

## TAKIM SPORLARIYLA UĞRAŞAN SPORCULARIN YARIŞMA KAYGI DÜZEYLERİNİN CİNSİYETE VE SPOR DENEYİMİNE GÖRE İNCELENMESİ<sup>1</sup>

Mutlu TÜRKMEN<sup>1</sup>, Murat KUL<sup>1</sup>, Taner BOZKUŞ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Bartın Üniversitesi, BESYO

**Özet:** Bu çalışmanın amacı, takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin cinsiyete ve spor deneyimine göre incelenmesidir. Çalışmaya Bartın ilinde kulüp takımlarında spor yapan 64 erkek ( $\bar{X}$  yaş= 17.5± 0.70) ve 45 kız ( $\bar{X}$  yaş = 17.2 ± 0.86) toplam 109 (21 futbol, 52 voleybol, 16 hentbol, 20 basketbol) gönüllü sporcu katılmıştır. Sporcuların yarışma ortamındaki kaygı düzeylerini ölçmek için Rainer Martens (1977) tarafından geliştirilen Yetişkinler için Yarışma Kaygı Düzeyi (SCAT-A) envanteri kullanılmıştır. Takım sporcularının yarışma kaygı düzeylerini cinsiyete ve spor deneyimine göre karşılaştırmak için t-testi analizi yapılmıştır. Yapılan t-testi sonucunda, kız ve erkek sporcuların yarışma kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (t = 1.697, p>0.05). Ayrıca t-test sonuçları, takım sporcularının yarışma kaygı düzeylerinin spor deneyimine göre farklılaşmadığını, spor deneyimi 1-4 yıl olan sporcuların yarışma kaygı düzeyleri ile spor deneyimi 5 yıl ve üstü olan sporcuların yarışma kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir (t = 1.977, p>0.05). Sonuç olarak, elde edilen bulgular takım sporcularının yarışma kaygı düzeylerinin cinsiyete ve spor deneyimine göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

**Anahtar Kelimeler :** Takım Spor, Yarışma Kaygısı, Cinsiyet, Spor Deneyimi

## INVESTIGATION OF COMPETITIVE ANXIETY LEVELS OF TEAM ATHLETES ACCORDING TO GENDER AND SPORT EXPERIENCE

**Abstract:** The purpose of this study was to investigate the competitive anxiety levels of team athletes with regard to gender and sport experience. 64 male (Mage = 17.5 ± 0.70) and 45 female (M age = 17.2 ± 0.86) total 109 team (21 soccer, 52 volleyball, 16 handball, 20 basketball) athletes who are members of their sports team were voluntarily participated to this study. "Sport Competitive Anxiety Test Child "SCAT-A" was administrated to athletes to measure the competitive anxiety levels. T-test analyze was used to compare the competitive anxiety levels of team athletes with regard to gender and sport experience. According to the t-test results no significant difference was obtained in competitive anxiety between female and male team athletes (t = 1.697, p>0.05). In addition, t-test result indicated that competi-

<sup>1</sup> Bu çalışma 1.Uluslararası Kültür ve Toplum Kongresinde (28-30 Haziran 2012) Sözel Bildiri olarak sunulmuştur.



tive anxiety levels of the team athletes did not change with respect to their sport experience ( $t = 1.977$ ,  $p > 0.05$ ). As a conclusion, it can be said that competitive anxiety levels of the team athletes did not show difference in terms of gender and sport experience.

**Key Words:** Team Sport, Competitive Anxiety, Gender, Sport Experience

## GİRİŞ

Son yıllarda yapılan çalışmalarda kaygı araştırma konusu edilen başlıca psikolojik kavramlardan birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu anlamda kaygı tüm insanlar için geçerli olan bir kişilik özelliği olarak literatürde yerini almıştır (Rodrigo vd. 1990: 112-120). Kaygı, genellikle karşımıza başarısızlık duygusu, üzüntü, sıkıntı, korku ve gerginlik gibi heyecanlardan birini veya bir çoğunun bir araya gelmesiyle ortaya çıkabilmektedir. Kimi araştırmacılar tarafından ise kaygı; endişe duygusu ve fizyolojik canlılık düzeyinin artması olarak ifade edilmektedir (Cox 1990). Ayrıca tehdit edici olarak kabul edilen olaylar karşısında duyulan huzursuzluk, bir çeşit korku hissi olarak da ifade edilen kaygı (Özgül 2003), insanlarda var olan temel bir duygu ve heyecansal bir olgudur (Akandere 1997). Her alanda olduğu gibi spor ortamında da kaygı faktörüne rastlamak mümkündür. Sporcular yarışma esnasında performanslarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen bir takım psikolojik faktörlerin etkisi altında kalabilirler. Bu faktörler bazen sporcunun kişilik yapısı ile ilgili olabileceği gibi, dışarıdan gelen bir uyarıcının etkisiyle de olabilir. Bu anlamda

kaygı performansı etkileyen psikolojik faktörlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Bingöl vd. 2012: 121-125).

Bu alanda yapılan çalışmalarda genellikle kaygı ile performans arasındaki ilişki araştırılarak kaygının performans üzerine olumsuz etkileri çalışmalarda vurgulanmış ve bunlar farklı branşlar göz önünde bulundurularak tartışılmıştır (Gould 1983, Taylor 1987, Raglin vd. 1994, Ryska 1998, Kais ve Raudsepp 2005). Yine diğer bazı çalışmalarda kaygı düzeyinin sporcu rekabet ilişkisinden kaynaklandığı da ifade edilmiştir (Cerin 2003, Craft vd. 2003, Humara 1999).

Bu çalışmalara ek olarak, kaygı kavramı ile engellilik, yaş, cinsiyet ve spor deneyimi arasındaki ilişki de araştırılmıştır (Smith vd 2006, Yıldız vd. 2012). Yapılan bir çalışmada ise kızların kaygı düzeylerinin erkeklerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Andersen ve Williams 1987). Başka bir çalışmada ise deneyimli sporcuların deneyimsiz sporculara göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu bunun da performanslarını düşürdüğü bulgular arasında yer almıştır (Dorak ve Altıparmak 1998). Bu bağlamda, bu çalışmada

ise takım sporcularının yarışma kaygı düzeylerinin cinsiyete ve spor deneyimine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmeye çalışılmıştır.

## MATERYAL VE YÖNTEM

### Katılımcılar:

Çalışmaya Bartın ilinde kulüp takımlarında spor yapan 64 erkek ( $\bar{X}$  yaş= 17.5± 0.70) ve 45 kız ( $\bar{X}$  yaş = 17.2 ± 0.86) toplam 109 (21 futbol, 52 voleybol, 16 hentbol, 20 basketbol) gönüllü sporcu katılmıştır.

### Veri Toplama Araçları:

Sporcuların yarışma ortamındaki kaygı düzeylerini ölçmek için "Sport Competitive Anxiety Test Adults "SCAT-A" testi kullanılmıştır (18). Bu test yarışma ortamındaki kaygı durumunu ölçen 15 maddeden oluşmuştur. Bu maddelerden 10 tanesi kaygı ile ilgili iken 5 tanesi cevap yanlılığını azaltmak için eklenen sınama maddeleridir. Tüm maddeler 3'lü ölçek (hiç bir zaman, bazen, sık sık) kullanılarak cevaplandırılmaktadır.

### Verilerin Toplanması:

Anket sporculara araştırmacı tarafından sporcuların antrenman yaptıkları saha ve salonlara gidilerek antrenman sonrası verilmiş; gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra testin doldurulması istenmiştir. Spor deneyimleri ise "Kaç yıldır spor ile uğraşıyorsunuz?" sorusuna verdikleri cevaplara göre belirlenmiştir.

### Verilerin Analizi:

Verilerin analiz edilmesinde, tanımlayıcı istatistik ve bağımsız örneklerde t- testi tekniği kullanılarak Windows için SPSS programında yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için 0.05 düzeyi benimsenmiştir.

### BULGULAR:

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

**Tablo 1. Sporcuların cinsiyete göre yarışma kaygı düzeyleri**

Cinsiyet	$\bar{X}$	SS	t
Kız n= 45	19.60	4.35	1.700
Erkek n= 64	18.30	3.62	

64 erkek sporcuya ait yarışma kaygı düzeyi  $18.30 \pm 3.62$  ve 45 kız sporcuya ait yarışma kaygı düzeyi  $18.30 \pm 3.65$  olarak bulunmuştur. Tablo 1'den anlaşıldığı gibi erkek ve kız sporcuların kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > .05$ ).



**Tablo 2. Sporcuların spor deneyimine göre yarışma kaygı düzeyleri**

Spor Deneyimi	$\bar{X}$	SS	t
1-4 yıl n= 35	19.30	3.46	1.979
5 yıl ve üstü n= 74	18.15	3.78	

Ayrıca yapılan t-test sonucunda, spor deneyimleri 1-4 yıl arasında olan 35 sporcunun yarışma kaygı düzeyi  $19.30 \pm 3.46$  ve spor deneyimleri 5 yıl ve üstü olan 74 sporcuya ait yarışma kaygı düzeyi  $18.15 \pm 3.78$  olarak bulunmuştur (Tablo 2). Spor deneyimine göre de sporcuların kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ( $p > .05$ ).

## TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı; takım sporcularının yarışma kaygı düzeylerinin cinsiyete ve spor deneyimine göre incelenmesidir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, erkek ve kız sporcuların yarışma kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç yapılan bazı çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Andersen ve Williams 1987: 52-56).

Bu araştırmada elde edilen bir diğer sonuç ise, spor deneyimine göre yarışma kaygı düzeylerinde herhangi bir fark bulunamamasıdır. Bu çalışma kaygı düzeyleri bakımından spor deneyimi az olan (1-4 yıl) sporcular ile spor deneyimi fazla olan (5 yıl ve üstü) sporcular arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymak-

tadır. Daha önce yapılan bazı çalışmalarda bu sonuçla paralel bulgulara erişilmişken (Arseven ve Güven 1992, Kais ve Raudsepp 2005), diğer bazı çalışmalar ise farklı bulgulara erişmiştir (Martens vd. 1990). Bu farklılığın da bu çalışmada yer alan örneklem grubunun yazılı kaynaklarda sıklıkla ele alınan bir örneklem grubu olmaması ve ayrıca bu çalışmadaki spor deneyimi tanımı ile literatürde yer alan spor deneyimi tanımlamaları arasında fark olması bu farklı sonuçların nedenleri olarak ifade edilebilir.

Aynı bağlamda bazı çalışmalarda ise bu kaygı düzeyinin spor deneyimiyle ilgili olarak değil daha çok kişinin bilişsel yoğunluğundan kaynaklandığı belirtilmektedir (Kais ve Raudsepp 2005).

Bunun yanı sıra sporcunun kişilik özelliklerinden kaynaklanan depresyon, öfke, yorgunluk ve kafa karışıklığı gibi psikolojik durumları da performansı etkilemektedir (Humara 1999). Ayrıca yapılan çalışmalarda sporcuların çalıştıkları antrenörlerin sporcuları çok etkilediği sporcuların kaygı düzeyi yüksek antrenörlerin tavırlarından kaynaklanan bir tavır değişikliği ve buna bağlı olarak sporcuların kaygı düzeylerinin arttığı ifade edilmektedir (Smith vd 2006). Bu çalışmada ise bazı çalışmalarda olduğu gibi sporcuların genellikle amatör sporculardan oluşması da buna bir örnek olarak gösterilebilir.

Başaran vd. (2009) tarafından yapılan bir araştırmada kadın ve erkek sporcuların

sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemişken, durumluk kaygı puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sürekli kaygı puanları ve durumluk kaygı puanları spor branşları ve spor yaşlarına göre değerlendirildiğinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Ayrıca sürekli kaygı puanı ile durumluk kaygı puanı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

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 (Başaran vd 2009). Bu araştırma sonuçları arasındaki farklılıklar kaygı, performans ve başarının tanımlanması ve ölçülmesinde kullanılan yöntem farklılıklarından kaynaklanmış olabileceği gibi farklı spor branşlarının ele alınmış olması da bu çelişkiyi doğurmuş olabilir. Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analiz sonucuna göre; spor deneyimi ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Bir başka deyişle, spor deneyimi fazla olan takım sporcularının spor deneyimi az olan takım sporcuları arasında kaygı düzeyi bakımından fark yoktur.

Bu sonuç Türkiye’de değişik spor branşları üzerinde müsabıklik yaşına göre kız sporcular ile erkek sporcuların kaygı puanları arasında fark olmadığını bulan

araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Fakat bu sonuç spor deneyimi fazla olan sporcuların yarışma kaygısı puanlarının düşük, spor deneyimi az olan sporcuların yarışma kaygı puanlarının yüksek olduğunu destekleyen araştırma sonuçları ile farklılık göstermektedir. Bu çelişkili sonuçlar deneyimli, deneyimsiz sporcu tanımlanmasındaki farklılıklardan kaynaklanmış olabilir. Zira kimi araştırmalarda deneyim ölçütü olimpiyat takımında yer almak iken; kimilerinde bu ölçüt o spor branşındaki aktif sporculuk süresidir (Aşçı ve Gökmen 1995).

#### KAYNAKÇA

- AKANDERE, M. (1997).** Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- ANDERSEN, M. B., WILLIAMS, J. H. (1987).** “Gender Role and Sport Competition Anxiety: A Re-examination”, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 1, pp. 52-56.
- ARSEVEN, A., GÜVEN, Ö. (1992).** “Sporcuların Müsabaka Ortamındaki Anksiyete Düzeyleri”, *Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri*. 20-22 Kasım, Ankara.
- AŞÇI, F. H., GÖKMEN, H. (1995).** “Bayan Hentbolcülerde Yarışma Kaygısı, Ba-



- şarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi Spor Bilimleri Dergisi, (6), pp. 238 -247.
- BAŞARAN, M. H., TAŞĞIN, Ö., SANİ-OĞLU, Ö., TAŞKIN, A. K. (2009).** "Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21, pp. 533-542.
- BİNGÖL, H., ÇOBAN, B., BİNGÖL, Ş., GÜNDOĞDU, C. (2012).** Üniversitelerde Öğrenim Gören Taekwondo Milli Takım Sporcularının Maç Öncesi Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14 (1), pp. 121-125.
- CERIN, E. (2003).** Anxiety Versus Fundamental Emotions As Predictors Of Perceived Functionality of Pre-Competitive Emotional States, Threat, and Challenge in Individual Sports, Journal Of Applied Sport Psychology, 15, pp. 223, 238.
- COX, R. H. (1990).** Sport Psychology: Concepts and Applications. Dubuque: Wm. C. Brown Publishers.
- CRAFT, L.L., MAGYAR, T.M., BECKER, B. J., FELTZ, D.L. (2003).** "The Relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-Analysis", Journal of Sport & Exercise Psychology, 25, pp. 44-65.
- DORAK, F., ALTIPARMAK, E. (1998).** "Atletlerde yarışma performans kaygı düzeylerinin karşılaştırılması", Performans, 4, 1-2, pp. 23-32.
- GOULD, D., HORN, T., SPREEMAN, J. (1983).** "Sources of Stress in Junior Elite Wrestlers", Journal of Sport Psychology. 5, pp.159-171.
- HUMARA, M. M. A. (1999).** "The Relationship between Anxiety and Performance: A Cognitive-Behavioural Perspective" Athletic Insight, 1(2), pp.1-14.
- KAIS, K., RAUDSEPP, L. (2005).** Intensity and Direction of Competitive State Anxiety, Self-Confidence and Athletic Performance", Kinesiology, 371, pp.13-20.
- MARTENS, R., VEALEY, V. S., BURTON, D. (1990).** Competitive Anxiety in Sport, Human Kinetics, Champaign, IL.
- ÖZGÜL, F. (2003).** Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- RAGLIN, J. S., MARY, J., MORRIS, M. S. (1994).** "Precompetition anxiety in women volleyball players: a test of ZOF theory in a team sport", Br J Sp Med, 28(1), pp.47-51.

- RODRIGO, G., LUSIARDO, M., PEREIRA G. (1990).** "Relationship between Anxiety and Performance in Soccer Players", *International Journal of Sport Psychology*, 21, pp. 112-120.
- RYSKA, T. A. (1998).** "Cognitive-Behavioural Strategies and Precompetitive Anxiety among Recreational Athletes", *The Psychological Record*, 48, pp. 697-708.
- SMITH, R. E., SMOLL, F. L., CUMMING, S. P., GROSSBARD, J. R. (2006).** "Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, pp. 479-501.
- TAYLOR, J. (1987).** "Predicting Athletic Performance with Self-Confidence and Somatic and Cognitive Anxiety as a Function of Motor and Psychological Requirements in Six Sports", *Journal of Personality*. 55, pp. 139-153.
- YILDIZ, K., PEPE, O., SARITAŞ, N., KAYA, E. Ö. (2012).** "12-16 Yaş Ergen İştirme Engelli Sporcuların Cinsiyet Faktörlerine Göre Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi", *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 6, Sayı 1, pp. 56-61.