

KIŞ SPORLARI YAPAN SPORCULARIN YARIŞMA KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Investigation of Competition Anxiety Levels of Athletes' By Winter Sports

Erkoç Koray DOĞAN*

Erzurum Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, koray.dogan@gsb.gov.tr

Hakan EYGÜ

Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, hakaneygu@atauni.edu.tr

ÖZ

Türkiye özel konum ayrıcalıklarından dolayı, ulusal ve uluslararası öneme sahip kış turizm merkezlerine sahiptir. Ülkemizin bu merkezlere sahip olması kış sporları ile ilgilenen sporculara çeşitli alanlarda spor yapma imkânı sunar. Bu çalışmanın amacı, ülkemizdeki kış sporları alanında faaliyet gösteren milli ve kulüp sporcularının yarışma kaygısı incelenecektir. Bu kapsamda sporcuların yaşlarına, cinsiyetlerine, sporculuk seviyesine ve sporla uğraşma süresine gibi değişkenlerin kaygı düzeylerine olan etkisi incelenecektir. Bu doğrultuda çalışma; kış sporları sporcularının başarısı için önem arz eden yarışma kaygı düzeylerinin, sporcuların belirtilen değişkenlerle ilişkisini ortaya koyulacaktır. Bu kapsamda kaygı düzeylerini azaltacak yönde öneriler sunulması açısından önemlidir. Araştırmanın çalışma grubu Türkiye Kayak Federasyonu, Türkiye Buz Pateni Federasyonu ve Türkiye Curling Federasyonuna bağlı sporculardan oluşmaktadır. Bu çalışmada anket yöntemiyle 161 sporcudan elde edilen veriler kullanılmıştır. Araştırmada yarışma kaygı durumlarını belirlemek amacıyla Rainer Martens tarafından geliştirilen Spor Yarışmaları Kaygı Testi (SCAT-A) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Kaygı düzeylerine etkisi olduğu düşünülen faktörler t-testi ve ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Sonuç olarak; cinsiyet ve yaş değişkenleri ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Sporcu branşları, millik durumları, spor yılı, yarışma seviyesi ve eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark belirlenmemiştir.

Anahtar kelimeler: Spor Psikolojisi, Yarışma Kaygısı, Kış Sporları

*Sorumlu yazar

ABSTRACT

Turkey is a mid-rail country, it has nationally and internationally important winter tourism centers due to its special location and privileges. With these centers, sports enthusiasts interested in winter sports offer sports facilities in various areas. The purpose of this study is to examine the competition concerns of national and club athletes operating in the winter sports field in our country. the effects of variables such as age, gender, sporting level, and duration of sporting athletes' anxiety levels will be examined. Working in this direction; the level of competition anxiety, which is important for the success of winter sports athletes, will reveal the relationship of the athletes to the specified variables. In this context, it is important to provide suggestions in order to reduce anxiety levels. Research group of the study was composed of Turkey Ski Federation, Turkey Ice Skating Federation and Turkey Curling Federation. In this study, data obtained from 161 athletes were used by questionnaire method. In current study, the Competition Anxiety Test (SCAT-A) developed by Rainer Martens was used as measures. Accordingly, we have analyzed factors based on the t-test and ANOVA test. As a result; between anxiety levels it was determined by gender and age is a significant difference. It was determined that there is no significant difference between the sporting branches, sports year, competition levels and education levels.

Keywords: Sport Psychology, Competition Anxiety, Winter Sports

GİRİŞ

Sportif başarının bedensel performans, zihinsel performans ve psikolojik performansın bir bütün olarak ele alınması ile mümkündür. Her sporcunun kaygı düzeyi olduğu belirtilmiştir. Bu durumun normal olduğu ve sporcunun kendini koruması ya da hedefe ulaşması için gereklidir. Kaygı, bir durumun ortaya çıkması için sarf edilen çabaya bağlı olarak farklı düzeylerde yaşanabilir. Bazıları kişiliklerinden dolayı kaygı duymaya eğilimlidir. Bu kişiler karşılaştıkları durumların seviyesine göre kaygıyı daha yoğun yaşadıkları görülmektedir. Bu durumlara bağlı olarak yaşanan kaygının yaş ve tecrübe ile de ilgili olduğu yapılan çalışmalarda gözlenmiştir. Burada önemli olan kaygının kontrol altına alınabilmesi ve bu kontrol ile başarının üst seviyelere çıkarılmasıdır (Kara, 2016:1).

İnsanların etrafındaki kişilerle yaşadığı duygular ve iletişim ortamının yoğunluğuna göre kaygı durumunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Kaygı, bireyin hayatında dönem dönem yaşadığı ve gelecek yaşamda da güçlük içine gireceği olaylarla karşılaşma düşüncesi ile şekillenen güvensizlik, kararsızlık ve çatışma hissettiği durumlar karşısında gösterdiği tepkidir (Koç, 2004:3-4). Bu durum sporcuların duygusal durumlarının onların başarısını doğrudan etkilediği ifade edilmiştir (Trotter ve Endler, 1999:862).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde sporcunun katılacağı bir yarışmada kaygı düzeyi ile başarısı arasında ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu kapsamda sporcuların bazı özellikleri ele alınarak kaygı düzeylerine olan etkisinin incelenmesi sporcunun başarısı bakımından önem arz etmektedir. Bu doğrultuda çalışma; kış sporları sporcularının başarısı için önem arz eden

yarışma kaygı düzeylerinin, sporcuların belirtilen değişkenlerle ilişkisini ortaya koyulması literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sporcuların yarışma öncesinde veya yarışma sırasında yaşadıkları kaygı düzeyinin kişiden kişiye değişebilen birçok nedeni bulunabilir. Bu nedenler belirlenemeyip kontrol altına alınamadığında kaygı durumları, sporcuların performanslarını olumsuz etkileyebilmekte ve sporcuları başarısızlığa götürebilmektedir. Sporcuları bunu engelleyebilme için, kaygı düzeylerinin ve kaygı nedenlerini bilip bununla başa çıkabilmesi oldukça önemlidir. Öncelikle cevap aranması gereken; sporcularda kaygının neden olan faktör veya faktörler nelerdir, bu faktörlerin oluşturduğu kaygı seviyesi neden her sporcuda farklıdır, düşük veya yüksek kaygı seviyesinin sebepleri nelerdir sorularıdır (Kara, age., 2016:27). Kaygı seviyelerinin belirlenmesinde kişinin bilişsel yönlendirme stili çok önemlidir (Martens vd., 1998:63). Çünkü kişi ne kadar yüksek motorik, teknik ve taktik özelliklere sahip olursa olsun bu durumu müsabaka esnasında ortaya çıkaramıyorsa hiçbir anlam ifade etmez. Sporcu bir müsabaka sonrası aldığı olumlu, tutarlı ve anlaşılır tepkiler kendisiyle ilgili bilgi vermektedir (Özen ve Eygü, 2010:16).

Kaygıya neden olan birçok faktör bulunmaktadır, bu faktörler arasında başarısızlık korkusu, prestij kaybı ve kibir yer almaktadır (Bird ve Cripe, 1986:21). Spor müsabakalarındaki rekabet ortamında, başarısızlık veya başkalarının yaptığı olumsuz eleştiri gibi kötü düşünceler güven eksikliğinden ve tecrübesizlikten kaynaklanır. Sporcular önem verdikleri kişilerin gözünde değersiz duruma düşmekten korkarlar. Sporcu, yarışma esnasında performansının; antrenörü, takım arkadaşları ve rakipleri tarafından nasıl değerlendirilebileceğini düşünür ve onların gözünde kötü durumlara düşmekten, saygınlığını yitirmekten korkar. Bu sebeple algılayış biçimi ve algılayış düzeyi kaygının yaşanmasında çok önemlidir (Iso-Ahola ve Hatfield, 1986). Kaygı nedenlerinden biri de korkutucu bir uyarıyla ilgili bilinçaltı anıdır. Korkunun olduğu durumlar ve her karşılaşmamızda nedenini bilmediğimiz huzursuzluktan kaygı duyarız (Morgan, 2000). Antrenör ve beden eğitimi öğretmenleri üzerine yapılan araştırmada ise verilen olumlu uyarılarla kaygı düzeylerini minimum düzeyde tutabilen sporcuların seçilmesi gerektiği bulunmuştur. Ayrıca sporculara kaygı ile başa çıkma yöntemlerinin öğretilmesinin gerekli olduğu belirtilmiştir. Sporcuların müsabaka öncesi, müsabaka esnası ve müsabaka sonrası yaşadıkları başarı, başarısızlık ve sakatlıkların tümü dikkate alınarak sürekli kaygı puanlarını etkilediği düşünülerek daha gelişmiş, yenilgi ve sakatlıkları da içine alan bir sürekli kaygı envanteri oluşturması gerekliliği ortaya çıkmıştır (Başoğlu ve Şekeroğlu, 2016).

Yüksek kaygıyı neden olan faktörlerden biride yarışmanın sonucuna odaklanmaktır. Sonucun olumlu (başarı) veya olumsuz (yenilgi) olup olmadığına bakmaksızın kişinin sonuçlara aşırı şekilde odaklanması kişi üzerinde gereksiz baskı yaratmakta ve yarışmaya optimal performans sergileyeceği şekilde odaklanmasını engellemektedir. (Zaichowsky ve Baltzell, 2001). Ayrıca, ergenlik dönemi, insan hayatında kaygı düzeyinin en üst düzeye çıktığı, en çalkantılı dönemdir. Bu dönemde gençliğe adım atan çocukların duygularında yoğunluk ve istikrarsızlık, yalnızlık ve yorgunluk, güvensizlik ve kaygı durumu, çevreye uyum problemleri ve aile içi çatışmalar görülebilmektedir. (Bacanlı, 2005).

Durumluk kaygısı sporcuyla anlamaya çalışmada önemli bir kriterdir. Devam eden yarışmalarda, yarışmalar sonrasında ve öncesinde sporcu için önemli bir kaygı türüdür. Sporcunun kişiliği ile ilgilidir. Bu duruma göre genel olarak sporcuların yarışma sonrasında da üzgün ve korkak olduğu gözlenmektedir. Bir stres durumunda daha sakin yapıya sahip sporcularda korku işaretleri daha az bulunmaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997:119). Durumluk kaygı, tehlikeli olarak adlandırılan durumlar öncesinde veya olaylar sırasında ortaya çıkan, çoğunlukla mantıklı nedenlere bağlı ve nedeni başkaları tarafından da anlaşılabilen kaygıdır (Öğüt, 2000). Kişilerin özel durumlara karşı tehdit edici bir duygusal tepki olarak yorumladığı, durumluk kaygının şiddeti ve süresi, algılanan tehdidin miktarı ve kişinin tehlikeli durum yorumunun kalıcılığı ile ilişkilidir (Brustad, 1993:700). Durumluk kaygı, çevresel koşullara bağlı stresten dolayı ortaya çıkan, tehlike ya da tehdit durumlarında bireyin gösterdiği kompleks heyecansal reaksiyonların ifadesidir (Özgül, 2003:5).

Kişinin değerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stres verici olarak yorumlaması sonucu birey kaygı duyar. Bu durum sürekli kaygı olarak ifade edilir (Öner ve Comte, 1985). Sürekli kaygı, stres yaratan durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması olarak tanımlanabilir (Özguven, 1994). Sürekli kaygısı olan bireyler kendilerine ve çevrelerine ilişkin devamlı bir kaygı durumu yaşarlar (Konter,1996). Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, başka ortamda (örneğin, bir yarışma öncesi ve sonrası da) daha çabuk ve sık durumluk kaygı belirtileri göstereceği ifade edilmektedir (Engür, 2002).

Bunlar, sportif eylem içinde kaygılı bir sporcunun davranışlarını yansıtan olumsuzluklardır. Bir spor ekibi içinde kendisine verilen görevi yerine getiremeyen bir sporcu, takımın kolektif oyun düzenini bozacak ve sonunda önce kendisinin sonra da takımının başarısında negatif yönde etkili olacaktır (Gümüş, age., 2002).

Bazı sporcuların, yarışma esnasında tüm dikkatin kendilerine yönelmesi ve kendileriyle ilgilenilmesi, yüksek düzeyde kaygının yaşanmasına neden olabilmektedir. Başarı ortamında bireylerin kendileriyle ilgili farkındalıklarının ve dikkatlerinin artmasına neden olan faktörlerden biri mükemmeliyetçi kişilik yapısıdır ve mükemmeliyetçilik yarışmaya ilişkin kaygının artmasına da neden olabilmektedir (Frost ve Henderson, 1991:323). Birçok sporcu yarışmalarda, baskı ve zorlukla karşılaşmaktadır. Bu baskı ve zorluklar özellikle yarışma aktivitelerde sporcuların kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır. Birçok sporcu antrenmanlarda gösterdikleri performanslarını baskılı ve stresli yarışma koşullarında gösterememektedir. Birçok teknik direktör ve antrenör verdikleri demeçlerde, takımlarını oynadıkları karşılaşma sırasında tanıyamadıkları, gösterdikleri performans konusunda hayrete düştüklerini söylemektedir (Engür, age., 2002). Bunlar, sportif eylem içinde kaygılı bir sporcunun davranışlarını yansıtan olumsuzluklardır. Bir spor ekibi içinde kendisine verilen görevi yerine getiremeyen bir sporcu, takımın kolektif oyun düzenini bozacak ve sonunda önce kendisinin sonra da takımının başarısında negatif yönde etkili olacaktır (Gümüş, age., 2002).

MATERYAL

Sporda Yarışma Kaygısı Testi Yetişkin Formu (Sport Competition Anxiety- Adult Form) kullanılmıştır. Yarışma ortamında genç ve yetişkinlerin kaygı düzeylerini belirlemek amacı ile Martens (1977) tarafından geliştirilen anket formunda (Sporda Yarışma Kaygısı Testi SCAT-A) 15 soru bulunmaktadır. Bu anket formundaki maddeler üçlü likert tipinde yer almaktadır. Anketin ilk 10 maddesi yarışma esnasında kaygı durumunu ortaya koyarken, diğer 5 madde ise değerlendirilmeye alınmayan dolgu sorulardan oluşmuştur. Testte bir takım sorular ters maddelerdir ve ters olarak değerlendirilmektedir. SCAT-A'daki toplam puan 10 (düşük kaygı) ile 30 (yüksek kaygı) arasında değişmektedir.

SCAT-A'nın Türkçeye uyarlanması Kuruç tarafından yapılmıştır. SCAT-A'nın dolgu maddeler dışında kalan 10 maddesi için en düşük 0,43 ile 0,72 arasında değerler elde edilmiştir. Cronbach-Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,79 olarak bulunmuştur. SCAT-A'nın testin tekrarı güvenilirlik katsayısı 0,90 olarak bulunmuştur (Kuruç, 1998).

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Kış sporları yapan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin incelenmesini amaçlayan bu çalışmaya, Türkiye Kayak Federasyonu, Türkiye Buz Pateni Federasyonu ve Türkiye Curling Federasyonuna bağlı faaliyette bulunan gönüllü sporcular katılmıştır. Araştırmaya çeşitli seviyelerden 161 (6 kayak, 37 artistik buz pateni, 16 biathlon, 53 curling, 20 kayakla atlama, 19 sürat pateni ve 10 snowboard) sporcu katılmıştır. Katılımcıların 75'i kadın (X yaş= 17.5± 0.70) ve 86'sı erkektir (X yaş= 17.5± 0.70).

Çalışma 15 Ağustos 2017 – 10 Şubat 2018 tarihleri arasında elektronik ortamda “Google Formlar: ücretsiz çevirim içi anket hazırlama ve anket aracı” sitesi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Hazırlanan anket formu bu internet sitesine yüklenmiştir. Belirtilen federasyonlara bağlı faaliyet gösteren sporculara telefon veya elektronik posta aracılığı ile ulaşılmış ve internet sitesi üzerinden çalışmaya katılmaya davet edilmiştir. Anket formunun ilk bölümünde katılımcıların demografik bilgileri, ikinci bölümde ise Sporda Yarışma Kaygısı testi hakkında görüşleri sorgulandı.(bu bölüme gerek yok)

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistikler SPSS 19.0 programı kullanılarak, t-testi ve ANOVA testi ile Kaygı düzeylerine etkisi olduğu düşünülen faktörleri açıklayan grafik teknikleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Sporcuların cinsiyete ve yaşlarına göre yarışma kaygı düzeylerine ait ortalama ve standart sapma değerleri; cinsiyet ve yaş farklılığını test etmek amacı ile yapılan t-test sonuçları Tablo 1 ve Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1. Sporcuların cinsiyete göre yarışma kaygı düzeyleri arasındaki ilişki

	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	p
Yarışma Kaygısı Toplam	Kadın	75	17,88	2,67	.049
	Erkek	86	17,09	2,37	

75 kadın sporcuya ait yarışma kaygı düzeyi 17.88 ± 2.67 ve 86 erkek sporcuya ait yarışma kaygı düzeyi 17.09 ± 2.37 olarak bulunmuştur. Tablo 1'den anlaşıldığı gibi erkek ve kadın sporcuların kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Kadın sporcuların yarışma kaygı düzeyleri ($\bar{X}=17,88$), erkek sporculara ($\bar{X}=17,88$) göre daha yüksektir.

Tablo 2. Sporcuların yaş dağılımına göre yarışma kaygı düzeyleri arasındaki ilişki

	Yaş Grupları	N	\bar{X}	ss	p
Yarışma Kaygısı Toplam	15-17	72	16,94	2,80	.031
	18-20	61	17,03	2,40	
	21-23	19	16,84	2,03	
	24 ve +	9	18,78	1,39	

72 kişiden oluşan 15-17 yaş aralığındaki sporculara ait yarışma kaygı düzeyi 16.94 ± 2.80 , 61 kişiden oluşan 18-20 yaş aralığındaki sporculara ait yarışma kaygı düzeyi 17.03 ± 2.40 , 19 kişiden oluşan 21-23 yaş aralığındaki sporculara ait yarışma kaygı düzeyi 16.84 ± 2.03 ve 9 kişiden oluşan 24 yaş ve üzeri aralığındaki sporculara ait yarışma kaygı düzeyi 18.78 ± 1.39 olarak bulunmuştur. Tablo 2'den anlaşıldığı gibi sporcuların yaşları ile kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Büyük yaş sporcuların kaygı düzeyleri ($\bar{X}=18,78$) küçük yaş sporcuların kaygı düzeyleri ($\bar{X}=16,94$) göre daha yüksektir. Yani sporcu yaşı büyükçe, kaygı düzeyinin anlamlı bir şekilde değiştiği söylenebilir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada yarışma kaygı durumlarını belirlemek amacıyla Rainer Martens tarafından geliştirilen Spor Yarışmaları Kaygı Testi (SCAT-A) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Kaygı düzeylerine etkisi olduğu düşünülen faktörler t-testi ve ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda, cinsiyet ve yaş değişkenleri ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Sporcu branşları, millik durumları, spor yılı, yarışma seviyesi ve eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark belirlenmemiştir.

Literatürde benzer çalışmalar incelendiğinde, benzer sonuçlar bulunduğu görülmektedir. Frost ve Henderson (1990) tarafından, kadın futbolcularla yürüttükleri çalışmalarında nevroitik mükemmeliyetçilik boyutunda yüksek puan alan sporcuların yarışma öncesi kaygıyı daha fazla yaşadıklarını, kendine güven puanlarının ise düşük olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen boyutu olarak nitelendirilen kişisel standartlar boyutunun ise başarı yönelimleriyle ve yarışma öncesi yaşanan kendine güven ve mükemmeli hayal etme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Davis ve Cox (2002) tarafından, yarışma öncesi kaygının çok boyutlu ölçümü olan "Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri" (CSAI-2) yarışmalar öncesinde tüm sporculara uygulanmıştır. Bilişsel Kaygı

yüzme performansı ile ele alındığında IZOF aralığı içinde yer alan sporcuların, IZOF aralığı dışında kalan sporculara oranla daha iyi performans gösterdikleri elde edilmiştir. Çepikkurt (2011) tarafından, üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklenme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda, mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt ölçeği ile başarı hedeflerinin tüm alt ölçekleri arasında ve bilişsel kaygı ve kendine güven pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Çepikkurt ve İnaç (2012) tarafından, mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygıyı belirlemedeki rolünü araştırmışlardır. Mükemmeliyetçiliğin ve başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygı ve kendine güveni belirlemedeki etkisini sınamak amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları, bilişsel ve somatik kaygının ustalık kaçınma hedefi ve hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt boyutları tarafından; müsabakaya özgü kendine güvenin ise kişisel standartlar ve ustalık kaçınma hedefi tarafından yordandığını ortaya koymuştur. Azimkhani (2014), genç ve yetişkin kayakçılarda zihinsel beceri, duygusal zeka ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında, yarışma kaygısı ve zihinsel beceriler arasında anlamlı olarak negatif yönde bir ilişkinin olduğu bulmuş ve bu verilerden elde edilen sonuçlar ile kayakçıların zihinsel becerilerin artması ile yarışma kaygısının azaltılabileceği ifade etmiştir. Yılmaz (2005), çocuk sporcularda durumluk yarışma kaygısı bileşenleri ve durumluk kaygının optimal fonksiyon aralıkları (Izof) ile karşılaştırılması çalışmasında, her sporcunun yarışmadan önce optimal bir kaygı düzeyine sahip olduğunu ve bu düzey performansları ile doğrudan ilişkili olduğunu bulmuştur. Kağan (2005) tarafından, çeşitli spor dallarında yarışma öncesi ve yarışma sonrası kaygının psikolojik ve fizyolojik değişimlerinin karşılaştırılmasını yaptığı doktora tezinde, yarışma öncesi elde edilen fizyolojik değişkenlerin Durumluk, Sürekli Bilişsel, Bedensel kaygı ve Kendine Güven puanlarının anlamlı birer yordayıcısı olmadıkları bulunurken yarışma sonrası elde edilen fizyolojik değişkenlerin Durumluk, Sürekli Kaygı puanlarının ve Kendine Güven puanlarının anlamlı birer yordayıcısı olmadıkları saptamıştır. Tanenbaum ve Milgram (1978) tarafından, yarışmalarda bazı gönüllü öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygılarını karşılaştırmışlardır. Şekeroğlu (2017), Hollanda kadın voleybol sporcularının rekabet ve rekabet sonrası kaygı düzeylerini incelemiş müsabaka öncesi ve sonrası spor kadınlarının bilişsel anksiyete, somatik kaygı ve kendine güven düzeylerinde farklılıklar bulunmuştur. Bu nedenle eğitimler sporcunun fizyolojik ve psikolojik özelliklerini göz önünde bulundurmalı, sosyal çevrelerini dikkatlice incelemeli ve kaygıyı azaltacak yaklaşımlar geliştirmesinin gerekli olduğu ifade edilmiştir. 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. Ayrıca durumluk kaygı ile yarışma stresinin neden olduğu kalp atış hızındaki artış arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Kalp atış sayısının hemen yarışma öncesi yarışmacının rahatladıktan sonrakinden çok daha yüksek olduğu ölçülmüştür.

KAYNAKLAR

- Azimkhani, A. (2014) *Genç Ve Yetişkin Kayakçılarda Zihinsel Beceri, Duygusal Zeka Ve Yarışma Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Erzurum.
- Bacanlı, H. (2005). *Gelişim ve Öğrenme*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Başaran, H.M., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, K.A., (2009). “Sporcularda Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21.
- Başoğlu, B. ve Şekeroğlu, Ö.M., (2016). “Türkiye Kadınlar Voleybol Milli Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi”, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(25), ss.303-312.
- Bird, A.M., & Cripe, B.K. (1986). *Psychology and Sport Behavior*, Mosby Inc.
- Brustad, R.J. (1993). “Affective Outcomes in Competitive Youth Sport: The Influence of Intrapersonal and Socialization Factors”. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10.
- Çepikkurt, F. (2011). *Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik Ve Kaygı Düzeyleri İle Başarı Hedefleri Ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Adana.
- Davis, J.E. and Cox, R.H. (2002). “Interpreting Direction Of Anxiety Within Hanin’s Individual Zone Of Optimal Functioning”. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14 (1), 43-52.
- Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Frost, R.O. and Henderson, K.J. (1991). “Perfectionism And Reactions To Athletic Competition”. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, (13), 323-335.
- Gümüş, M., (2002). *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Iso-Ahola, S. and Hatfield, B. (1986). *Psychology Of Sports: A Social Psychological Approach*. Iowa: Wm. C. Brown Publishers.
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. Alfa Basım Yayım Dağıtım, 3. Baskı, 119-167.
- Kara, E., (2016). *Üst Seviye Atış Sporcularının Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyi İle*

Performansları Arasında İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi. Ankara.

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

Konter, E. (1996). *Sporda Stres Ve Performans*. Saray Kitabevi, İzmir.

Koruç, Z., (1998). CSAI-2'nin Türkiye Uyarlaması, V. Spor Bilimleri Kongresi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

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

Özen, Ü. ve Eygü, H. (2010). "Spor Psikolojisi ve Türkiye'deki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Psikolojileri Üzerine Bir Araştırma". *Uluslararası Spor Araştırmaları Dergisi*, 2(1), s.15-16.

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

Özguven, E. (2000). *Psikolojik Testler*, 4. Baskı, Sistem Ofset, Ankara.

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

Şekeroğlu, M. Ö. (2017). "Examining the Pre-and Post-Competition State Anxiety Levels of Sportswomen of the Dutch Women's Volleyball National Team", *Journal of Education and Training Studies*, 5(13), 37-43.

Martens, R. (1998). *Başarılı Antrenörlük*, Çeviri: Tuncer Büyükonak, Beyaz Yayınları. Volkan Matbaası, İstanbul.

Morgan, W.P. and Hammer, R. (1973). *Influence Of Competitive Wrestling Upon State Anxiety*, *Medicine And Science İn Sports*, (6), 58-61.

Tenenbaum, G. and Milgram, R.M. (1978). "Trait And State Anxiety İn Israelli Student Athletes". *Journal Of Clinical Physicology*, (34), 691– 693.

Trotter, M. & Endler, N.S., (1999). "An Empirical Test of the Interaction Model of the Anxiety in a Competitive Equestrian Setting". *Personality and Individual Differences*. Volume:27, pp:861-875.

Yılmaz, V. (2005). *Çocuk Sporcularda Durumluk Yarışma Kaygısı Bileşenleri Ve Durumluk Kaygının Optimal Fonksiyon Aralıkları (Izof) İle Karşılaştırılması*,

Hacettepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi Ankara.

Zaichkowsky, Ld. & Baltzell, A. (2001). *Arousal and Performance*. Der. Rn Singer, Hj Hansenblas Ve C Janelly. *Handbook Of Sport Psychology* (2nd Ed.), New York: Wiley, 319-334.