

## Ergen Sporcuların Kaygı ve Kendine Güven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sporcu Eğitim Merkezleri Örneği

Kürşat Karacabey<sup>1</sup>, Ufuk Apur<sup>2</sup>, Yavuz Öntürk<sup>3</sup>, Yakup Akyel<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Prof. Dr. Düzce Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi, [kkaracabey@hotmail.com](mailto:kkaracabey@hotmail.com)

<sup>2</sup>Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce, [ufukapur@hotmail.com](mailto:ufukapur@hotmail.com)

<sup>3</sup>Öğr. Gör. Düzce Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Düzce, [yonturk@hotmail.com](mailto:yonturk@hotmail.com)

<sup>4</sup>Yrd. Doç. Dr. Ahi Evran Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Kırşehir, [yakyel@gmail.com](mailto:yakyel@gmail.com)

Geliş Tarihi/Received:

Kabul Tarihi/Accepted:

Yayın Tarihi/Published:

12.08.2017

17.11.2017

27.12.2017

### ÖZ

Bu çalışmada, ergen sporcuların kaygı ve kendine güven düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada sporcu eğitim merkezlerindeki ergen sporcuların sahip oldukları kaygı ve kendine güven düzeylerinin cinsiyet, yaş, sporcu eğitim merkezi ve branş değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Bolu, Mersin ve Adana illerinde faaliyet gösteren sporcu eğitim merkezlerindeki atletizm, güreş ve jimnastik branşlarında spor yapan 119 ergen sporcu oluşturmaktadır. Verilerin toplanması aşamasında, sporcu bilgi formu ve Durumluk Kaygı Envanteri (Competitive State Anxiety Inventory; C.S.A.I.-2) kullanılmıştır. Araştırmadaki değişkenlerin parametrik testlere uygunluğu, basıklık ve çarpıklık değerleri ile Shapiro-Wilk testine göre değerlendirilmiş, sürekli değişkenler ise hücrelerdeki sporcu sayılarının 50'den düşük olması sebebi ile Shapiro-Wilk testine göre değerlendirilmiştir. Demografik değişkenlerle kaygı düzeyleri ve özgüven arasındaki ilişki incelenirken Kruskal-Wallis, kaygı düzeyleri ile kendine güven puanları arasındaki ilişki incelenirken ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) istatistiksel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, yaş değişkeni göz önüne alındığında bilişsel kaygı düzeyleri açısından fark bulunmuştur. Bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven değişkenleri arasında yapılan analizlerde ise anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sporcuların bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven değişkenleri arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda bazı öneriler geliştirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Ergen sporcu, Performans, Bilişsel kaygı, Kendine Güven, Bedensel kaygı

## A Research On Anxiety And Self-Confidence Levels Of Adolescent Athletes In Accordance With Some Variables: An Example Of Athlete Training Centers

### ABSTRACT

In this study, it is aimed to search the level of the anxiety and the self confidence levels of adolescent athletes from the perspective of some predefined variables. With this research, it is tried to specify the diversity of the anxiety and the self confidence levels of adolescent athletes from the perspective of gender, age, training center and branch. A number of 119 adolescent athletes, who are training on athletics, wrestle and gym from Bolu, Mersin and Adana training centers, formed the sample of the study. In data collection phase, Competitive State Anxiety Inventory (C.S.A.I.-2) and a demographic questionnaire were used. Appropriateness of the variables for

parametric tests has been evaluated by Shapiro-Wilk test. Since the number of the athletes in every cell is less than 50, the variables have been evaluated by Shapiro-Wilk test. The Kruskal-Wallis test has been used while researching the correlation between demographic variables and self confidence levels. On the other hand, analysis of variance (ANOVA) has been used while searching the correlation between levels of anxiety and the self confidence. A statistical difference between the cognitive anxiety levels was found from the age perspective as a conclusion of the study. Also some statistically meaningful differences were found among cognitive anxiety, somatic anxiety and self confidence levels. The result of the high correlation among cognitive anxiety, somatic anxiety and self confidence levels has been found. Some suggestions have been introduced parallel to the results.

**Keywords:** Adolescent Athlete, Performance, Cognitive Anxiety, Self-Confidence, Somatic Anxiety

*Bu çalışma Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresinde (2017) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.*

## 1. GİRİŞ

Çocuklar ve gençler sportif etkinlikler esnasında arkadaşlık hislerinin artmasına katkıda bulunması, birlik olma becerisi, liderlik özellikleri kazandırması ve sosyal sorumluluklar sebebi ile birlikte çalışmaya yönlendirilmektedir. Sportif etkinlikler bireyin diğerleri ile işbirliğine gidebilme ve iyi gözlem yapabilme yeteneklerini artırırken agresif davranışları ve hareketleri önlemekte, insanlara saygı, sevgi kazandırmakta ve kendine güvenin artmasını sağlamaktadır. Bunun yanında sportif faaliyetler yoluyla sosyalleşmek, insanlar arasında karşılıksız bir iletişimin doğması ile insani kaynaşmayı gerçekleştirebilir (Arslan ve Ark. 2011).

Ergenlerin ve çocukların çok erken yaşlarda spora katılımlarının arttığı bilinmektedir (Caine ve Ark. 2005). Çocukların ve ailelerin pek çok değişiklik yaşadığı bir dönem olan ergenlik döneminde, çocuklar hormonları vasıtasıyla fiziksel değişimler gösterir, yetişkinliğe adım atar, duygusal olarak iniş ve çıkışlar yaşarlar (Alpaslan, 2013). Bununla birlikte sosyal dünyada ve kendileriyle ilgili bireysel plan ve hedeflerini meydana getirmeye ve bunları yaşamaya çalışırlar (Karabulut ve Ark. 2013).

İnsanların hayatındaki en önemli dönemlerden birisi olan ergenlik döneminde birey fiziksel, zihinsel, cinsel ve sosyal yönlerden değişim içerisine girer. Bireylerin ileriki dönemde yaşantısını sağlıklı olarak geçirmesi bakımından bu önemli sürecin nasıl geçtiği önemlidir. Bu kritik dönemde anne-babalar, öğretmenler ergen birey ile pozitif iletişim ve etkileşim kurmaları ve hoşgörülü olmaları gerekmektedir. Bu dönem ergenin kimliğinin oluştuğu dönemdir ve olumlu kimlik kazanması, kendisine güvenmesi ve ergenin sağlıklı kararlar almasına etki edecektir (Sarı, 2008).

Ergenlik dönemi, insan hayatında kaygı seviyelerinin en üst seviyeye çıktığı, en karışık ve çalkantılı dönem olduğu için ergenlik döneminde gençliğe giriş yapan çocukların duygularında yoğunlaşma ve istikrarsızlık, yalnızlık ve bitkinlik, güvensizlik ve kaygı durumu, çevre ile uyum sorunları ve aile içi anlaşmazlıklar görülebilmektedir (Karabulut ve Ark. 2013). Bütün bunların yanında sınav kaygısı, okul ve ders kaygısı, kimlik kaygısı, ana-baba tutum ve davranışı önemli yer tutmakta, birey bu dönemde çevresindeki kişilerin kendisine ilişkin düşünce, davranış ve tutumlarından çok fazla etkilenmektedir (Eriş ve İkiz, 2013).

Ergenlik çocuk olmakla yetişkin olmak arasında kalan bir dönemdir. Ergenlik evresi duygu oluşumlarının, bilişsel değişikliklerin, bedensel olgunluğun bir karışımıdır. Ergenlik döneminde meydana gelenler heyecanlandırıcı, ürkütücü ve kafa karıştırıcıdır. Bu dönem kesinleşmiş yaşlarla sınırlanmış olmayan bir dönemdir. Bununla birlikte ergenlik kelimesinin yerine gençlik kelimesi de kullanılmaktadır. Ergenlik çağı; buluş çağına erme nedeniyle biyo-psikolojik açıdan çocukluğun sona ermesi ile toplumda sorumluluk alma ve sorumluluk yerine getirme dönemi olan çocukluk ve gençlik arasında kalan 12-24 yaşları arasındaki gruptur (Sarı, 2008).

Egzersiz insan sağlığı üzerinde etkilerini konu alan çalışmalar kas kuvveti, kalp damar sağlığı, esneklik, dayanıklılık ve beden egzersizin stresle başa çıkma kabiliyetini artırdığı kompozisyonu gibi sağlık bileşenleri üzerinde yoğunlaşırken, depresyonu ve durumluluk kaygıyı azalttığı da bildirilmiştir. Kişilik ile egzersiz arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada O. Neumann ergen performans sporcuları ile spor yapmayanları karşılaştırdığında spor yapanların spor yapmayanlarla karşılaştırıldığında daha istekli, daha azimli, ilişki kurmaya daha hazır, kolay olmayan koşullarda ortama uyum sağlamalarının daha iyi olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan çalışmalarda spor yapanların spor yapmayanlara oranla daha atılgan ve duygusal olarak daha dengeli oldukları ortaya çıkmıştır (Arslan ve Ark. 2011).

Kaygı duygusunun bulaşıcı bir özelliği vardır ve bireyin gelişim evreleri içinde bulunduğu çevre koşullarına göre şekillenir ve bireyin anne ve babasının, öğretmenlerinin ve arkadaşlarının davranışlarına göre değişme gösterir. Kaygı duygusu bu bulaşıcı özelliği sebebi ile aşırı baskı altına giren sporculara bazı yanlış hareketler yaptırabilir, davranışlarında doğru karar verme esnasında kapasitelerini olumsuz yönde etkileyebilir, kaygı düzeyi arttıkça sporcu doğru karar verme ve kapasitesini ortaya koymaktan uzaklaşabilir. Sporcuların daha önceden iyi bildikleri, yapabildikleri ve defalarca çalışmalarda gerçekleştirdikleri bir takım hareketlerin yapılmasını unutturabilir ve duygularında karmaşıklığa sebebiyet verip olumsuz bazı davranışlar sergilemesini de sağlayabilir (Ehtiyar ve Üngüren, 2008; Karabulut ve Ark. 2013).

Her şeyi sevmenin ilk koşulu, kişinin kendi kendisini sevmesidir. Kendini sevmek ve kendine güven kavramları eş anlamlı olup güvenme, sevebilme, yaratıcılık ve kendini ifade edebilme özellikleri, özgüvenin yansımalarıdır. Bireyin bu özellikleri kabul edilme, ilgi, ifade özgürlüğü gibi toplumsal kavramların bir sonucudur ve ilk olarak oluşumları aile içi ilişkilerden kaynaklanır. bireyin kendini sevmemesi, özgüvensiz olması, diğer bireylere karşı güvensiz ve düşmanca bir davranışa sebebiyet verir (Sarıçam ve Ark. 2012).

Yüksek performans ortaya koyabilmenin bir takım psikolojik ve bilişsel etmenlere bağlı olduğuna ve bunun üstesinden gelme becerilerinin de herhangi bir beceri gibi öğrenilebileceği vurgulanmaktadır. Yüksek performans göstermeyi etkileyen psikolojik faktörlerden bir tanesi de çalışmalarda çok sık tekrarlanan öz güven kavramıdır (Ekinci ve Ark. 2014).

Kaygı ve özgüven sporda akıcılık deneyiminin altında yatan önemli değişkenlerdir. Özellikle yapılan çalışmalar incelendiğinde sporcular ile özgüven arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüşken kaygı ile negatif yönde ilişkiler ortaya çıkmıştır (Koehni, 2013).

## 2. YÖNTEM

Bu araştırma Türkiye'deki Sporcu Eğitim Merkezlerinde bulunan sporculardan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini Adana, Mersin ve Bolu Sporcu Eğitim Merkezlerinde araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden atletizm, güreş ve jimnastik branşlarında 14-17 yaşları arasındaki toplam 119 (79 erkek, 40 kız) sporcu oluşturmaktadır.

Araştırma örnekleminin performans sorunlarının kaygı ve özgüvenleri düzeylerine etkisini belirlemek için uzman görüşüne dayalı olarak hazırlanan ve demografik değişkenlerin sorgulandığı sporcu bilgi formu ve 27 soruluk CSAI-2 İllionis kendini değerlendirme formu uygulanmıştır.

## 3. ANALİZ VE BULGULAR

**Tablo 1. Araştırma örnekleminin yaş ve cinsiyete göre dağılımı**

Cinsiyet \ Yaş	Yaş				Toplam	%
	14	15	16	17		

<b>E</b>	11	25	19	24	79	<b>66,4</b>
<b>K</b>	7	19	12	2	40	<b>33,6</b>
<b>Toplam</b>	18	44	31	26	119	
<b>%</b>	15,1	37,0	26,1	21,8		<b>% 100</b>

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan toplam 119 sporcunun % 15.1'ini (18 sporcu) 14 yaşındaki sporcuların, % 37'sini (44 sporcu) 15 yaşındaki sporcuların, %26.1'ini (31 sporcu) 16 yaşındaki sporcuların ve %21.8'ini (26 sporcu) 17 yaşındaki sporcuların oluşturduğu görülmüştür.

Çalışmaya katılan 14 yaş grubu sporcuların 11'inin erkek, 7'sinin kız, 15 yaş grubu sporcuların 25'inin erkek 19'unun kız, 16 yaş grubu sporcuların 19'unun erkek 12'sinin kız, 17 yaş grubu sporcuların 24'ünün erkek 2'sinin bayan sporculardan oluştuğu görülmüştür.

**Tablo 2. Araştırma örnekleminin Sporcu Eğitim Merkezlerindeki sporcu sayıları ve branşlara göre dağılımı**

Sem	Branş			Toplam	%
	Jimnastik	Güreş	Atletizm		
<b>Bolu</b>	32	-	34	66	55,5
<b>Adana</b>	-	29	-	29	24,4
<b>Mersin</b>	-	13	11	24	20,2
<b>Toplam</b>	32	42	45	119	
<b>%</b>	26,9	35,3	37,8		100

Tablo 2. incelendiğinde Bolu Sporcu Eğitim Merkezindeki 66 sporcudan 32'sinin jimnastik branşı sporcusu, 34'ünün ise atletizm branşı sporcusu olduğu görülmektedir. Bolu Sporcu Eğitim Merkezinde güreş sporu yapan hiçbir sporcu olmadığı görülmüştür. Adana Sporcu Eğitim Merkezindeki 29 sporcunun tamamının güreş branşı sporcusu oluşturmuştur. Mersin Sporcu Eğitim Merkezinde ise 24 sporcunun 13'ünün güreş, 11'inin Atletizm branşı ile ilgilendiği görülmüştür.

**Tablo 3. Araştırmanın örnekleminin branşlarına göre bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeyleri**

Branşı		Bilişsel kaygı		Bedensel kaygı		Kendine güven	
			p		p		p
	Ort	19,28		16,38		25,94	
Atletizm	SS	5,93		4,21		7,21	
	Ort	19,67		16,83		26,62	
Güreş	SS	4,30	0.650	4,13	0.547	6,79	0.482
	Ort	19,6		16,13		27,78	
Jimnastik	SS	6,26		3,92		7,01	
	Ort	19,54		16,45		26,87	

SS	5,50	4,05	6,97
n=119			
(* p< .05)			

Tablo 3 incelendiğinde sporcuların branşları ile bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Atletizm, güreş ve jimnastik grubu sporcularının toplam bilişsel kaygı düzeyleri ortalaması 19.54, bedensel kaygı düzeyleri ortalaması 16.45 ve kendine güven düzeyleri ortalaması 26,87 olarak bulunmuştur. Tüm sporcuların incelendiğinde en düşük kaygı düzeyi bedensel kaygı düzeyi ( $\bar{x}$ =16.45) olarak görülmüştür, en yüksek ise kendine güven düzeyinde ( $\bar{x}$ =26.87) görüldü.

Her ne kadar istatistiksel bir farklılık bulunamamışsa da atletizm, güreş ve jimnastik branşlarının bilişsel kaygı puanlarının ortalamaları incelendiğinde bilişsel kaygı puanlarının birbirine çok yakın olduğu görülmüştür. Güreş grubundaki sporcular en yüksek bilişsel kaygı düzeyine ( $\bar{x}$ =19.67) sahip grup olurken, atletizm branşı en düşük bilişsel kaygı düzeyine sahip gurubu ( $\bar{x}$ =19.28) oluşturmuşlardır. Jimnastik grubu sporcuların bilişsel kaygı puanları ise  $\bar{x}$ =19.60 olarak görülmüştür.

Atletizm, güreş ve jimnastik branşlarının bedensel kaygı düzeyleri incelendiğinde, atletizm grubu sporcuların bedensel kaygı düzeyleri  $\bar{x}$ =16.38, güreş grubu sporcuların bedensel kaygı düzeyleri  $\bar{x}$ =16.83 ve jimnastik gurubu sporcuların bedensel kaygı düzeylerinin  $\bar{x}$ =16.13 olduğu görülmüştür. Kendine güven düzeylerini incelendiğinde ise kendine güven düzeyi ( $\bar{x}$ =27.78) en yüksek grubu jimnastik grubu sporcuları oluşturmuştur. Güreş grubu sporcularının kendine güven düzeylerinin ( $\bar{x}$ =26.62), atletizm grubu sporcularının ise kendine güven puanının ( $\bar{x}$ =25.94) olduğu görülmüştür.

**Tablo 4. Araştırma örnekleminin yaşa göre bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeyleri**

Yaşı	Bilişsel kaygı	P	Bedensel kaygı	p	Kendine güven	p
Ort	18,06		15,61		27,94	
14 N	18		18		18	
SS	4,5		3,238		8,15	
Ort	18,16		16,02		26,61	
15 N	44		44		44	
SS	5,38		4,08		7,15	
Ort	21,35	0.015*	18,19	0.142	26,35	0.766
16 N	31		31		31	
SS	5,730		4,54		6,24	
Ort	20,73		15,65		27,19	
17 N	26		26		26	
SS	5,44		3,40		6,93	
Ort	19,54		16,45		26,87	

Toplam	N	119	119	119
	SS	5,50	4,05	6,97

n=119

(\* p&lt; .05)

(\*\* p&lt; .01)

Sporcuların bilişsel kaygı, bedensel kaygı, kendine güven düzeyleri yaşlarına göre incelendiğinde bilişsel kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken, yaşla diğer değişkenler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. 16 yaş grubundaki sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri ( $\bar{x}=21,35$ ) en yüksek grup olarak görülürken, 17 yaşındakilerin bilişsel kaygı puan ortalamaları 20,73 ayrıca 15 yaşındakilerin 18,16 ve 14 yaşındakilerin ise 18,06 olduğu görülmüştür. Bu bulgu incelendiğinde 16 ve 17 yaşındaki sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri tüm sporcuların ortalamasının ( $\bar{x}=19,54$ ) üzerindeyken, 14 ve 15 yaş grubundaki sporcuların bilişsel kaygı düzeylerinin bu ortalamanın altında olduğu görülmüştür.

Sporcuların bedensel kaygı düzeyi incelendiğinde 16 yaş grubu sporcuların bedensel kaygı düzeyi ( $\bar{x}=18,19$ ) en yüksek olduğu görülmüştür. En düşük bedensel kaygı düzeyine ( $\bar{x}=15,61$ ) sahip sporcu grubunu ise 14 yaş grubu sporcular oluşturmuştur. Bu bulgu incelendiğinde 14, 15 ve 17 yaş grubu sporcularının bedensel kaygı düzeyleri tüm sporcuların ortalamasının ( $\bar{x}=16,45$ ) altında olduğu görülmüştür.

Kendine güven düzeyleri incelendiğinde 16 ve 17 yaşındaki sporcuların kendine güven düzeyleri tüm sporcuların ortalamalarından yüksek bulunurken 14 ve 15 yaş grubu sporcuların kendine güven düzeyleri tüm sporcuların ortalamalarının ( $\bar{x}=26,87$ ) altında olduğu görülmüştür.

**Tablo 5. Araştırmanın örnekleminin sporcu eğitim merkezlerine göre kaygı ve kendine güven düzeyleri**

Sporcu Merkezi	Eğitim	Bilişsel kaygı	P	Bedensel kaygı	p	Kendine güven	p
	Ort	19,23		16,65		26,42	
Bolu	N	66		66		66	
	SS	4,99		4,29		6,99	
	Ort	20,93		16,52		28,48	
Adana	N	29		29		29	
	SS	6,53	0.367	3,70	0.704	5,93	0.454
	Ort	18,71		15,79		26,17	
Mersin	N	24		24		24	
	SS	5,46		3,86		7,99	
Toplam	Ort	19,54		16,45		26,87	
	N	119		119		119	
	SS	5,50		4,05		6,97	

n=119

(\* p< .05)

(\*\* p< .01)

Tablo 5 incelendiğinde sporcuların spor yaptıkları sporcu eğitim merkezleri ile bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tüm sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri ortalamasının 19.54 olduğu görülmüştür. Bu bulgu incelendiğinde Bolu ( $\bar{x}$ =19.23) ve Mersin ( $\bar{x}$ =18.71) sporcu eğitim merkezlerindeki sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri tüm sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri ortalamasının ( $\bar{x}$ =19,54) altındayken, Adana sporcu eğitim merkezindeki sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri ( $\bar{x}$ =20.93) tüm sporcuların ortalamasının üstünde olduğu görülmüştür.

Sporcuların bedensel kaygı düzeyleri incelendiğinde Mersin sporcu eğitim merkezinin en düşük bedensel kaygı düzeyine ( $\bar{x}$ =15.79) sahip Sporcu Eğitim Merkezi olduğu görülmüştür. En yüksek bedensel kaygı düzeyinin görüldüğü Sporcu Eğitim Merkezi ise ( $\bar{x}$ =16.65) Bolu sporcu eğitim merkezidir. Tüm sporcuların ortalaması ise  $\bar{x}$ =16.45'dir.

Kendine güven düzeyleri incelendiğinde tüm sporcuların ortalamasının  $\bar{x}$ =26.87 olduğu görülmüştür. Bu ortalamaya göre Bolu ( $\bar{x}$ =26.42) ve Mersin ( $\bar{x}$ =26.17) sporcu eğitim merkezleri tüm sporcuların kendine güven düzeylerinin altında olduğu görülmektedir.

**Tablo 6. Araştırma örnekleminin cinsiyetlerine göre kaygı ve diğer sorunlar**

Cinsiyeti		Bilişsel kaygı	p	Bedensel kaygı	p	Kendine güven	p
	Ort	19,68		16,53		26,48	
Kız	N	40		40		40	
	SS	5,13		4,40		6,59	
	Ort	19,47		16,41		27,08	
Erkek	N	79	0.606	79	0.747	79	0.552
	SS	5,72		3,89		7,18	
	Ort	19,54		16,45		26,87	
Toplam	N	119		119		119	
	SS	5,50		4,05		6,97	

n=119

(\* p< .05)

(\*\* p< .01)

Tablo 6 incelendiğinde sporcuların cinsiyetleri ile bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kız sporcuların ve erkek sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri birbirine çok yakın olduğu görülürken kız sporcuların bilişsel kaygı düzeyinin 19.68, erkek sporcuların bilişsel kaygı düzeyinin ise  $\bar{x}$ =19.47 olduğu görülmüştür.

Bedensel kaygı düzeyleri incelendiğinde ise kız sporcuların ( $\bar{x}$ =16.53) az da olsa erkeklerden ( $\bar{x}$ =16.41) daha fazla bedensel kaygı düzeyine sahip olduğu görülürken kendine güven düzeyleri



incelendiğinde ise erkeklerin kendine güven düzeyinin ( $\bar{x}=27.08$ ) az da olsa kızlardan ( $\bar{x}=26.48$ ) daha fazla olduğu görülmüştür. Yine de bu farklılıklar istatistiksel bir anlamlılık oluşturmamıştır.

#### 4. SONUÇ VE TARTIŞMA

##### Branşlarına göre kaygı ve kendine güven

Araştırmaya katılan sporcuların branşlarına göre kaygı ve kendine güven sorunları gösteren bulgular incelendiğinde sporcuların branşları ile bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Sporcuların branşlarına göre kaygı ve kendine güven düzeylerinin birbirine çok yakın olduğu görülmüştür. Buna gerekçe olarak sporcu eğitim merkezlerindeki branşlar her ne kadar farklı olsalar da benzer antrenman ve müsabaka programları uygulamaları ve bununla beraber yaş gruplarına bağlı sportif kategorilerinin de (yıldızlar, gençler vb.) aynı olması gösterilebilir. Örneğin 14 yaşındaki bir güreşçi branşı farklı olmasına rağmen aynı yaştaki bir atletle benzer endişelere, kaygı kaynaklarına ve bu kaynaklara vereceği tepkiyi belirleyen bilişsel hazır bulunuşluğa sahip olabilir. Bu nedenle de aynı yaşta ve ya benzer yaşlardaki sporcuların kaygı puanları da birbirine yakın olabilir.

Benzer bir çalışma olan Ekinci ve arkadaşlarının 2011 yılında yaptığı “Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi” başlıklı çalışmada sporcuların kendine duydukları özgüven düzeyleri yaptıkları spor branşına göre iç özgüven alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (Ekinci ve Ark. 2014). Bu farklı bulgu örneklem arasındaki nitelik farklılığından kaynaklanmış olabilir. Anılan çalışmada örnekleme performans sporu yapmayan bir genç nüfus oluştururken bu çalışmanın örnekleme ulusal ve uluslararası müsabakalara katılan performans sporcularından oluşmaktadır. Dolayısıyla bu örneklemin öz güven düzeyleri tüm branşlarda benzer olarak görülmüştür.

##### Yaşa göre kaygı ve kendine güven

Yaşa göre kaygı ve kendine güven düzeylerinin sunulduğu Tablo 8’de sporcuların bilişsel kaygı, bedensel kaygı, kendine güven düzeyleri yaşlarına göre incelendiğinde bilişsel kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken, yaşla diğer değişkenler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Sporcuların yaşları arttıkça bilişsel kaygıları artmakta ancak 17 yaşından itibaren tekrar azalmaktadır. Özellikle spora yeni başlayan ergenlerin kaygısı bir süre yükselmiş, ancak yeteri kadar müsabaka tecrübesi kazandıklarında bu kaygı da azalmış görünmektedir.

Sporcuların bir kısmının orta ergenlik dönemine daha yeni giriyorken bir kısmının ise bu dönemin sonunda olmaları ve neredeyse geç ergenlik dönemine girecek olmaları ve sporcuların gerek okullarında aldıkları eğitimin seviyesi gerekse antrenörler ile iletişim kabiliyetlerinin farklılık göstermesi olarak düşünülebilir. Buna ek olarak sporcuların bu yaş gruplarında farklı kategorilerde yarışıyor olması ve bu kategorilerde antrenörlerin kategori grubuna göre eğitim vermesi de söylenebilir.

Bu bulgu, kaygı düzeyi anlamında Çelik (2010)’in üst düzeydeki judocular ile yaptığı çalışma ile paralellik göstermektedir. Bu çalışmada sporcuların yaşlarının, durumluluk kaygı testinden alınan puanlara etki ettiği görülmüş dolayısıyla, grupların durumluluk kaygı testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur (Çelik, 2010).

Bu çalışmada yaşa göre kendine güven düzeylerinde farklılık bulunmamış olsa da Bilgin (2011)’in “Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi” başlıklı çalışmada ise yapılan istatistiksel analizler sonucunda özgüven puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmış, 16 yaş ve altı ergenlerle, 17 yaş ve üzeri ergenlerin özgüvenleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ergenlerde özgüven düzeyinin yaşa göre değişip değişmediğini inceleyen başka bir araştırma da Laskovic G. ve ark. (1990), yaşı küçük olanların özgüven düzeylerinin yaşı büyük olanlara



göre daha yüksek olduğunu saptamıştır (Bilgin, 2011). Araştırmalar arasındaki bu farklılaşmanın yine örneklemeler arasındaki özellikle sporcu düzeyi ile ilgili farklılıktan kaynaklanıyor olabileceği düşünülebilir.

### **Sporcu eğitim merkezlerine göre kaygı ve kendine güven**

Tablo 5'e göre sporcuların spor yaptıkları sporcu eğitim merkezleri ile bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Sporcu eğitim merkezlerinde sporcu alımları, branş antrenörlerinin alımı, diyetisyenlik hizmetinin tedariki, sağlık hizmetlerinin karşılanması, sporcu eğitim merkezlerinin fiziki şartları ve sporcu eğitim merkezi idarecilerinin çalışma şartlarının belli bir yönetmeliğe bağlı olması, bu nedenle de sporculara yaklaşımın ve işleyişin aynı olması böyle bir sonucun ortaya çıkmasında etkili olmuştur denilebilir. Ayrıca sporcu eğitim merkezlerinin çoğunlukla benzer yaş gruplarından oluşması ve sportif yaşantılarının da benzerlik göstermesi kaygı ve kendine güven düzeylerindeki bu benzerliğin bir nedeni olabilir.

### **Cinsiyete göre kaygı ve kendine güven**

Tablo 6 incelendiğinde sporcuların cinsiyetleri ile bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulgu Engür 'ün (2002) 224 erkek 55 bayan sporcuların "durumluk kaygı" düzeylerinin ortalama puanlara ilişkin yapmış oldukları analizin bulgusu ile paralellik göstermektedir (Amen, 2008).

Benzer bir çalışma olan Bilgin (2011)'in "Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi" başlıklı çalışmasında da yine kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Bilgin, 2011).

Ekinci ve arkadaşlarının 2011'de yapmış oldukları araştırmada ise katılımcıların özgüven düzeyleri cinsiyetlerine göre iç özgüven alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulmuşlardır<sup>9</sup>.

Acuner'in (2012) farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz-yeterliklerini karşılaştırdığı araştırmasında özgüven ile cinsiyet arasındaki anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu da yine bizim araştırmamız ile aynı doğrultudadır. Özgüven ile cinsiyet arasındaki ilişkiye baktığımızda anlamlı bir ilişki olmamasına rağmen, erkeklerin özgüvenleri kadınlardan daha fazla olduğu görülmüştür (Acuner, 2012).

Şar ve diğerlerinin (2010), lisans öğrencilerinin özgüven düzeylerini cinsiyet ve öğrenim görülen bölüm açısından inceledikleri araştırma sonucunda lisans öğrencilerinin özgüven düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kızların erkeklere göre özgüven düzeyleri daha yüksektir (Şar ve Ark. 2010).

Daha önce yapılan bu araştırmalarda tespit edilen farklı sonuçlar cinsiyetin özgüven üzerinde etkili olup olmadığı konusunda kesin bir yargıya ulaşılamadığını göstermektedir.

### **Bedensel kaygı ve kendine güven düzeyinin bilişsel kaygı düzeyine etkisi**

Tablo 8 incelendiğinde sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri ile bedensel kaygı düzeyleri arasında istatistiksel anlamda bir fark ( $p < .05$ ) bulunurken bilişsel kaygı ile kendine güven arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Sporcuların bilişsel kaygı düzeyi ile bedensel kaygı düzeyinin birbiri ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Sporcu ergenlerde tüm ergenler gibi bu dönemde vücutlarındaki değişiklikleri fark ederler, arkadaşları ile kendilerini kıyaslarlar ve bir takım kaygılar geliştirirler. Sporcu olmayan ergenlerden farklı olarak, sporcu ergenlerin bedensel algıları branşlarına bağlı olarak farklılıklar gösterebilir. Sporcu ergenlerin bedensel gelişimi yaptıkları branş ile doğrudan alakalıdır ve ergenliğin normal gelişim

sürecinde yaşadıkları bedensel kaygılardan farklıdır denilebilir <sup>16,17</sup>. (Aşçı ve Gökmen, 1995; Engür, 2002).

Bulgular incelendiğinde bedensel kaygıları düşük olan sporcuların bilişsel kaygı düzeylerinin düşük olduğu, bedensel kaygı düzeyi yüksek olan sporcuların da bilişsel kaygılarının düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgudan bedensel kaygı düzeyinin bilişsel kaygı düzeyi ile birlikte arttığı görülmektedir. Somatik bir kaygı bulgusu (örneğin karın ağrısı) hisseden bir sporcu bu duruma ilave olarak bilişsel bazı kaygılar (örneğin bu ağrımdan dolayı yarışı tamamlayamayacağım) da geliştirebilmektedir.

### **Bilişsel kaygı ve kendine güven düzeyinin bedensel kaygı düzeyine etkisi**

Tablo 9 incelendiğinde sporcuların bedensel kaygı düzeyi ile kendine güven düzeyi ve bilişsel kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ( $p < .05$ ) olduğu görülmüştür.

Bilindiği üzere sporcunun çevresine yansıttığı görüntüsü özgüven açısından önemlidir. Çünkü rahat ve güvenli bir sporcu çevresi üzerinde olumlu bir etki bırakır; bu da sporcunun kendisine daha çok güvenmesine neden olur, sporcunun kendi fiziksel görünümüne verdiği değer sporcunun kendisine duyduğu özgüvenle doğru orantılıdır; bu da fiziksel görünüm ile özgüven arasında yakın bir ilişkiyi gösterir (Kugle ve Ark. 1983;Kocaekşi ve Koruç, 2012).

Araştırmanın bulgularında kendine güven düzeyi yüksek olan sporcuların bilişsel kaygılarının düşük olduğu görülmektedir. Kendine güvenen sporcular gerek arkadaşları ile gerekse antrenörleri ve aileleri ile daha sağlıklı ilişki içerisinde olduklarından sosyal becerileri daha yüksek birer birey haline gelirler. Kendileri ile daha barışık olurlar ve bu da daha olumlu düşünmeye, daha az kaygı duymalarına sebebiyet verebilir.

Ayrıca kendine güvenin bir göstergesi olan özyeterlik düzeyi arttıkça sporcuların performans göstereceklerine dair inançları da artmış, böylece bilişsel kaygıları azalmış da olabilir. Önceki bulgularda da ifade edildiği gibi bilişsel kaygıya paralellik gösteren bedensel kaygı da benzer bir biçimde düşmektedir.

### **Bilişsel kaygı ve bedensel kaygı düzeyinin kendine güven düzeyine etkisi**

Bilişsel kaygı ve bedensel kaygı düzeyinin kendine güven düzeyine etkisine ilişkin bulgular incelendiğinde ise sporcuların bedensel kaygı düzeyi ve bilişsel kaygı düzeyleri ile kendine güven düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ( $p < .05$ ) olduğu görülmüştür.

Literatür incelendiğinde çalışmamızın bu bulgusunu destekleyen araştırmalar olduğu görülmektedir. Örneğin “Bilgin (2011) yaptığı çalışmada özgüven puan ortalamalarının fiziksel iyi görünüm algılamasına daha sık sahip olan öğrenciler lehine daha yüksek olduğunu bulmuştur (Bilgin, 2011).” Bu bulgu bizim çalışmamızda bedensel kaygı düzeyi ve bilişsel kaygı düzeyleri ile kendine güven düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulgusu ile paralellik göstermiştir.

Cash fiziksel görünüm ile özgüven arasında bir benlik şema teorisi olduğunu savunur. Bireyin şemasında kendi fiziksel görüntüsüne verdiği değer, kendine duyduğu özgüvenle doğru orantılıdır; bu da fiziksel görünüm ile özgüven arasında bir ilişkiyi gösterir. Bu ilişki kadınlarda daha belirgin olarak ortaya çıkmaktadır ve ergenlik döneminde birey için çok daha önemli hale gelmektedir. Kendisini fiziksel olarak çekici bulmayan bireylerin, genellikle düşük özgüvene sahip olduğu görülür (Bilgin, 2011).

Bu çalışmada bedensel ve bilişsel kaygıları düşük olan sporcuların kendine güvenleri yüksek, bedensel ve bilişsel kaygı düzeyleri yüksek olan sporcuların ise kendine güven düzeyleri düşük olarak bulunmuştur. Sporcuların bedensel ve bilişsel kaygı düzeylerinin yüksek olması belirlediği hedefler doğrultusunda başarısız olma kaygısını da beraberinde getirebilir. Sporcunun kendine güvenmesi,

antrenmanlarda, müsabakalarda, arkadaş ve aile ortamında kendine güvenli sporcular olmalarını sağlar çıkarımında bulunulabilir.

## KAYNAKÇA

- Alpaslan, A.H. (2012). *Ergen ruh sağlığı ve spor*. Kocatepe Tıp Dergisi ; 13(3):181- 185.
- Arslan, C., Güllü, M. & Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.5(2):120-132.
- Aşçı, F.H. & Gökmen, H.(1995). Bayan Hentbolcularda Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*; 6(2):38-47.
- Acuner, A. (2012). *Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Özgüven Ve Öz - Yeterliliklerinin Karşılaştırılması*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 73 sayfa, Trabzon, (Yrd. Doç. Dr. Halit Suiçmez).
- Amen, M.H. (2008). *Futbolda Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Ve Bazı Değişkenlerin Etkisi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 143 sayfa, Ankara, (Doç. Dr. Emin Kuru).
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Baz Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Sakarya üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 129 sayfa, Sakarya, (Prof. Dr. Ersin Altıntaş).
- Caine, D., Cainei, C. & Maffulli, N. (2006). Incidence and Distribution of Pediatric Sport-Related Injuries. *Clin J Sport Med.*;16:500-513.
- Çelik, G. (2010). *Üst Düzeydeki Judocularıda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Dumlupınar üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 90 sayfa, Kütahya, (Yrd. Doç. Dr. Adnan Ersoy).
- Ehtiyar, R. & Üngüren, E. (2008). Lise ve üniversitede turizm eğitimi alan öğrencilerin demografik değişkenlerinin umutsuzluk ve kaygı düzeylerine etkilerinin araştırılması. *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi* ;(2):34-51.
- Ekinci, N.E, Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G. & Üstün, Ü.D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*;1(1):36 – 42.
- Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 92 sayfa, İzmir, (Yrd. Doç. Dr. Süleyman L. Morali).
- Eriş, Y. & İkiz, F.E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies* ;8(6): 179-193.
- Karabulut, O., Atasoy, M., Kaya, K. & Karabulut, A. (2013). 13-15 yaş arası erkek futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*;14(1):243 - 253.
- Koehn, S. (2013). Effects of confidence and anxiety on flow state in competition. *European journal of sport science*;13(5):543-50.
- Kocaekşi, S. & Koruç, Z. (2012). Başarılı ve başarısız hentbol takımlarının grup sargınlığı, kaygı, güdülenme ve yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*; 23(3): 129-143.
- Kugle, C.L., Clements, R.O. & Powell, P.M. (1983). Level and Stability of Self-esteem in Relationto Academic Behavior of Second Graders. *Journal of Personality and Social Psychology*; 44(1):201-207.
- Sarıçam, H. & Güven, M. (2012). Özgüven ve dini tutum. *The Journal of Academic Social Science Studies* ;5(7):574.
- Sarı, C. (2008) *Ergenlerin psikolojik belirti düzeyleri ve uyumlarını yordayan bazı değişkenler*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 89 sayfa, Konya, (Doç. Dr. Mehmet Engin Deniz).
- Şar, A., Avcu, R. & Işıklar, A. (2010). Analyzing Undergraduate Students' Self Confidence Levels In Terms of Some Variables. *Procedia Social and Behavioral Sciences*; 5:1205-1210.