

ELİT TAKIM SPORCULARININ KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ*

Dilşad (EDİŞ) MİRZEOĞLU **

Canan ÇETİNKANAT ***

ÖZET

2000–2001 yılı Türkiye I. ve Süper Lig'lerinde takım sporu yapan elit sporcuların kendini gerçekleştirme düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, 37 voleybol, 35 basketbol ve 69 hentbol olmak üzere toplam 141 sporcu denek olarak alınmıştır. Araştırmaya katılan deneklerin 57'sini bayan, 84'ünü ise erkek sporcular oluşturmaktadır. Denekler en az 4 yıl spor yapmış ve yaşları 16-24 (22.94 ± 4.30) arasındadır. Sporculara antrenmanları öncesinde Çetinkanat (2001) tarafından geliştirilen Kendini Gerçekleştirme Envanteri (SAI) ve Spielberger'in Sürekli Kaygı Envanteri aynı anda uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programında aritmetik ortalama, yüzde ve frekans analizi, pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, tek yönlü varyans analizi gibi istatistiksel işlemlerle değerlendirilmiştir.

Çalışmada elde edilen sonuçlara göre; Türkiye I. ve Süper Lig'inde görev yapan sporcuların kendini gerçekleştirme düzeyleri ile süreklilik kaygı düzeyleri arasında $r = -.55$ düzeyinde anlamlı negatif ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Elit Sporcu, Kendini Gerçekleştirme, Sürekli Kaygı

Geliş tarihi: 19.09.2003; Yayına kabul tarihi: 26.04.2006

* Bu çalışma, 11–12 Ekim 2001 tarihleri arasında İzmir'de düzenlenen "II. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu"nda bildiri olarak sunulmuştur.

** A.İ.B.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, BOLU

*** A.İ.B.Ü.Eğitim Fakültesi, BOLU

THE RELATION BETWEEN TRAIT ANXIETY AND SELF-ACTUALIZATION LEVELS OF ELITE TEAM PLAYERS

SUMMARY

The purpose of this study was to find the relationship between the self-actualization levels and trait anxiety of the team players in the first and super league in 2000-2001 season in Türkiye. For this purpose 37 volleyball, 35 basketball and 69 handball players were participated to this study. The percentages of the male subjects was % 59.6 and female subjects was % 40.4. For collecting the data, Self-Actualization Inventory (SAI) which is developed by Çetinkanat (2000) and Spielberger's STAI for trait anxiety form were applied at the same time before their training.

Data was evaluated by using mean, percentage, frequency, Pearson Product Moment Correlation Coefficient Technique and one way ANOVA in SPSS programme. The results of this study indicated that there was a significant negative correlation between self-actualization and trait anxiety levels of first and super league team players.

Key Words: Elite Players, Self-Actualization and Trait Anxiety.

GİRİŞ

Hümanist psikolojinin kurucusu sayılan Maslow'un (8,9,10) kendini gerçekleştirme kavramı, bireylerin sahip oldukları potansiyellerini tam olarak kullanabilmeleri anlamına gelir. Ancak her bireyin sahip olduğu potansiyelin ortaya çıkabilmesi hem çevresel koşulların etkisi ile, hem de bireylerin temel gereksinimlerinin giderilmiş olmasıyla yakından ilişkilidir. Bireyin temel gereksinimlerinin giderilmiş, seven ve sevilen, çevresinde sevgi ve saygı görmüş, aynı zamanda sevgi ve saygı duyacağı bireylerle birlikte olması, ona kendini gerçekleştirmenin kapılarını açmış demektir. Aç, güvensiz, itilmiş, dışlanmış, yalnızlık duygusunda olan bireylerin karşılıklı gerçek sevgi ve saygıdan yoksun olacakları gibi, potansiyellerini tam olarak kullanabilmeleri ya da kendini gerçekleştirmelerini beklemek biraz hayal olur⁽¹⁾.

Her bireyin doğuştan sahip olduğu potansiyel farklıdır. Bu potansiyel uygun çevresel koşullarda gelişebileceği gibi, eğer güçlü değilse ortaya çıkmayıp tamamen yok da olabilir. Çünkü bu potansiyelin gelişebilmesi için, temel gereksinimlerin (fizyolojik ve güvenlik gereksinimleri) giderilmiş ve sevgi, saygı gibi daha üst düzeyli gereksinimlerinde yeterince doyurulmuş olması gerekir. Bireylerin sahip oldukları bu potansiyel ancak bu gereksinimler giderildikten sonra ortaya çıkabilir. Kendini gerçekleştirme doyurulamayan bir gereksinim olup birey potansiyeli doğrultusunda her ne yapıyorsa, onu daha iyi yapmaya güdülenmiştir. Bireylerin sahip oldukları bu potansiyeller sanat, müzik, spor, bilim gibi yaratıcılıklarını kullanabilecekleri her alanda ortaya çıkabilir. Kendini gerçekleştirme aynı zamanda artan bir ruh sağlığı göstergesidir⁽¹⁾.

Diğer bütün koşullar eşit olduğunda güvenli ve ait olan, seven ve sevilen bireylerin, güvenli ve ait olan ama sevilmeyen ve dışlanan bir bireyden daha sağlıklı olacağı açıktır. Buna ek olarak saygı ve hayranlık kazanan bir kimsenin bu nedenle kendine olan güveninin artması ve daha sağlıklı, kendini gerçekleştiren ve tam insan olabilmesi mümkündür⁽¹⁰⁾.

Elit düzeyde spor yapan bireyler, toplumda genellikle saygı ve hayranlık uyandıran kişilerdir. Toplum tarafından yeterince saygı ve sevgi gösterilen bu bireylerin, saygı ve sevgi gereksinimleri içsel olarak doyurulmuşsa, kendilerini gerçekleştirme düzeylerinin yüksek olabileceği düşünülebilir. Kendini gerçekleştiren bireyler psikolojik olarak sağlıklıdır. Bu aynı zamanda performanslarını olumsuz etkileyecek tüm durum ve koşulları önleyebilecek güce sahip oldukları anlamına da gelebilir.

Kaygılı olmaya genel eğilim ile acil durumlardaki kaygının ilk olarak ayrılaşması 1950'lerde başlamıştır. Spielberger'e (1966) göre durumluk kaygı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir. Sürekli kaygı ise belirli durumları tehlikeli veya tehdit edici olarak algılama eğilimini göstermektedir⁽⁷⁾.

Dünyadaki her insanın farklı durumlarda pek çok çeşit korku ve kaygı yaşadığı bilinen bir gerçektir. Bireylerin kaygı düzeylerinin belirlenmesi, psikologlar, eğitimciler ve sporcular için önemlidir. Kaygıyı belirlemeye yarayan teknikler, bireyin yüksek düzeydeki kaygı düzeylerini kontrol etmek ya da önlemek için gerekli olan eğitim programlarının ve psikolojik tedavilerin hazırlanması için oldukça yararlıdır. Günümüzde son elli yılın "Kaygı Dönemi" olarak algılanması, kaygının tanımını ve çeşitlerini anlamayı otomatik olarak önümüze çıkarır⁽⁵⁾.

Kaygı, sporla uğraşan pek çok kişi için temel bir problemdir. Yarışma sporlarında optimum performans için yüksek düzeyde kaygı istenmeyen bir durumdur. Kaygı düzeyi yüksek olanlar, önemli yarışmalarda kendilerini, kaygı düzeyi düşük olanlardan daha kötü hissederler. Bu kişilerin, genellikle başarısız olmaktan korktuklarından dolayı kaygı düzeyleri yüksektir⁽³⁾.

Yerkes ve Dodson'ın 1908'de açıkladığı Ters U Hipotezine göre, aşırı ve çok düşük kaygı düzeylerinde performans bozulurken, optimal düzeydeki kaygı yüksek performansa neden olmaktadır⁽³⁾.

2000–2001 Türkiye I. ve Süper Lig'lerinde takım sporu yapan elit sporcuların kendini gerçekleştirme düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmaya 2000–2001 sezonunda Türkiye Süper ve I. Ligde oynayan 37 voleybol, 35 basketbol ve 69 hentbol olmak üzere toplam 141 sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların 57'si (%40.4) bayan ve 84'ü (%59.6) erkektir. Sporcuların lisanslı olarak spor yaşları ortalamaları 10.17 ± 4.33 'dür. 55'i (%39) ortaöğretim, 10'u (%7.1) önlisans, 74'ü (%52.5) üniversite ve 2'si (%1.4) ise Yüksek Lisans mezunudur.

Veri Toplama Araçları: Sporcuların Kendini Gerçekleştirme düzeylerini ölçmek amacıyla Çetinkanat (2001) tarafından geliştirilen Kendini Gerçekleştirme Envanteri (KGE) ve Sürekli Kaygı düzeylerini ölçmek için Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (11) (STAI) kullanılmıştır.

Kendini Gerçekleştirme Envanteri: Maslow kuramına dayalı olarak Çetinkanat'ın geliştirdiği "Kendini Gerçekleştirme Envanteri"nin geliştirilmesi için iç tutarlık ölçütüne dayalı olarak madde analizi, betimleyici faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, modelin geçerliğini alternatif model ile karşılaştırarak sınanmış, ayrıca ölçeğin birlikte geçerliliği için Degoratis (1975)'in Kısa Semptom Envanteri ile korelasyonları incelenmiş ve tüm alt boyutlarda anlamlı negatif korelasyonlar bulunmuştur⁽²⁾. Envanter 72 madde olup faktör analizi (6) sonucunda Yaşam Bilinci, Gerçeği Algılama, Bireyler Arası İlişkiler, Olumlu Yalnızlık, Kendini Kabul Etme ve Otonomi olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği için yapılan Cronbach Alpha değerleri alt boyutlar için a: .50 ile a: .85 arasında olup, toplam 72 maddenin ise a: .90 bulunmuştur. Bu envanterin eğitimde, kendini gerçekleştirmeyle ilgilenen araştırmalarda, kuramsal çalışmalarda, psikolojik sağlıkla ilgili araştırmalarda da kullanılabilir olduğu sonucuna varılmıştır⁽²⁾. Envanter 4'lü Likert tipi olup Hemen hemen her zaman (4) Genellikle (3) Arasına (2) ve Hiçbir zaman (1) puan olarak değerlendirilmiştir.

Sürekli Kaygı Ölçeği: Durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilen Durumluk ve Sürekli Kaygı envanterinin Sürekli Kaygı Ölçeği araştırmada kullanılmıştır. Sürekli Kaygı Ölçeği bireyin genellikle nasıl hissettiğini betimlemeye yönelik 20 maddeden oluşmaktadır. Sürekli kaygı envanterinin Türkiye için güvenilirliği .71 ile .86 arasında bulunmuştur⁽²⁾. Ölçek 4'lü Likert Tipi olup Hemen Hiç Bir Zaman (1), Biraz (2), Çok Zaman (3), Hemen Her Zaman (4) puan olarak değerlendirilmiştir.

Verilerin Toplanması: Envanterler Gentaş, Erdemir, Ziraat Bankası, Tokat Plevne, 75. Yıl kız/erkek voleybol takımlarına; Milli Piyango, Eskişehir Kılıçoğlu Toprak Spor, Halk Bankası, Sümer Holding, Ankaragücü kız/erkek hentbol takımlarına; Galatasaray, Mülkiye, Büyük Kolej erkek basketbol takımlarının sporcularına önce kendini gerçekleştirme envanteri, sonra sürekli kaygı envanteri araştırmacılar tarafından antrenman öncesinde uygulanmış ve toplanmıştır.

Verilerin Analizi: Veriler SPSS for Windows paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde yüzde ve frekanslar, t test, tek yönlü varyans analizi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı istatistiksel teknikleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak 0.05 seçilmiştir.

BULGULAR

Elit takım sporcularının kendini gerçekleştirme düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmada elde edilen bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Elit Sporcularının Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri ile Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

	Yaşam Bilinci	Gerçeği Algılama	Bireyler Arası İlişkiler	Olumlu Yalnızlık	Kendini Kabul Etme	Otonomi	KGE Toplam	STAI Toplam
Yaşam Bilinci	1.000							
Gerçeği Algılama	.505** .000	1.000						
Bireyler Arası İlişkiler	.683** .000	.416** .000	1.000					
Olumlu Yalnızlık	.219** .009	.189* .025	.217** .010	1.000				
Kendini Kabul Etme	.490** .000	.363** .000	.340** .000	.382** .000	1.000			
Otonomi	.122 .151	.136 .107	.025 .772	.576** .000	.327** .000	1.000		
KGE Toplam	.832** .000	.634** .000	.721** .000	.572** .000	.748** .000	.443** .000	1.000	
STAI Toplam	-.338** .000	-.340** .000	-.220** .009	-.357** .000	-.633** .000	-.317** .000	-.550** .000	1.000

** 0.01 düzeyinde anlamlıdır

* 0.05 düzeyinde anlamlıdır

n= 141

Tablo 1'de görüldüğü gibi, sporcuların kendini gerçekleştirme düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında, kendini gerçekleştirmenin birinci alt boyutu olan yaşam bilinci ile sürekli kaygı düzeyleri arasında $r: -.338$ ($p < 0.01$); gerçeği algılama alt boyutu ile $r: -.340$ ($p < 0.01$); bireyler arası ilişkiler alt boyutu ile $r: -.220$ ($p < 0.01$); olumlu yalnızlık alt boyutu ile $r: -.357$ ($p < 0.01$); kendini kabul etme alt boyutu ile $r: -.633$ ($p < 0.01$) ve otonomi alt boyutu ile $r: -.317$ ($p < 0.01$) düzeyinde anlamlı negatif ilişkiler bulunmaktadır. Kendini gerçekleştirme toplam puanları ile kaygı düzeyleri arasında ise $r: -.550$ ($p < 0.01$) düzeyinde anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Kendini gerçekleştirmenin tüm boyutları ile ve toplam puanlar arasında anlamlı ve negatif ilişki bulunması, kendini gerçekleştiren bireylerde sürekli kaygı düzeylerinin düşük bulunması

ya da sürekli kaygı düzeyi yükseldikçe kendini gerçekleştirme puanlarının düştüğünü göstermektedir denebilir. Diğer bir deyişle kendini gerçekleştiren bireylerde sürekli kaygı düzeylerinin düşük olduğu anlaşılmaktadır. Elit sporcularda da kendini gerçekleştirenlerin sürekli kaygı düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. KGE'nin BSI ile arasında $r = -0.374$ ($p < 0.01$) düzeyinde anlamlı negatif ilişki bulunmaktadır⁽⁴⁾. Kendini Gerçekleştirme Envanteri ile Sürekli Kaygı Envanteri arasında ($p < 0.01$) düzeyinde anlamlı ilişki bulunması ile Kendini Gerçekleştirme Envanterinin birlikte geçerliliğinin bu araştırma ile de desteklendiği ileri sürülebilir.

Tablo 2: Elit Sporcuların Kendini Gerçekleştirme ve Kaygı Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Boyutlar		n	\bar{x}	Sd	t	p
Yaşam Bilinci	K	57	3.29	.34	3.545	.001**
	E	84	3.07	.38		
Gerçeği Algılama	E	57	2.83	.40	-.487	.627
	K	84	2.86	.31		
Bireylerarası İlişkiler	E	57	3.18	.34	1.666	.098
	K	84	3.07	.39		
Olumlu Yalnızlık	E	57	2.89	.38	.973	.332
	K	84	2.84	.28		
Kendini Kabul Etme	E	57	2.99	.49	.601	.549
	K	84	2.95	.38		
Otonomi	E	57	2.76	.56	-.042	.966
	K	84	2.76	.46		
KGE Toplam	E	57	2.96	.26	1.968	.054
	K	84	2.87	.25		
STAI Toplam	E	57	42.65	8.76	.145	.885
	K	84	42.46	6.39		

** 0.01 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 2'de görüleceği gibi kendini gerçekleştirmenin yaşam bilinci boyutunda kadın sporcuların erkek sporcular ile ortalamaları arasında ($p < 0.01$) anlamlı fark bulunmaktadır. Kadınların ortalamalarının yüksekliği bu boyutta kendilerini erkeklere göre daha fazla gerçekleştirdikleri anlamına gelmektedir. Diğer boyutlarda ($p > 0.05$) anlamlı fark bulunmaması kendini gerçekleştirme açısından kadın sporcularla erkek sporcular arasında anlamlı fark bulunmadığını göstermektedir. Bu bulgu Çetinkanat (2001)'in kendini gerçekleştirmede kadın ve erkekler arasında bireyler arası ilişkiler, olumlu yalnızlık, kendini kabul etme boyutlarında anlamlı fark bulunmaması bulgusunu desteklemektedir⁽⁴⁾. Sürekli kaygı düzeyleri açısından da kadın ve erkekler arasında ($p > 0.05$) anlamlı fark bulunmamaktadır. Bu bulguya göre, kadın ve erkek sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Tablo 3: Öğrenim Durumlarına Göre, Elit Sporcuların Kendini Gerçekleştirme ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki Varyans Analizi Sonuçları

Boyutlar		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Yaşam Bilinci	Gruplar Arası	.619	3	,206	1.398	.246
	Gruplar İçi	20.223	137	,148		
	Toplam	20.842	140			
Gerçeği Algılama	Gruplar Arası	1.007	3	,336	2.89	.038*
	Gruplar İçi	15.886	137	,116		
	Toplam	16.892	140			
Bireyler Arası İlişkiler	Gruplar Arası	.457	3	,152	1.11	.346
	Gruplar İçi	18.780	137	,137		
	Toplam	19.238	140			
Olumlu Yalnızlık	Gruplar Arası	.693	3	,231	2.266	.084
	Gruplar İçi	13.957	137	,102		
	Toplam	14.649	140			
Kendini Kabul Etme	Gruplar Arası	.833	3	,278	1.543	.206
	Gruplar İçi	24.663	137	,180		
	Toplam	25.496	140			
Otonomi	Gruplar Arası	2.541	3	,847	3.555	.016*
	Gruplar İçi	32.639	137	,238		
	Toplam	35.180	140			
KGE Toplam	Gruplar Arası	.654	3	,218	3.580	.019*
	Gruplar İçi	8.758	137	6.393E-02		
	Toplam	9.412	140			
STAI Toplam	Gruplar Arası	433.44	3	144.48	2.73	.047*
	Gruplar İçi	7259.60	137	52.99		
	Toplam	7693.35	140			

* 0.05 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 3'de görüldüğü gibi, sporcuların kendini gerçekleştirmenin, gerçeği algılama, otonomi alt boyutlarında ve toplam puanlarında, ayrıca sürekli kaygı düzeylerinde öğrenim durumlarına göre anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan Tukey HSD testinde bu fark gerçeği algılama ($F=.038$, $p<0.05$) ve otonomi ($F=.016$, $p<0.05$) alt boyutlarında ön lisans ve üniversite mezunu grupları arasındadır. Üniversite mezunlarının ortalamalarının yüksekliği, bu grubun kendini gerçekleştirmede, ön lisans grubuna göre daha yüksek düzeyde gerçeği algılama ve otonomiye sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir. KGE toplam puanlarında ve sürekli kaygı düzeylerinde ise Post Hoc testlerinde farkın kaynağı bulunamamıştır. Ancak ortalamalar incelendiğinde, öğrenim düzeyi arttıkça, kendini gerçekleştirme puanlarının artma ve sürekli kaygı düzeylerinin azalma eğilimi gösterdiği söylenebilir.

TARTIŞMA

Elit takım sporcularının kendini gerçekleştirme ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, kendini gerçekleştirmenin altı alt boyutu ve toplam puanları ile sürekli kaygı düzeyleri arasında 0.01 düzeyinde anlamlı negatif ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuca göre, elit sporcuların kendilerini gerçekleştirme düzeyleri attıkça, sürekli kaygı düzeylerinin azaldığı anlaşılmaktadır. Bu sonuç Çetinkanat (2001)'in akademisyenler üzerinde yaptığı araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Bu çalışmada, kendini gerçekleştirme ile kaygı arasında 0.01 düzeyinde anlamlı negatif ilişki bulunmuştur ($r = -.37$).

Elit kadın ve erkek sporcuların sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 2). Araştırmaya katılan sporcuların spor yaşları 10.17 ± 4.33 olduğu göz önünde bulundurulursa, bu düzeydeki kadın ve erkek sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin yüksek bulunmaması, spor yaşlarına, kendini gerçekleştirme düzeyleri arasında yaşam biçimi alt boyutu hariç anlamlı bir fark olmamasına bağlı olabilir. Diğer bir değişle, potansiyellerini spor alanında gerçekleştiren sporcuların kaygı düzeylerinin yüksek olmaması, aynı zamanda kendilerini kabul etmelerinden ve özgüvenlerinden de kaynaklanıyor olabilir. Çalışmada kendini gerçekleştirmenin alt boyutlarından biri olan kendini kabul etme ile kaygı arasında $r = -.63$ ($p < 0.01$) oldukça yüksek negatif bir ilişki bulunması, böyle bir sonuca neden olmuş olabilir.

Elit sporcuların kendini gerçekleştirmenin gerçeği algılama ve otonomi alt boyutlarında öğrenim durumlarına göre anlamlı fark bulunması, eğitim düzeyleri yükseldikçe kendini gerçekleştirmenin bu boyutlarında anlamlı fark yaratmıştır ($p < 0.01$). Sporcuların eğitim düzeyinin yüksekliği hem bireysel gelişimleri, hem de potansiyellerini kullanma açısından önemli görülmektedir. Kendini gerçekleştirmenin diğer boyutlarında ve kaygı düzeyleri açısından anlamlı fark bulunmamasına karşın ortalamalar incelendiğinde, eğitim düzeyi yükseldikçe kendini gerçekleştirme puanlarında artma kaygı puanlarında ise azalma eğilimi gösterdiği gözlenmiştir. Bu sonuç sporcuların eğitimine önem verilmesi gerektiğini bir kez daha ortaya koymaktadır.

Düşük ve aşırı kaygı performansta olumsuzluğa yol açtığından, sporcuların fiziksel ve ruh sağlıklarının önemi; hem bireysel, hem de genç kuşaklara örnek olduklarından toplumsal açıdan da özel bir önem taşımaktadır. Her bireyin sahip olduğu potansiyeli geliştirebileceği uygun eğitimden geçirilmesinin önemi vurgulanabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma, elit takım sporcularının kendini gerçekleştirme ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Psikoloji alanının önemli konularından olan kendini gerçekleştirme ve kaygı alanında yapılan bu araştırmanın bulgularına göre, sporcuların kendini gerçekleştirme düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında ve kendini gerçekleştirmenin alt boyutlarından yaşam bilinci, gerçeği algılama, bireyler arası ilişkiler, olumlu yalnızlık, kendini kabul etme, otonomi ve sürekli kaygı arasında 0.01 düzeyinde anlamlı negatif ilişkiler bulunmuştur. Kendini gerçekleştirmenin yaşam boyutu hariç ($p < 0.01$) diğer boyutlarında ve sürekli kaygı düzeylerinde kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Yapılan varyans analizi sonuçlarına göre, sporcuların kendini gerçekleştirmenin gerçeği algılama, otonomi alt boyutlarında ve toplam puanlarında, sürekli kaygı düzeylerinde öğrenim durumlarına göre anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Bulgulara göre, elit düzeydeki takım sporcularının kendini gerçekleştirme ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki vardır denilebilir.

Araştırma bulgularından hareketle aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Sporun, kendini gerçekleştirme üzerindeki etkisini incelemek amacıyla daha geniş katımlı ve daha uzun süreli bir çalışma yapılabilir.
2. Araştırma daha geniş denek grubu ile ve bireysel spor yapan sporculara yönelik olarak da yapılabilir.
3. Kendini gerçekleştirme ile durumluk kaygı arasındaki ilişkiyi inceleme amacıyla da bir araştırma yapılabilir.
4. Farklı spor branşlarında ve farklı düzeylerde spor yapan sporcuların kendini gerçekleştirme düzeylerini belirlemek amacı ile çalışmalar planlanabilir.

KAYNAKLAR

1. Çetinkanat, A. Canan. Self Actualization Inventory "For Peace". Presented in WCCI 10th. Trenial World Conference Pedagogy Of Diversity:Creating A Culture Of Peace. Spain: 10–15 September 2001.
2. Çetinkanat, C. Self Actualization Inventory, Eurasian Journal of Education Research, Sayı 20, Yaz 2005, s:99-121.
3. Davies, Don. Psychological Factors In Competitive Sport. The Falmer Press. London.1989.s:71
4. Derogatis, Leonard R. Brief Symptom Inventory. Minneapolis, MN5540 National Computer Systems Inc. 1975.
5. Ediş, A. Dişad. Relationship Between Skill Performances Of Elite Volleyball Players And Competitive State Anxiety, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, O.D.T.Ü., Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara,1994.s:1
6. Factor Analysis Versus PCA. <http://www.rdsu.wisc.edu/jeffh/pca.html>. Last update 26 August 1998.
7. Konter, Erkut. Sporda Stres ve Performans: Kuramlar ve Kontrol Etme Teknikleri. Saray Tıp Kitabevleri. İzmir.1996.s:28
8. Maslow, Abraham H. Toward a Psychology of Being. Second Edition. New York: Van Nostrand Reinhold.1968.
9. Maslow, Abraham H. The Farther Reaches of Human Nature. New York: Penguin Group 1971.
10. Maslow, Abraham H. Motivation And Personality. Third Edition. New York: Harper&Row Publisher. Inc.1987.s:38
11. Öner, N. ve Ayhan Le Compte. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Matbaası. İstanbul.1985.s:13