

Raket Sporlarında Yarışma Kaygısı Düzeyinin Kendini Engelleme Eğilimi Bakımından İncelenmesi

Ender Ali ULUÇ¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 17.11.2022
Kabul Tarihi: 24.12.2022
Online Yayın Tarihi:
24.12.2022

Anahtar Kelimeler

Kendini Engelleme Eğilimi,
Sporcu, Yarışma Kaygısı

DOI:

10.55238/seder.1206291

Bu çalışmada raket sporlarında mücadele eden sporcuların yarışma kaygısı düzeyinin kendini engelleme eğilimi açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Çanakkale ilinde yaşayan, raket sporları (tenis, masa tenisi, badminton) ile ilgilenen 18 yaşından büyük, 108 sporcu gönüllü bir şekilde katılarak, araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında verilen toplanmasında kendini sabotaj ölçeği ve revize edilmiş yarışma durumluluk kaygı envanteri kullanılmıştır. Google formlar ile sporculara ulaşılan bu çalışmada, elde edilen verilerin analizi SPSS 26 programında yapılmıştır. Verilerin dağılımı, çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak belirlenmiştir ve bu değerlerin normal dağılıma uygun aralıkta olduğu görülmüştür. Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Sporcuların kendini sabotaj ve yarışma kaygısı düzeyleri cinsiyet, yaş ve spor yılı değişkenlerine göre incelendiğinde bu değişkenler arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Mevcut çalışmada sporcuların yarışma kaygısı düzeylerinin spor branşına göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Bunun yanında sporcuların kendini sabotaj düzeyleri ile yarışma kaygıları ve kendine güvenleri arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Yarışma kaygı ile kendini sabotajın pozitif bir ilişki içerisinde olması, kaygı arttığında kendini sabotaj eğilimini arttırmaktadır.

Investigation of Competition Anxiety in Racquet Sports in terms of Self-Inhibition Tendency

Abstract

Article Info

Received: 17.11.2022
Accepted: 24.12.2022
Online Published:
24.12.2022

Keywords

Self-Inhibition Tendency,
Athlete, Competition
Anxiety

In this study, it is aimed to examine the competition anxiety level of the athletes competing in racquet sports in terms of self-handicapping tendency. 108 athletes over the age of 18 who live in Çanakkale and are interested in racquet sports (tennis, table tennis, badminton) voluntarily participate in the research and constitute the sample of the research. The self-handicapping scale and the revised competition state anxiety inventory were used to collect the data within the scope of the research. In this research, where the athletes were reached with Google forms, the analysis of the obtained data was made in the SPSS 26 program. The distribution of the data was determined by looking at the skewness and kurtosis values, and it was seen that these values were in the range suitable for the normal distribution. Independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation analysis were used in the analysis of data determined to be normally distributed. When the self-handicapping and competition anxiety levels of the athletes were examined according to the variables of gender, age and sports year, no significant difference was found between these variables. In the present study, it was determined that the competition anxiety levels of the athletes differ according to the sports branch. In addition, it has been determined that there is a positive relationship between the self-handicapping levels of the athletes and their competition anxiety and self-confidence. The positive relationship between competitive anxiety and self-handicapping increases the tendency to self-handicapping when anxiety increases.

¹Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvacık Meslek Yüksekokulu, enderali@comu.edu.tr, 0000-0002-5632- 259X

Giriş

Kendini engelleme ya da kendini sabotaj kavramını, ilk olarak Jones ve Berglas (1978), başarıyı tehlikeye atan engeller oluşturmak şeklinde açıklamışlardır. Daha açık olarak bu kavram, bireylerin başarılarının kendilerinden kaynaklandığını, başarısızlıklarının ise kendilerinin dışında etkenlere bağlı

olarak geliştiğini anlatmak için kullanılmıştır. Böylelikle kişi eğer başarılı olursa tüm olumsuz durumlar altında başarılı olduğunu kanıtlamış olacaktır. Ancak kişi başarısız olursa bu başarısızlığını başka nedenlere yükleyerek, başarısızlığını dışsal bir etkene bağlayacaktır. Her iki durumda da kişi kendi egosunu korumuş olacaktır. Arkin ve Baumgardner'e (1985) göre kendini sabotaj, kişinin kendine saygısını korumak için olası bir başarısızlık durumunda kendini ikna edici bir mazeret sunmasıdır.

Kendini sabotaj, davranışsal ve iddia edilen (sözel) kendini sabotaj olarak iki biçimde sınıflandırılabilir (Cox ve Giuliano, 1999; Hirt ve ark., 1991). Davranışsal kendini sabotajda doğrudan performansa yönelik kasıtlı engeller söz konusudur. Rhodewalt ve ark. (1984), davranışsal sabotajı incelemek için bir grup erkek yüzücü ile çalışma yapmışlardır. Sporculara bazı müsabakaların diğerlerine göre daha önemli olduğu vurgulanmıştır ve antrenörleri tarafından sporcuların bu müsabakalardan önce yaptıkları hazırlıklar kaydedilmiştir. Sonuç olarak, önemli olduğu vurgulanan müsabakalardan önce kendini sabotaj düzeyleri yüksek olan sporcuların daha az hazırlandığı, kendini sabotaj düzeyleri düşük olan sporcuların ise daha fazla hazırlandığı dikkat çekmiştir. Çalışmada sporcuların kendini sabotaj şekli davranışsaldır. Yeterli hazırlık yapılmaması, görevlerin ertelenmesi, ilgisiz konularla meşgul olunması, çalışmaya engel olan ortamların seçilmesi gibi stratejiler, davranışsal kendini sabotaj örnekleri arasındadır (Abacı ve Akın, 2011).

Kişinin performansını olumsuz etkileyen veya başarısını engelleyici faktörlerin etkisine yönelik çeşitli gerekçelerde veya iddialarda bulunmak ve çevresini de bu gerekçelerle ikna etmeye çalışması, sözel kendini sabotaj olarak adlandırılmaktadır (Rhodewalt ve Vohs, 2005). Bireyler kötü bir performans sergilediğinde fazla çaba harcamadıklarını iddia ederek kendilerini sözel olarak engelleyebilmektedir (Rhodewalt ve Tragakis, 2002). Sözel sabotaj şekillerine, kişinin hasta olduğunu öne sürmesi, olumsuz duygular veya sarsıcı durumlar içinde olduğunu belirtmesi, psikolojik veya fiziksel belirtilerden yakınması, kaygı yaşadığını bildirmesi gibi örnekler verilebilir (Abacı ve Akın, 2011). Sözel sabotaj stratejilerinden biri olarak kaygı, kişinin yaptıklarının karşılığında elde etmeyi beklediği sonuçlar ve karşılaştığı engeller arasında bir dengesizliğin olması veya kişinin kendine güvensizlik duyduğu zamanlarda ve ne ile karşılaşacağını bilmediği durumlarda ortaya çıkan bir tepkidir (Kerr, 1997). Kerr'e göre kaygı bireysel faktörlere dayanmaktadır. Diğer bir ifadeyle bireylerin olayları nasıl algıladığı veya herhangi bir durumu nasıl anlamlandırdığı kaygıyı tetiklemektedir.

Kaygı çeşitli ortamlarda ve durumlarda ortaya çıkabilir. Rekabetçi doğası gereği spor müsabakalarında sporcuların yaşadıkları kaygı, yarışma kaygısı altında incelenebilir (Engür, 2002). Spor ortamlarında kaygı, sporcuların doğru kararlar almalarının önüne geçilebilmekle birlikte, duygularında karışıklığa neden olabilir. Müsabakalar esnasında sporcunun öncesinde sürekli olarak tekrar ettiği veya çok iyi bildiği bir hareketi bile unutmasına sebep olarak performansını olumsuz etkileyebilir (Paşaoğlu, 2022). Spor müsabakalarında dışsal ödüller, müsabaka sonucunun önceden bilinmemesi, sporcunun sonuca yüklediği önem, sporcuların psikolojik durumların ne olduğu, sporcuların önceki müsabakalarında aldıkları sonuçlar yarışma kaygısını belirleyen etkenlerdir (Martens, 1998).

Bu tip çalışmalara sporcu psikolisinin iyileşmesi ve performansın geliştirilmesi açısından ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılan çalışmalarda yarışma kaygısının performansa etkileri gözlenmiş olup bu alanda da yeterli sayıda çalışma yapılmaması çalışmanın önemini ortaya çıkarmaktadır.

Rekabetçi spor yarışmalarında sıklıkla karşımıza çıkan kaygının, kendini sabotaj altında sözel sabotaj stratejileri arasında yer almasından hareketle çalışmada raket sporlarında (Tenis, Badminton ve Masa Tenisi) yarışma kaygısının kendini sabotaj ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma, raket sporlarında yarışma kaygısının kendini sabotaj ile ilişkisini ortaya koymak amacıyla tenis, badminton ve masa tenisi branşlarından 18 yaş ve üzeri sporcuların yarışma kaygıları ve kendini sabotaj düzeylerini belirlemek için genel tarama modeli ile yürütülmüştür.

Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler

Bu çalışma için T.C. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu Bilimsel Araştırma Etik Kurulundan E-84026528-050.01.04-2200218853 sayılı 23.09.2022 tarihli yazısında Yürütücülüğünü yapmış olduğum 2022-YÖNP-0656 nolu projem ile ilgili Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun almış olduğu 22.09.2022 tarih ve 16/19 sayılı kararı ile “Raket sporlarında yarışma kaygı düzeyinin kendini engelleme eğilimi bakımından incelenmesi” başlıklı araştırmanın, Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul ilkelerine uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmaya Çanakkale ilinde yaşayan ve aktif olarak spora devam eden raket sporları (tenis, masa tenisi, badminton) ile ilgilenen 18 yaşından büyük, 108 sporcuya ilgili branşların il temsilcilerine ulaşılarak çalışma hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen sporcular, araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında yer alan sporculardan ilgili veriler, 24 Eylül 2022- 24 Ekim 2022 tarihleri arasında Google formlar aracılığı ile toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Raket sporcularından ilgili verilerin toplanmasında kendini sabotaj ve revize edilmiş yarışma durumluk kaygı envateri-2 kullanılmıştır.

Kendini Sabotaj Ölçeği

Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen, Akın (2012) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan Kendini Sabotaj Ölçeği, 25 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. 6'li Likert yapıda, 0-Hiç katılmıyorum 5-Tamamen katılıyorum şeklinde puanlanmıştır. Ölçekte 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçek puanları yüksek olduğunda kendini sabotaj eğiliminin yüksel olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Uyarlama çalışmasında ölçek güvenirlik katsayısı 0,90'dır. Araştırmada ise 0,93 olarak elde edilmiştir.

Revize Edilmiş Yarışma Durumluluk Kaygı Envanteri-2

Yarışma Durumluluk Kaygı Envanteri (YDKE), Martens ve ark. (1980) tarafından geliştirilmiş, 1990'da YKDE-2 olarak yenilenmiştir. 2003 yılında yeniden revize edilerek YKDE-2R halini almıştır ve 40'tan fazla dile çevrilmiştir (Kürkçü Akgönül ve ark., 2021). YKDE-2R Türkçe uyarlaması Kürkçü ve ark. (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. 4 maddeden oluşan bilişsel kaygı, 5 maddeden oluşan bedensel kaygı ve 5 maddeden oluşan kendine güven olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Alt boyutlarda güvenirlik katsayısı sırasıyla 0,71, 0,78 ve 0,80'dir. Toplam ölçek güvenirliği 0,78 olarak bulunmuştur. Araştırmada toplam kaygı güvenirlik katsayısı 0,89, alt boyutlarda ise 0,68 (bilişsel kaygı), 0,76 (bedensel kaygı) ve 0,80 (kendine güven) olarak elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri, SPSS 26 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin dağılımı, çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak belirlenmiştir ve bu değerlerin normal dağılıma uygun aralıkta olduğu görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Sporcuların demografik özellikleri, frekans ve yüzde dağılımı

Kategori	Grup	f	%
Cinsiyet	Erkek	64	59,30
	Kadın	44	40,70
Yaş	18-22	49	45,40
	23-27	33	30,60
	28-32	26	24,10
Branş	Badminton	39	36,10
	Masa tenisi	41	38,00
	Tenis	28	25,90
Spor yılı	5 ve altı yıl	37	34,30
	6-10 yıl	38	35,20
	11 ve üzeri yıl	33	30,60
Toplam		108	100,00

Araştırmaya katılan sporcuların %59,3'ü erkektir. Sporcuların %45,4'ü 18-22 yaş aralığındadır. %38'i masa tenisi, %36,1'i badminton ve %25,9'u tenis branşları ile ilgilenmektedir. Sporcuların %35,2'si 6-10 yıldır spor yapmaktadır.

Tablo 2. Sporcuların kendini sabotaj ve yarışma kaygılarının cinsiyete göre farklılıkları

Ölçek ve alt boyut	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p	
Kendini sabotaj	Erkek	64	2,15	0,52	1,17	0,240	
	Kadın	44	2,03	0,54			
Yarışma kaygısı	Bilişsel kaygı	Erkek	64	1,91	0,53	-1,40	0,160
		Kadın	44	2,07	0,63		
	Bedensel kaygı	Erkek	64	2,76	0,57	2,00	0,040
		Kadın	44	2,52	0,66		
Kendine güven	Erkek	64	3,09	0,57	1,98	0,050	
	Kadın	44	2,84	0,72			

Bağımsız örneklem t testi

Sporcuların cinsiyete göre kendini sabotaj düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanılamamıştır ($t=1,17$, $p>0,05$). Yarışma kaygısı alt boyutları incelendiğinde, bilişsel kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık meydana gelmemiştir ($t=-1,40$, $p>0,05$).

Bedensel kaygı ve kendine güven alt boyutlarında anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p\leq 0,05$). Erkek sporcuların bedensel kaygı ve kendine güvenlerinin, kadın sporculara göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Sporcuların kendini sabotaj ve yarışma kaygılarının yaşa göre farklılıkları

Ölçek ve alt boyut	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
Kendini sabotaj	18-22 ¹	49	2,14	0,53	0,340	0,700	-
	23-27 ²	33	2,04	0,52			
	28-32 ³	26	2,12	0,55			
Bilişsel kaygı	18-22 ¹	49	2,02	0,61	1,070	0,340	-
	23-27 ²	33	1,85	0,60			
	28-32 ³	26	2,04	0,46			
Yarışma kaygısı	18-22 ¹	49	2,52	0,65	2,340	0,100	-
	23-27 ²	33	2,75	0,63			
	28-32 ³	26	2,80	0,46			
Kendine güven	18-22 ¹	49	2,98	0,73	1,010	0,360	-
	23-27 ²	33	3,09	0,65			
	28-32 ³	26	2,85	0,46			

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

Sporcuların kendini sabotaj [$F_{(2,105)}=0,34$, $p>0,05$], bilişsel kaygı [$F_{(2,105)}=1,07$, $p>0,05$], bedensel kaygı [$F_{(2,105)}=2,34$, $p>0,05$] ve kendine güven [$F_{(2,105)}=1,01$, $p>0,05$] düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlanılamamıştır.

Tablo 4. Sporcuların kendini sabotaj ve yarışma kaygılarının branşa göre farklılıkları

Ölçek ve alt boyut	Branş	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
Kendini sabotaj	Badminton ¹	39	2,06	0,57	0,230	0,790	-
	Masa tenisi ²	41	2,14	0,49			
	Tenis ³	28	2,11	0,55			
Bilişsel kaygı	Badminton ¹	39	1,83	0,53	3,890	0,020	1<2
	Masa tenisi ²	41	2,17	0,48			
	Tenis ³	28	1,90	0,69			
Yarışma kaygısı	Badminton ¹	39	2,71	0,60	1,610	0,200	-
	Masa tenisi ²	41	2,73	0,62			
	Tenis ³	28	2,66	0,61			
Kendine güven	Badminton ¹	39	3,10	0,61	1,180	0,300	-
	Masa tenisi ²	41	2,87	0,61			
	Tenis ³	28	2,99	0,73			

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

Sporcuların kendini sabotaj [$F_{(2,105)}=0,23$, $p>0,05$], bedensel kaygı [$F_{(2,105)}=1,61$, $p>0,05$] ve kendine güven [$F_{(2,105)}=1,18$, $p>0,05$] düzeylerinde branş değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlanılamamıştır.

Sporcuların bilişsel kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığın meydana geldiği görülmektedir [$F_{(2,105)}=3,89$, $p\leq 0,05$]. Levene Testi sonuçlarına göre bilişsel kaygı alt boyutuna ilişkin varyanslar homojen olmadığından [$F_{(2,105)}=4,02$, $p\leq 0,05$], çoklu karşılaştırmalar Games-Howell testi ile yapılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırma neticesinde badminton ve masa tenisi branşları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalamalar dikkate alındığında, masa tenisi sporcularının bilişsel kaygı düzeylerinin badminton sporcularından daha fazla olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Sporcuların kendini sabotaj ve yarışma kaygılarının spor yılına göre farklılıkları

Ölçek ve alt boyut	Spor yılı	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
Kendini sabotaj	5 ve altı ¹	37	2,20	0,58	0,950	0,380	-
	6-10 ²	38	2,05	0,49			
	11 ve üzeri ³	33	2,06	0,52			
Bilişsel kaygı	5 ve altı ¹	37	1,95	0,60	0,130	0,870	-
	6-10 ²	38	1,96	0,61			
	11 ve üzeri ³	33	2,02	0,53			
Yarışma kaygısı	5 ve altı ¹	37	2,70	0,63	2,240	0,110	-
	6-10 ²	38	2,50	0,63			
	11 ve üzeri ³	33	2,80	0,55			
Kendine güven	5 ve altı ¹	37	3,05	0,63	0,320	0,720	-
	6-10 ²	38	2,93	0,74			
	11 ve üzeri ³	33	2,98	0,56			

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

Sporcuların kendini sabotaj [$F_{(2,105)}=0,95$, $p>0,05$], bilişsel kaygı [$F_{(2,105)}=0,13$, $p>0,05$], bedensel kaygı [$F_{(2,105)}=2,24$, $p>0,05$] ve kendine güven [$F_{(2,105)}=0,32$, $p>0,05$] düzeylerinde spor yılı değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır.

Tablo 6. Sporcuların kendini sabotaj ile yarışma kaygıları arasındaki ilişki

	Yarışma kaygısı	Bilişsel kaygı	Bedensel kaygı	Kendine güven
Kendini sabotaj	0,203*	-0,127	0,168	0,207*

Pearson korelasyon analizi *Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Sporcuların kendini sabotaj ile yarışma kaygıları arasındaki ilişkiye bakıldığında, kendini sabotaj ile kendine güven alt boyutu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca sporcuların kendini sabotaj düzeyleri toplam yarışma kaygıları ile pozitif ve anlamlı ilişki göstermektedir. Kendini sabotaj ile bilişsel ve bedensel kaygı arasında bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Tartışma ve Sonuç

Raket sporlarında, yarışma kaygılarının kendini sabotaj ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılan bu araştırmada sporcuların çeşitli demografik değişkenler bakımından yarışma kaygıları ve kendini sabotaj düzeyleri belirlenmiştir. İlk olarak, sporcuların cinsiyetlerine göre kendini sabotaj düzeylerinde farklılığa rastlanılmamıştır. Literatüre göz atıldığında kendini sabotaja erkeklerin, kadınlardan daha yatkın olduğunu gösteren (Kimble ve Hirt, 2005; Lucas ve Lovaglia, 2005) ve kadınların kendilerini daha fazla sabote ettiklerini gösteren (Elliot ve Church, 2003; Warner ve Moore, 2004) çeşitli çalışmalar dışında araştırmaya paralel olarak cinsiyete göre farklılığın olmadığını gösteren (Kinon ve Murray, 2007; Leondari ve Gonida, 2007) çalışmalarla karşılaşılmaktadır. Benzer olarak, Coşgun (2022), ragbi milli takım sporcularının cinsiyetlerine göre kendini sabotaj düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Ünvanlı (2021), Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören erkek ve kadın öğrencilerin kendini sabotaj düzeylerinin farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Yıldırım (2020), üniversite futbol ve voleybol takımlarındaki sporcuların ve profesyonel ve amatör futbolcuların kendini sabotaj düzeylerinde cinsiyete göre farklılık gözlememiştir. Kamuk ve ark. (2020), engelli ve engelli olmayan yüzücülerin cinsiyetlerine göre kendini sabotaj düzeylerinin farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Araştırmanın yaş grubu dikkate

alınarak (%45,4 18-22 yaş, %30,6 23-27 yaş), bu yaşlar aralığında üniversite öğrencisi katılımcıların kendini sabotaj düzeylerini inceleyen çalışmalar ile paralel olarak, cinsiyet değişkenine göre farklılığa ulaşılamamıştır (Çingöz, 2015; Söyleyen, 2018; Çelik ve Atilla, 2019; Erim, 2020).

Sporcuların yarışma kaygılarına bakıldığında, bilişsel kaygı düzeylerinde cinsiyete göre farklılık bulunamamıştır. Ancak erkek ve kadın sporcuların bedensel kaygıları ve kendine güvenleri incelendiğinde, erkek sporcuların bedensel kaygıları ve kendine güvenleri kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Kara'nın (2016), Türkiye Atıcılık ve Avcılık Federasyonu'na bağlı atış kulüplerindeki atıcıların müsabaka öncesinde kaygı düzeylerini incelediği çalışmasında atış sporcularının kaygı düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık meydana gelmiştir. Farklılık, kadın atış sporcularının erkeklere göre daha yüksek kaygıya sahip olduğu şeklindedir.

Araştırma bulgularından farklı olarak, Örs ve ark. (2006), hentbol ve voleybol süper lig sporcularının yarışma kaygısı boyutlarında, bedensel kaygı ve kendine güven düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmazken, bilişsel kaygının farklılık gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Azimkhani (2014), Erzurum, Kayseri ve Bursa Türkiye şampiyonalarında yarışan kayakçılar ile gerçekleştirdiği çalışmasında, erkek ve kadın kayakçıların yarışma kaygılarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Şeber (2017), ulusal ve uluslararası düzeyde tenis, yüzme ve atletizm sporcularının cinsiyetleri ile somatik kaygı, bilişsel kaygı ve rekabetçi kaygı düzeyleri arasında bir ilişki olmadığını belirlemiştir.

Araştırmada, sporcuların yaşlarına göre kendini sabotaj düzeylerinin değişmediği görülmüştür. Araştırma bulgularına paralel nitelikte, Kamuk ve ark. (2018), Çorum ilinde faal futbol hakemlerinin yaşlarına göre ($Ort=22,43$) kendini sabotaj düzeylerinde farklılık meydana gelmediği sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırma bulgularından farklı olarak bir çalışma, profesyonel ve amatör sporcuların yaşları arttığında kendini sabotaj düzeylerinin azaldığını ortaya koymuştur (Yıldırım, 2020). Sporcuların yarışma kaygılarında, yaşlarına göre bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güvenlerinin değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Şeber (2017), farklı branşlarda (tenis, yüzme ve atletizm) sporcuların yaşları ile bilişsel kaygı, somatik kaygı ve rekabet kaygılarının ilişkili olmadığını bulmuştur. Yine paralel olarak, elit kadın basketbol oyuncularının yaşları ile yarışma kaygıları ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, elit kadın basketbolcuların yaşları ile bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güvenleri arasında bir ilişki belirlenmemiştir (Cerit ve ark., 2013).

Araştırmada ayrıca raket sporlarında mücadele eden sporcuların, badminton, masa tenisi ve tenis branşlarına göre kendini sabotaj ve yarışma kaygılarının değişip değişmediği incelenmiştir. Sonuçlar, sporcuların branşlarına göre kendini sabotaj düzeylerinde farklılık meydana gelmediğini göstermiştir. Yarışma kaygıları bakımından, sporcuların bedensel kaygı ve kendine güvenleri branşa göre değişiklik göstermezken, bilişsel kaygılarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bilişsel kaygıdaki farklılık, badminton ve masa tenisi branşlarında, masa tenisi sporcularının bilişsel kaygılarının badminton sporcularından daha fazla olduğu şeklinde elde edilmiştir.

Sporcuların spor yaptıkları yıla göre karşılaştırma yapıldığında kendini sabotajlarının değişmediği görülmüştür. Kamuk ve ark. (2018), faal futbol hakemlerinin hakemlik sürelerine göre kendini sabotaj

düzeylerinin farklılaşmadığı şeklinde bulgusu, araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Araştırma bulgularından farklı olarak, Coşgun (2022), ragbi milli takım sporcularının spor yaşlarına göre kendini sabotaj düzeylerinin farklılaştığını bulmuştur. Bu bulgular, daha düşük spor yaşına sahip sporcuların kendini sabotaj düzeylerinin daha uzun zamandır spor yapan sporculardan daha düşük olduğunu göstermiştir. Yarışma kaygıları bakımından, sporcuların bilişsel kaygı, bedensel kaygı düzeyleri ve kendine güvenleri, spor yaptıkları yıla göre farklılık göstermemiştir. Kara'nın (2016), spor yaşları arttığında yarışma kaygılarının azaldığına ilişkin bulguları, araştırma bulgularından farklılık gösterir niteliktedir.

Son olarak, sporcuların kendini sabotaj düzeyleri ile yarışma kaygıları ve kendine güvenleri pozitif ilişkili bulunmuştur. Literatürde kendini sabotaj, çeşitli araştırmalarda kaygı (Sahranç, 2011), olumsuz değerlendirilme kaygısı (Kinnon ve Murray, 2007) ve sosyal kaygı (Mello-Goldner ve Jackson, 1999) ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Bulgulardan yola çıkarak kaygı ile kendini sabotajın pozitif bir ilişki içerisinde olması, kaygı arttığında kendini sabotaj eğiliminin artacağı yorumu yapılabilir. Zuckerman ve Tsai (2005), kısa vadede öz-saygıyı korumak için başvurulan kendini sabotajın, uzun vadede kaygıya neden olduğunu bulmuştur. Kendini sabotaj kavramını ortaya atan Jones ve Berglas'a (1978), göre kişiler, yeterli algılarını ve benlik değerlerini korumak için kendini sabotaja başvurmaktadır. Kişi, bir işi başarabilme potansiyeline sahip olsa bile başkaları tarafından yetersiz algılanmaktan kaçınmak için kendini sabotaj davranışında bulunabilir (Baumeister, 1997). Böylelikle, kendini sabotajın, kişinin öz-yeterliklerini ve öz-saygılarını korumak ve yüksek algılamak, başkaları tarafından yetersiz olarak algılanmalarını engellemek için gerçekleştirilen bir eylem olduğu söylenebilir (Özlü ve Topkaya, 2020).

Bu açıklamalar doğrultusunda kendine güveni yüksek olan bir bireyin, başarısız olma ihtimaline karşı öz-yeterliğini korumak gibi çeşitli nedenlerle kendini sabotaja başvurabileceğini, araştırma bulgularına bakarak söyleyebiliriz.

Kaynaklar

- Akın, A. ve Abacı, R. (2011). *Kendini Sabotaj: İnsanoğlunun sınırlı doğasının bir sonucu*. Ankara: Pegem Akademi.
- Arkin, R. M. ve Baumgardner, A. H. (1985). Self-Handicapping. In J. H. Harvey ve G. Weary (Eds.), *Attribution Basic Issues and Applications* (s. 169-202). New York: Academic Press.
- Azimkhani, A. (2014). *Genç ve yetişkin kayakçılarda zihinsel beceri, duygusal zeka ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*, 1(2), 145-174.
- Cerit, E., Gümüşdağ, H., Evli, H., Şahin, S. ve Bastık, C. (2013). Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki. *NWSA-Sports Sciences*, 8, (1), 16-34.
- Coşgun, B. (2022). *Ragbi milli takım sporcularının kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çorum.

- Cox, C. B ve Giuliano, T. A. (1999). Constructing obstacles vs. making excuses: Examining perceivers' reactions to behavioral and self-reported self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 14 (3), 41.
- Çelik, Y. ve Atilla, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 177-198.
- Çingöz, B. (2015). Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyleri ile spor ve farklı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Elliot, A. J. ve Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality*, 71(3), 369-396.
- Engür, M. (2002). Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erim, O. S. (2020). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığı ile kendini sabote etme, anksiyete duyarlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hirt, E. R., Deppe, R. K. ve Gordon, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (6), 981-991.
- Jones, E. E. ve Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 200-206.
- Kamuk, Y. U., Evli, F. ve Tecimer, H. (2018). Futbol hakemlerinin kendini sabotaj düzeyleri. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2257-2267.
- Kamuk, Y. U., Tüzün, S. ve Doğan, S. (2020). Engelli ve engelli olmayan yüzücülerin kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeyleri. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(4), 2577-2588.
- Kara, E. (2016). Üst seviye atış sporcularının müsabaka öncesi kaygı düzeyi ile performansları arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kerr, J. (1997). *Motivation and Emotion In Sport: Reversal Theory*. United Kingdom, Psychology Press Ltd.
- Kimble, C. E. ve Hirt, E. R. (2005). Self-focus, gender, and habitual self-handicapping: Do they make a difference in behavioral self-handicapping? *Social Behavior and Personality*, 33(1), 43-56.
- Kinnon, M. C. ve Murray, C. B. (2007). A profile of college self-handicapper. *Undergraduate Research Journal*, 1, 13-17.
- Leondari, A. ve Gonida, E. (2007). Predicting academic self-handicapping in different age groups: The role of personal achievement goals and social goals. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 595-611.
- Lucas, J. W. ve Lovaglia, M. J. (2005). Self-handicapping: Gender, race, and status. *Current Research in Social Psychology*, 10(16), 234-249.
- Martens, R. (1998). *Başarılı Antrenörlük, Çeviri: Tuncer Büyükonul, Beyaz Yayınları. Volkan Matbaası, İstanbul.*
- Mello-Goldner, D. ve Jackson, J. (1999). Premenstrual syndrome (PMS) as a self-handicapping strategy among college women. *Journal of Social Behavior and Personality*, 14(4), 657-669.

- Örs, E., Koruç, Z. ve Koçekşi, S. (2006). Takım sporlarında öz-yeterlik ve kaygının cinsiyet ile ilişkisinin belirlenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, 342-344.
- Öztlü, G. ve Topkaya, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotajın yordayıcısı olarak cinsiyet, yaş ve farklı mükemmeliyetçilik tarzları. *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1220-1232.
- Paşaoğlu, M. (2022). E-spor oyuncularının problem çözme becerileri, katılım motivasyonu ve yarışma kaygılarının incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Rhodewalt, F. & Vohs, K. D. (2005). Defensive strategies, motivation, and the self: a self-regulatory process view. (ed. A. Elliot & C. Dweck). *Handbook of competence and motivation*. New York: Guilford Press.
- Rhodewalt, F., & Tragakis, M. (2002). Self-handicapping and the social self : The cost and rewards of interpersonal self-construction. In J. P. Forgas & K. D. Williams (Eds.), *The social self : Cognitive, interpersonal, and intergroup perspectives* (pp. 121-140). New York: Psychology Press.
- Rhodewalt, F., Saltzman, A.T. ve Wittmer, J. (1984). Self-handicapping among competitive athletes: The role of practice in self-esteem protection. *Basic and Applied Social Psychology*, 5, 197-209.
- Sahranç, Ü. (2011). An investigation of the relationships between self-handicapping and depression, anxiety, and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(2), 526-540.
- Söyleyen, N. H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının kendini sabotaj ve erteleme davranışı ile ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şeber, B. (2017). The influence of multidimensional perfectionism on sport performance and competitive anxiety among young individual sport athletes with mediating effect of self-efficacy (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. bs.). Boston: Pearson.
- Ünvanlı, Y. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Warner, S. ve Moore, S. (2004). Excuses, excuses: Self-handicapping in an Australian adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(4), 271-281.
- Yıldırım, O. (2020). Takım ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C. ve Knee, C. R. (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1619-1628.

Makale Alıntısı

Uluç, E.A. (2022). Raket Sporlarında Yarışma Kaygısı Düzeyinin Kendini Engelleme Eğilimi Bakımından İncelenmesi [Investigation of Competition Anxiety in Racquet Sports in terms of Self-Inhibition Tendency], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (3), 261-270.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.