



Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*

Adem CİVAN¹

Ramazan ARI²

Alpaslan GÖRÜCÜ¹

Mehmet ÖZDEMİR¹

Özet

Bu araştırmada, sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, 1999-2000 Üniversiteler Türkiye Şampiyonası müsabakalarına katılan değişik spor türlerinden (bireysel sporlar, raket sporları ve takım sporları) 107 bayan 289 erkek olmak üzere toplam 396 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, 10 soruluk sosyo-demografik bilgi formu ile Spielberger'in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi bakımından bireysel sporlarla uğraşanların, sürekli kaygı düzeyi bakımından ise takım sporu ile uğraşanların diğerlerine göre önemli ölçüde farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre ise branşlar arasında farklılaşma görülmemiştir.

Anahtar kelimeler: Spor, durumluk kaygı, sürekli kaygı.

*Bu makale, "bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması" isimli yüksek lisans tezinden derlenmiştir.

1 Adem Civan, S.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, acivan@selcuk.edu.tr

2 Ramazan Arı, S.Ü.Mesleki Eğitim Fakültesi, rari@selcuk.edu.tr

1 Alpaslan Görücü, S.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, alpgorucu@selcuk.edu.tr

1 Mehmet Özdemir, S.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, mozdemir@selcuk.edu.tr

Comparison of the pre and post game state and trait anxiety levels of individual and team athletes*

Adem CİVAN¹

Ramazan ARI²

Alpaslan GÖRÜCÜ¹

Mehmet ÖZDEMİR¹

Abstract

The purpose of the present research is to determine the pre and post game state and trait anxiety levels of individual and team athletes. The research sample includes 107 females and 289 males, a total of 396 athletes from various sports (individual sports, racket sports and team sports) who participated in the games of 1999-2000 Turkey Universities Championships. In the research, a 10-item socio-demographic questionnaire and the Spielberger Trait-State Anxiety Inventory were used as data collection tools. The results of the research concluded that in terms of pre game state anxiety level those who engaged in individual sports and in terms of trait anxiety level those who engaged in team sports showed a significant difference compared to the others. There was no significant difference among the sport branches in terms of age and gender variables.

Key words: Sport, state anxiety, trait anxiety.

1 Adem Civan, Selcuk University of Physical Education and Sport High School, acivan@selcuk.edu.tr

2 Ramazan Arı, Selcuk University of Vocational Education Faculty, rari@selcuk.edu.tr

1 Alpaslan Görücü, , Selcuk University of Physical Education and Sport High School, alpgorucu@selcuk.edu.tr

1 Mehmet Özdemir, , Selcuk University of Physical Education and Sport High School, mozdemir@selcuk.edu.tr

Giriş

Günümüz sporunda, fiziksel kapasitedeki mükemmellik, sportif performansı üst seviyelere çıkarmada tek başına yeterli görülmemektedir. Sporcunun bir de psikolojik kapasitesi vardır ve en az fiziksel yönü kadar önemsenmelidir. Duygusal yönden değişimler yaşayan sporcuların, fiziksel olarak hazır olmalarına rağmen beklenen başarıyı yakalayamamaları bu sebeple açıklanmaktadır (Tavacıoğlu, 1999; Erkan, 1998; Akarçeşme, 2004). Birçok üst düzeydeki sporcunun fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinin yanında; motive olma, kaygılarını yönetme, konsantre olma ve amaçlar belirleme gibi psikolojik kapasiteler konusunda da mükemmel yeteneklere sahip oldukları (Koç, 2004) düşünüldüğünde, sportif performansı arttırmada psikolojik boyutun ihmal edilmemesi gerektiği gerçeği ortaya çıkmaktadır.

Sporda performansı etkileyen pek çok psikolojik olgu vardır. Bunların en önemlilerinden biri de kaygıdır. Kaygı, “gelecekle ilgili insanı üzen ve sıkı bir bekleme hali, güvensizlik duygusu ile karışık bir heyecan durumu” (Öncül, 2000; Coşkun ve Günbey, 2009) olarak tanımlandığı gibi, “dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike ihtimali ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu” (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000) olarak da tanımlanır. Kaygı durumunda birey kendisini bir alarm durumunda ve sanki bir şey olacakmış gibi hisseder, tedirginlik duyar (Nar, 2005). En önemli nedenlerinden birinin korkutucu bir uyarıyla ilgili bilinçaltı anı olan (Morgan, 2000) kaygı durumu; titreme, terleme, çarpıntı ve yüksek nabız gibi fiziksel semptomlarla seyreden bir tabloya işaret etmektedir (Beck ve Emery, 2006).

Kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Durumluk kaygı, “çevre şartlarına bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan, çoğunlukla mantıki sebeplere bağlı, başkalarının da nedeni anlaşılabilen ve genellikle her bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı bir kaygı biçimi” olarak tanımlanır (Öner ve Le Compte, 1998; Selya, 1998; Kuru, 2000). Durumluk kaygı, sporcuyu anlamaya çalışmada önemli bir kriterdir. Devam eden yarışmalarda, yarışmalar sonrasında ve öncesinde sporcu açısından önemli bir kaygı türüdür. Sporcunun kişiliğiyle ilgilidir (İkizler, 1993). Sürekli kaygı ise; “ stres yaratan durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması” olarak tanımlanır (Özgüven, 1994). Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir. Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı düzeyini etkiler (İkizler, 1993). Sürekli

Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M., (2010), Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

kaygı bireyin davranışlarında doğrudan doğruya gözlenemez. Ancak değişik zaman ve şartlarda tespit edilen durumluk kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yararlanılabilir (Öner ve Le Compte, 1998).

Sporcunun istenen ya da beklenen performansı sağlamasında kaygı düzeyinin önemi büyüktür. Kaygı düzeyi müsabaka sonucunu ve performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Başer, 1998). Kaygı düzeyi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı baskı altında bulunan sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedir. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve antrenmanlarda defalarca gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasına da yol açabilir (Gümüş, 2002).

Her yarışma, sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşımaktadır. Böyle bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşmada kaygıyla başa çıkabilme yeteneği son derece önemli bir kriterdir. Psikolojik hazırlık, yapılan spor dallarının doğasına uygun olarak farklı olmalıdır. Takım sporları bireysel sporlardan farklı bir doğaya sahiptir. Bireysel spor yapanlarda, takım sporları yapanlara oranla kaygı yoğunluğunun fazla olduğu düşünülmektedir (Konter, 1998).

Bu araştırmanın amacı; bireysel sporlar, raket sporları ve takım sporları ile uğraşan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini karşılaştırmak ve bazı değişkenlerin sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile ilişkisini belirlemektir.

Yöntem

Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini Üniversiteler Türkiye Şampiyonası müsabakalarına katılan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, 1999-2000 Üniversiteler Türkiye Şampiyonası müsabakalarına katılan bireysel sporlardan (judo, güreş) 131 erkek, raket sporlarından (masa tenisi, badminton) 42 bayan ve 52 erkek ve takım sporlarından (futbol, basketbol, hentbol) 65 bayan ve 106 erkek olmak üzere toplam 396 sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, sporcuların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile Spielberger’in “Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Sporcularla ilgili kişisel bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda ebeveynin aylık geliri, eğitim durumu ve mesleği ile sporcuların kardeş sayıları ve diğer kişisel özellikleriyle ilgili 10 soru bulunmaktadır.

Spielberger’in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri

Ölçek, bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından 1964 yılında geliştirilmiştir. Türkçeye çevrilmesi, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Bir kendini değerlendirme türü olan ölçek, kısa ifadelerden oluşan 40 maddeyi içermektedir. Ölçek, anda hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan 20 maddelik “durumluk kaygı formu” ve son yedi gündür hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan yine 20 maddelik “sürekli kaygı formu” olmak üzere iki kısımdan oluşmaktadır. 4’lü Likert tipi olan ölçeğin Alpha güvenilirliğinin .83 ile .87 arasında, test-tekrar test güvenilirliğinin .71 ile .86 arasında ve madde güvenilirliğinin .34 ile .72 arasında değiştiği bildirilmektedir (Öner ve Le Compte 1998; Aydemir ve Köroğlu, 2000; Şahin ve diğerleri, 2002). Bu çalışmada envanterin hem durumluk hem de sürekli kaygı alt ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizlerinin yapılmasında SPSS 11.0 for Windows programı kullanılmıştır. Sporculardan her iki ölçek sonucu elde edilen bilgiler puanlama yönergesine uygun olarak puanlanmıştır. Elde edilen sürekli ve durumluk kaygı puanlarındaki gruplar arası farklılıkların belirlenmesi için en küçük kareler yöntemi ile varyans analizi yapılmıştır. Grup ortalaması arasındaki farkların istatistiksel olarak önemli olup olmadığını belirlemek için Asgari Önemli Fark Testi (Least Significant Difference) kullanılmıştır.

Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M., (2010), Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Bulgular

Araştırma, 1999-2000 Üniversiteler Türkiye Şampiyonası müsabakalarına katılan 396 sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu sporculardan 107'si bayan 289'u erkektir. Sporcuların 12 tanesi 17-18 yaş grubunda, 137 tanesi 19-20 yaş grubunda, 122 tanesi 21-22 yaş grubunda ve 125 tanesi de 22 yaş üzeridir. Sporcular branşlara göre ise; bireysel sporlar 131 (güreş 91 erkek, judo 40 erkek), raket sporları 94 (masa tenisi 21 bayan 31 erkek, badminton 21 bayan 21 erkek) ve takım sporları 171 (futbol 33 erkek, basketbol 27 bayan 22 erkek, hentbol 38 bayan 51 erkek) şeklinde dağılım göstermiştir.

Tablo 1. Sporcuların Sürekli ve Durumluk Kaygı Değerlerinin Yaş Değişkenine Göre Puanlanması

	17-18			19-20			21-22			22 ve üzeri		
	N	\bar{X}	$S_{\bar{X}}$	N	\bar{X}	$S_{\bar{X}}$	N	\bar{X}	$S_{\bar{X}}$	N	\bar{X}	$S_{\bar{X}}$
Durumluk Kaygı Puanı	12	33,923	2,128	137	36,387	0,625	122	36,160	0,679	125	36,144	0,708
Sürekli Kaygı Puanı	12	37,016	1,887	137	36,449	0,555	122	36,529	0,597	125	36,045	0,628

Sürekli ve durumluk kaygı puanları bakımından yaş gruplarına ait ortalamalar karşılaştırılmış, yaş grupları ortalamaları arasındaki farklar hem sürekli kaygı puanı, hem de durumluk kaygı puanı bakımından istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($P>0.05$). Durumluk kaygı puanı ortalaması 17-18 yaş grubunda 33.923 ± 2.128 , 19-20 yaş grubunda 36.387 ± 0.625 , 21-22 yaş grubunda 36.160 ± 0.679 ve 22 ve üzeri yaş grubunda 36.144 ± 0.708 olarak bulunmuştur. Sürekli kaygı puanı ortalamaları ise 17-18 yaş grubundan başlamak üzere sırasıyla 37.016 ± 1.887 , 36.449 ± 0.555 , 36.529 ± 0.597 ve 36.045 ± 0.628 olarak tespit edilmiştir.

Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M., (2010), Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Tablo 2. Sporcuların Sürekli ve Durumluk Kaygı Değerlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Puanlanması

	BAYAN			ERKEK		
	N	\bar{X}	$S_{\bar{X}}$	N	\bar{X}	$S_{\bar{X}}$
Durumluk Kaygı Puanı	107	35,544	0,876	289	35,763	0,658
Sürekli Kaygı Puanı	107	36,696	0,777	289	36,184	0,584

Sürekli ve durumluk kaygı puanları bakımından cinsiyetlere ait ortalamalar karşılaştırılmıştır. Durumluk kaygı puanı ortalamaları bayan ve erkek sporcularda, sırasıyla 35.544 ± 0.876 ve 35.763 ± 0.658 olarak bulunmuş, bayan ve erkek sporcuların durumluk kaygı puanları ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığı tespit edilmiştir ($P>0.05$). Sürekli kaygı puanı ortalamaları bayan ve erkek sporcularda sırasıyla 36.696 ± 0.777 ve 36.184 ± 0.584 olarak tespit edilmiş, ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($P>0.05$).

Tablo 3. Sporcuların Sürekli ve Durumluk Kaygı Değerlerinin Spor Türü Değişkenine Göre Puanlanması

	Bireysel Sporlar			Raket Sporları			Takım Sporları		
	N	\bar{X}	$S_{\bar{X}}$	N	\bar{X}	$S_{\bar{X}}$	N	\bar{X}	$S_{\bar{X}}$
Durumluk Kaygı Puanı	131	37,732 a	0,890	94	36,136 a	0,868	171	33,092 b	0,735
Sürekli Kaygı Puanı	131	35,096 b	0,798	94	36,844 b	0,770	171	37,382 a	0,652

a, b: Aynı satırda aynı harf bulunduran ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak önemlidir ($P<0.05$).

Durumluk kaygı puanı ortalamaları bireysel sporlar (judo ve güreş) grubunda 37.732 ± 0.890 , raket sporları (masa tenisi ve badminton) grubunda 36.136 ± 0.868 ve takım sporları (futbol, basketbol ve hentbol) grubunda 33.092 ± 0.735 olarak bulunmuştur. Grup ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli ölçüde farklılık bulunmuştur. Bireysel sporlar ve raket sporları grupları ortalamaları arasındaki fark önemli bulunmazken ($P>0,05$), takım sporları grubunun ortalaması hem bireysel, hem de raket sporları gruplarının ortalamalarından önemli ölçüde düşük bulunmuştur ($P<0.05$).

Sürekli kaygı puanı ortalamaları bireysel, raket ve takım sporları gruplarında sırasıyla 35.096 ± 0.789 , 36.844 ± 0.770 ve 37.382 ± 0.652 olarak bulunmuştur. Takım

Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M., (2010), Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

sporları grubunun sürekli kaygı puanı ortalaması, diğer iki grubun ortalamalarından önemli ölçüde yüksek bulunmuştur ($P < 0.05$). Bireysel ve raket sporları gruplarının ortalamaları arasındaki farkın önemli olmadığı tespit edilmiştir ($P > 0.05$).

Tablo 4. Sporcuların Durumluk Kaygı Puanlarının Sürekli Kaygı Puan Seviyelerine Göre (düşük, orta, yüksek) Karşılaştırılması

SPOR TÜRÜ		Bireysel Sporlar	Raket Sporları	Takım Sporları	Toplam
SÜREKLİ KAYGI PUANLAR	< 35 düşük	$\bar{x} \pm Sx$ n 35.58 ± 1.281 65	33.222 ± 1.189 27	29.188 ± 0.744 69	32.665 ± 0.533 c 161
	35 < orta	$\bar{x} \pm Sx$ n 40.95 ± 0.785 62	37.614 ± 0.818 57	35.107 ± 0.713 75	37.891 ± 0.446 b 194
	> 45 yüksek	$\bar{x} \pm Sx$ n 42.500 ± 3.089 4	40.600 ± 1.954 10	41.222 ± 1.189 27	41.441 ± 1.281 a 41
	Toplam	39.679 ± 1.093 a 131	37.145 ± 0.810 b 94	35.172 ± 0.524 c 171	

a,b,c: Toplam satırında ve toplam sütununda ayrı harfle gösterilen ortalamalar arasındaki farklar istatistiksel olarak önemlidir ($P < 0.05$).

Durumluk kaygı puanları bakımından spor türleri arasındaki farkın sürekli kaygı puanlarının düşük (<35), orta (35<x<45) ve yüksek (>45) olmasına göre değişmediği tespit edilmiştir. Bununla beraber, durumluk kaygı puanları bakımından, sürekli kaygı puanı seviyeleri (düşük, orta, yüksek) arasında istatistiksel olarak önemli farklılık bulunmuştur ($P < 0,01$). Sürekli kaygı puanı 45'den büyük olan grupta, durumluk kaygı puanı ortalaması 41.441 ± 1.281 olarak diğer iki grubun ortalamasından önemli ölçüde yüksek bulunmuştur. Orta ve düşük grupların ortalamaları sırasıyla 37.891 ± 0.446 ve 32.665 ± 0.533 olarak bulunmuştur. Durumluk kaygı puanı ortalaması sürekli kaygı puanları 35'den küçük olan grupta, en düşük bulunmuştur ($P < 0,05$).

Durumluk kaygı puanı ortalamaları bakımından spor türleri arasında önemli farklılık tespit edilmiştir ($P < 0,01$). Durumluk kaygı puanı ortalaması en yüksek bireysel grupta tespit edilmiş, diğer gruplardaki sporcuların durumluk kaygı puanı ortalamaları bireysel gruptan önemli ölçüde düşük bulunmuştur ($P < 0,05$).

Tablo 5. Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

GRUPLAR	N	r
Bireysel Sporlar	131	0,462**
Raket Sporları	94	0,390**
Takım Sporları	171	0,533**

***: P<0.01 (İstatistiksel olarak % 1 düzeyinde önemli)*

Durumluk ve sürekli kaygı puanları arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmış ve Tablo 5’te verilmiştir. Çalışmada ele alınan spor türleri için korelasyon katsayıları ayrı ayrı hesaplanmış, durumluk ve sürekli kaygı puanları arasındaki korelasyon katsayıları bireysel sporlarda 0.462, raket sporlarında 0.390 ve takım sporlarında 0.533 olarak bulunmuştur. Bu üç korelasyon katsayısının istatistiksel olarak önemli oldukları tespit edilmiştir ($P<0.01$). Buna göre; sürekli kaygı puanı arttıkça, durumluk kaygı puanı da artmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanları açısından, yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. Literatür taramasında da araştırma bulgularını destekler çalışmalara rastlanmıştır. Özbekçi (1989), basketbol, voleybol ve atletizm sporcularını durumluk kaygı puanları bakımından incelemiş, yaş ve müsabaka stres düzeyleri arasında bir ilişki bulamamıştır. Bir başka çalışmada Arseven ve Güven (1992), yaşlara göre (20 yaş üstü ve 20 yaş altı) iki gruba ayrılan değişik branşlardaki (basketbol, hentbol, voleybol ve atletizm) sporcuların müsabaka ortamındaki kaygı düzeyi ile ilgili verileri analiz etmişler, çıkan sonuçlar arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Bu sonuçlar çalışmamızı destekler nitelikte olmasına rağmen, bazı karşı yönde bulguların da bulunduğu düşünülerek bu tür çalışmalarının sayısının artırılması gerektiği düşünülmelidir.

Sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanları açısından, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. Araştırma bulguları; Özbekçi (1989)’nin sporcuların durumluk kaygı düzeyleri, Engür (2002)’ün başarı motivasyonunun durumluk kaygı üzerine etkisi ve Yücel (2003)’in taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini araştırdığı çalışmalar tarafından desteklenirken, başka araştırma sonuçlarıyla çelişmektedir. Segal ve Weinberg (1989) araştırmalarında, bayanların erkeklere oranla daha yüksek sürekli kaygıya

sahip olduklarını bulmuşlardır. Başaran ve ark. (2009) ise, erkek sporcuların bayan sporculara göre durumluk kaygı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar dikkate alındığında kaygının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek için, çok sayıda çalışma yapılması gerekmektedir.

Araştırmaya katılan 17-22 yaş ve üzeri sporcuların gerek yaş ve gerekse cinsiyet açısından durumluk ve sürekli kaygı ortalamaları arasında rakamsal olarak farklılıklar olmasına rağmen istatistiksel olarak herhangi bir farklılığın belirlenememesi, öğrenci-sporcuların hem üniversitede aldıkları hem de branşa özgü aldıkları eğitimden kaynaklanmış olabilir. Bu da sporcuların kaygı konusundaki eğitim düzeyinin birbirlerine yakın olduğu sonucunu göstermektedir.

Sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanları açısından, yapılan spor türü değişkenine göre anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre, müsabaka öncesi durumluk kaygı puan seviyeleri bakımından bireysel sporlar ile raket sporları grupları arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur. Ancak, takım sporları gruplarının ortalaması hem bireysel spor gruplarından ve hem de raket sporu gruplarından önemli ölçüde düşük bulunmuştur. Araştırmadaki bu sonuç, Özbekçi (1989)'nin atletlerin basketbol ve voleybolculara göre müsabaka ortamı stresini daha yoğun yaşadıkları sonucuna ulaştığı çalışması tarafından desteklenmektedir. Bununla beraber araştırma sonuçları, Aktop ve Erman (2002)'in, takım ve bireysel sporcuların sürekli kaygı düzeylerini karşılaştırdıkları çalışma sonuçlarıyla çelişmektedir. Çıkan bu sonucun ışığında şunlar düşünülebilir: Bireysel sporlar ve raket sporlarında sporcuların durumluk kaygı puanlarının yüksek olması, bu sporcuların müsabaka sorumluluğunu tek başlarına taşımalarından kaynaklanmış olabilir. Bunun yanında, yıl boyu yapılan çalışmaların başarısızlık durumunda boşa gideceği kaygısı durumluk kaygıyı yükseltmiş olabilir. Müsabaka sayısının az olması da, başarıya daha geç ulaşılacağı için durumluk kaygıyı yükseltebilmektedir. Bununla beraber bireysel sporcularda durumluk kaygının yüksek olmasının, iyi bir kontrol ve kanalizasyonla sürekli kaygı ile başa çıkmada avantaj olabileceği de düşünülmelidir.

Müsabaka sonrası sürekli kaygı puanları açısından ise, bireysel sporlar grubu ile raket sporları grubu arasında bir anlamlı bir fark yoktur. Ancak, takım sporları grubunun sürekli kaygı puan ortalaması, diğer iki grubun ortalamalarından önemli ölçüde yüksek bulunmuştur. Aşçı ve Kin (1998)'nin Türkiye Bayanlar Futbol Ligi'ndeki 3 futbol takımına uygulamış

oldukları Spielberger'in Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri sonuçlarına göre, bayan futbolcuların sürekli kaygı puanlarının durumluk kaygı puanlarına göre önemli ölçüde yüksek çıkmış olması, yapmış olduğumuz çalışmayı desteklemektedir. Bir başka çalışmada Scalan ve Passer, yaşanan başarı ve başarısızlıkların durumluk kaygıyı nasıl etkilediğine bakmış, futbola katılan bayan ve erkek sporcuların başarısızlık sonrası durumluk kaygılarının yükseldiğini görmüşlerdir (aktaran:Konter 1996).

Takım sporlarında bireysel sporlara göre durumluk kaygının düşük olması; müsabaka esnasında ve sonrasında ortaya çıkacak sonucun bütün takımı ilgilendirmesi, yapılacak olumsuz hareketlerin takımdaki diğer sporcuların desteğiyle düzeltilebileceği, yenilgi durumunda sorumluluğun paylaşılacağı, sporcunun olumsuz sonuçlardan dolayı direk sorumlu tutulma oranının daha düşük olması gibi sebeplere bağlanabilir. Sürekli kaygının yüksek olması ise; normal hayatında takım içindeki sosyal dayanışma ve sorumluluğu paylaşım ortamının sağlanmamış olmasından kaynaklanabilir.

Her üç gruptaki sporcuların durumluk kaygı puanlarının sürekli kaygı puan seviyelerine göre (düşük, orta, yüksek) farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili elde edilen bulgulara göre, sürekli kaygı puanı 45'den büyük olan grupta durumluk kaygı puan ortalaması orta grup ve düşük grupların puan ortalamasından önemli ölçüde yüksek bulunmuştur. Durumluk kaygı puan ortalaması sürekli kaygı puanları 35'den küçük olan grupta en düşük bulunmuştur. Durumluk kaygı puan ortalaması bireysel sporlar grubunda en yüksek tespit edilmiştir.

Bireysel sporlar, raket sporları ve takım sporları gruplarının durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında bir anlamlılık bulunmuştur. Bulgulara göre, sürekli kaygı puanı arttıkça, durumluk kaygı puanı da artmaktadır. Bir başka ifadeyle, müsabaka sonrası sürekli kaygı düzeyi ile müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi arasında paralel bir ilişki vardır. Yani, sürekli kaygı arttıkça, durumluk kaygı da artmaktadır.

Önerileri

Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular doğrultusunda şu öneriler geliştirilebilir: Antrenör ve beden eğitimi öğretmenleri, verilen olumlu uyarılarla kaygı düzeylerini minimum düzeyde tutabilen sporcuları seçmelidir. Sporculara kaygı ile başa çıkma yöntemleri ilgililerce öğretilmelidir. Sporcunun geldiği sosyal çevre iyi etüt edilmeli, kaygısını giderecek

Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M., (2010), Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

yaklaşımlarda bulunulmalıdır. Takım sporlarında, arkadaşlıklar sağlam temellere oturtulmalı, sporcuların aynı ortamları yaşamaları sağlanmalıdır. Sporcuların müsabaka sonrası yaşadıkları başarı ve başarısızlık durumlarının, sakatlıkların, sürekli kaygı puanlarını etkilediği düşünülerek daha gelişmiş, yenilgi ve sakatlıkları da içine alan bir sürekli kaygı envanteri oluşturmalıdır.

Kaynaklar

1. Arseven, A., Güven, Ö. (1992). Sporcuların müsabaka ortamındaki anksiyete düzeyleri. Ankara: H.Ü. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi.
2. Aydemir, Ö., Köroğlu, E. (2000). *Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
3. Alisinanoğlu, F., Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Ve Bilim*, 28 (128), 65-71.
4. Aktop, A., Erman, K.A. (2002). Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu, benlik kaygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. 7. Uluslar arası Spor bilimleri Kongresi, Antalya.
5. Aşçı, H., Kin, A. (1998). Bayan futbolcularda kaygı ve kendini fiziksel algılama düzeyi. Ankara: H.Ü. 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 5-7 Kasım, 247.
6. Başaran, M.H., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, A.K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *S.Ü.Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21.
7. Başer, E. (1998). *Uygulamaları spor psikolojisi*. Ankara:Bağırman Yayımevi.
8. Beck, A.T., Emery, G. (2005). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler bilişsel bir bakış açısı*. Çev. Veysel Öztürk. İstanbul: Litera Yayıncılık.
9. Coşkun, Y., Günbey, A. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 10 (1), 2009).
10. Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
11. Erkan, U. (1998). *Sporcular için zihinsel antrenör rehberi*. Ankara: Bağırman Yayımevi

Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M., (2010), Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

12. Eberspaecher, H.J. (1979). *Psychoregatives training, praxisder psychologicim leistungsport*, (H.S.H., Goble), Vlg Botels and Wernitz. Berlin p. 225, 298.
13. Gürün, O.A. (1991). *Psikoloji sözlüğü*. İstanbul: İnkilap Kitapevi.
14. İkizler, C. (1993). *Sporda başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve psikolojik antrenman*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
15. Konter, E. (1996). *Profesyonel futbolcuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
16. Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: G. Ü. İletişim Fakültesi Basımevi.
17. Koç, H. (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
18. Konter, E. (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırhan Yayımevi,
19. Morgan, T.C. (2000). *Psikolojiye giriş*. Çev. H.Ü. Psikoloji Bölümü Öğretim Elemanları. Ankara: H. Ü. Psikoloji Bölümü Yayınları.
20. Nar, E. (2005). *Beni anlayın*. 3. Baskı, İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı.
21. Özgüven, İ.E. (2000). *Psikolojik testler*. Ankara: Pdrem Yayınları.
22. Öner, N., Le Compte, A. (1983). *Sürekli durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
23. Öner, N., Le Compte, A. (1998). *Sürekli durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
24. Öncül, R. (2000). *Eğitim ve eğitim bilimleri sözlüğü*. Ankara: M.E.B. Yayınları.
25. Özbekçi, F. (1989). *Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
26. Selya, H. (1998). Stress without distress. (ed. Barbara Woods) *Applying psychology to sport*. Hodder & Stoughton. 98-109.
27. Şahin, N.H., Batıgün, A.D. Uğurtaş, S. (2002). Kısa semptom envanteri (KSE): ergenler için kullanımının geçerlik, güvenirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*,13 (2).

Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M., (2010), Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

28. Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor psikolojisi-bilişsel değerlendirmeler*. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
29. Yücel, E.O. (2003). *Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. G. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.