

Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Examxination Of The Level Of State - Trait Anxiety Of Sportsmen According To Some Variables

Mehmet Hakan BAŞARAN
Özden TAŞĞIN*
Ahmet SANIOĞLU**
Ali Kemal TAŞKIN

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, 14 yaş grubu sporcularında sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

Araştırmaya yaşları 14 (yıl), olan basketbol, voleybol, hentbol, teakwando ve güreş branşlarında spor yapan 132 bayan ve 192 erkek toplam 324 sporcu katılmıştır. Araştırmada Durumluk- Sürekli Anksiyete Envanteri (State Trait Anxiety Inventory STAI) kullanılmıştır.

Araştırmada, normallik sınavına göre bağımsız gruplarda t testleri ve Anova Testleri kullanılmış olup, verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 10.0 istatistik paket programı kullanılmıştır.

Araştırmada bayan ve erkek sporcuların sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemişken ($P>0,05$), durumluk kaygı puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). Sürekli kaygı puanları ve durumluk kaygı puanları spor branşları ve spor yaşlarına göre değerlendirildiğinde anlamlı farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Ayrıca sürekli kaygı puanı ile durumluk kaygı puanı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$).

Sonuç olarak, Sporcuların branşı ne olursa olsun performans için belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerekir. Bu kaygı düzeyinin yüksek veya düşük olmasında sporcuların deneyimleri önemlidir. Ayrıca antrenörler çalışmalarında, psikolojik becerilerin kazandırılmasına ve bu becerilerin geliştirilmesine önem vermelidirler.

Anahtar kelimeler: Kaygı, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, sporcu.

Araştırmanın türü: Araştırma makalesi

ABSTRACT

Anxiety is a discomfort and a kind of fear feeling of which individuals do not know the reasons but feel against the events which they regard dangerous and threatening. The indicator of anxiety in behaviors is a switch from the state of excessive excitement and activeness to sluggishness. Fear, nervousness, excessive anger, disgust, tiredness, muscle aches and psychological complaints are the most common indicators of the anxiety. "State anxiety" is permanent emotional reactions which the individual shows to the permanent states of which the density changes according to the conditions. "The state anxiety" level is high in the conditions which the individual comprehends the stressing state as threatening and it is low in the conditions which the danger is not comprehended as threatening. "State Anxiety" affects the sportsman's motivation, concentration, coordination, the ability to determine, self-confidence, kondisyonel and coordinative abilities, which may be determinative on his/her performance. "State Anxiety", which is occurred before or during the events that are called dangerous, is generally based on logical reasons and can be understood by other people. Trait anxiety is the perceiving the situations causing stress as a dangerous or threatening and the increasing and gaining continuity of the frequency and the density of emotional reactions against these threats. Trait anxiety is common and continuous anxiety which does not depend on a certain event or situation.. As the aim in sports competitions is based on probability of winning and losing, desire to have a good performance to be able to win sometimes creates negative impacts, and increasing complex emotions bring about the bad performance. Sports psychologists have consensus that it is necessary for the athletes to have a certain anxiety level for high performance. Lower or higher level affects the performance negatively. High anxiety level for the athletes is generally attained as the athletes come close to the borders of performance capacity. In other words, while coming close to the borders of performance capacity, anxiety density is increasing. If the athletes' emotions are on the level of enthusiasm, horror or anger, many mental functions particularly thinking and perceiving get weak, and it is not possible to carry out activities consciously. To reach psycho-physic balance condition that a sportsman has, it is necessary to abolish the emotions. On the other hand, it is a big mistake to go on keeping the player on the game and expect a result. The physiological reactions which are shown by the people coming into anxiety process show themselves in the situations as difficulty in breathing, arthralgia, fatigue, headache, angriness, insomnia, anorexia or belly, smoking and using alcohol more, shirking his/her duty, ambivalence, amnesia, impatience, imbalance, having nightmare, gastric, infarction risk. When the individual is obstructed to reach incentive object, the individual blames the thing causing the obstruction. The individual has aggressiveness emotions against these obstructions. Aggressiveness, which is obstructed to be discharged by suppressing, leads to him/her

* Yrd. Doç. Dr., Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi

** Yrd. Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi

unconsciously. And, this also causes anxiety. The anxious people can't focus attention because they always observe their behaviors, get tired because of the conflicts, don't sleep at night, don't have a rest because of the nightmares even if they sleep. They can't show their real performance and they can't be successful. Many studies have been hold to show the effect of anxious on performance. Some of them are: In his study of comparison of ranking points and anxiety amounts among the players playing for the teams in Turkey 1st Football League, Budak has determined that the teams closer to be champion and the teams closer to be relegated have high state anxiety, and the teams taking place in the middle ranks have less state anxiety than the other teams. Low self-confidence may obstruct the realization of performance in optimal level. The athletes who have high anxiety level may be doubtful of fulfilling their duties and avoid doing complex skills. If the athletes focus their attention and concentration on other issues and problems rather than the game itself, they cannot perform well enough to fulfill their duties successfully depending on the outcome of the game. Because of the players lead their limited capacity of concentration or attention to various issues. Concentration is completely aimed at activity itself. Concentration and attention in the game is not for criticizing the athletes themselves. Anxiety may corrupt the ability to behave appropriately by not letting the athletes take the right decisions. High anxiety level may force the athletes to make decisions different from realistic lines.

The purpose of this investigation is to examine the level of state – trial anxiety of 14 year- old sportsmen according to some variables. Total 324 sportsmen, 132 women and 192 men, who are 14 years old, and who deal with basketball, volleyball, handball, teak-wan-do and wrestling joined in the examination. State Trait Anxiety Inventory (STAI) has been used in the examination. In the examination, t Tests and Anova Tests have been used in independent groups according to the normalcy testing, and SPSS 10.0 statistics package has been used for surveying the original data and finding out the calculated values. No expressive difference could be found out between the trial anxiety points of women and men ($P>0,05$), but expressive difference has been found out between the state anxiety points ($P<0,05$). Expressive differences has been found when the trial anxiety points and state anxiety points has been surveyed according to the sports branches and sports ages ($P<0,05$). Furthermore, it has been found out that there was an expressive relation between the trial anxiety points and state anxiety points. Finally, sportsmen must have a definite anxiety level for their performance, no matter what branch they are dealing with. Their experience is important for that this anxiety level is high or low. Furthermore, the trainers must attach importance in their trainings to bring in psychological skills and to enhance these skills.

Keywords: Anxiety, state anxiety, trait anxiety, Athletes.

The type of research: Research

GİRİŞ

Spor, tüm dünyada insanlar üzerinde gerek aktif katılımcı olarak gerekse pasif katılımcı olarak etki alanını arttırmakta, her geçen gün gelişmekte ve büyümektedir. Bu yoğunlaşan ilgi ile birlikte ülkeler arasında önemli bir rekabet ortamı oluşmuş ve ülkeler sporun olumlu etkilerini kullanabilmek için tüm olanaklarını seferber etmeye başlamışlardır. İlerleyen bilim ve teknolojinin yardımı ile sporda rekorlar yenilenmiş, spor sahalarında yarışan takım ve sporcuların temsil ettikleri ülkenin ekonomisi, teknolojisi, eğitimi ve gelişmişlik düzeyleri birbirleri ile yarışır hale gelmiştir. Spor, bir ülkenin gelişmişlik düzeyini gösteren önemli bir unsur haline almıştır (Gümüş, 2002: 2). Günümüzde sporun bu şekilde işlerlik kazanması sporcuya psikolojik olarak bazı yükler getirmiş ve sporcuların da psiko-sosyal varlık olarak bilimsel açıdan ele alınması bir gereklilik haline almıştır.

Spor bilimcileri sportif performansı yükseltmek için yoğun bir uğraş içindedir. Yeni antrenman prensipleri araştırmakta, sporcuyu yüksek performansla ulaştırma arayışları devam etmektedir. Tüm bu arayış ve araştırmalar spor performansında sadece fiziksel kapasitenin mükemmelliğinin yeterli olmadığını, psikolojik kapasitenin hiç de küçümsenmeyecek bir faktör olduğunu göstermiştir (Akarçeşme, 2004: 1).

Performans sadece bir fiziksel nitelik değil aynı zamanda bir psikolojik süreçtir. Sporcu bir müsabakayı kaybettiği zaman ekonomik olarak edineceği yer ve ün olarak da kayıplara uğrayacağını bilmektedir. Bunun sonucu olarak her yapılan müsabakada sahaya çıkarken kaygı yaşayarak performansını sergilemek durumunda kalmaktadır (Akarçeşme, 2004: 1).

Kaygı, sporcuların davranışlarında doğru karar alma yeteneklerini olumsuz olarak etkileyebilir. Kaygı seviyesi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı baskı altında bulunan sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedir. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve defalarca antrenmanlarda gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasını da sağlayabilir (Gümüş, 2002: 4).

Birçok üst düzeydeki sporcu becerilerini sadece fiziksel ve fizyolojik kapasitelerine değil, psikolojik özelliklerine de borçludur. Bu sporcunun kendini karşılamaya psikolojik olarak hazırlamada, motive olmada, kaygılarını yönetmede, konsantre olmada, amaçlar belirlemede mükemmel yeteneklere sahiptirler (Koç, 2004: 19).

Müsabakadan önce veya müsabaka sırasında sporcuların son derece yoğun olarak yaşadıkları kaygı ve stres düşünüldüğünde, kontrol altına alınamayan kaygı durumları, sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve başarısızlığa neden olmaktadır. Bu nedenle, sporcuların kaygı düzeylerinin ve kaygı nedenlerinin bilinmesi bununla başa çıkacak olan sporcu ve antrenörler açısından oldukça önemli olduğu aşikârdır.

Bu araştırmanın amacı, bireysel sporla uğraşan sporcularla takım sporu ile uğraşan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini karşılaştırmak ve bazı değişkenlerin sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine olan etkisini araştırmaktır.

MATERYAL ve METOD

Araştırmaya yaşları 14 (yıl), olan basketbol, voleybol, hentbol, tekwando ve güreş branşlarında spor yapan 132 bayan ve 192 erkek toplam 324 sporcu katılmıştır. Araştırmada verilerin toplaması anket tekniği ile yapılmış olup sporcuların kaygı düzeyini ölçmek için Spielberger ve arkadaşlarının geliştirdiği Durumluk Sürekli Anksiyete Envanteri (State Trait Anxiety Inventory STAI) kullanılmıştır.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri toplam yirmişer maddeden oluşan iki ayrı ölçekten meydana gelmektedir. Ölçeklerin cevaplandırılmasında bir zaman sınırlaması yoktur. Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamen gibi şıklardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde ise, ifade edilen duygu ya da davranışlar sıklık derecesine göre (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman, (4) hemen her zaman şeklinde işaretlenir (Yücel, 2003: 41). Ölçekte iki tür ifade bulunur. Bunlara, doğrudan ya da düz (direkt) ve tersine dönmüş (reverse) ifadeler diyebiliriz.

Doğrudan ifadeler; olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise; olumlu duyguları dile getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüşür. Doğrudan ifadelerdeki 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadeler de ise; 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler düşük kaygıyı gösterir. "Huzursuzum" ifadesi doğrudan, "Kendimi Sakin Hissediyorum" ifadesi de tersine dönmüş ifadelerle örnek olarak gösterilebilir. Bu durumda "huzursuzum" ifadesi için 1 ağırlıklı seçenek işaretlenmişse bu cevaplar yüksek kaygıyı yansıtmış olurlar (Yücel, 2003: 42).

Durumluk Kaygı Ölçeği'nde, on tane tersine dönmüş ifade yer alır. Bunlar; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20' nci maddelerdir. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedi adettir. Bunlar; 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19' uncu maddelerdir. Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam puandan, tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden saptanmış değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk Kaygı Ölçeği için bu değer 50, Sürekli Kaygı Ölçeği için ise 38'dir. En son elde edilen değer bireyin kaygı puanıdır.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla her sporcuya ayrı ayrı uygulanmıştır. Sürekli Kaygı Ölçeği, antrenörlere verilerek sporculara karşılaşmadan bir gün önce uygulanması rica edilmiş ve müsabaka günü toplanmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeği ise, sporculara maç günü antrenman salonunda, ısınmaya başlamadan veya ısınma sırasında anketörler tarafından yapılmıştır.

İstatistiksel Analiz

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 10.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Normallik sınamasına göre, normal dağılım gösteren veriler için parametrik testlerden bağımsız gruplarda t testi ve One – Way ANOVA, normal dağılım göstermeyen veriler için nonparametrik testlerden Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Varyans homojenliğine göre ise Post Hoc Multiple Comparisons testlerinden Tamhane ve Tukey testleri kullanılmıştır. Veriler arasındaki ilişkiye bakmak için ise Pearson korelasyon katsayısı incelenmiştir. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR**Tablo 1.** Araştırmaya katılan deneklerin cinsiyetlere göre boy, vücut ağırlığı, sürekli ve durumluk kaygı puanlarının ortalama ve standart sapma değerlerini gösterir tablo.

Değişkenler	Bayan (N=132)		Erkek (N=192)	
	Ortalama	Std. Sapma	Ortalama	Std. Sapma
Boy (m)	1,61	0,07	1,62	0,12
Vücut ağırlığı (kg)	49,44	6,60	53,13	13,21
Sürekli kaygı puanı	41,02	5,65	39,80	5,74
Durumluk kaygı puanı	34,98	9,12	37,06	8,00

Yukarıdaki tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bayan deneklerin boy ortalaması $1,61 \pm 0,07$ cm, vücut ağırlığı $49,44 \pm 6,60$ (kg), sürekli kaygı puanı $41,02 \pm 5,65$ ve durumluk kaygı puanı $34,98 \pm 9,12$ olarak, erkek deneklerin boy ortalaması $1,62 \pm 0,12$ cm, vücut ağırlığı $53,13 \pm 13,21$ (kg), sürekli kaygı puanı $39,80 \pm 5,74$ ve durumluk kaygı puanı $37,06 \pm 8,00$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan deneklerin spor branşlarına göre boy, vücut ağırlığı, sürekli ve durumluk kaygı puanlarının ortalama ve standart sapma değerlerini gösterir tablo.

Değişkenler	Basketbol (N=101)		Voleybol (N=66)		Hentbol (N=49)		Teakwando (N=45)		Güreş (N=63)	
	Ort.	Std. Sapma	Ort.	Std. Sapma	Ort.	Std. Sapma	Ort.	Std. Sapma	Ort.	Std. Sapma
Boy (m)	1,67	0,09	1,65	0,06	1,60	0,04	1,58	0,08	1,55	0,12
Vücut ağırlığı (kg)	53,83	11,48	53,98	6,67	50,35	4,78	46,78	8,12	50,06	16,97
Sürekli kaygı puanı	39,46	6,91	39,97	5,60	41,18	4,73	42,33	4,15	39,84	5,13
Durumluk kaygı puanı	32,02	8,88	36,73	7,67	38,06	7,06	38,33	8,74	39,43	7,17

Araştırmaya katılan basketbolcuların boy ortalaması $1,67 \pm 0,09$ cm, vücut ağırlığı $53,83 \pm 11,48$ (kg), sürekli kaygı puanı $39,46 \pm 6,91$ ve durumluk kaygı puanı $32,02 \pm 8,88$ olarak, voleybolcuların boy ortalaması $1,65 \pm 0,06$ cm, vücut ağırlığı $53,98 \pm 6,67$ (kg), sürekli kaygı puanı $39,97 \pm 5,60$ ve durumluk kaygı puanı $36,73 \pm 7,67$ olarak, hentbolcuların boy ortalaması $1,60 \pm 0,04$ cm, vücut ağırlığı $50,35 \pm 4,78$ (kg), sürekli kaygı puanı $41,18 \pm 4,73$ ve durumluk kaygı puanı $38,06 \pm 7,06$ olarak, teakwando boy ortalaması $1,58 \pm 0,08$ cm, vücut ağırlığı $46,78 \pm 8,12$ (kg), sürekli kaygı puanı $42,33 \pm 4,15$ ve durumluk kaygı puanı $38,33 \pm 8,74$ olarak, güreş boy ortalaması $1,55 \pm 0,12$ cm, vücut ağırlığı $50,06 \pm 16,97$ (kg), sürekli kaygı puanı $39,84 \pm 5,13$ ve durumluk kaygı puanı $39,43 \pm 7,17$ olarak tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Araştırmaya katılan deneklerin cinsiyetlerine göre sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması.

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Sürekli kaygı puanı	Bayan	132	41,02	5,65	1,880	0,061
	Erkek	192	39,80	5,74		

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan bayan ve erkek deneklerin sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P > 0,05$).

Tablo 4. Araştırmaya katılan deneklerin cinsiyetlerine göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.

Değişkenler	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Durumluk kaygı	Bayan	132	149,38	19718,00	10940,000	-2,092	0,036
	Erkek	192	171,52	32932,00			

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan bayan ve erkek deneklerin durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P < 0,05$). Bu karşılaştırmada erkek deneklerin durumluk kaygı puanları bayan deneklerin durumluk kaygı puanlarından daha yüksektir (Tablo 1).

Tablo 5. Araştırmaya katılan deneklerin spor branşlarına göre sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması

		Kareler toplamı	Kareler Ortalaması	F	P
Sürekli kaygı	Branşlar arası	316,807	79,202	2,457	0,046*

*P<0,05

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin spor branşlarına göre sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (P<0,05).

Tablo 6. Araştırmaya katılan deneklerde sürekli kaygı puanlarının spor branşlarına göre çoklu karşılaştırılması.

(I) BRANŞ	(J) BRANŞ	Ortalamalar farkı (I-J)	Std. hata	P
Basketbol	Voleybol	-,51	,90	1,000
	Hentbol	-1,73	,99	,544
	Teakwondo	-2,88	1,02	,023*
	Güreş	-,39	,91	1,000
Voleybol	Basketbol	,51	,90	1,000
	Hentbol	-1,21	1,07	,907
	Teakwondo	-2,36	1,10	,114
	Güreş	,13	1,00	1,000
Hentbol	Basketbol	1,73	,99	,544
	Voleybol	1,21	1,07	,907
	Teakwondo	-1,15	1,17	,908
	Güreş	1,34	1,08	,813
Teakwondo	Basketbol	2,88	1,02	,023*
	Voleybol	2,36	1,10	,114
	Hentbol	1,15	1,17	,908
	Güreş	2,49	1,11	,062
Güreş	Basketbol	,39	,91	1,000
	Voleybol	-,13	1,00	1,000
	Hentbol	-1,34	1,08	,813
	Teakwondo	-2,49	1,11	,062

*P<0,05

Sürekli kaygı puanı bakımından spor branşları incelendiğinde, yapılan çoklu karşılaştırmada teakwandocuların sürekli kaygı puanı basketbolcuların kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksektir (P<0,05). Diğer branşların karşılaştırılmasında ise sürekli kaygı puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (P>0,05) (Tablo 6).

Tablo 7. Araştırmaya katılan deneklerin spor branşlarına göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması

	Ki-Kare	sd	P
Durumluk kaygı	41,709	4	0,000*

*P<0,05

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin spor branşlarına göre durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (P<0,05).

Tablo 8. Araştırmaya katılan deneklerde durumluk kaygı puanlarının spor branşlarına göre çoklu karşılaştırılması.

(I) BRANS	(J) BRANS	Ortalamalar farkı (I-J)	Std. hata	P
Basketbol	Voleybol	-4,71	1,27	0,002*
	Hentbol	-6,04	1,40	0,000*
	Teakwondo	-6,31	1,44	0,000*
	Güreş	-7,41	1,29	0,000*
Voleybol	Basketbol	4,71	1,27	0,002*
	Hentbol	-1,33	1,52	0,905
	Teakwondo	-1,61	1,56	0,840
	Güreş	-2,70	1,42	0,314
Hentbol	Basketbol	6,04	1,40	0,000*
	Voleybol	1,33	1,52	0,905
	Teakwondo	-,27	1,66	1,000
	Güreş	-1,37	1,53	0,900
Teakwondo	Basketbol	6,31	1,44	0,000*
	Voleybol	1,61	1,56	0,840
	Hentbol	,27	1,66	1,000
	Güreş	-1,10	1,57	0,957
Güreş	Basketbol	7,41	1,29	0,000*
	Voleybol	2,70	1,42	0,314
	Hentbol	1,37	1,53	0,900
	Teakwondo	1,10	1,57	0,957

*P<0,05

Durumluk kaygı puanı bakımından spor branşları incelendiğinde, yapılan çoklu karşılaştırmada basketbolcuların durumluk kaygı puanı voleybolcuların, hentbolcuların, teakwondocuların ve güreşçilerin durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede düşüktür (P<0,05). Diğer branşların karşılaştırılmasında ise durumluk kaygı puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (P>0,05) (Tablo 8).

Tablo 9. Araştırmaya katılan deneklerde sürekli kaygı puanlarının spor yaşlarına göre karşılaştırılması.

		Kareler toplamı	Kareler Ortalaması	F	P
Spor yaşı	Gruplar Arası	1691,212	845,606	30,470	0,000*

*P<0,05

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin spor yaşlarına göre sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (P<0,05).

Tablo 10. Araştırmaya katılan deneklerde sürekli kaygı puanlarının spor yaşlarına göre çoklu karşılaştırılması.

(I) spor yaşı (yıl)	(J) spor yaşı (yıl)	Ortalamalar farkı (I-J)	Std. hata	P
Spor yaşı 3 yıl olanlar	Spor yaşı 4 yıl olanlar	3,37	0,71	0,000*
	Spor yaşı 5 yıl olanlar	5,84	0,75	0,000*
Spor yaşı 4 yıl olanlar	Spor yaşı 3 yıl olanlar	-3,37	0,71	0,000*
	Spor yaşı 5 yıl olanlar	2,48	0,70	0,001*
Spor yaşı 5 yıl olanlar	Spor yaşı 3 yıl olanlar	-5,84	0,75	0,000*
	Spor yaşı 4 yıl olanlar	-2,48	0,70	0,001*

Sürekli kaygı puanı bakımından spor yaşları incelendiğinde, yapılan çoklu karşılaştırmada spor yaşı küçük olanların sürekli kaygı puanları spor yaşı büyük olanların sürekli kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksektir (P<0,05) (Tablo 10).

Tablo 11. Araştırmaya katılan deneklerde durumluk kaygı puanlarının spor yaşlarına göre karşılaştırılması.

Değişkenler	Ki-Kare	P
Spor yaşı	53,833	0,000*

*P<0,05

Tablo 11 incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin spor yaşlarına göre durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (P<0,05).

Tablo 12. Araştırmaya katılan deneklerde durumluk kaygı puanlarının spor yaşlarına göre çoklu karşılaştırılması.

(I) spor yaşı	(J) spor yaşı	Ortalamalar farkı (I-J)	Std. hata	P
Spor yaşı 3 yıl olanlar	Spor yaşı 4 yıl olanlar	4,85	1,05	0,000*
	Spor yaşı 5 yıl olanlar	9,00	1,11	0,000*
Spor yaşı 4 yıl olanlar	Spor yaşı 3 yıl olanlar	-4,85	1,05	0,000*
	Spor yaşı 5 yıl olanlar	4,14	1,04	0,000*
Spor yaşı 5 yıl olanlar	Spor yaşı 3 yıl olanlar	-9,00	1,11	0,000*
	Spor yaşı 4 yıl olanlar	-4,14	1,04	0,000*

*P<0,05

Durumluk kaygı puanı bakımından spor yaşları incelendiğinde, yapılan çoklu karşılaştırmada spor yaşı küçük olanların durumluk kaygı puanları spor yaşı büyük olanların durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksektir (P<0,05) (Tablo 12).

Tablo 13. Araştırmaya katılan deneklerde sürekli ve durumluk kaygı puanları arasındaki ilişkiyi gösterir tablo.

Değişkenler	N	Ortalama	Std. Sapma	r	P
Sürekli kaygı	324	40,30	5,73	0,428	0,000
Durumluk kaygı	324	36,21	8,52		

Tablo 13 incelendiğinde hesaplanan r değerinin 0,428 olduğu ve buna ilişkin P değerinin de 0,000 olarak hesaplandığı görülür. P<0,05 olduğundan sürekli kaygı puanı ile durumluk kaygı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan bayan deneklerin boy ortalaması $1,61 \pm 0,07$ cm, vücut ağırlığı $49,44 \pm 6,60$ (kg), sürekli kaygı puanı $41,02 \pm 5,65$ ve durumluk kaygı puanı $34,98 \pm 9,12$ olarak, erkek deneklerin boy ortalaması $1,62 \pm 0,12$ cm, vücut ağırlığı $53,13 \pm 13,21$ (kg), sürekli kaygı puanı $39,80 \pm 5,74$ ve durumluk kaygı puanı $37,06 \pm 8,00$ olarak tespit edilmiştir (Tablo 1).

Araştırmaya katılan basketbolcuların boy ortalaması $1,67 \pm 0,09$ cm, vücut ağırlığı $53,83 \pm 11,48$ (kg), sürekli kaygı puanı $39,46 \pm 6,91$ ve durumluk kaygı puanı $32,02 \pm 8,88$ olarak, voleybolcuların boy ortalaması $1,65 \pm 0,06$ cm, vücut ağırlığı $53,98 \pm 6,67$ (kg), sürekli kaygı puanı $39,97 \pm 5,60$ ve durumluk kaygı puanı $36,73 \pm 7,67$ olarak, hentbolcuların boy ortalaması $1,60 \pm 0,04$ cm, vücut ağırlığı $50,35 \pm 4,78$ (kg), sürekli kaygı puanı $41,18 \pm 4,73$ ve durumluk kaygı puanı $38,06 \pm 7,06$ olarak, teakwando boy ortalaması $1,58 \pm 0,08$ cm, vücut ağırlığı $46,78 \pm 8,12$ (kg), sürekli kaygı puanı $42,33 \pm 4,15$ ve durumluk kaygı puanı $38,33 \pm 8,74$ olarak, güreş boy ortalaması $1,55 \pm 0,12$ cm, vücut ağırlığı $50,06 \pm 16,97$ (kg), sürekli kaygı puanı $39,84 \pm 5,13$ ve durumluk kaygı puanı $39,43 \pm 7,17$ olarak tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan bayan ve erkek deneklerin durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (P<0,05). Bu karşılaştırmada erkek deneklerin durumluk kaygı puanları bayan deneklerin durumluk kaygı puanlarından daha yüksektir (Tablo 1).

Özgül (2003), "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri" konulu çalışmasında; cinsiyete göre Durumluk Kaygı puanları arasında fark saptanamazken, Sürekli Kaygı puanları kızlarda anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Araştırmacı bu durumun kız

öğrencilerin öğrenme yaşantılarının zorluklarının yanı sıra, ailelerinden uzakta olmalarından ötürü çevredekilere karşı güvensizlik, sahipsizlik, huzursuzluk, aşırı duygusallık ve stres altında çok fazla duyarlılık gösterme gibi yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimlerinden kaynaklandığını savunmuştur.

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

Öğüt (2004), “Sporda Sürekli Kaygı Düzeyi İle Benlik Saygısının Karşılaştırılması” adlı çalışmasının sonucunda, sürekli kaygı toplam puanı ile cinsiyet arasında herhangi bir farklılaşma görülmemiştir.

Özbekçi (1989) yapmış olduğu bir çalışmada, sporcuların cinsiyetleri ile müsabakadaki kaygıları arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Yücel (2003) taekwondocular üzerinde yaptığı çalışmada, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Develi (2006) çalışmasında; beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre sürekli kaygı düzeyleri karşılaştırılmış ve sonuç olarak, cinsiyet ile sürekli kaygı puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yarışma öncesi durumluk kaygısının diğer bir göstergesi ise sürekli kaygı olmuştur. Yüksek yarışma sürekli kaygısına sahip kız ve erkekler sporcular, düşük olanlara göre daha yüksek yarışma öncesi durumluk kaygı yaşamaktadırlar. Ayrıca çalışmalar, yüksek yarışma sürekli kaygısına sahip çocukların spor içerisinde daha yüksek düzeyde tehdit algıladıklarını ortaya koymuştur (Martens, 1990: 21).

Sürekli kaygı puanı bakımından spor branşları incelendiğinde, teakwondocuların sürekli kaygı puanı basketbolcuların kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksektir ($P < 0,05$). Diğer branşların karşılaştırılmasında ise sürekli kaygı puanları bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P > 0,05$) (Tablo 6). Durumluk kaygı puanı bakımından spor branşları incelendiğinde, basketbolcuların durumluk kaygı puanı voleybolcuların, hentbolcuların, teakwondocuların ve güreşçilerin durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede düşüktür ($P < 0,05$). Diğer branşların karşılaştırılmasında ise durumluk kaygı puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P > 0,05$) (Tablo 8).

Engür (2002)’ün, “Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi” adlı çalışmasına katılan 217 takım sporu ve 62 bireysel spor ile ilgilenen sporcunun “Durumluk Kaygı” düzeyinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan değerlendirmede, takım sporu ile ilgilenen sporcular ile bireysel spor ile ilgilenen sporcuların “Durumluk Kaygı” ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre, takım sporu ile ilgilenen sporcuların “durumluk kaygı” ortalama puanları bireysel spor ile ilgilenen sporcuların ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.

Öğüt (2004) Sürekli Kaygı ve Spor Branşları Arasındaki İlişkiyi araştırdığı çalışmasında; Sürekli Kaygı ile spor branşları arasında farklılaşma görmüş, özellikle araştırmaya aldığı yüzme ve basketbol ile ilgilenen sporcular arasında farklılaşma önemli derecede çıkmıştır. Diğer branşlar arası herhangi bir farklılaşma görülmemiştir.

Simon ve Martens (1979)’in 9-14 yaş çocuklar üzerine yaptıkları çalışmada durumluk kaygı düzeyinin, yarışma zamanlarında antrenman dönemlerine oranla daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Durumluk kaygı düzeyi cimnastik ve güreş gibi bireysel sporlarda, takım sporlarına oranla daha yüksek bulunmuştur. Simon ve Martens yarışma sporlarının tamamen stres verici yaşantılar olmadığını, kişisel değerlendirmelerin ve yüksek beklenti düzeyinin de durumluk kaygıyı artırdığını ortaya koymuşlardır (Engür, 2002: 23).

Sürekli kaygı puanı bakımından spor yaşları incelendiğinde, spor yaşı küçük olanların sürekli kaygı puanları spor yaşı büyük olanların sürekli kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksektir ($P < 0,05$) (Tablo 10).

Durumluk kaygı puanı bakımından spor yaşları incelendiğinde, spor yaşı küçük olanların durumluk kaygı puanları spor yaşı büyük olanların durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksektir ($P < 0,05$) (Tablo 12).

Engür (2002), 279 sporcunun katıldığı çalışmasında, sporcuların ilgilendikleri spor dalında sahip oldukları deneyimleri, “Durumluk Kaygı” düzeyleri ortalama puanı açısından değerlendirmiş ve sonuç

olarak sporcuların deneyimleri söz konusu olduğunda “Durumluk Kaygı” ortalama puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir.

Öğüt (2004) çalışmasında, sürekli kaygı ile spor yapma yılı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yücel (2003) taekwondocular üzerinde yaptığı çalışmada, sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin düşüklüğünün veya yüksekliğinin deneklerin yaşlarına bağlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Altıparmak (1997) “Takım Sporları Yapan Bayan Sporcuların Yarışma Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Araştırılması” konulu çalışmasında, basketbolcuların durumluk kaygı puanlarının antrenman yaşı ve takımda bulunma süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

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

Tablo 13 incelendiğinde hesaplanan r değerinin 0,428 olduğu ve buna ilişkin P değerinin de 0,000 olarak hesaplandığı görülür. $P < 0,05$ olduğundan sürekli kaygı puanı ile durumluk kaygı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Koç (2004) araştırmasının sonucunda; “profesyonel futbolcuların yaşlarının arttıkça durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerden daha düşük düzeyde etkilendikleri ve duygularına daha fazla hakim oldukları” sonucuna ulaşmıştır.

Spor aktivitelerinde başarısızlıkla karşılaşma genel olarak daha yüksek seviyelerde durumluk kaygı ile sonuçlanır. Noyes yaptığı çalışmada, öğrencilerin performanslarının istenilen düzeyde olmaması durumunda öğrencilerin kaygılarının arttığını gözlemiştir (Artok, 1994: 17).

Yücel (2003) taekwondocular üzerinde yapmış olduğu çalışmada; Sporcuların biyolojik yaşları, antrenman yaşları, cinsiyeti, ailesinin eğitim düzeyi, müsabakalara katılım düzeyleri ve yetiştikleri çevre ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yücel (2003) taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisini araştırdığı çalışmada; müsabakada başarılı olan sporcuların durumluk ve sürekli kaygıları ile başarılı olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dowthwaite ve Armstrong yaptıkları çalışmada, yapılacak karşılaşmanın önemini yüksekliği oranında, karşılaşma öncesi durumluk kaygının yüksek olduğunu bulmuşlardır (Cox, 1990: 32).

Tanenbaum ve Milgram (1978) yarışmalarda bazı gönüllü öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygılarını karşılaştırmışlar; bu amaçla beden eğitimi öğrencilerini gruplara ayırıp (bireysel spor yarışmacıları, takım sporlarında yarışanlar ve yarışmacı olmayanlar) değerlendirmişlerdir. Her iki yarışmacı grubun sporcuları sürekli kaygıda yarışmacı olmayanlardan daha düşük bir seviyede kaygı düzeyine sahip olduğunu gözlemişlerdir (Artok, 1994: 26).

Sportif yarışmalar sporcularda sürekli kaygının yükselmesine neden olmaktadır. Kaygı düzeyi ile sportif başarı arasında bir ilişki vardır ve kaygı düzeyinde sporcuların bayan ya da erkek oluşları, deneyimli-denyimsiz oluşları gibi bağımsız değişkenler etkili olmaktadır (Gümüş, 2002: 43).

Sonuç olarak, teknik adamların sadece fiziksel becerilerin geliştirilmesine yönelik değil, psikolojik becerilerinin gelişmesine ve kazandırılmasına yönelik programlara önem vermesi gerektiği düşünülmektedir. Aynı zamanda, sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal kaygı gerekli olduğu kanaatine varılmıştır.

KAYNAKLAR

Akandere, Mehibe (1997). *Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Akarçesme, Cengiz (2004). *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Altıparmak, Ersin (1997). *Takım Sporları Yapan Bayan Sporcuların Yarışma Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Araştırılması*, Sosyal Bilimler Dergisi, İstanbul.

Artok, Figen (1994). *Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performanslarına Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Aydın, İlkey (2003). *Hakemlerin Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Bazı Değişkenlerin Durumluk Kaygılarına Etkileri*, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Başer, Ergun (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Budak, Zeki (1999). *Türkiye 1. Futbol Liginde Bulunan Takımların Oyuncularının Puan Sıralamasına Göre Kaygı Değerlerinin Karşılaştırılması*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

Cox, Richard H. (1990). *Sport Psychology, Concepts and Applications*, Second Edition, Wm. C. Brown Publishers, Dubuque.

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

Engür, Mustafa (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Gould, Daniel (1986). *Applied Sport Psychology*, Mayfield Publishing Company, California.

Gümüş, Mustafa (2002). *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Koç, Harun (2004). *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Konter, Erkut (1996). *Spor Stres ve Performans*. İzmir: Saray Tıp Kitapevleri.

Konter, Erkut (1997). 6. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi Bildiri Özetleri, *Profesyonel Futbolcuların, Profesyonellik Yılı Sürelerinin Durumluk Kaygıları Üzerine Etkisi*. İzmir.

Konter, Erkut (1997). 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu. *Profesyonel Futbolcuların Yaş Gruplarının Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi*. 10- 12 Ekim. Mersin.

Martens, Rainer (1990). *Successful Coaching*, Second Edition, Leisure Press, Champaign, Illinois.

Öğüt, Faruk (2000). *Sosyal Uyum İle Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Öner, Necla (1994). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.

Özbekçi, F (1989). *Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Özgül, F (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Yücel, Ebru O. (2003). *Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.