



KİKBOKSCULARDA MAÇ ÖNCESİ VE SONRASI DURUMLULUK, SÜREKLİLİK, KISA SEMPTOM ENVANTERİ BULGULARI

*** Dr. Bekir ÇOKSEVİM, * Dr. Nazmi SARITAŞ, N., * M. KAYA * Osman PEPE**

* Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Erciyes Üniversitesi, Kayseri

ÖZET

Bu çalışma, mücadele sporlarından olan daha önce milli olmuş erkek Kikboksculara maç öncesi ve sonrası durumluluk kaygı, süreklilik kaygı ve kısa semptom envanteri, düzeylerini araştırmak amacıyla yapıldı.

Kayseri’de yapılan Türkiye Kikboks şampiyonasında sporcular arasından milli olanlar seçilerek 20’şer sorudan oluşan durumluluk kaygı, süreklilik kaygı ve 53 sorudan oluşan kısa semptom envanteri olmak üzere toplam 93 soruluk anket, maç öncesi ve sonrası aynı bireylere sınıf ortamında uygulandı. Veriler toplandıktan sonra bilgisayar ortamında değerlendirilerek bağımlı gruplar arasındaki farkın anlamlılığı t testi ile yapıldı. Anlamlılık düzeyi olarak ($p < 0.05$) alındı.

Kikboks müsabaka öncesi durumluluk ve süreklilik kaygı skorları, müsabaka sonrası kaygı skorlarından yüksek ve istatistikî açıdan aralarındaki farklar anlamlı bulundu ($p < 0.001$). Kısa semptom envanteri bulguları karşılaştırıldığında aynı bireylerin sadece rahatsızlık ciddiyeti indeksi maç öncesi yüksek ve gruplar arasındaki farklar da istatistiksel yönden anlamlı ($p < 0.01$) olup, kısa semptom envanterinin diğer ölçeklerinde anlamlı bir değişiklik meydana gelmedi.

Çalışmanın sonunda durumluluk ve süreklilik kaygı ölçeği bulgularında, rahatsızlık ciddiyeti indeksi maç öncesi bulguları maç sonrası bulgularından istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunması mücadele sporlarından üst düzey sporcular da bile, maç öncesi durumluluk kaygı, süreklilik kaygı ve kısa semptom envanteri bulgularının oldukça yüksek olduğu gözlemlendi.

Sonuç olarak; sporcuların müsabaka öncesi önemli bir duysal stres nedeni olan, elit sporcu olma heyecanı ve gururu, güçlü konsantrasyon, önemli bir dereceye sahip olma ve

şampiyonluk gibi düşünceleri nedeniyle, maç öncesi mental performans bulgularını ifade eden ölçeklerin bu gerekçelerle daha yüksek bulunduğu düşüncesindeyiz.

Anahtar Kelimeler: Durumluluk kaygı, Sürekli kaygı, Anksiyete, Psikolojik değerlendirme

GİRİŞ

Sporcunun performansını etkileyen birçok psikolojik olgu vardır. Bunların en önemlilerinden biri “kaygı”dır. Kaygı, güdüsel sonuçların korku benzeri ve korkuyla bağlantısı olan bir durumdur. Kaygı nedenlerinden biri de, korkutucu bir uyarıyla ilgili bilinçaltı anıdır. Korkunun koşullandığı durumla her karşılaşmamızda, nedenini bilemediğimiz huzursuzluk verici bir kaygı duyarız (Morgan 2000). Durumluluk kaygı; “çevresel koşullara bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan ya da tehdit durumlarında, bireyin gösterdiği kompleks heyecansal reaksiyonların ifadesidir” şeklinde tanımlanmaktadır (İkizler 1993, Selya 1998, Kuru 2000). Süreklilik kaygı ise; “Çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, endişe duyma ve karamsar olma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimidir” olarak tanımlanmaktadır (İkizler 1993, Selya 1998, Kuru 2000). Süreklilik kaygı bireyin davranışlarında doğrudan doğruya gözlenemez. Ancak değişik zaman ve koşullarda saptanan durumluluk kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yararlanılabilir (Öner, 1977, 1998).

Kaygı iki biçimde görülmektedir. Yüksek süreklilik kaygı düzeyine sahip bireylerin birçok durumu tehdit edici olarak algıladıklarını ileri sürmüştür (Woods 1998). Bu düşünceden yola çıkılarak, bireylerin süreklilik kaygı düzeylerinin, saldırgan davranışa etkilerini ortaya koymak ve bu ilişkide cinsiyet ve spor yapma durumunun rolünü belirlemek gerekliliği üzerine odaklanılmıştır. İnsanlar arasında hareket, spor ve egzersizin rolünün anlaşılması için, yaşlarla ilişkili olarak irdelemek gerekmektedir. Yaşlarla ilişkili olarak, gelişim sürecinde meydana gelebilecek değişiklikler farklı kaygı düzeylerine sahip olmada önemli rol alabilir (Konter 1997).

Kısa Semptom Envanteri (KSE) (Brief Symptom Inventory), Derogatis tarafından geliştirilmiş 53 maddelik kendini değerlendirme türü bir envanterdir. Normal örneklemlerde olduğu gibi, çeşitli psikiyatrik ve medikal hastalarda da ortaya çıkabilecek bazı psikolojik semptomları yakalamak amacıyla geliştirilmiş çok boyutlu bir semptom tarama ölçeğidir. Bu kısa formun daha güçlü psikometrik özelliklere sahip olduğu ve 26 dile çevrilerek

yaygın bir biçimde kullanıldığı belirtilmektedir (Derogatis ve Lazarus 1994, Derogatis 1999). KSE'nin, yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin (Doğramacı 1997) ve ergenlik çağındaki diğer çocukların psikopatolojik semptomlarını taramak, saldırganlık düzeylerini saptamak (Özdemir ve Taneli 1996) amacıyla çeşitli çalışmalarda kullanıldığı görülmektedir.

BULGULAR

Kikboksçuların maç öncesi ve sonrası durumluluk kaygı skorları maç öncesi duruma göre sonrasında düzelmeler göstermiş ve istatistiksel açıdan çok ileri düzeyde anlamlı bulunmuştur ($p < 0.001$). Süreklilik kaygı skorları da ileri düzeyde anlamlı bulunmuş ($p < 0.01$) ve maç öncesi duruma göre sonrasında anlamlı farklılıklar meydana gelmiştir .

Müsabaka öncesi ve sonrası KSE bulgularında aynı bireylerin maç öncesi parametrelerinden rahatsızlık ciddiyeti indeksi maç sonrasında istatistiksel açıdan çok anlamlı ($p < 0.01$) bulundu. Maç öncesi ve sonrası diğer sonuçlarda istatistikî önemde her hangi bir farklılık meydana gelmedi.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Mükemmeliyetçi düşünmenin, müsabakada etkili ve zarar verici rol oynadığı varsayılmıştır. Mükemmeliyetçi sporcuların, yaptıkları spordan aldıkları keyif azalacak ve performansları bozulacak kadar başarısızlık ve hatalardan korktukları öne sürülmüştür (Frost ve Henderson, 1991). Hatalarıyla fazlaca meşgul olan, aynı zamanda müsabaka öncesinde daha fazla kaygı ve olumsuz düşünceleri olan, kendine güveni az olan sporcuların, yaptığı hatalara olumsuz tepkiler vermenin yanında, konsantrasyonu sağlamada da daha fazla zorluk çektiklerini tespit etmişlerdir. Bu sporcuların eylemlerine ilişkin daha fazla şüpheleri olan sporcular, spor ortamında daha düşük kendine güven sergilemişler, daha fazla hata yapmışlar ve seyirci tepkilerine karşı daha fazla endişeli olduklarını tespit etmişlerdir (Frost ve Henderson, 1991). Üniversite öğrencilerinde spor yapan veya yapmayan gruplarında kaygının giderilmesinde sportif faaliyetlerin etkin bir rol oynadığını ve sporla iç içe olan insanların günlük yaşamda daha az kaygılı olduklarını ortaya koymuştur (Akandere, 1997). Üniversiteli sporcu öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin, sporcu olmayan üniversite öğrencilerine göre daha düşük olduğu, ayrıca performans sporu, sağlık sporu ve hiç spor yapmayan gruplar üzerindeki araştırma sonucunda; performans ve

sağlık sporu yapanların spor yapmayanlara oranla kaygı düzeylerinde daha fazla azalma olduğu görülmüştür (Akandere 1997, Aktop ve Erman 2002).

Kikboks yapan sporcuların maç öncesi durumluluk ve süreklilik kaygı skorlarının oldukça yüksek bulunmasına rağmen (36-41 puan), maç sonrası durumluluk ve süreklilik kaygı puanları normal kabul edilir seviyelerine indiği gözlemlenmiştir (Öner ve Le Compte (1985). Durumluluk ve süreklilik kaygının hem genç bayan ve hem de genç erkek sporcularda müsabaka öncesi yüksek kaygının olduğunu ifade etmişlerdir (Passer 1983, Scanlan ve Lewthwaite 1986, Burustad 1988).

Literatürde belirtilen yüksek anksiyete bulgularıyla, kikboksçularda yapılan bu çalışmanın maç öncesi durumluluk ve süreklilik kaygı düzeyleri benzerlik göstermektedir. Sportif performansın sadece kondisyon gibi fizyolojik, biyomekanik ve teknik faktörlere bağlı olmadığını aynı zamanda kaygı, stres, motivasyon gibi psikolojik faktörlerin de oldukça önemli olduğu belirtilmektedir (Jones ve Hardy 1990).

Kısa semptom envanteri bulguları karşılaştırıldığında aynı bireylerin sadece rahatsızlık ciddiyeti indeksi maç öncesi yüksek ve gruplar arasındaki farklar da istatistiksel yönden anlamlı ($p < 0.01$) olup, kısa semptom envanterinin diğer ölçeklerinde anlamlı bir değişiklik meydana gelmemesi kikboks gibi bir branş için ilginç olduğu ortadadır. Yüksek irtifada dağcılar üzerinde yapılmış bazı çalışmalarda, rahatsızlık ciddiyeti indekslerinde belirgin şekilde yüksek skorlar elde etmişlerdir.

Sunulan çalışmada da kikboksçuların rahatsızlık ciddiyeti indeksi maç öncesi bulgularının sonrası bulgularından yüksek olduğu tespit edilmiş olup bu konuda fazla çalışmaya rastlanılmaması etkili tartışmayı engellemektedir. Ancak sadece yüksek irtifada yapılmış birkaç çalışmanın bulgularıyla bulgularımız arasında benzerlik bulunmaktadır (Mazıcıoğlu ve ark (2000).

Sonuç olarak; sporcuların müsabaka öncesi önemli bir duysal stres nedeni olan, elit sporcu olma heyecanı ve gururu, güçlü konsantrasyon, önemli bir dereceye sahip olma ve şampiyonluk gibi düşünceleri nedeniyle, maç öncesi mental performans bulgularını ifade eden ölçek düzeylerinin, bu gerekçelerle daha yüksek bulunduğu düşüncesindeyiz.

KAYNAKLAR

1- Akandere, M. (1997). Üniversite Gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun etkisinin spor yapan ve yapmayan gruplar açısından incelenmesi. 1. Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu, Mersin.

- 2- Aktop, A., Ermen K.A. (2002). Takım ve Bireysel sporcuların Başarı motivasyonunu benlik kaygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. 7. Uluslar arası Spor bilimleri kongresi Antalya,.
- 3- Brustad, R.J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. J. Of Sport and Exercise Psychology, 10, 307-321.
- 4- Derogatis, L.R (1999).The Brief Symptom Inventory-BSI administration, scoring and procedures manual-II. USA, Clinical Psychometric Research Inc.
- 5- Derogatis, L.R., Lazarus, L. (1994). SCL 90-R Brief Symptom Inventory and matching clinical rating scales. The Use of Psychological Testing for Treatment Planning and Outcome Assessment (Ed. Maruish M. E.), Lawrence Erlbaum Associates, s. 217-248.
- 6- Doğramacı, M. (1997). Yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin ruhsal semptomlarının ve benlik saygılarının incelenmesi. Yayınlanmamış lisans bitirme tezi. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, İzmir.
- 7- Frost, R.O, Henderson, K.J (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. J. of Sport & Exercise Psychology, 13, 323-335.
- 8- İkizler., C. Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler ve Psikolojik Antrenman, M: Ü: Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, 1993.
- 9- Jones, G., Hardy, L (1990). The Academic study of Stress in Sport, Stress and Performance in Sport, John Wiley and Sons, Ckichester, s. 3-5.
- 10- Konter, E (1997). Profesyonel futbolcuların yaş gruplarının, durumluluk kaygı düzeylerine etkisi. I Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu, Mersin.
- 11- Kuru, E. (2000). Sporda psikoloji, Gazi Üniversitesi. İletişim fak. Basım evi, 1. baskı s 191-195, Ankara.
- 12- Mazıcıoğlu, M.M., Baştürk, M., Çetinkaya, F. (2000). Dağcılarda Kişilik Yapısının Araştırılması: Kısa Semptom Envanteri Klinik Psikiyatri; 3: 61-66.
- 13- Morgan, T. C. (2000). (Çev. Hacettepe Üniv. Psikoloji Bölümü Öğretim Elemanları), Psikolojiye Giriş, Hacettepe Üniv. Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara,, s. 227-228.,
- 14- Öner, N., LeCompte A., (1985). Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri Elkitabı. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- 15- Öner, N., LeCompte, A., (1998). Süreksiz Durumluluk/Sürekli Kaygı Envanteri 2. basım. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- 16- Öner, N. (1977). Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği. Doçentlik tezi, Ankara.
- 17- Özdemir, M., Taneli S (1996). 10-14 yaş çocuklarında semptom tarama ve agresyon faktörünün saptanması. IX. Ulusal Psikoloji Kongresi'nde sunulmuş bildiri, İstanbul.
- 18- Özgüven, İ. E. (2000). Psikolojik Testler, Pdrem Yayınları, Ankara, s. 338-341.
- 19- Passer, M. W. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and selfesteem in competitive-trait-anxious children. J. Of Sport Psychology, 5, 172-188.

20- Scanlan, T. K., Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *J. Of Sport Psychology*, 8, 25-35.

21- Selye, H., *Stress* (1998). Without Distress, Philadelphia, 1998 22. Woods, B., *Applying psychology to sport*. Hodder & Stoughton. 98-109.