T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tez Yöneticisi
Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ

SPOR YAPAN BİREYLERİN KAYGI DÜZEYLERİ, SALDIRGANLIK EĞİLİMLERİ VE YAKLAŞMA – UZAKLAŞMA TEPKİLERİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Gamze YILDIRIM ARAZ

Referans no: 10135532

EDİRNE-2017

T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tez Yöneticisi
Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ

SPOR YAPAN BİREYLERİN KAYGI DÜZEYLERİ, SALDIRGANLIK EĞİLİMLERİ VE YAKLAŞMA – UZAKLAŞMA TEPKİLERİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Gamze YILDIRIM ARAZ

Destekleyen Kurum:

Tez no:

EDİRNE-2017

T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürlüğü

O N A Y

Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans programı çerçevesinde ve Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Gamze YILDIRIM ARAZ tarafından tez başlığı "Spor Yapan Bireylerin Kaygı Düzeyleri, Saldırganlık Eğilimleri ve Yaklaşma-Uzaklaşma Tepkilerinin İncelenmesi" olarak teslim edilen bu tezin tez savunma sınavı **11/01/2017** tarihinde yapılarak aşağıdaki jüri üyeleri tarafından **"Yüksek Lisans Tezi"** olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Hakan TUNA
JÜRİ BAŞKANI

Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ
ÜYE

Yrd. Doç. Dr. Ahmet BULGURCUĞLU
ÜYE

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Tammam SİPAHİ
Enstitü Müdürü V.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez çalışmamda bilgi ve tecrübeleriyle araştırmalarıma rehberlik eden, sorumluluklarımı hakkıyla yerine getirme konusunda bana güç veren ve çalışmalarıma ışık tutan tez danışmanım Sayın Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ' e,

Hayatımın her anında olduğu gibi tez çalışmalarımda da desteğini esirgemeyen ve bilimsel deneyimi ile bana yol gösteren sevgili ablam, Arş. Gör. Tülay YILDIRIM' a,

Anket çalışmalarımın uygulama aşamasındaki desteklerinden dolayı Okt. Oktay KIZAR ve Arş. Gör. Celal BULGAY' a,

Sevgi, sabır, destek ve anlayışıyla hep yanımda olan sevgili eşim Uğur ARAZ' a

Bugünlere gelmeme vesile olan annem, babam ve sevgili kardeşim Zafer YILDIRIM' a

Teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ VE AMAÇ 1

GENEL BİLGİLER 3

- SPOR KAVRAMI 3
- KAYGI 8
- KAYGI TÜRLERİ. 10
- KAYGI BELİRTİLERİ VE ETKİLERİ 12
- KAYGI NEDENLERİ 13
- KAYGI VE SPOR 14
- SALDIRGANLIK 15
- SALDIRGANLIK KURAMLARI 17
- SALDIRGANLIK TÜRLERİ 20
- SALDIRGANLIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER 22
- SALDIRGANLIK VE SPOR 24
- DAVRANIŞSAL İNHİBİSYON SİSTEMİ / DAVRANIŞSAL AKTİVASYON SİSTEMİ 26

GEREÇ VE YÖNTEM 29

BULGULAR 34

TARTIŞMA 47

SONUÇLAR 55

ÖZET 57

SUMMARY 59

KAYNAKLAR 61

TABLOLAR LİSTESİ 73

ÖZGEÇMİŞ 75

EKLER

SİMGE VE KISALTMALAR

DİS/DAS : Davranışsal İnhibisyon Sistemi / Davranışsal Aktivasyon Sistemi

SPSS : Statistical Packages for the Social Sciences

GİRİŞ VE AMAÇ

Bir ülkenin gelişmişlik düzeyinin önemli göstergelerinden biri olarak spor, tüm dünyada etki alanını gün geçtikçe arttırmaktadır. Fişek'e göre spor, bireyin çevresini sosyal çevre haline dönüştürürken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, bireysel veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplum ile bütünleştirici, ruhsal ve fiziksel yapıyı geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (1). Spor bireye belli kurallar çerçevesinde mücadele etmeyi öğretirken, yarışmayı, heyecan duymayı, kazanmayı ve gerçek anlamda başarı gücünün arttırılmasını hedefleyerek bireyin beden ve ruh sağlığını geliştirmeyi amaçlar (2).

Bireyin sportif performansını etkileyen fizyolojik ve psikolojik birçok faktör vardır. Psikolojik faktörler göz önüne alındığında kaygı, saldırganlık ve yaklaşma – kaçınma tepkileri bireyin motivasyon ve başarı hedefine etkileri göz önüne alınarak dikkatle incelenmelidir. Temel insani bir duygu ve çok yönlü bir duygu durumu olan kaygı, bireyin gelecekte karşılaşabileceği bir durum karşısında kolayca uyum sağlayarak baş etmesine yardım eden, bilimsel öğeleri, öznel duyguları, fizyolojik belirtileri ve davranışları içerir (3).

Canlı veya cansız herhangi bir varlığa karşı zarar verme maksadıyla yapılan her türlü fiziksel ve/veya duygusal şiddet şekli olarak tanımlanan saldırganlık ve benzeri davranışlar günümüzde yaşamın her alanında hızla artmaktadır (4,5,6).

Yaklaşma motivasyonel sistemi, istenen bir amaca ulaşmaya yönelik davranışları, kaçınma sistemi ise istenmeyen amaçlardan kaçınmaya yönelik davranışları işaret eder (7).
Bu motivasyonel sistemler, karşıt yönlü duygusal durumlarla ilişkilidir: yaklaşma motivasyonu olumlu duygusal durum ile, kaçınma motivasyonu ise olumsuz duygusal durum

ile ilişkilidir (8). Yaklaşma – kaçınma motivasyon sistemlerinin incelenmesi spor yapan bireylerin yönlendirilmesinde önemli fayda sağlayacaktır.

Bu çalışmanın amacı spor yapan bireylerin kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ve yaklaşma – uzaklaşma tepkilerinin incelenmesidir. Kullanılacak olan saldırganlık envanteri, durumluk ve sürekli kaygı envanteri, davranışsal inhibisyon sistemi -davranışsal aktivasyon sistemi ölçeği ve sporcu değerlendirme formu ile spor yapan bireylerin saldırganlık, kaygı, yaklaşma - uzaklaşma tepkileri incelenerek yaş, cinsiyet, spor branşı gibi değişkenlerin etkilerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca,

- Cinsiyet değişkeni açısından spor yapan katılımcıların yıkıcı saldırganlık, atılganlık ve edilgen saldırganlık puanları arasında anlamlı bir fark vardır.
- Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere bağlı olarak yıkıcı saldırganlık, atılganlık ve edilgen saldırganlık puanları arasında anlamlı bir fark vardır.
- Cinsiyet değişkeni açısından spor yapan katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark vardır.
- Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere bağlı olarak durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark vardır.
- Cinsiyet değişkeni açısından spor yapan katılımcıların davranışsal inhibisyon, ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü puanları arasında anlamlı bir fark vardır.
- Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere bağlı olarak davranışsal inhibisyon, ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Şeklinde sıralanan hipotezler test edilecektir. Bu çalışma sonucunda elde edilecek bilgiler kişileri spora teşvik etmede, antrenör, sporcu arasındaki iletişimde ve spor araştırmalarında önemli katkılar sağlayabilir.

GENEL BİLGİLER

SPOR KAVRAMI

İnsanoğlunun varoluşundan günümüze kadar olan süreçte her zaman var olan sporun kabul edilmiş evrensel bir tanımı olmamasına rağmen uygulanan aktivitelerin ortak olan belli unsurları vardır. Spor, belirli kurallar içeren, mücadele ortamı sağlayan, zevk veren, bireysel yada toplu olarak yapılan, planlı programlı çalışma ve efor gerektiren beden hareketleri olarak tanımlanabilir (9). Sevim'e göre spor, insanların tek başına ya da toplu olarak fiziksel, psikolojik ve düşünsel yeteneklerini önceden saptanmış bir düzen ve belli kurallar içerisinde geliştirip ortaya koymaya yönelik eylemlerin tümüne verilen genel addır (10).

Ekonomik, toplumsal ve kültürel gelişmenin en önemli unsurlarından biri olan spor, bireyin beden ve ruh sağlığını olumlu şekilde geliştirerek karakterinin oluşmasını, kişilik özelliklerinin gelişmesini, kazandırdığı bilgi, beceri ve yetenekler sayesinde ortama uyum sağlamasını kolaylaştırarak, bireyler, toplumlar ve uluslararası birliği, yardımlaşmayı ve barışı sağlayan, bireyin belirli kurallara göre rekabet gücünü arttıran, heyecan duyma, mücadele etme ve kazanmak amacıyla yapılan faaliyetler olarak tanımlanabilir (11).

Oyun, oyalanma, işten uzaklaşma aracı olarak tarih sahnesine çıkan spor, günümüzde ise ekonomi, politika, eğitim, boş zaman, uluslararası ilişkiler, propaganda, reklam, ırkçılık, şiddet, turizm, çevre, örgütler, kitleler, gençlik, kadın, engelliler, meslekleşme, iş bölümü gibi kavramlarla doğrudan ya da dolaylı olarak ilişkilendirilen kısaca birey, toplum ve uluslararası yelpazede çok yönlü ve önemli etkileri olan sosyal bir kurum haline gelmiştir (12).

Spor, yapan (sporcu) açısından üstün gelmeye yönelik teknik ve fiziki bir gayret, seyirci açısından rekabet odaklı estetik bir süreç, sosyal açıdan da toplumun içinde bulunduğu durumu, çelişkileri yansıtan ayna ve toplumu yönlendirebilen etkili bir araç, sonuç olarak da önemli bir toplumsal kurum olarak karşımıza çıkmaktadır (13). Eğitim aracı olarak spor, bireyin karakterini oluşturan davranışlar, oyunlar ve yarışlardır. Bu öğelerin tamamında istirahat, zevk alma gibi unsurlar olsa da temel amaç sosyal kaynaşmadır. Bireyi bir takım amaçları gerçekleştirmeye sevk eder. Ulaşılmak istenen sonuçların en kısa sürede gerçekleştirilmesinde katkı sağlar. Kitleleri birbirine yakınlaştırır. Ülkelerin tanıtımında en önemli araçlardan biridir (14). Spor, insanın doğasında bulunan saldırganlık içgüdüsünün kontrol altına alınması amacıyla elverişli bir mücadele alanı yaratarak, saldırganlığa karşı barışçı rahatlama imkanı sağlamaktadır (15,16).

Sağlık, boş zaman değerlendirme veya performans gibi çeşitli sebeplerle yapılsa da, spor temelinde her zaman rekabet ve üstün gelme öğelerini barındırır. Bireysel veya grup halinde spor yapan bireyler rakipleriyle, zamanla, doğa koşullarıyla veya en azından kendileriyle yarışırlar (17). Günümüzde sporun evrensel bir olgu haline dönüşmesinin en önemli sebepleri; inanç, dil, ırk, cinsiyet, yaş, meslek, sınıf ve biyolojik, sosyal, kültürel hiçbir ayrım gözetmeksizin tüm insanları ilgilendirmesidir (18).

Sporun Psikolojik Faydaları

Günümüzde neredeyse tüm insanlar için spor, yaşam standartlarını arttırmada ve günlük aktivitelerinde yer alması gereken vazgeçilmez bir unsur olarak görülmektedir. Bireyler sadece egzersiz ve fiziksel amaçla değil sosyal ve psikolojik etkilerinden dolayı da spor yaparlar.

Sosyalleşme; bireyin yaşamını sürdürdüğü toplum içerisinde değer yargılarına uygun tutum geliştirme süreci olarak ele alındığında bireyin sosyal, psikolojik gelişiminde ve şekillenmesinde spor en önemli unsurlardan biridir. Eğitim de öğrencilerin gelişiminde sporun aktif olarak kullanılması son derece önemlidir. Grup çalışmaları ile bireyler bağlı oldukları grupların amaçlarını gerçekleştirebilmek için işbirliği içerisinde çalışarak kendi bireysel hedeflerini geri planda tutarlar. Böylece bireyde aidiyet ve fedakarlık duygusu gelişir (2,19). Spor sayesinde bireyler sporcu olarak bir takıma ya da bir takımı destekleyerek taraftar grubuna katılarak yalnızlık duygusundan kurtulurlar. Bireyler bir spor mücadelesine veya etkinliğine seyirci olarak katılsa dahi destekledikleri takımın başarı veya başarısızlığıyla bütünleşir ve bunu kendilerine yansıtır. Yalnızken heyecanlarını gösteremezken bir topluluğa

ait olma hissinin desteğiyle duygularını özgürce yaşarlar. Bastırılmış duyguların dışa vurulmasını sağlayarak bireylerin deşarj olmasına yol açan spor etkinlikleri psikiyatrislerce tedavi alanı olarak görülmektedir (20).

Spor belli kurallara göre, planlı ve programlı şekilde gerçekleştirilen bir eylem olduğu için bireyler kurallara uymayı öğrenir ve disipline olurlar. Bu açıdan spor tarih boyunca bir ahlak ve kültür okulu olmuştur. İnsanın içgüdüsünde var olan yıkıcı, saldırgan, kırıcı ve tahammül edilemeyen dürtüler spor sayesinde pozitif hale gelirken, irade kontrolü, başarma azmi ve ilerleme isteği gibi duygularda gelişerek bireyin kişilik kazanmasına katkı sağlamasının yanı sıra hem bireysel hem toplumsal gelişme açısından faydalı olur (21). Spor sayesinde dikkat etme, odaklanma, problem çözme, üretken olma, hayal gücünü kullanma, kurallara uyma ve pratik zekayı kullanma gibi kişilik özellikleri gelişir (22). Sporun nöromüsküler sinir sistemi dengesi ve düzenindeki olumlu etkilerinden dolayı aşırı coşku, gerginlik halleri, saldırganlık eğilimleri ve anksiyeteyi düzelterek kişisel iradeyi kuvvetlendirdiği görülmektedir. Bu da psikolojik açıdan sporun ne kadar etkili olduğuna verilebilecek örneklerden biridir (20). Temel olarak sporun sosyal bir etkinlik olduğu unutulmamalı ve sporcular fiziksel açıdan incelenirken ruhsal ve toplumsal boyutlar da göz ününde bulundurulmalıdır (23).

Psikolojik gelişim ve sosyal gelişim arasında yakın bir bağ vardır. Birey spor sayesinde toplumu, kuralları, meslekleri, ahlak kurallarını, iyiyi ve kötüyü, doğruyu yanlışı öğrenmesinin yanı sıra kişiliğini de olumlu biçimde şekillendirmiş olur (21).

Sporun Sosyal Faydaları

Çağdaş toplumların dikkat çeken özelliklerinden olan toplumsal farklılaşma, artan iş bölümü ve sosyal entegrasyon arasındaki uyumun sağlanmasında spor aktif bir rol oynamaktadır. Toplumların sosyal yapısında meydana gelebilen uyma ve çatışma modelleriyle birlikte, huzursuzluk, sapkınlık, gerginliklere sebep olan hareketlerin aza indirgenmesinde ve bu gibi durumların toplumsal normlarla zenginleştirilerek toplum için faydalı hale dönüştürülmesinde spor önemli unsurlardan biridir. Sporun bireyin üzerindeki fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan olumlu etkileri göz önüne alındığında, bireyin verimli, üretken ve yaratıcı bir kişiliğe sahip olması ile direkt bağlantılı olduğu görülmektedir. Günümüzde spor, sosyal hayatın neredeyse tüm alanlarında etkili olabilmektedir (24).

Spor aktiviteleri sayesinde bireyler farklı insan grupları ile sosyal ilişkiye girerek çeşitli inanç, düşünce ve kişilik özelliklerine sahip insanlarla etkileşime girer, böylece kendi

dar dünyalarından kurtularak sosyalleşmiş olurlar. Spor yeni arkadaşlıklar kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşma sağlanmasında önemli bir aracı durumundadır. Başlangıçta bireysel olarak başlayan sportif etkinlikler zamanla toplumsal bir nitelik kazanarak geniş kitlelere ulaşmış ve sosyalleşmede önemli bir unsur olmuştur. İnsanların fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimine katkı sağlamasının yanı sıra spor, grup çalışması, karşılıklı dayanışmanın geliştirilmesi ve toplum üyeliğinin benimsenmesinde de önemli rol oynar (25).

Sporun sosyal gelişim üzerinde olumlu etkilerini maddeler halinde özetlemek istersek:

- Bireyin kişilik özelliklerinin gelişiminde olumlu ve yapıcı etkisi vardır.
- Sportif aktiviteler sayesinde çocuklar, gençler, farklı yaş grupları işbirliği ve yardımlaşma içerisinde birlikte çalışmaya yöneltilir.
- Arkadaşlık, dostluk gibi duyguların pekiştirilmesini sağlar.
- Grup halinde uyumlu bir şekilde çalışma becerisi kazandırır.
- Sosyal sorumluluk ve duyarlılığın benimsenmesini sağlar.
- Bireyin gruplar veya takımlar içerinde aktif rol almasıyla liderlik özelliklerinin gelişmesini sağlar.
- İyi bir yarışmacı, sporcu olma özelliği kazandırmasının yanı sıra, bireye iyi bir gözlemci olabilme ve işbirliği içerisinde çalışabilme yeteneği kazandırır.
- İnsanın doğasında var olan saldırganlık içgüdüsünün faydalı işlere yönlendirilmesini sağlar.
- Bireyin kendisine ve çevresine sevgi, saygı ve güven duygusunun gelişmesini sağlar.

Kısacası, spor sayesinde farklı yaş gruplarının birbirleriyle olan sürekli etkileşimleri, kişisel ve sosyal adaptasyon bakımından onlar için bir laboratuar çalışması niteliğindedir (26). İnsanların fiziksel, psikolojik yapısının gelişmesinde, iradelerinin kuvvetlenmesinde, topluluk halinde çalışmasını kolaylaştırmasında, işbirliği ve özgüven duygusunun gelişmesinde sağladığı katkılardan dolayı spor, bireyin toplum üyeliğini kazanması anlamına gelen sosyalleşmede son derece önemlidir. Sosyalleşmenin ve bireyin gelişiminin ömür boyu sürdüğünü düşünürsek sporun hayatımızdaki yeri ve öneminin daha iyi farkına varabiliriz (27).

Sporun Fiziksel Faydaları

Modern yaşamın ve iş hayatının bir sonucu olarak ortaya çıkan uzun süreli hareketsizlik; sağlıksız beslenme, kötü alışkanlıklar, stres, kaygı ve teknoloji bağımlılığının

da tetiklemesi ile insan bedeninin hareket kabiliyetinin yok olmasına ve organik çöküntüye sebep olur. Bütün bunlar sonucunda insanların tüm yaşamı olumsuz şekilde etkilenir.

İnsanların hayatında meydana gelen tüm bu olumsuzlukların önlenmesinde yaşa uygun şekilde gerçekleştirilen planlı ve programlı egzersiz yapılması son derece önemlidir. Astrand ve arkadaşları yaptıkları incelemelerde egzersiz sırasında kalbi besleyen ve beyne kan götüren damarlarda meydana gelen dolaşım durumlarını inceleyerek yapılan egzersiz sayesinde kalbe ve beyne daha fazla miktarda kan gittiğini bulmuşlardır. Kalbe ve beyne daha fazla miktarda kan gitmesi insanların daha sağlıklı bir yaşama adım atmalarına katkı sağlayacaktır (28).

Düzenli bir şekilde yapılan spor aktiviteleri sayesinde insan vücudunda yer alan kaslar, kemikler, eklemler, kalp damar sistemi ve fonksiyonlarının en uygun şekilde çalışması sağlanmaktadır. Her geçen gün spor yapmanın bu olumlu etkilerinin farkına varan ve öğrenen insanlarda düzenli yapılan beden egzersizlerinin sağlık için önemi çok daha iyi kavranmaktadır (29). Sporun bireyler üzerindeki olumlu fizyolojik etkilerinden biride bireyin sahip olduğu motorik özellikleri (kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, beceri-koordinasyon) çok daha hızlı ve sağlıklı bir şekilde mevcut durumundan daha iyi bir seviyeye getirmesidir. Özellikle uzun mesafe koşuları, bisiklet, uzun mesafe yüzme vb. dayanıklılık sporlarını yapan bireylerde koroner arter hastalığı, hipertansiyon ve şeker hastalığı diğer sedanter bireylere oranla çok daha az görülür. Müller ve Hettinger, hareketli bir şekilde gerçekleştirilen bütün beden egzersizlerinde, bireylerin yüksek derecede yüklenme yapmalarının kas kuvvetlerini iyi seviyede geliştirdiğini ortaya koymuştur. Kaslarda gerçekleşen büyüme ile birlikte enerji depolarının büyümesi ve kılcal damarların genişlemesi sayesinde kasın dayanıklılık yeteneği gelişir. Meydana gelen bu dayanıklılık sonucunda bireyler günlük aktiviteleri sırasında daha geç yorulur ve yaşamları daha aktif hale gelerek yaşam kaliteleri artar (30).

Egzersizler genellikle aerobik (oksijenli) olarak, yani yavaş tempo süre dengesinin korunması ile başlar ve bireyin yaş, cinsiyet, fiziksel durumu ve hava koşulları göz önünde bulundurularak amaca yönelik planlı, programlı bir şekilde çalışma süresi ve temposu artarak devam eder. Aerobik olarak gerçekleşen bu çalışmalar sayesinde bireyde bazı fizyolojik gelişmeler meydana gelmektedir. Bunlardan birkaçını sıralayacak olursak;

- Kalp – dolaşım sistemi sayesinde yüksek tansiyon, şeker hastalığı, aşırı kilo, kolesterol ve hareketsizlik gibi rahatsızlıkları önler. Bunun sonucunda insanlar sürekli doktora gitmekten kurtulur, böylelikle zinde ve sağlıklı bir yaşama sahip olarak hem fiziksel hem psikolojik sağlıklarını korurlar.
- Zihin açıklığına sebep olur. Ruhsal durumu ve enerji seviyesini geliştirip koruyarak

stresten uzaklaştırır.

- Kalp hastalıkları ve kanserin önlenmesine yardımcı olur.
- Romatizma hastalıklarını geciktirir, kas ve kemiklerde meydana gelen olumlu etkileri sayesinde yaşlanmaya karşı bedeni daha güçlü tutar. Kan basıncını düşürür ve vücuttaki toksinlerin atılmasına katkı sağlar (31).

Hangi yaşta, cinsiyette, dinde, dilde, ırkta olursak olalım sağlıklı, mutlu ve uzun bir ömür geçirmek istiyorsak sporun etkilerinin farkına vararak sporu hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline getirmeliyiz.

KAYGI

İnsanların çoğu zaman hissettikleri bir duygu olan kaygı, iç ya da dış dünyanın sebep olduğu bir tehlike ihtimali veya bireyin böyle bir ihtimale yönelik inanç ya da değerlendirmesinden kaynaklanır. Kaygılı olduğunda birey kendisini tedirgin ve başına olumsuz bir şey gelecekmiş gibi hisseder. Araştırmacıların bazıları kaygıyı, kişiliğin meydana gelmesindeki en temel etken olarak görürken, bazıları da ikincil olarak görmesine rağmen kişiliğin oluşmasında ve tutumda önemli bir yeri olduğunu kabul etmiştir (32,33).

[Gould'a göre (34)] (1992) kaygı, vücudun uyarılmışlığıyla birlikte oluşan sinirlilik, endişe ve sıkıntı duygularıyla ilgili duygusal durumu anlatır. Malmö (1975) ise kaygıyı, bireyin tıbbi yardıma ihtiyacı olacak kadar şiddetli bir gerginlik hali ile işlerini yapamayacak hale gelmesi durumu olarak açıklar (35). Çevik (1993) ise, bireyin sahip olduğu değerlerin tehdit edilmesi durumunun yaşandığı doğal içsel bir süreç, birey tarafından bilinmeyen, belirsiz, nesnesiz tehlikelere karşı gösterilen heyecansal reaksiyon olarak tanımlar (36). Spielberger kaygıyı, fizyolojik değişiklikler, gerginlik hissi, asabiyet, korku, kuşku gibi heyecansal tepkiler olarak açıklar (37). Kazelskis (1999), kaygıyı duyuşsal açıdan bireyin karşılaştığı koşullarda sergilediği tepki ve sinir hali olarak açıklarken, bilişsel açıdan ise bireyin kendi başarısını küçük görmesinin kaygıya sebep olduğunu açıklar (38). Linn' e (1980) göre, kaygı bir tehlikeyle karşılaşılacak hissi, tedirginlik, sinir, korku ile karakterize olumsuz bir durumdur. Kaygı, nabzın artmasını, solunumun değişmesini, benzin sararmasını, ağız kuruluğunu, terlemeyi, iskelet kaslarında gerginliğini, titremeyi kapsayan tipik bir otonom sinir sistemi faaliyeti olarak ortaya çıkar (39). Kaygı, bireyin başına gelebilecek bir olay ya da durumun, tahmin edilemez, kontrol edilemez ve üzücü bir tehlike olabileceğine dair düşüncesinden dolayı meydana gelen uzun süreli, kompleks bir duygudur. Kaygının meydana gelmesine doğrudan olaylar yol açmazken, aksine bireyin sahip olduğu rasyonel

olmayan inançların bir sonucudur ve bireyin tehdit edici bir ortamda kendini başarısız hissetmesiyle ortaya çıkar. Bu sebeple, insanların belli durumlar, olaylar ya da koşullara yüklediği anlam önemlidir (40). İnsanların günlük davranışlarında çok sık gözlemlenebilen kaygı, herkeste farklı yoğunluk ve şekilde meydana gelirken hiç kaygısı olmayan insan nerdeyse yoktur. Kaygı bireyin günlük yaşamının odak noktası olur ve birey kaygı üzerinde yoğunlaşırsa, yaşamını sürdüremez hale gelerek davranış bozuklukları yaşamaya başlayabilir. Bu yüzden kaygının çeşidi ve yoğunluğu çok önemlidir (41). Kaygı, insanı yaşamı boyunca olumlu veya olumsuz bir şekilde etkiler, kimi zaman dürtüleyerek yaratıcı ve yapıcı davranışlara yöneltirken, kimi zaman engelleyen, çoğu zaman tedirgin edici bir duygudur. Genel anlamda kaygı; insan yapısında var olan çevre ve psikolojik olaylara verilen duygusal tepki, dar anlamda ise; bilinçli bir şekilde hissedilmesine rağmen sebebi ve başlangıcı bilinçsiz olan bir duygu olarak açıklanabilir(42). Harry, Stack ve Sullivan, kaygının temelinin erken çocukluk dönemindeki çocuk ile anne arasındaki ilişkilerin etkilediğini ve annenin kaygısının çocuğa geçtiğini öne sürmüşlerdir. Bilişsel bakış açısıyla ilgili araştırmalar göstermiştir ki, stresli durumları kontrol edemeyen bireylerin, benzer durumları kontrol ettiğini düşünen bireylerden daha yüksek kaygı yaşarlar (43). Kaygı kültürden kültüre değişiklik gösterse de kaygının ortaya çıkmasında tüm toplumlar için geçerli ortak özellikler vardır. Bunlar;

a-Desteğin Çekilmesi: İnsanlar, her zaman alışık oldukları durumları kaybettiklerinde kaygı duyarlar.

b-Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Hazır olmadan sınava girme veya bir yarışmaya katılma gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız.

c-İç Çelişki: Benimsediğimiz ve önemli olduğuna inandığımız düşüncelerimizle davranışlarımız arasında tutarsızlık olduğunda kaygı duyarız.

d-Belirsizlik: Gelecekte olabilecek olaylarla ilgili kesin bilgi sahibi olamadığımız için kaygı duyarız (41). Horney, kaygının bilinçdışı gerçekleştiğini ve insan davranışlarını etkilediğini açıklamıştır. Kaygılı insanın kendisini çaresiz hissettiğini ve kaygının mantıkdışı olmasının insanın istemeyeceği bir durum olduğunu savunur. Çünkü insan böyle bir durumun etkisi altına girmek istemez. Birey içinde bulunduğu durumu ne kadar ürkütücü, kontrolü dışında ve sahip oluğu kapasitesiyle baş edilemez algılıyorsa o kadar kaygılanır ve kaygı seviyesi artar (44).

Endler, kaygıyı açıklamak amacıyla kaygı ile ilişkili beş öğeden bahseder.

1- Kişiler arası ego tehdidi

2- Fiziksel tehlike

3- Karmaşıklık

4- Günlük yaşamın bozulması

5- Toplumsal değerlendirme ya da başkaları tarafından değerlendirilme korkusu (45).

Bireyin performansı, yeteneği ile çevresinin bireyden beklentileri arasındaki uyuşmazlık kaygının temel öğesidir. Bu uyuşmazlığın bireyin üzerinde yarattığı etki bireyin kendini gerçekleştirmesini olanaksız kılar (46).

KAYGI TÜRLERİ

Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, bireyin maruz kaldığı durum ya da olaydan dolayı hissedilen kişisel korkudur. Bireyin sahip olduğu doğal koşulların dışında gelişen olaylar aracılığıyla bireyin benliğinin veya çıkarlarının tehdit edildiği durumlarda meydana gelir. Bilgi yarışmasına katılacak bir öğrencinin yarışma öncesi hissettiği kaygı, bir sporcunun müsabaka öncesi hissettiği kaygı, durumluk kaygıya örnek olarak gösterilebilir. Bireyde durumluk kaygı meydana gelmesiyle birlikte gerilim, huzursuzluk gibi duygular ortaya çıkar ve fizyolojik olarak otonom sinir sisteminde bir uyarılma meydana gelir, bunun sonucunda bireyde; terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişiklikler gözlemlenebilir. Birey kendisini ne kadar stresli ve baskı altında hissederse durumluk kaygı seviyesi o kadar artar ancak bu durum ortadan kalktığında durumluk kaygı seviyesi de düşer (47, 32, 48).

Öner ve Le Compte'ye (1985) göre de durumluk kaygı kuramının temel sayıltıları şunlardır:

1- Birey içinde bulunduğu durumda benliğinin veya çıkarlarının tehdit edildiğini hissettiğinde durumluk kaygı ortaya çıkar.

2- Bireyin tehdit edici olarak algıladığı olay ya da durumun miktarı ile durumluk kaygı reaksiyonun seviyesi orantılıdır.

3- Durumluk kaygı tepkisinin süresi, bireyin tehdit edici olarak yorumladığı durumun kalıcılığına bağlıdır.

4- Birey yaşamında sıklıkla karşılaştığı stresli olaylarla baş edebilmek için çeşitli tepkiler veya savunma mekanizmaları geliştirir. Kendini korumaya yönelik bu çabaların tümü durumluk kaygı seviyesini azaltmada kullanılır (49).

Durumluk kaygının şiddeti, süresi ve etkileri zaman içerisinde düzensiz değişiklikler gösterebilir. Bireyin sakin, durgun, telaşsız bir tutum sergilemesi durumluk kaygı içerisinde olmadığını, endişeli, gergin, agresif tavırlar sergilemesi orta düzeyde durumluk kaygıya sahip olduğunu, şiddetli korku hali, felaket düşünceleri ve kontrol edemediği bir panik hali içerisinde olması da yüksek durumluk kaygıya sahip olduğunu gösterir (50).

Sporcuların tehdit edici durumlarda nasıl bir durumluk kaygı yaşayacağı çeşitlilik göstermektedir. Farklı sporcular aynı durumlara maruz kalsalar dahi gösterecekleri durumluk kaygı düzeyi değişkenlik gösterecektir. Çünkü her birey olayı farklı şekillerde algılar, yorumlar ve farklı tepkiler gösterir. Sporcuların performansını iyi seviyede sergileyebilmesi için kişisel gereksinimlerine uygun yaklaşımlar geliştirilmelidir. Bu durumda da spor eğitmenlerine büyük iş düşmektedir. Sporcuların karşılaştıkları durumları eğitmenleri ya da diğer sporcu arkadaşları gibi algılamadıklarını bilmeli, sporcunun durumu nasıl algıladığının kaygı düzeyini belirleyeceğini bilerek hareket etmeli ve önlemler almalıdır (51) .

Durumluk kaygı, sporcunun müsabaka sırasında sergileyeceği performansını olumlu ya da olumsuz bir şekilde etkileyebilir. Sporcunun sahip olduğu tüm becerileri eksiksiz bir şekilde sergileyebilmesinde motorik özelliklerinin yanı sıra psikolojik, zihinsel, fiziksel ve sosyal kapasiteleri açısından da kendini gerçekleştirebilmesi gerekmektedir.

Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, sıradan bir durumu tehlikeli olarak algılayan, yaşadığı olayı stresli olarak kabul eden ve öz değerlerine saldırıldığını düşünen kişinin yaşadığı kaygı olarak tanımlanabilir. Kişinin çevresindeki insanlar sürekli kaygının sebebini açıkça anlayamaz, kişinin bulunduğu ortamla doğrudan bağlantılı değildir ve dışarıdan gelen bir tehlikeye bağlı olarak ortaya çıkmaz. Sürekli kaygı kişide belirli bir sebebi olmayan durağan bir mutsuzluk ve memnuniyetsizlik halini ifade eder. Durumluk kaygı, belli bir durumla doğrudan bağlantılıyken, sürekli kaygı, kişinin kişiliğinden kaynaklanır. Yüksek derecede sürekli kaygı yaşayan kişilerde, algılama ve dikkat bozuklukları, davranışlarda aksaklık, ikili ilişkilerden kaçınma, içe kapanma ve akademik başarının düşmesi gibi belirtiler gözlemlenebilir (52, 47, 40, 53, 54).

Durumluk kaygının sıklığı ve şiddetinden yararlanılarak sürekli kaygı takip edilebilir, ancak durumluk kaygının aksine sürekli kaygı gözlem yapılarak izlenemeyebilir. Sürekli kaygı düzeyi düşük olan kişilerin aksine sürekli kaygısı yüksek olanların durumluk kaygıyı daha sık ve yoğun yaşamaları ve stresten daha fazla muzdarip olduklarını dile getirmeleri

beklenir. Durumluk kaygı, kaygıya sebep olan olay ortadan kalktığında yok olan geçici bir durumken, sürekli kaygı çoğunlukla kişilik özelliklerinden kaynaklanır ve sabittir (55).

Köknel (1987) sürekli kaygıyı, devamlı hoşnutsuzluk ve mutsuzluğa sebep olan, yoğunluğu, süresi kişiden kişiye değişerek kişilik özelliklerine bağlı olan bir durum olarak tanımlamıştır (56).

Sürekli kaygının belirtilerini yoğun şekilde yaşayan kişiler hastanelere ya da kliniklere başvurduklarında sürekli kaygı durumunun belirtileri olan mutsuzluk, huzurluk ve devamlı tedirginlik gibi durumlardan şikayetçi olur ve buna karşı koyup başa çıkmakta zorlandıkları, kendilerini savunmada başarılı olmadıkları için yardıma ihtiyaç duyarlar (57).

Sporcular açısından düşündüğümüzde sporcu performansının tam anlamıyla sergilenebilmesi için hem fiziksel hem psikolojik hem de sosyal ve zihinsel açıdan bir bütün olarak başarılı olmayı gerektirir. Bu açıdan sürekli kaygı kişinin spor yapma eğilimini ve sportif başarı elde etmesini olumsuz şekilde etkileyebilir. Spor eğitmenleri ve sporcular sürekli kaygı üzerinde dikkatle durarak kişinin sürekli kaygıyı aşmasının ve kendini gerçekleştirmesinin yollarını bulması önemlidir.

KAYGI BELİRTİLERİ VE ETKİLERİ

Kaygı, kişinin beklediği tehlikeyle ilgili öznel duyguları ve olası tehlikelerle başa çıkma yeteneği ile ilgili bilişsel öğeleri kapsayan, kişiden kişiye farklılık ve yoğunluk gösteren çok yönlü bir duygu durumudur (58).

Kuru (2000), kaygının belirtilerini şu şekilde sınıflandırmıştır;

Organik belirtileri; Yoğun ve şiddetli seviyede kaygı yaşayan kişiler bu durumla baş etmeyi başaramazsa göz bebeklerinde büyüme, ciltte solukluk, iştahsızlık, nabızda hızlanma ve titreme gibi birçok belirtiye maruz kalabilirler.

Davranış belirtileri; Kaygı sonucunda insan vücudunda sadece fiziksel değil psikolojik ve sosyal yönden de belirtiler meydana gelir. Örneğin; kararsızlık, işten kaçma, saldırganlık, pasiflik, cesaretsizlik, büyük konuşmalar, çekingenlik vb.

Hareket belirtileri; kaygı kişilerin hareket kapasitesini de etkileyebilir ve performans yetersizliği, uyum sağlayamama, kasılma, beceriksizlik, tedirgin hareketler, koordinasyon bozuklukları ve dengeyi sağlayamama gibi belirtilere sebep olur (42).

Kişide meydana gelen kaygı sebebiyle düşünsel, fiziksel veya somatik uyarılma ortaya çıkabilirken, bazı durumlarda bunların hepsi aynı anda harekete geçebilir. Gerçekte bir müsabaka veya bir turnuva sırasındaki müsabakalar arasında bir sporcunun yeteneklerinde,

teknik kapasitesinde ya da koordinasyon becerilerinde kayda değer bir farklılaşma olmamasına rağmen performansındaki dalgalanmaların sebebi çoğunlukla psikolojik sebeplere ve sporcunun zihinsel kontrolündeki dalgalanmalara bağlıdır. Bu durumla baş edemeyen sporcu konsantrasyonunu kaybeder, olumsuz bir şekilde uyarılmışlık seviyesi artar ve pozitif durumlara, önerilere yoğunlaşamayarak başarısız olabilir (59).

Kaygılı insanların sahip oldukları gerçek potansiyellerini yansıtamamalarının bir diğer sebebi de yaşadıkları iç çatışma sonucunda yorgun düşmeleri, uykusuzluk çekmeleri, sürekli davranışlarını kontrol etme çabaları ve odaklanma sorunları yaşamalarıdır (60). İnsanlar kaygılanmalarına sebep olduğunu düşündükleri durum ya da olaylardan kaçınma eğiliminde oldukları zaman yönlendirilerek başarılı olabilecekleri, fayda sağlayabilecekleri diğer seçenekleri algılayamayarak kaçırabilirler. Kaçınma eğilimi arttıkça yaşam alanları daralır, hareketleri kısıtlanır ve yaşam doyumu sağlayabilecekleri birçok fırsatı kaçırırlar (61).

KAYGI NEDENLERİ

İnsanlar, uyarılmalarına sebep olan bir nesne ya da duruma ulaşmaları engellendiğinde stres seviyeleri artar ve bu engelin meydana gelmesine neden olan durumu ortadan kaldırmak istemeleri sonucu saldırganlık duygusu ortaya çıkar. Saldırganlık duygusu ve bunun sonucu ortaya çıkan hareketler çevreleri tarafından hoş karşılanmayacağı için bu duyguyu bastırmak zorunda kalan insanlar dışa vurumu gerçekleştiremedikleri için bilinç dışı bir şekilde bu duyguyu kendilerine yöneltirler ve kendilerini cezalandırma isteklerinin ortaya çıkması sonucunda kaygı meydana gelir (60).

Kaygı, farklı kişilerde faklı şekillerde meydana gelebilen ve çeşitli sebepleri olabilen bir duygudur. Bazı kişilerde kaygı uzun dönem stres sonrası yavaş bir şekilde meydana gelirken, bazılarında ise gelecekte yaşanabilecek olayları kestirememeleri ve kontrol edemedikleri hissine kapılmaları sonucu ortaya çıkar. Ayrıca geçmişte yaşanılan olumsuz bir durum, başarısızlık veya tehlikeli bir olayın aşılamayarak kişinin tekrar başına geleceği düşüncesini yenememesi sonucu da kişiler kaygıya kapılır (62). Tehlikeli bir uyarıcıya maruz kalınması sonucu oluşan bilinçaltı korku anına koşullanan kişiler böyle bir durumla her karşılaştıklarında sebepsiz bir tedirginlik duyarak huzursuzluk veren bir kaygı duyarlar (63). Kişilerin yoğun ve şiddetli kaygı yaşamalarının başka bir sebebi de, yarışmaya katılacak bir kişi veya müsabakaya çıkacak bir sporcunun yarışmanın kendisinden daha fazla yarışmanın sonucuna yani kazanmaya ya da kaybetmeye aşırı şekilde odaklanmasıdır. Bu aşırı odaklanma sonucunda kişiler üzerinde yoğun bir baskı meydana gelebilir ve kişinin dikkatinin

dağılmasına sebep olarak performansını tam anlamıyla yansıtmasına engel olur (64). Alışkın olduğu ve kendisini tehlikelerden uzak, güvende hissettiği bir ortamda olan kişilerde kaygı ya da korku olmaz. Fakat aynı ortama dışarıdan başka birisi dahil olduğunda durum değişebilir. Çünkü aynı ortamı herkes aynı şekilde algılamayabilir.

Kaygının en önemli sebeplerinden biride, bir topluluk ya da gruptan dışlanma tedirginliğidir. İnsanoğlu var olduğu günden beri ikili ilişkiler kurma, birlikte topluluk halinde yaşama ve paylaşmaya yönelik yoğun bir gereksinim duyar. Bağlı olunan bir grup ya da takımdan düşük performans, başarısızlık gibi çeşitli sebeplerle çıkarılma korkusu kaygıya sebep olarak kişilerin performansını olumsuz şekilde etkileyebilir (65). Kişinin bilişsel yönlendirme tarzı, kaygı farklılıklarının muhtemel sebeplerinden optimal kaygı ve müsabaka öncesi kaygı seviyelerini belirler. Kişinin kendisi açından onayladığı doğru olarak kabul ettiği düşüncesinin, aksine hareket ya da tavırlar sergilemek zorunda kalmasıyla kendi içerisinde bir çatışma meydana gelmesi de kaygıya sebep olur (66).

KAYGI VE SPOR

Evrensel bir özelliğe sahip olan kaygı, insan yaşamında birçok alanda etkili olduğu gibi sporla da yakından ilişkilidir. Modern yaşamda her geçen gün yeri ve önemi artan spor, insanlar için yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Bu iki kavram göz önüne alındığında insanlar üzerindeki etkileri ve birbirleriyle olan etkileşimleri önemlidir.

Günümüzde aktif bir şekilde birçok spor branşı uygulanmaktadır. Hangi branş olursa olsun sportif performans sergilemek isteyen sporcular, kaygıdan olumlu veya olumsuz etkilenebilir. Yoğun baskı ve yüksek seviyede kaygı yaşayan sporcuların koordinasyonları bozulmaktadır. Yaşanılan kaygı sonucunda sporcuların kaslarında aşırı gerilme meydana gelebilir bu da hareketlerinin kısıtlanmasına, kontrollü ve dengeli hareket etmelerine engel olabilir. Spor bilimciler tarafından yapılan birçok araştırma sonucuna göre, aşırı kaygı sporcuların motor becerilerini en iyi şekilde kullanarak performanslarını üst düzey yansıtmalarına engel olur (67).

Sporcuların kaygı ve stres yaşamalarının sebeplerinden biride, yarışmalar sırasında ya da öncesinde yaşadıkları baskı ve zorluklardır. Yaşadıkları kaygı sonucunda birçok sporcu müsabakalar esnasında gerçek performansının çok gerisinde kalarak antrenörlerini şaşırtmıştır (50). Sporcuların yaşadıkları kaygının temel nedeni içinde bulundukları durumu algılayış şekilleridir. Başarılı bir sonuca ulaşması beklentisinde olunan bir sporcu için sahip olduğu fiziksel ve psikolojik kapasitenin yetersiz kalması halinde başarının kazanılması mümkün

değildir. Tüm gayretine rağmen bu olumsuz sonuçla karşılaşan sporcu mevcut şartları tehdit edici olarak algılayabilir ve kaygıya kapılır. Eğer sporcu sadece başarı kazandığında kendisini değerli hissediyorsa başarısızlık karşısında aşırı kaygı duyabilir (59).

Katıldıkları yarışmalarda farklı başarı gösteren sporculara çeşitli testler uygulandığında eşit yetenekte çıkmalarının sebebinin sporcuların psikolojik yapılarındaki farklılıklar olabileceği görüşü benimsenmiştir. Spor psikolojisi alanındaki artan çalışmalar sayesinde sporun sadece fiziksel bir eylem olmadığı ve psikolojik boyutunun da başarı için önemli olduğu ortaya çıkmıştır (68).

Psikologlar, sporcuların performanslarını başarılı bir şekilde sergileyebilmesi için belli bir seviyede kaygıya ihtiyaç duydukları görüşünde birleşmektedir. Bu seviyenin altı ya da üstü performansı olumsuz etkileyebilir, bu yüzden çok dikkat edilmelidir. Performans kapasitesinin sınırına yaklaşan bir sporcuda yorgunluk ve kaygı artmaya başlar ve elde edeceği sonuca karşılık kazanacağı bir ödül ya da ceza da performansını olumsuz etkileyebilir (69).

Aşırı derecede kaygılı olan ve bununla baş edemeyen sporcular gevşeme yöntemlerinden faydalanabilir. Gevşeme yönteminin amacı tamamen gevşemek yerine kaygı düzeyini düşürmeye yönelik olmalıdır. Sporcu tamamen gevşerse sportif performans gerçekleştiremez. Kişisel farklılıklar gösteren kaygının kişiye özel optimal seviyeye çekilmesi önemlidir (51).

SALDIRGANLIK

Saldırganlık, kişinin kendisine ya da çevresine yönelik olarak gerçekleştirdiği, rahatsızlık verici hareketler olarak veya kişinin kendisini tehlikeli durumlardan korumak amacıyla sergilediği alternatif davranış şekli olarak tanımlanabilir (70). Canlı bir varlığa zarar vermeye yönelik olarak yapılan ve sadece fiziksel değil sözel ya da psikolojik olarak da incitme amacıyla yapılan bütün davranışlar saldırganlık olarak tanımlanabilir (71).

Farkında olmadan başkasına zarar veren bir davranış saldırganlık olarak tanımlanamaz. Saldırganlığın sebebi bazen açık bir şekilde anlaşılsa da, bazen sebebi net olmayan bir şekilde de ortaya çıkabilir. Kişi sadece kendini korumak amacıyla da tepkisel olarak saldırganlık sergileyebilir. Saldırganlığın sebebi ne olursa olsun incitme amacıyla ortaya çıktıysa başkasına zarar vermese dahi bu davranış saldırganlık olarak tanımlanır (72).

Cox (1985) saldırganlık olarak tanımlanan davranışın aşağıdaki özellikleri içermesi gerektiğini açıklamıştır.

- Canlı bir hedefe yönelik olarak gerçekleştirilmeli.
- Davranışı gerçekleştiren kişi tarafından hedef olan canlının zarar görmesinin amaçlanması
- Saldırgan kişinin hedefindeki canlının zarar görmesi ve saldırganlık davranışının başarılı olmasına yönelik mantıksal bir beklenti içinde olması (73).

Saldırganlık, hakimiyet kurmak, yenilgiye uğratmak, bir işi bozmak veya engel olmak amacıyla yapılan yıkıcı, zarar verici, şiddetli, baskılayıcı ve incitici özellikler içeren davranış ve hareketlerin tümüdür (74). Düşmanca hareketler, öfke, engellenme ve korku gibi duyguları içeren, canlı bir varlığa zarar vermek ya da kişinin kendisini korumak amacıyla yaptığı sözlü ya da fiziksel davranışlar da saldırganlık olarak tanımlanır (75). Saldırganlık kavramı edilgen saldırganlık, yıkıcı saldırganlık ve atılganlık olmak üzere üç alt başlıkta ele alınabilir.

Edilgen saldırganlık: Dolaylı bir saldırganlık şekli olarak tanımlanabilen edilgen saldırganlık, sürekli mücadeleden kaçınmanın söz konusu olduğu pasif davranışları içerir. Hedefteki kişiyi öfkelendirmeden saldırganlık duygusunun tatmin edilmesi ve kişinin karşısındakine somut olarak zarar verme duygusu baskındır (76).

Yıkıcı saldırganlık: İnsanlar kendileri için çok önemli gördükleri olaylarda başarılı olamadıklarında hayal kırıklığı, korku, pişmanlık ve üzüntü gibi karmaşık duygular yaşayabilir ve bunun sonucunda toplum tarafından kabul görmeyecek davranışlar sergileyebilir. Kişi zarar vermek amacıyla, kendisine zarar verdiğine inandığı hedefe yönelir (76).

Atılganlık: İnsanların haklarını korumak amacıyla duygu, düşünce ve inançlarını, başkalarının haklarını da gözeterek, dürüst, doğrudan ve uygun şekilde ifade etmesidir. Atılganlık, kişiler arası iletişim ve etkileşimin doğru bir şekilde kurulmasını sağlayan, sağlıklı davranış biçimidir (77). Saldırganlık ve atılganlık arasında temel bazı farklılıklar göze çarpmaktadır. Atılganlık davranışında saygı çerçevesinde kişiler fikirlerini kabul ettirmeye çalışırken, kendilerine saygısızlık yapılmasını istemez ve haksızlığı kabul edemezler. Saldırganlıkta ise atılganlığın aksine, kişiler düşüncelerini kabul ettirmek için şiddet ve zorbalığa başvurur, saygısız davranışlar sergiler ve başkalarının haklarını umursamazlar (78).

Öfke sık sık saldırganlık kavramı ile birlikte kullanılsa da bu iki kavram eşanlamlı değildir. Öfke anında bireyler bazen sözlü ve fiziksel saldırıda bulunarak tepkilerini gösterirken, bazen edilgen hareket ederek dolaylı saldırganlığı ya da geri çekilmeyi tercih ederler. Öfkelenen bireyler her zaman saldırgan davranırlar yargısı yanlıştır. Öfke sonucunda tek seçenek saldırganlık değildir. Bireyin öfkelendiği zaman nasıl bir tutum sergileyeceği,

içinde bulunduğu duruma, kültürel normlara, öfkenin şiddeti ve yoğunluğu gibi pek çok etmene bağlıdır (79).

SALDIRGANLIK KURAMLARI

Saldırganlık kavramının açıklanmasında içgüdü kuramı, biyolojik kuram, engellenme – saldırganlık kuramı ve sosyal öğrenme kuramından faydalanılmaktadır.

İçgüdü Kuramı

İnsanlarda doğuştan saldırganlık içgüdüsünün var olduğu Freud, McDougall ve Lorenz gibi bilim adamları tarafından savunulan bir görüş olmuştur. Bu araştırmacılara göre, insanlar nasıl kendilerini aç susuz veya cinsel olarak uyarılmış hissederlerse, aynı şekilde saldırganda hissedebilirler ve saldırgan davranışlar, biyolojik olarak meydana gelen dürtü sisteminin içsel şekilde uyarılmasıyla oluşan diğer davranışlar gibi insanda doğuştan vardır (80, 81).

Freud'a göre, ihtiyaçların sebep olduğu gerginliği azaltmak içgüdünün ana işlevidir. İnsanda var olan ölüm içgüdüsünün sebep olduğu yıkıcılık hissi saldırgan davranışlar sayesinde azaltılsa da, tamamen ortadan kalkmaz, saldırgan tepkiler sona erdikten sonra yineden ortaya çıkar. Bu sebeple Freud insan saldırganlığının kaçınılmaz olduğunu savunur (71). Ölüm içgüdüsü kontrol edilemezse kişinin kendisine zarar vermesine sebep olur. İnsanlar ölüm içgüdüsünü sınırlandırmak için çeşitli savunma mekanizmaları geliştirir ve bu mekanizmalar sayesinde enerjinin dışarıya aktarılmasıyla saldırganlık meydana gelir. Freud'a göre saldırganlık birincil olarak, ölüm içgüdüsü sonucunda oluşan insanın kendisine zarar vermesine sebep olabilecek eğilimin başka insanlara yöneltilmesiyle meydana gelir (82).

Lorenz'e göre saldırganlığın sebebi kavga etme içgüdüsüdür. Kavga etme içgüdüsü ile oluşan enerji farklı miktarda ve yoğunlukta bütün insanlarda meydana gelir. Bu enerjinin birikmesiyle ve saldırganlığa sebep olan bir durum sonucunda, saldırgan davranışlar oluşur. Sinir sisteminde biriken enerji dışarıdan bir uyaran olmasa dahi ortaya çıkabilir. Çünkü saldırganlık kaçınılmaz bir durumdur ve kendiliğinden de ortaya çıkabilir. Saldırganlığın ortaya çıkmasına sebep olan hedef sadece gözle görünen bir bahanedir, savaşlar, haksızlıklar, baskı ve zulümden dolayı değil, insanlar gerçekte saldırgan oldukları için bu mekanizmaları geliştirirler (83).

Biyolojik Kuram

Saldırganlık davranışı incelendiğinde, tüm davranışların beyin ve dolayısıyla merkezi sinir sisteminde meydana geldiği bilindiğinden, beyindeki bazı yapı ve maddelerin saldırganlıkla alakalı olabileceği düşünülmüştür (84). Saldırganlık türlerinin vücutta etkilenen nörolojik devrelere göre farklılık gösterdiği beyin ve sinir sistemi üzerinde araştırmalar yapan bilim adamları tarafından ispatlanmıştır. Beyindeki bazı bölgelere elektriksel uyarılar gönderilerek, saldırganlığın meydana geldiği ve sonlandığı bölgelerin haritasının çıkarıldığı bir araştırma sayesinde saldırganlığın kontrol edilebileceği açıklanmıştır (85).

Saldırganlık davranışı biyolojik olarak incelendiğinde kadın ve erkeklerin taşımış oldukları kromozomlarla da ilgili olduğu görülmüştür. Tüm insanlarda 23 çift kromozom vardır. Kadınlarda ve erkeklerde 22 çift kromozom aynıyken, cinsiyeti belirleyen otozom kromozomlar kadınlarda XX, erkeklerde XY şeklindedir. Y erkek cinsiyetini temsil ederken, X kadın cinsiyetini temsil etmektedir. Çeşitli sebeplerle meydana gelen bozukluklar sonucunda erkekte var olan XY kromozomlarına bir Y kromozomu daha eklenirse, şiddet olaylarına, saldırgan davranışlara ve suça daha fazla eğilimli insanlar ortaya çıkar (86).

Saldırganlık davranışının hormonlarla ilişkisi incelendiğinde, erkeklik hormonunun saldırganlığı etkilediği anlaşılmıştır. Sadece insanlarda değil, hayvanlarda da hormon ve saldırganlık ilişkisi vardır. Hamile maymunlara testosteron verildiğinde doğan dişi maymunların diğer dişilere oranla daha saldırgan oldukları gözlenmiştir. Herhangi bir yanlış uygulama sonucu veya doğuştan testosteronu yüksek olan kadınlar içinde durum aynıdır. Yapılan araştırmalar sonucunda biyolojik yapı ve saldırgan davranış arasında önemli bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (71).

Engellenme - Saldırganlık Kuramı

Belirli bir amaca yönelik eylem veya dürtünün iç ya da dış sebeplerle aksatılması durumuna engellenme denir (87). Bir canlının gerçekleştirmek istediği hedefine ulaşması bir engel sebebiyle engellendiğinde dürtüye bağlı olarak uyarılmışlık ve gerginlik seviyesinin artmasıyla saldırganlık ortaya çıkabilir. Ancak bütün engellenmelerin saldırganlık yaratacağını söylemek yanlış olacaktır. Engelin ortadan kaldırılması çok zor durumdaysa, saldırganlık ortaya çıkmadan engelin giderilmesine yönelik saldırganlığın ertelenmesi, saldırganlık nesnesinin değiştirilmesi veya çaresiz bir şekilde durumun kabullenilmesi gibi başka çabalara başvurulur (84).

Engellenme – saldırganlık kuramında bütün saldırgan davranışların oluşumunda kesinlikle bir engellenmenin olduğu ve engellenmenin saldırganlığın oluşmasında organizmayı hazırlayan ve uyaran bir rol üstlendiği savunulur (88). Yaş grubu fark etmeksizin tüm bireyler engelledikleri takdirde şiddete başvurma eğilimi gösterirler. Eğitim ve deneyim eksikliği de şiddet davranışına başvurma eğilimlerinin arttırır (89).

Kaybetme, elenme, başarısız olma gibi durumlar sporcular için engellenmeye sebep olur. Bu duygu durumlarını deneyimleyen sporcu, bunu egosuna yapılan bir tehdit gibi algılayarak, hayal kırıklığına uğramasıyla kendini korumak için bilinçli veya bilinçsiz saldırgan davranışlar sergileyebilir. Böyle bir durumda saldırganlık kendini koruma ve rahatlama aracı olarak görülür (90).

Sosyal Öğrenme Kuramı

Albert Bandura tarafından geliştirilen sosyal öğrenme kuramına göre saldırganlık, içgüdüsel veya doğuştan gelen bir özellik değildir ve gözlemsel öğrenme, edimsel koşullanma şeklinde gerçekleşen bir davranıştır. Edimsel koşullanmada istenilen davranış pekiştirilirken, istenmeyen davranış pekiştirilmez. Bu sayede pekiştirilmeyen davranışların meydana gelme sıklığı düşerken, pekiştirilen davranışların meydana gelme sıklığı artar. Sosyal öğrenme kuramında kişiyi saldırganlığa yönlendiren güçlerin içsel olduğunu ileri süren kuramların aksine bu gücün dışsal olduğu görüşü hakimdir. Kişinin davranışları çevresel faktörlerden etkilenip şekillenirken, çevrede bireyin davranışlarından etkilenir (71).

Terry ve Jackson'a (1985) göre sporda saldırganlığın pekiştirilmesinin sebepleri üç grupta toplanabilir.

- **Koçlar, diğer sporcular ve aileler:** Sporcuların sosyal ve çalışma çevresindeki insanlar sadece kazanmaya odaklanarak, sporcuyu sertliğe teşvik ederler. Müsabaka sırasında takımının ya da kendisinin kazanması için sertliğe başvuran sporcu cezalandırılsa da arkadaşları veya sosyal çevresi tarafından desteklenerek ödüllendirilirse saldırganlığı pekiştirilmiş olur.
- **Sporun yapısı ve kuralları:** Günümüzde her şeyin kazanmaya göre ayarlanmış olması, sporun temel felsefesinin barış olduğu anlayışının göz ardı edilmesine sebep olmuştur. Spor müsabakalarında belirli kurallar ve kurallara uyulmadığında çeşitli yaptırımlar vardır. Fakat bütün yaptırımlara rağmen bazen sporcular saldırgan davranışlar sergilemektedir. Sert ikili mücadelelerle geçen bir müsabakada hakemlerin bazen oyunu kesmek istememesi de dolaylı olarak saldırganlığı pekiştirebilir. Bir maç sırasında kırmızı kartla oyun dışı kalan bir

sporcu sonraki hafta cezalı olabilir ancak bu hareketi maçın kazanılmasını sağlayıp sporcu primle ödüllendirilirse saldırganlık davranışı yine pekiştirilmiş olur.

- **Medya ve Toplum:** Çocuklarda ve gençlerde taklit, gözlem ve koşullanma şeklinde öğrenme çok sık meydana gelir. Sporcular içinde aynı durum söz konusudur. Bireyler örnek aldıkları kişileri gözler ve taklit ederler. Yazılı ve görsel basında yer alan durumlarda bireyleri etkileyebilir. Şiddet içeren film, video veya habere maruz kalan sporcuların ya da çocukların daha sık saldırgan davranışlar sergiledikleri gözlenir. Bireylerin aileleri ve sosyal çevrelerinin saldırganlığa karşı tutumları çok önemlidir (84).

SALDIRGANLIK TÜRLERİ

Amaç Yönelimli Saldırganlık

Amaç yönelimli saldırganlık türünde, saldırganlık davranışının sebebi düşmanlık değildir. Rekor kırmak, müsabakada üstün gelmek, madalya kazanmak veya ödül kazanmak gibi belli bir amaca ulaşmak için yapılan davranışlardır. Bu saldırganlık türüne örnek olarak, bir sporcunun bir atletizm yarışı sırasında geçilmek üzere olduğu başka bir sporcuya çelme takması, hentbol maçında kaleye şut çekmek üzere olan sporcunun eline başka bir sporcunun vurması veya basketbol maçında ribaunda çıkan sporcunun rakibi tarafından itilmesi gibi davranışlar gösterilebilir (91).

Araçsal Saldırganlık

Araçsal saldırganlık, öğrenilmiş saldırganlık davranışı olarak da tanımlanabilir. İnsanların saldırganlığa başvurmalarının en temel nedeni öfke ya da içgüdü değildir. Bu saldırganlık türünde birey ulaşmak istediği amaç için planlı bir şekilde araçsal saldırganlık davranışını gerçekleştirir. Kuralların dışına çıkarak ya da kurallara uyarak gerçekleştirilebilen bir saldırganlıktır. Saldırganlık davranışını gerçekleştiren kişi amacına ulaşmak için saldırganlığı bir araç olarak kullanır. Kişinin amacı başarı, para, şöhret veya prestij olabilir ve eğer saldırganlık sayesinde amacına ulaşırsa saldırganlık davranışı pekişir, kişi saldırganlıkla amacına ulaşabileceği izlenimini edinir (92, 93). Örneğin sinirli bir eş evdeki liderlik, reislik statüsünü korumak amacıyla karısına karşı saldırganca davranışlar sergileyebilir. Böyle bir durumda güç, egemenlik veya adını duyurma gibi birincil hedeflerin seçilmesi söz konusudur. Birçok insan arkadaş çevresi üzerinde statü kurma ya da adını duyurma amacıyla saldırganlığa başvurur (5).

Emir Altındaki Saldırganlık

Bir takım antrenörü ya da bir grup liderinin, sporculara veya grup üyelerine, bir maçı veya bir yarışmayı mutlak kazanmaları ve sertliğe başvurmaları yönünde yönlendirmesi sonucunda bireyler sınırsız saldırgan davranışlar sergileyebilir. Başarının sadece galibiyet anlamına geldiğinin düşünülmesi ve emri altında bulundukları kişiler tarafından bireyin sertliğe yönlendirilmesiyle emir altında saldırgan davranışlar gerçekleşir.

Düşmanlık İçeren Saldırganlık

Toplumsal olarak onaylanmayan bir saldırganlık türüdür. Ancak saldırgan davranışların çoğu, gerçekte toplumsal kuralların zorlanmasıyla meydana gelir ve özgeci (ya da toplumsal) olarak tanımlanır. Anne – baba disiplini veya maç sırasında antrenörün emirlerine uyma yani kuralları desteklemek ve uygulamaya yönelik hareketler gerekli görülmektedir (94).

Birçok sosyal psikolog, ilk hedefin birine zarar vermek olan bir saldırganlık türünün olduğunu tartışmaktadır. Duygusal ya da öfke kaynaklı olarak ortaya çıktığı düşünülen bu tür bir saldırganlık, düşmanlık içeren saldırganlık olarak tanımlanır. Düşmanlık içeren saldırgan davranışlar sergileyen kişi çevresindekilere zarar vermeye çalışır ve hoş olmayan uyaranlar gönderir (5).

Atılganlık

Atılganlık, şartların özelliğine göre bir seri sözlü ya da sözlü olmayan davranışlar ve doğuştan gelen özelliklerden ziyade öğrenilmiş özellikler olarak tanımlanabilir. Çok yönlü bir kavram olması sebebiyle atılganlıkla ilgili birçok tanım yapılmıştır (95). Atılganlık yeteneği sayesinde bireyler, olumlu – olumsuz duygularını iletebilir, kendilerini anlatabilir, karşı taraftan bir istekte bulunabilir ve başkalarının onlardan istediklerini kendileri açısından uygun görmedikleri takdirde reddedebilirler (96).

Atılganlık ve saldırganlık tam olarak aynı anlama gelmez. Atılganlık, bireyin haklarını kabul edilebilir şekilde savunurken, başkalarının haklarını da ihlal etmeden kendini kolayca ifade edebilmesidir. Birey gereksinimlerini ve haklarını bu yolla savunurken, bu hakların kendisine ait olduğuna inanması gerekir. İnsanın kendisine olan güvenini artırarak dürüst iletişimler kurmasına ve bu sayede insanların kazanılmasına fayda sağladığı için atılgan davranışlar çok önemlidir (97).

SALDIRGANLIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Aile

Bireyin manevi ve insani yönünün gelişmesinde aile çok önemlidir, çünkü birey ilk eğitimini aileden alır. Ailesi tarafından doğru şekilde yetiştirilip, yönlendirilen bireyler, çarpık bir aile yapısında dünyaya gelen ve ailesinden eğitim almayan, yanlış yönlendirilen bireylere oranla saldırganlığa ya da diğer olumsuz davranışlara daha az eğilimli olurlar (98). Eşler arasındaki tartışmalar, aile içi iletişim eksikliği ve şiddet erkek çocuklarında saldırganlık ya da dış dünyayla bağlantı kuramama gibi davranış sorunlarına sebep olabilir. Babanın çocuk üzerinde aşırı baskıcı bir tavır sergilemesi ve annenin sevgisini hissettiremediği yerde babanın otoritesinin baskın bir şekilde ortaya çıkması kavgacı ve saldırgan bireyler yetişmesine sebep olabilir (99).

Saldırgan davranışların sebepleri araştırıldığında aileye ait özellikler ilk sırada yer almaktadır. Aile bireyleri arasındaki iletişim son derece önemlidir. Anne-baba çocuğu sürekli eleştiriyor, hor görüyor, alay ediyor, sebepli sebepsiz cezalandırıyor, ihmal ediyor ya da her istediğini onaylıyorsa çocuk saldırgan davranışlar sergileyebilir. Aile bireylerinin eğitim düzeyi, mesleği, sosyo-ekonomik durumu, istismara uğrayıp uğramama durumu, işsizlik, maddi sıkıntılar, cinsiyet, hastalıklar veya boşanmalarda saldırganlık üzerinde etkilidir (100).

Kitle İletişim Araçları Ve Medya

Çocuklar ve yetişkinler üzerinde kitle iletişim araçlarının özelliklede televizyonun olumsuz etkileri vardır. Bazı gazetelerde, dergilerde ya da TV kanallarında verilen şiddet haberleri, vahşet görüntüleri genç, yaşlı tüm bireyleri etkileyerek kötü örnek oluşturmaktadır. En hoşgörülü, iyimser, sakin toplumlarda bile kin, nefret ve şiddetin körüklenmesi, hınç artırımı insanların dengesini bozarak saldırgan davranışlara sürükleyerek olumsuz şekilde etkilenmelerine sebep olmuştur (101). Çocuklar izledikleri bir filmin ya da reklamın gerçek veya sahte olduğunun farkına varamadan öğrendikleri hareket ya da algıladıkları bir bilgiyi davranış kalıbı kabul edip ona uygun davranabilir ki, öğrenilen bilginin hafızamızda iz bırakarak davranışlarımızı belirlediği düşünülürse bu yansımalar normaldir (102).

Sosyal medya ve günlük yaşamda artık her yaştan bireyin elinden düşürmediği akıllı cep telefonları da olumlu ya da olumsuz haberlerin, görsellerin, oyunların, videoların aşırı hızlı şekilde yayılımını sağlaması ve bireyleri etkilemesi sebebiyle saldırgan davranışlar üzerinde etkili olabilir.

Zararlı Madde Kullanımı

Saldırgan davranışlara sebep olan önemli etkenlerden biride uyuşturucu madde ve alkol kullanımıdır. Yapılan araştırmalar sonucunda alkol ve uyuşturucu madde kullanımının saldırgan davranışları artırdığı ortaya çıkmıştır. Uyuşturucu madde kullanımının insan beyni üzerinde kontrol mekanizmasını zayıflatması ya da aşırı enerji ortaya çıkarması sonucunda bireyler daha saldırgan ve kontrolsüz davranmaya başlar, buda zararlı maddelerin kimyasal etkileri sebebiyle şiddetin ortaya çıkmasında doğrudan rol oynadığının göstergesidir (25).

Kişilik

İnsanoğlu sosyal bir varlık olması sebebiyle toplum tarafından onaylanmak ister ve dışlanmamak amacıyla toplum tarafından belirlenen sınırlar ve kurallara uygun yaşamaya çabalar. Bazı normlar saldırgan eylemlerin ortaya çıkma ihtimalini azaltırken, diğer normlar göz yumabilir. Bu sebeple birey saldırgan bir tutum sergileyeceği zaman toplumsal normları göz önünde bulundurarak değerlendirme yapar. Fakat birey her zaman toplum tarafından onaylanan normlara bağlı kalmayabilir ve toplum tarafından onaylanmayan hareketlere başvurabilir. Bu durumun meydana gelmesinin sebebi, bireyin kişilik özellikleri ve saldırganlık ya da diğer olumsuz davranışlara olan kişisel yatkınlığıdır (98).

Çevresel Faktörler

Çevresel faktörlerin birçoğu toplumda kargaşa ve olumsuz durumların ortaya çıkmasına neden olabilir. Yüksek ses, kalabalık, pis koku, sıcaklık, karanlık, hava kirliliği gibi çevresel faktörler insanlar arası saldırganlığı arttırır. Bu faktörlerin bir veya birkaçına aynı anda maruz kalan insanlar saldırgan davranışlar sergilemeye başlayabilir. Yapılan araştırmalar sonucunda çevresel faktörlerin düşmanlık içeren davranışların meydana gelmesinde önemli katkı sağladığı ortaya çıkmıştır. Örneğin iş ortamında aşırı derecede gürültüye maruz kalan insanların, bu tür bir duruma maruz kalmayan insanlara oranla daha fazla şiddet eğiliminde bulundukları yapılan bir araştırma sonucunda gözler önüne serilmiştir (103).

Çoğunlukla tek bir çevresel faktör saldırganlığa sebep olmazken, farklı nedenlerde göz önünde bulundurulmalıdır. Aşırı rahatsızlık, dikkat bozukluğu, kendini kaybetme, kızgınlık gibi durumlarda saldırganlığa yol açan çevresel faktörler arasındadır (42). Günümüzde yaygın şekilde kullanılan endüstriyel ve kimyasal ürünlerin de saldırganlık üzerinde etkileri mevcuttur (104).

Engellenme

Belirli bir amacın gerçekleştirilmesinin önlenmesi, engellenme olarak tanımlanabilir. Tüm canlılar, herhangi bir istekleri ya da ihtiyaçları engellendiğinde saldırgan davranışlar sergileyebilir. Engellenme sonucu ortaya çıkan saldırgan davranışlar, genelde boşa çıkan ve ulaşılmak istenen amaç uğrana şiddetin kullanıldığı davranışlardır. Engelin ortadan kaldırılmasına yönelik değil, yaşamak isteğiyle gerçekleştirilen davranışlar olduğu açıktır. Saldırganlık ve şiddetin sürekli olarak ortaya çıkmasında, birçok toplumda arzu ve isteklerin engellenmesinin önemli rol oynadığı açıktır (105). İnsanoğlu doğumundan itibaren karşılaştığı engellere karşı kendine özgü tepkiler ve çeşitli savunma mekanizmaları geliştirir. Bazen bekleyerek, erteleyerek ya da bazı ihtiyaçlarından vazgeçerek, nesneleri değiştirerek ihtiyaçlarını gideren insanlar, bazen de saldırgan davranışlara başvurabilir. Engellenmeye tepki olarak ortaya çıkan savunma mekanizmaları benliğin en uyumlu ve en güvenilir özellikleri haline gelir (106).

Cinsiyet

Kadın ve erkekler karşılaştırıldığında, erkeklerin yaratılışlarından gelen saldırganlık tutumu iki cinsiyet arasındaki en belirgin davranışsal farklardan biridir. Erkeklerin kadınlara oranla daha fazla saldırgan davranışlar sergilemelerinin erkeklik hormonu testosteronla alakalı olduğuna inanılırken, kadınlarda var olan dişilik hormonu östrojenin testosteronun etkisini ortadan kaldırdığı, bu yüzden kadınların daha az saldırgan olduğuna inanılmaktadır. İki cinsiyet arasında sözlü saldırganlık açısından önemli bir fark yoktur. Bu durumun sebebi kadınların sözel konularda erkeklere oranla daha yetenekli olmalarına bağlanmaktadır (91).

Saldırganlığı etkileyen faktörler düşünüldüğün de baskı, zorbalık, kültür, okul ve eğitim, insanlar arası iletişimsizlik, mensubiyet duygusu, erotizm, taraftarlık gibi birçok durum da bu faktörler arasında yer alır. Saldırganlık çok yönlü ve geniş bir kavram olması sebebiyle birçok unsuru etkileyen ya da etkilenen, değişkenlikler gösterebilen bir davranış şeklidir.

SALDIRGANLIK VE SPOR

Spor, bedensel yeteneklerin yoğun bir şekilde kullanıldığı, kazananların ödüllendirildiği, mücadele ve ağır kas çalışması gerektirdiği için planlı, programlı, uzun süreli çabalar gerektiren, oyun ve yarışmayı birleştiren bir olgudur. Genellikle boş zaman değerlendirmek, zevk almak ve üstünlüğü kabul ettirmek amaçlı yapılsa da, günümüzde

maddi kazanç sağlayarak geçinmek amacıyla da yapılır. İnsanın çevresine, doğaya kısaca dünyaya hükmetme ve başarma güdüsü vardır, bu güdünün doğru şekilde yönlendirilmesi önemlidir. İnsan da var olan bu güdü yanlış yönlendirilirse saldırganlık ve şiddet ortaya çıkabilir (107).

Spor evrensel ilke ve kurallara göre yapılan, daha güçlüye, daha hızlıya, daha yükseğe kısaca en iyiye ulaşmak amacıyla gerçekleştirilen, yoğun bir rekabet ortamı barındıran, yarış, oyun ve eğlence aracıdır. Rekabet ve üstün gelme unsurlarını barındırmasının yanı sıra sevgi, saygı ve kardeşliktir. Sporun içinde yer alan sporcuların, antrenörlerin, idarecilerin ya da seyircilerin, bireysel veya sosyal nedenlerden dolayı sporun olumlu etkilerini göz ardı etmesi, kötüye kullanması ya da amacından saptırması, spor alanlarını saldırgan davranışların sergilendiği ve şiddet olaylarının yer aldığı bir savaş alanına dönüştürebilir (12).

Toplumun herkesiminde ortaya çıkan ve günden güne artan saldırganlık ve şiddet olaylarından spor faaliyetleri de etkilenmiştir. Özellikle futbol ve basketbol gibi popülerliği her geçen gün artan branşlarda, artan ilgiyle birlikte reklam ve sponsorluk anlaşmalarındaki artış, bu spor dallarındaki rekabetin daha da sertleşmesine sebep olmuştur. Bu sertleşmenin artması sonucunda, etik dışı davranışlar, ahlaksızlıklar, kavga ve kısır çekişmeler spor alanlarında meydana gelmeye başlayabilir (108).

Sporda saldırganlık, sporcu, antrenör, taraftar gibi spora dahil olan öğelerden bir veya birkaçının sportif yarışma veya mücadele sırasında sosyal, psikolojik ya da biyolojik faktörlerin etkisi altında kalarak, spor branşına özgü kuralların dışında hareket etmesi, rakibine zarar vermesi, sözel ya da fiziksel tehdit oluşturması olarak açıklanabilir (91).

Aşırı şekilde motive olarak sadece başarıya odaklanan takımlar, sporcular ya da taraftarlar başarısızlıkla karşılaştıklarında yoğun bir hayal kırıklığı yaşar, bunun sonucunda ortaya çıkan stres ve kaygının etkisiyle sportmenlik dışı davranışlar sergilenebilir. Taraftarlar ve sporcular müsabakalar sırasında etkileşim içindedir ve taraftarların saldırganlığa teşvik eden söylemleri, sporcuların seyirciyi etkileyen davranışları, içinde bulunulan spor faaliyetinin saldırgan bir kimliğe bürünmesine sebep olabilir (109).

Kitle psikolojisi, sporda saldırganlık ve şiddet olaylarının yaşanmasında önemli bir rol oynar. Yalnızken olumsuz davranışlar sergilemekten çekinen bireyler, bir topluluk ya da gruba ait olarak hareket ettiklerinde kendilerinde her şeyi yapma gücü bularak karşılarına çıkan tüm engelleri yıkıp, yakar ve tahrip ederler (110).

Sporda saldırganlığın en önemli sebeplerinden biride engellenme olarak gösterilir. Üstün gelme, başarılı olma, tanınma, kazanma, prestij ve egemenlik gibi güdülerin

önlenmesiyle sporda engellenme meydana gelir. Engellenme durumu ortaya çıktığında antrenör ve sporcular engellenmenin sebebini en doğru şekilde algılayarak olumsuz etkilerini yok edip fayda sağlamaya çalışmalıdır. Aksi takdirde ortaya çıkan saldırgan davranışlar, sporcunun amacından uzaklaşıp enerjisini boşa harcamasına sebep olabilir (111).

Sporda saldırganlık incelendiğinde iki önemli nokta dikkate alınmalıdır. İlk olarak saldırının yapılış amacı ve hangi kasıtla yapıldığı incelenmelidir. Daha sonra saldırının yöneldiği hedef belirlenmelidir. Seyircilerin bulunduğu mücadele gerektiren spor müsabakalarında saldırganlığın sergilenmesine elverişli bir ortam hazırlanmış görünebilir. Ancak ikili mücadelelerin yaşandığı spor dallarında rakibe zarar veren tüm hareketler saldırganlık olarak nitelendirilemez. Spor müsabakalarında bir davranışın saldırganlık olarak kabul edilip edilmeyeceğine, o branşa özgü kurallar göz önünde bulundurularak, hareketin taşıdığı niyet ve maksada göre karar verilir (111).

Günlük yaşamımızda saldırganlık olarak nitelendirilen bir davranış, spor müsabakaları sırasında doğal bir davranış olarak görülebilir. Branşın kendine ait kurallarının dışına çıkılıp çıkılmadığı hareketin niteliğini belirler. Örneğin boks, karate gibi spor branşlarında mücadele sırasında atılan bir yumruk ya da tekme günlük yaşamda saldırgan bir davranış olarak tanımlanırken, müsabaka sırasında olağan ve uygun bir hareket olarak görülür (112). Sporda saldırganlıkla ilgili yapılan araştırmalar sonucunda, saldırganlık öğesinin sık rastlandığı spor branşları ile uğraşan bireylerin günlük yaşamlarında da saldırgan davranışlar sergiledikleri, bu tür branşlarla uğraşmayan bireylerin ise saldırganlık davranışıyla kolayca baş ettiği ve dolayısıyla saldırgan davranışlar sergileme eğiliminin daha az olduğu ortaya çıkmıştır (113).

Rakip sporcuya kasıtlı ve doğrudan zarar verme, sakatlama amacıyla yapılan davranışlar sporcu saldırganlığının birer göstergesidir. Sporcunun beklentisi içerisinde olduğu başarıya ulaşmak için harcadığı süre ne kadar artarsa saldırgan tepkilerde o kadar çoğalır. Sadece fiziksel müdahaleler değil, müsabaka sırasında rakiple alay etme, ona hakaret etme gibi psikolojik şiddet öğeleri de saldırganlık olarak tanımlanır. Saldırganlık davranışı nasıl meydana gelirse gelsin amaç karşıdaki bir insana zarar vermek oluğu için kabul edilmesi ya da onaylanması mümkün değildir (114).

DAVRANIŞSAL İNHİBİSYON SİSTEMİ / DAVRANIŞSAL AKTİVASYON SİSTEMİ

Beyin fonksiyonlarındaki bireysel çeşitlilik açısından kişilik özellikleri incelendiğinde Hans J. Eysenck ve Jeffrey A. Gray tarafından öne sürülen biyolojik ve fizyolojik temelli

kişilik teorileri en etkilileridir (115, 116). Her iki araştırmacının da yola çıktığı hipotez; beyin fonksiyonlarını, kişilik ve tutumla alakalı mühim bölgeleri kapsayan basit bir kavramsal sinir sistemi aracılığıyla açıklayabileceğimizdir (117).

Eysenck tarafından önerilen kişilik yapısı, iki uçlu ve birbirinden bağımsız bir modele sahiptir. İçedönüklük – dışadönüklük boyutları modelin bir ucunda bulunurken, diğer ucunda nörotisizm – kararlılık / istikrarlılık boyutları yer almaktadır. Eysenck, dışadönüklük - içedönüklük kişilik boyutu ile ilgili fark edilen bireysel çeşitliliğin beyinde yer alan, uyku ve uyanıklık pozisyonundan sorumlu olan ARAS (Ascending Reticular Activation System) sisteminde etkinleştirmelere bağlar. Kişilik boyutunun bir diğeri olan nörotisizm tarafındaki bireysel farklar ise, duygusal kararsızlık durumu ve limbik sistem aktivasyonlarına bağlanmıştır. Eysenck'in kişilik boyutuna göre, daha güçlü şartlı reaksiyonlar sergileme eğiliminde oldukları için, içedönük bireyler anksiyete bozuklukları geliştirmeye ve yaşamaya daha fazla yatkındır. Gray tarafından geliştirilen kişilik boyutunda, temeli daha çok hayvan çalışmalarına dayanan biyopsikolojik kişilik teorisinde, pekiştirme (ödül – ceza) ve kişilik arasındaki bağlantıya vurgu yapmıştır. Gray'in yapmış olduğu bu vurgu sebebiyle bu teori günümüzde Pekiştirmeye Duyarlılık Teorisi ismiyle tanınmaktadır (117, 118, 115).

Gray (1970) daha çok ödüle karşı duyarlılık ve ceza türevleri olarak düşünmüştür, Eysenck'in önerdiği kişilik boyutlarını. Nörotisizm boyutu ceza ve ödüle karşı duyarlılığının her ikisinin de birleşik gücünü yansıtırken, dışadönüklük - içedönüklük boyutu ceza ve ödüle karşı duyarlılığın dengesini yansıtır (119).

Gray'e (1987,1990) göre, dürtüsellik ödül mekanizmasıyla alakalıyken, anksiyete ceza mekanizmasıyla alakalıdır ve buna bağlı olarak ödül sinyallerine karşı dürtüsel olan bireyler daha duyarlıyken, ceza sinyallerine karşı anksiyete düzeyi yüksek olan bireyler daha duyarlıdır. Gray'in teorisi anksiyete, dürtüsellik, yaklaşma – uzaklaşma motivasyonu üzerinde vurgu yaparken, Eysenck'in kişilik teorisi nörotisizm, dışadönüklük ve uyarılma üzerine vurgu yapmaktadır (120, 8, 118) .

Anksiyete ve dürtüsellik gibi kişilik boyutları, Pekiştirmeye Duyarlılık Teorisine göre, beyindeki iki temel motivasyonel sistemin çalışmasındaki bireysel farklılıklarla bağlantılıdır. Bu iki sistemden Davranışsal İnhibisyon Sistemi (DİS) olarak adlandırılan sistem çevresel uyarıcılara karşı kaçınma davranışını düzenlerken, Davranışsal Aktivasyon Sistemi (DAS) olarak adlandırılan sistem çevresel uyarıcılara yaklaşma davranışını gerçekleştirir. Beyin sapı ve beyin sapının frontal lobtaki neokortikal projeksiyonları kapsayan septo-hipokampal yolakla ilgili sistem olarak tarif edilen DİS, Gray'e göre öncelikle anksiyeteye sebep olan

durumlara karşı gösterilen reaksiyonları kontrol eden, yeni, kesin olmayan uyarılara ve ceza sinyallerine karşı duyarlı olan bir sistemdir. DİS'in ceza sistemi olarak da adlandırılmasının sebebi daha fazla ceza ihtimalinden kaçınma tutumlarını düzenlemesidir. Acı verici ya da kötü sonuçlanabilecek davranışları engelleyici olarak çalışan bir sistemdir. Yüksek DİS aktivasyonu Gray'e göre, daha fazla duyarlılık yaratacağı için anksiyete, korku, pişmanlık, üzüntü gibi olumsuz duygu durumlarının meydana gelmesinde rol oynamaktadır (121, 120, 8, 122).

Özellikle mezolimbik dopaminerjik yolaklarda merkezi bir role sahip oluğu düşünülen DAS, ödül sistemi olarak da adlandırılır, çünkü ödül sinyallerine duyarlıdır ve daha fazla bir ödül ihtimalinde yaklaşma davranışının meydana gelmesinde rol alır. DAS'ın, bireylerin ulaşmak istedikleri bir hedef doğrultusunda harcadıkları emek ile ödül kazanma ipuçlarına maruz kaldıkları zamanlarda olumlu duyguların oluşmasından sorumlu olduğu ve dürtüsel davranışlara sebep olabileceği düşünülmektedir (121, 120, 8, 122).

Ödül ve ceza sistemlerinin tanımlandığı Pekiştirmeye Duyarlılık Teorisi bir model olarak çeşitli hastalık gruplarının araştırılmasına fayda sağlar. DİS / DAS aktivasyonun ve depresyon, şizofreni, dikkat kusurları, hiperaktivite bozukluğu, madde bağımlılığı ve kişilik bozuklukları gibi çeşitli psikopataloji türleri ile arasında bir bağlantı olduğunu birçok araştırmacı iddia etmiştir (123).

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu onayı alınarak, Gazi Üniversitesi ve Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde Temmuz – Aralık 2016 tarihleri arasında gerçekleştirildi.

ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ

Bağımlı değişkenler: Spor yapan bireylerin saldırganlık eğilimleri, kaygı düzeyleri ve yaklaşma – uzaklaşma tepkileri

Bağımsız değişkenler: Spor yapan bireylerin yaş, cinsiyet, spor geçmişi, spor branşı ve öğrenim gördükleri bölümler

KATILIMCILAR

Çalışmaya Gazi Üniversitesi ve Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören 164 kadın ve 217 erkek olmak üzere toplam 381 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 39 arasında değişmektedir, yaş ortalaması 22.36'dır ve standart sapma 2.74'tür.

Çalışmaya Alınma Kriterleri

- 18 yaşını doldurmuş olmak
- Aktif spor yapıyor olmak

Çalışmadan Dışlama Kriterleri

- 18 yaşını doldurmamış olmak
- Aktif spor yapmıyor olmak

VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmaya katılan gönüllü katılımcılara öncelikle çalışmanın amacı ve önemi detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Ardından Sporcu değerlendirme formu, Davranışsal inhibisyon sistemi / Davranışsal aktivasyon sistemi ölçeği, Saldırganlık envanteri, Durumluk ve sürekli kaygı envanteri uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulaması öğleden sonraki saatlerde sınıf ortamında bireysel ya da gruplar halinde gerçekleştirildi. Herhangi bir müsabaka öncesi ya da sonrası, veya bir sınav öncesi ya da sonrası gibi katılımcıları etkileyebilecek bir durum söz konusu değildi.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada spor yapan bireylerin kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ve yaklaşma – uzaklaşma tepkilerinin incelenmesi amacıyla Sporcu Değerlendirme Formu, Davranışsal İnhibisyon Sistemi (DİS) / Davranışsal Aktivasyon Sistemi (DAS) Envanteri, Saldırganlık Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır.

Sporcu Değerlendirme Formu

Bu formda katılımcıların demografik özelliklerine, spor geçmişlerine, spor faaliyetlerine katılma ve sigara/alkol kullanma durumları ile genel sağlık problemlerine ilişkin sorular yer almaktadır. Sporcu Değerlendirme Formu Ek 1'de sunulmuştur.

Davranışsal İnhibisyon Sistemi / Davranışsal Aktivasyon Sistemi Envanteri

Carver ve White (1994) tarafından geliştirilen Davranışsal İnhibisyon Sistemi (DİS) ve Davranışsal Aktivasyon Sistemi (DAS) ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve standardizasyonu Simge Şişman tarafından 2012 yılında yapılmıştır.

Ölçeğin davranışsal inhibisyon ve davranışsal aktivasyon olmak üzere iki alt ölçeği bulunmakta olup davranışsal aktivasyon alt ölçeği de ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü olmak üzere olmak üzere 3 alt ölçekten oluşmaktadır. 24 maddeden oluşan ölçekte davranışsal inhibisyon alt ölçeğinde 7 madde, ödüle duyarlılık alt ölçeğinde 5 madde, eğlence arayışı alt ölçeğinde 4 madde ve dürtü alt ölçeğinde 4 madde yer almaktadır. Ölçekte yer alan 24 maddenin dördü doldurma maddesi olduğundan, değerlendirme 20 madde üzerinden yapılmaktadır. Katılımcılar, her bir madde için 4'lü likert tipi bir ölçek ile (1= Tamamen katılıyorum, 2= Biraz katılıyorum, 3= Biraz katılmıyorum, 4= Hiç katılmıyorum) kendilerini değerlendirirler. Ölçek bireysel olarak veya grup halinde uygulanabilir. Kısa bir anket olduğu

için katılımcılara herhangi bir süre kısıtlaması getirilmemiştir. Tüm soruları cevaplandıran katılımcıların anketleri analize dahil edilmiştir. 2. ve 22. maddeler hariç diğer tüm maddeler ters çevrilerek puanlama yapılmıştır.

Cronbach alfa güvenirlik katsayıları hesaplanan DİS/DAS ölçeğinin alt ölçekleri, davranışsal inhibisyon alt ölçeği için .69, eğlence arayışı alt ölçeği için .63, ödüle duyarlılık alt ölçeği için .57 ve dürtü alt ölçeği için .69 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe formunda yapılan faktör analizi sonucunda orijinal ölçek ile benzer şekilde 4 faktörlü bir yapı sergilediği görülmüştür. Şişman (2012) tarafından gerçekleştirilen geçerlik çalışmasında elde edilen bulguların literatürle uyumlu olması ve anlamlı test-tekrar test güvenirlik değerleri ile iç tutarlılık katsayıları da Türkçe DİS/DAS ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğunu işaret etmektedir (124).

Bu çalışma amacıyla uygulanan DİS/DAS ölçeğinin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları davranışsal inhibisyon alt ölçeği için .50, eğlence arayışı alt ölçeği için .68, ödüle duyarlılık alt ölçeği için .84 ve dürtü alt ölçeği için .70 olarak hesaplanmıştır. Davranışsal İnhibisyon Sistemi / Davranışsal Aktivasyon Sistemi Envanteri Ek 2'de sunulmuştur.

Saldırganlık Ölçeği

İpek İlter (Kiper) tarafından 1984 yılında geliştirilen saldırganlık ölçeği, yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılganlık olmak üzere üç alt testten oluşmaktadır. Her bir alt test için 10 maddenin yer aldığı ölçek toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddelerden 1, 2, 3, 13, 14, 15, 22, 23, 24, 29 yıkıcı saldırganlık ile, 7, 8, 9, 16, 17, 18, 25, 26, 27, 30 edilgen saldırganlık ile, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 19, 20, 21, 28 atılganlık ile ilgilidir. Katılımcılar, her bir madde için 7'li likert tipi bir ölçek ile (3=Bana çok uygun, 2=Bana kısmen uygun, 1=Bana uygun, 0=Kararsızım, -1=Bana uygun değil, -2 Kısmen uygun değil,
-3=Hiç uygun değil) kendilerini değerlendirirler. Bütün cevaplarında bana çok uyuyor seçeneğini işaretleyen katılımcılar anketten 30 puan alırken, Hiç uygun değil seçeneğini işaretleyenler -30 puan alırlar. Fakat istatistiksel analiz sırasında eksi puanlar kullanılamayacağı ve sıfır sayısı da sorun çıkaracağı için toplam puana 31 sayı ilave edilir, her bir alt testten alınan en düşük puan 1, en yüksek puan ise 61 olur. Her üç alt ölçeğin toplam puanlarından yola çıkılarak en düşük puanın 3, en yüksek puanın 183 olacağı genel bir saldırganlık puanı elde edilir.

Saldırganlık ölçeği ile ilgili literatürde birçok geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Şenyüzlü (2013) tarafından yapılan çalışmada elde edilen geçerlik ve güvenirlik testi katsayıları bu çalışma için dikkate alınacaktır. Şenyüzlü tarafından gerçekleştirilen çalışma sonucunda, cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları yıkıcı saldırganlık için .83, edilgen

saldırganlık için .80, atılganlık için ise .81 bulunmuştur. Ölçeğin tümüne ait iç tutarlılık katsayısı ise .93' tür (125, 126).

Bu çalışma amacıyla uygulanan Saldırganlık ölçeğinin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları yıkıcı saldırganlık için .81, edilgen saldırganlık için .85, atılganlık için .87 olarak hesaplanmıştır. Saldırganlık ölçeği Ek 3'de sunulmuştur.

Durumluk Ve Sürekli Kaygı Envanteri

Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri'nin Türkçeye uyarlanması ve standardizasyonu Necla Öner ve Ayhan Le Compte tarafından 1985 yılında yapılmıştır.

Durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki ölçekten oluşan envanter her bölüm için yirmişer madde içerir ve toplam kırk maddeden oluşur. Katılımcılar, durumluk kaygı ölçeğinde her bir madde için 4'lü likert tipi bir ölçek ile (1=Hiç, 2=Biraz, 3=Çok, 4=Tamamiyle) kendilerini değerlendirir. Sürekli kaygı ölçeğinde de 4'lü likert tipi ölçek (1=Hemen hemen hiçbir zaman, 2=Bazen, 3=Çok zaman, 4=Hemen her zaman) kullanılmıştır. Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin yer aldığı envanterde doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler olumlu duyguları temsil etmektedir. Durumluk kaygı ölçeğinde yer alan 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15,16, 19 ve 20 no'lu maddeler ve sürekli kaygı ölçeğinde yer alan 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39 no'lu maddeler tersine dönmüş ifadelerdir. Katılımcıların elde edeceği puanlar 20 ile 80 arasından değişmektedir. Yüksek puan kaygı düzeyinin yüksek, düşük puan kaygı düzeyinin düşük olduğunu işaret eder.

Öner ve Le Compte tarafından gerçekleştirilen güvenirlik çalışmasında, cronbach alfa güvenirlik katsayısı durumluk kaygı için .94 - .96 arasında, sürekli kaygı için .83 - .87 arasında bulunmuştur (49).

Bu çalışma amacıyla uygulanan Durumluk ve sürekli kaygı ölçeğinin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları durumluk kaygı için .86, sürekli kaygı için .77 olarak hesaplanmıştır. Durumluk ve sürekli kaygı ölçeği Ek 4'de sunulmuştur.

VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Verilerin değerlendirilmesinde Statistical Packages for the Social Sciences (SPSS) for Windows 17.0 paket programı kullanıldı. Tanımlayıcı değerler sayı, yüzde, ortalama±standart sapma ve ortanca (maksimum-minimum) olarak belirtildi. Verilerin değerlendirilmesinde

analiz yöntemleri olarak t-testi, ANOVA ve Pearson'nın korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Ayrıca parametrik analizler için gerekli varsayımlar incelenmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde katılımcılara uygulanan formlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler ile belirlenen değişkenlere göre uygulanan ölçeklerden elde edilen puanların karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları sunulmuştur.

SPORCU DEĞERLENDİRME FORMUNA İLİŞKİN TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER

Katılımcıların % 43'ü (n = 164) Fırat Üniversitesi, % 57'si (n=217) ise Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakülteleri'nde öğrenimlerini sürdürmektedirler. 381 katılımcının % 17.3'ü (n = 66) Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü, %38.6'sı (n = 147) Antrenörlük bölümü, % 33.3'ü (n = 127) Rekreasyon bölümü, %10.8'i (n = 41) ise Spor yöneticiliği bölümü öğrencisidir. Bölümlere göre dağılım Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüme göre dağılımı

Bölüm	n	%
Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	66	17.3
Antrenörlük	147	38.6
Rekreasyon	127	33.3
Spor yöneticiliği	41	10.8
Toplam	381	100

Katılımcıların sigara ve alkol kullanma durumları incelendiğinde % 31.2'sinin (n = 119) sigara kullandığı % 20.7'sinin (n = 79) ise alkol kullandığı görülmüştür. Katılımcıların sigara ve alkol kullanımlarına ilişkin dağılım Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Sigara ve alkol kullanma durumuna ilişkin dağılım

	Kullanan		Kullanmayan	
	n	%	n	%
Sigara	119	31.2	262	68.8
Alkol	79	20.7	302	79.3

Katılımcıların tamamı en az bir spor dalıyla uğraşmaktadır. İkinci bir spor dalı ile ilgilenenlerin oranı ise % 52.5'tir (n = 200). Ayrıca 297 katılımcı (% 78) amatör olarak, 84 katılımcı (% 22) ise profesyonel olarak belirttiği spor alanı ile uğraştığını ifade etmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Spor yapma düzeylerine ilişkin dağılım

Düzey	n	%
Amatör	297	78
Profesyonel	84	22
Toplam	381	100

Katılımcılara uğraştıkları spor dalı sorulduğunda verilen yanıtların oldukça çeşitlilik gösterdiği dikkati çekmektedir. En çok sayıda (n = 112) kişinin uğraştığı spor dalı futbol iken halter, atıcılık, eskrim gibi spor dalları ile uğraştığını ifade edenlerin yalnızca 1 ya da 2 kişi olduğu görülmektedir. Bireysel ve takım sporu açısından incelendiğinde ise katılımcıların % 54.9'u (n = 209) takım sporlarından biri ile, % 45.1'i (n = 172) bireysel spor dallarından biri ile uğraşmaktadır. Katılımcıların uğraştığı spor dallarına ilişkin dağılım Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4. İlgilenilen spor dalına göre dağılım

Spor dalı	n	%
Voleybol	45	11.8
Futbol	112	29.4
Basketbol	26	6.8
Atletizm	26	6.8
Tenis	19	5
Yüzme	19	5
Hentbol	14	3.7
Boks	9	2.4
Güreş	18	4.7
Taekwondo	13	3.4
Badminton	12	3.1
Halk Oyunları	9	2.4
Masa tenisi	7	1.8
Kick-boks	16	4.2
Fitness	10	2.6
Cimnastik	5	1.3
Muay Thai	2	0.5
Bisiklet	2	0.5
Halter	1	0.3
Dart	1	0.3
Eskrim	1	0.3
Karate	4	1
Bilek Güreşi	1	0.3
Oryantring	2	0.5
Modern Pentatlon	1	0.3
Buz Hokeyi	2	0.5
Futsal	1	0.3
Karma Dövüş Sanatları (MMA)	2	0.5
Atıcılık	1	0.3
Toplam	381	100

Katılımcılara yöneltilen “spora başlama yaşınız kaçtır” sorusuna verilen yanıtlar 3 ile 25 arasında değişmektedir. Spora başlama yaş ortalaması 12.36, standart sapması ise 4.02’dir. Ayrıca katılımcılara belirttikleri spor dalı ile kaç yıldır uğraştıkları sorusu sorulmuştur. Buna göre katılımcıların belirttikleri spor dalı ile uğraşma süreleri 1 ile 21 yıl arasında değişmektedir. Amatör sporcuların belirttikleri spor dalı ile uğraşma süreleri ortalaması 6.88 yıl (SS = 3.897 yıl) iken profesyonel sporcuların belirttikleri spor dalı ile uğraşma süreleri ortalama 10.69 yıldır (SS = 3.97 yıl). Amatör ve profesyonel sporcuların spora başlama yaşı ile belirtilen spor dalı ile uğraşma sürelerine ilişkin istatistiksel değerler Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5. Spora başlama yaşı ve sporla uğraşma sürelerine ilişkin istatistiksel değerler

Düzey		n	Minimum	Maksimum	Ort.	SS
Amatör	Başlama yaşı	297	4	25	12.95	4.06
	Uğraşma süresi	297	1	20	6.88	3.90
Profesyonel	Başlama yaşı	84	3	17	10.29	3.12
	Uğraşma süresi	84	1	21	10.69	3.97

Katılımcılara “son bir yıl içinde haftada kaç kez egzersiz/spor yapıyorsunuz?” sorusu yöneltilmiştir. Buna ek olarak katılımcıların haftalık egzersiz/spor yapma durumları saat temelli olarak da sorulmuştur. Katılımcılar haftada ortalama 3.5 kez yaklaşık ortalama 7 saat spor yaptıklarını ifade etmişlerdir. Spor yapma sayı ve sürelerine ilişkin istatistiksel değerler Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Haftalık spor yapma sayı ve süresine ilişkin istatistiksel değerler

	n	Minimum	Maksimum	Ort.	SS
Spor yapma sayısı	377	1	21	3.5	1.96
Spor yapma süresi (saat)	377	1	50	7.19	5.95

Katılımcıların herhangi bir fiziksel ya da ruhsal problemleri olup olmadığı sorulduğunda ruhsal açıdan herhangi bir sorunu bulunduğunu ifade eden katılımcı bulunmamaktadır. Fiziksel açıdan ise lif yırtılması, menüsküs vb gibi problemler yaşadığını

ifade edenlerin oranı % 5.5'dir (n= 21). Yaşanan fiziksel problemlere ilişkin dağılım Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Fiziksel problemlere ilişkin dağılım

Fiziksel problem türü	n	%
Lif yırtılması	4	1
Menüsküs	2	0.5
Boyun düzleşmesi	1	0.3
Çapraz bağ	4	1
Bel fıtığı	7	1.8
Biceps Tendinit	1	0.3
Omuz çıkığı	2	0.5
Toplam	21	5.5
Fiziksel sorun yaşamayan	360	94.5

Cinsiyet, Öğrenim Görülen Bölüm ve Spor Yapma Düzeyine Göre Saldırganlık Puanlarının İncelenmesi

Kadın ve erkek sporcuların saldırganlık ölçeğinin alt boyutları olan yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılganlık puan ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek üzere üç ayrı bağlantısız örneklemlerde t testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, kadınların yıkıcı saldırganlık puan ortalamaları, erkeklerin yıkıcı saldırganlık puan ortalamalarından daha düşüktür, $t\ (377) = -2.234$, $p<.05$. Benzer şekilde edilgen saldırganlık puanları incelendiğinde de, kadınların puan ortalamalarının erkeklerden daha düşük olduğu gözlenmiştir, $t\ (377) = -2.798$, $p<.05$. Atılganlık puanları açısından ise farklı bir durum geçerlidir. Erkeklerin atılganlık alt boyutu puan ortalamaları, kadınların puan ortalamalarından daha düşüktür, $t\ (377) = 1.991$, $p<.05$. Sonuç olarak, erkeklerin yıkıcı saldırganlık ve edilgen saldırganlık düzeyleri kadınlardan daha yüksek iken kadınların atılganlık düzeyleri erkeklerden daha yüksektir. Kadın ve erkeklerin saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Cinsiyete göre yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılganlık alt testlerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile t test sonuçları

	Kadın			Erkek			
	n	Ort.	SS	n	Ort.	SS	t
Yıkıcı saldırganlık	164	32.23	10.88	215	34.74	10.79	-2.234*
Edilgen saldırganlık	164	29.02	12.04	215	32.46	11.73	-2.798*
Atılganlık	164	43.82	10.96	215	41.62	10.41	1.991*

*p<.05

Katılımcıların öğrenimlerine devam ettikleri bölümün (beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük, rekreasyon, spor yöneticiliği) saldırganlık düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisi olup olmadığını incelemek üzere tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların saldırganlık ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları öğrenimlerine devam ettikleri bölüme göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir, yıkıcı saldırganlık için F (3,375) = 1.837, p>.05; edilgen saldırganlık için F (3,375) = 1.108, p>.05; atılganlık için F (3,375) = .483, p>.05.

Tablo 9. Bölümlere göre yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılganlık alt testlerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları

	Öğretmenlik (n = 66)		Antrenörlük (n = 146)		Rekreasyon (n = 127)		Yöneticilik (n = 40)		
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	F
Yıkıcı saldırganlık	31,74	9.61	33,70	11,24	35,15	11,22	31,90	10,05	1.837
Edilgen saldırganlık	29,38	10,50	30,72	12,61	32,40	12,19	29,98	11,05	1.108
Atılganlık	41,95	10,31	42,01	10,62	43,42	11,10	42,93	10,46	.483

Amatör ve profesyonel sporcuların yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılganlık puan ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek üzere yapılan bağlantısız örneklemlerde t testi sonuçları, gruplar

arasında anlamlı bir farklılaşma gözlenmediğini ortaya koymuştur, yıkıcı saldırganlık için t (377) = 1.938, p>.05; edilgen saldırganlık için t (377) = 1.589, p>.05; atılganlık için t(377) = .715, p>.05. Ancak, amatör ve profesyonel sporcularda yıkıcı saldırganlık puan ortalamaları arasındaki fark, -marjinal düzeyde anlamlı denilebilecek ölçüde – anlamlılığa çok yakındır (p = 0.053). Buna göre, amatör sporcuların yıkıcı saldırganlık puan ortalamaları (Ort. = 34.23, SS = 10.42), profesyonel sporcuların yıkıcı saldırganlık puan ortalamalarından (Ort. = 31.63, SS = 12.23) daha yüksektir. Amatör veya profesyonel düzeyde spor yaptığını belirten katılımcıların saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Spor yapma düzeyine göre yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılganlık alt testlerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile t test sonuçları

	Amatör			Profesyonel			
	n	Ort.	SS	n	Ort.	SS	t
Yıkıcı saldırganlık	295	34,23	10,42	84	31,63	12,23	1.938
Edilgen saldırganlık	295	31,49	11,71	84	29,14	12,76	1.589
Atılganlık	295	42,78	10,24	84	41,83	12,20	.715

Cinsiyet, Öğrenim Görülen Bölüm ve Spor Yapma Düzeyine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının İncelenmesi

Cinsiyete göre durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılan bağlantısız örneklemlerde t testi sonuçlarına göre kadın ve erkeklerin durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları birbirinden farklı değildir, durumluk kaygı için t (362) = -.426, p>.05; sürekli kaygı için t (362) = .833, p>.05). Kadın ve erkeklerin durumluk ve sürekli kaygı ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Cinsiyete göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile t test sonuçları

	Kadın			Erkek			
	n	Ort.	SS	n	Ort.	SS	t
Durumluk kaygı	162	42.39	10.50	202	42.86	10.31	-.426
Sürekli kaygı	162	46.28	7.93	202	45.57	8.17	.833

Katılımcıların durumluk – sürekli kaygı puan ortalamalarının öğrenim görülen bölüme göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, katılımcıların durumluk kaygı puan ortalamaları ve sürekli kaygı puan ortalamaları bölümlere göre herhangi bir farklılaşma göstermemektedir, durumluk kaygı için $F(3,360) = .850$, $p>.05$; sürekli kaygı için $F(3,360) = 1.333$, $p>.05$. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüme göre durumluk ve sürekli kaygı puan ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Bölümlere göre durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları

	Öğretmenlik (n = 66)		Antrenörlük (n = 146)		Rekreasyon (n = 127)		Yöneticilik (n = 40)		
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	F
Durumluk kaygı	43.57	9.24	43.36	10.80	41.77	10.29	41.47	10.99	.850
Sürekli kaygı	47.35	6.21	46.18	8.22	45.16	8.28	44.88	8.06	1.333

Amatör ya da profesyonel düzeyde spor yapmaya göre durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere bağlantısız örneklemlerde t testleri yapılmıştır. Buna göre katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamaları, spor yapma düzeyine bağlı olarak herhangi bir farklılaşma göstermemektedir, durumluk kaygı için $t(362) = .290$, $p>.05$; sürekli

kaygı için t (362) = -1.371 , p>.05. Amatör ve profesyonel düzeyde spor yapan katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı ölçeğinden elde ettikleri puan ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları Tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo 13. Spor yapma düzeyine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile t test sonuçları

	Amatör			Profesyonel			
	N	Ort.	SS	N	Ort.	SS	t
Durumluk kaygı	284	42.73	10,45	80	42.35	10.22	.290
Sürekli kaygı	284	45.58	8.12	80	46.97	7.80	-1.371

Cinsiyet, Öğrenim Görülen Bölüm ve Spor Yapma Düzeyine Göre DİS/DAS Puanlarının İncelenmesi

Davranışsal inhibisyon ve davranışsal aktivasyon (eğlence arayışı, ödüle duyarlılık ve dürtü) alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek üzere yapılan bağlantısız örneklemlerde t testleri sonuçlarına göre, kadın ve erkeklerin eğlence arayışı ve dürtü puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır, eğlence arayışı için t (362) = .993, p>.05; dürtü için t (362) = 1.218, p>.05. Buna karşın davranışsal inhibisyon ve ödüle duyarlılık puan ortalamaları arasındaki fark cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma göstermektedir. Kadınların davranışsal inhibisyon puan ortalamaları, erkeklerin davranışsal inhibisyon puan ortalamalarından daha yüksektir, t (377) = 2.064, p<.05. Benzer şekilde, ödüle duyarlılık puanları da kadınlarda erkeklerden daha yüksektir, t (377) = 2.802, p<.05. Kadın ve erkeklerin davranışsal inhibisyon, eğlence arayışı, ödüle duyarlılık ve dürtü alt boyutlarından ettikleri puan ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları Tablo 14'de sunulmuştur.

Tablo 14. Kadın ve erkeklerin DİS/DAS ölçeğinin alt boyutlarından elde ettikleri puanlara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları

	Kadın			Erkek			
	n	Ort.	SS	n	Ort.	SS	t
Davranışsal inhibisyon	163	19.31	3.33	216	18.60	3.30	2.064*
Ödüle duyarlılık	163	17.17	3.54	216	16.16	3.39	2.802*
Eğlence arayışı	163	12.48	2.66	216	12.21	2.60	.993
Dürtü	163	12.36	2.81	216	12.01	2.62	1.218

p<.05

Öğrenimin sürdürüldüğü bölümün DİS/DAS ölçeğinin alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığını incelemek üzere tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Davranışsal inhibisyon alt ölçeğinden elde edilen puan ortalamaları öğrenim görülen bölüme göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir, $F(3,375) = 2.459$, $p>.05$. Ödüle duyarlılık alt ölçeği açısından varyans homojenliği varsayımı karşılanmadığından Welch F değerleri rapor edilmiştir. Öğrenim görülen bölüme göre ödüle duyarlılık puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlıdır, $F(3,133.450) = 5.551$, $p = .001$. Farklılaşmanın kaynağını incelemek üzere yürütülen Games-Howell testi sonuçlarına göre, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ödüle duyarlılık testi puan ortalamaları, rekreasyon ($p = .001$) ve spor yöneticiliği ($p = .028$) bölümleri öğrencilerinin puan ortalamalarından daha düşüktür. Ayrıca, farklı bölümlerde öğrenimlerini sürdüren öğrencilerin eğlence arayışı ve dürtü boyutlarından elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlıdır, eğlence arayışı için $F(3,375) = 5.491$, $p<.05$; dürtü için $F(3,375) = 4.230$, $p<.05$. gözlenen farklılaşmaların hangi gruplardan kaynaklandığını incelemek üzere Gabriel testi uygulanmıştır. Buna göre, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin eğlence arayışı boyutundan elde ettikleri puanlar, antrenörlük ($p = .024$) ve rekreasyon ($p = .000$) bölümleri öğrencilerinin puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde daha düşüktür. Ayrıca beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin dürtü boyutundan elde ettikleri puanlar, rekreasyon ($p = .002$) bölümü öğrencilerinin puanlarından daha düşüktür. Bölümlere göre DİS/DAS

ölçeğinden elde edilen puan ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları Tablo 15'de sunulmuştur.

Tablo 15. Bölümlere göre DİS/DAS ölçeğinin alt boyutlarından elde ettikleri puanlara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları

	Öğretmenlik (n = 66)		Antrenörlük (n = 146)		Rekreasyon (n = 127)		Yöneticilik (n = 40)		
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	F
Davranışsal inhibisyon	18.03	3.17	18.94	3.27	19.38	3.20	18.70	3.98	2.459
Ödüle duyarlılık	15.15	4.10	16.45	3.56	17.34	2.92	17.13	3.05	5.551*
Eğlence arayışı	11.24	2.58	12.33	2.74	12.81	2.40	12.55	2.50	5.491*
Dürtü	11.17	2.71	12.18	2.77	12.60	2.49	12.33	2.84	4.230*

$p<0.05$

Amatör ya da profesyonel düzeyde sporla uğraştıklarını ifade eden katılımcıların DİS/DAS ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklı olup olmadıkları bağlantısız örneklemler için t testleri kullanılarak incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, herhangi bir boyuttan elde edilen puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir, davranışsal inhibisyon için $t(377) = -.451$, $p>.05$; ödüle duyarlılık için $t(377) = -.453$, $p>.05$; eğlence arayışı için $t(377) = -.334$, $p>.05$; dürtü için $t(377) = -.488$, $p>.05$. Spor yapma düzeyine göre DİS/DAS ölçeğinin alt boyutlarından elde edilen puanların ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16. Spor yapma düzeyine göre DİS/DAS ölçeğinin alt boyutlarından elde ettikleri puanlara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile t test sonuçları

	Amatör			Profesyonel			
	n	Ort.	SS	n	Ort.	SS	t
Davranışsal İnhibisyon	296	18,86	3,25	83	19,05	3,60	-.451
Ödüle duyarlılık	296	16,55	3,49	83	16,75	3,46	-.453
Eğlence arayışı	296	12,30	2,67	83	12,41	2,45	-.334
Dürtü	296	12,13	2,75	83	12,29	2,56	-.488

Saldırganlık Ölçeği, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ve DİS/DAS Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Saldırganlık ölçeğinin alt boyutları, durumluk ve sürekli kaygı puanları ile DİS/DAS ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson'ın Korelasyon Katsayısı tekniği ile incelenmiştir. Ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkiler Tablo 17'de gösterilmiştir.

Ölçeklerin kendi alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde atılganlık ve edilgen saldırganlık alt boyutları arasındaki ilişki dışındaki tüm ilişkilerin anlamlı olduğu görülmektedir. Saldırganlık ölçeğinin yıkıcı saldırganlık alt boyutu, aynı ölçeğin alt boyutlarından atılganlık alt boyutu (r = .12) ile pozitif ve düşük düzeyde, edilgen saldırganlık (r = .77) alt boyutu ile ise pozitif ve yüksek düzeyde ilişkilidir. Durumluk kaygı ile sürekli kaygı (r = .64) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. DİS/DAS ölçeğinin davranışsal inhibisyon alt boyutu, aynı ölçeğin ödüle duyarlılık (r = .45) alt boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde, eğlence arayışı (r = .32) ve dürtü (r = .28) alt boyutları ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişkilidir. Benzer şekilde ödüle duyarlılık ile eğlence arayışı alt boyutları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki (r = .72) gözlenirken ödüle duyarlılık ile dürtü arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki (r = .60) gözlenmiştir. Eğlence arayışı ile dürtü arasındaki ilişki (r = .64) de pozitif yönde ve orta düzeydedir.

Yıkıcı saldırganlık alt boyutu ile durumluk (r = .20) ve sürekli (r = .21) kaygı puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, atılganlık alt boyutu ile durumluk (r = -.37) ve sürekli (r = -.42) kaygı puanları arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki, edilgen saldırganlık alt boyutu ile durumluk (r = .26) ve sürekli (r = .29) kaygı puanları arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Saldırganlık ölçeği ile DİS/DAS ölçeği arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise yıkıcı saldırganlık alt boyutunun DİS/DAS ölçeğinin yalnızca dürtü (r = .12) alt boyutu ile pozitif ve düşük düzeyde ilişkili, edilgen saldırganlık alt boyutunun ise yalnızca ödüle duyarlılık alt boyutu ile negatif yönde ve düşük düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte atılganlık alt boyutu davranışsal inhibisyon (r = .14) alt boyutu ile pozitif yönde düşük düzeyde, ödüle duyarlılık (r = .51), eğlence arayışı (r = .40) ve dürtü (r = .34) alt boyutları ile yine pozitif ve orta düzeyde anlamlı olarak ilişkilidir.

Durumluk kaygı puanlarının DİS/DAS ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkilerin tamamının anlamlı ve negatif yönde olduğu görülmüştür. Durumluk kaygı ile ödüle duyarlılık (r = -.44) ve eğlence arayışı (r = -.34) arasındaki ilişki orta düzeyde iken durumluk kaygı puanları ile davranışsal inhibisyon (r = -.14) ve dürtü (r = -.26) arasındaki ilişki düşük düzeydedir. Sürekli kaygı puanları ile ödüle duyarlılık (r = -.41) ve eğlence arayışı (r = -.33) arasındaki ilişki orta düzeyde, sürekli kaygı puanları ile dürtü arasındaki ilişki ise düşük düzeyde düzeydedir.

Tablo 17. Saldırganlık, durumluk ve sürekli kaygı ve DİS/DAS ölçeklerinin alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları

	Saldırganlık			Kaygı		DİS/DAS			
	Yıkıcı	Atılganlık	Edilgen	Durumluk	Sürekli	Davranışsal inhibisyon	Ödüle duyarlılık	Eğlence arayışı	Dürtü
Yıkıcı saldırganlık									
Atılganlık	.116*								
Edilgen saldırganlık	.768**	.009							
Durumluk kaygı	.202**	-.375**	.258**						
Sürekli kaygı	.214**	-.422**	.295**	.636**					
Davranışsal inhibisyon	.077	.138**	.066	-.137**	-.004				
Ödüle duyarlılık	-.071	.505**	-.135**	-.442**	-.411**	.446**			
Eğlence arayışı	.062	.404**	.001	-.340**	-.334**	.317**	.718**		
Dürtü	.120*	.338**	.093	-.260**	-.207**	.283**	.602**	.645**	

*p<.05, **p<.001

TARTIŞMA

Bu tez çalışması kapsamında Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenimlerini sürdüren öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ile davranışsal inhibisyon ve davranışsal aktivasyon sistemlerinin cinsiyet, spor yapma düzeyi, öğrenim görülen bölüm gibi çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ile davranışsal inhibisyon ve davranışsal aktivasyon sistemlerinin birbiri ile ilişkilerinin ortaya konulması da hedeflenmiştir. Bu bölümde kullanılan ölçüm yöntemlerinin güvenirliği sorgulanarak yapılan istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgular değerlendirilecek ve tartışılacak, çalışmanın sınırlılıkları ortaya konularak gelecek çalışmalar için öneriler sunulacaktır.

Tez çalışmamızda kullanılan ölçeklerin güvenirliği Cronbach alfa güvenirlik katsayıları hesaplanarak incelendiğinde oldukça yüksek değerler elde edildiği ve literatürdeki çalışmalarla benzerlik gösterdiği dikkati çekmektedir. Saldırganlık ölçeğinin yıkıcı saldırganlık alt boyutu için 0.81, edilgen saldırganlık alt boyutu için 0.85 ve atılganlık alt boyutu için 0.87 iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Şenyüzlü (2013) tarafından yürütülen bir çalışmada yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılganlık alt boyutları için elde edilen iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.83, 0.80 ve 0.81'dir (125,126). Tez çalışmamızda saldırganlık ölçeği için hesaplanan iç güvenirlik katsayıları, Şenyüzlü'nün çalışması ile paralellik göstermekle birlikte oldukça yüksek bir güvenirliğe işaret etmektedir.

Çalışmamızda kullanılan bir diğer veri toplama aracı, katılımcıların kaygı düzeylerini ölçmek için kullanılan durumluk ve sürekli kaygı envanteridir. Durumluk ve sürekli kaygı envanteri için Öner ve Le Compte (1985) tarafından yürütülen güvenirlik çalışmasında

durumluk kaygı envanterinin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.94 - 0.96 arasında iken sürekli kaygı envanteri için 0.83 - 0. 87 arasındadır (49). Benzer şekilde bizim çalışmamızda da durumluk kaygı envanteri için elde edilen iç tutarlılık katsayısı, sürekli kaygı envanteri için elde edilen değerden daha yüksektir. Durumluk kaygı envanteri için elde edilen 0.86 güvenirlik katsayısı, kullanılan ölçeğin yüksek derecede güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu, sürekli kaygı envanteri için elde edilen 0.77 iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ise oldukça güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

Bilindiği kadarıyla Türkiye'de sporcu örnekleminde ilk kez uygulanan DİS/DAS ölçeği için hesaplanan Cronbach alfa güvenirlik katsayıları, davranışsal inhibisyon alt boyutu için 0.50, eğlence arayışı alt boyutu için 0.68, ödüle duyarlılık alt boyutu için 0.84 ve dürtü alt boyutu için 0.70 olarak hesaplanmıştır. Şişman (2012) tarafından yapılan standardizasyon çalışmasında ölçeğin alt boyutları için elde edilen iç tutarlılık katsayıları 0.57 ile 0.69 arasında değişmektedir (124).

DİS/DAS ölçeği için çalışmamız kapsamında elde edilen iç tutarlılık katsayıları, davranışsal inhibisyon alt boyutu dışında standardizasyon çalışmasında elde edilen değerlerden daha yüksektir. Davranışsal inhibisyon için elde edilen 0.50 iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, ölçüm aracının düşük düzeyde de olsa güvenilir olduğunu göstermektedir. Şişman'ın çalışmasında en düşük güvenirlik katsayısı (0.57) ödüle duyarlılık alt boyutu için gözlenmesine rağmen, bizim çalışmamızda ödüle duyarlılık alt boyutu için hesaplanan 0.84 iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, bu alt boyutun yüksek derece güvenilir bir ölçüm aracı olduğuna işaret etmektedir. Benzer şekilde eğlence arayışı ve dürtü alt boyutları için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları da ölçeğin oldukça güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

Katılımcıların saldırganlık eğilimleri üç alt başlıkta, yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılganlık boyutlarıyla ele alınarak karşılaştırılmıştır. Cinsiyet değişkeni açısından saldırganlık eğilimleri karşılaştırıldığında erkek sporcuların yıkıcı saldırganlık ve edilgen saldırganlık puan ortalamaları kadın sporcuların yıkıcı saldırganlık ve edilgen saldırganlık puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Atılganlık boyutu açısından ise durum farklıdır. Atılganlık puanları göz önüne alındığında kadınların atılganlık puan ortalamaları, erkeklerin atılganlık puan ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksektir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Erşan ve ark. (2009) tarafından yapılan araştırma sonucunda bizim çalışmamıza paralel olarak erkeklerin yıkıcı saldırganlık puan

ortalamalarının kadınlardan yüksek olduğu belirlenmiştir (127). Bettencourt ve Miller (1996, akt. Güner, 2007) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre de cinsiyetin saldırganlık üzerinde etkisi vardır ve kadınlara kıyasla erkekler daha yüksek seviyede fiziksel saldırganlık eğilimi içindedir (128).

Johnson (1972, akt. Gökbüzoğlu, 2008), Duncan (1999), Orpinas, Murray ve Kelder (1999), Scharf (2000), Masalcı (2001), Tuzgöl (1998), Compano ve Munakata (2004), Efilti (2006), Amedahe ve Owusu-Banahene (2007) gibi birçok araştırmacı tarafından yapılan çalışmalar incelendiğinde de bizim çalışmamızda olduğu gibi erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek saldırganlık eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır (129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 136, 137).

Tutkun ve ark. (2010) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre ise daha önceki çalışmalarda elde edilen sonuçların aksine kadın sporcuların saldırganlık alt puanları erkek sporcuların puanların daha yüksektir, ancak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanamamıştır (138).

Atılganlık alt boyutuna ait literatürdeki sonuçlar incelendiğinde Akandere ve ark. (2006) ve Menteş (2007)'e ait araştırma sonuçlarının da bizim sonuçlarımıza paralellik gösterdiği ve kadınların atılganlık puan ortalamalarının erkeklerden yüksek oluğu tespit edilmiştir (139, 140).

Erkeklerin saldırganlık eğilimlerinin kadınlardan yüksek olmasının sebepleri biyolojik kurama göre, gen dizilimi (XY kromozonu), hormonal (testosteron) etkiler Aronson, Wilson, Akert (2005), Burney (2006), Carlson (1998), Christiansen ve Knussman (1987), Donovan (1985), Olweus (1986), Olweus ve diğ. (1980), Scaramella ve Brown (1978), Simon (1981) ve cinsiyet rolleri ile birçok yazar tarafından açıklanmıştır.(141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149).

Birçok toplumda olduğu gibi bizim toplumumuzda da genel olarak saldırganlık tepkileri erkeklerin cinsiyet rolleri ile ilişkilendirilerek açıklanır. Erkeklerin bağımsız, mantıklı, hırslı ve saldırgan gibi özelliklere sahip olması beklenerek bu tip davranışları onaylanırken, kadınlar daha çekingen, pasif ve bağımlı gibi özellikler altında değerlendirilir. Erkekler saldırgan davranışlar sergiledikleri zaman, toplum tarafından çoğunlukla doğal karşılanır ve kolay kabullenilebilir tepkiler olarak görülür (150, 151, 152, 153).

Rainey (1984) göre, erkekler için saldırgan davranışlar her ortamda kabul edilebilir davranışlar olarak görülür ve kızlara kıyasla erkekler saldırganlığı daha fazla üstlenir (154). Bu çalışmaya Türkiye'de Spor bilimleri fakültelerinde yer alan dört farklı bölümden

öğrenciler gönüllü olarak katılmıştır. Öğrenim görülen bölümler açısından (Beden eğitimi ve spor öğretmenliği- Antrenörlük- Rekreasyon-Spor yöneticiliği) katılımcıların saldırganlık eğilimleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılganlık puanları ve bölümler arasındaki etkileşim incelendiğinde anlamlı bir farklılaşmaya ulaşılamamıştır.

Erşan ve ark. (2009) tarafından yapılan bir araştırma sonucunda da Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ve antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılganlık puanları incelenmiş ve bizim çalışamamızda olduğu gibi istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanamamıştır. Ancak Öğretmenlik bölümünde öğrenim gören ikinci sınıf öğrencilerinin yıkıcı saldırganlık puanlarının dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin yıkıcı saldırganlık puanlarından anlamlı derece daha yüksek olduğu bulunmuştur (127).

Tez çalışmamızda katılımcıların amatör ya da profesyonel seviyede spor yapma durumlarına göre, saldırganlık eğilimleri karşılaştırıldığında, yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılganlık puan ortalamaları açısından anlamlı bir faklılaşmaya rastlanmamasına rağmen, amatör ve profesyonel sporcuların yıkıcı saldırganlık puan ortalamaları arasındaki fark -marjinal düzeyde anlamlı denilebilecek ölçüde, anlamlılığa çok yakındır. Bu sonuçtan yola çıkarak amatör sporcuların yıkıcı saldırganlık puan ortalamaları, profesyonel sporcuların yıkıcı saldırganlık puan ortalamalarından daha yüksektir diyebiliriz.

Afyon ve ark. (2000) yaptıkları genç ve amatör futbolcuların saldırganlık düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmalarında amatör takım futbolcularının saldırganlık düzeyi ortalamalarını 12,72±0,42 ve genç takım futbolcularını ise 11,53±0,22 olarak bulmuştur. İki grup karşılaştırıldığında t değeri -29,405 tespit edilmiş ve aralarında ($p<0,01$) düzeyinde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır (155).

Spor etkinliklerinde meydana gelen saldırgan davranışlar değerlendirilirken uygun ya da uygunsuz olarak ayrımları tanımlanmalıdır. Kerry' e (1999) göre, yalnızca uygunsuz görülen saldırgan tepkiler kaygı veya endişeye sebep olabilir. Çoğu spor dalının, izin verilen ve gayri resmi görülen saldırganlık olaylarına sahip olduğu görülür. Tek seferlik dahi olsa da onaylanan bu tür davranışlar kurallara uymadığı halde bile, uygun görülen davranışlar haline gelebilir (156).

Suveren (1991) bireylerin spor etkinlikleri içinde bulunmaları beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirmede, iradeyi güçlendirmede, güveni oluşturmada, kendini kontrol etmede

önemli katkılar sağlayarak bireylerin atılgan bireyler olmalarında rol oynadığını belirtmektedir (157).

Saldırganlığı kontrol altına almada ve yönlendirmede spor önemli bir araçtır. Günümüzde spor açıklanırken öfke patlamalarını hafifletme imkanı sağlanmasından ve genellikle saldırganlığı ortadan kaldırmasından bahsedilir (158).

Araştırmamızda katılımcıların kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla durumluk ve sürekli kaygı puanları araştırılarak, çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılmıştır. İlk olarak cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı durumları incelenmiş fakat kadın ve erkek katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları açısından anlamlı bir farklılaşmaya ulaşılamamıştır. Öğrenim görülen bölümler açısından ve amatör ya da profesyonel seviyede spor yapma durumları açısından yapılan karşılaştırmalar sonucunda da durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma gözlenmemiştir. Katılımcılara ölçeklerin uygulanma zamanı düşünüldüğünde bu sonuç şaşırtıcı değildir. Şöyle ki katılımcılara ölçekler, herhangi bir müsabaka öncesinde ya da sonrasında uygulanmamıştır. Herhangi bir yarışma öncesinde katılımcıların kaygı düzeyleri ölçülseydi incelenen değişkenlerin etkisi farklı şekillerde açığa çıkabilirdi.

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde müsabaka öncesi bireylerin kaygı düzeylerinin arttığı görülmektedir. Örneğin Jones ve Cale (1991) tarafından yapılan araştırmalarda müsabaka öncesi bireylerin kaygı düzeylerinin arttığı gözlenmiştir (159).
Gacar ve Hüseyinoğlu (2010) tarafından yapılan araştırma sonucunda müsabaka öncesi kadınların kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmışken, Özgül (2003) tarafından yapılan araştırma sonucunda cinsiyet açısından durumluk kaygı seviyelerinde bir fark bulunamamıştır (160, 161).

Terzioğlu, Koç, Yazıcı (2013) ve Türkmen, Kul, Bozkuş (2013) gibi araştırmacılar tarafından yapılan incelemeler sonucunda bizim çalışmamıza paralel bir sonuç olarak cinsiyet değişkeni bakımından kaygı durumları arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur (162,163).

Millillo (1976) tarafından yapılan araştırma sonucunda belli bir spor branşı içinde gerekli olan yoğun hareket ve durumluk kaygı seviyesi arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Maratoncular ve tenis oyuncuları karşılaştırıldığında durumluk kaygının maratonculardа yüksek, tenis oyuncularında ise daha düşük olduğu bulunmuştur (164).

Başaran (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda 14 yaş grubunda mücadele eden voleybol, basketbol, hentbol, teakwondo ve güreş branşlarında mücadele eden

sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanları, spor yaşı ve spor branşlarına göre değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur (165).

Akandere ve Bedir (2011), tarafından yapılan çalışma sonucunda ise, taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin yarışmadan önce arttığı, yarışma sonlandığında ise durumluk kaygı düzeylerinde düşme meydana geldiği gözlenmiştir. Birinci olan sporcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin ikinci ve üçüncü olan sporculara oranla daha düşük düzeyde olduğu ve maç öncesi ya da sonrası durumluk kaygı seviyesinin sporcunun başarısını etkilediği tespit edilmiştir (166).

Katılımcıların yaklaşma – uzaklaşma tepkilerini belirlemek amacıyla DİS / DAS olmak üzere iki alt boyuttan ve DAS'a ait ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü olmak üzere üç alt boyuttan faydalanılarak, çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmalar yapılmıştır. Cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların davranışsal inhibisyon, ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü puan ortalamaları incelenmiştir.

Elde edilen sonuçlar neticesinde, kadın ve erkek katılımcıların eğlence arayışı ve dürtü puan ortalamaları göz önüne alındığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamasına rağmen, davranışsal inhibisyon ve ödüle duyarlılık puan ortalamaları incelendiğinde kadınların davranışsal inhibisyon ve ödüle duyarlılık puan ortalamaları erkelerin davranışsal inhibisyon ve ödüle duyarlılık puan ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksektir.

Şişman (2012) tarafında yapılan araştırma sonucunda, bizim araştırmamıza paralel sonuçlara ulaşılmış ve kadınların ödüle duyarlılık ve davranışsal inhibisyon puan ortalamaları erkek katılımcılardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (124).

Öğrenim görülen bölümler açısından (Beden eğitimi ve spor öğretmenliği-Antrenörlük- Rekreasyon-Spor yöneticiliği) katılımcıların yaklaşma – uzaklaşma tepkileri karşılaştırılmıştır. Katılımcıların davranışsal inhibisyon alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Ödüle duyarlılık alt boyutuna dair sonuçlar incelendiğinde, öğrenim görülen bölümler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma ortaya çıkmıştır.

Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ödüle duyarlılık puan ortalamaları rekreasyon ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin ödüle duyarlılık puan ortalamalarından anlamlı derecede daha düşüktür. Eğlence arayışı alt boyutuna dair katılımcıların aldığı puanlar incelediğinde; beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin eğlence arayışı puan ortalamaları, antrenörlük ve rekreasyon bölümü

öğrencilerinin eğlence arayışı puan ortalamalarından anlamlı derecede daha düşüktür. Dürtü alt boyutundan elde edilen sonuçlara göre ise, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin dürtü puan ortalamaları, rekreasyon bölümü öğrencilerinin dürtü puan ortalamalarından anlamlı derecede düşüktür.

Amatör ya da profesyonel seviyede spor yapma durumlarına göre katılımcıların yaklaşma – uzaklaşma tepkileri incelendiğinde, davranışsal inhibisyon, ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü alt boyutlarından katılımcıların elde ettikleri puan ortalamaları açısından anlamlı bir farklılaşmaya ulaşılamamıştır.

Çalışma kapsamında kullanılan ölçeklerin sporcu değerlendirme formunda yer alan diğer değişkenlere göre farklılaşmaları da incelenmiş olup istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma gözlenmediğinden bulgular cinsiyet, amatör ya da profesyonel olma ve öğrenim görülen bölüm değişkenlerine göre farklılaşmaların incelenmesi ile sınırlandırılmıştır.

Sporcu performansını yordamada çalışma kapsamında kullanılan değişkenlerin ne derece etkili olduğunun incelenmesi önemli olabilir. Bütüncül bir yaklaşımla, spordaki başarılarının katılımcıların hem fiziksel hem psikolojik özelliklerinin ölçülerek tahminlenmesi sporcu performansını arttırmak açısından önemli olabilir.

Araştırmamız betimsel bir çalışma olması sebebiyle katılımcıların kendi değerlendirmelerine dayalı olarak bulgular elde edilmiştir. Bu tür çalışmaların bir özelliği olarak katılımcıların sosyal açıdan beğenilir yanıtlar verme eğiliminde olmaları olasıdır. Gerçek yaşamda karşılaştıklarında farklı davranabilecekleri halde, anketleri cevaplarken kesinlikle yapmam diyebilirler. Bunun için sonuçlar yorumlanırken katılımcıların sosyal beğenilirlik algıları da göz önünde bulundurulmalıdır. Anketler, sınıf ortamında öğleden sonra uygulanmıştır. Özellikle kaygı ve saldırganlık ölçeğinin müsabaka öncesi ya da sonrası uygulanması sonuçların farklılaşmasına yol açabilir. Bu bakımdan gelecek çalışmalarda müsabaka öncesinde uygulama yapılarak elde edilecek sonuçlarla sporcu performansının arttırılması açısından önemli katkılar sağlanabilir.

Gelecekte yapılacak çalışmalarda ölçme aracı olarak anket ve envanterler yerine deneysel yöntemler kullanılarak fizyolojik ölçme yöntemlerine başvurulabilir. Katılımcıların kaygı düzeyi üzerinde bir etki yaratacak çeşitli manipülasyonlar yapılarak kaygı ve anksiyete düzeyi ölçülerek DİS/DAS ölçeği ile ilişkilerin incelenmesi literatüre önemli katkılar sağlayabilir. Ayrıca, bireysel ve takım sporu yapan katılımcıların DİS/DAS skorlarının farklılaşması beklenebilirdi. Ancak, yapılan analizler herhangi bir farklılaşmaya işaret etmemektedir. Benzer şekilde amatör ya da profesyonel düzeyde spor yapıyor olmanın da

herhangi bir etkisi gözlenmemiştir. Gelecek çalışmalarda federasyonlardan bilgi ve izin alınarak profesyonel düzeyde sporla uğraşan katılımcılara ulaşılarak farklı spor branşlarının karşılaştırılması literatüre katkı sağlayabilir. DİS/DAS ölçeğinin genel saldırganlık düzeyi ile ilişkisinin incelenmesine ek olarak müsabaka esnasında gözlenen öfke ve saldırganlık ile ilişkisinin de incelenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.

Spor alanında bireylerin maksimum fayda ve başarı kazanmaları hedeflenmektedir. Önceleri sporda başarılı olabilmek için sadece fiziksel çabanın yeterli olduğuna dair yanlış bir inanış olsa da günümüzde sporun sosyal ve psikolojik boyutunun da farkına varılarak, spor bir bütün olarak kabul görmeye başlamıştır. Sporda başarılı sonuçlara ulaşmak isteniyorsa gerek sporcular, gerek antrenörler, gerekse idareciler yani sporun içinde olan bütün unsurlar fiziksel özelliklerin yanı sıra sosyal ve psikolojik özellikleri de önemsemelidir.

SONUÇLAR

Spor yapan bireylerin kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ve yaklaşma – uzaklaşma tepkilerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışma sonucunda elde edilen sonuçlar şöyledir;

Erkek katılımcıların edilgen ve yıkıcı saldırganlık puanları ortalamaları, kadın katılımcıların edilgen ve yıkıcı saldırganlık puan ortalamalarından yüksektir.

Kadın katılımcıların atılganlık puan ortalamaları, erkek katılımcıların atılganlık puan ortalamalarından yüksektir.

Amatör düzeyde spor yapan katılımcıların yıkıcı saldırganlık puan ortalamaları, profesyonel düzeyde spor yapan katılımcıların puan ortalamalarından yüksektir.

Kadın katılımcıların davranışsal inhibisyon puan ortalamaları, erkek katılımcıların davranışsal inhibisyon puan ortalamalarından yüksektir.

Kadın katılımcıların ödüle duyarlılık puan ortalamaları, erkek katılımcıların ödüle duyarlılık puan ortalamalarından yüksektir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ödüle duyarlılık puan ortalamaları, rekreasyon ve spor yöneticiliği bölümleri öğrencilerinin puan ortalamalarından daha düşüktür.

Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin eğlence arayışı puan ortalamaları, antrenörlük ve rekreasyon bölümleri öğrencilerinin puan ortalamalarından daha düşüktür.

Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin dürtü puan ortalamaları, rekreasyon bölümü öğrencilerinin puan ortalamalarından daha düşüktür.

Saldırganlık ölçeğinin yıkıcı saldırganlık alt boyutu, aynı ölçeğin alt boyutlarından atılganlık alt boyutu ile pozitif ve düşük düzeyde, edilgen saldırganlık alt boyutu ile ise pozitif ve yüksek düzeyde ilişkilidir.

Durumluk kaygı ile sürekli kaygı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

DİS/DAS ölçeğinin davranışsal inhibisyon alt boyutu, aynı ölçeğin ödüle duyarlılık alt boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde, eğlence arayışı ve dürtü alt boyutları ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişkilidir.

Benzer şekilde ödüle duyarlılık ile eğlence arayışı alt boyutları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki gözlenirken ödüle duyarlılık ile dürtü arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki gözlenmiştir. Eğlence arayışı ile dürtü arasındaki ilişki de pozitif yönde ve orta düzeydedir.

Yıkıcı saldırganlık alt boyutu ile durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, atılganlık alt boyutu ile durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki, edilgen saldırganlık alt boyutu ile durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki gözlenmiştir.

Saldırganlık ölçeği ile DİS/DAS ölçeği arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise yıkıcı saldırganlık alt boyutunun DİS/DAS ölçeğinin yalnızca dürtü alt boyutu ile pozitif ve düşük düzeyde ilişkili, edilgen saldırganlık alt boyutunun ise yalnızca ödüle duyarlılık alt boyutu ile negatif yönde ve düşük düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte atılganlık alt boyutu davranışsal inhibisyon alt boyutu ile pozitif yönde düşük düzeyde, ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü alt boyutları ile yine pozitif ve orta düzeyde anlamlı olarak ilişkilidir.

Durumluk kaygı puanlarının DİS/DAS ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkilerin tamamının anlamlı ve negatif yönde olduğu görülmüştür. Durumluk kaygı ile ödüle duyarlılık ve eğlence arayışı arasındaki ilişki orta düzeyde iken durumluk kaygı puanları ile davranışsal inhibisyon ve dürtü arasındaki ilişki düşük düzeydedir. Sürekli kaygı puanları ile ödüle duyarlılık ve eğlence arayışı arasındaki ilişki orta düzeyde, sürekli kaygı puanları ile dürtü arasındaki ilişki ise düşük düzeyde düzeydedir.

ÖZET

Bu çalışma, spor yapan bireylerin kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ve yaklaşma – uzaklaşma tepkilerinin incelenmesi amacıyla planlanmış ve cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve spor yapma düzeyi (amatör – profesyonel) gibi çeşitli değişkenler açısından bireylerin kaygı, saldırganlık ve yaklaşma - uzaklaşma tepkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusundan veri toplama aracı olarak, sporcu değerlendirme formu, Carver ve White (1994) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanması Şişman tarafından yapılan Davranışsal İnhibisyon Sistemi ve Davranışsal Aktivasyon Sistemi ölçeği, Kiper (1984) tarafından geliştirilen Saldırganlık ölçeği ve Spielberger ve ark. (1970) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanması Öner ve Le Compte (1985) tarafından yapılan Durumluk ve Sürekli Kaygı envanteri kullanılmıştır. Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören ve spor yapan 381 öğrenci ile anket uygulaması yapılmıştır. Verilen istatistiksel analizi aşamasında SPSS 17.0 paket programından yararlanılmıştır.

Sonuç olarak, saldırganlık açısından, erkek katılımcıların yıkıcı ve edilgen saldırganlık puanları daha yüksek bulunurken, kadınların atılganlık puanları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca spor yapma düzeyine göre, amatör sporcuların yıkıcı saldırganlık puanları, profesyonel sporcuların puanlarından daha yüksektir.

DİS – DAS sonuçları incelendiğinde kadınların davranışsal inhibisyon ve ödüle duyarlılık puanları, erkeklerin puanlarından daha yüksektir. Öğrenim görülen bölümler açısından değerlendirildiğinde ise, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ödüle duyarlılık puanları, rekreasyon ve spor yöneticiliği öğrencilerinin puanlarından daha düşüktür. Eğlence arayışı alt boyutu incelendiğinde öğretmenlik bölümü öğrencilerinin puanları, antrenörlük ve rekreasyon bölümü öğrencilerinden daha düşüktür. Dürtü alt

boyutunda ise yine öğretmenlik bölümü öğrencilerinin puanları rekreasyon bölümü öğrencilerinden düşüktür.

Ölçeklerin kendi alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde atılganlık ve edilgen saldırganlık alt boyutları arasındaki ilişki dışındaki tüm ilişkilerin anlamlı olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Spor, Kaygı, Saldırganlık, Davranışsal İnhibisyon Sistemi / Davranışsal Aktivasyon Sistemi

THE INVESTIGATION OF ANXIETY LEVELS, AGGRESSION TENDENCIES AND APPROACH – AVOIDANCE RESPONSES OF SPORT DOING INDIVIDUALS

SUMMARY

This study was planned to research the anxiety levels, the aggression tendencies and the approach and avoidance responses of sport doing individuals. It was aimed to study the anxiety, aggression and the approach and avoidance responses of individuals in terms of various variables like gender, the university department attended and the purpose of doing sport (amateur or professional).In order to gather data it had been used sportsman evaluation form, Behavioural Inhibition and Activation System scale which was developed by Carver and White (1994) and adapted to Turkish by Şişman, Aggression Scale developed by Kiper (1984), State-trait Anxiety Inventory developed by Spielberger et al.(1970) and its Turkish version developed by Öner and Le Compte (1985). A questionnaire was given to 381 students attending the Faculty of Sports and themselves doing sports. For the statistical analysis of the data SPSS 17.0 package program was used.

As a result, in terms of aggression, male participants had more destructive and passive aggression scores while women had higher assertiveness scores. Moreover, according to the level of doing sport, the destructive aggression scores of amateur athletes are higher than the scores of professional athletes.

When the results of BIS - BAS are examined, women's behavioural inhibition and sensitivity to reward scores are higher than men' s scores. When it was evaluated according to

the University departments studied at, the sensitivity to reward scores of students attending at the Physical Education and sports teaching department are lower than the scores of the Recreation and Sports Management students. When the sub-dimension of recreational quest is analysed, the scores of the students attending Physical Education and sports teaching department are lower than those of the students attending Recreation and Sports Management department. At the Impulse sub-dimension, againt the scores of the Physical Education and sports teaching student's scores are lower than the students attending Recreation and Sports Management department.

When the relationships between the sub-dimensions of the scales are analysed, it is seen that all the relations except the relationship between assertiveness and passive aggression sub-dimensions are meaningful.

Key words: Sports, Anxiety, Aggression, Behavioral Inhibition System / Behavioral Activation System

KAYNAKLAR

1. Fişek K. Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla ilişkileri Açısından Dünya'da ve Türkiye'de Spor Yönetimi 2. Ankara: Bağırgan Yayınevi,1998:17-18.

2. Aracı H. Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: 2.Baskı Bağırgan Yayınevi, 1999:88.

3. Özusta Ş. Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama, Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. Türk Psikoloji Dergisi 1995;10(34):32-44.

4. Dodge KA, Crick NR. Social information processing bases of aggressive behavior in children. Personality and Social Psychology Bulletin 1990;53:1146-1158.

5. Berkowitz L. Aggression: Its causes, consequences, and control. New York: Academic Press, 1993:56-58.

6. Vander Zanden JW. Human development. New York: McGraw-Hill, 1993.

7. Carver CS, White TL. Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS Scales. Journal of Personality and Social Psychology, 1994;67:319–333.

8. Gray J A. Brain systems that mediate both emotion and cognition. Cognition Emotion 1990;4:269–288.

9. Çıdam K. Televizyon ve Spor " Spor ve Spor Magazin Programlarında Erotizm ve Şiddet" (tez). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi; 1996.

10. Sevim Y. Antrenman bilgisi. Ankara: Gazi Büro, 1995:24.

11. Tuncay R. Rehberlik ve Beden Eğitimi. 1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu s.334, İzmir, 1991.

12. Yetim A. Sosyoloji ve spor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2005:130-214.

13. Orkunoğlu O. Voleybol Antrenörünün El Kitabı. Ankara:B.T.G.M. Voleybol Federasyonu Yayını, 1985.

14. Savaş İ. Spor sözlüğü terimler ve açıklamalar. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1993:32.

15. George H. Sport and social sciences. ANNALS: AAPSS, 1979:445.

16. Yıldız E. İlk ve ortaöğretimde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin beden eğitimi ve spor derslerinde kullandıkları öğretim yöntemleri ve karşılaştıkları sorunların incelenmesi (tez). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2012.

17. İnal AN. Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş. Konya: Desen Ofset Matbaacılık, 2000:24.

18. Amman MT. Dünyada ve Türkiye'de Spor Sosyolojisi. Marmara Üniversitesi Dinamik Spor Bilimleri Dergisi 1999:73.

19. Koruç Z. Spor Psikolojisine Giriş. Ankara: TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu, 1992:96-100.

20. Yamaner F. Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler. Bursa: Ekin Kitapevi, 2001.

21. Alpman C. Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi. Ankara: Can Reklâm Evi Basın Yayın Ofset Matbaacılık, 2001:98.

22. Şahan H, Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü (tez). Konya:Selçuk Üniversitesi; 2007.

23. Doğan O. Spor Psikolojisi. İstanbul: Nobel Kitapevi, 2005:2.

24. Diana EW, Mears B. İntervention in school and clinic. Academic Research Library 2004;39:4.

25. Aksoy R, Bakış M, Ünveren M. Spor Sosyolojisi. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 2012:42.

26. Tamer K. Beden eğitimi ve oyun öğretimi. Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayını No: 101 Anadolu Üniversitesi, 1988:6-7.

27. Spor Şûrası. Sporda Eğitim Ve Öğretim Komisyonu Raporu, Ankara;1990:105.

28. Necmettin E. Yaşam Boyu Spor. Ankara: Bağırgan Yayınevi, 1998:3

29. Baumann S. (Çeviri: C. İkizler, AO Özcan). Uygulamalı Spor Psikolojisi. İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım; 1994:78.

30. Sevim Y. Antrenman Bilgisi. Ankara: Tutibay Yayınları, 1997:5.

31. Müftüoğlu O. Yaşasın Hayat. İstanbul: 13. Baskı Abm Yayınevi, 2003

32. Kaya M, Varol K. İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 2004;17: 31–63.

33. Taşğın Ö, Tekin M, Altınok E. Beden eğitimi öğretmenlerinin çeşitli değişkenler açısından kaygı düzeylerinin incelenmesi (Batman il örneği). Atatürk Journal of Physical Education and Sport Sciences 2007;9(4):12-20.

34. Gould D, Krone K. The Arouseol Athletic Performance Relationships: Current Status and Future Directions. Horns. S.T. Advences in Sport Psychology, Miami: Human Kinetics Publishers; 1992. p.124-133.

35. Malmö RB. Motivation and Affective Arousal Comprehensive Textbook of Psychiatry. Baltimore: The Williams and Wilkins Company, 1975:296-610.

36. Çevik A. Yaygın Anksiyete Kliniği. Anksiyete Bozuklukları Sempozyumu. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi s.25-26, Sivas, 1993.

37. Bell ML. Learning a complex nursing skill: student anxiety and the effect of preclinical skill evaluation. Journal Nurs. Education 1991;30(5): 222–6.

38. Kazelskis R. The math anxiety questionnaire: A simultaneous confirmatory factor analysis a across gender. Paper presented at the Annual Meeting of the Mid-South Educational Research Asso-ciation: Point Clear AL;1999.

39. Linn L. Diagnosis and PsyhiastrySymptoms of Psychatry. Baltimore: The Williams and Wilkins Company, 1980:783-823.

40. Karataş Z, Arslan D, Karataş ME. Examining teachers's trait, state cursive handwriting anxiety. Educational Sciences: Theory & Practice 2014;14(1):241-248.

41. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2006:265-283 /440-441.
42. Kuru E. Spor Psikolojisi. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Yayınevi, 2000:128–152.

43. Morris CG. (Çeviri: B. Ayvaşık, M. Sayıl). Psikolojiyi Anlamak. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları; 2002: 491-495.

44. Dağ İ. Psikolojinin Işığında Kaygı. Doğu Batı Düşünce Dergisi 1999;6:181-189.

45. Cox RH. Relationship between skill performance in women's volleyball and competitive state anxiety. International Journal of Sports Psychology 1986;17:183-190.

46. Tümerdem R. Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi 2007;6(20):32-45.

47. Ehtiyar R, Üngüren E. Turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı seviyeleri ile eğitime yönelik tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi 2008;1(4):159-181.

48. Öztürk A. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki (tez).Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2008.

49. Öner N, Le Compte A. Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası, 1985.

50. Engür M. Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi (tez). İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2002.

51. Konter E. Sporda Stres ve Performans. İzmir: Saray Tıp Kitabevi, 1996:20-31/70-72.

52. Özyürek A, Demiray K. Yurtta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Doğuş Üniversitesi Dergisi 2010;11(2):247-256.

53. Öner N, Le Comte A. Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 1983:1-3.

54. Spielberger Cd. Anxiety In Sport. New York: Hemisphere Publishing Corp,1989:3-19.

55. Anshel MH. Sport Psychology: From Theory To Practice. 3th Ed. Scottsdale: Gorsuch Scaribrick, 1994.

56. Köknel Ö. Zorlanan İnsan. İstanbul: Altın Kitaplar Matbaası, 1987:138.

57. Özbaydar S. İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1983.

58. Çağlar E. Kaygının Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi (tez). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 1996.

59. Tavacıoğlu Leyla. Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler. Ankara: Bağırgan Yayınevi, 1999:33-39.

60. Öğüt F. Sosyal Uyum ile Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki (tez). Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2000.

61. Koç H. Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi (tez). Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2004.

62. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2000:276-277.

63. Morgan TC (Çeviri: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Elemanları). Psikolojiye Giriş. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları;2000:227-228.

64. Zaichkowsky LD, Baltzell A. Arousal and Performance. Der: Singer RN, Hansenblas HJ, Janelly C. Handbook Of Sport Psychology. 2nd ed, New York: Wiley; 2001.319-334.

65. Burger MJ (Çeviri: İE. Sarıoğlu). Kişilik. İstanbul: Kaktüs Yayınları; 2006.

66. Martens R (Çeviri: T. Büyükönal). Başarılı Antrenörlük. İstanbul: Beyaz Yayınları, Volkan Matbaası; 1998:63.

67. Bull JS. Sport Psychology, A Self-Help Guide. Jones G (Ed). Stres and Anxiety. Great Britain: The Croswood Press; 1991. p.44-45

68. Kemler DS. Anger In Secondary School Sport Coaches: An Investigation Into Two Invertation Strategies For Its Control, Florida State University, U.S.A.,1989: 21.

69. Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi. İzmir: M.E.B. Yayımlar Dairesi, 1985.

70. Uğur E. Lise Öğrencilerinin Kişiler Arası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ve Saldırganlık Tepkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (tez). Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2013.

71. Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. İstanbul: Eylül Kitabevi ve Yayınevi, 2000:147-162.

72. Bilgin A. Okulda Şiddeti Önlemede Bir Yöntem: Çatışma Çözme. Bursa: Ezgi Kitabevi, 2008:45.

73. Cox RH. Sport Psychology. Dubuque Iowa: Wm. C. Brown,1985.

74. Ertan Y, Ardalı C. Saldırganlık, Şiddet ve Terörün Psikososyal Yapıları. Cogito Dergisi 2005;5:143.

75. Koç B. Okullarda Şiddet. İstanbul: İkinci Baskı E Yazı Yayınevi, 2011:19.

76. Bostan G, Kılcıgil E. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencisi Olan ve Olmayan Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Saldırganlık Boyutları. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2008;6(3):133–140.

77. Dervent F, Arslanoğlu E, Şenel Ö. Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri ve Sportif Aktivitelere Katılımla İlişkisi (İstanbul İli Örneği). Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2010; 7(1):523–525.

78. Kabak F. Ergenlerde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi (tez). Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2009.

79. Deffenbacher JL. Cognitive-Behavioral Conceptualization And Treatment Of Anger. JCLP/In Session: Psychotherapy In Practice 1999;55.

80. Sprinthall C, Sprinthall NA. Educational Psychology. California: Addison-Wesley Publishing Company, 1977:544.

81. Geçtan E. Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1993:77.

82. Fromm E (Çeviri: P. Alpagut). İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri. İstanbul: Payer Yayınları; 1993:54.

83. Lorenz K. Ecce Homo (İşte İnsan). Cogito Dergisi 1996;6-7:35.

84. Doğan O. Spor Psikolojisi (3. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, 2015:206-208.

85. Polat O. Çocuk ve Şiddet, İstanbul: Der Yayınevi, 2001:9.

86. Köknel Ö. Bireysel ve Toplumsal Şiddet, İstanbul: Altın Kitap Yayınevi, 1996:30.

87. Budak S. Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2005:260.

88. Balcıoğlu İ. "Şiddetin Bireysel Yönü", Biyolojik, Sosyolojik, Psikolojik Açıdan Şiddet. İstanbul: Yüce Yayım, 2000:46.

89. Atabek E. Tüketilen Değerler ve Gençlik. İstanbul: Cumhuriyet Kitapları, 2010:145.

90. Biçer T.Sporda Şiddet ve Şiddetin Sosyo Kültürel Boyutu ve Taraftarlıktan Sporseverliğe. Y. Taşmektepligil (ed.). Uluslararası Sporda Şiddetin Temelleri ve Önlenmesi Yönündeki Stratejiler Sempozyumu s.47-53, Samsun 2013.

91. Dervent F. Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımla ilişkisi (tez). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2007.

92. Öngel HB, Günay M. Sporda Şiddet ve Saldırganlık Eğilimlerine Psiko-Sosyal Yaklaşımlar. Türkiye Sosyal Araştırma Dergisi 1988;2(2):89-117.

93. Açak M. İşitme Engelli ve İşitme Engelli Olmayan Futbolcuların Benlik Saygıları ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi (tez). Elazığ: Fırat Üniversitesi; 2011.

94. Özerkan KN. Spor Psikolojisine Giriş. İstanbul: Nobel yayın dağıtım, 2004:115-143

95. Tiryaki S. Spor yapan bireylerin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi (Takım Ve Bireysel Sporlar Açısından Bir İnceleme)(tez).Mersin: Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; 1996.

96. Voltan N. Grupta Atılganlık Eğiliminin Bireyin Saldırganlık Düzeyine Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 1980;3:62–66.

97. Kılcıgil E. Futbol Taraftarlarının Şiddet İle İlgili Tepkilerinin Psiko–Sosyal Boyutları. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Özet Kitabı s.21, Ankara, 2003.

98. Yalçın Y. Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi: Antrenör Cinsiyetinin Rolünü Belirlemeye Yönelik Antalya İlinde Bir Uygulama (tez). Kayseri: Erciyes Üniversitesi; 2009.

99. Özbey S, Alisinanoğlu F. Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden 60–72 Aylık Çocukların Problem Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi 2009;2(6):373-38.

100. Ağlamaz T. Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Puanlarının Kendini Açma Davranışı, Okul Türü, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Öğrenim Düzeyi ve Ailenin Aylık Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesi (tez). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2006.

101. Bayram Y. Spor Yapan ve Yapmayan 14-18 Yaş Grubu Öğrencilerin Saldırganlık Tutumlarının İncelenmesi (tez). Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, 2012.

102. Adak N. Bir Sosyalizasyon Aracı Olarak Televizyon ve Şiddet. Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi 2004;30:27-38.

103. Russell GW. Sport Riots: Social- Psychological Review, Depertment of Psychology and Neurosciencei University of Lethbridge. Canada: Alberta, 2003:353-362.

104. Vatandaş C. Aile ve Şiddet (Türkiye'de Eşler Arası Şiddet). Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi Yayını, 2003: 17.

105. Fromm E. Sevginin ve Şiddetin Kaynağı (6. Baskı). İstanbul: Papel Yayınevi, 1994.

106. Öztürk MO. Psikanaliz ve Psikoterapi (3. baskı). Ankara: Bilimsel Tıp Yayınevi, 1998.

107. Pulur A. Sporda Şiddet ve Saldırganlık. Türkiye Üniversite Sporları Dergisi 2001;1:18.

108. Asma M. Okullar arası karşılaşmalara katılan sporcu öğrencilerin saldırganlık algılarının sosyal-bilişsel kuramı açısından incelenmesi (tez). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2008.

109. Var L. Futbol seyircilerinin spor alanlarındaki saldırganlık davranışları hakkında betimsel bir çalışma (tez). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2008.

110. Doğan B, Moralı S. Futbolda seyirci taşkınlıkları ve bunun altında yatan psiko-sosyal nedenler. Futbol Bilim ve Teknolojileri Dergisi 1996;2(4):19-24.

111. Acet M. Sporda Saldırganlık ve Şiddet. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2006:55-56.

112. Kırımoğlu H, Parlak N, Dereceli Ç, Kepoğlu A. Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Spora Katılım Düzeylerine Göre İncelemesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2008;2(2):147-154.

113. Loughead TM, Leith LM. Hockeys Coach's and Players Perceptions of Aggression and the Aggressive Behavior of Players. Journal of Sport Behavior 2001;24(4):394-408.

114. Çakır Hİ. Liseler Arası Müsabakalara Katılan Sporcu Öğrencilerin Saldırganlık Durumlarının Araştırılması (Rize İli Örneği) (tez). Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi; 2014.

115. Matthews G, Gilliland K. The personality theories of H. J. Eysenck and J. A. Gray: A comparative review. Personality and Individual Differences 1999;26:583-626.

116. Pickering AD. The conceptual nervous system and personality: From Pavlov to neural networks. European Psychologist 1997;2:139-163.

117. Corr PJ. Reinforcement sensitivity theory and personality. Neuroscience and Biobehavioral Reviews 2004;28:317-332.

118. Corr PJ, Perkins AM. The role of theory in the psychophysiology of personality: From Ivan Pavlov to Jeffrey Gray. International Journal of Psychophysiology 2006;62/3:367-76.

119. Gray JA. The psychophysiological basis of introversion-extraversion. Behaviour Research and Therapy 1970;8/3:249-266.

120. Gray JA. Perspectives on anxiety and impulsivity: A commentary. Journal of Reseach in Personality 1987;21:493-509.

121. Corr PJ. Reinforcement sensitivity theory (RST): Introduction. In Corr PJ (Ed.). The reinforcement sensitivity theory of personality. Cambridge: Cambridge University Press; 2008. p.1-43.

122. Gray JA, McNaughton N. The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system **2nd** ed. Oxford: Oxford University Press; 2000.

123. Bijttebier P, Beck I, Claes L, Vandereycken W. Gray's Reinforcement Sensitivity Theory as a framework for research on personality-psychopathology associations. Clinical Psychology Review 2009;29:421-430.

124. Şişman S. Davranışsal İnhibisyon Sistemi / Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Psikoloji Çalışmaları Dergisi 2012;32(2):1-22.

125. Güner BÇ. Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi (tez). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi; 2006.

126. Şenyüzlü E. Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi (tez). Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi;2013.

127. Erşan EE, Doğan O, Doğan S. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Sosyodemografik Açıdan Değerlendirilmesi. Cumhuriyet Tıp Dergisi 2009;31:231–238.

128. Güner İ. Çatısma çözme becerilerini geliştirmeye yönelik grup rehberliğinin lise öğrencilerinin saldırganlık ve problem çözme becerileri üzerine etkisi (tez). Malatya: İnönü Üniversitesi; 2007.

129. Gökbüzoğlu B. Ergenlerin saldırganlık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (tez). İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2008.

130. Duncan R. Peer and sibling aggression. An investigation of intra and behaviours: Piecesos a puzzle. Preventing School Failure 1999;42(3):135-142.

131. Orpinas P, Murray N, Kelder S. Parental influences on students' aggressive behaviors and weapon carrying. Health Education and Behavior 1999;26(6):774-787.

132. Scharf C. Gender differences ın adolescent aggression: an analysis ofinstrumentality vs expressiveness. Michigan University Department Of Clinical Psychology. Michigan: 2000.

133. Masalcı DA. Aile içi etkileşimlerle çocuğun saldırganlık düzeyi ve uygun davranışlarının karşılaştırılması (tez). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi; 2001.

134. Tuzgöl M. Ana-baba tutumları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (tez). Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 1998.

135. Campano JP, Munakata T. Anger and aggression among filipino students. Adolescence 2004;39(156):757-764.

136. Efilti E. Orta öğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin saldırganlık, denetim odağı ve kişilik özelliklerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi (tez). Konya: Selçuk Üniversitesi; 2006.

137. Amedahe FK, Owusu-Banahene NO. Sex differences in the forms of aggression among adolescent students in Ghana. Research in Education 2007;78:54-64.

138. Tutkun E, Güner BÇ, Ağaoğlu A, Soslu R. Takım sporları ve bireysel spor yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi 2010;23-29.

139. Akandere M, Tekin M, Arslan F. Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda ve üniversitenin diğer bölümlerinde öğrenim gören diğer öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin incelenmesi. 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi Özet Kitabı s.1000, Muğla, 2006.

140. Menteş A. Lise Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyine Sporun Etkisi (tez). Ankara: Gazi Üniversitesi; 2007.

141. Aronson E, Wilson TD, Akert RB. Social psychology**.** Fifth Edition. Pearson Education International, 2005.

142. Burney D. An investigation of anger styles in adolescent students. Florida A M University 2006;57:1-2.

143. Carlson N. Physiology of behavior. Allyn and Bacon**.** 6th ed. Needham Heights: MA.

144. Christiansen K, Knussman R. Androgen levels and components of aggressive behavior in men. Hormones and Behavior 1987;21:170-180.

145. Donovan BT. Hormones and human behaviour. New York: Cambridge University Press, 1985.

146. Olweus D. Aggression and hormones: Behavioral relationship with testosterone and adrenaline. In: Olweus D, Block J, Radke-Yarrows M (Eds.). Development of Antisocial and Prosocial Behavior. New York: Academic Press;1986. p.51-72.

147. Olweus D, Mattsson A, Schalling D, Low H. Testosterone, aggression, physical and personality dimensions in normal adolescent males. Psychosomatic Medicine 1980;42:253-269.

148. Scaramella TJ, Brown WA. Serum testosterone and aggressiveness in hockey players. Psychosomatic Medicine 1978;40:262-265.

149. Simon NG. Hormones and human aggression: A comparative perspective. International Journal of Mental Health 1981;10(2):60-74.

150. Bem SL. Sex role adaptability: One consequence of psychological androgyny. Journal of Personality and Social Psychology 1974;31:634-643.

151. Bem SL. Androgyny and gender schema theory: A conceptual and empirical integration. In: Sonderegger TB (Eds.). Psychology and gender: Nebraska Symposium on Motivation. Nebraska: University of Nebraska Press; 1984.

152. Ickes W. Traditional gender roles: Do they make, and then break, our relationships?. Journal of Social Issues 1993;49:71-86.

153. Prentice DA, Carranza E. What women should be, shouldn't be, are allowed to be, and don't have to be: The contents of prescriptive gender stereotypes. Psychology of Women Quarterly 2002;26(4):269-28.

154. Rainey DW. A Gender Difference In Acceptance of Sport Aggression. Journal of Teaching of Psychology 1984;13(2):138–140.

155. Afyon YA, Saygın Ö, Yıldız SM. Muğla bölgesi amatör ve genç takımların kategorilerine ve mevkilerine göre saldırganlık düzeylerini karşılaştırılması. II. Futbol ve Bilim Kongresi Bildiri Kitapçığı, İzmir, 2000.

156. Kerry JH. The role of aggression and viplence in sport: A rejoinder to the ISSP position stand. The sport psychologist 1999;13(4):83–88.

157. Suveren S. Sporu teşvik eden ekonomik ve sosyal faktörler. G.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, Beden Eğitimi ve Spor Özel Sayısı 1991;7(1):191-199.

158. Şahin MH. Sporda şiddet ve saldırganlık. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2003:102.

159. Jones G, Cale A. Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. Journal of Sport and Exercise Psychology 1991;13:1–15.

160. Gacar A, Karahüseyinoğlu MF. Spor lisesi öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. 11th International Sport Sciences Congress s.1079-1081, Antalya, 2010.

161. Özgül F. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri (tez). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi; 2003.

162. Terzioğlu AE, Koç Y, Yazıcı M. Halk oyunları oynayanların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri (Erzincan Yöresi Örneği). EÜSBED 2013;6(2):361–370.

163. Türkmen M, Kul M, Bozkuş T. Takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin cinsiyete ve spor deneyimine göre incelenmesi. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi 2013;7(3):106–112.

164. Millillo MDA. Study Of Trait Anxiety, State Anxiety, Defense Mechanism And Persorıality In Three Individual Groups, University Of Minnesota. Dissertation Abstracts 1976;36:30586.

165. Başaran MH. Sporcularda Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2008;21(533-542):10-13.

166. Akandere M, Bedir R. Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi 2011;13(1):119–124.

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüme göre dağılımı ……34
Tablo 2. Sigara ve alkol kullanma durumuna ilişkin dağılım …….35
Tablo 3. Spor yapma düzeylerine ilişkin dağılım ……...35
Tablo 4. İlgilenilen spor dalına göre dağılım ……..36
Tablo 5. Spora başlama yaşı ve sporla uğraşma sürelerine ilişkin istatistiksel değerler ……37
Tablo 6. Haftalık spor yapma sayı ve süresine ilişkin istatistiksel değerler ……...37
Tablo 7. Fiziksel problemlere ilişkin dağılım …….38
Tablo 8. Cinsiyete göre yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılganlık alt testlerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile t test sonuçları ……..39
Tablo 9. Bölümlere göre yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılganlık alt testlerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları…….39
Tablo 10. Spor yapma düzeyine göre yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılganlık alt testlerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile t test sonuçları ……. 40
Tablo 11. Cinsiyete göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile t test sonuçları……....41
Tablo 12. Bölümlere göre durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları ……..41
Tablo 13. Spor yapma düzeyine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile t test sonuçları ……....42
Tablo 14. Kadın ve erkeklerin DİS/DAS ölçeğinin alt boyutlarından elde ettikleri puanlara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları…….....43

Tablo 15. Bölümlere göre DİS/DAS ölçeğinin alt boyutlarından elde ettikleri puanlara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları ……..……...44
Tablo 16. Spor yapma düzeyine göre DİS/DAS ölçeğinin alt boyutlarından elde ettikleri puanlara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile t test sonuçları…….45
Tablo 17. Saldırganlık, durumluk ve sürekli kaygı ve DİS/DAS ölçeklerinin alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları..……46

ÖZGEÇMİŞ

03.09.1988 tarihinde Edirne'de doğdum. İlkokul eğitimimi Domurcalı Köyü İlköğretim Okulunda tamamladım. Ortaokul eğitimimi Yusuf Hoca İlköğretim Okulunda tamamladıktan sonra 2006 yılında Edirne İlhami Ertem Lisesi'nden (Anadolu Bölümü) mezun oldum. 2006-2010 yılları arasında Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde lisans eğitimimi tamamladım. Voleybol antrenörü, voleybol hakemi ve yüzme hakemi olarak üniversite ve Gençlik Spor İl Müdürlüklerinde görev aldım. 2011 yılında Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans eğitimime başladım. 2014 yılında Bingöl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'na Araştırma Görevlisi olarak atandım ve halen görevime devam etmekteyim.

EKLER

Ek 1: Sporcu Değerlendirme Formu

Ek 2: Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği

Ek 3: Saldırganlık Ölçeği

Ek 4: Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri

Ek 5: Etik Kurul Kararı

Ek 6: Fırat Üniversitesi Anket Uygulama İzni

Ek 7: Gazi Üniversitesi Anket Uygulama İzni

Ek 1

SPORCU DEĞERLENDİRME FORMU

Aşağıdaki bulunan soruların her birini dikkatle okuyup yanıtlayınız. Bazı sorularda yer alan ifadelerde size uygun gelen kutucuğu işaretleyeniz. Bu formda yer alan size ait tüm bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Yaş : …… Üniversite:……
Boy : …… Fakülte/Yüksekokul:…….
Kilo : ……... Bölüm:……...
Cinsiyet: K ☐ E ☐

1-Sigara Kullanıyor musunuz? Evet ☐ Hayır ☐

2-Alkol Kullanıyor musunuz? Evet ☐ Hayır ☐

3-Spora Başlama Yaşınız: ……

4-Yaptığınız Spor Branşını Yazınız: …….
Amatör ☐ Profesyonel ☐
5-Kaç Yıldır Bu Branşla Uğraşıyorsunuz?.....

6-Başka Spor Branşıyla Uğraştıysanız Belirtiniz?.....

7-Son 1 Yıldır, Haftada Ortalama Kaç Kez Egzersiz /Spor Yapıyorsunuz?.....

8-Haftada Kaç Saat Egzersiz / Spor Yapıyorsunuz? …….

9-Şu anda herhangi bir fiziksel hastalığınız var mı? Evet ☐ Hayır ☐

10-Yanıtınız "evet" ise fiziksel hastalığınızın adını yazınız……..

11-Şu anda herhangi bir ruhsal hastalığınız var mı? Evet ☐ Hayır ☐

12- Yanıtınız "evet" ise hastalığınızın adını yazınız…….

13-Şu anda kullandığınız herhangi bir ilaç var mı? Evet ☐ Hayır ☐

14-Yanıtınız "evet" ise ilacınızın adını yazınız ……

15-Aşağıdaki hastalıklardan herhangi birini taşıyor musunuz?

Diyabet ……... ☐
Yüksek Tansiyon ……☐
Tiroid Hastalığı ……...☐
Ruhsal Hastalık ….....☐
Kansızlık …….☐

16-Aşağıdaki ilaçlardan herhangi birini kullanıyor musunuz?

Tansiyon İlacı……☐
Tiroid İlacı……☐
Ruhsal Hastalıkla İlgili İlaç……...☐
Kansızlıkla İlgili İlaç…….☐

Ek 2

AÇIKLAMA: Bu çalışma " **Spor yapan bireylerin kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ve yaklaşma – uzaklaşma tepkilerinin**" belirlenmesine yönelik akademik bir çalışmadır. Sorulara vereceğiniz samimi cevaplar çalışmanın kalitesini arttıracaktır. Size uygun seçeneğin yanındaki kutucuğa X işareti koyarak görüşlerinizi belirtiniz.

Davranışsal İnhibisyon Sistemi /Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği Bu testteki her madde, insanların kendilerinden bahsederken kullandıkları bazı ifadeleri tanımlamaktadır. Lütfen her maddeyi okuyunuz ve size ne kadar uygun olup olmadığına karar veriniz. Her madde için, 4 seçenekten (Tamamen katılıyorum, Biraz katılıyorum, Biraz katılmıyorum, Hiç katılmıyorum) sizi en iyi tarif eden seçeneği işaretleyiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız ve her madde için sadece bir seçenek işaretleyiniz. Cevaplarınızın tutarlı olup olmayacağından endişe duymadan her maddeyi tek bir maddeymiş gibi cevaplayınız. Lütfen olabildiğince dürüst olunuz ve samimi cevaplar veriniz.	**Tamamen katılıyorum**	**Biraz katılıyorum**	**Biraz katılmıyorum**	**Hiç katılmıyorum**
1-Bir insanın ailesi, hayatındaki en önemli şeydir.	1	2	3	4
2- Başıma kötü bir şey gelmek üzere olsa bile, nadiren korkarım veya sinirlenirim.	1	2	3	4
3- İstediğim şeyleri elde etmek için, her yolu denerim.	1	2	3	4
4- Bir şeyi yapmakta iyiysem, onu devam ettirmeyi severim.	1	2	3	4
5- Eğlenceli olacağını düşündüğüm yeni şeyleri denemeye her zaman istek duyarım.	1	2	3	4
6- Nasıl giyindiğim benim için önemlidir.	1	2	3	4
7- İstediğim şeyi elde ettiğimde, heyecanlı ve enerji dolu olurum.	1	2	3	4
8- Eleştirilme veya azarlanma beni oldukça incitir.	1	2	3	4
9- Bir şeyi istediğimde, genellikle onu elde etmek için elimden ne geliyorsa yaparım.	1	2	3	4
10- Çoğu zaman bir şeyleri başka bir sebep olmaksızın, sırf eğlenceli olabilecek diye yapmak isterim.	1	2	3	4
11- Saç kestirmek gibi şeylere zaman bulmak benim için zordur.	1	2	3	4
12- İstediğim şeyi elde etmek için bir ihtimal görürsem, hemen harekete geçerim.	1	2	3	4
13- Birisinin bana kızgın olduğunu bildiğimde veya düşündüğümde, oldukça endişelenirim veya üzülürüm.	1	2	3	4
14- İstediğim bir şey için bir fırsat yakaladığımda hemen heyecanlanırım.	1	2	3	4

15- Çoğu zaman düşünmeden o an aklıma eseni yaparım.	1	2	3	4
16- Eğer hoş olmayan bir şeyin olacağını düşünürsem, genellikle oldukça "gerilirim".	1	2	3	4
17- Çoğu zaman insanların neden öyle davrandıklarını merak ederim.	1	2	3	4
18- Başıma iyi şeylerin gelmesi, beni çok olumlu etkiler.	1	2	3	4
19- Önemli bir şeyi kötü yaptığımı düşündüğümde endişelenirim.	1	2	3	4
20- Heyecan ve yeni duygular yaşamayı çok isterim.	1	2	3	4
21- Bir şeyi elde etmeye çalıştığım zaman "kural tanımam".	1	2	3	4
22- Arkadaşlarıma kıyasla çok az korkum vardır.	1	2	3	4
23- Bir yarışmayı kazanmak beni heyecanlandırırdı.	1	2	3	4
24- Hata yapmaktan endişelenirim.	1	2	3	4

Ek 3

	SALDIRGANLIK ÖLÇEĞİ	Bana çok uygun	Bana kısmen uygun	Bana uygun	Kararsızım	Bana uygun değil	Kısmen uygun değil	Hiç uygun değil
1	Haklı olan kişi, karşısındakine doğal olarak herkesin içinde sert ve kırıcı davranabilir.	3	2	1	0	-1	-2	-3
2	Beni öfkelendiren kişiye genellikle öfkelenirim.	3	2	1	0	-1	-2	-3
3	Haksızlık karşısında kişinin hakkını araması kendi bilek ve dil gücüne kalmıştır.	3	2	1	0	-1	-2	-3
4	Rahatsızlığımı içimde tutmaktansa bu duygumu beni rahatsız eden kişiye açabilirim.	3	2	1	0	-1	-2	-3
5	Başarısızlık karşısında kolay kolay ümitsizliğe kapılmam.	3	2	1	0	-1	-2	-3
6	Satın aldığım, fakat sonradan içime sinmeyen bir malı değiştirmeye götürebilirim.	3	2	1	0	-1	-2	-3
7	Bir kişi beni küçük düşürmezse içimden onunla alay eder ve ona küfür ederim.	3	2	1	0	-1	-2	-3
8	Bir şeyi çok istiyorsam, istediğimi açıkça belirtmem imada bulunurum.	3	2	1	0	-1	-2	-3
9	Bana haksızlık ettiğine inandığım kişilerin başına kötü işler geldiğini, mahvolduğunu hayal ederek avunurum	3	2	1	0	-1	-2	-3
10	Eğer bir düşüncenin doğruluğuna inanıyorsam, bu düşünceyi savunan tek kişi ben olsam bile yine de fikrimi savunurum.	3	2	1	0	-1	-2	-3
11	Yeni tanıştığım kişilerle rahatça konuşabilirim.	3	2	1	0	-1	-2	-3
12	Karşımdakilere gerek olumlu gerek olumsuz duygularımı rahatça açabilirim	3	2	1	0	-1	-2	-3
13	Eğer bir insan beni çok sinirlendirmişse üzerine yürüyebilirim.	3	2	1	0	-1	-2	-3
14	Sinirlendiğimde bazen öyle kendimden geçerim ki ağzımdan çıkan sözlerin farkında olmam.	3	2	1	0	-1	-2	-3
15	Bu dünyada yaşayabilmeleri için insanların acımasız olmaları gerekiyor.	3	2	1	0	-1	-2	-3
16	Bir dükkân, bir butik veya markette, satıcının benimle ilgilenmediğine inanırsam, onun sonradan çok fazla vaktini alarak intikamımı alırım.	3	2	1	0	-1	-2	-3
17	Bana emretmeye hakkı olmadığına inandığım bir kişinin buyruğuna ses çıkartmazsam da, ye verdiği işi yapmam ye da yapsam da bir şeye benzemez.	3	2	1	0	-1	-2	-3
18	Bir kişi beni kırsa fakat sonra özür dilese, beni ne kadar kırmış olduğunu en az birkaç kez üstü kapalı da olsa hatırlatmadan rahat edemem.	3	2	1	0	-1	-2	-3

19	Bir kimse görevini yapmadığında her kim olursa olsun bunu kendisine söylerim .	3	2	1	0	-1	-2	-3
20	Çok saygı duyduğum bir kişi benimkinin tersi bir düşünceyi savunuyor diye kendi düşüncemi savunmaktan vazgeçmem.	3	2	1	0	-1	-2	-3
21	Topluluk karşısında konuşmaktan çekinmem.	3	2	1	0	-1	-2	-3
22	Benimkinin tersi olan görüş ve düşünceleri alt etmek bana keyif verir.	3	2	1	0	-1	-2	-3
23	Sinirlenirsem, tanımadığım kişilerle ağız dalaşına hatta tokatlaşmaya veya yumruk kavgasına girişebilirim.	3	2	1	0	-1	-2	-3
24	Kişinin hakkını yedirmemek amacıyla başkalarının hakkını yemesi ters bir davranış değildir.	3	2	1	0	-1	-2	-3
25	Çevremdekiler istediklerimi yapana dek, imalar, iğnelemelerle onları tedirgin ederim.	3	2	1	0	-1	-2	-3
26	İstemediğim bir şey yapmam istendiğinde ya o işi geciktiririm ya da baştan savma yaparım.	3	2	1	0	-1	-2	-3
27	Bir arkadaşım bir isteğimi yapmamakta direnirse ona vaktiyle onun için yapmış olduğum iyilikleri hatırlatırım.	3	2	1	0	-1	-2	-3
28	Bir kimseden bir istekte bulunacaksam, araya bir aracı koymaktansa gider, yüz yüze görüşürüm.	3	2	1	0	-1	-2	-3
29	Birisi bende bir hata bulursa, ben de onun hatalarını bulur ve ortaya dökerim.	3	2	1	0	-1	-2	-3
30	İstemediğim bir yer ve toplantıya gitme vakti gelince hastalanıveririm.	3	2	1	0	-1	-2	-3

Ek 4

Durumluk Kaygı Envanteri

	YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı (X) ile işaretleyin.	**HİÇ**	**BİRAZ**	**ÇOK**	**TAMAMİYLE**
1.	Şu anda sakinim	1	2	3	4
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	1	2	3	4
3.	Su anda sinirlerim gergin	1	2	3	4
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	1	2	3	4
5.	Şu anda huzur içindeyim	1	2	3	4
6.	Şu anda hiç keyfim yok	1	2	3	4
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	1	2	3	4
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	1	2	3	4
9.	Şu anda kaygılıyım	1	2	3	4
10.	Kendimi rahat hissediyorum	1	2	3	4
11.	Kendime güvenim var	1	2	3	4
12.	Şu anda asabım bozuk	1	2	3	4
13.	Çok sinirliyim	1	2	3	4
14.	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	1	2	3	4
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	1	2	3	4
16.	Şu anda halimden memnunum	1	2	3	4
17.	Şu anda endişeliyim	1	2	3	4
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	1	2	3	4
19.	Şu anda sevinçliyim	1	2	3	4
20.	Şu anda keyfim yerinde.	1	2	3	4

Sürekli Kaygı Envanteri

	YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı (X) ile işaretleyin	**Hemen hemen hiçbir zaman**	**Bazen**	**Çok zaman**	**Hemen her zaman**
21.	Genellikle keyfim yerindedir	1	2	3	4
22.	Genellikle çabuk yorulurum	1	2	3	4
23.	Genellikle kolay ağlarım	1	2	3	4
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	1	2	3	4
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçırırım	1	2	3	4
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	1	2	3	4
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	1	2	3	4
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	1	2	3	4
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	1	2	3	4
30.	Genellikle mutluyum	1	2	3	4
31.	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	1	2	3	4
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	1	2	3	4
33.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	1	2	3	4
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	1	2	3	4
35.	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	1	2	3	4
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	1	2	3	4
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	1	2	3	4
38.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	1	2	3	4
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	1	2	3	4
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	1	2	3	4

Ek 5

TRAKYAÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU Edirne, Türkiye

ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAYIBAŞVURU BİLGİLERİ	PROTOKOL KODU	TÜTF-BAEK 2016/168	
	PROTOKOL ADI	Spor Yapan Bireylerin Kaygı Düzeyleri, Saldırganlık Eğilimleri ve Yaklaşma-Uzaklaşma Tepkilerinin İncelenmesi	
	SORUMLU ARAŞTIRICI ÜNVANI / ADI	Doç. Dr. İlhan TOKSÖZ	
	ARAŞTIRMA MERKEZİ		
	DESTEKLEYİCİ		
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	Tek Merkez Ulusal	Çok Merkez Uluslararası
KARAR BİLGİLERİ	**Karar No: 13/10**	**Tarih:20.07.2016**	
	Üniversitemiz Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Üyesi Doç. Dr. İlhan TOKSÖZ'ün sorumluluğunda yapılması planlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen Gamze YILDIRIM ARAZ'ın tez çalışmasının araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş araştırmaya ilişkin giderlerin gönüllüye ve/veya bağlı bulunduğu sosyal güvenlik kurumuna ödetilmediği koşullarda ve veri toplanacak yerlerden gerekli izinler alındıktan sonra gerçekleştirilmesinde etik bilimsel standartlar açısından sakınca bulunmadığına mevcudun oy birliği ile karar verilmiştir.	
ETİK KURUL BİLGİLERİ			
ÇALIŞMA ESASI	Helsinki Bildirgesi, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu, TÜTF-BAEK Yönergesi		

ÜYELER

Ünvan/Ad/ Soyadı	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki(*)	Katılım (**)	İmza
Prof. Dr. Ülfet VATANSEVER ÖZBEK Başkan	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D	K	E H	E H	
Yrd. Doç. Dr. Esin KARLIKAYA Başkan Yardımcısı	Tıp Tarihi ve Etik	T.Ü.T.F. Tıp Tarihi ve Etik A.D.	K	E H	E H	
Prof. Dr. Ç. Hakan KARADAĞ Üye	Tıbbi Farmakoloji.	T.Ü.T.F Tıbbi Farmakoloji A.D	E	E H	E H	
Yrd. Doç. Dr. F. Nesrin TURAN Üye	Biyoistatistik	T.Ü.T.F. Biyoistatistik A.D.	K	E H	E H	
Yrd. Doç. Dr. Hilmi TOZKIR Üye	Tıbbi Genetik	T.Ü.T.F. Tıbbi Genetik A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Hasan ÜMİT Üye	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Selma Arzu VARDAR Üye	Fizyoloji	T.Ü.T.F. Fizyoloji A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. Salim DÖNMEZ Üye	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Muzaffer ESKİOCAK Üye	Halk Sağlığı	T.Ü.T.F. Halk Sağlığı A.D.	E	E H	E H	
Yrd. Doç. Dr. Vedat UĞUREL Üye	Kadın Hastalıkları ve Doğum	T.Ü.T.F. Kadın Hastalıkları ve Doğum A.D.	E	E H	E H	
Yrd. Doç. Dr. Rugül KÖSE ÇINAR Üye	Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F. Ruh Sağ. ve Has. A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. Sevtap HEKİMOĞLU ŞAHİN Üye	Anestezi ve Reanimasyon	T.Ü.T.F. Anestezi ve Reanimasyon A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. Atakan SEZER Üye	Genel Cerrahi	T.Ü.T.F. Genel Cerrahi A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Berkan DEMİRAL Üye		T.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	E	E H	E H	
Avukat Baki KURNAZ Üye		T.Ü. Rektörlüğü	E	E H	E H	

*Araştırma ile ilişki
**Toplantıda Bulunma

Prof. Dr. Nurettin AYDOĞDU
Dekan
Dekan Yrd.

Ek 6

Evrak Tarih ve Sayısı: 18/10/2016-48240

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı :20158992/020/
Konu :Anket İzni

İLGİLİ MAKAMA

Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Gamze YILDIRIM ARAS'ın "Spor Yapan Bireylerin Kaygı Düzeyleri, Saldırganlık Eğilimleri ve Yaklaşma-Uzaklaşma Tepkilerinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasında kullanacağı anket formlarını Fakültemiz öğrencilerine uygulanması uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Cengiz ARSLAN
Dekan Vekili

18/10/2016 : R.DURĞUN
18/10/2016 Fak.Sek. V. : G.ORHAN
18/10/2016 Dek.Yrd. : Ç.TAN

Evrakı Doğrulamak İçin : https://ebys.firat.edu.tr/enVision/Dogrula/KR3M36J
Fırat Üniversitesi Rektörlüğü 23119 ELAZIĞ/TÜRKİYE Ayrıntılı bilgi için irtibat: Recai DURĞUN
Tel: 0 (424) 237 00 00 Faks: 0 (424) 0
E-Posta: halklailiskiler@firat.edu.tr Elektronik ağ:http://www.firat.edu.tr

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 7

Evrak Tarih ve Sayısı: 28/10/2016-E.35265

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 92236698-100-
Konu : Eğitim - Öğretim İşleri (Genel)

Sayın:
Gamze YILDIRIM ARAZ

24.10.2016 tarih ve 52862 sayılı dilekçeniz incelenmiş olup, tez çalışmanız için kullanacağınız anket formlarını bölümümüz öğrencilerine uygulamanız uygun görüşmüştür. Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Doç. Dr. Latif AYDOS
Dekan V.

28/10/2016 Bilgisayar İşletmeni Emel Seda METİN

Evrakı Doğrulamak İçin: https://belgedogrulama.gazi.edu.tr Pin: 14322
Abant Sokak No:12 Gazi Mahallesi 06330 Yenimahalle/Ankara Türkiye
Tel:0 (312) 202 35 00 Faks:0 (312) 212 22 74
İnternet Adresi :http://gazi-universitesi.gazi.edu.tr/
Bilgi için :Emel Seda Metin
Bilgisayar İşletmeni

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.