

Kaygının Sportif Performansa Etkisi

Ahmet Şahin¹

Özet

Sporcular, yarışma ve müsabakalar sırasında değişen kaygı düzeyleriyle karşı karşıya kalmaktadır. Sporcular üzerinde oluşan bu kaygı durumu gerek müsabaka öncesinde gerekse de müsabaka sırası ve sonrasında kendisini gösterebilmektedir. Alanyazın incelendiğinde sporcularda oluşan kaygının sportif performansa etkisi, Yerkes ve Dodson tarafından geliştirilen Yerkes-Dodson Yasası ile açıklanmaktadır. Bu yasa, kaygı ve performans arasında ters U şeklinde bir ilişki önermektedir. Özetle bu yasa, çok düşük veya çok yüksek kaygı seviyeleri, sporculardaki performansı olumsuz yönde etkileyebileceğini ifade ederken, sporcuların müsabaka esnasında optimal performans sergilemeleri orta düzeyde kaygı durumuyla ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda gerçekleştirilen bu kitap bölümünde kaygının sportif performansa etkisi ele alınmıştır.

1. Kaygı

“Kaygı” kelimesinin kökeni “angustioe” ve “anxietas” kelimelerine dayanmaktadır. Bu kelime, insanların hayatlarında dönemselsel olarak deneyimlediği veya gelecekte karşılaşılabileceği zorluklar karşısında hissettikleri kararsızlık, güvensizlik ve çatışma hislerini ifade eder (Koç, 2004). Kaygı, geniş bir anlamda, çevresel ruhsal olaylara karşı verilen duygusal tepkileri içeren bir terimdir. Dar bir anlamda ise, kaygı, başlangıcı ve kaynağı fark edilmeden ortaya çıkan, ancak farkındalıkla hissedilen ve fiziksel belirtilerle kendini gösteren bir durumu ifade eder. Bu fiziksel belirtiler arasında terleme, cilt renginin solması gibi etkiler bulunabilir. Kaygı, genellikle geleceğe dair gerginlik ve şüphe duygularını içermektedir (Kaya ve Varol, 2004).

Kaygı, temelde gelecekle ilgili belirsizlik veya potansiyel tehlikelere karşı bir endişe ve gerginlik durumu olarak tanımlanır. Bu, bir bireyin gelecekte

1 Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Şahin, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hawkahmet@gmail.com, 0000-0002-3975-3208

neler olacağını bilememesinden kaynaklanan bir duygu durumunu ifade eder. Kaygı, duygusal bir deneyim olup kişinin farkındalığı düzeyinde meydana gelirken, neden kaynaklandığı ya da ne zaman başladığı sıklıkla bilinmez. Ancak kişinin hissettiği bu endişe ve gerginlik bilinç düzeyinde deneyimlenir ve fizyolojik değişikliklere neden olabilir (Kaya ve Varol, 2004).

1.1.1. Kaygının Nedenleri

Duyguların sebeplerini tamamen kişilerin etrafındaki algılayış tarzından ayırmak mümkün olmayabilir. Kaygı seviyesini etkileyen faktörler, toplumsal, kültürel ve kişisel farklılıklara bağlı olarak değişebilir. Ancak, bu faktörler hakkında genellemeler yapmak mümkün olabilir. Örneğin, insanlar bilindik destek sistemlerinin sonlandırılacağı veya olumsuz sonuçların ortaya çıkabileceği durumlar karşısında kaygı yaşayabilirler (Cüceloğlu, 2005). Kaygı ve stres, benzer duygusal tepkilere neden olan iki yakın kavramdır. Kaygı, kişinin karşılaştığı problemler ve stresorlar tarafından oluşturulan gerginlik, korku ve sıkıntı seviyesine bağlı olarak değişebilir. Stres ise genellikle belirli bir durum veya olayın neden olduğu endişeli bir tepkiyi ifade eder (Özgüven, 2000). Her ikisi de kişilerin duygusal durumlarını etkileyebilir ve bu nedenle birbirine benzer şekillerde deneyimlenebilir.

Kaygı, birçok mesleki alan ve spor branşı için önemli bir faktör olabilir. Özellikle spor organizasyonlarının düzeyi ve ciddiyeti, sporcularda kaygının artmasına neden olabilir. Organizasyonların önemi, sporcuların psikolojik, çevresel ve fizyolojik faktörleri etkileyebilir ve bu faktörler sporcularda kaygı, endişe, korku ve başarısızlık gibi duyguların yaşanmasına yol açabilir (Morgan, 2000). Sporcular, yüksek profilli organizasyonlarda performans gösterirken, büyük beklentilerle karşı karşıya olduklarında, bu tür organizasyonlarda daha fazla kaygı yaşayabilirler. Bu nedenle, sporcuların psikolojik destek ve hazırlık alması, kaygılarını yönetmelerine yardımcı olabilir ve performanslarını olumsuz etkileyen kaygıyı azaltabilir.

Kaygının nedenleri oldukça karmaşık olabilir ve genellikle birden fazla faktörün bir araya gelmesi sonucu ortaya çıkabilir. Bu nedenler arasında genetik faktörler, yetiştirme şekli, bilinçaltında var olan iç çatışmalar, koşullanma sonucu öğrenilmiş korkular ve birtakım hastalıklar bulunmaktadır. Kişinin iç dünyasında yaşadığı olumlu ve olumsuz olaylar da kaygıya katkıda bulunabilir (Sheehan, 1996) Yani, kaygının nedenleri çok çeşitli olabilir ve her bireyin kaygı durumu da farklıdır. Kaygıya yol açan faktörleri anlamak ve bu faktörlerle başa çıkmak genellikle psikoterapi veya terapi süreçlerinde ele alınır.

1.1.2. Kaygının Fizyolojik Etkileri

Öfke ve kaygının kan basıncı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini incelemek amacıyla Siegel tarafından 1988'de yürütülen bir araştırma ve kan basıncı ile öfke arasındaki ilişkiyi kaygı düzeyinin etkilediğini belirtmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kaygı seviyesi diğerlerine kıyasla daha yüksek olan erkekler arasında öfke seviyesi yüksek kişilerin kan basıncı değerleri diğerlerine göre daha düşük bulunmuştur (Friedman, Clack ve Gershon, 1992). Spielberger, Díaz-Guerrero ve Strelau (1976) tarafından yürütülen başka bir çalışmada ise hastaneye muayene olmak için gelen kişiler arasında nörolojik rahatsızlıkları olanların kaygı seviyelerinin, kalp rahatsızlıkları ve diğer kişilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kaygının düşük seviyelerde tutulması, genellikle bireylerde yüksek performansa yol açabilirken, yüksek seviyelerde kaygı yaşanması durumunda bireylerde performans düşüşü ve sonuç olarak başarısızlık yaşanabilir. Bireyde ortalama düzeyde var olan kaygı, başarıya katkıda bulunabilir, motivasyonu artırabilir ve olası tehditlere karşı koruma sağlayabilir. Ancak normalden yüksek seviyelerde kaygı durumu, bireyin yaşamını olumsuz etkileyebilir

1.3. Sporda Kaygı

Kaygı, egzersiz ve spor psikolojisinin en sık çalışılan, ilginç ve önemli konularından biridir. Günümüzde, kaygıyla ilgili çalışmalara büyük bir ilgi duyulmaya devam edilmektedir. Bu çalışmalarda sporcular, antrenörler, hakemler ve birçok farklı katılımcı spor ortamına dahil edilmiştir. Performans sporlarından egzersize, profesyonel sporculardan amatör sporculardan, bireysel sporlardan takım sporlarına kadar birçok alanda çalışmalar gerçekleştirilmiştir (Tsopani, Dallas ve Skordilis, 2011).

Birçok sporcu, müsabakalarda baskı ve zorluklarla karşı karşıya gelir. Pek çok sporcu, müsabaka öncesindeki antrenmanlarda gösterdikleri performansı, yarışma koşullarında tekrarlayamayabilirler. Sporcuların antrenörleri, bu konuyu ele alırken sporcularının müsabakalarda sergiledikleri bu farklı davranışlar karşısında şaşkın olduklarını, sanki antrenman yaptıkları sporcular ile yarışmada farklı bir hâl aldıklarını belirtmişlerdir (Engür, 2002).

Sporcular, sportif yarışmalar öncesinde veya yarışma sırasında genellikle endişe, korku ve heyecan gibi duygular yaşarlar. Bu tür durumlarda birçok sporcu huzursuz, telaşlı, solgun, üzgün veya çekingen bir hal alabilir. Ayrıca müsabaka öncesi karın ağrısı, olumsuz düşünceler ve hatta agresif davranışlar da gözlemlenebilir. Bazı sporcular, yarışma öncesi antrenmanlar sırasında rahatça başladıkları hareketleri, dereceleri ve performansları müsabakada

tekrarlayamayabilirler. Aynı zamanda, arkadaşlarıyla uyumsuz hareket edebilirler ve beklentileri karşılayamayabilirler.

Yarışmacı sporculardan genellikle baskı altında iyi performans sergilemeleri beklenir, ancak bu beklenti sporcular için bir tehdit unsuru haline gelebilir ve bu nedenle müsabaka öncesinde veya sırasında yüksek kaygı seviyeleri görülebilir. Sporcuların yüksek kaygı düzeyleri, farklı şekillerde sporcu üzerinde etkiler yaratabilir. Bu durum sporcu için sporu bırakma nedeni olabilir, sporu daha az keyif alınan bir aktiviteye dönüştürebilir ve en önemlisi, sporcu performansında dalgalanmalara neden olabilir (Englert ve Bertrams, 2012).

Elit spor performansı ve kaygı nitelikleri arasındaki ilişkiyi anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bazı araştırmacılar, spor başarısı için düşük düzeyde kaygının gerekliliğini savunurken, diğer araştırmacılar sporcuların zaman içinde deneyim kazanarak daha düşük kaygı seviyelerine sahip olduklarını öne sürmektedirler. Spor kaygısını daha iyi anlayabilmek için daha fazla çalışma gereklidir. Sporun doğası, sporcuların özellikleri (bireysel veya takım sporları, cinsiyet, oynadıkları pozisyonlar, deneyimler, yetenekler) kaygı ve performans ilişkisini etkileyebilir (Tsopani, Dallas ve Skordilis, 2011).

1.3.1. Sportif Performansı Etkileyen Psikolojik Faktörler

Spor hem fiziksel hem de psikolojik yüklenmeleri içinde barındırdığı için sporcular bu yüklenmelerle başa çıkmak zorundadır. Bu yüklenmelerin etkilerini azaltmak için, yüklenmeye neden olan faktörlere karşı egzersizler yapılmaktadır. Ancak, bu egzersizler genellikle kondisyon antrenmanları, teknik ve taktik çalışmalar gibi fiziksel yönleri hedeflerken, spor branşlarında başarı elde etmek için psikolojik yönler genellikle göz ardı edilmektedir. Dolayısıyla, spor branşlarında başarıya ulaşmada psikolojik faktörler genellikle göz ardı edilmektedir (Ramazanoğlu, 2000).

Wark ve Witting (1979) tarafından performansı etkileyen psikolojik faktörler şunlar olarak sıralanmıştır:

- Yorgunluk
- Zihinsel eylem
- Stres
- Heyecan
- Seyirci
- Ağrı

- Kramp
- İsteksizlik
- Sürantrenman
- Kompleksler
- Kararsızlık
- Psikolojik savaş
- Sporunun gününde olmaması
- Dış ve iç bedensel değişimler

1.4. Yarışma Kaygısı

Farklı spor branşlarıyla uğraşan birçok sporcu, müsabakalara hazırlanırken çeşitli baskılar ve zorluklarla karşılaşmaktadır. Bu tür zorluklarla başa çıkma sürecinde sporcular kaygı ve stres yaşayabilirler. Farklı sporcular, farklı ortamlarda veya durumlarda bu baskıları, zorlukları, stresi ve kaygıyı deneyimleyebilirler. Bu olumsuz duygusal etmenler, sporcuların performanslarını da olumsuz bir şekilde etkileyebilir. Sportif etkinlikler, rekabetin doğal bir parçası olduğu için sporcuların yaşadığı bu kaygı, genellikle yarışma veya rekabet kaygısı olarak adlandırılır (Engür, 2002).

Yarışma kaygısı, bilişsel kaygı ve somatik kaygı olmak üzere iki temel boyutta incelenir. Bilişsel kaygı, zihinsel boyutu temsil ederken, somatik kaygı ise fizyolojik boyutu ifade eder. Bilişsel kaygı, sporcuların başarısızlık korkusu ve olumsuz öz değerlendirmeleri nedeniyle ortaya çıkar. Somatik kaygı ise sporcuların, tehdit edici faktörlerin varlığı durumunda, istemsiz olarak yaşadığı fizyolojik olayları içerir, bu olaylar arasında terleme, kas gerilimi, kalp çarpıntısı gibi belirtiler bulunur (Gümüüşdağ, Bastık, Yamaner ve Kartal, 2013). Yarışma kaygısı düzeyini etkileyen faktörler arasında spor ortamındaki ödüller ve cezalar, rakibin gücü, son müsabakalardaki sonuçlar, müsabaka sonucunun belirsizliği, sporcuların psikolojik durumu ve beklentiler gibi etkenler önemli bir rol oynar (Raglin, 1992)

Rekabet süreci, aynı görevi yerine getiren veya aynı etkinliklere katılan bireylerin performanslarının karşılaştırılması sonucunda ödül verilmesi gereken bir süreçtir. Performans gösterme öncesi, genellikle yüksek seviyede kaygı yaşanır ve bu kaygı performans zamanına yaklaştıkça yüksek düzeyde ve sabit kalır. Bazı güç veya kuvvet gerektiren görevlerde bu kaygı düzeyi bireye yardımcı olabilir, ancak diğer durumlarda yüksek kaygı düzeyi kişinin performansını olumsuz etkileyebilir (Kerketta, 2015). Spor bağlamında, rekabet kaygısı genellikle “rekabetçi durumları tehdit edici olarak algılama

ve bu durumlara endişe ve gerginlik duyguları ile tepki verme eğilimi” olarak tanımlanır (Patel, Omar ve Terry, 2010). Bu, sporcularda performans öncesi yaşanan kaygının genellikle rekabetçi bir ortamda daha yoğun ve belirgin olduğunu yansıtır.

Psikolojik yapıları daha detaylı bir şekilde incelemek için uygun ölçüm tekniklerinin geliştirilmesi oldukça önemlidir. Bu nedenle, spor ortamına özgü kaygıyı ölçmek amacıyla Martens (1977) tarafından Spor Rekabet Anksiyetesi Testi (SCAT) geliştirilmiştir. Bu test, sporcuların performansı üzerindeki kaygının ölçülmesi ve belirlenmesi amacıyla tasarlanmıştır. Yetişkinler için tasarlanan bu test, 15 maddeden oluşur ve üç puanlık bir derecelendirme yapar. Martens (1977) tarafından tanımlanan rekabetçi sürekli kaygı, sporcuların rekabetçi durumları kendileri için tehdit edici olarak algılamaları ve bu rekabetçi durumlara karşı yüksek düzeyde durumluk kaygı ile tepki verme eğilimlerini içerir.

Sporcuların performansını etkileyen bir faktör olan kaygı üzerine yapılan birçok araştırma bulunmaktadır. Humara (1999) tarafından yürütülen bir çalışmada, amatör sporcularda rekabetçi durum kaygısının bireysel ve takım sporları arasında farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu araştırma, bireysel sporlarla uğraşan sporculardaki rekabetçi durum kaygısının takım sporlarında yer alan sporculardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, sporculardaki kaygının spor dalı türüne göre değişebileceğini ve farklı sporculardaki kaygı düzeylerinin farklı faktörlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Sporcuların yaşadıkları kaygının şiddeti ve etkileri, kişiler arasında farklılık gösterebilir ve bu farklılıkların birçok nedeni vardır. Yarışma kaygısı, hangi spor dalıyla uğraşıldığı, sporcuların deneyim seviyeleri, sporculuğa başlama yaşı, cinsiyet, takımdaki arkadaşlık ilişkileri, sporculuk pozisyonları gibi bir dizi farklı faktör bu konuda etkili olabilir (Guillén ve Sánchez, 2009). Bu faktörler, sporculardaki kaygının türünü ve yoğunluğunu şekillendirebilir ve sporcuların kaygı ile nasıl başa çıkacaklarını etkileyebilir.

1.5. Sportif Performans ve Kaygı

Performans günümüzde spor alanlarında giderek daha fazla önem taşıyan bir olgu haline gelmiştir. Sportif etkinliklerde sporculardan beklenen belirli bir performans vardır ve bu genellikle sporcular üzerinde baskı oluşturur. Bu nedenle, sporcular hata yapma korkusu yaşayabilirler ve bu, beklenen performansı sergileyememelerine neden olabilir (Hasırcı, 2000). Sporcuların bu baskıyı yönetmeleri ve olası hatalara karşı psikolojik olarak hazırlıklı olmaları, sportif performanslarını etkileyen önemli bir faktördür.

Spor bilimciler, sportif performansı genellikle spor alanındaki başarılar ve etkinliklerin sonuçlarının bir genel değerlendirmesi olarak tanımlarlar. Aynı zamanda, spor alanlarındaki bireylerin içsel ve dışsal faktörlerin etkisi altında bireysel veya takım olarak görevlerini yerine getirirken sergiledikleri çabanın bir yansıması olarak da ele alabilirler (Hasırcı, 2000). Bu, sporun karmaşıklığını ve sportif performansın çok yönlü bir kavram olduğunu vurgular.

Spor literatürüne bakıldığında, motor performansın ferdi veya takım sporlarında arzu, istek ve beklentilerin ifade edildiği, elit düzey sporcularda elde edilen sonuçların değerlendirildiği görülmektedir. Sportif etkinliklerin başarılı kabul edilmesi için, en üst düzeyde psiko-motor ve motor becerilerin sergilendiği performansın ortaya konması gereklidir. Performans terimi, herhangi bir fiziksel etkinlik sırasında bedensel eylemlerin üretilen fizyolojik, psikolojik ve biyomekanik etkinliklerle birleşerek elde edilen verimi ifade eder. Bu performans, rekabet esnasında sergilenir ve elde edilen derece, performansın seviyesi hakkında bilgi sağlar (Hasırcı, 2000).

Sportif etkinliklerin doğası gereği, bireylerin genellikle kaygı duymaları veya pasif kalmaları mümkün olmamaktadır. Bu nedenle, spor branşlarının içinde kaygı olgusu yaygın bir şekilde bulunur. Kaygının fizyolojik belirtileri arasında kas gerginliği, öfke, hızlı kalp atışı, yükselen kan basıncı gibi belirtiler bulunur. Bu belirtiler belirli bir seviyeye kadar performansı artırabilir. Ancak aşırı endişe, kaygı ve korku, performansa ciddi bir tehdit oluşturabilir. Sporcular, antrenörler ve yöneticiler, bu tür durumlarla başa çıkmak ve sporcuların bu etkilerini minimize etmek için spor psikologlarından destek alabilirler (Sonstroem ve Bernardo, 1982). Bu, sporcuların zihinsel ve duygusal olarak hazır ve dengeli bir şekilde performans sergilemelerine yardımcı olabilir.

Sporcuların performansını etkileyen en önemli faktörlerden biri, sporcu tarafından deneyimlenen kaygı düzeyi, sporcuyla etkileşimde bulunduğu ortamın kaygı düzeyidir. Yukarıdaki örnekte de görüldüğü gibi, eğer bir sporcu ideal kaygı seviyesine sahipse, bu kaygı onun performansını olumlu bir şekilde etkileyebilir. Ancak, müsabaka öncesindeki kaygı seviyesinin çok düşük veya çok yüksek olması, genellikle sportif performans olumsuz yönde etkiler.

Yerkes ve Dodson (1908) tarafından geliştirilen Yerkes-Dodson Yasası, kaygı ve performans arasındaki ilişkinin doğrusal değil ters U şeklinde olduğunu önerir. Bu teori, bireylerin bir baskı altındayken performanslarının artabileceği veya azalabileceği fikrini taşır ve performans-kaygı ilişkisinin orta düzeyde optimum performansla ters U şeklini oluşturduğunu iddia eder.

Düşük ve yüksek kaygının bireyin performansını olumsuz etkileyebileceğini ve bireyin zayıf bir performans sergileyebileceğini, ancak orta düzeydeki kaygının bireyin performansını en iyi noktaya getirebileceğini belirtir. Bu nedenle, bu teori bireylere optimum performans için uygun bir kaygı seviyesini bulmalarını ve korumalarını önerir.

Yerkes-Dodson yasası, birçok araştırmacı tarafından temel alınarak çeşitli çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Bu teoriye Martens ve Landers (1970) tarafından önemli bir destek sağlanmıştır. Yaptıkları çalışmalar, bir dizi motor görevinde bireylerin performansının Yerkes-Dodson yasasına uygun şekilde ters U hipotezi ile devam ettiğini göstermiştir. Bu, performansın kaygı düzeyine bağlı olarak artış ve azalış gösterdiğini ifade eden temel bir ilkedir. Bu ters U hipotezi, katılımcıların sürekli kaygı düzeylerine bağlı olarak da desteklenmiştir. Yani, bu çalışmalar, Yerkes-Dodson yasasının performans ve kaygı arasındaki ilişkiyi açıklamada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu hipotez, optimal performansın orta düzeydeki kaygı seviyelerinde olduğunu ve çok düşük veya çok yüksek kaygı seviyelerinin performansı olumsuz etkileyebileceğini öne sürmektedir.

Matarazzo, Ulett ve Saslow'un (1955) gerçekleştirdiği başka bir çalışmada, farklı kaygı seviyelerine sahip bireylere bir labirent görevi verilmiştir. Bu görevin tamamlanması için geçen süreler incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda, ters U hipotezinin doğruluğu bir kez daha ortaya konmuştur. Orta düzey kaygıya sahip bireyler, labirenti öğrenip başarıyla tamamlama sürelerinde, düşük ve yüksek kaygıya sahip olan bireylere göre daha kısa sürelerde başarılı olmuşlardır. Yani, orta düzeydeki kaygıya sahip bireyler, labirent görevini daha hızlı bir şekilde tamamlamışlardır. Bu sonuçlar, kaygının performans üzerindeki etkisini daha da desteklemekte ve bu etkinin orta düzeyde kaygı seviyelerinde optimal olduğunu göstermektedir.

Sonstroem ve Bernardo (1982), üniversiteli bayan basketbolcuları içeren bir çalışmada, basketbolcuların performanslarının bir ters U eğrisini takip ettiğini bulmuşlardır. Bu bulgulara göre, sporcular en iyi performanslarını orta düzeyde bir kaygı düzeyine sahip olduklarında sergilemişlerdir. Yani, çok düşük veya çok yüksek kaygı seviyeleri performansı olumsuz etkileyebilirken, orta düzey kaygı seviyesi en iyi sonuçları verdiğini tespit etmişlerdir.

Araştırmacılar ve spor psikologları genellikle sporcuların düşük veya yüksek kaygı seviyelerine sahip olmasının ideal olmadığını kabul ederler. Düşük kaygı seviyesine sahip bir sporcu, başlangıçta isteksizliğe yol açabilirken, yüksek kaygı seviyesi ise başlangıçta heyecana neden olabilir. Sporcular, özellikle yüksek kaygı düzeyine ulaştıklarında performans kapasitelerinin sınırlarına yaklaştıklarında daha fazla kaygı yaşamaya başlarlar. Yani bir

sporcu, performansının üst sınırlarına yaklaştıkça kaygı seviyesi artar (Başer, 1998). Bu nedenle, sporcular için ideal kaygı seviyesi, kişiselleştirilmiş bir denge noktasıdır ve bu denge noktası her sporcu için farklı olabilir.

Atletik performans ve başarı, sıklıkla birbirleriyle karıştırılan ve birbirinin yerine kullanılan terimlerdir. Genellikle insanlar, başarılı bir sonucu performans olarak görmekte-dirler. Ancak başarı elde etmek için öncelikle bir performans sergilemek gerekir. Başka bir deyişle, performans, başarıya ulaşmak için gösterilen çabanın sonucudur (Hasırcı, 2000).

1.6. Sporda Kaygı ve Performans ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Hanton, Mellalieu ve Young (2002), üniversiteli erkek futbolcularla yapılan bir çalışmada, yüksek rekabetçi sürekli kaygısı taşıyan futbolcuların düşük sürekli kaygısı olanlara göre daha yüksek seviyede durumluk kaygıya sahip olduklarını göstermiştir. Weinberg ve Genuchi (1980) ise üniversiteli golfçülerle yaptıkları bir çalışmada, sürekli kaygının sportif performans ve durumluk kaygı üzerindeki etkisini incelemişler ve Hanton, Melleieu ve Young (2002) tarafından yapılan çalışmayla benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Golfçüler arasında sürekli kaygısı yüksek olanlar, sürekli kaygısı düşük olanlara göre daha yüksek durumluk kaygıya sahip olmuşlardır. Ayrıca, yüksek sürekli kaygıya sahip olan golfçülerin performanslarının düşük sürekli kaygıya sahip olanlardan daha kötü olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, yüksek kaygı seviyelerinin sporcuların performansını olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Başka bir çalışmada ise İngiliz kros koşucularıyla ilgili olarak sürekli kaygının durumluk kaygı ile pozitif bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Ancak, bu ilişkinin sadece erkek sporcular arasında performansla büyük ölçüde negatif bir ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmacılar ayrıca müsabaka sonrası sporcuların durumluk kaygısını ölçmüşler ve tüm erkek sporcularda durumluk kaygısında bir azalma yaşanırken, sadece yüksek dereceler elde eden kadın sporcuların durumluk kaygısında bir azalma olduğunu belirlemişlerdir. Bu durumun nedeni olarak, kadın sporcuların bireysel hedeflerine ulaşamamış olmaları veya elde ettikleri performanstan memnun olmamaları gösterilmiştir (Sanderson ve Reilly, 1983).

Japon futbolcularıyla gerçekleştirilen bir çalışma, sürekli kaygının, durum kaygısı ve penaltı atışları üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu çalışma, önceki çalışmalarla benzer sonuçlara ulaşmıştır. Araştırmada, sürekli yüksek kaygı düzeyine sahip futbolcuların, sürekli düşük kaygıya sahip olanlara göre daha yüksek durumluk kaygıya sahip oldukları gözlemlenmiştir. Ayrıca, sürekli yüksek kaygıya sahip futbolcuların diğer gruplara göre penaltı atışlarında daha

kötü performans sergiledikleri tespit edilmiştir. Bununla birlikte, en yüksek sürekli kaygıya sahip olan grup, diğer gruplara göre baskı altındayken daha düşük bir sportif performans sergilediği görülmüştür. Ancak, düşük sürekli kaygıya sahip olan grubun durum kaygısının çok az arttığı belirlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, sporcuların baskı altında kaygılandıklarını ve bu nedenle performanslarında bir düşüş olabileceğini göstermektedir (Horikawa ve Yagi, 2012).

Mottaghi, Atarodi ve Rohani (2013), İranlı futsal oyuncularını ve antrenörlerini üzerinde bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada, antrenörlerin kaygısının sporcuların kaygısı, antrenörlerin oyuncuların performanslarına dair kaygıları ve sporcuların kaygı düzeylerinin performanslarına olan etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, antrenörlerin kaygı seviyelerinin çalıştıkları oyuncuların kaygı seviyelerini önemli ölçüde arttırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca, antrenörlerin oyuncularının performanslarına dair duyduğu kaygının sporcuların performanslarını olumsuz etkilediği ve sporcuların kendi kaygı düzeylerinin kendi performanslarını olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur.

İngiliz rugby oyuncuları üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, özellik ve durum kaygısının etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada, müsabaka öncesindeki durumluk ve sürekli kaygının performansı önemli ölçüde etkilemediği bulunmuş, ancak kötü oynayan rugby oyuncuları için kaygı ile performans arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Maynard ve Howe, 1987).

İspanyol basketbolcuları içeren başka bir çalışmada, durumluk ve sürekli kaygının takım performansı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada, branşa özgü faktörler olan asist, başarılı ve başarısız şutlar, toplam atılan sayılar, alınan toplar, kaptırılan toplar, alınan fauller, ribaundlar gibi nicelikler göz önüne alınmıştır. Araştırmacılar, çalışmanın sonucunda artan durumluk kaygının performansta düşüşe neden olduğunu, ancak sürekli kaygının performans üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını bulmuşlardır (Abenza, Alarcon, Pınar ve Ureña, 2009).

Abernethy (1991)'e göre, sporcuların yarışmalar sırasında elde ettiği bilgilerin çoğu algısal ve görsel yollarla oluşturulur. Bu nedenle, başarılı bir performans için görsel dikkatin önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir. Birçok çalışma, kaygının görsel dikkat, odaklanma, bellek gibi bilişsel faaliyetleri olumsuz etkilediğini göstermektedir (Murray ve Janelle 2003).

Nacar, İmamoğlu, Karahüseyinoğlu ve Açıık (2011), üniversiteler arası hentbol müsabakalarına katılan 110 sporcu üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışma ile hentbolcuların kaygı düzeylerini incelemişlerdir. Bu çalışma

sonuçlarına göre, hentbol oyuncularının yüksek bir kaygı düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca, sporculardaki kaygı düzeylerini etkileyen faktörlere bakıldığında, oyun süresi, oyunun skoru, sporcuların müsabakaya fiziksel ve mental olarak hazırlıkları gibi bileşenlerin etkili olduğu görülmüştür.

SONUÇ

Spor bilimleri alanındaki çalışmaların önemli bir yönü, kaygı ve performans ilişkisidir. Bugüne kadar, kaygının spor performansını nasıl etkilediği konusunda birçok araştırma yapılmış ve bu araştırmalar halen devam etmektedir. Birçok bilim insanı, kaygı ile sportif performans arasında bir ilişki bulmuştur. Bu araştırmalar, farklı düzeyde kaygıya sahip gruplar arasındaki performans farklılıklarını inceleyerek, genel olarak kaygının performansı olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Kaynaklar

- Abenza, L., Alarcón, F., Piñar, M. I. ve Ureña, N. (2009). Relationship between the anxiety and performance of a basketball team during competition. *Revista de psicología del deporte*, 18(3), 409-413.
- Abernethy, B. (1991). Visual search strategies and decision-making in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22(3-4), 189-210.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin temel kavramları* (14. Baskı b.) İstanbul: Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Englert, C. ve Bertrams, A. (2012). Anxiety, ego depletion, and sports performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(5), 580-599.
- Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Friedman, E. S., Clark, D. B. ve Gershon, S. (1992). Stress, anxiety, and depression: Review of biological, diagnostic, and nosologic issues. *Journal of anxiety disorders*, 6(4), 337-363.
- Guillén, F. ve Sánchez R. (2009). Competitive anxiety in expert female athletes: Sources and intensity of anxiety in national team and first division spanish basketball players. *Percept Mot Skills*, 109(2), 407-19.
- Gümüşdağ, H., Bastık, C., Yamaner, F., Kartal, A. ve Ünlü, C. (2013). Burnout in professional soccer players: the role of aggression and anxiety. *IIB International Refereed Academic Social Sciences Journal*.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D. ve Young, S. G. (2002). A qualitative investigation of the temporal patterning of the precompetitive anxiety response. *Journal of Sports Sciences*, 20(11), 911-928.
- Hasırcı, S. (2000). *Sporla denetim odağı*. Ankara: Bağırçan Yayınevi.
- Horikawa, M. ve Yagi, A. (2012). The relationships among trait anxiety, state anxiety and the goal performance of penalty shoot-out by university soccer players. *PloS one*, 7(4), e35727.
- Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 1(2).
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Kerketta, I. (2015). A comparative study of sports competition Anxiety between district levels male Volleyball and soccer players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(3), 53-55.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Human Kinetics Publishers

- Matarazzo, J. D., Ulett, G. A. ve Saslow, G. (1955). Human maze performance as a function of increasing levels of anxiety. *The Journal of General Psychology*, 53(1), 79-95.
- Maynard, I. W. ve Howe, B. L. (1987). Interrelations of trait and state anxiety with game performance of rugby players. *Perceptual and Motor Skills*, 64(2), 599- 602.
- Morgan, T. C. (2000). (Çev. Hacettepe Üni. Psikoloji Bölümü Öğretim Elemanları). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Hacettepe Üni. Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Mottaghi, M., Atarodi, A. ve Rohani, Z. (2013). The relationship between coaches' and athletes' competitive anxiety, and their performance. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 7(2), 68. PMID: PMC3939992
- Murray, N. P. ve Janelle, C. M. (2003). Anxiety and performance: A visual search examination of the processing efficiency theory. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 25(2), 171-187.
- Nacar, E. Açak, M. ve Karahüseyinoğlu, M. F. (2011). Hentbolcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Araştırılması. *Sport Sciences*, 6(1), 1-12.
- Özgülven, İ. E. (2000). *Psikolojik Testler*: Ankara: Pdrem Yayınları.
- Patel, D. R., Omar, H. ve Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 23(6), 325-335.
- Raglin, J. S. (1992). Anxiety and sport performance. *Exercise and sport sciences reviews*, 20, 243-243.
- Ramazanoğlu, F. (2000). *Taekwondo Teorisi* (Teknik ve Sosyo Kültürel Eğitimi). Özal Matbaası.
- Sanderson, F. H. ve Reilly, T. (1983). Trait and state anxiety in male and female cross-country runners. *British Journal of Sports Medicine*, 17(1), 24-26.
- Sheehan, E. (1996). *Kaygı bozuklukları*. M, Sağlam (Çev.), İstanbul: Alfa Yayınları.
- Sonstroem, R. J. ve Bernardo, P. (1982). Intraindividual pregame state anxiety and basketball performance: A re-examination of the inverted--U curve. *Journal of Sport Psychology*, 4(3), 235-245.
- Spielberger, C. D., Díaz-Guerrero, R. ve Strelau, J. (Eds.). (1976). *Cross-cultural anxiety* (Vol. 4). Taylor & Francis.
- Tsopani, D., Dallas, G. ve Skordilis, E. K. (2011). Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts. *Perceptual and motor skills*, 112(2), 549-560.
- Wark, K. A. ve Wittig, A. F. (1979). Sex role and sport competition anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(3), 248-250.

- Weinberg, R. S. ve Genuchi, M. (1980). Relationship between competitive trait anxiety, state anxiety, and golf performance: A field study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 148-154.
- Yerkes, R. M. ve Dodson, J. D. (1908). *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation.*