime Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma", Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, C.1, S.4, ss.159-181.
- Erdem, M., Çelik, C., Yetkin, S. ve Özgen, F., (2008). "Yaygın Anksiyete Bozukluğunda Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzı", Anadolu Psikiyatri Dergisi, S.9, ss.203-207.
- Erözkan, A., (2011), "Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeyini Yordayan Faktörlerin İncelenmesi", International Online Journal of Educational Sciences, C.3, S.2, pp.776-805.
- Erözkan, A., (2009). "Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları", İlköğretim Online, S.8, C.3, ss.809-819, <http://ilkogretim-online.org.tr>, (16.02.2012).
- Gökçe, T. ve DüNDAR, C., (2008). "Samsun Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde Çalışan Hekim ve Hemşirelerde Şiddete Maruziyet Sıklığı ve Kaygı Düzeylerine Etkisi", İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, S.15, C.1, ss.25-28.
- Gül, E.S., Yılmaz, A. ve Berksun, O., (2009). "Mükemmeliyetçiliğin Depresyon, Antideprasyana Yanıt ve İntihar Düşüncesi İle İlişkisi", Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, S.19, ss.48-54.
- Güler, N. ve Kubilay, G., (1998). "Çimento Fabrikasında Çalışan İşçilerin Sağlık Sorunlarının Belirlenmesi", C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, S.2, C.2, ss.16-23.
- Günay, O., Önce, Ü.N., Erdoğan, Ü., Güneri, E., Tendoğan, M., Uğur, A. ve Başaran, O.U., (2008). "Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Durumluluk ve Sürekli Anksiyete Düzeyini Etkileyen Faktörler", Sağlık Bilimleri Dergisi, S. 17, C.2, ss.77-85.
- Güney, S., (2006). Davranış Bilimleri, Gözden Geçirilmiş 3. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kara, H., (2009). Yönetim Biliminin Düşünce İzleri, Üçmart Press,
- Kütahya.
- Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B., Öç, Ö.Y. Çakin Memik, N.; Şişmanlar, Ş.G. ve Arslan, H., (2007). "Çocuklukta Olumsuz

- Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği Geçerlik-Güvenilirlik Çalışması", Türk Psikiyatri Derneği, S.18, C.2, ss.1-8, türkpsikiyatri.com, (07.02.2012).
- Kavakcı, Ö.; Selcen, A. ve Çetinkaya, S., (2011). "Sınav Kaygısı ve İlişkili Psikiyatrik Belirtiler", Klinik Psikiyatri, S.14, ss.7-16.
 - Koruklu Öner, N., Öner, H. ve Oktaylar, H.C., (2006). "Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Programının Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma", Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, S.19, ss.5-11.
 - Okur, M., Bahar, H.H., Akgün, L. ve Bekdemir, M., (2011). "Matematik Bölümü Öğrencilerinin Öğrenme Stilleri İle Sürekli Kaygı ve Akademik Başarı Durumları", TSA, Y. 15, S. 3, ss.123-134.
 - Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M., (2001). Örgütsel Psikoloji, Ezgi Kitapevi, Bursa.
 - Sarıcaoğlu, F., Akıncı, S.B., Gözaçan, A., Güner, B., Rezaki, M. ve Aypar, Ü., (2005). "Gece ve Gündüz Vardiya Çalışmasının Bir Grup Anestezi Asistanının Dikkat ve Anksiyete Düzeyleri Üzerine Etkisi", Türk Psikiyatri Dergisi, S.16, C.2, ss.106-112.
 - Savaşır, I. ve Şahin, N.H., (1997), Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık kullanılan Ölçekler, Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:9, Ankara.
 - Şeyhoğlu, M., (2005). Öğretmenlerin ve Yöneticilerin Bilgisayar Kaygı Düzeyleri, Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
 - Turhan, E., İnandi, T., Özer, C. ve Akoğlu, S., (2011). "Üniversite Öğrencilerinde Madde Kullanımı, Şiddet ve Bazı Psikolojik Özellikler", Türkiye Halk Sağlığı Dergisi, S.9, C.1, ss.33-44.
 - Tümkaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B., (2011). "Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi", Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, C.20, S. 2, ss.77-94.
 - Yılmaz, V. ve Koruç, Z., (2012). "Yarışma Performansından Önce ve Sonra Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki", <http://www.bilalcoban.com>, (08.02.2012).
 - Yüksel, N., (2006). Ruhsal Hastalıklar, (Ed.) MN Medikal-Nobel, Ankara.
 - www.e-psikiyatri.com/eriskin-psikiyatri/kaygi-bozukluklari/kisi-isyernde-neden-kaygi-yasar/28209/, (13.02.2012).
 - www.esosyalfobi.com/tag/sosyal-kaygi, (16.02.2012).
 - www.filozof.net/Turkce/psikoloji/765-kaygi-nedir-kaygi-nedemektir-psikolojik-rahatsızlık-olarak-kaygi-kaygi-hastaligi-kaygi-korku-ayrimi-freuda-gore-kaygi-psikolojiye-gore-kaygi-kaygi-hastaliginin-belirtileri-kayginin-isaretleri-.html, (14.02.2012).
 - www.ilknuryilmaz.com/zengibar-ozarслан/yaygin-kaygi-kuruntu-bozuklugu.html, (14.02.2012).
 - www.okulweb.meb.gov.tr/61/01/973005/files/kaygi.pdf, (15.02.2012).
 - www.saglikgunlugu.com/stres-ve-kaygi, (15.02.2012).
 - www.webhatti.com/ruh-sagligi/678071-kaygili-kisilikler-kaygi-bozukluklari.html, (14.02.2012).