

Üniversitelerde Öğrenim Gören Taekwondo Milli Takım Sporcularının Maç Öncesi Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi

Hülya BİNGÖL¹, Bilal ÇOBAN², Şükrü BİNGÖL³, Cemal GÜNDOĞDU²

¹ İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Malatya.

² Fırat Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Elazığ

³ Hakkari Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Hakkari.

ÖZET

Bu araştırma üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerini belirlemek ve bazı değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunu Ordu ilinde yapılan üniversiteler arası Türkiye şampiyonasına katılan 50 milli taekwondocu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Spielberger'in Durumluluk Kaygı ölçeği kullanılmıştır. Türkçeye çevrilmesi, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde ikili karşılaştırmalar için Kruskal Wallis H testi ve çoklu karşılaştırmalar için Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Araştırmamızın sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları üniversiteleri ve spor yapma yaşlarına göre maç öncesi kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Sonuç olarak, üniversite öğrencisi milli taekwondocuların kaygı düzeylerinin cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri üniversite ve spor deneyiminden etkilenmediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, milli sporcu, kaygı, üniversite, öğrenci

Determine the Anxiety Level of National Team Taekwondo Athletes before Matches Who Studied at Universities

ABSTRACT

This survey is held to determine the before match anxiety level of undergraduate national taekwondo players and analyse according to some variables. Research staff is consisted of 50 national taekwondo players who joined intercollegiate Turkey championship which is held in the city Ordu. As the means of data collection Spielberger's Situational anxiety scale is used. Translation the research into Turkish, reliability and validity measurements are done by Öner and Le Compte (1983). On obtained data for dual comparison Kruskal Wallis H test is used and for multiple comparisons Mann Whitney-u test is used. At the end of the survey no meaningful correlation between students' gender, age, university, sport experience age and before match anxiety level was found ($p>0,05$). As a result, university students' anxiety level from national taekwondo team may be affected by sexes, ages, university, and sport experience.

Key Words: Taekwondo, national player, anxiety, university, student

GİRİŞ

Kaygı, bireylerin sebebini bilmediği, ama tehlikeli ve tehdit edici olarak kabul ettiği olaylar karşısında duyduğu huzursuzluk, bir çeşit korku hissidir (19). İnsanlarda var olan temel bir duygu ve heyecansal bir olgudur (1). Genel olarak, insanlar kaygıyı gelecekte kötü bir şey olacaktı gibi duyumsarlar (12). 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. Performansı etkileyen psikolojik faktörlerden biride kaygıdır (22).

Kaygıya neden olan etkende 'bilinçaltı an' olarak adlandırılan durumdur. Bu durum belirli bir uyarıcı ile

ilgilidir ve korkutucu durumun unutulması veya bastırılması neticesinde oluşur (14). Kaygının tek bir sebebi yoktur. Kişiden kişiye değişir. Bazı insanlar için kaygı yavaş yavaş gelişen uzun dönem stresten sonra başlar. Bazı insanlar ise hayatlarının yükünü kesin olarak kontrol edemediklerini hissedebilir ve gelecek için genel bir kaygı geliştirebilirler. Bazı bireyler ise geçmişte yaşadıkları stresli olaylardan dolayı gelecekte de benzer olaylarla karşı karşıya gelmekten tedirgin olurlar. Kimi insanlarda kaygıya doğru bir genetik yatkınlık ortaya çıkar; eğer kaygıyla ilgili ailevi bir hikâye varsa kaygı problemleriyle ilgili gelişen bir risk vardır. Kaygının fiziksel faktörlerden de kaynaklandığı ayrıca kanıttır, örneğin bedensel işlevleri kontrol eden tiroit bezinin aşırı çalışması gibi. Bazı anti-depresan ilaçların yan etkileri de kaygıya sebep olmaktadır. Zevk verici ilaçları kullanmak da kaygıya neden olmaktadır (6).

Teknolojinin hızla gelişmesi, bilimsel buluşlar, nüfus artışı ve ekonomik sıkıntılar gibi stresi arttıran çevresel faktörler insanların kaygı durumlarını da arttırmaktadır. Organizmanın rahatını tehdit eden her durumun bir kaygı oluşturduğu varsayılır. Fiziksel zarar ve tehditler, benlik değerine tehdit veya kişinin yapabileceğinden fazla performans gerektiren durumlar kaygıya neden olabilmektedir (3).

Kaygının boyutları

Kaygının fizyolojik ve psikolojik boyutu vardır. Fizyolojik kaygı, çeşitli yüklenme durumlarında organizmanın gösterdiği ve spesifik olmayan bir tepkidir. Bu tepki, vücudun fizyolojik dengesinin bozulmasına karşı verdiği bir cevaptır. Organizmanın verdiği bu tepki “genel uyum sendromu” olarak tanımlanarak alarm tepkisi, direnç dönemi ve yorgunluk dönemi olmak üzere üç aşamada ele alınabilir (4). Psikolojik ve sosyal faktörlerin strese yol açması ve bunun farklı şekillerde yaşanması, kaygının fizyolojik boyutunun yanında psikolojik boyutunun da olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik kaygının en kapsamlı olarak lozarus modeli tanımlamaktadır. Buna göre kaygı, kişinin olay esnasındaki kaygı tepkileri, olayın yapısı, ona ilişkin beklentileri ile ilgili kişinin motifleri ve kişilik özellikleri arasında cereyan eden “aracı olma sürecinin bir sonucudur (21).

Kaygı türleri

Durumluk ve Sürekli Kaygı, spor psikolojisinde çok yaygın olarak kullanılan araştırma konularından biridir. Kaygının genç ya da yetişkin sporcular üzerindeki etkisini inceleyen birçok çalışma yapılmıştır (23, 20, 10, 5).

Durumluk kaygı

Durumluk kaygı, sporcunun ortaya koyacağı performans üzerinde belirleyici olabilecek güdülenmesini, konsantrasyonunu, koordinasyonunu, karar verme yeteneğini, özgüvenini, kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir (4).

“Bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur”. Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca düşme olur (16).

Sürekli kaygı

Hayatın varoluşundan beri bazı insanlar sürekli olarak huzursuzluk içinde yaşar. Genellikle mutsuzdur. Doğrudan doğruya çevreden gelen tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı türü içten kaynaklanır. Öz değerlerin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stres olarak yorumlaması sonucu birey kaygı duyar. Buna “Sürekli

Kaygı” denir. Huzursuzluklarını gidermede, hafifletmede ya da kontrol etmede bu hastaların karşı koyma ya da başa çıkma becerileri, savunmaları yetersizdir (18).

Olumlu ve olumsuz kaygılar

Kaygı genellikle olumsuz ve istenmeyen bir durum olarak bilinmektedir. Oysa kaygı, insanı araştırmaya, çalışma bir şeyler üretmeye ve kazanmaya da yöneltebilir. Örneğin, okul yaşamı boyunca sınav stresleri, iş hayatında yükselmek için yaşanan stresler kişiyi motive edici, kazanç sağlayıcı olumlu kaygılardır. Buna karşılık fakirlik, çok gürültülü bir ortamda yaşama v.b. kaygılar da olumsuz kaygılara örnek teşkil eder (19).

Bilişsel ve bedensel (somatik) kaygı

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin kendi negatif değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili olarak negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır. Bu durum sporda istenilen performansın sergilenemeyeceği şeklinde görülür (13).

Kaygı ve Spor

Sporcuların çoğu yarışmalarda, baskı ve zorlukla karşılaşmaktadır. Birçok sporcu antrenmanlarda gösterdikleri performanslarını stresli yarışma koşullarında gösterememektedir, teknik direktör ve çalıştırıcı verdikleri söylemlerde, takımlarını oynadıkları karşılaşma sırasında tanıyamadıkları, gösterdikleri performans konusunda hayrete düştiklerini söylemektedir (8). Sportif yarışmalar sırasında birçok sporcunun, telaşlı, huzursuz, sıkıntılı, çekingen, üzüntülü, yüzü sararmış ya da kızarmış, tedirgin durumda olduğu görülmektedir. Yine bazı sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yapabildikleri hareketleri, müsabakada yapamadıkları, takım arkadaşlarına uyum sağlayamadıkları ve kendilerinden bekleneni yerine getiremedikleri gözlenmektedir (11).

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Amacı

Bu araştırma üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerini belirlemek ve bazı değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın Modeli

Taekwondo sporuyla uğraşan sporcuların maç öncesi kaygı düzeylerini belirlemek ve bazı değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılan bu çalışma tarama modelinde olup betimsel bir nitelik arz etmektedir.

Araştırma Gurubu

Araştırma gurubunu Ordu ilinde üniversiteler arası Türkiye şampiyonasına katılan 50 milli taekwondocu oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Taekwondocuların maç öncesi kaygı düzeylerini belirlemek ve bazı değişkenlere göre incelemeyi amaçlayan veriler taekwondo sporuyla uğraşan milli taekwondocuların görüşlerinden elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak Spielbergerin durumluluk kaygı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını Öner ve Le Compte (17) tarafından yapılan durumluluk kaygı ölçeği kullanılmıştır Anket yoluyla elde edilen veriler, SPSS for Windows 15 paket programına yüklenmiştir. Elde edilen veriler ikili karşılaştırmalar için Kruskal Wallis H testi ve çoklu karşılaştırmalar için Mann Whitney-U testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sonuçlarına ilişkin elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuş ve değerlendirilmiştir.

Tablo 1’de araştırmaya katılan erkeklerin durumluluk kaygı düzeyi puanı 47.90 bulunurken kadınların 47.42 bulunmuştur. Erkeklerin ve kadınların durumluluk kaygı düzeyleri arasında

görülen bu fark istatistiki açıdan anlamlı değildir ($P>0,05$).

Tablo 2 de görüldüğü üzere araştırmaya katılan 19 yaş ve altı sporcuların maç öncesi kaygı düzeyleri 44.60, 20 ve 21 yaş sporcuların 47.00, 22 ve 23 yaş sporcuların 48.43, 24-25 yaş sporcuların 50.27, 27 yaş ve üzeri sporcuların 45.00 bulunmuştur. Yaşlar arasındaki bu fark istatistiki açıdan anlamlı değildir ($p>0.05$).

Tablo 3’te görüldüğü üzere Selçuk üniversitesi sporcularının maç öncesi kaygı düzeyi 51.42 Marmara Üniversitesi sporcularının 49.20 Gazi üniversitesi sporcularının 47.40 Ankara Üniversitesi sporcularının 49.20 Çukurova Üniversitesi sporcularının 44.75 Karadeniz Teknik Üniversitesi sporcularının 52.00 Muğla Üniversitesi sporcularının 44.50 Celal Bayar üniversitesi sporcularının 48.60 İnönü üniversitesi sporcularının 41.75 Kocaeli üniversitesi sporcuların 50.50 Pamukkale üniversitesi sporcuların 44.00 Abant izzet Baysal üniversitesi sporcuların 47.50 olarak bulunmuştur. Sporcuların öğrenim gördükleri üniversitelere göre maç öncesi kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 1. Milli Taekwondocuların cinsiyetlerine göre maç öncesi durumluluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması

Cinsiyetler	N	X	SS	Mann Whitney U Testi
Erkek	30	47,90	6,47	MW= 12,102
Kadın	19	47,42	4,23	
Toplam	49	47,71	5,66	P=0,356

Tablo 2. Milli Teakwondocuların yaşlarına göre maç öncesi durumluluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması

Yaş	N	X	SS	Kruskal Walls Testi
19 yaş ve altı	5	44,60	10,69	KW= 4,693
20-21 yaş	11	47,00	4,26	
22-23	16	48,43	4,36	P=0,320
24-25	11	50,27	4,92	
27 ve üzeri	6	45,00	6,22	
Toplam	49	47,71	5,66	

Tablo 3. Milli Teakwondocuların üniversitelerine göre maç öncesi durumluluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması

Üniversite	N	X	SS	Kruskal Walls Testi
Selçuk Üniv.	7	51,42	3,10	KW=13,203
Marmara üniv	5	49,20	6,340	
Gazi üniv	5	47,40	,894	P=0,280
Ankara üniv	5	49,20	3,11	
Çukurova üniv	4	44,75	8,53	
Ktü üniv	2	52,00	4,24	P=0,320
Muğla üniv	2	44,50	3,53	
Celal bayar üniv	5	48,60	2,30	P=0,320
İnönü üniv	4	41,75	12,01	
Kocaeli üniv	2	50,50	,707	P=0,320
Pamukkale üniv	4	44,00	3,91	
Abant izzet baysal ün	4	47,50	5,80	P=0,320
Toplam	49	47,71	5,66	

Tablo 4. Milli Taekwondocuların spor yapma yıllarına göre maç öncesi durumluluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması

Spor yapma yılları	N	X	SS	Kruskal Wallis Testi
6 yıl	1	51,00	-	KW=12,102 P=0,356
7	7	48,42	5,65	
8	10	47,90	8,10	
9	8	48,25	3,99	
10	5	44,40	3,20	
11	3	49,33	,57	
12	2	52,00	2,82	
13	3	52,00	4,35	
14	5	45,80	5,76	
15	3	47,33	7,50	
16	1	45,00	-	
17 yıl	1	37,00	-	
Toplam	49	47,71	5,66	

Tablo 4 de görüldüğü üzere milli taekwondocuların spor yapma yıllarına göre maç öncesi durumluk kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında spor yapma yaşı 6 yıl olanlarda 51.00, 7 yıl olanlarda 48.42, 8 yıl olanlarda 47.90, 9 yıl olanlarda 48.25, 10 yıl olanlarda 44.40, 11 yıl olanlarda 49.33, 12 ve 13 yıl olanlarda 52.00, 14 yıl olanlarda 45.80, 15 yıl olanlarda 47.33, 16 yıl olanlarda 45.00, 17 yıl olanlarda 37.00 olarak bulunmuştur. Spor yapma yılı arasındaki bu fark istatistiki açıdan anlamlı değildir ($p>0.05$).

TARTIŞMA

Tablo 1’de Milli Taekwondocuların cinsiyetlerine göre maç öncesi durumluluk kaygı düzeyleri arasında görülen fark istatistiki açıdan anlamlı değildir ($P>0,05$). Engür (8), elit sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada cinsiyetlerine göre durumluluk kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. Yücel (22), taekwondocular üzerinde yaptığı çalışmada, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bu veriler araştırma bulgularımızı desteklemektedir.

Tablo 2’de Milli Teakwondocuların yaşlarına göre maç öncesi durumluluk kaygı düzeyleri arasındaki fark istatistiki açıdan anlamlı değildir ($p>0.05$). Dorak ve ark. (7) 1.ligde oynayan hentbolcuların yaşları ve kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Erbaş’ın yapmış olduğu çalışmada basketbolcuların yaşları ve durumluluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (9). Araştırmamız sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Tablo 3’te Sporcuların öğrenim gördükleri üniversitelere göre maç öncesi kaygı düzeyleri arasındaki fark istatistiki açıdan anlamlı değildir ($p>0.05$). Sporcuların Uluslararası yarışmalarda müsabaka tecrübeleri olduğundan yani profesyonel deneyimlerinin yüksekliğine bağlı olarak bu sonucu etkilemediği düşünülmektedir (22).

Tablo 4’de Milli Teakwondocuların spor yapma yıllarına göre maç öncesi durumluluk kaygı düzeyleri arasındaki istatistikî açıdan anlamlı değildir ($p>0.05$). Öğüt (15), çalışmasında, sürekli kaygı ile spor yapma yaşı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Altıparmak (2), basketbolcuların durumluk kaygı puanlarının antrenman ve takımda bulunma süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bu sonuçlar araştırmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencisi milli taekwondocuların kaygı düzeylerinin cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri üniversite ve spor deneyiminden etkilenmediği söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Akandere M. Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul, 1997.
2. Altıparmak E. Takım Sporları Yapan Bayan Sporcuların Yarışma Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Araştırılması, Sosyal Bilimler Dergisi, İstanbul, 1997.
3. Atkinson R, Hilgard E. Psikolojiye Giriş İstanbul. Sosyal Yayınlar, 1995.
4. Başaran MH. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2008.
5. Cox RH, Martens MP, Russell WD. Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. Journal of Sport & Exercise Psychology, 2003; 25: 519–533.
6. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul. Remzi Kitabevi, 1999.
7. Dorak F, Şefik T. Sporcularda Başarı ve Başarısızlıkların Nedenleri, Spor Bilim Dergisi, 1991; 2(5).
8. Engür M. Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi, Ege

Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2002.

9. Erbaş M. Türkiye Basketbol 2.Erkekler Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, 2000.
10. Filaire E, Alix D, Ferrand C, Verger M. Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology* 2009; 34: 153-154.
11. Gümüş M. Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin incelenmesi, Sakarya Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya, 2002.
12. İkizler C. Sporda Başarının Psikolojisi. Alfa Yayıncılık, Genişletilmiş 2.Baskı, 1994, s,91.
13. Kunter E. Sporda Stres ve Performans, Saray Tıp Kitapevleri, İzmir, 1996.
14. Morgan CT. Psikolojiye Giriş Ders Kitabı (Çev; Sirel Karataş), Ankara. Meteksan, 1984.
15. Öğüt R. Sporda Sürekli Kaygı Düzeyi ile Benlik Saygısının Karşılaştırılması, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psikol-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı Programı Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2004.
16. Öner N. Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler, Boğaziçi Yayınları, İstanbul, 1994.
17. Öner N, Le Compte A. Durumluluk/Sürekli Kaygı El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, No:333, 1983.
18. Özbaydar S. İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1983.
19. Özgül F. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sivas, 2003.
20. Polman R, Rowcliffe N, Borkoles E, Levy A. Precompetitive state anxiety objective and subjective performance and causal attributions in competitive swimmers. *Pediatric Exercise Science* Feb; 2007; 19, (1): 39-50.
21. Singer RN. Motor Learning and Human Performance, Second Ed, M. Million Pub. Co, New York, 1975.
22. Yücel EO. Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2003.
23. Zeng HZ, Leung RW, Liu W. An examination of competitive anxiety and self-confidence among college varsity athletes. *Journal of Physical Education & Recreation*, 2008; 14(2): 6-12.