



ISSN:1306-3111

e-Journal of New World Sciences Academy  
2011, Volume: 6, Number: 1, Article Number: 2B0061

Eyyüp Nacar<sup>1</sup>

Osman İmamoğlu<sup>2</sup>

M.Fatih Karahüseyinoğlu<sup>3</sup>

Mahmut AÇAK<sup>4</sup>

Firat University<sup>1-3</sup>

Ondokuz Mayıs University<sup>2</sup>

Inonu University<sup>4</sup>

enacar@firat.edu.tr

osmani@omu.edu.tr

Elazig-Turkey

**SPORTS SCIENCES**

Received: October 2010

Accepted: January 2011

Series : 2B

ISSN : 1308-7312

© 2010 www.newwsa.com

**HENTBOLCULARIN SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN  
ARAŞTIRILMASI**

**ÖZET**

Bu çalışmada hentbolcuların sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler(cinsiyet, boy, yaş, kilo, sınıf, spor yapma yılı, ailenin gelir ve eğitim durumu, anne ve babanın mesleği, anne-babanın size karşı tutumu) açısından araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaca ulaşmak için, Spielberg ve arkadaşları(1983) tarafından bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin ölçülmesi amacıyla geliştirilen Öner ve Le Compte tarafından Türkçeye uyarlanan, 20 sorudan oluşan veri anketi hentbolculara yüz yüze uygulanmıştır. Araştırmaya, Türkiye Üniversiteler Federasyonunun düzenlediği Hentbol A kategorisine terfi müsabakalarına katılan, 18-28 yaş arası erkek ve kadın 140 hentbolcudan gönüllü 110 hentbolcu alınmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS paket istatistik programı kullanılmıştır. SPSS programında frekans dağılımı, aritmetik ortalama, yüzdeler, t'testi ve one way Anova istatistikî işlemleri uygulanmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey test sonuçlarından faydalanılmıştır. Veriler sonucunda; hentbolcuların sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğu anlaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Hentbol, Kaygı, Sürekli Kaygı, Spor, Takım

**RESEARCH ON LEVELS OF TRAIT ANXIETY IN HANDBALL PLAYERS  
IN TERMS OF CERTAIN VARIABLES**

**ABSTRACT**

The aim of this study is to do research on levels of trait anxiety in handball players in terms of certain variables(sex, height, age, weight, class, year to play sports, family income and educational status, mother's and father's profession, attitude of parents against you). In order to reach this aim, a data survey of 20 questions. Which has been developed to measure the levels of continuous anxiety in individuals by Spielberg and his friends (1989) and been adapted to Turkish by Öner and Le Compte. Was applied to the handball players face to face. 18-28 years among men and women 110 handball players of 140 handball players who have participated in promotional races for the category A organized by University Sports Federation of Turkey have participated in the research voluntarily. In the analysis of the data obtained in the study SPSS statistical software package was used. SPSS in the frequency distribution, arithmetic mean, percentages, and one way Anova statistical procedures were applied t'testi. Significant differences between groups to determine what to take advantage are of the results Turkey test. It has been observed through the data that the continuous anxiety levels of handball players are high.

**Keywords:** Handball, Anxiety, Continuous Anxiety, Sports, Team

## 1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Günümüz sporunda, fiziksel kapasitedeki mükemmellik, sportif performansı üst seviyelere çıkarmada tek başına yeterli görülmemektedir. Sporunun bir de psikolojik kapasitesi vardır ve en az fiziksel yönü kadar önemsenmelidir. Duygusal yönden değişimler yaşayan sporcuların, fiziksel olarak hazır olmalarına rağmen beklenen başarıyı yakalayamamaları bu sebeple açıklanmaktadır [9 ve 26]. Birçok üst düzeydeki sporunun fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinin yanında; motive olma, kaygılarını yönetme, konsantre olma ve amaçlar belirleme gibi psikolojik kapasiteler konusunda da mükemmel yeteneklere sahip oldukları [17] düşünüldüğünde, sportif performansı arttırmada psikolojik boyutun ihmal edilmemesi gerektiği gerçeği ortaya çıkmaktadır.

Kaygı sözcüğünün kökü eski Yunanca "anxietes" olup endişe, korku, merak anlamına gelir. İlk olarak Çiçero tarafından kullanılmış, baskı boğulma anlamına gelen ve geçici olarak (angor) kavramından ayrılmıştır. Kaygı kavramı psikoloji alanına yüzyılın ilk yarısında girmiş, bu alanda ilk araştırma ve çalışmalar 1940'lı yılların sonunda yapılmıştır. Ruh bilim alanında kaygı sözcüğünü ilk kullanan ve bunu bir kavram olarak tanımlayarak nedenlerini araştıran Freud olmuştur [10]. Çağımızın kaygı unsuru taşıyan getirileri, aslında insanın duygu dünyasındaki renkliliği olumsuz yönde etkilemesiyle ruhsal sorunları doğurmaktadır. Kaygı (anksiyete) karşılığında bunaltı, bingünluk, iç sıkıntısı, endişe gibi sözcükler kullanılmaktadır. Ruhbilimciler arasında öncelikle kaygı, ruh hekimleri arasında da bunaltı, sıkıntı sözcükleri tercih edilmektedir [25].

Freud kaygının içgüdü ve dürtülerden kaynaklanan gücün başarılması sonucu ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Bu görüşünü daha sonra değiştiren Freud, kaygıyı benliğin tehlikeli durumunu algılamasına bağlamış, bu durumun ortadan kalkması için bastırma düzeninin işlediğini kabul etmiştir. Özetle, Freud'a göre kaygının işlevi, olası bir tehlide ve tehlikeye karşı benliği uyarmak ve savunma düzenine işlerlik kazandırmaktır [9].

Rask, kaygıyı alışılmıştan kopma, ayrılma, koşulların değişmesi sonucu ortaya çıkan bireyin sonraki yaşamında devam eden bir duygu olarak değerlendirmiş ve bireyin ilk kaygıyı döl yatağından ayrılırken duyduğunu ileri sürmüştür [20]. Gould'a göre "vücudun uyarılmışlığıyla birlikte bulunan sinirlilik, endişe ve sıkıntı duygularıyla ilgili duygusal durumu anlatır [12]

Kaygı, normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bir takım korku tepkilerine yol açması halidir. Yani burada, gerçekte bağlantısı bulunmayan, anlaşılması ve anlatılması mümkün olmayan ve elem verici bir duygu etkileşimi söz konusudur. "Genel olarak, insanlar kaygıyı gelecekte kötü bir şey olacakmış gibi duyumsarlar" [2].

Kaygı tedirgin edici bir duygudur [18]. Psikolojik ve sosyal yüklenmelerle karşılaşılması halinde kaygı tepkileri ortaya çıkar [1]. Kaygı doğrudan ne tek başına gizemlilik, ne de tek başına tehlike. Bu iki olgunun birbirine bağlanmasıdır. Kaygı temelini yalnızca öznedede bulur. Nedeni çok zararsız bir şeyde olabilir [27].

Sürekli Kaygı; Bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığı olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanmasını, sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur sürekli kaygı. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler sürekli kaygıyı ve diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar [24]. Başka bir deyişle; sürekli kaygı" stres yaratan durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması" olarak tanımlanır [22]. Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir. Kişilik yapısının kaygıya yatkın

olması, sürekli kaygı düzeyini etkiler [14]. Sürekli kaygı bireyin davranışlarında doğrudan doğruya gözlenemez. Ancak değişik zaman ve şartlarda tespit edilen durumluk kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yararlanılabilir [24].

Bazı kişiler sürekli olarak huzursuz ve mutsuzdurlar. Bu insanın kendisinden kaynaklanır ve sürekli bir kaygı türüdür. Sürekli kaygı çevresel koşullardan bağımsız olarak, bireyin huzursuzluk, endişe, karamsarlık, aşırı duyarlılık gösterme, yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunması olarak tanımlanabilir [24].

Öz değerlerin tehdit edildiğinin sanılması ve içinde bulunulan durumların stresli olarak yorumlanması sonucu duyulan kaygıya Spielberger (1966) "Sürekli Kaygı" adını vermiştir. Kişilik özelliklerini belirlemede etkili olan "Sürekli Kaygı" içinde bulunulan ortamın fiziksel koşulları ile doğrudan bağlantılı değildir [24].

Sürekli kaygı sonucunda mutsuzluk, hoşnutsuzluk, karamsarlık, kolay incinebilirlik görülür. Bu kişiler durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun olarak yaşarlar. Sürekli kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısının yatkınlığına bağlı olarak değişiklik gösterir. İnsanların sürekli kaygı düzeylerinin birbirinden farklılığı tehlikeli ve tehdit eden durumun algılanması ve yorumlanmasındaki farklılıktan kaynaklanır [20].

Sürekli kaygı aynı zamanda bireyin kaygı yaşantısına yatkınlığı olarak açıklanabilen, bireyin içinde bulunduğu ortamı rahatsızlık verici olarak algılaması ve yorumlamasıdır. Böyle bir durumda birey nötr olan ortamı bile kaygı verici ortam olarak algılar, kaygının fizyolojik ve psikolojik tepkilerini gösterir. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolay alındıkları ve karamsarlık duydukları, iş verimi düşük, sorunlarıyla baş etme gücü olmadığı görülür [4].

Sürekli kaygısı olan bireyler kendilerine ve çevrelerine ilişkin devamlı bir kaygı durumu yaşarlar. Sürekli bir kaygı durumu belirgin bir tehlike kaynağı olmaması üzerine bağlantısız anksiyete olarak tanımlanır ve bu anksiyeteye dikkati toplayamama, karar verme güçlüğü, aşırı duyarlılık, umutsuzluk, uyku bozuldukları, aşırı terleme, boyun ve omuz bölgesinde kas gerilimi, avuç içi ıslaklığı ve soğukluğu, belirgin bir neden olmamasına karşılık nabız ve tansiyon bulgularında artış görülmesi gibi belirtiler eşlik edebilir. Bağlantısız anksiyete kişinin sürekli olarak gerilim, üzüntü ve tedirginlik yaşamasına neden olur [16].

Kaygı, hem fiziksel ya da somatik yollarla, hem de zihinsel yollarla kendini gösterir. Spor psikologları yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerekliliğinde birleşiyorlar [5].

Kaygı evrensel bir karaktere sahiptir ve bütün sporlarda performansı olumlu ve olumsuz etkileyebilmektedir. Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini dikkat ve konsantrasyonlarını, kondisyon ve dengelerini, karar verme ve değerlendirmelerini, özgüven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli ölçüde etkilenmektedir. Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları performanslarında gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilir [19].

Konsantrasyon, özgüven, motivasyon, koordinasyon, karar verme. Kaygının etkili olabileceği psikolojik faktörler birçok durumda kaygı performansı etkilemektedir. Ancak bu etkinin nasıl ve hangi faktörler tarafından yönlendirildiği henüz tam olarak açıklanamamaktadır. Ne kadar çok endişelenirsek, yaşadığımız kaygı, o kadar çok olur ve bu da performansın daha çok düşmesine neden olur [13].

Yüksek kaygı düzeylerinde sporcular görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerileri yapmaktan sakınabilirler [18]. Sporcularda yüksek kaygı düzeyine genellikle sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıkça rastlanılmaya başlanır. Başka bir deyişle, performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça yoğunluğu artar. Ayrıca yarışmaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller

sporunun kaygı düzeyi ile performansını olumsuz yönde etkilemektedir [5]. Sporcular kaygılı olduğunda vücut kontrolden çıkar ve birçok uyarılarda bulunur [10]. Uyarıların bazıları kasların gerilmesi, sinirlilik, mide bulantısı, tansiyonun ve solunum hızının yükselmesi, kafa karışıklığı, konsantre olamama, karar verememe, eski alışkanlıklara başvurma, ayrıntıları unutmadır. Aynı zamanda hareketlerde kolaylık ve düzensizlik kaybolabilir, kontrol ve konsantrasyonda bozulmalarla karşılaşabilirler [18].

Sporcunun istenen ya da beklenen performansı sağlamlasında kaygı düzeyinin önemi büyüktür. Kaygı düzeyi müsabaka sonucunu ve performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir [5]. Kaygı düzeyi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı baskı altında bulunan sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedir. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve antrenmanlarda defalarca gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasına da yol açabilir [6].

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

Çalışma; "hentbolcuların sürekli kaygı düzeyleri bazı değişkenlere (cinsiyet, boy, yaş, kilo, sınıf, spor yapma yılı, ailenin gelir ve eğitim durumu, anne ve babanın mesleği, anne-babanın size karşı tutumu ve kimden yardım istersiniz) göre farklılaşmaktadır" hipotezinden hareket edilerek şekillendirilmiştir.

## **2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)**

Sporcuların başarılı olabilmesi için, zihinsel ve fiziksel faktörlerin önemi gün geçtikçe artmaktadır. Sporcularda kaygı düzeyinin araştırılması, sportif başarıyı etkileyen unsurlar arasında sayılmaktadır. Bu bağlamda, sporcuların performansını olumlu ya da olumsuz etkileyen faktörlerden sürekli kaygı düzeyinin araştırılması sporcu ve takım başarısı açısından önem arz etmektedir.

Hentbolcuların yüksek kaygıya sahip olmaları, müsabaka esnasında ve sonrasında ortaya çıkacak sonucun bütün takımı ilgilendirmesi, yapılan olumsuz hareketler sporcuları etkileyecektir. Bu olumsuzlukların oluşması takım birlikteliğine ve takım ruhunun oluşmasını etkileyecektir.

Spor psikolojisi alanında kaygı ve performans ilişkisi, sürekli ilgi odağı olmasına rağmen, sorunun çözümüne yönelik uygulamalara yeterince yer verilmemektedir. Bu nedenle, sporcuların kaygı düzeylerinin ve kaygı nedenlerinin bilinmesi bununla başa çıkacak olan sporcu ve antrenörler açısından oldukça önemlidir. Sporcu ve antrenörlerin dikkatinin bu alana çekilmesi ancak bu ve benzeri bilimsel çalışmaların varlığına bağlı olarak değişecektir.

## **3. METERYAL VE YÖNTEM (METERIAL AND METHOD)**

### **3.1. Evren ve Örneklem (Population and Sample)**

Çalışmanın evreni, 2008-2009 eğitim öğretim yılında Üniversiteler Federasyonunun düzenlediği üniversiteler arası hentbol müsabakalarına katılan hentbolcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise, Üniversiteler Federasyonunun düzenlediği A kategorisine terfi müsabakalarına katılan, yaşları 18 ile 28 yaş arası olan 70 erkek ve 70 kadın 140 sporcudan, gönüllü 110 hentbolcu oluşturmaktadır.

### 3.2. Veri Toplama Araçları (Instruments)

Araştırmada hentbolculara ait bilgi toplamak amacıyla kişisel bilgi formu ve kaygı düzeylerini belirlemek amacı ile Spielberg'in "Sürekli Kaygı Envanteri" kullanılmıştır. Spielberg ve arkadaşları tarafından bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin ölçülmesi amacıyla geliştirilen Öner ve Le Compte [24] tarafından Türkçeye uyarlanan, 20 sorudan oluşan veri anketi hentbolculara yüz yüze uygulanmıştır. Sürekli kaygı durumlarını değerlendirmeye yarayan veri anketi ise 37 sorudan oluşmaktadır. Bu soruların ilk 17 sorusu kişisel bilgileri içermekte, diğer 20 soru ise sporcuların sürekli kaygı düzeyini ölçmeye yarayan testten oluşmaktadır.

Sürekli kaygı puanları hesaplanırken; daha önceki yapılan çalışmalara bakılarak, her soru farklı kriterler taşıdığından puanlama sistemi; 1, 6, 7, 10, 13, 16 ve 19 maddelerin puanlanması yapılırken, verdikleri cevap seçeneklerine göre -1, -2, -3, -4 ile değerlendirilmiş, diğer sorular ise 1, 2, 3, 4, olarak işleme alındıktan sonra 35 taban puanı ilave edilerek sürekli kaygı puanı oluşturulmuştur. Oluşturulan kaygı puan ortalamalarına göre; "20-35 arası puan düşük kaygı düzeyine", "36-42 orta kaygı düzeyine", 42-80 yüksek kaygı düzeyine" sahip oldukları belirtilmiştir [24].

### 3.3. Verilerin Analizi (Data Analysis)

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde parametrik testlerden yararlanılmıştır. Analizlerin yapılmasında SPSS paket istatistik programı kullanılmıştır. SPSS yardımıyla frekans dağılımı, aritmetik ortalama, yüzdeler, t testi ve One Way Anova istatistiksel işlemleri uygulandıktan sonra; anlamlı farklılık çıkan sonuçlarda ise farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey test sonuçlarından faydalanılmıştır. Çalışmada hata düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

## 4. BULGULAR (FINDINGS)

Katılımcıların boy uzunlukları açısından kaygı durumuna baktığımızda, boyları 150-160 cm %63, 161-170 cm %76, 171-180 cm %61, "yüksek kaygı" düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

Yaşları 18-19 arası (%71), 20-21 arası (%65), 22-23 arası (%52), 24-25 arası (%50) ve kiloları; 50-60 arası (%76), 61-70 arası (%69), 81 kg ve üzerinde (%60) olanların da "yüksek kaygı" düzeyinde oldukları belirlenmiştir.

Sporcuların sınıflara göre dağılımına baktığımızda 1. sınıfta okuyanların %63'ü, 2. sınıfta %75'i, 3. sınıfta %60'ı, 4. sınıfta okuyanların ise %47'sinin yine "yüksek kaygı" düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

Hentbolu 1 yıldan az yapanların %50'si, 1-3 yıl arası ve 4-5 yıl arası yapanların %75'i ve ortalama aylık gelirleri 500 TL ile altında olanların %60'ı, 501-1000 TL arası olanların %68'i, 1001-1500 TL ile 1501 TL üstü olanların yarısından fazlası "yüksek kaygı" düzeyine sahiptirler. Yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yerleşim birimi göz önüne alındığında köy de (%50), ilçede (%80), şehirde (%59) ve büyük şehirde (%60) yaşayanların kaygı düzeyleri yüksektir.

Kardeş sayıları açısından da kaygı durumu incelendiğinde 3-4 kardeşi olanların %60'ı, 5-6 kardeşi olanların %82'si, 9 ve üzeri kardeşi olanların %58'i, 7-8 kardeşi olanların ise tamamı "yüksek kaygıya" sahiptirler (Tablo 1).

Tablo 1. Bazı değişkenlere göre kaygı düzeyleri  
(Table 1. Anxiety levels in terms of some variables)

	Düşük Kaygı		Orta Kaygı		Yüksek Kaygı		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	
Cinsiyet								
Erkek	8	16,3	16	32,7	25	51,0	49	96
Kadın	8	17,0	6	12,8	33	70,2	47	
Boy								
150-160 cm arası	1	12,5	2	25,0	5	62,5	8	96
161-170 cm arası	4	16,0	2	8,0	19	76,0	25	
171-180 cm arası	6	13,6	11	25,0	27	61,4	44	
181-190 cm arası	5	26,3	7	36,8	7	36,8	19	
Yaş								
18-19 yaş arası	3	14,3	3	14,3	15	71,4	21	96
20-21 yaş arası	4	10,8	9	24,8	24	64,9	37	
22-23 yaş arası	4	16,0	8	32,0	13	52,0	25	
24-25 yaş arası	4	40,0	1	10,0	5	50,0	10	
26 ve üzeri yaş	1	33,3	1	33,3	1	33,3	3	
Kilo								
50-60 kg arası	2	8,0	4	16,0	19	76,0	25	94
61-70 kg arası	3	10,3	6	20,7	20	69,0	29	
71-80 kg arası	10	33,3	8	26,7	12	40,0	30	
81 kg ve üzeri	1	10,0	3	30,0	6	60,0	10	
Sınıf								
1. sınıf	1	4,2	8	33,3	15	62,5	24	88
2. sınıf	4	16,7	2	8,3	18	75,0	24	
3. sınıf	4	16,0	6	24,0	15	60,0	25	
4. sınıf	4	26,6	4	26,6	7	46,8	15	
Spor Yılı								
1 yıldan az	-	-	1	50,0	1	50,0	2	95
1-3 yıl arası	2	25,0	-	-	6	75,0	8	
4-5 yıl arası	3	15,0	2	10,0	15	75,0	20	
5 yıldan fazla	10	15,4	19	29,2	36	55,4	65	
Gelir								
500 TL altı	-	-	4	40,0	6	60,0	10	89
501-1000 TL arası	6	16,2	6	16,2	25	67,6	37	
1001-1500 TL arası	9	26,5	7	20,6	18	52,9	34	
1501 TL ve üstü	-	-	4	50,0	4	50,0	8	
Yerleşim								
Köy	-	-	1	50,0	1	50,0	2	95
İlçe			2	20,0	8	80,0	10	
Şehir	12	19,0	14	22,2	37	58,7	63	
Büyükşehir	3	15,0	5	25,0	12	60,0	20	
Kardeş Sayısı								
3-4 Kardeş	8	16,7	11	22,9	29	60,4	48	93
5-6 Kardeş	-	-	2	18,2	9	81,8	11	
7-8 Kardeş	-	-			1	100	1	
9 ve Üzeri	5	15,2	9	27,3	19	57,6	33	

Kardeş sayıları ile annelerinin ve babalarının, sağ veya ölü, eğitim durumları, mesleği açısından kaygı puanlamasına bakıldığında, tüm verilerde yüksek kaygı puanı dikkati çekmektedir.

Genel olarak katılımcılar bağımsız değişkenlere göre ayrıştırılarak kaygı düzeyleri irdelendiğinde, yüksek kaygı puanına sahip oldukları söylenebilir (Tablo 1).

Tablo 2. Katılımcıların ebeveynlerine göre kaygı düzeyleri  
(Table 2. Anxiety levels with regard to participants' parents)

	Düşük Kaygı		Orta Kaygı		Yüksek Kaygı		Toplam
	n	%	n	%	n	%	n
Baba							
Sağ	16	19,3	21	25,3	46	55,4	83
Ölü	-	-	1	9,1	10	90,9	11
Okumamış	-	-	5	62,5	3	37,5	8
İlkokul	7	25,0	5	17,9	16	57,1	28
Ortaokul	2	14,3	6	42,9	6	42,9	14
Lise	7	19,4	3	8,3	26	72,2	36
Lisans Y.O	-	-	2	8,3	5	71,4	7
İleri Eğitim	-	-	1	33,3	2	66,7	3
İşsiz	-	-	1	33,3	2	66,7	3
Esnaf Tüccar	3	13,0	6	26,1	14	60,9	23
İşçi	5	31,3	4	25,0	7	43,8	16
Serbest	-	-	3	27,3	8	72,7	11
Memur	5	38,5	-	-	8	72,7	13
Diğer	3	12,0	7	28,0%	15	60,0	25
Anne							
Sağ	16	17,6	21	23,1	54	59,3	91
Ölü	-	-	1	25,0	3	75,0	4
Okumamış	-	-	5	41,7	7	58,3	12
İlkokul	11	33,3	5	15,2	17	51,5	33
Ortaokul	2	11,1	5	27,8	11	61,1	18
Lise	3	10,3	5	17,2	21	72,4	29
Lisans Y.O	-	-	1	50,0	1	50,0	2
İleri Eğitim	-	-	1	50,0	1	50,0	2
Ev kadını	16	20,5	17	21,8	45	57,7	78
Esnaf Tüccar	-	-	1	33,3	2	66,7	3
Serbest	-	-	-	-	6	100	6
Memur	-	-	2	66,7	1	33,3	3
Diğer	-	-	2	33,4	4	66,6	6

Katılımcı ebeveynlerinin özelliklerine göre kaygı düzeylerine bakıldığında, babası sağ olanlar (%55), annesi sağ olanlar (% 59), babanın eğitim durumu ve annenin eğitim durumlarının yüzdelik değerleri birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların ebeveynlerinin tüm özellikleri (sağ veya ölü, eğitim durumları ve mesleği) dikkate alındığında; kaygı durumlarının tüm verilerde yüksek kaygıya sahip olduğu söylenebilir (Tablo 2).

Tablo 3. Ebeveynlerinin tutumlarına göre kaygı düzeyleri  
(Table 3. Anxiety levels with regard to the attitudes of the parents)

	Düşük Kaygı		Orta Kaygı		Yüksek Kaygı		Toplam
	n	%	n	%	n	%	n
Demokrat	12	37,5	6	18,8	14	43,8	32
Otoriter	2	13,3	4	26,7	9	60,0	15
Koruyucu	2	4,7	10	23,3	31	72,1	43
İlgisiz	-	-	2	50,0	2	50,0	4

Katılımcıların ebeveynlerinin tutumlarını değerlendirmelerine göre kaygı düzeyleri dikkate alındığında; katılımcılardan ebeveynlerinin tutumunu "demokratik" bulanların %44'ü, "otoriter" kabul edenlerin %60'ı,

"koruyucu" olarak değerlendirenlerin %72'si ve "ilgisiz" niteleyenlerin %50'sinde yüksek kaygı durumu görülmektedir (Tablo 3).

Tablo 4. Sorunla karşılaştıklarında başvurulana kişiye göre kaygı düzeyleri  
(Table 4. Anxiety levels with regard to the person to be consulted in the occurrence of a problem)

	Düşük Kaygı		Orta Kaygı		Yüksek Kaygı		TOPLAM	
	n	%	n	%	n	%	n	
Anne/baba	6	11,5	13	25,0	33	63,5	52	96
Büyükler	4	36,4	1	9,1	6	54,5	11	
Antrenör	-	-	-	-	4	100	4	
Arkadaş	2	10,5	7	36,8	10	52,6	19	
Diğer	4	40,0	1	10,0	5	50,0	10	

Yüksek kaygıya sahip olan bireylerin "bir sorunla karşılaştığınızda kimden yardım alırsınız" sorusuna katılımcıların %64'ü anne-babadan, %55'i büyüklerden, %53'ü arkadaşlarından, antrenörden yardım alanlar ise sadece 4 kişidir (Tablo 4).

Tablo 5. Sürekli kaygı testi puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları  
(Table 5. Results of t-test of trait anxiety test points according to gender)

Gruplar	t testi						
	n	$\bar{X}$	SS	Sh $\bar{X}$	t	Sd	p
Erkek	49	42,32	7,12	1,01	1,943	94	0,055
Bayan	47	45,38	8,27	1,20			

Yapılan istatistiksel analiz sonucu hentbolcuların sürekli kaygı puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı ve benzer özellikler gösterdiği anlaşılmıştır.  $t(94) = -1.943$ ,  $p > 0.05$ . Bu bağlamda bayanların (45,38, 8,27), sürekli kaygı puan ortalamalarının baylara (42,32, 7,12) oranla daha yüksek olduğu da dikkat çekmektedir (Tablo 5).

Tablo 6. Spor yapma yılına göre sürekli kaygı testi anova sonuçları  
(Table 6. Results of trait anxiety test anova according to the year of playing sports)

Gruplar	$f$ , $\bar{X}$ ve SS Değerleri ANOVA Sonuçları								
	N	$\bar{X}$	SS	Var. Kay.	KT	Sd	KO	F	p
1 yıldan az	2	46,50	6,36	G. Arası	128,108	3	42,703	17,0	5,0
1-3 yıl arası	8	46,00	10,87	Grup içi	5455,850	91	59,954		
4-5 yıl arası	20	45,45	7,19	Toplam	5583,958	94			
5 yıldan fazla	65	43,20	7,50						

Tablo 6'da görülen anova testi sonucu; katılımcıların sürekli kaygı puan ortalamalarının spor yapma yıllarına göre farklılaşmadığı ve benzer değerlerde seyrettiği söylenebilir [ $F(3) = 0,712$ ,  $p > 0,05$ ].



Tablo 7. Boy sınıflamasına göre sürekli kaygı testi anova sonuçları  
(Table 7. Results of trait anxiety test anova with regard to the classification according to the body height)

Gruplar	$f, \bar{X}$ ve $SS$ Değerleri ANOVA Sonuçları								
	N	$\bar{X}$	$SS$	Var. Kay.	KT	Sd	KO	F	p
150-160 cm arası	8	45,25	9,52	G. Arası	405,268	3	135,089	2,301	0,1082
161-170 cm arası	25	45,24	7,31	Grup İçi	5400,721	92	58,703		
171-180 cm arası	44	44,52	7,69	Toplam	5805,990	95			
181-195 cm arası	19	39,73	7,21						

Tablo 7'de görülen anova testi sonuçları, katılımcıların boy sıralamaları ile sürekli kaygı puan ortalamalarının istatistiksel açıdan farklılaşmadığı görülmüştür,  $[F(3)=2,301, p>0,05]$ .

Tablo 8. Kilo sıralamasına göre sürekli kaygı Testi ANOVA sonuçları  
(Table 8. Results of trait anxiety test Anova with regard to the classification according to weight)

Gruplar	$f, \bar{X}$ ve $SS$ Değerleri Anova Sonuçları								
	N	$\bar{X}$	$SS$	Var. Kay.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
50kg- 60kg arası	25	46,56*	6,62	Grup. Arası	781,007	4	195,252	3,507	0,010
61kg-70kg arası	29	45,44	7,52	Grup. İçi	4954,366	89	55,667		
71kg-80kg arası	30	40,10*	8,33	Toplam	5735,372	93			
81kg-90kg arası	6	40,33	7,14						
91kg ve üstü	4	46,50	4,04						

Tablo 8'de katılımcıların kilo sıralamaları ile sürekli kaygı puan ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu anlaşılmıştır,  $[F(4)=3,507, p>0,05]$ . Çoklu karşılaştırma test sonuçları anlamlı farklılığın, 50kg-60kg grubu sürekli kaygı puan ortalamaları ile 71kg-80kg grubu arasında olduğunu göstermektedir ( $p<0,05$ ). Bu bağlamda, 50kg-60kg grubunun sürekli kaygı puan ortalaması ( $\bar{X}=46,56$ ), 71kg-80kg grubunun puan ortalamasından ( $\bar{X}=40,10$ ) daha yüksektir.

Tablo 9. Gelir sıralamasına göre sürekli kaygı testi Anova sonuçları  
(Table 9. Results of trait anxiety test Anova with regard to the income classification)

Gruplar	$f, \bar{X}$ ve $SS$ Değerleri ANOVA Sonuçları								
	N	$\bar{X}$	$SS$	Var. Kay.	KT	Sd	KO	F	P
500 TL'den az	10	44,20	6,03	Grup. Arası	113,231	3	37,744	0,612	0,60
501-1000 TL arası	37	44,83	7,93	Grup. İçi	5242,656	85	61,678		
1001-1500TL arası	34	42,67	8,79	Toplam	5355,888	88			
1501 TL'den fazla	8	42,00	3,62						

Tablo 9'da katılımcıların ortalama aylık gelirleri sıralandığında sürekli kaygı puan ortalamalarının istatistiksel açıdan farklılaşmadığı anlaşılmıştır,  $[F(3)= 0,612, p>0,05]$ .

Tablo 10. Ailelerin davranış tutumlarına göre sürekli kaygı testi Anova sonuçları

(Table 10. Results of trait anxiety test Anova with regard to the behavioral attitudes of families)

Gruplar	$f, \bar{X}$ ve $SS$ Değerleri Anova Sonuçları								
	N	$\bar{X}$	$SS$	Var.Kay.	KT	Sd	KO	F	P
Demokrat	32	40,68	8,77	Grup. Arası	492,885	3	164,295	0,50	0,02
Otoriter	15	44,73	8,11	Grup. İçi	5245,536	91	57,643		
Koruyucu	44	45,72	6,56	Toplam	5738,421	94			
İlgisiz	4	42,50	5,32						

Tablo 10'da sürekli kaygı ölçeği puan ortalamalarının ailelerin tutumlarına göre farklılaştığı anlaşılmıştır. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek için yapılan Tukey testi sonuçları demokratik davranan aileler ile koruyucu davranan ailelerin çocuklarının sürekli kaygı düzeylerinin farklılaştığını göstermiştir ( $p < 0.05$ ). Buna göre, katılımcılardan aileleri demokrat davranan grubun kaygı puan ortalamasının ( $\bar{X}=40,68$ ) koruyucu davranan grubunun puan ortalamasından ( $\bar{X}=45,72$ ), daha düşük olduğunu belirtmek mümkündür.

Tablo 11. Sorunlarını başvurduğu kişiler ile sürekli kaygı testi ANOVA sonuçları

(Table 11. Results of trait anxiety test Anova with regard to the person to be consulted in the occurrence of a problem)

Gruplar	$f, \bar{X}$ ve $SS$ Değerleri Anova Sonuçları								
	N	$\bar{X}$	$SS$	Var.Kay.	KT	Sd	KO	F	P
Anne-baba	52	43,94	7,03	G. Arası	106,818	4	26,705	0,42	0,78
Büyükler	11	42,18	9,54	Grup İçi	5699,171	91	62,628		
Antrenör	3	47,00	3,46	Toplam	5805,990	95			
Arkadaş	19	44,84	8,62						
Diğer	11	42,27	9,49						

Tablo 11'de katılımcıların sorunları olduğunda başvurduğu kişiler sıralandığında, sürekli kaygı puan ortalamalarının istatistiksel açıdan farklılaşmadığı anlaşılmıştır, [ $F(4) = 0,426, p > 0,05$ ].

## 5. SONUÇLAR (CONCLUSIONS)

Sporcuların kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından irdelenmesi ve istatistiksel bulguların yorumlanmasına yönelik yaptığımız araştırmaya toplam 110 kişi katılmıştır.

Üniversiteler arası hentbol müsabakalarına katılan sporculara 20 sorudan oluşan anket uygulanmış ve alınan cevaplar sonucunda bir takım bulgulara ve değerlendirmelere ulaşılmıştır.

Hentbolcuların sürekli kaygı durumlarının, cinsiyet, boy, yaş, sınıf, spor yapma yılı, ailenin gelir durumu, kardeş sayısı, anne babanın sağ ölü, anne babanın eğitim durumu, anne babanın mesleği, anne babanın size karşı tutumu ve bir sorunla karşılaştığınızda kimden yardım istersiniz sorusuna verilen cevaplara göre kaygı düzeyleri belirlenmiş ve hentbolcuların yüksek kaygıya sahip oldukları bulunmuştur. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek için yapılan Tukey testi sonucunda; farklılığın 50-60 arası ile 71-80 arası kilolara sahip kişiler ve demokrat davranan aileler ile Koruyucu davranan ailelerin tutumları arasında olduğu anlaşılmıştır. Kaygı ile ilgili yapılan çalışmalarda; Aşçı ve Kin'in (1998) Türkiye Bayanlar Futbol Ligi'ndeki 3 futbol takımına uygulamış oldukları Spielberger'in Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri sonuçlarına göre, bayan futbolcuların sürekli kaygı puanlarının yüksek çıkmıştır [3]. Bir başka çalışmada, Erdinç ve arkadaşlarının, elit kadın sporcularda sürekli kaygı

düzei üzerine yapmış olduğu çalışmasında; hentbolcuların sürekli kaygı düzeyleri üst sınıra yakın görünmektedir [8]. Bu iki çalışmadaki sürekli kaygı düzeyinin yüksek olması kabul edilirse, bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir.

Çalışmamızda, sporcuların sürekli kaygı puanları açısından, değişkenlere göre anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. Sadece bağımsız değişkenlerden kilo ile ailenin tutumları arasında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur. Civan ve arkadaşlarının, bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması çalışmasında, sporcuların durumluluk ve sürekli kaygı puanları açısından, değişkenlere göre anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır [6].

Sürekli kaygı, geçici olmayan ve bireyin çevresindeki olayları ve uyarıcıları belirli bir şekilde algılama tarzını ya da tutumunu yansıtan bir kişilik boyutu olarak kabul edilmektedir [23]. Kremer ve Scully'e göre sürekli kaygı, değişmeyen (stabil) bir kişilik özelliğidir [21]. Sürekli kaygı bir kişilik özelliği olarak kabul edilmesi nedeniyle, çok kısa süre içinde sürekli kaygı düzeyinde değişiklik beklemek yanlış olur.

Hentbolcuların yüksek kaygıya sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Sadece bağımsız değişkenlerden kilo ile ailenin tutumları arasında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur. Kaygı düzeyi üzerinde etkili olan faktörler incelendiğinde; oyunun süresi, skoru ve sporcuların oyuna fiziksel, zihinsel hazırlığının etkili olduğu belirtilmekle beraber sürekli kaygının sporcuda stres yarattığı bilinmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu öneriler geliştirilebilir; antrenörler antrenman ve hedeflerini belirlerken sporcuların fizyolojik ve psikolojik özelliklerini göz önünde bulundurmalarıdır. Çünkü kaygı sadece aşırı terleme ve nabızda artışın yanında, konsantrasyon güçlüğü, aşırı tedirginliğe neden olmaktadır. Bu nedenle takım sporlarında kulüplerde birer psikolog bulundurulmalıdır. Psikologlar yoluyla sporculara kaygı ile başa çıkma yöntemleri öğretilmelidir.

#### **KAYNAKLAR (REFERENCES)**

1. Adler, A., (1997). İnsanı Tanıma Sanatı. (Çeviren: Kamuran Şipal). Say Dağıtım Ltd. Şti. Say Yayınları, Yayılcık Matbaası, İstanbul, 6. Basım, s. 138, 274.
2. Akandere, M., (1997). Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporum Etkisi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. İstanbul.
3. Aşcı, H. ve Kin, A., (1998). Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi. H.Ü. 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 5-7 Kasım, Ankara, s.247.
4. Avcıoğlu, S., (1995). Kaygı Düzeyi ve Denetim Odağının Bireyin İş Verimi Üzerindeki Etkilerinin Belirlenip Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
5. Başer, E., (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi. Bağırhan Yayınevi, Kültür Ofset, Ankara, 3. Baskı, s. 92, 93, 102.
6. Civan, A., Arı, R., Görücü, A. ve Özdemir, M., (2010). Bireysel ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt; 7 Sayı; 1.
7. Çağlar, E., (1999). Genç ve Yıldız Hentbol Milli Takımında Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçindeki Değişimleri. Cilt; 3, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Manisa, Sayı; 3, Sayfa; 19-28.

8. Erdiñç, T., Tiryaki, Ş., İşlegen, Ç., ve Durusoy, F., (1994). "Elit Bayan Sporcularda Sürekli Kaygı Düzeyi Üzerine Çalışma". Spor Hekimliği Dergisi, 29(1), s. 33-40.
9. Erkan, U., (1998). Sporcular İçin Zihinsel Antrenör Rehberi. Bağırğan Yayın Evi, Ankara, S. 9,11.
10. Freud, S., (1996). Yaşamın ve Psikanaliz. (Çev: Kamuran Şipal), Say Yayınları, Engin Ofset, 3. Baskı, İstanbul.
11. Geçtan, E., (1992). Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar. Remzi Kitapevi, Evrim Matbaacılık, İstanbul, 8. Baskı, s. 115, 159-169.
12. Gould, D. and Krone, K., (1992). "The Arouseol Athletic Performance Relationships: Current Status and Future Directions, Horns. S.T. Advences in Sport Psychology, Human Kinetics Publishers, Miami, s. 124, 126, 133.
13. Horris, D.V., (1984). Sports Psychology. Leisure Press, Champaign Illinois, USA. İzmir, s. 29, 30, 34.
14. İkizler, C., (1993). Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler ve Psikolojik Antrenman. Yayımlanmış Doktora Tezi. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
15. Karakaya, I., Coşkun, A. ve Ağaoğlu, B., (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, s. 7, 162, 166.
16. Kaya, Z., (2001). "Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılğanlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma". Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: D.E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
17. Koç, H., (2004). Profosyonel Futbolcularda Durumluluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
18. Konter, E., (1996). Spor Psikolojisi ve Futbol. Saray Tıp Kitapevleri, İstanbul, s. 13, 136, 138, 154.
19. Koptagel, G., (1984). Tıpsal Psikoloji. Beta Basım Yayın Dağıtım A.Ş., İstanbul, s. 126, 127.
20. Köknel, Ö., (1997). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. 14. Basım, Altın Kitaplar Yayın Evi, İstanbul, s. 20, 21, 23, 119.
21. Kremer, J.D. and Scully, D.M., (1994), " Psychology in Sport" London. Taylor & Fransic Ltd.
22. Özgüven, İ.E., (2000). Psikolojik Testler. Pdrem Yayınları, Ankara, s. 208-217
23. Öner, N., (1977). Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliliği. Yayımlanmamış Doçentlik Tezi Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
24. Öner, N. and Le Compte, A., (1983). Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. İstanbul.
25. Öztürk, O., (1994). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Hekimler Yayın Birliği, 5. Baskı, Ankara, s. 567.
26. Tavacioğlu, L., Kora, K., Karaveli, D., Yazıcı, O., Ercan, H., (1997). Kaygının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi. 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu. Mersin, Bildiriler Kitabı, ss: 47-50.
27. Tol, A., (1995). Kaygının Performansa Etkisi. Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.