

ELİT BAYAN SPORCULARDA SÜREKLİ KAYGI DÜZEYİ ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA

T. ERDİNÇ* Ş. TİRYAKI** Ç. İŞLEGEN*** F. DURUSOY****

ÖZET

Spor psikolojisinin ilgi alanlarından biri, performansı etkileyen psikolojik faktörlerden doğan psikolojik etkilerdir. Bu psikolojik faktörlerin başında kaygı gelmektedir. Bu çalışmanın amacı, elit bayan hentbolcuların sürekli kaygı düzeylerini, hangi kaygı belirtilerini ne sıklıkta gösterdiklerini belirlemektir. Çalışmaya 15 ulusal düzeyde sporcu katıldı. Yaş ortalamaları: 22.4 ± 2.64 ; boy ortalamaları: 171.31 ± 6.67 idi. Hentbolcülerin sürekli kaygı düzeyleri üst sınıra yakın görünmektedir. Sporcuların bir psikologla çalışmaları veya relaksasyon tekniklerinden (otogen training) yararlanmaları önerildi.

SUMMARY

A STUDY ABOUT PERMANENT ANXIETY LEVELS OF ELITE FEMALE HANDBALL PLAYERS

One of the interest fields of the sports psychology is psychologic factors which effects performance.. The most important of these has been anxiety. The purpose of of study which we examine on female handball

* E.Ü.T.F. Spor Hekimliği Bilim Dalı Araştırma Görevlisi

** Mersin Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi (Doç.Dr)

*** E.Ü.T.F. Spor Hekimliği Bilim Dalı Öğretim Üyesi (Doç.Dr)

**** E.Ü.T.F. Spor Hekimliği Bilim Dalı Başkanı (Prof.Dr)

players, is to find out permanent levels of the anxiety. Fifteen handball players attended to this study. The average of their ages is 22.4±2.64 and the average of their height is 171.31±6.67. The permanent anxiety levels of the players has been observed about to limit. It is recommended that the players should cooperate with a psychologist or take advantage of relaxation technics.

GİRİŞ

Spor psikolojisinin ilgi alanlarından birisi de spora katılım ve performans etkileyen psikolojik faktörler ve bu faktörlerden doğan psikolojik etkilerdir. Bu psikolojik faktörlerin başında uyarılmışlık (arouse), kaygı (anxiety), korku (fear), stres (stress) gelmektedir. Araştırma konumuz kaygı olmakla birlikte diğer üç terimin tanımlarının yapılması gerekli olacaktır. Çünkü çoğu kez bu terimler birbirleriyle değiştirilerek ve birbirleri yerine kullanılabilen terimler olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca birinin tanımında diğerine rastlamak olasıdır. Uyarılmışlık, derin uykudan, oldukça heyecanlı bir durum arasındaki dağılımı anlatır (3). Kaygı ise artmış fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif bir korku duygusudur (10). Bu noktada korku ile kaygı arasındaki farkı belirtmekte yarar vardır. Bunlar:

a) Korkunun kaynağı belliyken, kaygının kaynağı belli değildir. b) Korku daha kısa, kaygı ise daha uzun sürelidir. c) Korku daha yoğun olarak yaşanan heyecansal bir durumdur. Bir başka deyişle kaygıdan daha şiddetlidir (6). Stres de, durumluk kaygının (state anxiety) ortaya çıkmasıyla birlikte bulunan süreci ifade etmektedir. Bu süreç nesnel bir gereksinimi (uyaran), algılanmış bir tehdidi ve tepkiyi (durumluk kaygı tepkisi) içerir (11). Bu açıklamada kaygının bir başka yönüne değinildiğine dikkat etmek gerekir. Gerçekten de kaygı iki şekilde yorumlanır: Günlük yaşamımızda çevremizdeki bazı kişilerin kolaylıkla karamsarlığa kapıldıklarını ve incindiklerini görürüz. Bu kişilerde içinde buldukları durumları genellikle stresli olarak algılama veya stres olarak yorumlama eğilimi vardır. İşte buna sürekli kaygı (Trait Anxiety; A-Trait) adı verilir (5). Durumluk kaygı ise (State Anxiety; A-state) bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur (15). Yarışma öncesi bir sporcunun, sınav öncesi bir öğrencinin, ameliyat öncesi bir hastanın... yaşadığı kaygı durumluk kaygıdır. Kaygı düzeyi sürekli yük-

sek olanların yarışma ortamı gibi baskı yaratan bir durumda daha çabuk ve daha sık durumluk kaygı tepkisi göstereceği beklenir. Bu beklenti araştırmalarla da desteklenmiştir (15).

Durumluk kaygının spordaki görünümü şu şekilde açıklanabilir: Gerek bireysel gerekse takım sporu yapan sporcuların kendilerinden çok güçlü veya çok zayıf rakiplerle karşılaşmaları durumunda durumluk kaygılarının yüksek olmaması beklenir. Çünkü güçlü bir rakibe karşı kaybeden sporcunun antrenöründen, seyirciden, yakınlarından vb. alacağı tepki büyük değildir. Zaten bu durum beklenen bir durumdur. Benzen şekilde bunun tersi de doğrudur. Ama sporcunun kendisiyle eşgüçte gördüğü rakiplerle karşılaşması durumunda durumluk kaygının da yüksek olması beklenir. Bu durum kendisini performansta üç şekilde gösterebilir:

1. Beklenenden daha kötü performans,
2. İyi ve beklenen performans,
3. Süper ve beklenenden çok iyi performans.

Bunlardan ilki elbette istenmeyen bir durumdur. Diğer iki durumun gerçekleşmesi için de sporcuya ait bazı özelliklerin bilinmesini gerektirir. Örneğin; bir kişilik özelliği olarak sporcunun sürekli kaygı durumu nasıldır? Biraz önce değinildiği gibi, kaygı düzeyi sürekli yüksek olanlar baskı altında daha çabuk ve daha sık durumluk kaygı tepkisi göstermektedirler. Bir diğer bilinmesi gereken, sporcunun başarı gereksinimidir. Araştırmalar düşük başarı gereksinmesine sahip olanların düşük kaygıya, yüksek başarı gereksinmesine sahip olanların da yüksek kaygı düzeylerine sahip olduklarını göstermiştir (3). Genellikle ortalama bir kaygı düzeyinin optimum performansa katkıda bulunduğunu, oysa çok yüksek veya düşük kaygının optimum performanstan daha düşük bir performansa neden olacağı kabul edilmektedir (4).

Sporda kaygı ile ilgili olarak şimdiye kadar anlatılanları 4 genel kategoride toplamak mümkündür. Bunlar: a) Kaygının nedenleri, b) Kaygının fiziksel ve fizyolojik belirtileri, c) Yarışma gibi gerginlik yaratan bir ortamda performans değişiklikleri, d) Sporcuların kaygı düzeylerinin nasıl azaltılabileceği.

Sporcuların bir yarışma öncesi, sırası ve sonrasında yaşadıkları kaygının nedenleri temel başlıklar altında şu şekilde sıralanabilir:

1. Yarışma sporunun, seyirciler, aile, sevgili, basın gibi sosyal bir ortamda gerçekleştirilmesi sonucu, sporcunun performansının, bu sözü edilenler tarafından nasıl değerlendirileceği,
2. Sporcunun sosyal yaşamında karşılaştığı gerginlik yaratan durumların (sevgiliden ayrılma, sevilen birinin ölümü gibi) spora yansması,
3. Yarışmayı kaybetme korkusu,
4. Sürekli kazanma zorunluluğuna dayalı kaygı ve bununla birlikte gelen artmış başarı görüntüsü (başarı korkusundan doğan kaygı),
5. Bedensel olarak zarar görme ve sakatlanma korkusundan doğan kaygı,
6. Rakiple fiziksel temas sonucu ve fizyolojik aşırı yüklenme nedeniyle acı çekeceğini düşünmekten kaynaklanan kaygı (1, 5).

Sporcu korku veya kaygı duyduğu zaman vücut, fiziksel performansı destekleyici ve artıran sistem ve alt sistemlerle fiziksel performans katılmayan kapatma sistemleriyle (Shutting down Systems) kendini hazırlar. Bu "döğüş ya da kaç-flight or flight" tepkisi, sinir sistemindeki bilinçdışı mekanizma ile kontrol edilir ve kendini çeşitli şekillerde gösterir. Örneğin; kan basıncı artar, kalp atımı hızlanır, kassal gerginlik artar, avuç içi terler. Bu belirtilerle ilgili geniş bir liste araştırma bölümünde deneklere verilen kaygı ve gerginlik belirtileri için "Check List" de bulunabilir (5-7).

Yapılan araştırmalar yüksek kaygı düzeyinin bir yarışma sırasında motor performansta şu şekilde görüldüğünü ortaya koymaktadır: a) Sporcunun motor koordinasyonu azalmaktadır, b) Sporcu aşırı saldırgan davranışlar göstermeye başlamaktadır, c) Sporcu taktik becerilerde gerileme göstermektedir, d) Yapılan hataların sıklığında artma görülmektedir (13).

YÖNTEM

Amaç: Bu çalışmanın amacı elit bayan sporcuların (hentbolcuların) sürekli kaygı düzeylerini, hangi kaygı belirtilerini ne sıklıkla gösterdiklerini belirlemektir. Ayrıca yabancı literatürde çeşitli spor branşlarında yarışan bayan sporcuların sürekli kaygı düzeyleriyle ilgili verilen tablo

aracılığıyla bayan sporcularımızın kaygı düzeylerinin karşılaştırılması imkanı da doğmaktadır. Bu sayede bayan sporcularla çalışan veya çalışacak olan antrenörlere sporcularının yarışma sırasındaki performanslarını daha iyi değerlendirmelerine olanak tanıyan ek bir katkı bulunulduğuna inanılmaktadır.

Denekler: Araştırmaya yaşları 19-23 arasında değişen ($x= 22.4$; $sd= 2.64$), boy ortalamaları $x= 170.31$, $sd= 6.67$ olan 15 bayan hentbolcu katılmıştır. Denekler ortalama 7.3 yıldan beri hentbol oynamakta olup, hepsi ulusal düzeyde sporculardır.

Ölçüm Aracı: Deneklere Spielberger'in sürekli kaygı ölçeği ile Harris ve Harris'in kaygı ve gerginlik belirtileri için geliştirdikleri "Check List" uygulanmıştır. Sürekli kaygı envanterinde 20 soru bulunmaktadır ve denek bu envanterden en az 20, en çok 80 puan almaktadır. Normal yetişkinler için norm tablosundaki ortalama puan 41.88 olarak görülmektedir ve uygulamalarda saptanan ortalama puan seviyesi 36-41 arasında değişmektedir. Düşük puan düşük kaygı düzeyine, yüksek puan da yüksek kaygı düzeyine işaret etmektedir. Harris ve Harris'in Check List'inde de denneğin yüksek puan alması yine yüksek kaygı düzeyini ifade etmektedir.

SONUÇLAR VE TARTIŞMA

Deneklerin sürekli kaygı envanterinden almış oldukları ortalama puan 40.9 ± 7.69 'dur. En düşük kaygı puanı 27, en yüksek kaygı puanı da 57 olarak saptanmıştır. Bu bulgu ortalama puanlara yakındır. Bir başka anlatımla elit hentbolcuların sürekli kaygı düzeyleri normaldir ancak üst sınıra yakın görünmektedir. Dolayısıyla müsabaka gibi, kişide gerginlik yaratan bir ortamda durumluk kaygı düzeylerinin yüksek olacağı gibi bir durum düşünülmektedir. Diğer taraftan deneklerin kaygı ve gerginlik belirtileri için Check List'deki ortalama puanları 50.2 ± 5.30 'dur. Bu değerle ortalama değerler arasında fark görülmektedir. Deneklerin verdikleri yanıtların yüzde olarak Check List'deki dağılımları Tablo 1'de görülmektedir.

Elit bayan hentbolcularımızın sürekli kaygı puanları ile Öztürk'ün çevirisini yaptığı Martens'in eserinde (11) belirtilen 628 bayan sporcunun 8 ayrı spor dalı ve 19 yaş ve üzeri olanlara ait verilerle, Miller ve Miller'in (12) 20 elit hentbol bayan oyuncuya ait sürekli kaygı ortalama puanları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1.

Gerginlik belirtileri	Daima (3 puan) %	Zaman Zaman (2 puan) %	Hiçbir Zaman (1 Puan) %
1. Yüzü buruşturma, kaşları çatma	6.6	86.8	6.6
2. Dişleri sıkma ve birbirine sürtme	- -	26.6	73.4
3. Yerinde duramama	6.6	80.1	13.3
4. Ayak, el, diz gibi vücudun bazı kısımlarını sürekli hareket ettirme	13.3	73.4	13.3
5. Baş ağrısı	- -	66.7	33.3
6. Boyun ağrısı	13.3	53.4	33.3
7. Sırt ağrısı	20.0	53.4	26.6
8. İshal	- -	66.7	33.3
9. Kabızlık	- -	46.6	53.4
10. Çabuk bozulan (hassas) barsaklar	13.3	40.0	46.7
11. Hazımsızlık	6.6	40.0	46.7
12. Yorgunluk	13.3	80.1	6.6
13. Uykusuzluk, uykudan sık uyanma	13.3	46.7	40.0
14. Saçları, kaşları bıyıkları vb. çekiştirme	- -	6.6	93.4
15. Kas seriyemesi, tikler	- -	60.0	40.0
16. Aşırı terleme	6.6	40.0	55.4
17. Soğuk/ıslak el/ayak	20.0	40.0	40.0
18. Tırnakları yeme	6.6	13.3	80.1
19. Dudakları, avuçları ısırma	- -	66.7	33.3
20. Genel tedirginlik	- -	66.7	33.3
21. Kalp çarpıntısı	6.6	40.0	53.4
22. Öfke, düşmanlık	- -	33.3	66.7
23. Ellerin titremesi	6.6	40.0	53.4
24. Düzensiz nefes alma, kesik kesik soluma	- -	33.3	66.7
25. Kontrol edilemeyen düşünceler	6.6	40.0	53.4
26. Zihinsel karışıklık	20.0	53.4	25.6
27. Unutkanlık	13.3	53.4	33.6
28. Deride kızarıklık, leke veya isilik	- -	26.6	73.4
29. Arzu, istek kaybı	- -	73.4	26.6
30. Aşırı yeme	6.6	53.4	40.0
31. Açıklanamayan korkular	6.6	25.7	66.7

Tablo 2. Çeşitli spor branşlarında bayan sporcuların sürekli kaygı puanı ortalamaları

Spor branşları	Sürekli Kaygı Puanı Ortalaması
Hentbol (Türk)	40.9
Cimnastik (U.S.A.)	39.6
Yüzme "	40.4
Voleybol "	37.2
Kros "	35.1
Beyzbol "	34.8
Tenis "	37.2
Çim Hokeyi "	39.2
Basketbol "	34.9
Hentbol (Avusturya)	38.2

Yukarıdaki tablodan da görüleceği gibi en düşük sürekli kaygı puanı basketbolcularda en yüksek sürekli kaygı puanı da hentbolcularımızdadır. Sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanları düzeyleri ile ilgili araştırmalara bakıldığında sporcuların bir yarışma öncesi kaygı puanları (durumluk kaygı), sürekli kaygı puanından ortalama 5-7 puan daha yüksek görünmektedir (9, 14). Burada ilginç olan benzer bulgunun elit hatta ulusal düzeydeki sporcularda da görülebilmesidir (8, 17).

Bu araştırmadaki ikinci önemli bulgu hentbolcuların kaygı ve gerginlik yaratan durumlarda zaman zaman gösterdikleri tepkiler arasında unutkanlık, tedirginlik, arzu-istek kaybı gibi tepkilerin oranlarının yüksek olmasıdır. Sürekli kaygı puanları ile ilgili bulgu ile bununla birleştirildiğinde hentbolcuların önemli yarışmalar öncesi bir psikolog ile çalışmalarının ve en azından bir gevşeme tekniğini bilmelerinin ve uygulamalarının yararlı öncesi sürekli kaygı düzeyi yüksek olan sporcularının durumluk kaygıyı daha yoğun yaşayacaklarını bilmesi önemlidir. Bu nedenle antrenörler kaygının bulaşıcı özelliğini bilerek yüksek sürekli kaygı düzeyine sahip sporcularını, ortalama veya düşük kaygı düzeyine sahip sporcularla aynı masada yanyana, müsabaka öncesi ağır bir kamp yapıyorsa aynı odada, soyunma odasında yanyana buldurmaya özen göstererek kaygının regülasyonunu sağlayabilir.

KAYNAKLAR

1. Bell K: Championship Sports Psychology. 1983, Austin Texas: Kee Publications.
2. Cox R.H: Sport Psychology; Concepts and Applications. 1985, Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers.
3. Cratty B.J: Psychology in Contemporasary Sport: Guidelines for Coaches and Athletes. 1973, New Jersey: Prentice-Hall, INC, Englewood Cliffs.
4. Cratty B.J, Piggott R.E: Student Projects In Sport Psychology. 1984, Ithaca, NewYork: Mouvement Publication Inc.
5. Cratty B.J: Psychological Preparation and Athletic Excellence. 1984, Ithaca, NY: Mouvement Publications Inc.
6. Cüceloğlu D: İnsan ve Davranışı; Psikolojinin temel kavramları. 1980, III.Baskı, İstanbul; Remzi Kitabevi.
7. Harris D.V., Harris B.L: Sport Psychology; Mental Skills for Physical People, 1984.
8. Koskinas D.K: Pre-Competition Stress; A Developmental Approach in Counselling Young Swimmers. 1990, Atina: Uluslararası Yüzme Ant. Kursu Bildirisi.
9. Kudar K, Petrokanits M: All-out treatmill exercise performance, neuroticism and anxiety in athletes of different sports and physical fitness. 1993, Köln: Proceeding of the 8, Eürepeon Congress of Sport Psychology. Academia Verlag, Vol. 1, 273-280.
10. Levitt E.E: The Psychology of Anxiety. 1980. Erlbaum.
11. Marteus R: Sprot Competition Anxiety Tests. 1982, Champaign, IL: Human Kinetics Pub.
12. Cox R.H: Sport Psychology; Concept and Application. 1985, Dubuque, Iowa: Wm.C.Brown Publishers.
13. Nadori L: Stress Regulation in Soccer. In G.Reilly, A.Cees, K.Davids, W.J. Murphy (Eds). 1988, Science and Football London: E and F.N, Spon Ltd.
14. Naggar A: Competition stress among experienced and inexperienced tabletennis athletes and its effect on performance. 1993, Köln: Proceedings of the 8.European Congress of Sport Psychology. Academia Verlag, Vol.1.
15. Öner N, Le Compte A: Durumluk/Sürkeli Kaygı Envanter E1 Kitabı, 1983, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, No: 333.
16. Öztürk F: Sporda Stres; Spor Müsabakalarında Anksiete Testi, 1991, Bursa Belediye Spor Kulübü Yayını.
17. Silva J.M., Shultz B.B., Haslam R.W., Martin T.P., Murray D.F: Discriminating Characteristics of Contestant at The United States Olympic Wrestling trials. 1985, Int., Journal of Sport Psychology. 16, 79-102.