
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi
1926

SPOR MÜSABAKALARINDA YARALANAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELECEK KAYGISI ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

Leili Esmaeili

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİMDALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ŞUBAT, 2020

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Leili

Soyadı : Esmaeili

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

İmza :

Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Spor Müsabakalarında Yaralanan Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı Üzerinde Bir Araştırma

İngilizce Adı : A Research on the Future Anxiety of University Students In Sports Competitions

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Leili Esmaeili

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Leili ESMAEİLİ tarafından hazırlanan "Spor Müsabakalarında Yaralanan Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı Üzerinde Bir Araştırma" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: (Unvanı Adı Soyadı)
(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)
(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)
(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Tez Savunma Tarihi: 08/01/2020

Bu tezin Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Öncelikle çalışmamın her aşamasında beni yönlendiren, bilgisini ve desteğini esirgemeyen çok değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Emin KURU'ya , tez jürimde yer almayı kabul eden Prof. Dr. Atilla PULUR'a, araştırmamın surecinde yardım ve önerilerinden yararlandığım değerli arkadaşım Meliz KAYA'ya ve her zaman, her anlamda ynımda olan, benden hiç bir desteğini esirgemeyen eşim Milad ABBASİ'ye ve ayrıca çalışmamda desteklerini hiçbir zaman eksik etmeyen, bana olan güvenlerini hiç kaybetmeyen sevgili ailemede sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

SPOR MÜSABAKALARINDA YARALANAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELECEK KAYGISI ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

(Yüksek Lisans Tezi)

Leili Esmaeili

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Şubat, 2020

ÖZ

Yapılan çalışmanın esas amacı spor yaparken yaralanan ve sağlıklı üniversiteli öğrencilerin gelecek kaygısı ve umutsuzluk düzeylerini bazı sosyodemografik değişkenlere göre incelemektir. Bu çalişmada özellikle spor yaparken yaralanan üniversite öğrencilerinin gelecek ile ilgili kaygıları ortaya koyulmuştur. Araştırmanın evreni 2019 yılında Gazi, Ankara ve Hacettepe üniversitelerinde beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise 150 öğrenci ile sınırlı tutulmuştur ve gönüllülük esasına göre random yöntemi ile anketimiz doldurulmuştur. Çalışmaya yaşları 18 ile 26 arasında değişen 72 Kadın ve 78 erkek katılmıştır. Araştırma yapılırken Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri ile iletişim kurulmuş ve ölçeklere verdikleri cevaplar neticesinde belli sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ve Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen "Beck Umutsuzluk Ölçeği" kullanılmış olup ve Kullanılan ölçeğin güvenilirlik seviyesi Cronbach's alpha katsayısı ile ölçülmüştür. Bu ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları 1974 yılında Beck ve diğerleri tarafından ve Türkiyede ilk olarak 1993 yılında Seber ve diğerlerinin tarafından depresif hastalar üzerinde yapılmıştır. Analizler IBM SPSS 25 ve Excel 2010 versiyonu kullanılarak hazırlanmıştır. Sonuç olarak endişe hali, hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, geleceğe ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerini etkilemektedir. Spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinden fazla olduğu saptanmıştır. Çalışmanın literatür kısmında ise kaygı, yaralanma, stres ve motivasyona değinilmiştir ve bunların yol açtığı psikolojik ve fizyolojik hasarlar tanımlanmıştır. Konu

Türkiye de ve uluslararası alanlarda yapılan araştırmalar ile detaylandırılmıştır.

Anahtar Kelimeler : Sporcu, Yaralanma, Kaygı
Sayfa Adedi : 81
Danışman : Prof. Dr. Emin KURU

A RESEARCH ON THE FUTURE ANXIETY OF UNIVERSITY STUDENTS IN SPORTS COMPETITIONS

(M.S. Thesis)

Leili Esmaeili

GAZİ UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

Fabruary, 2020

ABSTRACT

The main purpose of this study is to investigate the future anxiety and hopelessness levels of healthy and injured university students according to some sociodemographic variables. In this study, the concerns of the university students who were injured especially while doing sports were revealed. The population of the study consisted of students studying at the schools of physical education and sports at Gazi, Ankara and Hacettepe universities in 2019. The sample group of the study was limited to 150 students and our questionnaire was completed on a voluntary basis. 72 women and 78 men aged between 18 and 26 participated in the study. During the research, communication was established with the students of the School of Physical Education and Sports and certain results were reached as a result of their answers to the scales. The "Personal Information Form" prepared by the researcher and the "Beck Hopelessness Scale" developed by Beck and others. The reliability level of the scale was measured by Cronbach's alpha coefficient. The validity and reliability of this scale done by Beck and others in 1974 and in Turkey for the first time the validity and reliability of this scale done by Seber and others in 1993 which was conducted by on depressed patients. The analyses were prepared using IBM SPSS 25 and Excel 2010 version. As a result, the state of anxiety affects both of the injured athletes and healthy athletes while doing sports; the hopelessness, the loss of motivation and expectations about the future and evaluation of the future anxiety levels of the injured athletes are higher than the hopelessness levels of the healthy athletes. In the literature part of the study, anxiety, injury, stress and motivation are mentioned and psychological and physiological damages caused by them are defined. The subject also have been elaborated with conducted researches both in Turkey and in the international areas.

Key Words : Athlete, Injury, Anxiety
Page Number : 81
Supervisor : Prof. Dr. Emin KURU

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU i

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI ii

JÜRİ ONAY SAYFASI iii

TEŞEKKÜR iv

ÖZ v

ABSTRACT vii

İÇİNDEKİLER ix

TABLOLAR LİSTESİ xv

SİMGELER VE KISALTMALAR xvi

BÖLÜM I 1

GİRİŞ 1

1.1. Problem Durumu 1

1.1.1. Problem Cümlesi 2

1.1.2. Alt Problemler 2

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi 2

1.3. Varsayımlar 3

1.4. Sınırlılıklar 3

1.5. Tanımlar 3

BÖLÜM 2 ..... **5**

KAVRAMSAL ÇERÇEVE **5**

2.1. Spor ile İlgili Temel Kavramlar **5**

2.1.1. Sporun Tanımı **5**

2.1.2. Sporun Sınıflandırılması **5**

2.1.2.1. Performans Sporu ***6***

2.1.2.2. Kitle Sporu ***6***

2.1.2.3. Okul Sporu ve Özel Gruplarda Spor ***7***

2.2. Kaygı kavramı **8**

2.2.1. Kaygı türleri **8**

2.2.1.1. Durumluk kaygı ***8***

2.2.1.2. Sürekli kaygı ***9***

2.2.2. Kaygının nedenleri **10**

2.2.3. Kaygının etkileri **10**

2.2.4. Anksiyete bozuklukları **11**

2.3. Stres ile İlgili Temel Kavramlar **12**

2.3.1. Stresin Tanımı **12**

2.3.2. Sporda Stres Türleri **14**

2.3.2.1. Olumlu ve Olumsuz Stres ***14***

2.3.2.2. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres ***15***

2.3.3. Sporda Stresin Belirtileri **16**

2.3.3.1. Fiziksel Stres Belirtileri ***16***

2.3.3.2. Davranışsal Stres Belirtileri ***16***

2.3.3.3. Psikolojik Stres Belirtileri ***17***

2.3.4. Sporda, Stresin Etkileri ve Bireysel Sonuçları **17**

2.3.4.1. Stresin Fizyolojik Sonuçları ***17***

2.3.4.1.1. Alarm Tepkisi *17*

2.3.4.1.2. Direnç Aşaması *17*

2.3.4.1.3. Tükenme Aşaması *18*

2.3.4.2. Stresin Psikolojik Sonuçları ***18***

2.3.4.1.4. Kaygı *18*

2.3.4.1.5. Depresyon *18*

2.3.4.1.6. Uykusuzluk *19*

2.3.4.1.7. Tükenme Belirtileri *19*

2.3.5. Sporda Stres, Performansı Nasıl Etkiler **19**

2.3.5.1. Kaybetme Korkusu ***21***

2.3.5.2. Yetersiz Kalma ve Kontrolü Kaybetme Korkusu ***21***

2.3.5.3. Kazanma Korkusu ***21***

2.3.6. Spor Ortamında Stres Yaratan Faktörler **22**

2.3.7. Stres, Spor ve Sporcu İlişkisi **22**

2.3.8. Ferdi ve Takım Sporlarda, Stresle Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler **23**

2.3.9. Araştırmacılara Göre, Kadın ve Erkek Sporcularda, Stresle Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler **24**

2.3.10. Sporda Stresle Başa Çıkma **25**

2.4. Motivasyon ile İlgili Temel Kavramlar **26**

2.4.1. Motivasyon Tanımı **26**

2.4.2. Motivasyon ile İlgili Kavramlar **26**

2.4.2.1. İçgüdü ***26***

2.4.2.2. Dürtü ***27***

2.4.2.3. Güdü (Motiv) ***27***

2.4.3. Sporda Motivasyon Çeşitleri **27**

2.4.3.1. İçsel Motivasyon (İntrinsic Motivation) ve Dışsal Motivasyon (Extrinsic Motivation) *28*

2.4.3.2. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu *28*

2.4.3.1.1. Genel Spor Motivasyonu *29*

2.4.3.1.2. Özel Spor Motivasyonu *29*

2.4.3.3. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu *29*

2.4.3.1.3. Yetersiz Motivasyon *29*

2.4.3.1.4. Aşırı Motivasyon *29*

2.4.3.1.5. Yeterli Motivasyon *30*

2.4.5. Sporda Motivasyon Kavramı **30**

2.4.5.1. Biyolojik Özellikler *30*

2.4.5.2. Sosyal Özellikler *31*

2.4.5.3. Psikolojik Özellikler *31*

2.4.6. Sporda Yarışma Öncesi Motivasyon Yaklaşımlar **31**

2.4.6.1. Kendi Kendine Telkin *31*

2.4.6.2. Öz eleştiri - Öz yapı *31*

2.4.7. Sporda Yarışma Motivasyonu **32**

2.4.8. Sporda, Stres ve Motivasyonun İlişkisi **32**

2.5. Kaygı ve stres ilişki **33**

2.6. Kaygı ve motivasyon ilişkisi: **34**

2.7. Yaralanma ve Stres İlişkisi **34**

2.8. Yaralanma Nedenleri **35**

2.9. Yaralı Sporcuların Rehabilitasyon Süreçleri **35**

2.10. Spor, Yaralanma ve Kaygı Unsurları **36**

2.11. Umutsuzluk **38**

2.12. Konu ile İlgili Yapılmış Olan Araştırmalar **38**

2.12.1. Türkiye' de Yapılan İlgili Araştırmalar 38

2.12.2. Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar 41

BÖLÜM 3 44

YÖNTEM 44

3.1. Evren ve Örneklem 44

3.2. Verilerin Toplanması 44

3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği 45

3.4. İstatiksel Analiz 47

BÖLÜM 4 48

BULGULAR VE YORUMLAR 48

4.1. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrenciler İle Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Sosyodemografik Bilgilerinin Karşılaştırılması ve Analizi 48

4.1.1. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Kişisel Bilgilerinin Karşılaştırılması ve Analizi 48

4.2. Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırmalı Analizi 51

4.3. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Sosyodemografik Bilgileri ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması ve Analizi 53

4.3.1. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Medeni Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması ve Analizi 53

4.3.2. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Sınıf Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması ve Analizi 55

4.3.3. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Cinsiyeti ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması ve Analizi 58

4.3.4. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Okudukları Üniversite İle Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması ve Analizi 59

4.3.5. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Sporu Bırakma Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması ve Analizi 61

4.3.6. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Genel Olarak Endişe Duyma Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması ve Analizi 63

4.3.7. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Yaşları ve Aktif Spor Süreleri ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması ve Analizi 65

BÖLÜM 5 68

SONUÇ 68

5.1. Öneriler 69

KAYNAKLAR 71

EKLER 77

EK-1. Kişisel Bilgi Formu 78

EK-2. Beck Umutsuzluk Ölçeği 79

EK-3. Süre ve Olanaklar 80

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. *Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilere ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilere Ait Yaş Verilerinin Karşılaştırılması* 49

Tablo 2. *Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilere ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilere Ait Aktif Spor Yapma Süresi Verilerinin Karşılaştırılması* 52

Tablo 3. *Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Kişisel Bilgi Durumlarına Göre Dağılımı.* 54

Tablo 4. *Araştırma Değişkenlerine İlişkin Karşılaştırmalı Betimsel Analiz Sonuçları* 56

Tablo 5. *Çalışma Grubunu Oluşturan Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Medeni Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları* 58

Tablo 6. *Çalışma Grubunu Oluşturan Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Sınıf Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları* 60

Tablo 7. *Çalışma Grubunu Oluşturan Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Cinsiyeti ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları* 62

Tablo 8. *Çalışma Grubunu Oluşturan Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Okudukları Üniversite ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları* 64

Tablo 9. *Çalışma Grubunu Oluşturan Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Sporu Bırakma Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları* 65

SİMGELER VE KISALTMALAR

s.	Sayfa
n	Frekans
SS	Standart Sapma
%	Yüzde
t.y.	Tarih Yok
Çev.	Çeviri
Min.	Minimum
Max.	Maximum
Ort.	Ortalama
KK	Korelasyon katsayısı

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu tezin problem durumu, problem cümlesi, alt problemleri, amacı, önemi, varsayımları ve sınırlılıkları aşağıda başlıklar halinde verilmektedir.

1.1. Problem Durumu

Kaygı, birey rollerinin karmaşıklığı ve gelecekteki hayatının koru ve endişelerini kapsayan, çeşitli sorumluluklar nedeniyle insanlarda oluşan, günümüzün en yaygın psikolojik bozukluklarından biri olarak ele alınmaktadır (Schmid ve ark., 2011, s.76).

Mushalla ve arkadaşları (2010), kaygı yoğunluğunun geleceği düşünmekle artış gösterdiğini, anlık ya da kronik olarak görülen bir duygusal durum olduğunu söylemektedir. Kaygı genellikle gelecekle ve işle ilgili korkularla ilişkilendirilmektedir. Günümüzde hayat şartları, stres, sosyal ilişkilerin azlığı ve değerlerin önemini kaybetmesi ile kaygı çağı hüküm sürmektedir. İnsanlar gelecekte neler olacağını tahmin edememekte ve bununla ilgili endişe hissetmektedir.

Gelecek kaygısı kavramı 1970'de Toffler tarafından "gelecek şoku" şeklinde ortaya atılmıştır ve gelecekte oluşması beklenen istenmeyen değişikliklerin korku, belirsizlik ve kaygı durumlarını ifade etmektedir (Zaleski, 1996, s.56).

Gelecek kaygısı genellikle bireylerin yirmili yaşlarında başlamaktadır. Bu yaş grubu üniversite öğrencilerinden, iş ve aile sahibi olmaya başlangıç yapan bireylerden oluşmaktadır. Bazı alanlara yönelen ve eğitimlerini sürdüren üniversite öğrencileri, iş bulamama ya da geleceğe dair güvencenin olmaması nedeniyle yoğun endişe yaşamaktadır (Hammad, 2016, s.83).

Üniversite öğrencilerindeki bu kaygı düzeyleri, bazı durumlara bağlı olarak daha fazla ya da

az olmaktadır. Yapılan çalışmalar spor yaralanması geçiren öğrencilerin kaygı düzeylerinin arttığını göstermektedir (Popp, 2015, s.67).

1.1.1. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi "Spor Müsabakalarında Yaralanan Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Düzeyi Nedir?" şeklindedir.

1.1.2. Alt Problemler

Araştırmanın alt problemleri şu şekildedir:

- Spor müsabakalarında yaralanan üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı düzeyi nedir?
- Spor müsabakalarında sağlıklı üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı düzeyi nedir?
- Spor müsabakalarında yaralanan üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı üzerinde cinsiyetlerine göre bir farklılaşma var mıdır?
- Spor müsabakalarında yaralanan üniversite öğrencilerinin ile sağlıklı sporcu öğrencilerin cinsiyetleri arasında bir farklılık var mıdır?
- Spor müsabakalarında yaralanan üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı üzerinde yaşlarına göre bir farklılaşma var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmada spor müsabakalarında yaralanan üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısının belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Günümüzde üniversite öğrencileri, iş bulamama, gelecekte başarısız olma gibi korkularla gelecek kaygısı yaşamaktadır. Spor yaralanması geçiren ve geçirmeyen bireylerde kaygı düzeylerinin değişimi de görülmektedir. Literatürde üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısını inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Hammad, 2016; Kula ve Saraç, 2016, s.44). Aynı şekilde spor yaralanmaları sonucunda psikolojik değişimleri ve kaygı düzeylerini inceleyen bazı çalışmalara da rastlanmaktadır (Popp, 2015; Walker ve ark., 2004, s.91). Ancak spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri üzerinde gelecek kaygısını inceleyen ve iki değişkeni birlikte ele alan bir çalışma bulunmamaktadır. Bu doğrultuda bu çalışma hem iki değişkeni ele alması hem de literatüre katkı sağlaması nedeniyle oldukça önemlidir.

1.3. Varsayımlar

Bu araştırmada;

- Spor yaralanması geçiren ve çalışmaya katılan sporcuların yaralanma düzeyleri ile gelecek kaygısı arasında çok büyük bir fark olmadığı varsayılmıştır.
- Ölçeklere verilen cevapların dürüst ve doğru olduğu varsayılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

- Araştırma, uygulamanın yapıldığı Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırma uygulanan ölçek ve ölçek öncesinde sorulan sorularla sınırlıdır.
- Araştırma, katılımcıların verdiği cevaplarla sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Kaygı: yargılanma, sonucunu bilememe, acizlik, başarısızlık duygusu, korku, sıkıntı ve üzüntü gibi duyguların hissedilmesidir (Cüceloğlu, 2008, s. 292).

Spor: Spor kültürel, dayanışmacı, rekabetçi yapısıyla bireyin doğal çevresini sosyalleştirmekte ve kazandırdığı bazı beceriler ile, belli kurallar kapsamında araç kullanarak ya da kullanmadan, toplu ya da bireysel olarak, tam zamanlı meslek ya da boş zaman değerlendirme faaliyeti şeklinde yapılan, bireyin fiziksel ve ruhsal yapısını geliştirirken, toplumu bütünleştiren bir olgudur (Dönmez, 2002, s.3).

Gelecek Kaygısı: geleceği öngörmek ve gerçekleştirmede başarısızlık hissine sahip olmaktır. Gelecek kaygısı, endişe, korku, belirsizlik ve gelecekte meydana gelmesi beklenen istenmeyen değişikliklerden korkma hali olarak tanımlanan ölüm kaygısı ve sosyal kaygı gibi bir kaygı biçimidir. Birey, geleceğe dair son derece endişeli olduğunda gelecek kaygısı taşıdığı düşünülmektedir (Zaleski, 1996, s.165).

Yaralanma: “Yaralanma, sporcunun, sportif yaşamdan uzak kalmasına sebebiyet vererek medikal tedavi gerektiren ve sportif aktivıteler sırasında meydana gelen fiziksel şikâyetidir” (Binnet ve Armangil, 2010, s. 2.)

Müsabaka: Müsabaka sporda yarışmak anlamına gelmektedir. Yarışmak ise, “Bilgi, yetenek,

güzellik vb.nde üstünlüğünü göstermek için yarışmak işi, yarış, yarışım" şeklinde tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2019).

BÖLÜM 2

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Spor ile İlgili Temel Kavramlar

2.1.1. Sporun Tanımı

Spor kelime anlamı olarak incelendiği zaman, belirli kurallar ve teknikler çerçevesinde gerçekleştirilen ve bedensel gelişime faydalı aynı zamanda eğlenmek veya gelişmek amacıyla yapılan, bedensel hareketlerin tamamı olarak nitelendirilmektedir.

Bireyin bir ortamda hareket etmek suretiyle, eyleme geçmesine spor adı verilmektedir. Yüzme, yerinde duran bir ağacı itmeye çalışma, çocukların ağaca tırmanması ya da çocukların misketlerle oynaması gibi eylemler spor olarak nitelendirilebilir. Spor, ortaya konulan bir görüşe göre fiziksel ve zihinsel etkinliğin yerine getirilmesi ve bu etkinlik yerine getirilirken oyun ve performansı içeren eğlenceli aktivitelere dayanan bir kavramdır. İnsanın fiziksel ve zihinsel etkinliğine hizmet eden spor kavramı aynı zamanda beden eğitimini ve eğlenceyi de kapsamaktadır. Var olan bütün spor dalları toplumsal yaşamın önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Bu spor dalları aynı zamanda sosyal ve politik, ekonomik ve tarihi boyutları da bünyesinde barındırmaktadır. Aktivitelerinin belli kurallar çerçevesinde bireysel ya da çoğul halde organize olmak koşuluyla gerçekleştirilen spor, bedenin eğitilmesini sağlarken bireylerin eğlenmesinede fırsat vermektedir (Dumlupınar, 2018, s.1).

2.1.2. Sporun Sınıflandırılması

İnsanlar tarafından ortaya konulmuş olan spor kavramı, insanları meşgul eden bir etkinlik olmaktadır. Aynı zamanda insanların genel yapısının iyi bir şekilde analiz edilmesine dayanan ve varoluşun anlamına ya da bireylerin karakterine ilgi göstermeyen spor, her tarz birey tarafından tercih edilebilir. Spor, yoğunluk ve tür açısından sınıflandırılabilir. Kendi

içeresinde ise kitle sporu, özel gruplarda spor, performans sporu veya okul sporu şeklinde dört ana başlıkta incelenebilir.

2.1.2.1. Performans Sporu

Fiziksel aktivitenin meydana gelmesi sırasında, aktivitenin gerektirdiği psikolojik ve mekanik eylemlerin gerçekleştirilmesi için belli bir performans gerekmektedir. Mutlak başarıyı elde edebilmek ya da başarıyı sürdürülebilir bir hale getirmek ve daha iyisini elde edebilmek için yapılan sportif faaliyet, performansı meydana getirir. Performans sporu icra eden sporcular, bu alanda çalışmalar yürüten profesyonel kişilerdir. Bu spor türü aynı zamanda elit spor olarak da nitelendirilmektedir. Performans sporu bireyin mevcut olan sınırlarını zorlayan, uzun ve yoğun çalışma isteyen bir spor türüdür. Aynı zamanda ekonomik faktörlerle beslenen performans sporu, seçiciliği ve sınırlayıcılığı sebebiyle her kesimden bireyin başarılı olamayacağı bir spor türü niteliğindedir. Günümüzde ise siyasi, ekonomik ve kültürel faktörlerin etkisi altında kalan performans sporu, sporun diğer türlerinden daha farklı bir alanda bulunmaktadır (Özdenk, 2018, s.86).

2.1.2.2. Kitle Sporu

İnsan gücünün nitelikli bir hale gelebilmesinin en temel yolu sağlıklı bireyler olmaktan geçmektedir. İnsanın iradesini sağlam bir hale getiren beden eğitimi ve spor, aynı zamanda bireyin kendine duyduğu güvenin artmasına ve bireylerin kişiliğinin daha sağlam olmasında etkin bir rol almaktadır. İnsanlar arasında grup çalışmasının daha kolay bir hal almasını ve karşılıklı dayanışmayı sağlayan spor, kişinin temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra geri kalan zamanında dinlenme, eğlenme ve sağlık amaçları çerçevesinde bireyin iradesiyle gerçekleştirdiği bedensel aktivitelerdir. Kitle sporu, herkes için sporu ifade etmektedir. Bu terimin yerine bazı zamanlarda “serbest zaman sporu” terimi de kullanılabilir. Bunun tercih edilmesinin sebebi ise çalışanların, çalışma saatleri dışarısında gerçekleştirdiği bir faaliyet olmasıdır (Amman, 2000, s.119-122).

Günümüzde sporla ilgili gerçekleştirilen faaliyetlerin neredeyse tamamı boş zaman sporu olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin boş zamanlarında sportif faaliyetler gerçekleştirmesi günümüzde çok tercih edilen bir durum haline gelmiştir (Yıldıran ve Yetim, 1996, s.41-43).

2.1.2.3. Okul Sporu ve Özel Gruplarda Spor

Eğitim öğretim çağındaki çoğu öğrenci gününün neredeyse tamamını okulda geçirmektedir. Dolayısıyla okullarda zihinlerinin yanında bedenlerini de geliştirebilecekleri derslere ihtiyaç duymaktadırlar. Okulda var olan beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile ilgili derslerin varlığı, öğrencilerin fiziksel kabiliyetlerini ve bunun yanında kişilik özelliklerini de geliştirmek adına belirli çalışmalar gerçekleştirmektedir. Öğrencilerin duygu ve heyecanlarını kontrol edebilme ve kendilerini rahat bir şekilde ifade etmelerini sağlayan spor aynı zamanda çocukların duygularını istikrarlı bir hale getirmesinde ve çeşitli konularda duyarlılık kazanmasında büyük rol oynamaktadır (Baumann, 1994, s.22).

Okul sporu olarak geçen beden eğitimi ve spor dersleri, ilk, orta ve yükseköğretim kurumlarında gerçekleştirilen planlı bir eğitim sistemine dâhildir. İlk ve orta öğretimlerin tamamında, yükseköğretimin ise belirli bir kısmında yer alan faaliyetler, müfredat içerisinde yer alarak tüm okullar tarafından uygulanması zorunlu hale getirilmiştir. Bunun yanı sıra derslere ek bir şekilde yapılan çeşitli spor ve fiziksel eylemler içeren çeşitli faaliyetlerin de yapılması öğrencilerin yararına olacaktır. Beden eğitimi ve sporun eğitim müfredatına katılması, çocukların fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı bir şekilde yetiştirebilmesine olanak tanımaktadır (Yıldız, 2009, s.1-2).

Özel gruplarda yapılan spor ise biraz daha farklıdır. Toplumda yer alan bireylerin bazıları var olan özel durumları sebebiyle spor faaliyetlerine katılamamaktadır. Bu özel durumlar bazı zamanlarda fiziksel bazı zamanlarda ise ruhsal olabilir. Dolayısı ile bu tarz bireylere onların imkânları ve kabiliyetleri dâhilinde spor ortamları hazırlanmaktadır (Baumann, 1994, s.22).

Dünya nüfusunun yaklaşık olarak %25'inin özel bir duruma sahip olduğu ya da ailesinde bir üyenin özel bir durumu olduğu varsayılmaktadır. Boş zaman aktiviteleri işte bu özel duruma sahip olan kişiler için büyük önem arz etmektedir. Bazı bireyler için bu durum sadece rahatlamak amacı taşısa da bazı bireyler için bu durum çok önemli bir zaman dilimini içermektedir. Engelleri olan insanların spor yapma gerekçeleri değişiklik göstermektedir Ancak sporun bu bireyler üzerinde meydana getirdiği değişiklikler genelde ortaktır. Fiziksel gelişmenin yanı sıra zihinsel dinginliğin ve uysallığın gerçekleşmesine sebep olan spor aynı zamanda kişinin özgüveninin yerine gelmesine de sebep olmaktadır. Bu yüzden engeli olan bireyler kendi özel durumuna göre belirlenecek olan kısa ve uzun süreli hedefler için çaba sarf etmeli ve bu hedeflerin uzun vadede onların yararına olduğunu benimsemelidir. Kişinin

fiziksel olarak bağımsızlığını gerçekleştirmesi ve bireysel anlamda yeterlilik kazanmasında sporun önemli bir yeri vardır (Çınarlı ve Ersöz, 2010).

2.2. Kaygı kavramı

Kaygı, genel olarak kötü bir şey olacakmış düşüncesine kapılmaktır. Kaygı sebebi bilinmeyen gerginlik duygusudur (TDK, 2019).

Kaygı, başarısızlık duygusu, sıkıntı, korku, üzüntü, çaresizlik, sonucu bilememe ve yargılanma duygularından birini veya çoğunu içermektedir. Cüceloğluna göre kaygı kişinin bir uyaranla karşı karşıya kaldığında yaşadığı duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur. Temel duygulardan birisi olan kaygı, insanın günlük yaşamının bir parçasıdır (Cüceloğlu, 2000).

Kaygı kavramı günlük yaşamda yoğun bir biçimde maruz kalınan bir kavram olmaktadır. Birey normal hayatına devam ederken sahip olduğu kaygılar içten içe bireyi rahatsız edebilmektedir. Kaygı durumu özellikle günlük hayatta işlerin yolunda gitmediği veya bireyin baskı altında kaldığı durumlarda ortaya çıkar. Kaygı düzeyinin yükselmesi durumunda birey kendi imkânlarıyla veya dış destek alarak kaygı sorununu çözmeye çalışabilir (Kognitiv, 2014).

Goldstein, kaygıların ortak öğesinin, kişinin yeteneğiyle ondan beklenenler arasındaki uyuşmazlık olduğunu ve bu durumun insanın kendini gerçekleştirmesini imkânsız hale getirdiğini belirtmiştir (Akt.Geçtan, 2013).

Başka bir tanımla kaygı, hayatta karşılaşılan stresli durum karşısında olan doğal bir duygudur. Birey iç ve dış dünyadan kaynaklı bir tehlike olasılığında mevcut durumu tehlike durumu olarak algılar ve yorumlarsa kaygı duygusunu yaşar ve bu duygu ile karşı karşıya kaldığı zaman sanki kötü bir şey olacakmış hissine kapılır (Turan Başoğlu, 2007).

2.2.1. Kaygı türleri

2.2.1.1. Durumluk kaygı

Durumluk kaygı, kişinin özel durumları bir tehdit kaynakçası gibi hissetmesi neticesinde ortaya çıkmaktadır. Bu arada ortaya çıkan kaygının ölçüsü, tehdit kaynakçasının ağırlığı, ciddiyeti ve süresi konusunda kişinin sahip olduğu hisse göre değişiklik göstermektedir.

Kaygı geçici bir niteliğe sahiptir ve geçici duygusal tepkiler oluşturulur. Birey, içerisinde bulunduğu durum sonucunda kendine has bir korku duyar. Durumluk kaygı kişinin yaşamında geçici olarak ortaya çıkan ve kişinin çıkarlarına ters düşen durumlarla ilgilidir. Bu konuda bir öğrencinin sınav öncesinde yaşadığı veya bir sporcunun karşılaşma öncesinde hissettiği kaygı durumluk kaygıya örnek olarak gösterilebilir. Durumluk kaygı sonucunda otonom sinir sisteminde değişiklikler meydana gelir. Kızarma, terleme ve titreme gibi fiziksel değişiklikler izlemlenir. Kişide huzursuzluk ve gerişim durumları görünür. Durumluk kaygı seviyesi ve stres yakından alakalıdır. Durumluk kaygı Stresin ortaya çıkmasıyla çoğalır. Stresin aradan kalktığıyla durumluk kaygı düzeyide azalır (Yılmaz ve diğerleri, 2014). Durumluk kaygı, kişinin içinde bulunduğu stresli ortamdan dolayı algıladığı öznel korkudur.

Sınav kaygısı durumluk kaygı türüne dahil olan, birçok öğrenci için akademik hayatında önemli bir problemdir ve eğitim başarısının önündeki en ciddi engel sayılır (Adana ve Kaya, 2005).

Tehlikeli durumlar neticesinde uluşan durumluk kaygı geçicidir. Bazı Kişiler kaygıyı sürekli olarak yaşar, bu kişiler genellikle mutsuzlar ve sürekli bir huzursuzluk durumu yaşarlar. Sürekli kaygı çevreye bağlı olan tehlikeli durumularla ilgili değildir. Bu kaygı türü sabittir ve insanların içinden gelen bir kaygı türüdür. (Kara ve Acet, 2012).

2.2.1.2. Sürekli kaygı

Sürekli kaygıda kişi kaygıya bir eğilim gösterir. Bu tür kaygıda bireyler kendi içlerinde bulundukları ortamı stres dolu bir ortam olarak görürler. Normal durumlar bu bireyler tarafından tehlikeli durumlar olarak algılanır. Kişi özdeğerlerinin tehlike altında olduğunu hisseder. Sürekli kaygının nedeni çevrede olan diğer insanlar tarafından anlaşılmaz. Bu kaygıda dış etmenlerin ve uyaranların etkisi olmamaktadır. Sürekli kaygıyı yaşayan kişinin yaşadığı kaygı ile içerisinde bulunduğu ortamın arasında herhangi bir ilişkisi bulunmamaktadır. Sürekli kaygı yaşayan bireyde istikrarlı mutsuzluk hissi olur. Yaşanan hoşnutsuzluğun geçerli bir sebebi olmamaktadır. Sürekli kaygının nedeni dış tehditler değil bireyin kişiliğidir. Sürekli kaygı kişinin hayatında çöğü olumsuzluğun yaşanmasına sebep olur. Algılama ve dikkat bozuklukları, sosyal ilişkilerden kaçınma, akademik başarısızlık, ve içe kapanma sürekli kaygı yaşayan bireylerin karşılaştıkları olumsuzluklardandır (Yılmaz ve diğerleri, 2014).

Sürekli kaygıda önemli olan bireyin tehdidi nasıl algıladığıdır. Aslında sürekli kaygı durumunda birey sabit olan durumları da tehdit kaynağı olarak algılamakta ve kişi hoşnutsuzluk ve mutsuzluk hissetmektedir. Bu bireyler olumsuz duygular yaşar, kolay bir şekilde incinir ve karamsarlığa düşer. Buna ek olarak, sürekli kaygı halindeki bireyler, durumluk kaygıyı da diğer bireylere oranla daha fazla yaşarlar. Sürekli kaygı farklı bireylerde farklı özelliklere sahiptir. Bu nedenle öznel bir özellik olarak değerlendirilebilir. Sürekli kaygı yaşayan kişiler, strese sebep olan durumlarla karşılaştıklarında kendilerini çok daha tehlike altında hissederler ve bu nedenle herhangi bir tehlike durumunda çok daha fazla tepki gösterirler (kuru ve diğerleri, 2011).

2.2.2. Kaygının nedenleri

Kaygının nedenleri olarak destek ağlarından mahrumiyet, olumsuz bir sonuç beklemek, prestij kaybı, başarısızlık korkusu, kibir, iç çelişkiler ve belirsizlikler gösterilebilir.

Sonucunu bilemediğimiz durumlarda kaygılı olmak normal sayılır. Kişiye tehlikeye karşı hazırlanması gerektiğine dair mesaj veren kaygıdır. Tepkiler kişiseldir, insandan insana değişir (Schreiber 2004). Belirli bir ortam içinde kendilerini huzurlu ve güvenli hisseden bireylerde kaygı olmaz. Diğer taraftan söz konusu çevredeki başka bir kişi tarafından ortam tehlikeli bulunabilir ve bu algılamayla ilgili korkular yaşayabilir.

2.2.3. Kaygının etkileri

Kaygının fiziksel, duygusal ve zihinsel etkileri vardır. Kaygı durumunda vücutta bazı değişimler izlemlenir. Kaygı sonucunda fiziksel etkiler şu şekilde listelenebilir:

- Kaygı sonucunda birey tehlike olarak algıladığı duruma karşı mücadele etmek isteyecektir. Bu aşamada beyin söz konusu tehdide karşi mücadele edebilmek için daha fazla oksijene ihtiyaç duyar çünkü tepki gösterebilmek için kaslara daha fazla oksijen ve kan gitmesi gereklidir. Dolayısıyla kişinin kalp atışları hızlanır ve kişide hızlı nefes alıp verme başlar.

- Terleme vücudu sakinleştirir ve aynı zamanda vücudu kaygan hale getirmesi sebebiyle, bireye yapılacak fiziksel saldırı durumunda bireyin yakalanmasını zorlaştırır.

- Bulantı da görülebilecek etkiler arasındadır. Tehlike ile karşı karşıya kalındığında metabolizma tüm enerjisini, hayati yaşam faaliyetleri yerine, tehlikeden kaçmak için kullanır.

- Kişinin enerjisini kaçma ya da durumla mücadele edebilmek için kullanmasıyla beraber vücudun diğer fonksiyonlarında çalışma bozukluğu görülebilir ve bu da sersemleme şeklinde kendini gösterebilir.

- Tehlike anında vücudun kasılması ile nefes alış ve verişinin hızlanması ile göğüs bölgesinde acı görülebilir.

- Vücudun kullandığından daha fazla oksijen kullanıması sonucu uyuşma ve karıncalanma ortaya çıkabilir.

- Tehlike durumunda kişinin ortamı daha net görme gerekliliği söz konusu olur. Bu nedenle de her yer daha parlak ve gerçekdışı görülebilir.

- Kişideki tepki verme zorunluluğundan dolayı ayaklara giden kan ve oksijen oranında artış olur; başka bir deyişle ayaklar ağırlaşır.

- Normalden fazla oksijen ve kan dolaşımı boğaz kuruluğu ve boğulma hissine sebep olabilir (Anxietybc, t.y.: 2-4).

- Sık sık tuvalete gitme ihtiyacı.

Duygusal etkiler arasında gerginlik, çaresizlik, üzüntü, yetersizlik, korku ve heyecan duyguları bulunmaktadır.

Zihinsel etkilerin arasında ise tekrarlayan düşünceler, zihnin bomboş olması, hatırlayamamak, odaklanamamak, kötümser fikirler ve başarısızlık korkusu gibi olumsuz düşünceler sayılabilir. (İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Birimi, 2011: 2).

2.2.4. Anksiyete bozuklukları

Kaygının olumlu ve olumsuz olarak iki yönü bulunmaktadır. Kaygının sonucunda "anksiyete bozuklukları" olarak isimlendirilen bozukluklar ortaya çıkmaktadır. Örnek vermek gerekirse, sosyal fobi, panik atak, agorafobi (alan fobisi), genelleştirilmiş kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve travma sonrası stres bozuklukları kaygı kaynaklı anksiyete bozukluklarıdır. Alan fobisi (agorafobi), kişinin içinde yaşadığı korku durumudur. Bu durumdaki kişi bir tehlike ile karşılaştığında uzaklaşamayacağı ve kendisine yardım

edilmeyeceğini düşündüğü ortamlarda bulunmak istemez. Agorafobili kişiler toplu taşıma araçlarından istifade etme, kalabalık mekanlara girme gibi davranışlarda bulunmak istemezler. Panik atak durumu büyük bir endişe ve korku halinin oluşmasıyla, beklenmedik bir anda ortaya çıkar. Hayati bir tehlike yaratmaz ancak tekrarlanan bir durumdur. Sosyal anksiyete bozukluğunun tanımını ilk kez Marks ve Gelder 1966 yılında yapmıştır. Sosyal fobisi olan kişiler, diğerleri tarafından eleştirilecekleri ve küçük düşecekleri düşüncesine sahiptirler. Genelleştirilmiş kaygı bozukluğu durumu, kişinin birçok konuda çok fazla endişelenmesidir. Saplantı-zorlantı bozukluğu yaşayan kişilerde takıntılı davranışlar, süreklilik arzeden saplantılı düşünceler ve alışkanlıklar söz konusu olur. Travma sonrası stres bozuklukları kişinin önceden yaşadığı korkutucu olayların sonucunda ortaya çıkar; kişi önceden deneyimlediği olayları düşüncelerinde yeniden yaşar, korku hisseder ve bedensel tepkiler verir (Kognitiv, 2014).

2.3. Stres ile İlgili Temel Kavramlar

Modern toplumun en büyük rahatsızlığı olarak kendini gösteren stres günlük hayatın bir parçası haline gelmiştir. Günümüzde pek çok insan kendisi bile farkında olmadan yoğun bir strese sahip olmaktadır. Zihinde yaşanan iyi ya da kötü tüm değişiklikler stresli durumların oluşmasına sebep olmaktadır. Günlük yaşamda meydana gelen değişiklikler ve bunlara neden olan faktörler stres etmeni haline gelebilir. Vücut sağlığında oluşan değişiklikler de strese sebebiyet vermektedir. Çoğu zaman zihinsel değişiklikler, gerçekleşen somut değişiklikler kadar stres sebebi haline gelmektedir. Günlük hayatta yaşanan stres verici olaylar, anlaşmazlıklar ve çatışmalar gibi insan zihninde yer edecek olaylar hem psikolojik hem de fizyolojik etkiler doğurmaktadır.

2.3.1. Stresin Tanımı

Stres kelime olarak Latinceden gelmektedir. 17. yüzyılda felaket, dert ve keder gibi anlamlar içeren stres kelimesi 18. ve 19. yüzyıllarda bu anlamını yitirmiş ve baskı, zorluk gibi bir anlam içermeye başlamıştır. Bu anlamlar objelere ve kişiye aynı zamanda da kişinin sahip olduğu ruhsal yapısına yönelik olarak kullanılmıştır. Dolayısıyla stres kişinin pek çok zorluk altında oluşturduğu direnç anlamını ifade etmeye başlamıştır. Cüceloğlu stresi, kişinin yaşadığı çevrede fiziksel ve sosyal anlamda Zorlanması ve bedensel, psikolojik sınırların ötesine geçmek için harcadığı gayret olarak tanımlamaktadır (Cüceloğlu, 2008, s.321).

Stres kişiyi etkileyen çevresel uyarıcıların bütünüdür. 1950 yılında yapılan bir araştırma stres terimini, organizmanın içinde yer alan her şeyin çevreye karşı gösterdiği tepki olarak tanımlamıştır. Bu yaklaşım stres ve stresör kavramlarını ortaya çıkartmış ve bireyin tepki vermesini sağlayan çevresel uyarıcılar stresör, bu uyarıcılara gösterilen tepkiler ise stres olarak adlandırılmıştır. Bir canlının içsel dengesi ve içsel- dışsal çevresi ile ortam tarafından zorlandığı durum stres olarak adlandırılmaktadır. Aynı zamanda stres bir an içerisinde vücutta meydana gelen uyumlu tepkilerin toplamı olmaktadır. Organların çalışması ile birlikte kasların gerilmesi, gevşemesi, vücudun salgı üretmesi ve benzeri tüm tepkimeler stres sonucunda ortaya çıkan tepkilerdir. Ayrıca stres hayat içerisinde meydana gelen normal ve bazı zamanlarda gerekli olan bir süreçtir (Güçlü, 2001, s.95-101).

Stres ve uyarıcı kavramları arasında çok küçük bir fark vardır. Uyarıcı organizmada tepkiye sebep olan herhangi bir şey olabilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde stres ve uyarıcı arasında bir kısım farklılıklar bulunduğu söylenebilir. Bir uyarıcının stres meydana getirebilmesi için, belli bir duyu organını tetiklemesi ve bu duyu organındaki rahatlık eşiğinin aşılıp, sistem dengesinin altüst olması gereklidir. Bahsi geçen sistem, meydana gelen stres tepkisi sayesinde tekrar dengeli bir hal alabilmek için bir uyum süreci yaşamaya başlar. Gerilim ise stres durumunun bahsedilen sistem üzerinde meydana getirdiği etkidir. Gerilim nedeniyle var olan sistem, stres durumuna geçer ve dengeli haline geri dönmek ister. Zorlanma kavramı ise burada ortaya çıkar ve dengeye dönmek isteyen sistemin harcadığı enerjinin miktarı olarak adlandırılabilir (Güçlü, 2001, s.95-101).

Stres sonucunda ortaya çıkan bazı belirtiler mevcuttur. Bunlar baş ağrısı, sırt ağrısı, diş gıcırdatma, buna bağlı olarak çene kasılması ve başağrısı, ishal, kasağrısı, ülser, kalp krizi, iştah azalması, iştah artması, aşırı terleme, enerji kaybı, dikkatsizlik gibi fiziksel belirtiler olabilir. Bunun yanı sıra kaygı ve endişe, depresyon, ruhsal durumda hızlı değişmeler, gerginlik, özgüven azalması, güvensizlik hissi, asabilik, öfke patlamaları, saldırganlık ve benzeri duygusal belirtiler de meydana gelebilmektedir. Tüm bu ciddi belirtilerin yanı sıra konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık, zihinde karmaşıklık, hafızada zayıflama, hayallere dalma, tek bir fikre kapılıp etrafta olan bitene odaklanamama, verimlilik kaybı, iş kalitesinin zayıflaması, hata yapma oranının yükselmesi gibi zihinsel belirtilerde yaşanabilir. Stresin meydana gelmesinin bir önemli sonucu da bireyin sosyal hayatında yaşadığı ciddi sorunlardır. Stresle birlikte insanlara karşı güvensizlik, randevulara geç kalma ya da gitmeme, buluşmaların iptali, insanlarda hata aramak, insanları rencide etmek, aşırı agresif ve savunmacı bir tutum sergilemek ya da insanları kırmak ve bunun sonucunda sosyal

hayatta etkin bir rol üstlenmemek gibi pek çok sorun doğmaktadır (Braham, 1998, s.52-54).

Günümüzde iş hayatında etkin rol oynayanlar ve değişen ortamlarda bulunanlar stres altında yaşayan insanlardır. Özellikle stres yaratan faktörler iş hayatı içerisinde yönetici ve çalışanların kontrol altında tutulmasının sağlanması gerektiğini düşünen firma yapılarıdır. Bu tarz işletme sistemleri içerisinde yer alan bireyler çevre şartlarına adapte olmakta zorlanmakta ve bunun sonucunda özveri ve uyum olgularında ciddi sıkıntılar yaşamaktadır. Kendi planlarını ve kafasındakileri düşündüğü şekilde gerçekleştiremeyen kişi, dış etmenler sebebiyle değişmeye çalışır ve bu durum bireyde ciddi anlamda stres oluşturur. Bu anlamda bir değerlendirme yapıldığında strese neden olan faktörler kişinin kendisi ile alakalı olabilir, bireyin iş çevresi ile ilgili olabilir ve ya kişilerin bulunduğu çevreden stres unsurları meydana gelebilir (Güçlü, 2001, s.95-101).

2.3.2. Sporda Stres Türleri

2.3.2.1. Olumlu ve Olumsuz Stres

Hayat içerisinde sık sık karşılaşılan stres, yaşamın kaçınılmaz bir sonucudur. Stresten bahsedilirken genellikle olumsuz çağrışımlar meydana gelir. stres her zaman negatif değildir. Çoğunlukla aşırı stresin insanı iş göremez bir duruma soktuğu ve ciddi sorunlar doğurduğu bilinmektedir. İnsanların kişilik özelliklerine göre değişiklik gösteren olumlu stres düzeyi, insanın hayatını sürdürebilmesi ve kendini geliştirip, yenileyebilmesi için gerekli bir kavramdır. İnsanın hayatında az miktarda stres olması, kişinin zihnen ve bedenen verimli olmasını sağlamaktadır.

Terfi edebilmek, evlenmek ya da ün kazanmak gibi insanların ulaşmayı arzuladığı amaçlarla ilgili yaşanan olaylar olumlu stres, ölüm, işten kovulma ya da meslekte ilerleyememe gibi kayıplarla ilişkili olaylar da olumsuz stres olarak kategorize edilebilir. Olumlu stres bireylerin hayallerine ulaşmasını sağlarken, olumsuz stres bireyin karşılaşmak istemediği sonuçlar doğurabilir. Aşırı stresli durumlardan uzak durulamaz şekilde yaşandığında, insanlar fiziksel olarak etkilenmektedir. Ancak çoğu zaman düşük düzeylerde stres yararlı amaçlara hizmet etmektedir. Psikolojik olarak büyüyebilme ve başarı kavramının önem kazanması için stres zorunludur. Burada önemli olan yaşamın daha kaliteli bir hale gelmesi için ihtiyaç duyulan stres düzeyinin doğru bir şekilde belirlenmesi ve bu stres düzeyinin yükselmesine engel olunmasıdır (Balcı, 2000, s.52-60).

Yukarıda da bahsedildiği gibi, stres her durumda kötü sonuca yol açmamaktadır. Özellikle iş ortamında bireyin becerisinin ve iş görme gücünün gelişmesine yardımcı olan bir coşku, stres şeklinde ortaya çıkabilir ve bireye büyük faydalar sağlayabilir. Kişinin iş performansına olumlu bir şekilde etki eden stres, kişinin iş hayatının ve özel hayattaki başarısını engelleyen stres olarak iki şekilde yaşanan yaşanmaktadır. Belirli miktarlarda stres yaşantının kaliteli bir hale gelmesi ve bireyin zihnen ve bedenen büyümesi için gerekli bir kavramdır. Bireyin sahip olduğu optimal düzeyde stres, performansının en iyi olduğu düzey olarak nitelendirilebilir. Yalnız bu optimal düzeyde çizilmiş olan sınırların üstüne çıkılması ve altına düşülmesi performansta düşüşe sebebiyet verecektir.

2.3.2.2. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres

Yakın geçmişte yaşanan baskılar ve istekler bireyde akut stres oluşturmaktadır. Bu stres türü toplum içerisinde en yaygın olan stres şeklidir. Küçük dozlarda yaşanan akut stres, heyecan verici ve uyarıcı olabilmektedir. Ancak bu stres türünün de fazlası bireyi çok fazla yormaktadır. Bir yokuşu sabah saatlerinde çıkmak insanı canlandırırken, akşamüstü iş çıkışı aynı yokuşu çıkmak zor ve yorucu bir hal alabilir. Burada yokuşu tırmanırken zorlanmak bireyin düşmesine ya da kemiklerinin zorlanmasına sebebiyet verebilir. İşte bu örnekten yola çıkılarak kısa dönem streslerin abartılı bir biçimde yaşanmasının psikolojik sıkıntılara veya fiziksel sıkıntılara sebep olabileceğini öngörebilmek gereklidir.

Akut stresin belirtileri bireyler arasında farklılık gösterebilir ancak çoğu zaman ortak belirtiler bulunmaktadır. Bu belirtiler insan yaşamında ters giden olayların toplamı niteliğindedir. Ancak kısa süreli olduğundan akup stresin büyük zararlar doğurmadığı bir gerçektir. Bu stres türünün en yaygın belirtileri arasında duygusal sorunlar ve öfke nöbetleri yer almaktadır. Aynı zamanda endişe ve depresyon, kas problemleri ve gerginlik, başağrıları, çene ağrısı, kas, tendon, bağ dokusu sorunları gibi fiziksel problemler de akut stresin sebep olduğu problemler arasında yer almaktadır. Bu stres türünün yol açtığı daha majör problemler ise mide, bağırsak ile ilgili problemlerdir. Özellikle mide ekşimesi ve midesi de oluşumu ile gazı, kabızlık ya da tahriş olmuş bağırsak belirtileri görülebili. Ayrıca kan basıncında yükselme, kalp atışının hızlanması, avuç içlerinin terlemesi ya da çarpıntı gibi sorunlarda de ortaya çıkmaktadır. (Davranış Bilimleri Enstitüsü, 2018, s.1).

Kronik stres türü hiç bitmeyecekmiş gibi gelir ve çok şiddetli yaşanır. Kronik stres çoğu zaman çocukluktan gelen ve zihinde yer eden travmatik deneyimler sonucunda ortaya çıkar. Yaşanan bu deneyimler kişiliği derinden etkilemekte ve insanların bakış açılarını ya da inanç

sistemlerini değiştirerek stres altında bulunmalarına sebebiyet vermektedir. Bireylerin kişiliğinin ya da inançlarının yeniden oluşturulması söz konusu olduğu zaman, iyileşme süreci profesyonel yardım alınarak oluşturulmalıdır (Davranış Bilimleri Enstitüsü, 2018, s.1).

Kronik stresin yaşanmasının en kötü sonucu insanların belli bir süre sonunda bu strese alışmasıdır. Stres yaşayan insan onun varlığını tamamen unutur ve yardıma ihtiyaç duyma kavramından tamamen uzaklaşır. İnsanlar akut stresi hemen farkına varmalarını rağmen kronik stresi yaşam biçimi haline getirirler ve travmaları görmezden gelirler. Kronik stresin sonuçları akut stres kadar basit olmamaktadır. İntihar, saldırı, kalp krizi ya da kanser şeklinde ciddi problemlere sebebiyet verebilir. Genellikle ölüme yol açan kronik stres ciddi anlamda fiziksel ve zihinsel tahribatlar doğurmaktadır (Davranış Bilimleri Enstitüsü, 2018, s.1).

2.3.3. Sporda Stresin Belirtileri

2.3.3.1. Fiziksel Stres Belirtileri

Spor esnasında yaşanan fiziksel stresin en temel belirtileri düzensiz uyku ve bununla beraber bireyde oluşan baş ağrısıdır. Sonrasında ise kas kasılmalarından meydana gelen çene kasılmaları ve diş gıcırdatmaları, sırt ağrıları bunun yanı sıra kabızlık, ishal, hazımsızlık ve yüksek tansiyon gibi farklı sonuçlar doğurmaktadır. Aşırı terleme iştah artışı veya azalması ya da enerji kaybı gibi sorunlar da fiziksel stres belirtileri arasında yer alabilir (Güçlü, 2001, s.95).

2.3.3.2. Davranışsal Stres Belirtileri

Davranışsal stres belirtileri arasında konsantrasyon bozukluğu, karar vermede güçlük, hafıza zayıflığı, akılda sürekli bir karışıklık, tek bir fikre ya da düşünceye odaklanma, düşük verimlilik ya da iş kalitesinde zayıflama gibi sorunlar olmaktadır. Davranışsal stres aynı zamanda insanlara karşı güvensizlik oluşturup, başkalarını suçlama ve randevulara gitmemek gibi çeşitli sorunlara yol açabilir (Güçlü, 2001, s.95).

2.3.3.3. Psikolojik Stres Belirtileri

Psikolojik stres belirtileri olarak kaygı ve endişe başta olmak üzere, depresyon, çabuk ağlama, ruhsal durumda hızlı değişiklikler, sinirlilik, özgüvende azalma ya da insanlara güven duyamama, kolay kırılma ve öfke patlamaları ile saldırganlık yer almaktadır (Güçlü, 2001, s.95).

2.3.4. Sporda, Stresin Etkileri ve Bireysel Sonuçları

Bu etkiler aşağıda temel başlıklar halinde incelenecektir.

2.3.4.1. Stresin Fizyolojik Sonuçları

Stresin başlıca fizyolojik sonuçları arasında alarm tepkisi, direnç aşaması, tükenme aşaması gibi durumlardan söz edilmektedir.

2.3.4.1.1. Alarm Tepkisi

Alarm tepkisinde birey stres ile karşılaştığında sempatik sinir sisteminin etkin hale geçmesi durumuyla karşı karşıya kalır. Bu durumda kişinin bedeni savaş durumuna geçer. Savaş durumuna geçmediği halde de "kaç" tepkisi gösterir. Bu tepkilerin sırasında bedende meydana gelen fiziksel ya da kimyasal değişiklikler neticesinde, stres kaynağı ile yüzleşme ya da stres kaynağından kaçma durumlarına hazırlık meydana gelir. Bu hazırlık esnasında kalp atışlarında hızlanma, tansiyon, duygusal inişler ve çıkışlar ile birlikte ani bir şekilde adrenalin salgılanması meydana gelmektedir. Bu tepkilerin ortaya çıktığı an alarm aşaması olarak adlandırılmaktadır. Streste yaşanan alarm aşamasında, stres kaynağı ve bunların yoğunluğunun arttığı ölçüde stres düzeyi de artış göstermektedir (Bektaş ve Karagöz, 2017, s.344-346).

2.3.4.1.2. Direnç Aşaması

Alarm aşamasından sonra bireyde direnç aşaması meydana gelir. Stres kaynağına uyum sağlandığı sürece her şey normale dönme eğilimi gösterir. Bu aşamada bireyin kaybettiği enerji yeniden kazanılmaya ve fiziksel anlamda meydana gelen tahribat giderilmeye çalışılır. Stresle başa çıkıldığı an sinir sistemi etkin bir pozisyona geçer ve kalp atışı, solunum, tansiyon ve kas gerilimi gibi durumlar normal seviyelerine dönerler. Direnme aşaması

meydana geldiğinde, kişi strese karşı koyabilmek adına elinden gelen tüm gayreti gösterir. (Bektaş ve Karagöz, 2017, s.344-346).

2.3.4.1.3. Tükenme Aşaması

Tükenme aşamasında, meydana gelen gerilim kaynağı ve bu gerilim kaynağının yoğunluk dereceleri azalmadığı müddetçe hayal kırıklığı yaşanır. Stres kaynağı ile başa çıkılamadığı ya da bu stres kaynağına uyum sağlanamadığı sürece, fiziksel kaynaklar kullanılamaz ve vücut tükenme aşamasına geçer. Tükenme aşamasında parasempatik sinir sistemi olarak adlandırılan sistem etkin haldedir. Kişi tükenmiştir ve stres kaynağı hala mevcut bulunmaktadır. Bu aşamada mevcut bulunan uzun süreli stres kaynakları ile mücadele edilemez ve bunun yanı sıra başka stres kaynaklarının etkileri de bireyi doğrudan etkileyebilir (Bektaş ve Karagöz, 2017, s.344-346).

2.3.4.2. Stresin Psikolojik Sonuçları

Stresin kaygı, depresyon, uykusuzluk ve tükenme gibi psikolojik sorunları bulunmaktadır. Aşağıda yer alan başlıklarda bunların detaylı tanımlamaları yapılmaktadır.

2.3.4.1.4. Kaygı

Yakın gelecekte yaşanacak ya da yaşanamayacak tüm olayların bireyde sebep olduğu hisler tedirginlik oluşturmaktadır. Bu tedirginlik kaygı olarak isimlendirilir. Kişi engelleme veya çatışma yoluyla gereksinimlerini tam olarak karşılayamadığı zamanlarda kaygı duygusunu hissetmektedir. Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı tüm durumlarda kaygı kavramı ortaya çıkar. Durumun içeriğine de bağlı olarak oluşan kaygı, mevcut bulunan koşullar içerisinde yaşanır ve bireyi zorlayan durumun ortadan kalkması ile birlikte kaygıya dair tüm belirtiler de ortadan kalkar. Bunun yanı sıra sürekli şekilde kaygı hisseden kişi bu hissi yaşamının tüm alanlarına yaymaktadır (Kula ve Saraç, 2016).

2.3.4.1.5. Depresyon

Stres ile en fazla karıştırılan kavram depresyon olmaktadır ancak bunca karışıklığa rağmen aralarındaki fark açıkça ortadadır. Depresyon strese karşı gösterilen bir reaksiyon olmaktadır. Yani depresyon stres sonrasında gelişen bir kavramdır. Genellikle hayatın akışıyla beraber meydana gelen engeller neticesinde oluşan depresyon, uykusuzluk, kilo

kaybı ya da iştahta artış olarak kendini göstermektedir. Depresyon bireyin içinden gelen duygulardan kaynaklanabilir ya da dış etmenlere bağlı şekilde gelişebilir. İçsel etmenlerden kaynaklanan depresyon biyolojik sebeplerle, dış etmenlerden kaynaklanan depresyon ise toplumsal etkenlerle ortaya çıkmaktadır (Köknel, 1989, s.197).

2.3.4.1.6. Uykusuzluk

Stresin meydana getirdiği işaretlerden en önemlisi uyku düzensizliğidir. Bireyde, sorunlardan kaçma ve sorunları yok saymaya çalışmak neticesinde uyuma eğilimi ya da uyumama eğilimi olarak çeşitli reaksiyonlar gözlenebilir. İnsanların ruh sağlığında meydana gelen olaylar uyku düzenlerini de olumsuz yönde etki etmektedir. İnsanın yaşamının temel etkinliklerinin başında gelen uyku düzgün şekilde gerçekleşmediği takdirde insanda ciddi şekilde gerilim oluşturmaktadır. Ayrıca insanın genel sağlığında da bir problem yaşandığı zaman bunun sonucunda uyku düzeninde bozulmalar meydana gelir. Stres altında yaşanan uyku bozuklukları uykuya dalma güçlüğü ya da gece boyunca uyuyamamak şeklinde meydana gelmektedir. Bu iki seçenek dışında da uzun süre uyunmasına rağmen düzgün bir şekilde dinlenememek gibi bir uyku bozukluğu da mevcuttur. Birey uyuduğu halde dinlenmiş olarak uyanmamaktadır (Can, 2013, s.41).

2.3.4.1.7. Tükenme Belirtileri

Tükenmek, kişinin tamamen vazgeçmiş halde olması, hayatı çekilmez olarak görmesi ve hayatın yaşamaya değer olmadığını düşünmesi ile ortaya çıkmaktadır. Tükenme durumundan sonra bireyin toplumdan kaçma eğilimleri gözlenmektedir. Bu durumun en önemli belirtisi uykusuzluk ve enerji kaybı ile birlikte gelen sinir nöbetleri olarak sayılabilir (Alanyalı, 2006, 62-70).

2.3.5. Sporda Stres, Performansı Nasıl Etkiler

Sporcuların sahip olduğu ideal performanslarını etkin oldukları platformda gösterebilmeleri için önlerindeki en büyük engel strestir. Stres sporcuların hem fizyolojik hem de psikolojik anlamda aşırı yük altında kalmasına ve bu durumlarla baş edememesine sebep olur. Gerçekçi olmayan beklentiler ve sporcunun kendi kapasitesinin üzerine çıkmasının istenmesi sporcuda stresi doğuracaktır. Aynı zamanda sporun yapılacağı gün yaşanan kötü hava koşulları ya da takım arkadaşlarıyla ilişkilerde yaşanan tutarsızlıklar, gündelik hayatın

sıkıntıları, aşırı bir şekilde antrenman yapılması, sürekli maç yapmak ya da sporcunun gelecekle ilgili beklentileri de onu stres altında hissettirebilir. Tüm bunların yanında yukarıda da bahsedildiği gibi doğru ve sağlıklı bir şekilde beslenememek ve düzgün bir uyku uyuyamamakda Sporcularda stresi doğuran başlıca sebepler arasında yer almaktadır. Belirli düzeylerde stres tölere edilebilir, ancak aşırı stres altında kalan sporcular sahip oldukları yetenekleri sergileyemezler. Dolayısıyla rahat hareket edemezler ve normalde kolaylıkla yaptıkları işleri yapamazlar. Bu durum da sporcunun özgüvenin kaybolmasına ve öz saygısının zedelenmesine sebebiyet verir. Bu haldeki bir sporcu kendini değersiz eder ve yaptığı işten zevk almamaya başlar. Ancak stres her zaman olumsuz ve kötü sonuçlar doğurmamaktadır. Belirli bir seviyede stres, sporcunun kendini motive edebilmesi ve gelişebilmesi için çaba harcamasına sebep olur, bu da sporcunun kendini yenilemesi için önemlidir. Çok fazla baskı altında kalan sporcu kadar üzerinde hiç baskı hissetmeyen sporcu da eksik kalır. Stresin hiç yaşanmaması sporcuyu hareketsizliğe ve içinde bulunduğu durumu kabul etmeye iter. Dolayısıyla sporun doğasında bulunan zorlanma ve mücadele kavramları ortadan kalkmış olur.

Zor koşullarda ve zor durumlarda sporcuların zorlanacağı göz önünde duran bir gerçektir. Sporcuların teknik, fiziksel ve psikolojik anlamda eksiklikler yaşadığı durumlarda zorlanma oranları daha da yükselecektir. Kolay bir seviyede spor yapmak, sporcuya kolay gelirken zor anlarda ve zor koşullarda sporcuların performansı eksik kalabilir. Ancak her sporcu için stres faktörleri aynı olmamaktadır. Bazı sporcular için önemli bir derbi maçında sakin ve soğukkanlı kalabilmek olası bir durumken, bir başka sporcu böyle bir maçta sakin kalamayabilir.

Antrenmanlar stresin olmadığı ve stres faktörlerinin az olduğu durumlarda yapılmalıdır. Çoğu zaman futbolcular antrenmanda gösterdikleri performansı yarışmalarda gösteremezler çünkü yarışma öncesinde çok büyük gerilim ve baskı hissederler. Hatta çoğu zaman yarışma koşulları sporcular için bir fobi halini alabilir ve yeteneklerini yarışmalara yansıtamaz hale gelirler. Bu durum tüm yaş gruplarında ve tüm branştaki sporcularda gerçekleşebilir. Yapılan araştırmalar sonucunda, sporcuların birbirinden farklı korku durumları yaşadığı ortaya koyulmuştur. Bu korkular sporcuların performanslarını büyük ölçüde etkileyebilen ve dikkate alınması gereken hususlardır (Biçer, 2012, s.1).

2.3.5.1. Kaybetme Korkusu

Maçlarda ve yarışmalarda hissedilen başarısızlık duygusu, sporcuların en büyük endişesidir. Çünkü kaybetme korkusu sporcuların başına gelebilecek en büyük sorunların sebebi olmaktadır. Özellikle kazanmaya odaklı toplumlarda yetişen sporcular, kaybetmenin aşağılandığı ve olağan bir durum olarak kabul edilmediği durumlarla yüz yüze kalırlar. Dolayısıyla kazanmanın yüceltildiği bu toplumlarda, kaybetmek bir durum olarak kabul edilmeyip aşağılanmakta ve sporcular bu durumda kendilerini önemsiz hissetmektedirler. Kazanan sporcular ise kendini önemli ve anlamlı görmekte ve kendine bir değer atfetmektedir. Maç ve yarışmaların kaybedildiği durumlarda seyircilerin ve antrenörlerin verdiği aşırı tepkiler de sporcuların çaresizlik hissi yaşamasına sebep olmaktadır. Böyle bir durumda sporcular kendilerini bırakırlar ve geri çekilirler. Bu durum da, stres altında ezilmeyi doğurur. Fiziksel ve zihinsel olarak yetersizlik duygusu sporcuyu etkisi altına alır (Biçer, 2012, s.1)

2.3.5.2. Yetersiz Kalma ve Kontrolü Kaybetme Korkusu

Sporcular teknik ve zihinsel beceriler açısından yetersizlik hissettiği zaman kendinden bekleneni ya da yapması gerekenleri yapamazlar. Sporcuların kendini yarışmalara ve maçlara iyi şekilde hazırlayamaması da bu tarz bir duygunun ortaya çıkmasına sebebiyet verebilir. Kendini yetersiz ve eksik hisseden sporcu kontrolü elinde tutamaz ve kontrolünü kaybederek kendinden beklenmeyen durumlar içerisine girer. Böyle bir durumda sporcu rakibini yüceltme yoluna ya da kendini aşağılama yoluna gidebilir. Aşırı gerginlik içinde, saldırgan bir tutum sergileyen sporcu aynı zamanda maçı tamamen bırakarak teslimiyet durumu gösterebilir (Biçer, 2012, s.1).

2.3.5.3. Kazanma Korkusu

Sporcuların pek çoğu farkında olmasa da bilinçdışı olarak kazanmak istemektedir. Bilerek ya da bilmeyerek kendine ket vuran sporcu gerçek performansını ortaya koyamaz. Çeşitli bahaneler bularak bir çeşit eksiklik duygusu içerisine girer ve kendinin abartıldığı kadar iyi olmadığı konusunda başkalarını ikna etmeye çalışır. Çevresindeki kişilerin kendisinin yeterli olduğunu ya da çok başarılı olduğunu düşünse bile, o kendisini asla bu şekilde görmez ve o şekilde kategorize edinmek istemez (Biçer, 2012, s.1).

Bu durumun nedenleri ise pek çok varsayıma dayanır. Çoğu zaman öne geçmek farklı

sorumlulukları da beraberinde getireceğinden sporcu bu duruma girmek istemez. Önde olmak beraberinde daha başka beklentileri ve sorumlulukları getirdiği için sporcu bu yükleri kaldıramayacağı gibi bir korkuya kapılır ve kendini koruma altına alır. Dolayısıyla istenilen performansı sergilemekde gönülsüz bir şekilde davranır. Önde olmanın ve kendisinden sürekli olarak yüksek performans beklenmesinin beraberinde sporcunun kamuoyunda sıklıkla tartışılması gibi bir durum ortaya çıkacaktır. Bu durum sporcunun en küçük hatasında ya da yarışmayı kaybetmesinde çok fazla eleştirilmesine sebep olacaktır. Bunun yanı sıra sporcunun normal bir şekilde hayatına devam edememesi ve toplumun ideal sporcu beklentisi de bu tarz bir duygunun ortaya çıkmasına sebebiyet verebilir.

2.3.6. Spor Ortamında Stres Yaratan Faktörler

Önceki konularda da anlatıldığı gibi, bir organizmanın ruhsal veya bedensel anlamda zorlanması neticesinde ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklar sebebiyle kendini gösteren sıkıntılı durum stres olarak adlandırılmaktadır. Sporcuların hem bedensel hem de ruhsal anlamda yoğun yüklemelere maruz kaldığı ise göz ardı edilemeyen bir gerçektir. Dolayısıyla performansını üst seviyeye çıkarmak isteyen sporcu, uzun süreli antrenmanlara katılmak ya da katlanmak zorunda kalmaktadır. Sporcudan beklenen tek şeyin kazanmak ve başarılı olmak olduğu göz önünde tutulursa her sporcu için yarışmaların büyük önemi olduğu söylenebilir. Toplum baskısının yanı sıra sosyal ve ekonomik açıdan yarışmalar büyük önem taşımaktadır. Böyle ortamlarda sporcunun sahip olduğu fiziksel özellikler mükemmel bile olsa başarıya ulaşmak, strese karşı problem çözme yeteneğine bağlı olmaktadır (Spor Psikolojisi, t.y., s.1).

2.3.7. Stres, Spor ve Sporcu İlişkisi

Fizyolojik olarak kan basıncında meydana gelen değişimler, kalp atım sayısında artış görülmesi, ter bezi faaliyetlerinde yükselme olması, stres sonucu ortaya çıkan bazı belirtilerdir. Ayrıca nefes alıp verme durumunun artması ve gözbebeklerinin büyümesi de strese karşı gösterilen bazı tepkilerdir. Stresle birlikte kandaki alyuvar sayısı artmakta ve organizma kaslara daha fazla oksijen göndermeye çalışmaktadır. Bu durum gerçekleşirken organlarda mevcut bulunan kan miktarı azalır ve sindirim sistemi yavaşlar, zihinsel olarak kişi dikkatini toplamakta zorlanmaya başlar ve algılamada yanılgılar, unutkanlıklar baş gösterebilir. Psikolojik olarak yaşanan güvensizlik hissi, huzursuzluk ve karamsarlık ile yetersizlik duyguları da beraberinde korku hissini getirir. Tüm bunlar antrenman ya da

yarışma esnasında sporcunun sahip olduğu teknik ve fiziksel yeteneğin ortaya çıkamamasına sebep olmaktadır. Dolayısıyla sporcu performans sergilemede yetersiz kalır ve konsantre olmakta zorlanır. Konsantrasyonu bozulan sporcu teknik ve taktik hareketlerde dikkatsiz davranmaya başlar (Spor Psikolojisi, t.y., s.1).

Bireylerde mevcut bulunan stres düzeyinin azaltılması için bazı egzersizlerden bahsedilebilir. Ancak sporcuların stres sorunu yaşaması halinde bu egzersizler yetersiz kalmaktadır, çünkü sporculardaki stresin kaynağı fiziksel egzersizlerdir. Dolayısıyla bu egzersizlerin yerine nefes alma teknikleri, biyolojik geribildirim, progresif gevşeme uygulamaları ya da pozitif düşünme teknikleri gibi zihinsel çalışmalar stresle başa çıkmak için bir alternatif olabilir. Spordaki performansın gelişebilmesi için fiziksel yetenekler kadar psikolojik rahatlık da büyük önem taşımaktadır.

2.3.8. Ferdi ve Takım Sporlarda, Stresle Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler

Günümüzde var olan sorunların en önemlisi stres ve stresin günlük hayat içeresindeki etkileridir. Stres bireyler üzerinde ciddi anlamda sıkıntılara sebep olmakta ve insanlar bu baskıcı durumdan kurtulmak istemektedir. Stresin sebebi ve stresin sonuçları kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Bu tarz baskıcı ve rahatsız edici durumlara karşı belirli bir açıklama getirecek araştırmalar devam etmektedir ve olumsuz sonuçlara karşı da tedavi edici yöntemler hala geliştirmektedir. Bireylerin strese karşı gösterdikleri tepkiler psikolojik, davranışsal ya da fiziksel olarak gruplandırılabilir. Strese gösterilen zihinsel tepkiler kendini eleştirmek, konsantrasyon bozukluğu, karar verme bozukluğu, kaygı, gerilim, huzursuzluk, utanma ya da başarısızlığa odaklanmak şeklinde kendini gösterebilir. Ortaya çıkan davranışsal tepkiler ise kekelemek ya da tırnak yemek, konuşma güçlükleri, ağlama krizleri, diş gıcırdatma ya da iştahta meydana gelen değişikliklerdir. Stres sonucu ortaya çıkan fiziksel tepkiler ise kaslarda gerilme, ellerde terleme, baş, sırt, boyun ağrıları, sık sık hastalanmak, yorgunluk hissi, titreme, mide rahatsızlıkları gibi tepkilerdir. Stres, güçlük ya da yoğun baskılı ortamlar sonrasında ortaya çıkar. Bu gibi ortamlarda gerçekleşen spor eylemleri bireyin kişiliğinde ciddi değişikliklere sebep olmaktadır. Bu tarz olumsuz durumlar bireyin kişiliğinin daha dirençli bir hale gelmesine sebep olur. Sporla ilgili yapılan araştırmaların bir yenisi spora özgü kişilik araştırmaları ile ilgili çalışmalar olmuştur. Bu tarz kişilik araştırmalarının amacı sporcunun tipik eğilimleri açısından tanımlanması ve tepkilerinin tahmin edilebilir bir hal almasıdır (Selçuk, 1997, s.72).

Bir sporcunun içinde bulunduğu takımda gösterdiği performansın maksimum seviyede olması ve sürdürülebilmesi çok önemlidir. Yüksek performans gösteren bir sporcu, zorlu bir fiziksel süreçten geçmekle beraber doğru bir yönlendirme ile ve uygun bir psikolojik hazırlıkla daha iyi seviyelere gelecektir. Bu tarz hazırlıkların yapılması da büyük oranda antrenörlere düşmektedir. Modern spor anlayışında, bireysel ve takım sporları anlamında antrenörün istediği şekilde davranmak bir gereklilik haline gelmiştir. Dolayısıyla antrenörlerin sporcuların üzerinde gerçekleşen baskıları azaltmak için çeşitli yollar bulması gereklidir. Spor etkinliklerinde yer alan bireyler, belirli bir seviyeye ilerlemeyi ya da performanslarını önceki performansının üzerine çıkarmayı istemektedirler. Bu istek de fiziksel ve psikolojik özelliklere bağlı olarak kendini göstermektedir. Mevcut olan fiziksel performansın en üst seviyeye çıkarılabilmesinde etkili olan psikolojik etmenlerin de göz ardı edilmemesi gereklidir. Bu psikolojik etmenlerin başında ise sporcunun stres yaratan etmenlerden uzak durması gelmektedir (Alıncak ve Abakay, 2015, s.333-336).

2.3.9. Araştırmacılara Göre, Kadın ve Erkek Sporcularda, Stresle Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler

Spora uygun olarak yapılan kişilik araştırmalarında genellikle erkeklere odaklanılmıştır. Kişilik araştırmalarının en büyük zayıflığı, kadın sporcuların kişiliğiyle ilgili çalışmaların yetersiz kalmasıdır. Kadın sporcuların kişilikleri ile yaptıkları spor eylemleri arasındaki ilişki incelenmiş ve bu inceleme sonucunda iyimser ve kötümser olmak üzere iki ayrı bakış açısına ulaşılmıştır. Yapılan çalışma, kadın ve erkek sporcuların cinsiyet açısından değerlendirildiğinde stresle başa çıkma aşamasında bilişsel stratejileri kullanma açısından farklılık gösterdiğini belirtmektedir. Araştırmaya katılan kadın sporcular stresle başa çıkma konusunda bilişsel stratejileri kullanmakta daha başarılıdır. Erkek sporcuların bu stratejilerden faydalanma düzeylerine ilişkin ortalama puanları kadınlarınkine nazaran daha düşük olmaktadır. Farklı bir görüşe göre ise stresle başa çıkma stratejileri açısından erkeklerin, kadınlara göre daha başarılıdır (Ceylan, 2005, s.68-75).

Yapılan diğer bir çalışma ise kadınlar ve erkekler arasında strese karşı direnme konusunda bir farklılık olmadığını söylemektedir. Sporcular acısından stresle başa çıkmada etkili bir değişken olan cinsiyet farklılığı, erkek ve kadın sporcuların stresle nasıl baş edip etmediğinin değerlendirilmesi ile iyice analiz edilmelidir. Çünkü cinsiyet farklılığının büyük önem arz ettiği bir durumda antrenör ya da pratisyenlerin bu bilgi doğrultusunda hareket etmeleri ve sporcuların strese karşı dirençlerinin nasıl arttırılabileceğini bulmaları gereklidir. Ancak

buna rağmen cinsiyetin etkisi ile ilgili bariz bir sonuca ulaşmak çok zordur (Ceylan, 2005, s.68-75).

2.3.10. Sporda Stresle Başa Çıkma

Spor alanında stresle başa çıkabilme konusu yıllardır tartışılmaktadır. Bu konu sporcuların başarısı için çok önemli bir olgu haline gelmiştir, çünkü stres sporda en yaygın yaşanan duygudur ve bu duygu performansı doğrudan etkilemektedir. Yarışma süresince devam eden uyarılma düzeyine katkıda bulunan stres, duruma göre duygusallaşmaya ya da olumsuz durumların ortaya çıkmasına sebep olabilir. Sporcular yarışma esnasında performanslarını etkileyecek pek çok stres kaynağına maruz kalabilir. Bu durum endişenin, sakatlanmanın ya da medyanın etkisi ile ortaya çıkacak stres faktörleri olabilir. Yarışma sporlarının en önemli sonucu yoğun baskı ve kaygı yaşayan sporcuların ortaya çıkmasıdır.

Bu açıdan yapılacak düzgün bir değerlendirme stresle başa çıkma sürecinin ilk basamağını oluşturur. Bu basamakta birey karşılaştığı durumu çevresel etmenleri de göz önünde tutarak ele almakta ve durumun önemini iyi bir şekilde analiz etmektedir. Sonraki aşamada ise birey bu durumun ona zarar vermesini engellemeli ve bu durumun üstesinden gelebilmek için neler yapabileceğini düşünmelidir. Bireysel olarak yarışan sporcular, takımla yarışan sporculara göre stresle daha kolay başa çıkabilirler. Çünkü bireysel sporlarda, sporcular kendi hareketlerinin sorumluluğunu üstlenir ve başarı ya da başarısızlıklarını kendileri kabul ederler. Dolayısıyla stres kaynaklarıyla başa çıkmak bireysel anlamda daha kolay olmaktadır. Bu konuda başa çıkma stratejileri yaşa bağlı olarak da farklılık gösterebilir (Arsan ve Koruç, 2009, s.131-133).

Ortaya koyulan bir araştırma yaşı daha ileri olan sporcuların olumsuzluklarla daha kolay şekilde başa çıkabildiğini göstermiştir. Yaşı ileri olan sporcular yüksek duygusal hezeyanları daha kolay kontrol altına alabilirler. Ayrıca yetişkin sporcular yaşı genç olan sporculara nazaran daha yüksek konsantrasyonla yarışır ve kendine daha fazla odaklanarak olumsuz duygularını kontrol altında tutabilirler (Arsan ve Koruç, 2009, s.131-133).

2.4. Motivasyon ile İlgili Temel Kavramlar

2.4.1. Motivasyon Tanımı

Sportif performansın yüksek bir seviyede olabilmesi için, sporcunun uzun ve kendi içinde yoğun antrenmanlarla uğraşması gerekmektedir. Dolayısıyla bir performansın sağlanabilmesi için değişik hava koşulları altında ve rakibin etkisiyle beraber sergilenmesi gereken yüksek bir performans bulunmaktadır. İşte bu performansın yüksekliği sporcunun motivasyonuyla alakalıdır. Burada sporcuyu motive eden unsur bireyin içinde yaşadığı biyolojik ve sosyal ortamda karşılaştığı olaylarla alakalı olmaktadır.

Motivasyon ise bir etmen sayesinde gerçekleşen psikolojik seyir için kullanılmış olan bir terimdir. Kısacası motivasyon durumun şartları ve motive eden unsur arasındaki oyundur. Motivasyonun sporcu tarafından efektif kullanılabilmesi için antrenörün sporcuları iyi tanıması ve onların isteklerini doğru bir şekilde analiz edebilmiş olması gerekmektedir (Stres ve Motivasyonun Performansa Etkileri, 2017, s.1).

2.4.2. Motivasyon ile İlgili Kavramlar

2.4.2.1. İçgüdü

Bireylerin sahip olduğu içgüdü doğuştan sahip olunan ve biyolojik yapı içerisinde evrensel olarak bulunan bir kavramdır. Organizmanın varoluşu içerisinde önceden saptanmış bir davranış şekli olarak tanımlanabilir. Özellikle hayvanlar belli durumlar karşısında ve belli uyarıcılar zorlamasıyla kendi türüne özgü son derece içten gelen davranışlar ortaya çıkartırlar. İşte bu tarz davranışlara içgüdüsel davranış adı verilmektedir. Bu tarz davranışlar doğuştan vardır ve öğrenilmemişlerdir.

Hayvanlarla ilgili olarak yapılan araştırmada içgüdüsel davranışlar incelendiğinde pek fazla itiraz yapılmazken, insanların bazı davranışlarının temelinde içgüdü olduğu söylendiğinde bu konuya yapılan pek çok eleştiri ve itiraz görülmektedir. Bazı psikologlar da insanların sahip olduğu saldırganlık ve kıskançlık gibi bazı duyguların içgüdüsel olduğunu ortaya koymuşlardır. Ancak diğer görüşe sahip psikologlar bu görüşe itiraz ederler ve insanların tümünün temelinde öğrenme duygusunun yattığını öne sürerler (Cüceloğlu, 2008, s.232-233).

2.4.2.2. Dürtü

Susuzluk, açlık ya da cinsellik gibi fizyolojiye dayanan güdülere dürtü adı verilmektedir. Organizmayı gergin bir duruma sokan gereksinim hali, organizmayı harekete hazır duruma getirmektedir. Organizmanın geldiği bu duruma ise dürtü hali adı verilir. Organizmayı gereksinimlerini giderme yönünde harekete iten bu gergin hal, gereksinim giderildikten sonra azalır ve organizma normal hale geçer (Cüceloğlu, 2008, s.230).

Dürtü ortaya çıkan fizyolojik bir ihtiyacın psikolojik sonucudur. Bütünsel davranışların önemli bir bölümü fizyolojik ihtiyaçlara dayanmaktadır. Fizyolojik ihtiyaçlar neticesinde ortaya çıkan dürtüler güzel davranışların önemli bir kısımını oluşturmaktadır. Açlık ve susuzluk gibi dürtüler insanı hedefe yönelik davranışlarda bulunmaya zorlamaktadır. Gereksinme ile dürtünün her zaman birlikte ilerlemesi ise deneysel gözlemlerle ortaya konmuştur (Cüceloğlu, 2008, s.231).

2.4.2.3. Güdü (Motiv)

Zevk ve acıyla sonuçlanan belirli olayların geçmişine dayanan ve önceden belirlenen hedefe yönelik bir tepki tarafından karakterize edilebilen güçlü duygusal ilişkiye güdü adı verilmektedir. Güdünün sahip olduğu bir takım özellikler bazı kategorilere ayrılmıştır. Tüm güdüler öğrenilmiştir, pozitif ve negatif olarak ayrılabilirler. Hem pozitif hem de negatif güdüler ayırt edilebilir. Bu şekilde güdüler davranışlar üzerinde farklı etkiler doğurmaktadır. Positif ve negatif güdülerin her ikisi de duygusal ilişkilerden ortaya çıkarak bu ilişkilerden nedensel yönleri ile ayrılırlar. Güdüler bir zaman sonra, sona erme durumundadır. Ancak başarı güdüsü gibi bazı güdüler konusunda doyumsuzluk durumu gibi bir durum gündeme gelebilmektedir.

Biyolojik ihtiyaç durumları yani dürtüler, güdüleri meydana getirirken benzersiz bir fonksiyona sahip değildir. Tüm güdülerdeki en önemli faktör, duygusal uyarılmalarla belirli nedenlerin ilişkisi olduklarıdır. Bu sebeple bir yiyeceğin görünüşü açlık güdüsünü uyarabilmektedir (Motivasyon ile Yakından İlişkili Kavramlar, 2018, s.1)

2.4.3. Sporda Motivasyon Çeşitleri

Sporda motivasyon çeşitleri; içsel motivasyon, niteliksel motivasyon ve niceliksel motivasyon olarak 3 ayrı grupta toplanabilir.

2.4.3.1. İçsel Motivasyon (İntrinsic Motivation) ve Dışsal Motivasyon (Extrinsic Motivation)

Güdüler genellikle içsel ve dışsal olmak üzere iki ayrı kategoriye ayrılabilirler. Dışsal motivasyon bireyin dış etmenler tarafından maruz kaldığı etkileri içermektedir. Dışsal motivasyon diğer insanlar aracılığıyla gerçekleşir, sporcunun kendisi ile direkt olarak bağlantılı bir durum değildir. Dış ortamda meydana gelen çeşitli durumların sporcular üzerinde meydana getirdiği olumsuz ya da olumlu etkilerdir. Dışsal güdüler maddi materyallerden olabildiği gibi, maddi olmayan kaynaklardan da gelebilmektedir (Türkmen, 2005, s.36-38).

İçsel motivasyon olarak bahsedilen kavram ise, bireyin içinde var olan ihtiyaçlarına yönelik olan tepkilerdir. Bilinçlenme ihtiyacı ya da yeterli olma isteği gibi duygular içsel güdülere örnek olarak verilebilir. Açlık dürtüsü ya da susuzluk dürtüsü gibi duygular bireyi sıklıkla hedefe yönelten davranışlarda bulunmaya iter. Açlık ve susuzluğun yol açtığı güdüsel davranışların yanında, bedenin fizyolojik sağlığının korunması amacıyla meydana gelen bazı davranışlar da bulunmaktadır. Daha çok bu tarz fizyolojik ihtiyaçların yol açtığı dürtülerin ortaya çıkma kaynağına içsel motivasyon adı verilmektedir. Bu güdülenme türü spor yapan kişinin kendi iradesinden kaynaklanmaktadır. İçsel güdülenme seviyesi yüksek olan sporcular daha fazla yetenek kazanmak ve daha başarılı olmak duygusunu hissederler. Bu duygular sporcunun doyuma ulaşabilmesi için en önemli olgulardır. Bu amaçlarına ulaşmak isteyen sporcu, istekli ve hırslı çalışır ve rakiplerine yenilmemek ister. Çalışmaları için özel bir şekilde güdülenmeleri ya da bir takım etkenler tarafından zorlanmaları gerekmemektedir. Başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğünü önemsemeyen sporcular performanslarının kontrolünü kendi ellerinde tutarlar. Güdüsel bir davranışın ortaya çıkabilmesi için meydana gelen çevresel uyarıcılara özendirici adı verilmektedir. Çevresel uyarıcıların sporcuları özendirici etkileri ise öğrenilebilen davranışlardır. Bu tarz bir güdülenme, sporcunun dışında var olan etkenlerden meydana gelmektedir (Türkmen, 2005, s.36-38).

2.4.3.2. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu

Nitelik açısından spor motivasyonu genel spor motivasyonu ve özel spor motivasyonu olarak iki kategoriye ayrılmaktadır.

2.4.3.1.1. Genel Spor Motivasyonu

Genel olarak sporcuların sahip olduğu motivasyonun en temelinde takdir edilme ihtiyacı yatmaktadır. Aynı zamanda arkadaş arama ya da çevre edinme gibi sosyal gereksinimler de genel spor motivasyonu temelleri arasında yer alabilir. Kısaca özetlemek gerekirse, gençleri spora yönelten sosyal ve psikolojik ihtiyaçların yarattığı etkin olma ihtiyacı ya da kendini bulmak ve kendini anlatmak gibi arzular genel spor motivasyonunu meydana getirmektedir.

2.4.3.1.2. Özel Spor Motivasyonu

Özel spor motivasyonu ise genel spor motivasyonunun aksine tamamen biyolojik ihtiyaçlarla alakalıdır. Hareket etmek, oyun oynamak, hareket ederek rahatlamak ya da yüksek bir koordinasyona sahip olma ihtiyacı özel spor motivasyonunu oluşturmaktır. Burada var olan oyun sporu, performans sporu ya da sağlık sporu gibi gereksinimler özel spor motivasyonunun birincil amaçları arasındadır (Hayashi, 1996, 194-205).

2.4.3.3. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu

Nicelik açısından spor motivasyonu, yetersiz spor motivasyonu, aşırı spor motivasyonu ve yeterli spor motivasyonu olarak 3 kategoride değerlendirilebilir.

2.4.3.1.3. Yetersiz Motivasyon

Sporcunun içsel ya da dışsal anlamda yeterli düzeyde güdülenmemesi ile ortaya çıkan motivasyon yetersiz bir motivasyondur. Bu motivasyonun temeli takımın başarıya doymuş olması ya da yarışmanın önemsiz bulunması gibi duygular olabilir. Karşıdaki rakibin gücünün kabullenilmesi ile daha yarışmaya başlamadan yenilginin kabul edilmesi veya rakibin çok zayıf olması da sporcuların güdülenmesini engelleyen etmenlerdendir.

2.4.3.1.4. Aşırı Motivasyon

Sporcuların sahip olduğu aşırı motivasyon, sportif başarısızlıkların sebebi olarak görülebilir. Bu durum yetersiz motivasyondan daha fazla karşılaşılmaktadır. Özellikle performans sporu yapıldığında ya da profesyonel sporlarda, toplumsal ve ekonomik statü büyük önem taşımaktadır. Bu tarz sporlar için yapılan yarışmalar, sporcuya ‘‘ya kazanamazsam’’ korkusunu hissettirmektedir. Bu korku arttığı zaman, sporcuda kaygı ve güvensizlik şeklinde bir takım hisler oluşmaktadır. Bu sebeple, sporcunun motivasyon düzeyi çok fazla iken,

yarışma öncesinde bahsi geçen telaşlara kapılması durumunda verimi büyük ölçüde düşecektir. Bu durum aynı zamanda genel spor motivasyon düzeyinin de çok yüksek olmasıyla ilişkilidir.

2.4.3.1.5. Yeterli Motivasyon

Yeterli motivasyon, bir sporcunun fiziksel ve psikolojik anlamda yarışabilecek durumda olmasıdır. Bu motivasyona sahip olan sporcu mücadele için gereken enerjiye sahiptir ve içindeki stresi doğru bir şekilde yönetebilir ve yönlendirebilir.

2.4.5. Sporda Motivasyon Kavramı

Sporun fizyolojik, zihinsel ve toplumsal boyutu kendi içinde pek çok uyarıcıya sahip olan bir gerçektir. Özellikle güdülenme kavramı, spor eylemleri içerisinde yer alan tüm durumların istek ve beklentilerini ortaya koymaktadır. Sporcuda bulunan motivasyon gücü ve sporcunun başarısı arasında mevcut bulunan ilişki düzeyi başarı konusunda büyük önem taşımaktadır. Motive edici etkisi düşük seyreden bir durumun zayıf bir performansla sonuçlanacağı bu durumun daha düşük bir başarıyı getireceği kaçınılmaz bir gerçektir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997, s.41-50).

Sporcuların yarıştıkları alanlarda iyi bir performans sergileyebilmelerini sağlayabilecek olan şartların yerine getirilebilmesi için en başından sporcuların güdülenmesini sağlayacak uyarıcıların iyi bilinmesi gelmektedir. Çünkü sporcunun psikolojisinin düzgün seyredebilmesi için güdülenmesi gerekmektedir. Dolayısıyla spor içinde aktif olarak ya da pasif olarak yer alan herkesin güdüleme teriminin üzerinde durması ve bu terimin önemini iyice idrak etmesi gereklidir (Terzioğlu, 1992, s.10-13).

2.4.5.1. Biyolojik Özellikler

Organizma üzerinde etkiye sahip olan uyarıların en önemlilerinden biri hareket uyarısıdır. Çünkü hareket bireyin sahip olduğu en önemli ihtiyaçlardandır. Bu ihtiyacın spor yoluyla giderilmesi halinde organizmada pek çok değişiklik sağlanacaktır. Bu değişiklikler de gözle görülebilen gelişimlerin gerçekleşmesine sebep olur. Bireyin kemikleri kalınlaşır, kasları güçlenir, dolaşım sisteminin verimliliği artar ve bedensel performansı büyük ölçüde yükselir.

2.4.5.2. Sosyal Özellikler

Geçtiğimiz son 30 yılda meydana gelen performans yükselmesi, televizyon ve sosyal medya gibi kitle iletişim araçlarında meydana gelen gelişmelerle spora olan ilginin artması ile birlikte gerçekleşmiştir. Bu durum da genel olarak politikacıların ya da işadamlarının sporla ilgilenmesi ile ortaya çıkmıştır. Meydana gelen bu gelişmeler spora ilgisi olan çok fazla genci de değişik anlamlarda etkilemiştir.

2.4.5.3. Psikolojik Özellikler

Bireyde var olan psikolojik özellikler kalıtımla aktarılan özellikler olmaktadır. Bu durum aynı zamanda bireyin çevre ile karşılıklı etkileşmesi sonucunda değişiklik göstermektedir. Olumlu ya da olumsuz çevre şartlarına bağlı olan psikolojik özellikler, spora duyulan ihtiyacı da belirlemektedir. Ortaya koyulan bir görüş gereksinimlerin hiyerarşik bir düzende sıralandığını söylemektedir. Kendini geliştirme isteği, saygınlık isteği, sosyal ihtiyaçlar ya da fiziksel ihtiyaçlar gereksinimleri oluşturmaktadır. Spor yapan kişi, büyük ölçüde gereksinimlerini karşılarken kendini geliştirmek ve tüm yaratıcı yeteneklerini ortaya koyarak bunları en üst seviyeye ulaştırmak ister. Kendini gerçekleştirmek, ancak bireyin ulaşmak istediği noktaya ulaşması ve elde etmek istediği amaca kavuşması ile sağlanabilecektir.

2.4.6. Sporda Yarışma Öncesi Motivasyon Yaklaşımlar

2.4.6.1. Kendi Kendine Telkin

Profesyonel anlamda spor icra eden kişiler yarışmadan önce ya da yarışmadan sonra motive olabilmek adına kendilerini telkin ederler. Bu telkin bilinçaltının harekete geçirilmesi ile kendini göstermektedir. Özellikle rakibi ondan daha iyi olsa da onu yeneceğine inanan bir sporcu ya da yaptığı sporun en iyi kendi tarafından yapıldığını düşünen bir sporcu yarışma öncesinde kendini en doğru şekilde motive etmiş demektir.

2.4.6.2. Öz eleştiri - Öz yapı

Sporcular arasında kendileri ile ilgilenilmesini sadece sporcuların kendisi ya da antrenörleri yapabilir. Sporcuların, kendilerini eleştirebilmeleri, yapabilme kabiliyetinin bulunduğu sporları yapabilmesi, dikkatini kendi yetenekleri üzerinde toplaması, kendine güvenmesi,

rakibin zayıflıklarından faydalanması ve yeteneklerini kontrol altında tutması öz eleştirileri sayesinde mümkün olmaktadır. Bu eleştiriler yapıldığı zaman sporcu gerçekleri doğru bir şekilde algılayabilir.

2.4.7. Sporda Yarışma Motivasyonu

Sporcu tüm meziyetlerinin yanında bir yarışmacı olarak adlandırılmalıdır. Bireyin sportif statüsünü geliştirebilmesi ya da eski performansından daha iyi bir performans elde edebilmesi, zıtlıkların yenilmesi suretiyle kolaylaşmaktadır. Yarışma ve koordinasyon yapıları ile alakalı olarak performans büyük önem taşımaktadır. Yarışma fırsatı azaldığı zaman bireyin performansında düşüş yaşanmaktadır. Sporcunun eski rekorunu muhafaza edebilmesi için yarışması ya da başka bir sporcunun ona yardımcı olması ve bu sayede sporcunun gelişme yeteneğinin kaybolmaması sağlanabilir. Burada bahsi geçen performans ise genellikle pratikleşme bölümlerinde gözlenmektedir. Mücadele anında performans düşüklüğü yaşanmamaktadır. Bu durumda motivasyon, yarışma ile antrenman boyunca muhafaza edilebilir ve en azından antrenman sürecinde motivasyonu düşmeyen sporcu başarı konusunda geride kalmaz (Kuru, 1998, s.129-135).

Bir konuda yarışan bütün sporcuların temel amacı, yapmış oldukları sporda kazanmaktır. Müsabaka stresi ve müsabaka kaygısını kontrol edebildiği durumlarda sporcunun performansı olumsuz yönde etkilenecektir. Bu duruma ilişkili olarak sporcunun motivasyonunun yüksek seviyede olması ya da düşmesi kendine güveninin tam ya da eksik olmasıyla alakalıdır. Bu durum ise yarışma başlamadan sonucun belirlenmesine sebebiyet verir. Sporcunun yarışma devam ederken bulunduğu pozisyon içindeki nihai hedefi, kendi durumunu ve takım arkadaşlarının durumunu değerlendirerek doğru hamleler yapmaktır. Bu açıdan sporda hedef belirlemek, sporcunun yarışma sürecinde amacına ulaşabilmesi için gereken özellikleri doğru bir şekilde yönlendirmesine yardımcı olacaktır (Kaya, 2010, s.1).

2.4.8. Sporda, Stres ve Motivasyonun İlişkisi

Sporcuların motivasyonu, yaptıkları antrenmanlara, ulaştıkları performanslara, hava koşullarına ya da rakiplerin veya seyircilerin etkisine bağlı olabilir. Sporcuların değişen koşullara rağmen yüksek performans sergileyebilmesi onların motivasyonları ile doğrudan ilgilidir. Değişik sebepler neticesinde belirli davranışlarda bulunmak ya da bulunmamak, bir işi yapmak ya da yapmamak motivasyonun hangi derecede olduğuyla doğrudan ilişkilidir.

Burada motive eden şey bireyin içinde bulunduğu fizyolojik ya da sosyal ortamların varlığıdır. Motivasyon aynı zamanda bilinçli veya bilinçsiz şekilde öğrenilen psikolojik seyir ve içinde bulunulan durum için kullanılan bir terim olmaktadır. Kısa bir şekilde tanımlanırsa, durumun şartları ve motive eden unsur arasındaki uyum motivasyon olarak adlandırılmaktadır. Motivasyonun sporcu performansı üzerinde kullanılabilmesi için antrenörün sporcuları yakından tanıması ve onların gereksinimleri hakkında açık bilgilere sahip olması gereklidir. Bu konuda yapılabilecek en iyi eylem bir psikologla çalışmak ve bu sayede sporcunun bilinçaltına inebilmektir. Sporcunun fizyolojik ve psikolojik açıdan yarışmaya hazır olma durumu ancak bu sayede gerçekleşebilir. Yetersiz motivasyona sahip olan sporcuların performansı düşük olacaktır. Çünkü motivasyonu düşük olan sporcu keyifsizdir, yorgunluk hisseder, maçı ya da yarışmayı bırakır ya da bir an önce maçın bitmesini ister. Yetersiz motivasyondan kurtulmak isteyen bir sporcu çeşitli psikolojik antrenmanlar uygulamalıdır (Stres ve Motivasyonun Performansa Etkileri, 2017, s.1).

2.5. Kaygı ve stres ilişki

Kaygıyla yakından ilgili diğer bir kavram ise strestir. Kaygı konusunda bulunan geniş litaretürde kaygıdan genellikle, tehlikelerle mücadele edebilmek için gerekli duygu durumu olarak bahsedilmektedir (Correll, 1984; Dalgleich ve Watts, 1990; Lesse, 1982). Stres ve kaygı ilişkisine dair araştırmalar incelendiğinde, durumsal kaygının, stres verici durumlarla karşı karşıya kalındığında, başa çıkma mekanizmalarını harekete geçirdiği; buna karşılık, sürekli kaygının, başa çıkma mekanizmalarının yetersizliğiyle alakalı olduğu söylenebilir.

Bazı araştırmacılar orta düzeyde stres ve kaygının, kişilerin yaratıcılığını ve gelişmesini artırabildiğini ancak stresin yoğun olduğu durumda, kaygı düzeyinin yükselmesi dikkat ve yoğunlaşma ve öğrenme de azalmaya, yapılan işte yanlışlıklar yapmaya, insan ilişkilerinde bozulmaya, iş veriminde azalmaya neden olabilmektedir (Yeniçeri ve diğerleri, 2007)

Genel anlamda, stres dış faktörlerden kaynaklanmaktadır. Öte yandan kaygı iç faktörlerden kaynaklanmaktadır. İkisini ayırt etmek her zaman kolay değildir. Her durumda farkı oluşturan şey, dışsal bir uyaranın varlığı veya yokluğudur.Belirli olaylar veya durumlar stresi tetikler. İş yerinde, zor bir görev yaparken, belirli bir yerden farklı bir yere taşınma vb. nedeniyle olabilir. Diğer yandan, kaygı genellikle birey tarafından tetiklenir. Katastrofik düşünceler ve üzücü duygular yaratır ve bunları besler.

Sürekli bir uyaranın olması ve gerilim halinin de sürekli yaşanması durumu kısaca stres olarak tanımlanabilir. Stresin artması ve hastalık halini alıp, medikal tedaviye ihtiyaç duyulur hale gelinmesi ise kaygı olarak tanımlanır. Kaygının temelinde yaşamın devam ettirilmesi amacı yatar. Aslında sağlıklı ve gerekli olan bu duygunun aşırı yaşanması, sosyal ilişkileri olumsuz etkilemesi, yani aslında kişinin yaşamını olumsuz yönde etkiler hale gelmesi rahatsızlık durumu olarak görülecektir.

2.6. Kaygı ve motivasyon ilişkisi

Normal seviyedeki kaygı, kişide motivasyonu artırarak karar alma becerisini olumlu yönde etkiler ve işlevselliğinin yükselmesine yardımcı olur. Kaygı bozukluğu ise, şiddet ve süresi bakımından değişiklik göstermekle beraber, bireyin var olan bir tehlike ya da tehdit olmamasına rağmen korktuğu, huzursuzluk duyduğu, fiziksel ve psikolojik tepkiler verdiği durumdur.

Ayhan YALÇINSOY 2017 yılında yaptığı araştırmada üniversite gençliğinin yaşam doyumu, kaygı ve motivasyon düzeylerinin yanı sıra bu kavramların birbirleriyle olan etkileşim düzeylerini incelemiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre, gelecek kaygısı öğrencilerin motivasyonları üzerinde yüksek düzeyde ve olumlu yönde etkilidir. Dolayısıyla yaşam doyumu ve gelecek kaygısı yüksek olan öğrencilerin motivasyon düzeyleri de yüksektir denilebilir. Ayrıca yapılan nedensellik analizi sonucuna göre motivasyon %86 oranında yaşam doyumuna ve gelecek kaygısına bağlı olduğu tespit edilmiştir.

2.7. Yaralanma ve Stres İlişkisi

Yaralanmalar neticesinde ortaya çıkan sorunlar sporcular açısından çok önemli sonuçlar doğurmaktadır. Fiziksel gücün orantısız kullanımıyla ya da dikkatsizliklerle meydana gelen yaralanmalar psikolojik zarar vermekte ve hatta ölüme kadar giden sonuçlara varmaktadır. Yaralanmalar fiziksel ve psikolojik anlamda ciddi tehditler meydana getirmektedir. Özellikle oluşturduğu ruhsal travlamalar, bireyin fiziksel bütünlüğünü tehdit eden olay ve bu olayların oluşturduğu yoğun korku, dehşet, çaresizlik, kendi güçsüzlüğü ile karşı karşıya kalması ve kullanabileceği baş etme mekanizmalarını kullanamayacak hale gelmesi genellikle bireyde düzeltilemeyecek psikolojik sonuçlara yol açabilir. Yapılan çalışmalar neticesinde, travmatik yaralanmalar sonrasında bireyde stres bozukluğu, akut stres bozukluğu, uyum bozuklukları, depresyon gibi psikolojik hastalıkların meydana geldiği

bilinmektedir (Şenyuva ve Yavuz, 2009, s.2).

Araştırmaların sonuçlarına göre kadınların erkeklere nazaran m travmalardan sonra ciddi psikolojik sorunlara daha fazla yakalandığını göstermektedir. Sporu profesyonel anlamda icra edenler ise yaşadıkları travmalar sonrasında daha ciddi tepkiler verebilmektedir. Bu travmalar bazen kolayca düzeltilebildiği gibi çoğu zaman yıllarca süren korkular ya da duygusal bozukluklar olarak kendini gösterebilmektedir (Psikiyatri, t.y., s.1).

2.8. Yaralanma Nedenleri

Spor sırasında yapılan aktiviteye göre belli yaralanmalar belli dallarda daha sık görülebilir. Futbol, basketbol gibi belli bir eksende dönme ve kesme manevralarının yapıldığı sporlarda diz bağlarında yaralanma sıkça görülürken, uzun mesafe koşucularında alt ekstremite tendinitleri, bir objeyi kavrayıp, savurarak yapılan tenis, golf gibi oyunlarda dirsek tendinitleriyle daha çok karşılaşılır. Kimi yaralanmalar yalnızca belli spor dallarında görülür. Örneğin, auriküler hematom güreşçilerde sıkça olurken, kaburgalardaki stres kırıkları kürekçilere özgüdür. Bunların yanı sıra sporla uğraşan bireylerde özellikle kafa travmaları meydana gelmektedir. Kafa travması neticesinde yapılan acil müdahale sonrasında sporcunun yeniden oyun oynayabileceğine ya da oynayamayacağına karar verilmektedir.

Omurilik ve çevresinde meydana gelen hasarlarda oldukça yaygındır. Bu tarz yaralanmalarda ise ilk olarak saha içi müdahaleler yapılmaktadır. Yapılan bu müdahalenin sebebi sporcunun travma anını izleyen dönemin sonrasında kalıcı bir hasara maruz kalmamasını sağlayabilmektir. Sporcuların en fazla başına gelen yaralanmalardan bir diğeri de göz yaralanmalarıdır. Bunlarda da genellikle göz koruması kullanılarak yaklaşık %90 oranında koruma sağlanabileceği bilinmektedir (Ünal vd., 2003, s.1).

2.9. Yaralı Sporcuların Rehabilitasyon Süreçleri

Rehabilitasyon yaralanma ya da hastalıktan sonra fonksiyonu maksimuma ulaştırmak için planlanmış tüm işlemleri içerir. Spor hekimliğinde rehabilitasyon; mümkün olan en kısa sürede sporcuları önceki seviyelerindeki fonksiyonlarına yeniden ulaştırmak için gerekli olan tüm işlemlerin tümünü içerir. Rehabilitasyon yaralanmadan hemen sonra başlar ve spora dönüşü içeren iyileşmenin akut, subakut ve kronik fazlarına doğru ilerler. Sporculara anında uygulanan rehabilitasyon sebeplerinin başında sporcunun maksimum performansına ulaşabilmesi ve yeni bir yaralanma riskini minimize etmek gelir. Bu durum aynı zamanda

sporcunun kısa bir sürede aynı esnekliği, kuvveti ve gerekli parametreleri içeren fiziksel seviyeye ulaşabilmesi gelmektedir (Baltacı, t.y., s.1).

Ciddi spor yaralanmaları neticesinde sporcuların aktif spor hayatlarına kısa bir sürede dönebilmeleri beklenmektedir. Bu konu ile ilgili yapılabilecek en önemli müdahale rehabilitasyon programları dahilinde yapılmaktadır. Yaralanmalar neticesinde belirli bir süre spordan uzak kalan sporcu yeniden güçlenebilmek ve kuvvetini kazanabilmek için oldukça fazla efor sarf etmelidir. Esneklik, koordinasyon ve dayanıklılık anlamında uğranılan kayıplar değerlendirildiği zaman bireylerin bilinçli bir rehabilitasyon programı ile kendini yeniden toparlayabileceği öngörülmektedir. Ancak bu programlar hazırlanırken sporcunun yaşı, yaralanma şekli ve yaralanma türü oldukça büyük bir önem arz etmektedir. Dolayısı ile bireyin ulaşmak istediği performans düzeyi rehabilitasyon protokolünün oluşmasında büyük önem taşımaktadır. Her sporcuya kendine has planlanmış bir program hazırlandığında, sporcunun eski performansına çok kısa bir zamanda kavuşacağı öngörülmektedir (Aryal, 2013, s.62-63).

2.10. Spor, Yaralanma ve Kaygı Unsurları

Spor yaralanmalarıyla sosyal değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, sosyal yaşamda meydana gelen stres artışı ile birlikte sporcularda meydana gelen hastalık ve yaralanma riskinde artış gözlendiği söylenebilir. Spor kaynaklı yaralanmalar ve sosyal yaşamda meydana gelen etkinlikler arasındaki bağlantı, yaşamsal olayların meydana getirdiği stresin bağışıklık sistemi üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Kişilerin bağışıklık sisteminin baskılanması sonrasında ciddi bir verimsizlik veya müsabakalarda odaklanma güçlüğü yaşamaktadır. Dolayısıyla yaralanma vakaları için spor dallarının tek tek ele alınması ve hangi çevresel etmenin hangi spor dalı üzerinde nasıl bir etkisi olduğunun araştırılması gereklidir (Andersen & Williams, 1988, s. 294-306)

Andersen ve Williams (1988), kapsamlı bir model ortaya koyarak yaralanmalar ve stres arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemiş ve hatta bu incelemeyi on yıl içerisinde sık sık tekrarlayarak sürekli geliştirmişlerdir. Stres yaralanma modeli adı verdikleri bu model, sporcuların yoğun bir antrenman sonrasında ya da büyük bir yarıştan sonra strese sebebiyet verecek durumlarla karşı karşıya kaldıklarında hangi durumların tepkiye yol açtığını incelemektedir. Kişilik özellikleri ve mücadele kaynakları karşılıklı etkileşerek, ya da birbirlerinden ayrı bir şekilde stres tepkisini ortaya çıkarmaktadır. Bahsi geçen modelde temel alınan varsayım üç adet kişilik özelliğinden bahseder. Bunların başında kendi sosyal

statüsü sebebiyle stres tepkisi aşırı olan bireylerin ya da stresle mücadele edecek yeterli kaynağı bulunmayan bireylerin, stresli ortamlarda bulundukları zaman olayları var olandan daha agresif olarak algıladıkları görülmektedir. Bu durumda bireyin daha fazla dikkat ve daha fazla fizyolojik çaba sarf etmesi gerekmektedir.

Yaralanma ihtimalindeki artışın sebebinin, bireylerde meydana gelen yüksek stres tepkisi olduğu varsayılmaktadır. Günlük hayattan doğan stres, koşuşturma ve daha önce oluşmuş olan yaralanmalar sporcuda meydana gelen stresin sebepleridir. Meydana gelmiş olan daha önceki yaralanmalar, bir atletin fiziksel ya da psikolojik olarak hassas duruma gelmesine yol açmaktadır. Dolayısıyla bu durum yaralanma riskini de yükseltmektedir. Bu durumun değerlendirilmesi çok önemlidir. Bireyin yaşadığı önemli olaylar ya da süregen günlük problemler veya önceki sakatlıklar stres tepkileri üzerinde çok büyük bir etkiye sahiptir. Sporcunun hayat içerisinde yaşadığı stres oluşturucularının tam bir değerlendirilmesi yapılmalı bu durum sonucunda sporcunun ne kadar sakatlık ihtimali olduğu değerlendirilmelidir. Stresi meydana getiren yaşamsal olaylar ve bireyde artan hastalıklar arasındaki ilişki spor alanında da ciddi sıkıntılar doğurmaktadır. Günlük hayatta yaşanan küçük problemler ya da rahatsızlıklar stres unsuru haline gelebilir. Günlük hayatta kronik şekilde stres oluşturan etmenler önemli yaşamsal olaylara da sebep olabilmektedir. Yapılan araştırmalar bir model kişilik değişkeni olarak adlandırılan kaygının, sporcularda yarışma kaygısına dönüştüğünü ve bu kaygının da yaralanma vakalarını büyük oranda artırdığını söylemektedir. Ayrıca kaygı ile yaralanma şiddeti arasında doğru orantı olduğunu ve bunların sıklığının paralel olarak ilerlediğini de ortaya koymaktadır (Petrie & Falkstein, 1998, 26-45).

Spora karşı hissedilen kaygının iyi bir şekilde idrak edilebilmesi adına kaygı ile performans arasındaki bağlantı iyi analiz edilmelidir. Spor müsabakalarında meydana gelen sorunların belki de en önemlisi stres ve endişe kavramlarının sıklıkla birbiri yerine kullanılmasıdır. Burada kullanılan stres kavramı, kişinin belli bir seviyede mücadeleci olmasına sebep olmakta ve sporcunun uyarılmasını sağlamaktadır. Kaygı ise kişinin stresli bir durumla baş edebileceğinden kuşku duymasına sebep olmaktadır. Dolayısıyla bu iki kavram birbirine benzemekle beraber birbirinden ayrı şeyler ifade etmektedir. Spor performansı olarak bir değerlendirme yapıldığında endişe ve kaygı hisseden kişilerin performanslarında bir düşüş yaşandığı görülmektedir. Stres ise sporcuyu etikileyerek bazı durumlarda başarı oranını ve performansı yükseltmektedir.

2.11. Umutsuzluk

Umut ve umutsuzluk, bireyin geleceğe yönelik beklentilerinin gerçekleşme imkanını ifade eder. Umutsuzluk, bireylerin başarısızlıklarını hiçbir zaman yenemeyeceklerini, problemlerini hiçbir zaman çözemeyeceklerine inanması, gerçekçi bir nedeni olmadığı halde yaşantılarına yanlış anlamlar yüklemesi ve amacına ulaşmak için çabalamadığı halde bunlardan negatif sonuçlar beklemesi şeklinde tarif edilmektedir (Beck, 1963) (Akt. A. Şahin, 2002). Umut gelecekle ilgili bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan fazla olan beklentilerdir (Rideout ve Montemuro, 1986) (Akt. Dilbaz ve Seber, 1993).

Umutsuzluk ve umutsuzluğa bağlı olarak depresyon gelişen bireyler isteksizlik, güçsüzlük, güdülenme eksikliği, karamsarlık, dikkatini verememe ve yaşamında düzensizlik gibi belirtiler sergileyebilir (Ceyhan, 2004)

Abramson, Hankin ve Alloy (2002) yaşamda insanın en az bir kere bile olsa içine düşebileceği bir durum olan umutsuzluk üzerine çalışmışlardır. Buna göre, umutsuzluğa düşmeden önce birey, olumsuz bilişsel hal veya yükleme şekli geliştirdiğini belirlemişlerdir. Bununla beraber, bir takım kötü ve stresli tecrübeler de beraberinde gelmiştir. Umutsuz kişiler kendi yaşamlarında bazı kötü şeylerin olacağını, hiçbir zaman olumlu bir şey olmayacağını ve istenmeyen durumları değiştirmenin gerçekleştirilemeyeceğini düşünme ve yaşamda buna göre bir duruş sergilemektedirler.

2.12. Konu ile İlgili Yapılmış Olan Araştırmalar

2.12.1. Türkiye' de Yapılan İlgili Araştırmalar

Duygu AKSO yaptığı araştırmada spor yaralanmalarında tedavi sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya, sporda sakatlanma geçiren ve tedavi dönemini bitirmiş olan toplam 103 sporcu katılmıştır. Bu Çalışmada veri toplama aracı olarak Durumluk ve Sürekli kaygı envanteri kullanılmıştır. Verilerin analiz kısmında t-testi kullanılmıştır. Yapılan analizin sonucunda spor yaralanması geçiren fiziksel temas olan ve fiziksel temas olmayan spor branşlarındaki sporcuların cinsiyetlerine göre hem durumluk ve hem de sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre her iki grubun gruplararası karşılaştırılmasında ise spor yaşlarına göre durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Ayhan YALÇINSOY tarafından yapılan araştırmada üniversite gençliğinin yaşam doyumu,

kaygı ve motivasyon düzeylerinin yanı sıra bu kavramların birbirleriyle olan etkileşim düzeylerini incelemiştir. Araştırmanın evreni üniversite gençliği oluşturmaktadır ve örneklemi ise Dicle Üniversitesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışmada analiz yöntemi olarak ANOVA, T-testi, korelasyon, regresyon kullanılmaktadır. Bu araştırmanın sonucunda yaşam doyumu, kaygı ve motivasyonla ilgili anlamlı sonuçlar tespit edilmiştir. gelecek kaygıs ve yaşam doyumunun öğrencilerin motivasyonları üzerinde yüksek düzeyde ve pozitif yönlü etkisi olduğu yönündedir. Araştırmanın sonuca göre gelecek kaygısı ve yaşam doyumu yüksek olan öğrencilerin motivasyon düzeyleri de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ünıversite öğrencilerin gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin diğer öğrencilere nazaran gelecek kaygılarının, motivasyonlarının ve yaşam doyumlarınında daha fazla olduğu belirlenmiştir. Yaşı az olan öğrencilerin diğer yaş gruplarınaolan öğrencilere nazaran gelecek kaygılarının, motivasyonlarının ve yaşam doyumlarının daha fazla olduğu yönündedir.

Özer Uzun ve Tezer (2008) Orta Doğu Teknik Üniversitesinde lisansüstü düzeyinde eğitim alan farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin umut düzeylerini incelemişlerdir. Bu araştırmada 100 kız, 63 erkek toplam 163 öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmada üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yapılan araştırmanın amaçı umut seviyesi düşük ve yüksek olan kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin arasında negatif ve pozitif duygular yönünden farklılıkları ortaya koymasının gösterilmesidir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Turan ÇETİNKAYA, Ayşe Aslı HONÇA (2017), ”beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre bir araştırma” konulu çalışmalarında üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini cinsiyet, bölümlere ve millilik göre araştırmıştır. Bu çalışmanın evrenini Ahi Evran üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği ve antrenörlük eğitimi bölümlerinde okuyan 700 öğrenci ve örneklemini ise yaklaşık 229 öğrenciden oluşmaktadır ve incelemede veri toplamak için sosyal kaygı ölçeği kullanılmaktadır. Sosyal kaygı ölçeği üç alt boyuttan ve 30 maddeden oluşmaktadır.

Baş, A. U. ve Kabasakal, Z. (2013) yaptıkları araştırmada farklı üniversitelerde eğitim fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerle ilgili yaptıkları incelemede araştırmaya katılan umutsuzluk düzeyleriyle sportif ve sosyal etkinliklere aktif katılım değişkenleri

arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Bunun yanı sıra kız öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri erkek öğrencilere göre daha düşük olduğu belirtilmiştir.

Başka bir araştırmada Ahi Evran Üniversitesi'nde okuyan dördüncü sınıf öğrencilerinin gelecek kaygıları incelenmiştir. Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların cinsiyet, annebaba tutumu ve ailenin ortalama aylık geliri değişkenlerine göre öğrencilerin kaygı duzeyleri arasında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Üniversiteye giriş yılın ve ağırlıklı genel not ortalamasına göre kaygı seviyeleri açısından bir fark olmadığı sonucuna ulaşilmiştir (Şanlı ve Saraç, 2016).

Dicle üniversitesinde eğitim ve fen-edebiyat fakültesinde öğrenim gören kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarının etkilendiği faktörler üzerine araştırma yapılmıştır. Çalışmanın amacı, katılımcıların cinsiyet, çalışmak istediği meslek, arkadaşlık ilişkilerinin yeterlilik derecesi, ekonomik düzeyin ve ailenin tutumu gibi değişkenler açılarından kaygı düzeyinin nasıl etkilediğini ortaya çıkarmaktır. Araştırma sonucuna göre kaygı düzeyleri cinsiyet, okuldaki başarı, okuldaki arkadaşlık ilişkileri, çalışmak istediği meslek değişkenlerinden etkilendiğini gösteriyor. Ama anne-baba tutumu ve ekonomik durum değişkenlerinden etkilenmediği sonucuna varilmiştir (Tümerdem, 2007).

Özdinç, Biçici, Çamur ve Turan (2018) fizyoterapi ve rehabilitasyon eğitimi alan öğrencilerinin mesleki kaygı düzeylerini incelemektedir. Bu çalişmada kaygı anketi ve durumluk kaygı envanteri 2017 yılında 1.sınıf ve 4.sınıf öğrencilerine gönüllük esasina göre uygulanmıştır. Çalışmada sınıflar ve cinsiyetler arasındaki farklılklar incelenmektedir. Araştırmanın sonucuna göre cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ve bunun yanı sıra sınıflar arasındaki istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğunu yönündeir. Mesleki yeterlilik kaygı 1.sınıflarda yüksek iken, 4.sınıflarda gelecek ve istihdam edilebilirlik kaygısı daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır ($p > 0.05$).

Dursun ve Aytaç (2009) üniversite son sınıf okuyan öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada kız ve erkek öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini incelemiştir. Kız öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerin kaygı düzeylerine nazaran anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. İş bulma endişesi olan öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin iş bulma endişesi olmayan öğrencilerin kaygı düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek olduğu yönündedir. Bununla birlikte iş deneyimi olmayan öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin iş deneyimi olanların kaygı düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirtilmiştir.

Hacalet. M ve Sinem. U yaptıkları araştırmada spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerinin sınav kaygı durumlarını incelemiştir. Bu araştırmada sınav kaygı durumları spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin cinsiyeti, sınıf düzeyleri, yaptıkları spor aktivitesi, sahip oldukları sportif tecrübe ve spor yapma sıklıkları açısından bakmışlardır ve bu değişkenler açısından karşılaştırıldığında anlamlı bir sonuç ortaya çıkmamıştır. ($p>0,05$). Spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin sınav kaygısı ile araştırma değişkenleri arasında anlamlı bir sonuca varmamaının sebebi anketlerin uygulandığı ailelerin ilgisiz olduğu, eğitime verdiği önemsizliği ve eğitim düzeylerinin düşük olduğu düşünülmektedir.

2.12.2. Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar

Orlick ve Jevleva 1990 yılında yaptıkları çalışmada sakatlanan sporcuların iyileşme hızını psikolojik faktörlere göre araştırmışlar. Bu çalişmada hızlı iyileşenlerin stres düzeyi, sosyal destek, hayata bakış açısı, tutum, kendi kendine konuşma, hedef belirleme ve zihinsel hayal etme konularında yavaş iyileşenlerle karşılaştırılmışlar. Araştırmanın sonuçlarına göre hızlı iyileşenlerin pozitif konuşma, hedef belirleme ve iyileşmeyi hayal etme gibi psikolojik faktörleriyle daha yakın bir ilişkiliye sahib olduğunu ortaya çıkmıştır ve ayrıca buna karşı, kişilik ve psikolojik faktörleri ve sporda sakatlanma sıklığı arasında ilişkinin göreceli olarak daha az olduğu ileri sürülmüştür (Cox, 1990).

Mankad, Gordon ve Wallman 2009 yılında , sakatlanan sporcuların duygusal çevre algılarını nitel olarak inceledikleri araştırmada katılımcıların sakatlanma sonrası uzun dönem iyileşme sürecinde bir daha oynayamama ve sporu bırakma, sporcu kimliklerinden yoksun kalma ve yeniden sakatlanma gibi önemli duygusal travmalar yaşadıklarını bildirmişlerdir ve bununla birlikte tedavi sürecinde, takım ve antrenman çevresinden, sosyal ortamdan uzak durma eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir. Bu dönemde spor branşlarına göre rehabilitasyon programları geliştirilebilir ve yapılan spor branşlarına göre (bireysel ve takım sporlarında) rehabilitasyonun süreci ve planında farklılıklar görülebilir.

Levy, Polman ve Claugh 2008 yılında spor yaralanmalarının iyileştirilmesi programlarına bağlılık konusunu araştırmışlardır. Bu çalışmada bütünleşik bir psikososyal programın etki ve ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda öz yeterlik ile benlik motivasyonu, klinik programına uyma, ev programına uyma, niyet, öğrenme oryantasyonu ve devam arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulglarına rastlanılmıştır. Takım sporlarında, takım arkadaşlarının motivasyonu ve sporcuya desteği önemlidir. Bu sebeple takımlar psikolojik destek programı içine dahil edilmelidirler. Yapılacak fizyolojik ve psikolojik rehabilitasyon sürecinde aileler

de programa destek olmalılar ve dönemin içine alınmalıdır.

Tracey 2003 yılında yaralanma ve iyileşme sürecine verilen duygusal tepkileri incelemiştir. Bu çalışmasında, musabakalara katılan yaralanan sporcuların düşüncelerinin ve bilişsel değerlendirmelerinin sakatlanma ve iyileşme sürecinde gösterdikleri duygusal tepkilerini büyük ölçüde etkilediğini tespit etmiştir.

Knappe ve ark. 2011 yılında etkileşime dayanan kaygı durumları ile performansa dayanan kaygı durumlarının arasında olan ilişkiği incelemişlerdir. Bu araştırmada etkileşime dayanan kaygı durumları ile performansa dayanan kaygı durumlarının niteliklerinin farklı olduğu sonucu tesvib edilmiştir. Bu nedenle performansa dayanan kaygının tek başına görülmesi söz konusu iken, etkileşme dayanan kaygıda durumun böyle olmadığı sonucuna ulaşılmıştırç Bu çalışmada etkileşime dayanan kaygının işlevselliği daha çok bozduğunu sonucuna ulaşmışlardır.

Pavuluri, Henry ve Allen 2002 yılında yaptıkları araştırmada iki üniversite hastanesinde klinik psikolog ve psikiyatrist olarak çalışan bireylerin korku ve kaygı duygularının ayırt etme seviyelerini araştımışlardır. Katılımcıların birbirleri ile karıştırıp bir ölçek dahilinde verilen korku yaşamlarını ve diğeri ise kaygılarını ölçen farklı iki ölçek maddelerinden hangisinin korkuyu hangisinin kaygıyı ölçtüğünü değerlendirmeleri istenmiş ve korkuyu ölçen maddelerin kaygıyı ölçen maddeleri ile karıştırmaların eğilimi olduğu sonucuna ulaşilmiştir. Ayrıca kaygının yaşantılarında korkuya göre daha doğru olduğu tespit edilmiştir.

Hamidi S, Besharat M A. Sporculardaki yarışma kaygısı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiği incelemişlerdir. Bu araştırmada 115 erkek ve 58 kadın sporcu üzerinde yarışmasal kaygı envanteri ve yarışmasal mükemmeliyetçik ölçeği uygulanmıştır. Yapılan korelasyon analiz sonuçlarına göre olumlu mükemmeliyetçiliğin somatik ve bilişsel kaygı ile negatif ilişkisinin olduğunu ve kendine güven ile pozitif ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Walker, N., Thatcher, J., Lavallee, D., & Golby, D. (2004). The emotional response to athletic injury: Re-injury anxiety. Adlı çalışmasında atletik yaralanmalara karşı oluşan duygusal tepki ve yeniden yaralanma kaygısını ele almaktadır.

Zaleski, Z. (1996), “Future anxiety, Concept, measurement and preliminary research” adlı çalışmasında gelecek kaygısı üzerine bir konsept oluşturup ölçme ve ön araştırma yaparak gelecek kaygısının etkilerini ortya çıkarmaya çalışmaktadır.

Hall K, Kerr A W, Kozub S A, Finnie S. (2007) mükemmeliyetçilik, başarı motivasyonu ve

algılanan yeterliğin yarışma öncesi kaygıya etkisini incelemişlerdir. Bu çalışmaya 45 erkek ve 74 kadın toplam 119 sporcu katıldı . Katılımcı sporcuların yarışmaya ilişkin kaygı durumlarını dört farklı zaman biçiminde (yarışmadan bir hafta önce, 2 gün önce, 1 gün önce ve yarım saat önce) olmak üzere yarışma kaygı envanteri ile değerlendirmişlerdir. Yapılan analiz bulguları genel mükemmeliyetçiliğin müsabaka öncesi bilişsel kaygının önemli bir yordayıcısı olduğu sonucunu göstermektedir. Araştırmada genel mükemmeliyetçilik boyutunda daha fazla puan alan katılımcıların daha az puan alan sporcu katılımcılara göre bilişsel kaygıyı daha yoğun bir şekilde yaşadıklarını tespit etmektedir. Bu durumun müsabaka günü yaklaşınca daha da arttığı görülmektedir. Öte yandan, müsabaka kaygısının yarışma zamanı yaklaştıkça çoğaldığı ve 'kendine güven' puanlarının ise yarışma anına yaklaştıkça azaldığı belirtimiştir.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Tüm değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) değerleri hesaplanmıştır. Çalışmada Aaron T. Beck ve Arlene Weissman tarafından geliştirilen Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları üzerine demografik değişkenlerin etkileri incelenmiştir. Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının normallik varsayımını sağladığı tespit edilmiştir. Ölçeklere ait güvenilirlik analizi yapılmıştır. Tüm analizler SPSS 25 versiyonu kullanılarak elde edilmiştir.

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2019 yılında Gazi, Ankara ve Hacettepe üniversitelerinde beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise 150 öğrenci ile sınırlı tutulmuştur ve gönüllülük esasına göre random yöntemi ile anketimiz doldurulmuştur. Çalışmaya yaşları 18 ile 26 arasında değişen 72 Kadın ve 78 erkek katılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler üç bölümde incelenmiştir. Birinci bölümde sporcuların demografik özelliklerine yönelik bulgulara yer verilmektedir. İkinci bölümde araştırmada kullanılan ölçeğin güvenilirlik ve betimsel analizlerine yönelik bulgulara yer verilmektedir. Üçüncü bölümde araştırmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistikler kapsamında, ortalama ve standart sapma değerlerine yönelik bulgulara ve korelasyon analizi bulgularına yer verilmektedir.

3.2. Verilerin Toplanması

Çalışmada analizler IBM SPSS 25 ve Excel 2010 versiyonu kullanılarak hazırlanmıştır. Çalışmada katılımcıların Beck umutsuzluk ölçeği puanlarını değerlendirmek amacı ile yüz yüze görüşme tekniğinden yararlanılarak sporcuların görüşleri hakkında ayrıntılı bilgilere ulaşılmaya çalışılmıştır.

Anket, katılımcıların bireysel ve mesleki özellikleri ile katılımcıların beck umutsuzluk ölçeği puanlarını ölçmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formu "yaş, cinsiyet ve öğrenim" gibi sorulardan oluşmaktadır. Katılımcıların Beck umutsuzluk ölçeği hakkındaki görüşlerini elde etmek için hazırlanmış sorulardan oluşmaktadır.

3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck ve diğerleri (1974) tarafından geliştirilen, 20 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Amcı bireyin geleceğe dair olumsuz düşüncelerinin belirlenmesidir. Söz konusu ölçekte sorular motivasyonel, duygusal ve bilişsel unsurlardan oluşmaktadır. Ölçek üç alt faktörden oluşmakta olup bunlar geleceğe dair duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umuttur. Ölçek zaman sınırlaması içermez; grup şeklinde yapılabilir ve de çocuk, genç ve yetişkinler üzerinde uygulanabilir (Özkaya, 2017).[1]

Bireyden kendisine uyan cümleler için "evet", uymayanlar için de "hayır" cevabının işaretlenmesi istenir. 2., 4., 7., 9., 11., 12., 14., 16., 17., 18. ve 20. sorulara evet cevabı verenlere ve 1., 3., 5., 6., 8., 10., 13., 15. ve 19. sorulara hayır cevabı verenlere 1 puan verilir. Ölçek için belirlenen en az puan 0, en yüksek puan ise 20'dir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça kişinin umutsuzluğunun arttığı belirlenir. 0-3 puan umutsuz olmama, 4-8 puan düşük umutsuzluk, 9-14 puan orta umutsuzluk ve 15-20 puan yüksek düzeyde umutsuzluk olarak değerlendirilir. 1., 6., 13., 15. ve 19. maddeler geleceğe dair duygular; 2., 3., 9., 11., 14., 16., 17. ve 20. maddeler motivasyon kaybı; 4., 7., 8., 12., 18. maddeler geleceğe dair beklentiler ve değerlendirmeler etkenini oluşturur. Değerlendirmeye alınan toplam puan "umutsuzluk" puanını oluşturmaktadır (Derebaşı, 1996).[2]

Bu ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarında Beck ve diğerleri (1974), 8 maddeden oluşan bir klinisyen değerlendirme formu kullanmış ve iki ölçeğin karşılaştırıldığında 0.62 korelasyon katsayısı elde edilmiştir. Türkiye'de ise ilk kez Seber, Durak ve Derebaşı'nın yaptıkları çalışmalarda, BUÖ'nün ölçüt bağlantılı geçerliliğinde orjinale yakın bulmuşlardır

[1] Özkaya, G. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Umutsuzluk Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
[2] Derebaşı, Işık. (1996). Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Ege Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Geliştirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

(Seber ve diğerleri, 1993; Durak ve Palabıyıkoğlu, 1994; Derebaşı, 1996: 35)[3],[4]

Beck ve diğerleri (1974) tarafından intihar girişiminde bulunmuş 294 kişi üzerinde yapılmış olan çalışmada Cronbach Alfa güvenirlik katsayısından elde edilmiş olan sonuç 0,93'tür. Yine aynı çalışmada madde toplam korelasyon katsayısından elde edilen puanlar ise 0,39 ile 0,76 olarak tespit edilmiştir (Beck ve diğerleri, 1974).[5]

Türkiye'de Seber ve diğerlerinin 1993 yılında depresif hastalar üzerinde yürütmüş olduğu çalışmada Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0,86, madde toplam puan korelasyonları 0,07 ve 0,72 olarak saptanmıştır (Seber ve diğerleri, 1993). Durak ve Palabıyıkoğlu'nun çalışması ise normal grup ve psikiyatrik hastalar olarak iki grup üzerinde yapılmış olup, Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0,85 olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın madde toplam korelasyonları 0,31 ile 0,67 olarak ortaya çıkmıştır (Durak ve Palabıyıkoğlu, 1994).

Kullanılan ölçeğin güvenilirlik seviyesi Cronbach's alpha katsayısı ile ölçülmüştür. Sonuçlar incelendiğinde; Beck Umutsuzluk Ölçeğinin **0,864** Cronbach's alpha katsayısına sahip olduğu görülürken, Beck Umutsuzluk Ölçeğinin alt boyutlarından olan geleceğe ait duygu 0,828, motivasyon kaybı 0,856 ve geleceğe dair beklenti ve değerlendirme düzeyinin 0,827 Cronbach's alpha katsayısına sahip olduğu görülmektedir. Cronbach Alpha katsayısının değerlendirme kriterleri aşağıdaki gibidir:

0.00 < Katsayı < 0.40 ise ölçek güvenilir değildir.

0.40 < Katsayı < 0.60 ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

0.60 < Katsayı < 0.80 ise ölçek oldukça güvenilirdir.

0.80 < Katsayı < 1.00 ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir (Özdamar, 1999: 513).[6] Bu tabloya göre; **0,864** Cronbach's alpha katsayısı, Beck Umutsuzluk Ölçeğinin yüksek seviyede güvenilir olduğunu göstermektedir.

[3] Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., Tekin, D.(1993). Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması. Kriz Dergisi. 1(3), 134-138.
[4] Durak, A. ve Palabıyıkoğlu, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği geçerlik çalışması. Kriz Dergisi. 2 (2), 311-319.
[5] Beck, A.T., Lester, D. and Trexler, M. (1974). *The Hopelessness Scale*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, (42), 861-874.
[6] **Özdamar, K**. (1999) Paket Program İle İstatistiksel Veri Analizi, Kaan Kitabevi, 2. Baskı, Eskişehir.

3.4. İstatiksel Analiz

Yapılacak analizde öncelikle, çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrenciler ile sağlıklı sporcu öğrencilerin sosyodemografik bilgileri karşılaştırılarak tanımlayıcı bulgular verilecek daha sonrasında yine aynı öğrenci gruplarının umutsuzluk, geleceğe ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeyine ilişkin toplam puanlar verilecektir. Son olarak, çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrenciler ile sağlıklı sporcu öğrencilerin sosyodemografik bilgileri ile araştırma değişkenleri olan umutsuzluk, geleceğe ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeyi arasındaki ilişkilere bakılacaktır. Merkezi limit teoremine göre; *n,* yani örneklem sayısı büyüdükçe, örneklem ortalaması dağılımının standart normal dağılıma yakınlaşmaktadır ve anakütlenin dağılımına bakılmaksızın, $n \geq 30$ için örneklem ortalaması yaklaşık olarak normal dağılmaktadır (Levine, Ramsey ve Smidt, 2001)[7] varsayımında bulunulduğundan ve çalışmamızda n=150 olduğundan yapılan analiz çalışmasında normalite testi yapılmadan parametrik testler kullanılacaktır.

Tüm istatistiksel analizler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences versiyon 25.0.0; SPSS Inc., Chicago, IL, ABD) programı ile yapılmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler frekans (n), yüzde (%), ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler olarak belirtilmiştir. İki kategorik bağımsız değişkenin karşılaştırılmasında Ki Kare testi uygulanmıştır. Bağımsız iki grup sürekli değişkenlerin karşılaştırılmasında bağısız örneklem t testi, ikiden fazla gruplu sürekli değişkenlerin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi testi (ANOVA) kullanılmıştır. Sürekli değişkenlerin arasındaki ilişki Pearson Product-Moment Korelasyon testi ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık $p<0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmada kullanılan veri seti Ankara ilindeki Ankara, Gazi ve Hacettepe Üniversitelerinde öğrenim gören 150 öğrenciye hazırlanan anketin uygulanması ile elde edilmiş olup verilerin analizi bu bölümde yapılmıştır. Çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin sayısı 40 iken sağlıklı sporcu öğrencilerin sayısı 110'dur.

4.1. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrenciler İle Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Sosyodemografik Bilgilerinin Karşılaştırılması ve Analizi

Araştırmanın bu kısmında; çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrenciler ile sağlıklı sporcu öğrencilerin sosyodemografik bilgilerine ilişkin verilen cevapların karşılaştırmalı çözümlemeleri başlıklar halinde sunulmuştur.

4.1.1. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Kişisel Bilgilerinin Karşılaştırılması ve Analizi

Çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrenciler ile sağlıklı sporcu öğrenciler hakkındaki kişisel bilgi verileri tablo haline getirilip karşılaştırmalı analiz edilerek Tablo 1'de açıklanmıştır.

Tablo 1

Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Kişisel Bilgi Durumlarına Göre Dağılımı

		Öğrenciler					
		Yaralanan sporcu		Sağlıklı sporcu		Toplam	
		N	%	N	%	N	%
Medeni Durum	Bekâr	34	85,00%	88	80,00%	122	81,30%
	Evli	6	15,00%	22	20,00%	28	18,70%
Okudukları Sınıf	1. Sınıf	5	12,50%	19	17,30%	24	16,00%
	2. Sınıf	4	10,00%	38	34,50%	42	28,00%
	3. Sınıf	16	40,00%	34	30,90%	50	33,30%
	4. Sınıf	15	37,50%	19	17,30%	34	22,70%
Cinsiyet	Kadın	20	50,00%	52	47,30%	72	48,00%
	Erkek	20	50,00%	58	52,70%	78	52,00%
Üniversite	Ankara Üniversitesi	9	22,50%	35	31,80%	44	29,30%
	Gazi Üniversitesi	16	40,00%	28	25,50%	44	29,30%
	Hacettepe Üniversitesi	15	37,50%	47	42,70%	62	41,30%
Sporu Bırakma Durumu	Evet	34	85,00%	23	20,90%	57	38,00%
	Hayır	6	15,00%	87	79,10%	93	62,00%
Endişe Duyma Durumu	Duyuyorum	34	85,00%	84	76,40%	118	78,70%
	Duymuyorum	6	15,00%	26	23,60%	32	21,30%
Gelir Durumu	Gelir giderden az	13	32,50%	36	32,70%	49	32,70%
	Gelir giderden fazla	6	15,00%	16	14,50%	22	14,70%
	Gelir gidere denk	21	52,50%	58	52,70%	79	52,70%
		N	**Ort±SS**	**N**	**Ort±SS**	**N**	**Ort±SS**
Yaş		40	22,5±2,09	110	21,68±2,10	150	21,91±2,12
Aktif Spor Yapma Süresi		40	4,48±1,85	110	3,89±1,75	150	4,05±1,79

Tablo 1 incelendiğinde; çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin medeni durumu dağılımına bakıldığında; spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin %85'inin bekâr iken sağlıklı sporcu öğrencilerin %80'inin bekâr olduğu, spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin %15'inin evli iken sağlıklı sporcu öğrencilerin %20'sinin evli olduğu ve bu durumun da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı $(x^2(1) = 0{,}483, \mathrm{p} = 0.487)$ saptanmıştır. Bununla birlikte tüm öğrencilerin; %81,3'ünün bekâr, %18,7'sinin ise evli olduğu saptanmıştır.

Çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin okudukları sınıf durumu dağılımına bakıldığında; spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerden en fazla yaralananların 3. sınıfta (%40) okuyor olduğu, sağlıklı sporcu öğrencilerin ise en fazla 2. sınıfta (%34,5) okuyor olduğu ve bu durumun da istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($x^2(3) = 12{,}751, \mathrm{p} = 0.005$) saptanmıştır.

Çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin cinsiyet dağılımına bakıldığında; spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin %50'sinin kadın iken sağlıklı sporcu öğrencilerin %47,3'ünün kadın olduğu, spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin %50'sinin erkek iken sağlıklı sporcu öğrencilerin %52,7'sinin erkek olduğu ve bu durumun da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($x^2(1) = 0{,}087, \mathrm{p} = 0.167$) saptanmıştır. Bununla birlikte tüm öğrencilerin; %48'inin kadın, %52'sinin ise erkek olduğu saptanmıştır.

Çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin okudukları üniversite dağılımına bakıldığında; spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerden en fazla yaralananların Gazi üniversitesinde (%40) okuyor olduğu, sağlıklı sporcu öğrencilerin ise en fazla Hacettepe üniversitesinde (%42,7) okuyor olduğu ve bu durumun da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($x^2(2) = 3{,}178, \mathrm{p} = 0.204$) saptanmıştır.

Çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin sporu bırakma durumu dağılımına bakıldığında; spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin %85'inin, sağlıklı sporcu öğrencilerin ise %20,9'unun sporu bıraktığı, spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin %15'inin, sağlıklı sporcu öğrencilerin ise %79,1'inin sporu bırakmadığı ve bu durumun da istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($x^2(1) = 51{,}142, \mathrm{p} < 0.001$) saptanmıştır. Bununla birlikte tüm öğrencilerin; %38'inin sporu bıraktığı, %62'sinin ise sporu bırakmadığı saptanmıştır.

Çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin endişe duyma durumu dağılımına bakıldığında; spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin %85'inin, sağlıklı sporcu öğrencilerin ise %76,4'ünün genel olarak endişe duyduğu, spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin %15'inin, sağlıklı sporcu öğrencilerin ise %23,6'sının genel olarak endişe duymadığı ve bu durumun da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($x^2(1) = 1{,}304, \mathrm{p} = 0.254$) saptanmıştır. Bununla birlikte tüm öğrencilerin; %78,7'sinin genel olarak endişe duyduğu, %21,3'ünün ise genel olarak endişe duymadığı saptanmıştır.

Çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin gelir durumu dağılımına bakıldığında; spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerden %52,5'inin gelirinin giderine denk olduğu, sağlıklı sporcu öğrencilerin ise %52,7'sinin gelirinin giderine denk olduğu ve bu durumun da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($x^2(2) = 0{,}005, \mathrm{p} = 0.998$) saptanmıştır.

Çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin yaş dağılımına bakıldığında; spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin yaş ortalamasının (22,55±2,09), sağlıklı sporcu öğrencilerin yaş ortalamasından (21,68±2,10) fazla olduğu fazla olduğu saptanmıştır.

Çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin aktif spor yapma süresi dağılımına bakıldığında; spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin aktif spor yapma süresi ortalamasının (4,48±1,85), sağlıklı sporcu öğrencilerin aktif spor yapma süresi ortalamasından (3,89±1,75) fazla olduğu saptanmıştır.

4.2. Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırmalı Analizi

Araştırmada çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrenciler ile sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, geleceğe ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeyi araştırmanın değişkenini oluşturmaktadır. Araştırmanın bu kısmında araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistiki bilgiler karşılaştırmalı olarak verilecektir.

Tablo 2

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Karşılaştırmalı Betimsel Analiz Sonuçları

		N	Min	Maks.	Ort.	Std. Sapma	α
Umutsuzluk	Yaralanan sporcu	40	2,00	18,00	11,35	4,97	,864
	Sağlıklı sporcu	110	2,00	17,00	7,51	4,65	
Geleceğe ait duygu	Yaralanan sporcu	40	1,00	4,00	2,48	1,22	,828
	Sağlıklı sporcu	110	0,00	5,00	2,08	1,29	
Motivasyon kaybı	Yaralanan sporcu	40	1,00	7,00	4,70	1,71	,856
	Sağlıklı sporcu	110	1,00	6,00	3,36	1,87	
Gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme	Yaralanan sporcu	40	0,00	5,00	3,10	2,02	,827
	Sağlıklı sporcu	110	0,00	5,00	1,82	1,81	

Yapılan betimsel analiz sonuçları Tablo 2'de verilmiş olup bu tablo incelendiğinde; spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin umutsuzluk düzeyi toplam ortalama puanı 11,35±4,97 iken sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk düzeyi toplam ortalama puanı 7,51±4,65'tir. Bu sonuçlara göre; spor yaparken yaralanan sporcu öğrenciler orta umutsuzluk düzeyinde iken sağlıklı sporcu öğrenciler düşük umutsuzluk düzeyinde olduğu saptanmıştır.

Bununla birlikte; spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin geleceğe ait duygu düzeyi toplam ortalama puanı 2,48±1,22 iken sağlıklı sporcu öğrencilerin geleceğe ait duygu düzeyi toplam ortalama puanı 2,08±1,29, spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin motivasyon kaybı düzeyi toplam ortalama puanı 4,70±1,71 iken sağlıklı sporcu öğrencilerin motivasyon kaybı düzeyi toplam ortalama puanı 3,36±1,87, spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeyi toplam ortalama puanı 3,10±2,02 iken sağlıklı sporcu öğrencilerin gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeyi toplam ortalama puanı 1,82±1,81'dir.

Engür (2002), "Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi" adlı çalışmasına katılan 55 bayan, 224 erkek, toplam 279 sporcunun araştırma sonucunda, cinsiyete göre durumluk kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Tavacıoğlu ve ark. (1997) tarafından yapılan bir

çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiştir.

4.3. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Sosyodemografik Bilgileri ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması ve Analizi

Araştırmanın bu kısmında çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin sosyodemografik bilgilerinin araştırma değişkenleri olan umutsuzluk, geleceğe ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeyi üzerindeki etkileri karşılaştırılarak başlıklar halinde sunulmuştur.

4.3.1. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Medeni Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması ve Analizi

Yapılan analiz neticesinde çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin medeni durumları ile araştırma değişkenlerine yönelik elde edilen karşılaştırmalı bulgular Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3

Çalışma Grubunu Oluşturan Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Medeni Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Öğrenciler		Medeni Durum	N	Ort.	Std. Sapma	*t*	P
Yaralanan sporcu	Umutsuzluk	Bekâr	34	11,15	5,13	-0,609	0.546
		Evli	6	12,50	4,18		
	Geleceğe ait Duygu	Bekâr	34	2,79	1,87	-0,047	0.962
		Evli	6	2,83	1,83		
	Motivasyon Kaybı	Bekâr	34	4,62	1,79	-0,719	0.476
		Evli	6	5,17	1,17		
	Gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme	Bekâr	34	2,71	1,87	-0,777	0.442
		Evli	6	3,33	1,51		
Sağlıklı sporcu	Umutsuzluk	Bekâr	88	7,10	4,39	-1,855	0.066
		Evli	22	9,14	5,38		
	Geleceğe ait Duygu	Bekâr	88	1,47	1,69	-0,966	0.336
		Evli	22	1,86	1,88		
	Motivasyon Kaybı	Bekâr	88	3,26	1,81	-1,148	0.253
		Evli	22	3,77	2,09		
	Gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme	Bekar	88	1,09	1,45	-3,005	0.003*
		Evli	22	2,18	1,79		

* p<0.05

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 3'te verilmiş olup bu tablo incelendiğinde; çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin medeni durumlarına göre hem yaralanan hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, geleceğe ait duygu ve motivasyon kaybı düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı (yaralanan sporcu öğrenciler için sırasıyla *t*=-0,609, p=0.546; *t*=-0,047, p=0.962; *t*=-0,719, p=0.476; sağlıklı sporcu öğrenciler için sırasıyla *t*=-1,855, p=0.066; *t*=-0,966, p=0.336; *t*=-1,148, p=0.253) saptanmıştır. Diğer bir ifade ile evli veya bekâr olmak; hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, geleceğe ait duygu ve motivasyon kaybı düzeylerini etkilememektedir. Bununla birlikte sağlıklı sporcu öğrencilerin medeni durumlarına göre gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaştığı (*t*=-3,005, **p=0.003**) ve evli olan sağlıklı sporcu öğrencilerin gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerinin, bekâr olan sağlıklı sporcu öğrencilerin gelecekle ilgili beklenti

ve değerlendirme düzeylerinden fazla olduğu, spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin medeni durumlarına göre gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı (*t*=-0,777, p=0.442) saptanmıştır. Ayrıca sağlıklı sporcu öğrencilerin medeni durumlarına göre umutsuzluk düzeyleri arasında fark olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmadığı belirlenmiştir (t=-1,855; p=0,066). Diğer bir ifade ile evli veya bekâr olmak; sağlıklı sporcu öğrencilerin gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerini etkilerken spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerini etkilememektedir.

4.3.2. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Sınıf Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması ve Analizi

Yapılan analiz neticesinde çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin sınıf durumları ile araştırma değişkenlerine yönelik elde edilen karşılaştırmalı bulgular Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4

Çalışma Grubunu Oluşturan Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Sınıf Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Öğrenciler		Sınıf Durumu	N	Ort.	Std. Sapma	*F*	P	Gruplar Arası Anlamlı Fark
Yaralanan sporcu	Umutsuzluk	1. Sınıf	5	5,60	6,50	3,628	,022*	"1.Snf"→"4.Snf"
		2. Sınıf	4	10,50	1,91			
		3. Sınıf	16	11,56	4,23			
		4. Sınıf	15	13,27	4,57			
	Geleceğe ait Duygu	1. Sınıf	5	1,20	2,17	1,669	,191	
		2. Sınıf	4	2,75	1,71			
		3. Sınıf	16	2,88	1,63			
		4. Sınıf	15	3,27	1,87			
	Motivasyon Kaybı	1. Sınıf	5	2,40	2,19	4,613	,008*	"1.Snf"→"3.Snf" "1.Snf"→"4.Snf"
		2. Sınıf	4	4,75	1,26			
		3. Sınıf	16	4,88	1,41			
		4. Sınıf	15	5,27	1,44			
	Gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme	1. Sınıf	5	1,00	2,24	3,706	,020*	"1.Snf"→"4.Snf"
		2. Sınıf	4	1,75	1,50			
		3. Sınıf	16	2,88	1,54			
		4. Sınıf	15	3,60	1,59			
Sağlıklı sporcu	Umutsuzluk	1. Sınıf	19	5,74	3,90	2,246	,087	
		2. Sınıf	38	7,13	3,67			
		3. Sınıf	34	9,00	5,26			
		4. Sınıf	19	7,37	5,45			
	Geleceğe ait Duygu	1. Sınıf	19	1,00	1,49	,929	,430	
		2. Sınıf	38	1,58	1,62			
		3. Sınıf	34	1,82	1,85			
		4. Sınıf	19	1,53	1,93			
	Motivasyon Kaybı	1. Sınıf	19	2,68	1,67	1,684	,175	
		2. Sınıf	38	3,42	1,69			
		3. Sınıf	34	3,82	1,96			
		4. Sınıf	19	3,11	2,13			
	Gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme	1. Sınıf	19	,89	1,33	4,453	,005*	"3.Snf"→"2.Snf"
		2. Sınıf	38	,82	1,23			
		3. Sınıf	34	2,03	1,82			
		4. Sınıf	19	1,42	1,57			

* $p<0.05$

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiş olup bu tablo incelendiğinde; çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin okudukları sınıf durumlarına göre hem yaralanan hem de sağlıklı sporcu

öğrencilerin geleceğe ait duygu düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı (yaralanan sporcu öğrenciler için *F*=1,669, p=0.191; sağlıklı sporcu öğrenciler için *F*=0,929, p=0.430) saptanmıştır. Diğer bir ifade ile okunan sınıf durumu; hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin geleceğe ait duygu düzeylerini etkilememektedir. Bununla birlikte spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin okunan sınıf durumlarına göre umutsuzluk ve motivasyon kaybı düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşırken (sırasıyla *F*=3,628, **p=0.022;** *F*=4,613, **p=0.020**) sağlıklı sporcu öğrencilerin okunan sınıf durumlarına göre umutsuzluk ve motivasyon kaybı düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı (sırasıyla *F*=2,246, p=0.087; *F*=1,684, p=0.175) saptanmıştır. Diğer bir ifade ile okunan sınıf durumu; spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin umutsuzluk ve motivasyon kaybı düzeylerini etkilerken sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk ve motivasyon kaybı düzeylerini etkilememektedir. Ayrıca hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin okunan sınıf durumlarına göre gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaştığı (yaralanan sporcu öğrenciler için *F*=3,706, **p=0.020**; sağlıklı sporcu öğrenciler için *F*=4,453, **p=0.005**) saptanmıştır. Son olarak sağlıklı sporcu öğrencilerin sınıf durumlarına göre umutsuzluk düzeyleri arasında fark olmasına rağmen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı çıkmadığı belirlenmiştir (F=2,246; p=0.087). Diğer bir ifade ile okunan sınıf durumu; hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerini etkilemektedir. Ayrıca bu istatistiksel olarak anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Scheffe post hoc testleri sonucunda;

- Çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan 1. sınıf sporcu öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri 4. sınıf sporcu öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinden daha yüksek olduğu ve bu farkın da istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (**p=0.023**).
- Çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan 1. sınıf sporcu öğrencilerin motivasyon kaybı düzeyleri 3. sınıf ve 4. sınıf sporcu öğrencilerin motivasyon kaybı düzeylerinden daha yüksek olduğu ve bu farkın da istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (**sırasıyla; p=0.028, p=0.009**)
- Çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan 1. sınıf sporcu öğrencilerin gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeyleri 4. sınıf sporcu öğrencilerin gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerinden daha yüksek olduğu ve bu farkın da istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (**p=0.039**).

- Çalışma grubunu oluşturan sağlıklı 3. sınıf sporcu öğrencilerin gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeyleri 2. sınıf sporcu öğrencilerin gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerinden daha yüksek olduğu ve bu farkın da istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (**p=0.011**).

4.3.3. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Cinsiyeti ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması ve Analizi

Yapılan analiz neticesinde çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin cinsiyeti ile araştırma değişkenlerine yönelik elde edilen karşılaştırmalı bulgular Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

Çalışma Grubunu Oluşturan Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Cinsiyeti ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Öğrenciler		Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma	*t*	P
Yaralanan sporcu	Umutsuzluk	Kadın	20	12,30	5,10	1,215	0.232
		Erkek	20	10,40	4,78		
	Geleceğe ait Duygu	Kadın	20	3,30	1,87	1,762	0.086
		Erkek	20	2,30	1,72		
	Motivasyon Kaybı	Kadın	20	4,85	1,57	0,549	0.586
		Erkek	20	4,55	1,88		
	Gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme	Kadın	20	3,20	1,91	1,412	0.166
		Erkek	20	2,40	1,67		
Sağlıklı sporcu	Umutsuzluk	Kadın	52	7,40	4,38	-0,224	0.823
		Erkek	58	7,60	4,92		
	Geleceğe ait Duygu	Kadın	52	1,63	1,77	0,511	0.611
		Erkek	58	1,47	1,70		
	Motivasyon Kaybı	Kadın	52	3,31	1,75	-0,296	0.768
		Erkek	58	3,41	1,98		
	Gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme	Kadın	52	1,21	1,46	-0,612	0.542
		Erkek	58	1,40	1,69		

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 5'te verilmiş olup bu tablo incelendiğinde; çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve

sağlıklı sporcu öğrencilerin cinsiyetlerine göre hem yaralanan hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, geleceğe ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı (yaralanan sporcu öğrenciler için sırasıyla t=1,215, p=0.232; t=1,762, p=0.086; t=0,549, p=0.586; t=1,412, p=0.166 sağlıklı sporcu öğrenciler için sırasıyla t=0,224, p=0.823; t=0,511, p=0.611; t=-0,296, p=0.768; t=-0,612, p=0.542) saptanmıştır. Diğer bir ifade ile erkek veya kadın olmak; hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, geleceğe ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerini etkilememektedir. Ayrıca çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin cinsiyetleri ile geleceğe ait duygu düzeyleri arasında farkın olduğu ve bu farkın da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür (t=1,762, p=0.086).

Özmen ve arkadaşları (2008) ergenlerde umutsuzluk düzeyinin belirlenmesi ve mutsuzluk düzeyinin sosyo demografik değişkenler, depresyon ve benlik saygısı ile ilişkisini araştırmıştır. Öğrencilerin %12.8'inin Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin 'geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum' maddesini 'hayır' ve %16.6'sının 'geleceğimi karanlık görüyorum' maddesini 'evet' şeklinde yanıtladıkları belirlenmiştir. Bulgular ülkemizde kentsel kesimde yaşayan ergen öğrencilerin gelecekten umutlu olduklarını; fakat umutsuz olanların oranının da az olmadığını ve sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerin çocuklarının daha umutsuz olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçlarımız benzer şekilde öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin orta düzeyde olduğunu göstermiştir.

4.3.4. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Okudukları Üniversite İle Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması ve Analizi

Yapılan analiz neticesinde çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin okudukları üniversite ile araştırma değişkenlerine yönelik elde edilen karşılaştırmalı bulgular Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6

Çalışma Grubunu Oluşturan Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Okudukları Üniversite ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Öğrenciler		Okunan Üniversite	N	Ort.	Std. Sapma	*F*	P	Gruplar Arası Anlamlı Fark
Yaralanan sporcu	Umutsuzluk	Ankara Ün.	9	9,89	4,99	,564	,574	
		Gazi Ün.	16	11,44	4,57			
		Hacettepe Ün.	15	12,13	5,50			
	Geleceğe ait Duygu	Ankara Ün.	9	1,78	1,64	1,873	,168	
		Gazi Ün.	16	3,06	1,65			
		Hacettepe Ün.	15	3,13	2,03			
	Motivasyon Kaybı	Ankara Ün.	9	4,44	2,01	,164	,849	
		Gazi Ün.	16	4,69	1,40			
		Hacettepe Ün.	15	4,87	1,92			
	Gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme	Ankara Ün.	9	2,22	1,79	,620	,544	
		Gazi Ün.	16	2,88	1,71			
		Hacettepe Ün.	15	3,07	1,98			
Sağlıklı sporcu	Umutsuzluk	Ankara Ün.	35	6,11	4,13	2,663	,074	
		Gazi Ün.	28	8,68	4,75			
		Hacettepe Ün.	47	7,85	4,80			
	Geleceğe ait Duygu	Ankara Ün.	35	,94	1,33	4,091	,019	"Gazi"→"Ank."
		Gazi Ün.	28	2,14	1,88			
		Hacettepe Ün.	47	1,64	1,79			
	Motivasyon Kaybı	Ankara Ün.	35	2,91	1,79	1,795	,171	
		Gazi Ün.	28	3,79	1,85			
		Hacettepe Ün.	47	3,45	1,91			
	Gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme	Ankara Ün.	35	,97	1,36	1,179	,312	
		Gazi Ün.	28	1,46	1,75			
		Hacettepe Ün.	47	1,47	1,61			

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 6'da verilmiş olup bu tablo incelendiğinde; çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin okudukları üniversiteye göre hem yaralanan hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı (yaralanan sporcu öğrenciler için F=0,564, p=0.574; F=0,164, p=0.849; F=0,620, p=0.544 sağlıklı sporcu öğrenciler için F=2,673, p=0.074; F=1,795, p=0.171; F=1,179, p=0.372) saptanmıştır. Diğer bir ifade ile okunan üniversite; hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme

düzeylerini etkilememektedir. Bununla birlikte sağlıklı sporcu öğrencilerin okudukları üniversiteye göre geleceğe ait duygu düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşırken (*F*=4,091, **p=0.019**) spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin okudukları üniversiteye göre geleceğe ait duygu düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı (*F*= 1,179; p=0.312) saptanmıştır. Son olarak sağlıklı sporcu öğrencilerin okunan üniversitelerine göre umutsuzluk düzeyleri arasında fark olmasına rağmen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı çıkmadığı belirlenmiştir (F=2,663; p=0.074). Diğer bir ifade ile okunan üniversite durumu; sağlıklı sporcu öğrencilerin geleceğe ait duygu düzeylerini etkilerken spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin geleceğe ait duygu düzeylerini etkilememektedir. Ayrıca bu istatistiksel olarak anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Scheffe post hoc testleri sonucunda;

- Çalışma grubunu oluşturan sağlıklı Gazi Üniversitesi öğrencilerin geleceğe ait duygu düzeyleri Ankara Üniversitesi öğrencilerin geleceğe ait duygu düzeylerinden daha yüksek olduğu ve bu farkın da istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (p=0.022).

4.3.5. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Sporu Bırakma Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması ve Analizi

Yapılan analiz neticesinde çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin sporu bırakma durumları ile araştırma değişkenlerine yönelik elde edilen karşılaştırmalı bulgular Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7

Çalışma Grubunu Oluşturan Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Sporu Bırakma Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Öğrenciler		Sporu Bırakma	N	Ort.	Std. Sapma	*t*	P
Yaralanan Sporcu	Umutsuzluk	Evet	34	11,12	5,20	-0,699	0.489
		Hayır	6	12,67	3,44		
	Geleceğe ait Duygu	Evet	34	2,85	1,84	0,428	0.671
		Hayır	6	2,50	1,97		
	Motivasyon Kaybı	Evet	34	4,59	1,83	-0,982	0.332
		Hayır	6	5,33	,52		
	Gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme	Evet	34	2,74	1,83	-0,532	0.598
		Hayır	6	3,17	1,83		
Sağlıklı Sporcu	Umutsuzluk	Evet	23	7,26	4,27	-0,286	0.775
		Hayır	87	7,57	4,77		
	Geleceğe ait Duygu	Evet	23	1,61	1,83	0,197	0.845
		Hayır	87	1,53	1,71		
	Motivasyon Kaybı	Evet	23	3,26	1,63	-0,295	0.769
		Hayır	87	3,39	1,94		
	Gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme	Evet	23	1,22	1,48	-0,312	0.756
		Hayır	87	1,33	1,61		

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 7'de verilmiş olup bu tablo incelendiğinde; çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin sporu bırakma durumlarına göre hem yaralanan hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, geleceğe ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı (yaralanan sporcu öğrenciler için sırasıyla t=-0,699, p=0.489; t=0,428, p=0.671; t=-0,982, p=0.332; t=-0,532, p=0.598 sağlıklı sporcu öğrenciler için sırasıyla t=-0,286, p=0.775; t=0,197, p=0.845; t=-0,295, p=0.769; t=-0,312, p=0.756) saptanmıştır. Diğer bir ifade ile sporu bırakmak veya bırakmamak; hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, geleceğe ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerini etkilememektedir.

4.3.6. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Genel Olarak Endişe Duyma Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması ve Analizi

Yapılan analiz neticesinde çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin genel olarak endişe duyma durumları ile araştırma değişkenlerine yönelik elde edilen karşılaştırmalı bulgular Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8

Çalışma Grubunu Oluşturan Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Genel Olarak Endişe Duyma Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Öğrenciler		Endişe Duyma	N	Ort.	Std. Sapma	*t*	P
Yaralanan Sporcu	Umutsuzluk	Duyuyorum	34	12,50	4,27	4,138	0.000**
		Duymuyorum	6	4,83	3,60		
	Geleceğe ait Duygu	Duyuyorum	34	3,15	1,74	3,142	0.003*
		Duymuyorum	6	,83	,98		
	Motivasyon Kaybı	Duyuyorum	34	5,11	1,37	4,480	0.000**
		Duymuyorum	6	2,33	1,63		
	Gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme	Duyuyorum	34	3,15	1,69	3,203	0.003*
		Duymuyorum	6	,83	1,17		
Sağlıklı Sporcu	Umutsuzluk	Duyuyorum	84	9,21	3,10	9,174	0.000**
		Duymuyorum	26	2,00	,00		
	Geleceğe ait Duygu	Duyuyorum	84	2,02	1,71	6,000	0.000**
		Duymuyorum	26	,00	,00		
	Motivasyon Kaybı	Duyuyorum	84	4,102	1,52	10,365	0.000**
		Duymuyorum	26	1,00	,00		
	Gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme	Duyuyorum	84	1,71	1,60	5,437	0.000**
		Duymuyorum	26	,00	,00		

* p<0.05; *** p<0.001

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 8'de verilmiş olup bu tablo incelendiğinde; çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin genel olarak endişe duyma durumlarına göre hem yaralanan hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, geleceğe ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı (yaralanan sporcu öğrenciler için sırasıyla t=4,138, p<0.001; t=3,142, p=0.003; t=4,480, p<0.001; t=3,203, p=0.003; sağlıklı sporcu öğrenciler için sırasıyla t=9,174, p<0.001; t=6,000, p<0.001; t=10,365, p<0.001; t=5,467, p<0.001) saptanmıştır. Diğer bir ifade ile genel olarak endişe duymak veya duymamak; hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, geleceğe ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerini etkilemektedir ve genel olarak endişe duyan hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin hem de

sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, geleceğe ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeyleri, genel olarak endişe duymayan hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, geleceğe ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerinden fazladır. Bununla birlikte genel olarak endişe duyan hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin orta umutsuzluk düzeyinde olduğu saptanmıştır.

4.3.7. Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Yaşları ve Aktif Spor Süreleri ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması ve Analizi

Yapılan analiz neticesinde çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin yaşları ve aktif spor süreleri ile araştırma değişkenlerine yönelik elde edilen karşılaştırmalı bulgular Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9

Çalışma Grubunu Oluşturan Spor Yaparken Yaralanan Sporcu Öğrencilerin ve Sağlıklı Sporcu Öğrencilerin Yaşları ve Aktif Spor Süreleri ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Product-Moment Korelasyon Testi Analizi Sonuçları

Öğrenciler			Yaş	p	Aktif spor süresi	p
Yaralanan Sporcu	Umutsuzluk	K.K.	,364	**,021***	,151	,0352
		N	40		40	
	Geleceğe ait Duygu	K.K.	,203	,210	,059	,720
		N	40		40	
	Motivasyon Kaybı	K.K.	,399	**,011***	,143	,379
		N	40		40	
	Gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme	K.K.	,382	**,015***	,197	,224
		N	40		40	
Sağlıklı Sporcu	Umutsuzluk	K.K.	,282	**,003***	,196	**,040***
		N	110		110	
	Geleceğe ait Duygu	K.K.	,261	**,006***	,183	,055
		N	110		110	
	Motivasyon Kaybı	K.K.	,184	,054	,144	,134
		N	110		110	
	Gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme	K.K.	,318	**,001***	,228	**,017***
		N	110		110	

* $p<0.05$, Not: K. K.; Korelasyon Katsayısını, *p*; Pearson Product-Moment Korelasyon Testi anlamlılık değerini, N ise toplam öğrenci sayısını ifade etmektedir.

Yapılan Pearson Product-Moment korelasyon testi sonuçları Tablo 9'da verilmiş olup bu tablo incelendiğinde;

- Çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin yaşları ile umutsuzluk ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, bu doğrusal ilişkinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu (yaralanan sporcu öğrenciler için sırasıyla; *r*=0,364, **p=0.021**; *r*=0,382, **p=0.015;** sağlıklı sporcu öğrenciler için sırasıyla *r*=0,282, **p=0.003**; *r*=0,318, **p=0.001**) ve hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin yaşları arttıkça umutsuzluk ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerinin de arttığı saptanmıştır. Bununla birlikte spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin yaşları ile geleceğe ait duygu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki (*r*=0,203, p=0.210) saptanamazken sağlıklı sporcu öğrencilerin yaşları ile geleceğe ait duygu düzeyleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak doğrusal anlamlı bir ilişki (*r*=0,261, **p=0.006**) saptanmıştır ve sağlıklı sporcu öğrencilerin yaşları arttıkça geleceğe ait duygu düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Son olarak sağlıklı sporcu öğrencilerin yaşları ile motivasyon kaybı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki (*r*=0,184, p=0.054) saptanamazken spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin yaşları ile motivasyon kaybı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak doğrusal anlamlı bir ilişki (*r*=0,399, **p=0.011**) saptanmıştır ve spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin yaşları arttıkça motivasyon kaybı düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.
- Çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin ve sağlıklı sporcu öğrencilerin aktif spor süresi ile geleceğe ait duygu ve motivasyon kaybı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı (yaralanan sporcu öğrenciler için sırasıyla *r*=0,059, p=0.720; *r*=0,143, p=0.379; sağlıklı sporcu öğrenciler için sırasıyla *r*=0,183, p=0.055; *r*=0,144, p=0.134) saptanmıştır. Bununla birlikte spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin aktif spor süreleri ile umutsuzluk ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki (sırasıyla *r*=0,151, p=0.35; *r*=0,197, p=0.224) saptanamazken sağlıklı sporcu öğrencilerin aktif spor süreleri ile umutsuzluk ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeyleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak doğrusal anlamlı bir ilişki (sırasıyla *r*=0,196, **p=0.040;** *r*=0,228, **p=0.017**) saptanmıştır ve sağlıklı sporcu öğrencilerin aktif spor süresi

arttıkça umutsuzluk ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Sporcuların umutsuzluk, geleceğe ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeyi puanları açısından, yaş değişkenine göre farklılıklar bulunmaktadır ve bu farklılıklar başka araştırma sonuçlarıyla çelişmektedir. Özbekçi (1989), basketbol, voleybol ve atletizm sporcularını umutsuzluk kaygı puanları bakımından incelemiş, yaş ve müsabaka stres düzeyleri arasında bir ilişki bulamamıştır. Bir başka çalışmada Arseven ve Güven (1992), yaşlara göre (20 yaş üstü ve 20 yaş altı) iki gruba ayrılan değişik branşlardaki (basketbol, hentbol, voleybol ve atletizm) sporcuların müsabaka ortamındaki kaygı düzeyi ile ilgili verileri analiz etmişler, çıkan sonuçlar arasında anlamlı bir ilişki görememişlerdir. Bu karşı yönde bulguların bulunduğunu düşünerek bu tür çalışmalarının sayısının arttırılması gerektiği düşünülmelidir.

Erbaş (2005) yapmış olduğu bir çalışmasında ele aldığı sporcuları antrenman yaşına göre incelemiş ve antrenman yaşına göre oluşturulan iki grup arasında anlamlı bir fark bulamamıştır.

BÖLÜM 5

SONUÇ

Araştırmada kullanılan veri seti Ankara ilindeki Ankara, Gazi ve Hacettepe Üniversitelerinde öğrenim gören 150 öğrenciye hazırlanan anketin uygulanması ile elde edilmiştir ve çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin sayısı 40 iken sağlıklı sporcu öğrencilerin sayısı 110'dur. Yapılan analizler neticesinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinden fazladır yani yaralanan sporcu öğrenciler umutsuzluk düzeyi orta düzeydeyken sağlıklı sporcu öğrencilerin düşük umutsuzluk düzeyinde olduğu saptanmıştır.
- Erkek veya kadın olmak; hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, geleceğe ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerini etkilememekte olup çalışma grubunu oluşturan spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin cinsiyetleri ile geleceğe ait duygu düzeyleri arasında farkın olduğu ve bu farkın da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.
- Genel olarak endişe hali; hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, geleceğe ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerini etkilemektedir. Çalışmamızda endişe duyan, hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, geleceğe ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeyleri, genel olarak endişe duymayan hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk, geleceğe

ait duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti ve değerlendirme düzeylerinden fazladır.

- Genel olarak endişe duyan hem spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin, hem de sağlıklı sporcu öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir.
- Spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin yaşları, sağlıklı sporcu öğrencilerin yaşlarından daha fazladır. Dolayısıyla yaş aldıkça yaralanma riskleri de artmaktadır.
- Spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin yaşları ile geleceğe ait duygu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamazken sağlıklı sporcu öğrencilerin yaşları ile geleceğe ait duygu düzeyleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak doğrusal anlamlı bir ilişki saptanmıştır ve sağlıklı sporcu öğrencilerin yaşları arttıkça geleceğe ait duygu düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.
- Sağlıklı sporcu öğrencilerin yaşları ile motivasyon kaybı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamazken spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin yaşları ile motivasyon kaybı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak doğrusal anlamlı bir ilişki saptanmıştır ve spor yaparken yaralanan sporcu öğrencilerin yaşları arttıkça motivasyon kaybı düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

5.1. Öneriler

Tüm yapılan çalışma neticesinde;

Arastırmanın bazı sonuçları varsayımlar şeklinde çıkmadığı için benzeri bir arastırmanın :

- Farklı şehirlerdeki okullarda yapılması onerilir.
- Sporcuların gelir düzeyleri göz önüne alınarak yapılamsı onerilir.
- Aile düzeni ve yaşam koşulları orneğin ailede olan çocuk sayısı, ebeveynin eğitim seviyesi ve sporcunun destek ağları da ele alinabilir.
- Yaralanmış sporcunun psikolojik durumunun ve tedavi sonrasında nasıl değişmeler olduğunun saptanması, sporcunun yeniden spor hayatına dönmesi için gerekli olan rehabilitasyonun niteliği konusunda bilgi sahibi olunabilmesi için çok önemlidir ve tedavi yapılırken psikolojik rehabilitasyon da yürütülmelidir.
- Yaralanma anı ve sonrasında özellikle sporcuların öz yeterlik değerlerinin düştüğü, kaygı değerlerinin arttığı dikkate alınarak, fiziksel tedavinin yanında aile, arkadaş ve

antrenörler tarafından bir sosyal destek sistemi de oluşturulmalıdır boylelikle sporcuların stres düzeyleri azalacak ve dolayısıyla kaygı düzeyleride buna orantılı olarak düşecektir.

KAYNAKLAR

Adana, F., Kaya, N. (2005). "Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Düzeyi Üzerine Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma Eğitiminin Etkisi." *Kriz Dergisi, 13*(2),

Alıncak, F. & Abakay, U. (2015). Ferdi ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Bireylerin Strese Karşı Koyabilme Düzeylerinin Karşılaştırması, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3, 16.

Amman, M.T., İkizler, H.C., Karagözoğlu, C. (2000). *Sporda sosyal bilimler*. İstanbul: Alfa.

Arsan, N. & Koruç, Z. (2009) "Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Belirlenmesi", *Spor Hekimliği Dergisi,* 44.

Aryal, D. (2013). İlk Yardım Ve Sportif Rehabilitasyon İlkeleri, *Spor Hekimliği Dergisi, 48(*2).

Balcı, A. (2000). *İş Stresi*, (1. Baskı). Ankara: Nobel.

Baltacı, G. (t.y.) *Spor Yaralanmalarında Genel Rehabilitasyon Prensipleri*, "www.ortospor.com.tr/orto-akademi/spor-yaralanmalarinda-genel-rehabilitasyon-prensipleri/51 adresinden erişilmiştir 22.04.2019.

Baş, A. U. ve Kabasakal, Z. (2013). Öğretmen Adaylarında Umutsuzluk ve Algılanan Sosyal Destek, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, Journal of Research in Education, and Teaching, 2 (1), 19-26.

Baumann, S. (1994*). Uygulamalı Spor Psikolojisi*, H.C. İkizler ve A. O. Özcan (Çev.). İstanbul: Alfa.

Bektaş, M. Karagöz, Ş. (2017). Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yalnızlığa Etkisi: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9*(21), 342-355.

Biçer, T. (2012). *Stres ve performans ilişkisi,* çevrimiçi: http://yuzmeplus.com/stres-performans-iliskisi/www.yuzmeplus.com, Erişim: 24.01.2019.

Binnet, S. M. & Armangil, M. (2010). *Türkiye Klinikleri Journal of Orthopedy and Traumatology Special Topics, 3*(1), 1-4.

Can, S. (2013). Kamu Personeli Seçme Sınavı Nedeniyle Öğretmen Adaylarında Oluşan Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, *e-Journal of New World Sciences Academy, 8*(1).

Ceylan, M. (2005). *Stresle Başa Çıkmada Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında, Cinsiyet ve Kişilik Değişkenlerinin Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

COX, R. H. (1990), Sport Psychology: Concepts and Applications, Dubuque. IA: Wm. C. Brown Publishers, 50- 81.

Cüceloğlu, D. (2008). *İnsan ve Davranışı*, (17.Basım) İstanbul: Remzi.

Davranış Bilimleri Enstitüsü. (2018). http://www.dbe.com.tr/yetiskinveaile/tr/psikoloji-konulari/farkli-stres-bicimleri/ adresinden erişilmiştir 22.01.2019.

Dönmez, K. H. (2002). *Salonda Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcuları (Judo, Tekwando, Cimnastik) ile Salonda Takım Sporu Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının (Voleybol, Hentbol, Badminton) Durumluk Kaygılarının Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi. tez.yok.gov.tr. adresinden erişilmiştir.

Dursun, S.; Aytaç, S. Üniversite Öğrencileri Arasında İşsizlik Kaygısı, Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2009, 28 (1), 71-84.

Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Ba□ar□ Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Erbaş, M. K. (2005). *Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Performans ilişkisi,* Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.

Ersöz, S., Çınarlı G. (2010). "Engellilere Yönelik Spor Hizmetleriningelişimi AçısındanSponsorluk ve Vergisel Düzenlemelere İlişkin Öneriler". *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2*(1), 15-21.

Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21*(1), 91-109.

Hall K, Kerr A W, Kozub S A, Finnie S. Motivational antecedents of obligatory exercise: The role of achievement goals and perfectionism. Psychology of Sport and Exercise, 2007; 8: 297-316.

Hamidi S, Besharat M A. Perfectionism and competitive anxiety in athletes. Procedia Social and Behavioral Sciences, 2010; 5: 813-817.

Hammad, M. A. (2016). "Future Anxiety and Its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization. *Journal of Education and Practice*, *7*(15), 54-65.

Hayashi, C. T. (1996). Achievement motivation among Anglo-American and Hawaiian male physical activity participants: Individual differences and social contextual factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *18*(2), 194-215.

https://www.academia.edu/24972300/Social_fear_and_social_phobia_types_among_community_youth_Differential_clinical_features_and_vulnerability_factors

https://www.researchgate.net/publication/322071612_Yasam_Doyumu_Kaygi_ve_Motivasyon_Iliskisi_Ile_Ilgili_Universite_Gencligine_Yonelik_Bir_Arastirma_Dicle_Universitesi_Ornegi

İkizler, H. C. & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. (1.Baskı). İstanbul: Alfa.

Kara, H., Acet, M. (2012). *Spor yöneticilerinde durumluk kaygısının otomatik düşünceler üzerindeki etkisinin incelenmesi*. e-Journal of New World Sciences Academy.

Kaya, C. (2010). *Sporda Yarışma Psikolojisi ve Motivasyon*". http://Www.Tavsiyeediyorum.Com/Makale_4709.Htm adresinden erişilmiştir (23.01.2019)

Köknel, Ö. (1989). *Depresyon, Ruhsal Çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar.

Kula, K. Ş., & Saraç, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13*(33), 227-247.

Kuru, E. (1998). *Sporda Psikoloji*, (1.Baskı), Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi.

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

Levine, D. M., Ramsey, P. P., Smidt, R. K., (2001). Applied Statistics for Engineers and Scientists, Prentice Hall.

Levy A. R., Polman R. C. J. Ve Claugh P. J. (2008). Adherence to Sport Injury Rehabilitation Programs: An Integrated Psycho- Social Approach, *Scandinavian Journal of Medicial Science Sports*, 18, 798- 809.

Mankad A., Gordon S. Ve Wallman K. (2009), Perceptions of Emotional Climate Among Injured Athletes, *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 1- 14.

Motivasyon ile Yakından İlişkili Kavramlar. (2018). https://www.e-motivasyon.net/motivasyon-ile-yakindan-iliskili-kavramlar.html Erişim: 25.01.2019.

Özdinç, S., Biçici, Y., Çamur, M. ve Turan, F. (2018). Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Eğitimi Alan Lisans Öğrencilerinin Mesleki Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 12(3), 471-479.

Özer Uzun, B. ve Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81- 86.

Özmen, D., Dündar, E. P., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, O., ve Özmen, E. (2008). Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk veUmutsuzluk Düzeyini Etkileyen Etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 9*, 8-15.

Pavuluri, M., Henry, D. ve Allen, K. (2002). Avrupa Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi 11: 273.

Popp, H. V. (2015). *Sport-related head injury and performance anxiety*. (Honor Thesis). https://scholar.utc.edu/honors-theses/ adresinden erişilmiştir.

Psikiyatri, (t.y.) *Travma Sonrası Stres Bozukluğu*, http://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/28/travma-sonrasi-stres-bozuklugu adresinden erişilmiştir 22.04.2019.

Schmid, K., Phelps, E., & Lerner, R. (2011). Constructing positive futures: Modeling the relationship between adolescents' hopeful future expectations and intentional sell regulation in predicting positive youth development. *Journal of Adolescence, 6*(34), 1127-1135.

Selçuk, E. (1997). *Ankara Polis Akademisi Öğrencilerinin Bazı Kişilik ve Davranış Özellikleri,* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Spor Psikolojisi (t.y.) çevrimiçi: http://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber&param=114 Erişim: 27.01.2019.

Stres ve Motivasyonun Performansa Etkileri (2017) çevrimiçi: https://www.basketall.org/stres-ve-motivasyonun-performansa-etkileri/ Erişim: 26.01.2019.

Şanlı Kula, ve Saraç, T. (2016), Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı, *Mustafa Kemal üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, 13(33), 227-242.

Şenyuva, G. Yavuz, F. (2009). "Fiziksel Şiddet Olgularında Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Değerlendirilmesi, *Adli Tıp Dergisi*, *23*(1), 1-14.

Toffler A. (1970). *Future shock.* Random House, New York.

Tracey, J., (2003), The Emotional Response to Injury and Rehabilitation Process, *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 279- 293.

Turan-Başoğlu, S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tümerdem, R. (2007). Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 32-45.

Türk Dil Kurumu. (2019). *Güncel Türkçe Sözlük*. tdk.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Türkmen, M. (2005). *Profesyonel Erkek Futbolcular İle Amatör Erkek Futbolcuların Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

Ünal, S. Özlü, K. Öken, F. & Turan, S. (2003). Sporcu ve Saha Yaralanmaları, *DİRİM Dergi*, Derlemeler.

Walker, N., Thatcher, J., Lavallee, D., & Golby, D. (2004). *The emotional response to athletic injury: Re-injury anxiety*. In D. Lavallee, J. Thatcher, M. Jones (Eds.), Coping and emotion in sport. New York: Nova Science, 87-99.

Yıldıran, İ., ve Yetim, A. (1996). Ortaöğretimde beden eğitimi derslerinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *GaziÜniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1*(3), 36-43.

Yıldırım, B. ve Keskinkılıç, K. Sultan, B. (2017). "Öğretmenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi". *Ulakbilge 5, 11*(2017), 571-587.

Yılmaz, O. (2006). *Stresin performans üzerine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Yiğit, R., Dilmaç, B., Deniz, E. ve Hamarta, E. (2011). Sürücülerin sürekli ve durumluk kaygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, *2*(4), 1-8.

Zaleski, Z. (1996). Future anxiety, Concept, measurement and preliminary research. *Personality and İndividual Differences, 21*(2), 165-174

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma " Spor Müsabakalarında Yaralanan Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı Üzerinde Bir Araştırma" başlıklı yüksek lisans tezi için bilgi toplama amacıyla yapılmaktadır. Lütfen soruların tamamını samimi ve eksiksiz bir biçimde yanıtlayınız. Katıldığınız için şimdiden teşekkür ederim.

1. Yaşınız: .....
2. Cinsiyetiniz: Kadın ___ Erkek____

3. (Eğitiminiz devam ediyorsa) Şu an bağlı olduğunuz:
Okul: ……
Sınıf: ……

4. Medeni durumunuz:
___Bekar ___Evli ___Dul ___Diğer (Lütfen belirtiniz: .....)

5.Yaptığınız aktif spor dalı: ……..

6. Kaç yıldır aktif spor yapiyorsunuz? …….

7. Sporu biraktiniz mi: ___Hayır ___Evet

8. Yaralanma nedeniyle sporu biraktiniz mi? ___Hayır ___Evet

9. Endişe Duyma Durumunuz: Duyuyorum …….Duymuyorum ……

EK-2. Beck Umutsuzluk Ölçeği

	Yönerge: Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için "Evet" uygun olmayanlar için "Hayır" sütununun altındaki kutucuğu işaretleyiniz	EVET	HAYIR
1.	Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum		
2.	Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur		
3.	İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor		
4.	Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum		
5.	Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var		
6.	Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum		
7.	Geleceğimi karanlık görüyorum		
8.	Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum		
9.	İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam içinde hiçbir neden yok		
10.	Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı		
11.	Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor		
12.	Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum		
13.	Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum		
14.	İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor		
15.	Geleceğe büyük inancım var		
16.	Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur		
17.	Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi		
18.	Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor		
19.	Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum		
20.	İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde		

EK-3. Süre ve Olanaklar

Zaman Planı

Tablo 1'de tez önerisine ilişkin zaman planı yer almaktadır.

Tablo 5

Çalışma Takvimi

ÇALIŞMA TAKVİMİ	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos
Literatür Taraması	X	X									
Verilerin Toplanması			X	X							
Birinci Bölümün Yazılması					X						
İkinci Bölümün Yazılması						X					
Anket Sonuçlarının Değerlendirilmesi							X	X			

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
..... ENSTİTÜSÜ

TEZ SAVUNMA İLANI BİLGİ FORMU

I- ÖĞRENCİ BİLGİLERİ

Adı Soyadı :

Numarası :

Anabilim Dalı Kodu:

Programı : ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora ☐ Bütünleşik Doktora

Enstitü Kayıt Tarihi : / /

Telefonu : Ev: İş: Cep:

E-Posta :

Ders Yılı	:	/	
Tez Savunma Dönemi	:	☐ GÜZ	☐ BAHAR
Tez Konusu	:		
Yer	:		
Savunma Tarih	:	/ /	
Savunma Saati	:	:	

Gazi Üniversitesi Eğitim Öğretim Yönetmeliğinin Madde 28(5) ve Madde 40(5) hükümleri gereğince tez savunma tarihi, yeri ve saati 7 (yedi) gün önceden anabilim dalı tarafından web sayfasında / duyuru panosunda ilan edilmiştir.

II- ONAY TARİH: / /

Öğrenci **Anabilim Dalı Başkanı**



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...