

Hentbol Kadın Milli Takım Oyuncularında Çok Boyutlu Kaygı Kuramının İncelenmesi

The Examine of Multi-Dimensional Anxiety Theory in National Women's Handball Team Players

Serdar KOCAEKŞİ,^a
Ziya KORUÇ^b

^aAnadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Eskişehir
^bHacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara

Geliş Tarihi/Received: 14.08.2012
Kabul Tarihi/Accepted: 11.11.2012

Yazışma Adresi/Correspondence:
Serdar KOCAEKŞİ
Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Eskişehir,
TÜRKİYE/TURKEY
skocaeksi@anadolu.edu.tr

ÖZET Amaç: Bu araştırmanın amacı, Hentbol Kadın Milli Takım oyuncularında, zaman değişiminin yarışma kaygısı üzerine etkisini incelemektir. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırmaya, 2008 yılında Avrupa Şampiyonası eleme maçları öncesi Hentbol Kadın Milli Takım kamp kadrolarında yer alan oyuncular katıldı. Verilerin toplanmasında CSAI-2 ölçeği kullanıldı. Ölçümler Milli Takım kamplarında toplam dört kez alınmıştır. Veriler tekrarlı ölçümlerde ANOVA ile hesaplandı. **Bulgular:** Farklı zamanlarda alınan ölçümler arasında bilişsel kaygı [$F(3,17)=0,320$; $p=0,811$], bedensel kaygı [$F(3,17)=2,840$; $p=0,069$], kendine güven [$F(3,17)=0,251$; $p=0,859$] puanlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat aradaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmasa da, sonuçlara ilişkin grafiklerde temporal değişimi açısından farklılık ortaya çıkardı. **Sonuç:** Elde edilen bu sonuçlar; Hentbol Kadın Milli Takım oyuncularının, yarışma kaygısı düzeylerinin zamana göre grafiklerde değiştiğini, ancak bu değişimin istatistiksel olarak farklı olmadığını gösterdi. Yarışmaların önemi ve zorluğuna göre, sporcuların kaygı düzeyleri de bazı değişimler gösterebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı; yarışma durumluk kaygısı; performans; zaman

ABSTRACT Objective: The aim of this study was to examine of time on competitive anxiety of Women Handball National Team Players'. **Material and Methods:** Participants of this study were Women Handball National Team who attended camps before 2008 European Championship play-off. Data were collected by CSAI-2. The scale was applied four times in national team camps. Data analyzed by repeated measures of ANOVA. **Results:** Significant differences were not found between different measurement time on cognitive anxiety [$F(3,17)=0.320$; $p=0.811$], somatic anxiety [$F(3,17)=2.840$; $p=0.069$], Self Confidence [$F(3,17)=0.251$; $p=0.859$]. But however there was no significant difference, as the temporal changes on graphics related with results the difference was significant. **Conclusion:** Consequently, results of this study revealed that Women Handball National Team Players' competitive anxiety changing through time on graphics but not statistically. According to the importance and difficulty of the competition, anxiety levels of athletes might be showed some changes.

Key Words: Anxiety; competitive anxiety; performance; time

Türkiye Klinikleri J Sports Sci 2013;5(1):16-22

Sporcular tarafından müsabaka öncesi yaşanan kaygı ve bu kaygının sonucunda bilişsel ve bedensel işleyişte meydana gelen değişimler, sporcunun performansı üzerindeki olumsuz etkiler herkes tarafından bilinen ve değerlendirilen önemli bir olgudur. "Bu etkileşimsel süreç doğal olarak, müsabakanın ve müsabaka içerisindeki rekabetin bir parçasıymış gibi kabul edilir. Değişik sıklıkta ve yoğunlukta da olsa bütün düzeydeki sporcu-

lar için geçerli olan bu kaygı süreci ve bu sürecin sportif performans üzerindeki etkileri, kaygıyı spor psikolojisinin önemli kavramlarından biri haline getirmiştir. Hatta bu boyutuyla, kaygı spor psikolojisinin en popüler kavramlarından biridir denilebilir. Kaygı kavramı, genel psikoloji literatüründen gelmekte ve literatürde çoğu zaman stres, baskı ya da uyarılmışlık düzeyi kavramlarıyla aynı anlamda kullanılmaktadır. Bu yüzden de kaygı, eksiksiz ve kendine özgü tanımı olmayan bir kavramdır".¹

Spielberger, kaygı durumunu: "a) Gerilim, beklenti ve sınırlılık, b) Endişe ve c) Fizyolojik değişikliklerin kendine özgü bir bileşiminden oluşan duygusal tepkiler" olarak tanımlamıştır. Spielberger ayrıca kaygının, stres faktörünün algılanması, değerlendirilmesi ve duygusal tepkiler olmak üzere üç farklı dinamik bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Stres faktörü belli bir fiziksel ya da psikolojik tehlikeyi içeren bir durumdur. Eğer stres faktörü bir tehlikenin belirtisi olarak algılanmaktaysa, gerçek bir tehlikenin ya da tehdidin bulunmadığı durumlarda bile kaygı düzeyinde bir artış görülecektir. Bu nedenle objektif uyarıların subjektif düzlemde değerlendirilmesi tıpkı "gerçek" tehditte olduğu gibi bir kaygı yaratacaktır. Değerlendirme sürecinin bu subjektif yönü, yetenek ve becerileri birbirlerine yakın sporcuların aynı yarışma içinde niçin çok değişik kaygı tepkileri gösterdiklerini de açıklar. Spielberger'in belirttiği gibi, "Aynı uyarı bir kişi için tehdit, bir başkası için bir sorun ve bir üçüncü için de üzerinde durulmamacak bir konu niteliğini taşıyabilir".²

Spielberger, kaygıyı durumluk ve sürekli kaygı olarak ayıran ilk kişidir. Her insan tehlikeli gördüğü durumlarda bir miktar kaygı duyar. Tehlikeli koşulların yarattığı korku ve tedirginlik, bireyin yaşadığı geçici ve normal kaygı olarak kabul edilir. Buna "durumluk kaygı" adı verilmektedir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca da düşme olur.² Kimileri ise sürekli olarak huzursuzluk içinde yaşarlar ve genellikle mutsuzdurlar. Doğrudan doğruya çevreden gelen tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı türü içten kaynaklanır. Birey, öz değerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları

stres verici olarak yorumlaması sonucu kaygı duyar. Buna da "sürekli kaygı" denir.³ Sürekli kaygı sabittir ve genellikle kişisel bir özellik olarak tanımlanır.¹ Sürekli yarışma kaygısı, yarışma ortamının baskısını algılama ve bu ortamlara korku ve gerginlikle tepki verme olarak tanımlanır. Sonuç olarak, yüksek derecede yarışma kaygısına sahip olan sporcu yarışma ortamını kaygı verici olarak algılar, düşük yarışma kaygısı olan sporcu ise bunun tam tersini yaşar.

Hentbol Kadın Milli Takımı gibi sadece üst düzey sporcuların yer alabildiği bir sporcu grubu ile gerçekleştirilen bu çalışma, yarışma durumluk kaygı ölçeği kullanılarak spor psikolojisi literatüründe hâlâ tartışma konusu olan çok boyutlu kaygı kuramına destek sunan bulguları göstermeyi amaçladı.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

KATILIMCILAR

Araştırmaya, 2008 yılında Avrupa Şampiyonası eleme maçından önceki Hentbol Kadın Milli Takım kamp kadrolarında yer alan oyuncular katıldı.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri

Spora özgü olarak geliştirilen Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri, Martens ve ark. tarafından geliştirilmiştir ve envanter yarışma durumluk kaygısının bileşenleri olan bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven boyutlarında değerlendirme yapmaktadır.⁴ CSAI-2'nin Türkiye'ye uyarlaması Koruç tarafından yapılmıştır.⁵ Ölçeğin tekrar edilebilirliği için yapılan çalışmada bir aylık zaman diliminde bilişsel kaygı 0,96, bedensel kaygı 0,92, kendine güven 0,94 ilişki göstermiştir. Yarışma yaklaştıkça kaygıdaki değişimler artmaya başlamıştır. İki haftalık aralarla yapılan ölçümlerde sırayla 0,56, 0,67, 0,54 düzeyinde ilişki bulunurken, yarışmaya iki gün kala 0,23, 0,22, 0,32 düzeyinde ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, aracın zamana dayalı olarak kararlılığı konusunda bilgi verdiği gibi, yapı geçerliliğine ilişkin de bilgi vermektedir. CSAI-2'nin toplam puanları Spielberger'in Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) ile karşılaştırıldığında değerler arasında fark

bulunmamıştır [$F(26, 1)=0,69$; $p>0,05$]. CSAI-2'nin toplam puanı ile STAI'nin Durumluk Kaygı boyutu arasında 0,52-0,58 arasında değişen ilişkiler bulunmuştur. Aracın Türkçe'ye uyarlamasında madde analizi çalışmaları ve faktör analizleri de yapılmıştır. CSAI-2'nin madde analizinde bilişsel kaygı 0,76-0,92, bedensel kaygı 0,68-0,89, kendine güven 0,78-0,96 aralıklarında bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar ise aracın madde yapısının kullanımına uygun olduğunu göstermektedir. CSAI-2'nin faktör analizi bulguları ise bilişsel kaygı 0,68-0,98, bedensel kaygı 0,69-0,98, kendine güven ise 0,74-0,97 aralığındadır ve üç faktör altında toplandığını göstermektedir.

VERİLERİN TOPLANMASI

Ölçek, araştırmacı tarafından takımın sporcularına toplu şekilde Milli Takım kamplarında toplam dört kez uygulandı. Ölçümlerin kamplarda uygulanmasının sebebi, Milli Takım'ın Avrupa Şampiyonası'na gidebilmesi için aynı takımla oynaması gereken iki ayaklı bir eleme maçı olmasıdır. Bu önemli iki maçın ve bu maçlara kadar geçen zamanın araştırmada adı geçen değişkenler üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmadan elde edilen verilere tanımlayıcı istatistikler, tekrarlı ölçümlerde ANOVA uygulandı. Hata payı 0,05 olarak alındı.

BULGULAR

Hentbol Bayan Milli Takımı'na dört farklı zamanda yapılan ölçüm sonuçlarına ait bulgular Tablo 1 ve Şekil 1, 2 ve 3'te görülmektedir.

Tablo 1 incelendiğinde, farklı zamanlarda alınan ölçümler arasında bilişsel kaygı [Wilk's $\lambda=0,947$; $F(3,17)=0,320$; $p=0,811$; $\eta^2=0,053$] puanlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadı. Bedensel kaygı [Wilk's $\lambda=0,666$; $F(3,17)=2,840$; $p=0,069$; $\eta^2=0,334$] puanlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadı. Kendine güven [Wilk's $\lambda=0,958$; $F(3,17)=0,251$, $p=0,859$; $\eta^2=0,042$] puanlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadı.

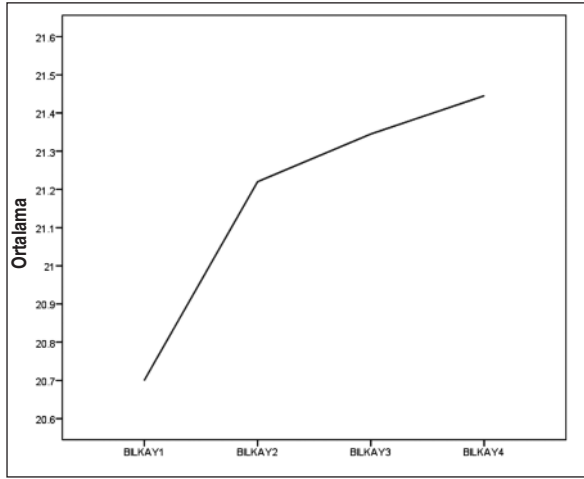
Sporcularla yapılan dört ölçüme ilişkin yarışma durumluk kaygısı bileşenleri puanlarına yönelik grafikler, Şekil 1, 2 ve 3'te görülmektedir.

ANOVA analiz sonucuna göre; bilişsel kaygı puanlarında anlamlı bir fark çıkmadı [Wilk's $\lambda=0,947$; $F(3,17)=0,320$; $p=0,811$; $\eta^2=0,053$]. Ancak, Şekil 1'de görüldüğü gibi, sporcuların bilişsel kaygı puanları dördüncü ölçüme kadar sürekli bir artış gösterdi.

ANOVA analiz sonucuna göre; bedensel kaygı puanlarında anlamlı bir fark çıkmadı [Wilk's $\lambda=0,666$; $F(3,17)=2,840$; $p=0,069$; $\eta^2=0,334$]. Ancak, Şekil 2'de görüldüğü gibi sporcuların bedensel

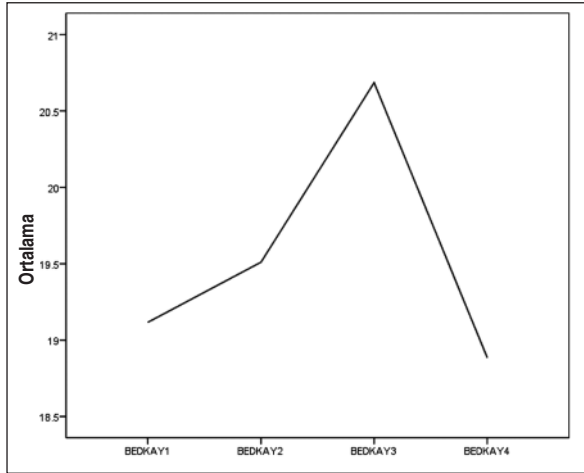
TABLO 1: Yarışma durumluk kaygı ANOVA sonuçları.

Değişkenler	Ölçüm	Ortalama	Ss	Wilk's λ	F (3, 17)	p	η^2
Bilişsel kaygı n=20	1	20,70	3,91	0,947	0,320	0,811	0,053
	2	21,22	4,06				
	3	21,35	4,37				
	4	21,45	4,23				
Bedensel kaygı n=20	1	19,12	4,23	0,666	2,840	0,069	0,334
	2	19,51	4,73				
	3	20,69	5,69				
	4	18,89	4,48				
Kendine güven n=20	1	25,73	4,91	0,958	0,251	0,859	0,042
	2	25,48	5,06				
	3	25,98	5,52				
	4	25,33	4,95				



ŞEKİL 1: Bilişsel kaygı grafiği.

BLKAY1: Bilişsel kaygı birinci ölçüm; BLKAY2: Bilişsel kaygı ikinci ölçüm;
BLKAY3: Bilişsel kaygı üçüncü ölçüm; BLKAY4: Bilişsel kaygı dördüncü ölçüm.



ŞEKİL 2: Bedensel kaygı grafiği.

BEDKAY1: Bedensel kaygı birinci ölçüm; BEDKAY2: Bedensel kaygı ikinci ölçüm
BEDKAY3: Bedensel kaygı üçüncü ölçüm; BEDKAY4: Bedensel kaygı dördüncü ölçüm.

kaygı puanları üçüncü ölçüme kadar artış gösterdi, üçüncü ölçüm ile dördüncü ölçüm arası düşüş yaşandı.

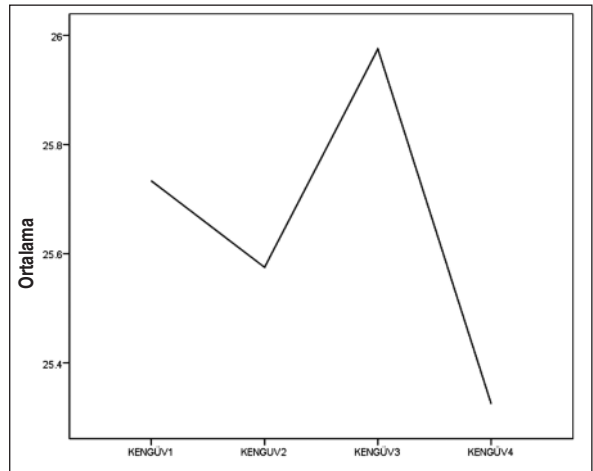
ANOVA analiz sonucuna göre; kendine güven puanlarında anlamlı bir fark çıkmadı [Wilk's $\lambda=0,958$; $F(3,17)=0,251$, $p=0,859$; $\eta^2=0,042$]. Ancak, Şekil 3'te görüldüğü gibi sporcuların kendine güven puanları ikinci ölçümde düştü, üçüncü ölçümde yükselmiş ve dördüncü ölçümde tekrar düşüş gösterdi.

TARTIŞMA

Bu çalışma, hentbol oyuncularında temporal değişimin yarışma kaygısı üzerine etkisini incelemeyi amaçladı.

Hanton ve ark., 10 elit erkek sporcu ile yaptıkları çalışmada, düşük kendine güven ve yüksek kendine güven olarak sporcuları iki gruba ayırmışlardır.⁶ Yarışmadan önceki bir saatte, hem düşük kendine güvene hem de yüksek kendine güvene sahip sporcuların yarışma kaygılarında artış olmuştur. Kendine güvenin düştüğü zamanlarda performansta bozulma ve kontrol dışı hareketler gibi bazı kaygı belirtileri ortaya çıkmıştır. Diğer yandan, yüksek kendine güvenin kontrol altında olduğu durumlarda bu belirtiler kontrol altına alınmış ve kendine güvenin artırılması ve yorumlanması kolaylaşmıştır. Bu bulgu, bu çalışmada üç boyutta da fark çıkmaması sonuçlarını desteklemektedir (Şekil 1, 2, 3).

Jones ve ark., 40 erkek ve kadın üniversiteli sporcuyla yaptıkları çalışmada, cinsiyete göre kaygı düzeyindeki değişimleri CSAI-2 kullanarak test etmiş ve sonuçta, yarışma yaklaştıkça erkeklerin bilişsel kaygı düzeylerinde farklılaşma olmadığını, kadınların bilişsel kaygı düzeylerinde ise yarışma yaklaştıkça anlamlı artışlar olduğunu ifade etmişlerdir.⁷ Bizim çalışmamızda cinsiyet açısından kaygı değerlendirilmemiştir, ancak sadece kadın-



ŞEKİL 3: Kendine güven grafiği.

KENGÜV 1: Kendine güven birinci ölçüm; KENGÜV 2: Kendine güven ikinci ölçüm
KENGÜV 3: Kendine güven üçüncü ölçüm; KENGÜV 4: Kendine güven dördüncü ölçüm.

ların katıldığı bu çalışmada, Jones ve ark.nın çalışmasının aksi bir sonuç çıkmıştır. Yarışma yaklaştıkça kaygı düzeylerindeki farklılaşma istatistiksel olarak anlamlı değildir.

On iki profesyonel basketbol ve 12 profesyonel voleybol oyuncusu ile yapılan çalışmada, “Yarışmadan önce bilişsel kaygı yoğunluğunda ve düzeyinde bir farklılaşma olmamış ve yoğunluk sabit kalmıştır.” sonucuna ulaşılmıştır.⁸ Gould ve ark., tabanca atıcıları ile yaptıkları çalışmada bilişsel kaygı ve performans arasında tanımlanabilir ve anlamlı bir ilişki olmadığını söylemişlerdir.⁹ Sonuçlar, bu yapılan çalışmanın sonucunda fark çıkmamasını destekler niteliktedir.

Yılmaz ve ark. bayan voleybol takımında yer alan sporcularla yaptıkları çalışmada, yarışmadan 15 gün, bir hafta, üç gün, bir gün, iki saat, 20 dakika önce, yarışmadan hemen sonra soyunma odasında, iki saat ve bir gün sonra yarışma durumluk kaygısı ölçümleri olarak kaygı bileşenlerinde ne tür değişimler olduğunu ortaya koymaya çalışmışlardır.¹⁰ Sporcuların, yarışma yaklaştıkça genel olarak bilişsel ve bedensel kaygı puanlarının yükseldiği, kendine güven puanlarının ise düştüğü gözlenmiştir. Yarışma sonrasında ise bilişsel ve bedensel kaygı puanları düşerken, kendine güven puanında artma görülmüştür. Sonuçta CSAI-2C ile ölçülen durumluk kaygısının yarışma öncesi ve sonrası değişimleri gösterdiği gözlenmiştir. Çağlar, Genç ve Yıldız Milli Takım sporcuları ile yaptıkları çalışmada, Genç Milli Takım sporcularının sürekli kaygı düzeylerinin müsabaka yaklaştıkça azaldığını, buna zıt olarak Yıldız Milli Takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin müsabaka yaklaştıkça arttığını ifade etmişlerdir.¹¹ Bu çalışma, kaygının yarışma öncesi ve sonrası seviyeye göre farklılaşabileceğini göstermesi açısından çalışmamızı desteklediği şeklinde değerlendirilebilir.

Koruç ve ark., Ritmik Cimnastik Bayan Milli Takımı’nda yer alan sporcuların yarışmadan iki gün, iki saat, bir saat, 20 dakika önce ile yarışmadan iki saat ve bir gün sonra yarışma kaygısı ve bileşenlerinde (bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeylerinde) ne tür değişimler yaşadıklarını ortaya koymak amacıyla bir çalışma yapmışlardır.¹²

Yarışma yaklaştıkça bilişsel ve bedensel kaygı puanlarının yükseldiği, kendine güven puanlarının ise düştüğü gözlenmiştir. Yarışma sonrasında ise bilişsel ve bedensel kaygı puanları düşerken, kendine güven puanında artma görülmüştür. Yarışma günü yaklaştığında, bedensel kaygı ile kendine güven arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun tersine, yarışma gününden sonra kaygı bileşenleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çalışmanın sonucunda, sporcuların bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin var olduğu, ama bu ilişkilerin yarışma öncesi ve yarışma sonrası durumluk kaygı düzeylerine göre değişiklik gösterebildiği gözlenmiştir. Chiesi ve ark., yaptıkları araştırmada yüksek beyzbol bilgisi olan tecrübeli oyuncular ile yetersiz beyzbol bilgisi olanları karşılaştırmışlardır. Yüksek bilgiye sahip olan tecrübeli sporcuların taktiksel görevlerde daha başarılı kararlar verdikleri gözlenmiştir. Yarışmanın yaklaşması ile birlikte artan uyarılmışlığa bağlı olarak tecrübe ile bu uyarılmışlığın dengelenmesi, istenilen sonucun alınması açısından daha olası bir durumdur.¹¹ Ayrıca, elit ve elit olmayan sporcularla yapılan çalışmada da, tecrübenin önemli olduğunu gösteren bulgular da mevcuttur.¹³ Bu bulgular bizim çalışma sonuçlarımızı desteklememektedir.

Mamassis ve Doganis, dokuz elit çocuk tenisçi ile 25 hafta süren zihinsel antrenman programı ve sporcuların bedensel kaygı, kendine güven ve performans ile etkileşimini inceledikleri çalışmalarında CSAI-2 kullanmış ve kendine güven puanlarında başlangıç ve son ölçümler arasında büyük farklar bulmuşlardır.¹⁴ Bu çalışmada özellikle ikinci müsabaka sonrası ölçüm alınamamış olması bu bulguyla desteklenmemektedir.

Hardy ve ark.na göre yüksek kendine güvenin olduğu durumlarda ve bilişsel stratejiler sayesinde, stres ve yüksek kaygı durumlarındaki belirtilerle daha rahat başa çıkılacağı ve kendine güvenin korunabileceği sonucuna ulaşılmıştır.¹⁵ Bu çalışmada yapılan dört ölçüm ilk maç öncesi yapılan ölçümlerdir ve rakibin kimliği ve maçın zorluk derecesi nedeni ile sporcuların özellikle bilişsel kaygı düzeyleri yükselerek kendine güven düzeyleri düşüş göstermiş olabilir. Yapılan dördüncü ölçüm, ilk maç sonrası ve ikinci maç öncesine denk gelmiştir.

Hardy ve ark.nın çalışmasında belirttiği gibi, ilk maçta alınan galibiyet sonrası sporcuların yükselen kendine güven düzeyi sonrası bilişsel kaygıları azalma göstermiş ya da daha rahat başa çıkabilme durumunu ortaya koymuş olabilirler.¹⁵

Yapılan dört ölçümden ilk üçünde bilişsel kaygı yükselip kendine güven alt ölçekleri azalma gösterirken, özellikle son ölçümde bilişsel kaygıda düşüş olmuştur. Çalışmamızda bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmaması (Tablo 1), bu ölçümlerin literatürdeki gibi müsabakaya saatler varken ölçüm yapılmamış olmasından kaynaklanmış olabilir. Martens ve ark., bu envanterin yapılması için yarışmadan önceki 30-60 dakika arası istenileni vermesi açısından optimal zaman aralığı olarak ifade etmişlerdir.⁴ Milli Takım seviyesinde yer alan sporcularla çalışmanın ve müsabaka öncesi ölçüm yapamamanın bu yöndeki zorluğu, kaygıdaki ve kendine güven düzeyindeki değişimin saat be saat ölçümüne engel oluşturarak araştırmalardaki sonuçlara benzer bir sonucun çıkmasına engel olmuş olabilir. Ayrıca, bilişsel kaygının sürekli artış göstermesi, bedensel kaygının dördüncü ölçüm öncesi düşüş göstermesi, Martens ve ark.nın çalışmalarında belirttikleri gibi “Bilişsel kaygı kaygının zihinsel boyutudur ve başarı hakkındaki olumsuz beklentilerden ve negatif kendilik değerlendirmelerinden etkilenir.” ifadesi ile örtüşmektedir.¹⁶ Çünkü ikinci maçta da aynı rakip ile tekrar deplasmanda karşılaşılacak olması ve rakibinin kimliğinden ötürü yaşanan olumsuz başarı beklentisi ve negatif değerlendirme bilişsel kaygı ve bedensel kaygı arasında bu tür bir farklılığa yol açmış olabilir. Williams ve Gill, yaptıkları çalışma sonucunda görev yönelimi puanları yüksek olan sporcuların algılanan fiziksel yeterlilik puanlarının da yüksek olduğunu ve görev yöneliminin özellikle kadın sporcular için eforun kuvvetli bir belirleyicisi olduğunu bulmuşlardır. Bu da, sporcuların yeterlilik inançlarında bir azalmaya neden olmuş olabilir.³ Terry, müsabaka öncesi rakibin durumundan dolayı performansın etkilenebileceğini ve rakibin

davranışları ile duygu durumu ve performans arasında bir ilişki olabileceğini önermiştir.¹⁷ Bu bulgu da, bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven arasında çıkan farklılığa bir destek olarak gösterilebilir.

Bu çalışmamızda fark çıkmamasının (Tablo 1) bir sebebi de performansın tanımı olabilir. Burada sadece iki maç temel alınarak değerlendirme yapılmıştır. Krane yaptığı çalışmada, kaygı-performans ilişkisinde yapılan metodolojik sınırlandırmanın yapılan performans tanımı olduğunu ifade etmiştir.¹⁸ Ona göre, sportif performans birkaç yolla değerlendirilir (standart performans sonuçları; bitirme zamanı, yer gibi öznel değerlendirme durumları; hakem, koç tarafından yapılan ya da performans hakkında ki öz değerlendirme gibi). Bu tür farklı değerlendirme süreçleri de kaygı ile farklı şekilde ilişki gösterebilir. Bu değerlendirme de, çalışmamızda çok boyutlu kaygı ölçeğinin hiçbir boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmamasına destek olarak nitelendirilebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Hentbol Kadın Milli Takım oyuncuları ile gerçekleştirilen bu çalışmada, yarışma kaygısı alt boyutları olan bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadı. Ancak sporculara ait psikik süreç düzeyleri zamana göre grafiklerde değişiklik göstermiş, bu değişimin istatistiksel olarak farklı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Zaman içerisindeki bu değişim, maçların zor olduğu durumlarda bu çalışma açısından grafiklerde net şekilde görülebilmektedir. Maçın zorluk derecesi ya da kazanç ve kayıplar sporcuların kaygı düzeylerinde değişime yol açabilmektedir. Bu tür çalışmalar mümkünse daha fazla sayıda sporcuya ulaşılarak gerçekleştirilebilir. Değişkenler açısından kontrolü sağlamak özellikle sporcu grupları ile çalışırken zor olabilmektedir. Bu nedenle bu kontrolü sağlamak noktasında bundan sonra yapılacak araştırmalarda daha dikkatli davranmak gerekebilir.

KAYNAKLAR

1. Anshel MH. Psychology of Sport Performance, Part II. Sport Psychology: From Theory to Practice. 3rd ed. Arizona: Gorsuch Scarisbrick, Scottsdale;1994. p.115-51.
2. Öner N, Le Compte A. Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri El Kitabı. 2. Baskı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları; 1985. p.13-26.
3. Altıntaş A, Bayar Koruç P, Akalan C. [Comparing goal orientations, perceived motivational climate and perceived physical competence of athletes with regard to gender and experience level]. Türkiye Klinikleri J Sports Sci 2012;4(1): 1-15.
4. Martens R, Burton D, Vealey RS, Bump LA, Smith DE. Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In: Martens R, Vealey RS, Burton D, eds. Competitive Anxiety in Sport. 1st ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 1990b. p.117-90.
5. Koruç Z. CSAI-2'nin Türkçe uyarlaması. V. Spor Bilimleri Kongresi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 1998. p. 93.
6. Hanton S. Self-confidence and anxiety interpretation: a qualitative investigation. Psychology of Sport and Exercise 2004;5(4):477-95.
7. Jones GL, Swain ABJ, Cale A. Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self confidence. J Sport Exerc Psychol 1991;13(1):1-15.
8. Kais K, Raudsepp L. Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. Kinesiology 2005;37(1): 13-20.
9. Gould D, Petlichkoff L, Simons J, Vevera M. Relationship between Competitive State Anxiety Inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. Journal of Sport Psychology, 1987;9:33-42.
10. Yılmaz V, Koruç Z, Acar Z. Comparison of Pre-Competition and Post-Competition Anxiety Levels of Volleyball Players. 10th ICHPER-SD Europe Congress & The TSSA 8th International Sport Sciences Congress, 17-20 November, Antalya, 2004. p. 71.
11. Çağlar E. [Temporal changes of anxiety levels of the youth and junior male handball national team players]. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 1999;3(3):19-28.
12. Koruç Z, Altay F, Yılmaz V. Comparison of Pre-Competition and Post-Competition Anxiety Levels in National Female Rhythmic Gymnastics Team. 10th ICHPER-SD Europe Congress & The TSSA 8th International Sport Sciences Congress, 17-20 November, Antalya, 2004. p. 71.
13. Egesoy H, Eniseler N, Çamlıyer H, Çamlıyer H. [Comparison of the elite and non-elite soccer players in terms of accuracy and speed of decision making performance]. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 1999;3(1):1-7.
14. Mamassis G, Doganis G. The effects of mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self confidence and tennis performance. J Appl Sport Psychol 2004;16(2):118-37.
15. Hardy L, Jones G, Gould D. Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers. 1st ed. New York: Wiley; 1996. p.346.
16. Martens R, Vealey RS, Burton D. Competitive Anxiety in Sport. 1st ed. Part. III. Champaign, Illinois: Human Kinetics Boks; 1990a. p.117-90.
17. Terry PC. The efficacy of mood state profiling among elite competitors. A review and synthesis. The Sport Psychologist 1995; 9: 309-24.
18. Krane V. Conceptual and methodological considerations in sport anxiety research: from the inverted-U hypothesis to catastrophe theory. Quest 1992;44(1):72-87.