



**ELİT ERKEK VOLEYBOL OYUNCULARININ YARIŞMA ÖNCESİ KAYGI DÜZEYLERİ İLE
PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**
**ELITE MEN VOLLEYBALL PLAYERS PRIOR TO COMPETITION AND PERFORMANCE OF THE
RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVELS OF ANXIETY**

Yavuz Selim AĞAOĞLU*

Mehmet KARGÜN*

Oktay KIZAR**

Öz

Bu çalışma, yarışma öncesi kaygı düzeyi (CSAI-2) ile bu durumların sporcuların performansları arasındaki ilişkiyi belirlemek için düzenlenmiştir. Bu sebeple çalışmamızda, voleybol oyuncularının kaygıyla etkili mücadele unsurlarını geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla Türkiye 1. lig (voleybol federasyon liginin en üst ligi) 12 voleybol takımlarında 2015-2016 sezonlarında oynayan sporculara (n=164) CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) anket soruları maç öncesi 31 ile 59 dakika içinde uygulanmıştır. Somatik kaygı arttıkça zihinsel kaygı artmaktadır. Buna karşın kendine güven arttıkça somatik ve zihinsel kaygı azalmaktadır.

Anahtar Kelimeler: (CSAI-2), Kaygı, Durumluk Kaygı, Türkiye Erkekler Voleybol Ligi, Performans.

Abstract

Elite men volleyball players before the contest is designed to examine the relationship between anxiety levels and performances. Survey between turkey League men's volleyball players by total of 12 teams participated with n=164 volleyball players. In this result, the level of anxiety athletes and coaches to take control of the situation based on the recommendations of this study can be. If somatic anxiety increase then cognitive also. However both if increase self-confidence decrease.

Keywords: Anxiety, State Anxiety, Turkey Men's Basketball League, Elite Men Volleyball Player, Performance.

GİRİŞ

Günümüzde dünyadaki en yaygın sporlardan birisi olan voleybol 1964 yılında Olimpik bir spor dalı olmuştur. Dünyadaki en popüler 10 spordan biri olarak kabul edilmektedir (Dal Pupo, 2013: 8). Voleybol yüksek yoğunluktaki hareketleri, patlayıcı kuvveti, kısa yer değiştirmeleri ve çok sayıda sıçramaları içeren intermittent bir spordur (Sheppard et al., 2007: 292-304). Spor psikolojisi, psikojinin bir alt branşı olarak spor bilimleri ile de bağlantılı bir alandır. Spor psikolojisinin temel konularından biri de şampiyonluk maçlarında yarışma öncesi yüksek seviyedeki kaygının sporcunun performansını, aynı zamanda sporcunun ruhsal yapısını ve locomotor yapısını etkilemesidir. Performans ve kazanmaya koşullandırılmış sporcu yarışma öncesi büyük bir stresle karşı karşıya kalmaktadır. Çünkü yarışma artık yalnızca bir bedensel zorlanma değil, aynı zamanda ruhsal ve toplumsal bir zorlanmadır. Böylece ruh ve beden sağlığını korumada en etkili ve doğal yol olan spor, amacından uzaklaşmakta, ruh ve beden sağlığını tehdit eder hale gelmektedir (Yavuz, 2002: 27).

Yapılan araştırmalar kaygının sporcunun performansını etkilediğini göstermektedir (Sedarati, 2007: 120). Başarılı olma isteği, farklı kabiliyetler ve kapasiteler gibi birçok değişik nedenler atletlerin kaygılı olabilmesine ve sporcunun performansını olumsuz etkilemesine neden olabilir (Sedarati, 2007:120). Bu nedenle sporda performansı etkileyen en önemli faktörlerden birisi de yarışmalarda önemli rol oynayan kaygıdır (Singh and Gaurav, 2011: 237-241).

Kaygı, spor psikolojisinin en önemli ve ilginç alanlarından birisidir. Yarışma öncesi kaygı ve onun yarışmacı atletler üzerine etkisi spor psikolojisi alanının ana konularını oluşturmaktadır. Bu nedenle birçok sporcunun ve antrenörlerin merak ettiği ve ilgilendiği bu alan araştırmacılar içinde ilgi alanı oluşturmaktadır (Guillen and Sanchez, 2009: 109). Spor psikolojisi duygusal ve psikolojik faktörlerin

* Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziosmanpaşa Üniversitesi

** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bingöl Üniversitesi



performans üzerine etkisini araştıran çalışma alanını oluşturur. Kaygı spor psikolojisinin için ana unsurlarından birisidir. Bu nedenle kaygının performans üzerine etkileri geniş çalışma alanını oluşturmaktadır (Qureshi, 2015: 8).

İnsan çabası ve müsabaka performansı bir şekilde kaygıdan etkilenmektedir. Yarışma sporlarında yarışmacılara çok büyük oranda yarışma performansını etkileyecek stres yüklenebilir. Kaygı stresli bir duruma karşı bireyin oluşturduğu reaksiyon olarak tanımlanabilir. Özellikle yarışma öncesi kaygı spor psikolojisinin önemli araştırma konularının başında gelmektedir (Kais and Raudsepp, 2005: 13-20).

Kaygı vb. birçok faktör performansı etkilemektedir (Martens, et al., 1990: 20). Bir sporcunun kendisini yarışma öncesi hangi faktörlerin etkilediğini bilmesi, yarışma öncesi zihinsel kaygıyı kontrol edebilmesi, zihinsel hazırlık ve becerisini kullanarak (imagination, kendini kontrol) negatif düşüncelerden uzaklaşması, iyi motivasyon ve kendine güven kazanması önemlidir (Esfahani and Soflu, 2010: 237-242).

Martens kaygıyı sinirlilik ve gerginlik duyguları olarak görmektedir. Bu duygular vücudun harekete geçmesi ve uyarılması ile ilişkilidirler. Yarışma kaygısı çok yönlü bir kavram olarak zihinsel ve somatik unsurları kapsamaktadır (Martens et. all., 1990: 20).

Çok yönlü kaygı teorisinin her bir unsuru performansı farklı olarak etkilemektedir; zihinsel kaygı olumsuz doğrusal orantılı ilişkiyi gösterirken, somatik kaygı ters-U ilişkisini göstermektedir. Kendine güven kaygının olumlu doğrusal orantılı ilişkisini gösterir (Yoshie et. all., 2009: 55-84). Yerkes and Dodson sporla ilgili olarak yaptıkları çalışmalarda kaygı/performans ilişkisini ters-U hipotezi üzerine kurmuşlardır. Bu hipoteze göre, psikoloji ve performans arasında ters eğrisel bir ilişki bulunmaktadır. Orta derecedeki uyarılmalar daha iyi performans ile ilişkilendirilirken, çok yüksek veya çok düşük uyarılmalar zayıf performansla ilişkilendirilebilir (Craft et all., 2003:44-65).

Zihinsel kaygı performansla ilgili negatif beklenti ve zihinsel aktiviteleri ima etmektedir. Bununla birlikte başarısızlık nedenleri kendini olumsuz değerlendirme, birinin yeteneğini diğerine göre kıyaslama, konsantrasyon ve dikkat eksikliği zihinsel kaygı sonucu ortaya çıkabilir (Kais and Raudsepp, 2005: 13-20). Zihinsel kaygı hafıza ile ilgili bir unsurdur. Belirtileri kişinin kendini doğru değerlendirememesi, kendi hakkındaki negatif konuşmalar, performansı ile ilgili olarak yaşadığı üzüntüler, başarısızlık düşüncesi, konsantrasyon eksikliği olarak kendini göstermektedir (Singh and Gaurav, 2011: 237-241). Zihinsel kaygı zihinsel bir faaliyettir. Negatif sosyal değerlendirme, başarısızlık korkusu ve kendine saygıyı kaybetme sonucu ortaya çıkmaktadır (Jurko, 2013:55-59). Zihinsel kaygı bir kişinin kendi ile ilgili negatif beklentileri, zihinsel süreçleri, mevcut durumu ve oluşabilecek sonuçları ifade eder (Jurko et all., 2013:57-64).

Zihinsel kaygı bir görevi ifa etmekle ilgili negatif beklentiler, hoş olmayan duygular, üzüntü ya da konsantrasyon olamama sorunu ile kendini gösterebilir (Wezyk, 2011: 72-77). Buna karşın somatik kaygı soluk bir cilt, kalp atım sayısındaki artış ve sporcunun negatif reaksiyon göstermesine neden olan panik bir durum ile kendini belirtmektedir (Hanton and Connaughton, 2002: 87-97). Somatik kaygı kişinin fizyolojik davranışlar boyutunu ifade eder. Bunun göstergesi olarak otomatik uyanıklık ve coşkunluğun artması, hoşnut olunmayan duygular (sinirlilik, gerginlik ve üzüntü vb.) boğaz kuruluğu, yüksek kan basıncı, kas gerginliği, hızlı kalp atımı, avuç içi terlemesi, ve midede kelebek uçuşu hissi olarak belirtileri ortaya çıkabilir (Martens, et all., 2002:54-75).

Sporcunun kendine güven seviyeleri sporcunun beceri seviyesine göre farklılıklar gösterir. Kendine güven, bir kişinin önceden zorluklarla baş edebileceğine dair bir inanç olarak tanımlanır. Bu durum performansı etkileyen en önemli unsurdur. Bu nedenle atletin güvenini arttırmak için bazı stratejiler atlete kazandırılmalıdır. Bu sayede atletin performansı maksimuma çıkarken, dış faktörlerin neden olduğu yarışma öncesi gerginlik ve hırs azalır (Jones and Uphill, 2004: 201-212).

Martens ve arkadaşları (1990:54-75) tarafından gerçekleştirilen kaygı envanteri CSAI-2 testi oyunculara uygulanmıştır (Kais and Raudsepp, 2005:13-20). Bu test spor psikolojisi alanında en yaygın ve en çok kullanılan bir enstrümandır. Bu test 3 alt ölçekten oluşmaktadır (zihinsel kaygı, somatik kaygı ve kendine güven) (Yoshie et. all. 2009: 55-84). CSAI-2 spor alanında kaygıyı ölçen çok yönlü bir ankettir. CSAI-2 zihinsel, somatik kaygıyı ölçtüğü gibi aynı zamanda kendine güveni de ölçmektedir (Patel et all. 2010:325-335). Yarışma öncesi kaygısı, var olan kaygı ile ilgili belirtileri ifade eder. Bu durum atletler arasındaki ve her spor için olabilen genel bir durumdur. Kaygı bireysel performansı sporcunun becerisine bağlı olarak çeşitli yollarla etkiler.

Jones and Swain (1996: 144-157) kaygının performans üzerinde pozitif ve negatif olarak etkisi olduğunu belirtmiştir. Elde edilen veriler genel ortalama değerleri pozitif ise sporcunun kaygı durumu performansla pozitif olarak yansımaktadır. Son dönem çalışmaları da bu yargıyı desteklemektedir (Kais and Raudsepp, 2005: 13-20). Coşkunluk durumuna göre kaygı negatif veya pozitif etkiye sahip olabilir (Mahoney



and Avenir, 1977: 181-199). Kaygı herhangi bir spor dalı için atletin performansını etkileyen en önemli unsurdur. Spor dallarında psikolojik ve fizyolojik faktörler önemli rol oynarlar. Spor psikologlarının kabul ettiği en önemli unsurlardan biri de kaygının yarışma üzerine etkisidir. Bu etki sporcunun başarısını olumsuz olarak etkileyebilmektedir.

Sporla ilgili belirli derecelerdeki kaygı normal ve sağlıklı olarak kabul edilir. Buna karşın kaygının çok fazla veya düşük olması sporcunun performansına zarar verebilir (Dilip et al., 2010: 325-335). Diğer sporlarda olduğu gibi voleybol sporunda da antrenör sporcusunun zihinsel uygunluğu hakkında bilgi sahibi olmak ister.

Bu çalışmadan elde edilecek veriler, voleybol oyuncularının kaygıyla etkili mücadele unsurlarını geliştirmeyi hedeflemektedir. Aynı zamanda bu çalışmada atletlerin müsabaka öncesi kaygı durumlarını belirlemek, bu durumlarını control altına alınması prensipleri incelemeye çalışmak ve kaygı envanteri CSAI-2 testi alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi incelemek temel gayelerimizdir.

MATERYAL VE METOD

Türkiye erkekler voleybol ligi, Türkiye voleybol federasyonu tarafından düzenlenen ve Türkiye'deki erkek voleybolunda en üst düzey ligini ifade etmektedir. Bu çalışmanın amacı 2015-2016 sezonunda 1.lig erkek voleybolcularına kaygı envanteri CSAI-2 testi uygulamak ve değerlendirmektir. Bu çalışma (n= 164) gönüllü olarak seçilmiş erkek voleybolcular üzerinde yapılmıştır. (CSAI-2) Martens ve ark., (1990: 54-75) tarafından geliştirilmiş yarışma öncesi kaygıyı ölçen bir anket çalışmasıdır.

Ölçekte -3 (çok olumsuz)ten +3 (çok olumlu) e doğru yön belirten 7 sayılı bir oranlama bulunmaktadır. Bu şekilde olası yönlendirilmiş ölçek puanları zihinsel kaygı, somatik kaygı ve kendine güven için -27 ile +27 arasında değer almaktadır.

CSAI-2 yarışma öncesi 24 saat ile 15 dak arasında uygulanan bir ankettir. Bu çalışmada CSAI-2 anket sorularını zihinsel kaygı, somatik kaygı ve kendine güven için yarışmadan 31 ile 59 dakika önce yanıtlamışlardır. Takımlar 4 gruba eşit sayıda ayrıldı.

2015-2016 Sezonu 1.Lig Erkekler Lig Etapı Sonu Puan Durumu

	Sıra	Takım	O	G	M	A	V	P
İlk Üç	1	Halkbank	21	18	3	55	22	51
	2	Fenerbahçe	21	15	6	49	29	43
	3	Arkas Spor	21	14	7	48	30	41
Orta1	4	İstanbul B.Şehir Bld.	21	14	7	46	32	41
	5	Ziraat Bankası	21	13	8	49	32	41
	6	Maliye Milli Piyango	21	11	10	42	40	32
Orta2	7	Galatasaray HDI Sigorta	21	9	12	35	45	27
	8	İnegöl Bld.	21	8	13	36	44	26
	9	Tokat Belediye Plevne	21	7	14	32	50	21
Son Üç	10	Beşiktaş	21	7	14	30	48	20
	11	Bornova Anadolu Lisesi	21	2	19	18	60	9
	12	Şahinbey Bld.	11	3	8	18	26	11

Şahinbey Bld. Ligden çekildi ve düştü.
İstatistiksel Analiz

Sürekli değişkenlere ait veriler ortalama±standart sapma şeklinde; kategorik değişkenlere ilişkin veriler ise n (%) şeklinde verilmiştir. Nicel değişkenlerin gruplar arasındaki ortalamalarını karşılaştırırken iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi ve tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Çoklu karşılaştırma için Tukey HSD testinden yararlanılmıştır. Nitel değişkenler arasındaki ilişki olup olmadığını



değerlendirmek için çapraz tablolardan ve ki-kare testlerinden yararlanılmıştır. p değerleri 0.05'den küçük hesaplandığında istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Hesaplamalarda hazır istatistik yazılımı kullanılmıştır (IBM SPSS Statistics 19, SPSS inc., an IBM Co., Somers, NY).

BULGULAR

Tablo 1. Yarışma Öncesine (Y.Ö) göre dağılım

Sorular	1	2	3	4
	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
1) Kendimi endişeli görüyorum	72(41,1)	54(30,9)	38(21,7)	11(6,3)
2) Kendimi sinirli hissediyorum.	57(32,6)	65(37,1)	40(22,9)	13(7,4)
3) Kendimi huzurlu hissediyorum.	42(24)	46(26,3)	63(36)	24(13,7)
4) Kendimden emin değilim	66(37,7)	61(34,9)	35(20)	13(7,4)
5) Kendimi gergin hissediyorum	53(30,3)	56(32)	52(29,7)	14(8)
6) Kendimi rahat hissediyorum.	33(18,9)	40(22,9)	61(34,9)	41(23,4)
7)Elimden geldiği kadar iyi yarışamayabilirim	68(38,9)	40(22,9)	48(27,4)	19(10,9)
8) Vücudumu gergin hissediyorum	60(34,3)	55(31,4)	44(25,1)	16(9,1)
9) Kendimi güvende hissediyorum	14(8)	47(26,9)	61(34,9)	53(30,3)
10) Yarışmayı kaybetmekten endişe ediyorum	49(28)	41(23,4)	56(32)	29(16,6)
11) Midemde kramplar hissediyorum	74(42,3)	46(26,3)	39(22,3)	16(9,1)
12) Kendimi güvenlik içinde hissediyorum I	27(15,4)	42(24)	65(37,1)	41(23,4)
13) Baskı altındayım, boğazımda boğulma hissediyorum	71(40,6)	33(18,9)	44(25,1)	27(15,4)
14) Vücudumu rahatlamış hissediyorum	31(17,7)	69(39,4)	48(27,4)	27(15,4)
15) Kendimden eminim, rakibimle iyi mücadele edebilirim	25(14,3)	39(22,3)	50(28,6)	61(34,9)
16) Kötü performans yapacağımdan endişeleniyorum	50(28,6)	57(32,6)	46(26,3)	22(12,6)
17) Kalbim çok hızlı atıyor	50(28,6)	58(33,1)	53(30,3)	14(8)
18) İyi bir performans göstereceğimden eminim	15(8,6)	40(22,9)	64(36,6)	56(32)
19) Ben amacıma ulaşmak için endişeleniyorum	49(28)	40(22,9)	67(38,3)	19(10,9)
20) Karnımda kramplar hissediyorum	68(38,9)	41(23,4)	51(29,1)	15(8,6)
21) Kendimi zihinsel olarak rahatlamış hissediyorum	25(14,3)	50(28,6)	58(33,1)	42(24)
22) Başka kişilerin performansından hayal kırıklığına uğrayacağından endişeleniyorum	37(21,1)	60(34,3)	56(32)	22(12,6)
23) Ellerimin terlemiş olduğunu hissediyorum	59(33,7)	50(28,6)	48(27,4)	18(10,3)
24) Kendimi hedefime ulaşacak biri olarak görüyorum	28(16)	40(22,9)	61(34,9)	46(26,3)
25) Konsantre olmaktan endişe ediyorum	59(33,7)	49(28)	49(28)	18(10,3)
26) Bedenimi kasılmış gibi hissediyorum	74(42,3)	48(27,4)	31(17,7)	22(12,6)
27) Baskı altında kendimi güvende hissediyorum	66(37,7)	37(21,1)	37(21,1)	35(20)

Veri frekans ve satır yüzdesi kullanılarak sunulmaktadır.



Tablo 2. Performansa etkisine (P.E) göre dağılım

Sorular	0	+1	+2	+3
	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
1) Kendimi endişeli görüyorum	3(1,7)	122(69,7)	31(17,7)	19(10,9)
2) Kendimi sinirli hissediyorum.	2(1,1)	122(69,7)	44(25,1)	7(4)
3) Kendimi huzurlu hissediyorum.	3(1,7)	107(61,1)	50(28,6)	15(8,6)
4) Kendimden emin değilim	5(2,9)	114(65,1)	35(20)	21(12)
5) Kendimi gergin hissediyorum	1(0,6)	121(69,1)	40(22,9)	13(7,4)
6) Kendimi rahat hissediyorum.	2(1,1)	105(60)	43(24,6)	25(14,3)
7) Yarışmada elimden geldiği kadar iyi yarışamayabilirim	0(0)	106(60,6)	41(23,4)	28(16)
8) Vücudumu gergin hissediyorum	0(0)	118(67,4)	40(22,9)	17(9,7)
9) Kendimi güvende hissediyorum	0(0)	99(56,6)	38(21,7)	38(21,7)
10) Yarışmayı kaybetmekten endişe ediyorum	1(0,6)	109(62,3)	43(24,6)	22(12,6)
11) Midemde kramplar hissediyorum	0(0)	123(70,3)	31(17,7)	21(12)
12) Kendimi güvenlik içinde hissediyorum I	1(0,6)	99(56,6)	38(21,7)	37(21,1)
13) Baskı altındayım, boğazımda boğulma hissediyorum	5(2,9)	115(65,7)	30(17,1)	25(14,3)
14) Vücudumu rahatlamış hissediyorum	0(0)	107(61,1)	43(24,6)	25(14,3)
15) Kendimden eminim, rakibimle iyi mücadele edebilirim	3(1,7)	88(50,3)	42(24)	42(24)
16) Kötü performans yapacağımdan endişeleniyorum	3(1,7)	112(64)	38(21,7)	22(12,6)
17) Kalbim çok hızlı atıyor	40(23)	79(45,4)	35(20,1)	20(11,5)
18) İyi bir performans göstereceğimden eminim	3(1,7)	83(47,4)	46(26,3)	43(24,6)
19) Ben amacıma ulaşmak için endişeleniyorum	0(0)	114(65,1)	36(20,6)	25(14,3)
20) Karnımda kramplar hissediyorum	3(1,7)	122(69,7)	33(18,9)	17(9,7)
21) Kendimi zihinsel olarak rahatlamış hissediyorum	3(1,7)	92(52,6)	47(26,9)	33(18,9)
22) Başka kişilerin performansından hayal kırıklığına uğrayacağımdan endişeleniyorum	2(1,1)	112(64)	38(21,7)	23(13,1)
23) Ellerimin terlemiş olduğunu hissediyorum	6(3,4)	120(68,6)	33(18,9)	16(9,1)
24) Kendimi hedefime ulaşacak biri olarak görüyorum	1(0,6)	92(52,6)	50(28,6)	32(18,3)
25) Konsantre olmaktan endişe ediyorum	3(1,7)	112(64)	38(21,7)	22(12,6)
26) Bedenimi kasılmış gibi hissediyorum	2(1,1)	114(65,1)	40(22,9)	19(10,9)
27) Baskı altında kendimi güvende hissediyorum	0(0)	62(35,4)	74(42,3)	39(22,3)

Veri frekans ve satır yüzdesi kullanılarak sunulmaktadır.

Tablo 3. Alt boyutların gruba göre dağılımı

Değişkenler	Total	Takımlar				p
		İlk Üç (n=44)	Orta1 (n=45)	Orta2 (n=42)	Son Üç (n=44)	
Somatik Y.Ö.	19,09±5,27	20,66±5,49	19,11±5,88	17,93±5,19	18,59±4,12	0,095
Somatik P.E.	12,42±3,28	11,43±2,15	12,91±3,74	12,45±3,08	12,88±3,77	0,118
Zihinsel Y.Ö.	19,59±5,21	20,77±4,65	19,33±6,21	18,67±5,15	19,55±4,6	0,298
Zihinsel P.E	13,13±3,48	11,91±1,95	13,8±3,89	13,98±3,78	12,84±3,65	0,019
Kendine Güven Y.Ö.	23,96±4,86	22,8±4,74	25,11±4,38	23,36±5,32	24,52±4,82	0,098
Kendine Güven P.E.	14,83±3,97	13,52±2,44	15,56±4,13	15,71±4,64	14,55±4,08	0,034



Zihinsel kaygının performansa etkisi (P.E.) değerleri gruplara göre farklılık göstermektedir ($p=0,019$). Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre ilk 3 ile orta 1 arasında farklılık bulunmaktadır ($p=0,047$). Aynı şekilde ilk 3 ile orta 2 grubu zihinsel performans değerleri de birbirinden farklıdır ($p=0,028$). Kendine güven grupları arasında genel karşılaştırmada farklılık vardır ($p=0,034$). Çoklu karşılaştırma için, kendine güvenin performansa etkisi (P.E.) olarak ilk üç ile orta 2 grupları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p=0,049$). Somatik yarışma öncesi değerlerinin takımlara göre ortalama puan dağılımları birbirine benzerdir ($p=0,095$). Aynı şekilde somatik performansa etkisi değerlerinin takımlara göre ortalama puan dağılımları birbirine benzerdir ($p=0,118$). Zihinsel yarışma öncesi değerlerinin takımlara göre ortalama puan dağılımları birbirinden farklıdır ($p=0,019$). İlk üç takım ile ($11,91\pm 1,95$) orta 1 grubu ortalamaları ($13,8\pm 3,89$) birbirinden farklıdır ($p=0,047$). Aynı şekilde ilk üç grubu ortalaması ile ($11,91\pm 1,95$) Orta 2 grubu ortalaması ($13,98\pm 3,78$) birbirinden farklıdır ($p=0,028$). Zihinsel performansa etkisi için diğer grupların ikili karşılaştırmalarında farklılık yoktur ($p>0,05$). Kendine güven yarışma öncesi değerlerinin gruplar arasında ortalamaları yönünden bir farklılık yoktur ($p=0,098$). Fakat kendine güven performansa etkisi değerlerinde gruplar arasında farklılık bulunmaktadır ($p=0,034$). Bu farklılık ilk 3 ile orta 2 grupları arasında bulunmaktadır ($p=0,049$). Kendine güven performansa etkisi için diğer gruplar arasında ikili karşılaştırmalarında farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4. Alt boyutların arasındaki korelasyon (tüm grupta)

		Somatik	Somatik Performans	Zihinsel	Zihinsel Performans	Kendine Güven	Kendine Güven Performans
Somatik	r	1	-0,005	0,765*	-0,094	-0,032	-0,262*
	p		0,951	<0,001	0,218	0,670	<0,001
Somatik Performans	r	-0,005	1	-0,104	0,539*	-0,117	0,259*
	p	0,951		0,174	<0,001	0,125	0,001
Zihinsel	r	0,765*	-0,104	1	-0,086	-0,058	-0,357*
	p	<0,001	0,174		0,259	0,449	<0,001
Zihinsel Performans	r	-0,094	0,539*	-0,086	1	-0,089	0,431*
	p	0,218	<0,001	0,259		0,243	<0,001
Kendine Güven	r	-0,032	-0,117	-0,058	-0,089	1	0,325*
	p	0,670	0,125	0,449	0,243		<0,001
Kendine Güven Performans	r	-0,262*	0,259*	-0,357*	0,431*	0,325*	1
	p	<0,001	0,001	<0,001	<0,001	<0,001	

*: 0.05 düzeyinde anlamlılık. Pearson korelasyon katsayısı kullanıldı

Yarışma öncesinde somatik kaygı değerleri ile somatik performans değerleri arasında negatif yönlü önemsenmeyecek düzeyde düşük ilişki vardır ve ilişki önemsizdir ($r=-0,005$; $p=0,951$).

Yarışma öncesi somatik kaygı değerleri arttıkça zihinsel değerlerde de pozitif yönlü kuvvetli bir ilişki vardır ($r=0,765$; $p<0,001$).

Yarışma öncesi somatik kaygı değerleri ile zihinsel performansa etki değerleri arasında negatif yönlü önemsenmeyecek düzeyde düşük ilişki vardır ve ilişki önemsizdir ($r=-0,094$; $p=0,218$).

Yarışma öncesi somatik kaygı değerleri ile kendine güven değerleri arasında negatif yönlü önemsenmeyecek düzeyde düşük ilişki vardır ve ilişki önemsizdir ($r=-0,032$; $p=0,670$).

Yarışma öncesi somatik kaygı değerleri ile kendine güven performansa etkisi değerleri arasında negatif yönlü zayıf ilişki vardır ve ilişki önemlidir ($r=-0,032$; $p<0,001$).

Yarışma öncesi somatik performans etki değerleri ile zihinsel değerleri arasında negatif yönlü önemsenmeyecek düzeyde düşük ilişki vardır ve ilişki önemsizdir ($r=-0,104$; $p=0,174$).

Yarışma öncesi somatik performans etki değerleri ile zihinsel performans etki değerleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki vardır ve ilişki önemlidir ($r=0,539$; $p<0,001$).

Yarışma öncesi somatik performans etki değerleri ile kendine güven değerleri arasında negatif yönlü önemsenmeyecek düzeyde düşük ilişki vardır ve ilişki önemsizdir ($r=-0,117$; $p=0,125$).

Yarışma öncesi somatik performans etki değerleri ile kendine güven performansa etkisi değerleri arasında pozitif yönlü zayıf ilişki vardır ve ilişki önemlidir ($r=0,259$; $p=0,001$).

Yarışma öncesi zihinsel değerleri ile zihinsel performans etki değerleri arasında negatif yönlü önemsenmeyecek düzeyde düşük ilişki vardır ve ilişki önemsizdir ($r=-0,086$; $p=0,259$).



Yarışma öncesi zihinsel değerleri ile kendine güven değerleri arasında negatif yönlü önemsenmeyecek düzeyde düşük ilişki vardır ve ilişki önemsizdir ($r=-0,058$; $p=0,449$).

Yarışma öncesi zihinsel değerleri ile kendine güven performans etkisi değerleri arasında negatif yönlü zayıf ilişki vardır ve ilişki önemlidir ($r=-0,357$; $p<0,001$).

Zihinsel performans etkisi değerleri ile kendine güven değerleri arasında negatif yönlü önemsenmeyecek düzeyde düşük ilişki v

ardır ve ilişki önemsizdir ($r=-0,089$; $p=0,243$).

Zihinsel performans etkisi değerleri ile kendine güven performans etkisi değerleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki vardır ve ilişki önemlidir ($r=0,431$; $p<0,001$).

TARTIŞMA

Kaygı performansta düşüşe neden olan bir kaynaktır, fakat Roys (2004) çalışmalarında hırs duygusunun amatör futbolcularda olumlu etkisini belirtmiştir. Elit karate sporcularında zihinsel kaygının yüksek motivasyon sağladığı görülmüştür. Araştırma sonuçları göstermiştir ki deneyimsizlik, yarışmalardaki hırs duygusu, konsantrasyon ve yeterlik benlik durumunun voleybol oyuncularının performansı üzerine etkisi bulunmamaktadır. (Shinke and Costa, 2001: 13). Artan kaygı ve hırs farklı turnuvalarda ve kontak sporlarında pozitif etkiye sahip olabilir. Jones (1995: 144-157) araştırmasında deneyim zihinsel becerilerin kullanılmasında ve yarışma öncesi kullanmada önemli bir etkiye sahiptir.

Kaygı sporda performansı etkileyen en önemli unsurlardan biridir. Dolayısıyla kaygı düzeyinin belirlenmesi ve aynı zamanda kaygı düzeyinin performans etkisinin bilinmesi önem taşımaktadır. Çünkü sportif başarıyı etkileyen öğelerin ortadan kaldırılması ile başarıya ulaşma hedefini gerçekleştirmek mümkün olabilecektir. Yine performansı etkileyen bir diğer unsur kişinin kendine güveni ile ilgili durumdur. Kendine güven kaygının var olduğu ortamlarda kendini değişik biçimlerde gösterebilmektedir.

Bu çalışmada Türkiye Voleybol Federasyonunun en üst ligi olan takımlar üzerinde anket uygulanmış ve bu takımların zihinsel kaygı düzeyleri ve zihinsel kaygının performans etkisi, somatik kaygı düzeyleri ve somatik kaygının performans etkisi ile kendine güven düzeyleri ve kendine güvenin performans etkisi araştırılmıştır.

Somatik kaygı performans önemsiz derecede etki etmektedir. Somatik kaygı değerleri sorularına "kendimi sınırlı hissediyorum", "kendimi gergin hissediyorum", "vücudumu gergin hissediyorum", "midemde kramplar hissediyorum", "vücudumu rahatlamış hissediyorum", "kalbim çok hızlı atıyor", "karnımda kramplar hissediyorum", "ellerimin terlemiş olduğunu hissediyorum", "bedenimi kasılmış gibi hissediyorum", anket sorularına verilen cevaplarına verilen puan toplam değerinin performans etkisi görülmemektedir. Fakat somatik değerlerdeki artış zihinsel değerleri de pozitif olarak etkilemektedir. Bu durum somatik kaygının zihinsel kaygı "kendimi endişeli görüyorum", "kendimden emin değilim", "elimden geldiği kadar iyi yarışamayabilirim", "yarışmayı kaybetmekten endişe ediyorum", "baskı altındayım, boğazımda boğulma hissediyorum", "kötü performans yapacağımdan endişeleniyorum", "ben amacıma ulaşmak için endişeleniyorum", "başka kişilerin performansından hayal kırıklığına uğrayacağımdan endişeleniyorum", "konsantre olmaktan endişe ediyorum" anket sorularına verilen cevaplarına verilen puan toplam değerleri ile aynı doğrultuda arttığını göstermektedir ($r=-0,005$; $p=0,951$). Buna karşın somatik değerlerdeki artış kendine güven değerleri ile negatif yönlü bir ilişkiyi göstermektedir ($r=-0,032$; $p=0,670$).

Genç takımlarının farklı grup maçlarında kaygılar arasında anlamlı derecede farklılıklar bulunmaktadır. Takım başarısı düşük derecedeki somatik ve cognitive kaygı ve yüksek orandaki kendine güvenle ilişkilendirilmiştir. Buna göre başarısız takımlar daha fazla kaygıya ve düşük kendine güvene sahiptir. Bu nedenle voleybol oyununu istenilen düzeyde yönetemezler (Jurko, 2013: 55-59). Yapılan bir çalışmada spor yarışma kaygısının voleybol oyuncularının ortalama değerinin (22.50) masa tenisi oyuncularından (19.50) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre voleybol oyuncularının spor yarışma kaygısı masa tenisi sporcularına daha yakındır (Qureshi, 2015: 12-17). Üniversiteler arası basketbol ve voleybol oyuncuları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yarışma öncesi spor kaygısı yarışmanın zorluk seviyesine lig seviyesine göre değişmektedir. Çok sayıdaki psikologa göre yüksek seviyedeki yarışma kaygısı sporcunun yarışma performansını olumsuz etkilemektedir (Martens, Vealey and Burton, 1990: 54-75; Cox, Qiu and Liu, 1993: 3-31; LeUnes and Nation 2002: 14-27). Buna karşın düşük seviyedeki kaygının sporcunun performansını artırdığı bulunmuştur. Spor yarışmalarında yüksek seviyedeki kaygı performansı olumsuz etkilemektedir (Martens et al., 1990: 54-75; Krane and Williams, 1994: 203-217). Bu çalışmada ç yapılan çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre ilk 3 ile orta 1 arasında farklılık bulunmaktadır ($p=0,047$). Aynı şekilde ilk 3 ile orta 2 grubu zihinsel performans değerleri



de birbirinden farklıdır ($p=0,028$). Kendine güven grupları arasında genel karşılaştırmada farklılık vardır ($p=0,034$). Çoklu karşılaştırma için, kendine güvenin performansa etkisi (P.E.) olarak ilk üç ile orta2 grupları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p=0,049$). (Tablo3). Bu da sporcuların kaygı durumları ile takımların dereceleri arasında farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Yarışma sporları dünya'nın en başarılı sporcularını sinirli yapabilirler. Beklentiler, mükemmellik, güvensizlik sporcularda kaygı duygusu oluşturur. Voleybol oyuncuları ortalama seviyesinde yarışma kaygısına sahiptir. Farklı becerilere sahip sporcular farklı yarışma kaygısı oluşturmaktadır. Buna karşın düşük becerilere sahip sporcular yüksek seviyede yarışmalara katıldıklarında kaygıları da yüksek olmaktadır. Bunun yanında yüksek başarı sağlamış sporcular daha düşük seviyedeki müsabakalara katıldıklarında daha az kaygılı olabilmektedir (Singh ve Gaurav, 2011: 237-241).

Yarışma öncesi somatik kaygı değerleri ile kendine güven ($r=-0,032$; $p=0,670$) ve aynı şekilde yarışma öncesi zihinsel değerleri ile kendine güven değerleri arasında negatif yönlü önemsenmeyecek düzeyde düşük ilişki vardır ve ilişki önemsizdir ($r=-0,058$; $p=0,449$). Bu duruma göre kendine güven arttıkça somatik ve zihinsel kaygı azalmaktadır.

Kendinin mükemmel derecede performans sergilediği düşünen daha zayıf olarak kendini düşünen sporculara göre daha düşük yarışma öncesi kaygıya sahip olduğu araştırmalardan elde edilmiştir. Bundan başka etkili voleybol sporcuları, başarısızlara göre, daha az somatik kaygıya, daha fazla kendine güvene sahiptir fakat bu durum istatistiksel anlamlılık taşımamaktadır (Jurko, et all.,2013: 57-64).

Öneriler

Daha geniş ölçekte yaş, cinsiyet durumlarına göre de çalışma yapılabilir.

Durum çalışması teknik-taktik unsurlara (servis, smaç, blok vb. göre de değerlendirilebilir.

Farklı maçlar ve farklı ligler içinde bu çalışma yapılabilir.

Farklı nitelikteki rakiplerin değerlendirilmesi ile de veri alınabilir.

KAYNAKÇA

- Cox, R.H., Qiu, Y. & Liu, Z. (1193). Overview of sport psychology. In R.N. Singer, M. Murphey and L.K. Tennant, *Handbook of research on sport psychology* (p. 3-31). New York: Macmillan.
- Craft, L.L., Magyar, T.M., Becker, B.J., Feltz D.L., The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2003; 25: 44-65
- Dal Pupo J, Gheller RG, Dias JA et al (2013). Reliability and validity of the 30-s continuous jump test for anaerobic fitness evaluation. *J. Sci. Med Sport*.
- Dilip R. P., Hatim, O. and Marisa T. (2010). Sport-related Performance Anxiety in Young Female Athletes. *J Pediatr Adolesc Gynecol*, 23, 325-335.
- Esfahani, N. and Soflu, H. G. (2010). The comparison of pre-competition anxiety and state anger between female and male volleyball players. *World Journal of Sport Sciences*, 3 (4): 237-242, 2010.
- Guillen, F., Sanchez, 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.
- Hanton, S. and Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Res. Quarterly for Exercise and Sport*, 73: 87-97.
- Jones G., Hanton S., Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1996, 18, 144-157.
- Jones M.V., Uphill M. (2004). Responses responses to the competitive state anxiety inventory-2(d) by athletes in anxious and excited scenarios. *Psychology of Sport and Exercise*, 5: 201-212.
- Jones, G., Hanton S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 144-157.
- Jones, G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Psychologist*, 1991, 4: 152-155.
- Jones, G., Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74: 467-472.
- Jurko, D., Nestic, G., Stojanovic, T. (2013). Does precompetitive anxiety affect perceived competitive efficacy of volleyball players?. *Facta Niversitatis Series: Physical Education And Sport*, Vol. 11, No 1, 2013, Pp. 57 - 64
- Jurko, D. (2013). Relations between competitive anxiety and self-confidence states and situational achievement of elite european junior female volleyball players. *Acta Kinesiológica*, 7 (2013) 1: 55-59.
- Kais, K. and Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*, 37, 1:13-20.
- Krane, V., & Williams, J.M. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety and confidence in track and field athletes: the impact of gender, competitive level and characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 203-217.
- Leunes A., and Nation, J.R. (2002). *Sport Psychology*. (3rd Ed.). Wadsworth.
- Mahoney, M.J., Avener, M. (1997). Psychology of the elite athlete: An explanatory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1: 181-199.
- Martens, R., Burton, D., Rivkin F., Simon J. (2002). *Reliability and validity of the competitive state anxiety inventory (CSAL)*.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. Bump, L. & Smith, D. (1990). *The Development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*.
- Martens, R., Vealey, R.S., and Burton, D., (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, V., Burton, R., & Robin S. D. (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: Human Kinetics, Jarvis, M. (2002). *Sport Psychology*. New York: Routledge..



- Patel D.R., Omar H. and Terry M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 2010; 23, 6.325-335.
- Qureshi, D. U. (2015). Comparative study of anxiety test between college level table tennis and volleyball players. *Quarterly Research Journal*, Jan. to March. 2015.
- Robert S. Weinberg, Daniel Gould (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Published by Human Kinetics Publishers (1999)
- Sedarati, M. (2007). Anxiety of female students competing in the championship, *J. Women Stu.* 2007; 2(5): 120-7. Persian.
- Sheppard, J. M., Gabbett, T., Taylor, K.L., Dorman, J., Lebedew, A.J. and Borgeaud, R. (2007). Development of a repeated-effort test for elite men's volleyball. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2, 292-304.
- Shinke, R. and J.L. Costa, 2001. A plausible relationship between support infrastructure and major games performance. *Athletic insight*, 13: 2.
- Singh, Amritpreet., Gaurav, Vishaw (2011). A study of pre-competitive and post-competitive anxiety level of inter-collegiate volleyball players. *International Journal of Sports Science and Engineering*, Vol. 05 (2011) No .04, pp. 237-241.
- Singh, Anita., Singh Parmar, Devender (2015). Comparative study of competitive anxiety between basketball and volleyball players. *International Research Journal of Management*, Volume 2, Issue 1 IRJMIS. January 2015.
- Wezyk, Agata (2011). Relationships between competitive anxiety, social support and self-handicapping in youth sport. *Biomedical Human Kinetics*, 3, 72 - 77, Noffer Institute of Occupational Medicine, Lodz, Poland.
- Yavuz, H.U. (2002). *Yüzme, Paletli Yüzme ve Atletizm Branşlarındaki Bazı Sporcuların Anksiyete ve Depresyon Durumları ile Reaksiyon Zamanlarının Belirlenmesi ve Karşılaştırılmaları*. Yüksek lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yoshie, M., Shigemasa, K., Kudo, K. and Ohtsuki, T. (2009). Effects of state anxiety on music performance: Relationship between the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 subscales and piano performance. *Musicae Scientiae*, 13(1), 55-84.