

Sporda Kaygı Düzeyi ile Optimal Performans Duygu Durumu Üzerine Bir Çalışma

A Work On Optimal Performance Emotional State And Level Anxiety In Sports

Sedat KAHYA¹

H. Fatih KÜÇÜKİBİŞ²

Öz

Çalışmada, tematik spor lisesi öğrencilerinin sporda kaygı düzeyleri ile optimal performans duygu durumlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaptığı sporda takım-bireysel değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Tesadüfî örneklem yöntemi kullanılarak toplamda 985 öğrenciye kişisel bilgi formu ile spor kaygı düzeyi ve optimal performans duygu durumu ölçekleri uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde T-testi, tek yönlü varyans analizi ve Tukey testi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, katılımcıların cinsiyet durumuna göre sporda kaygı düzeyi puanları karşılaştırıldığında somatik ve endişe alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Cinsiyete göre optimal performans duygu durumu ölçeği puanları karşılaştırıldığında görev zorluğu-beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Sınıf düzeyine göre sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırıldığında, somatik ve konsantrasyon alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Sınıf düzeyine göre optimal performans duygu durumu ölçeği puanları karşılaştırıldığında açık hedefler ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Sportif faaliyetlere takım-bireysel katılım durumlarına göre sporda kaygı puanları karşılaştırıldığında, somatik ve konsantrasyon alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Sportif faaliyetlerde takım-bireysel katılım durumlarına göre optimal performans duygu durumu puanları karşılaştırıldığında, açık hedefler ve göreve odaklanma alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Sonuç olarak spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin; sporda kaygı düzeylerini belirli bir dengede tutmaları ve uğraştıkları spor branşlarından haz almaları, başarılı bir spor yaşantısı için önemli bir kriterdir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, konsantrasyon, lise, optimal, somatik

Abstract

In this study, It was to investigate according to variables gender, class level, and team-individual of optimal performance emotional states and anxiety levels in sports of thematic sport high school students. 985 students in total using random sampling method were applied scales optimal performance emotional state and anxiety level in sports with individual information form. T-test, one-way analysis of variance and Tukey test were used in evaluation of the data. As a result of the study, when the anxiety scale scores in sports of participants were compared, a significant difference was found ($p<0,05$) in the sub-dimensions anxiety and somatic. When the optimal performance emotional state scale scores were compared according to gender, a significant different was found ($p<0,05$) in the sub-dimensions to task difficulty-skill balance, action awareness combination, specific feedback, task focus, sense of control, decreased self-awareness and transformation of time. When the anxiety scale scores in sports were compared according to the class level, a significant different was found ($p<0,05$) in the sub-dimensions somatic and concentration. When the optimal performance emotional state scale scores were compared according to the class level, a significant different was found ($p<0,05$) in the sub-dimensions explicit goals and experience of reaching the goals. When the anxiety scores in sports were compared according to participation team-individual to sports activities, a significant different was found ($p<0,05$) in the sub-dimensions somatic and concentration. When the optimal performance emotional state scores were compared according to participation team-individual to sports, a significant different was found ($p<0,05$) in the sub-dimensions to explicit goals and task focus. As a result, a specific balance hold to anxiety levels in sports of the thematic sports high school

¹ Dr. Öğr. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun-Türkiye sedatkayha58@gmail.com, orcid.org/0000-0002-1169-2642

² Doç. Dr. Spor Bilimleri Fakültesi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas-Türkiye hfkucukibis@cumhuriyet.edu.tr, orcid.org/0000-0002-3973-2837

students and take pleasure from sports branch to struggle of them important a criterion for sports life of accomplish.

Keywords: Anxiety, concentration, high school, optimal, somatic

GİRİŞ

Spor, sağlıklı ve fit kalmak için bireysel yada takım olarak yapılan etkinlikler bütünüdür (Atasoy, 2021). Bu etkinliklerin doğasında yer alan rekabet olgusu, sürekli devam eden değişimi ve yeniliği de beraberinde getirmektedir. Bu değişim ve yeniliğin ancak iyi bir eğitimle gelecek olması, spor eğitiminde uzman eğitim kurumları kurmanın ve spor özelinde eğitim süreçlerini yürütmenin gerekliliğini de ortaya koymuştur. Bu gerekliliğin yerine getirilmesinde eğitim kurumlarının oluşturdukları programlar kritik öneme sahiptir. Eğitim kurumlarının hedeflerine ulaşmasında kuşkusuz en önemli araç eğitim programlarıdır (Dedeoğlu ve Polat, 2021). Özellikle spor için gerekli insan kaynaklarının, bilgi ve becerini artırarak donamlı hale gelmesinde, eğitim kurumlarının yürüteceği programlar ve üstleneceği görevler önemlidir. Bu görevleri yerine getirmek adına spor alanında faaliyet gösteren okullar kurulmaya başlamıştır. Bu bağlamda dünya genelinde spor ile eğitim faaliyetlerinin beraber yürütülmesi için birçok ülkede spor lisesi açılmıştır. Spor eğitimi veren bu okullar ilk kez 1936 yılında, Sovyetler Birliğinde açılmıştır (Öçalan ve Ergin, 2019). Ülkemizde ise spor eğitiminin okul müfredatı içerisinde öğrencilere sunulduğu bu kurumlar, ilk defa 2004-2005 eğitim-öğretim yılı içerisinde faaliyetlerine başlamışlardır. Alan uzmanlığı içerisinde faaliyetlerini yürüten bu kurumlara belirlenen bir takım şartlar doğrultusunda özel yetenek sınavı ile öğrenci alımı gerçekleştirilmektedir (OGM, 2018). Spor liselerinin başarılı eğitim-öğretim faaliyetleri sonrası, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı içerisinde bu kurumlarda branşlaşmaya gidilerek tematik spor liseleri kurulmuş ve aynı yıllar içerisinde de eğitim-öğretim faaliyetlerine başlamışlardır. Tematik spor liseleri, olimpiik spor branşlarında ve uluslararası alanda, ülkeyi başarıyla temsil edecek sporcuların yetiştirilmesi amacıyla kurulmuş eğitim kurumlarıdır (MEB, 2017). Bu amaçları yerine getirmek üzere kurulan bu kurumlarda öğrenim gören öğrencilerin hem içinde buldukları gelişimsel dönemler hem de sportif başarıda kritik bir eşik düzeyinde olmaları, bu bireylere yönelik bir takım düzenlemelerin yapılmasını zorunlu hâle getirmiştir. Bu düzenlemeler daha çok sporcuların psikolojik ve mental yönden başarılarını doğrudan etkileyen duygu durumları (stres, kaygı, depresyon, saplantı vb.) üzerinedir. Bu duygu durumları içerisinde sporcunun başarısını doğrudan etkileyen kaygı, sporcular için üstesinden gelinmesi gereken önemli bir olgudur. İnsanoğlunun dünyaya geldiğinden beri varlığını sürdüren kaygı; bireyde endişe, huzursuzluk (Özgün, Türkmen ve Ayhan, 2021) ve tehlike karşısında hissedilen korku hâlidir (Güler ve Cicioğlu, 2021). Bu olumsuz durum, bireyin içinde bulunduğu tarif edilmesi zor ve karışık bir duygudur. Bu duygu durumu, bireylerde fiziksel ve ruhsal olarak kendisini göstermekle birlikte (Aktan, 2018) etkisi altına aldığı bireyleri zihinsel, somatik, duygusal ve davranışsal bakımdan da yoğun olarak etkilemektedir (Demir, 2017). Bilimsel bulgular, aşırı kaygının vücudun hormon düzeyini etkileyerek kalp atım sayısı, damar genişlemesi ve solunum frekansının artmasına sebep olduğunu göstermektedir (Akgönül, Tez ve Aras, 2021). Günlük yaşamın getirdiği bir takım olumsuz durumlar bireylerde anlık ve kalıcı duyu durumlarının oluşmasına sebep olmaktadır. Kaygı bu duygu durumları içerisinde hayatın önemli bir parçasıdır (Aygün, 2020). Sportif anlamda kaygı ise tüm sporlarda sporcunun performansını etkileyen bir durumdur. Kaygının aşırı olması; konsantrasyon, karar verme gücü ve etkinliğe olan uyum gibi mental süreçleri sporcu aleyhine zorlaştırmaktadır. Bu durum sporda başarı için kaygının optimal bir dengede olması gerektiğini göstermektedir. Uygun bir dengede olması gereken kaygı, sporcunun etkinlik içerisinde kendini rahat hissetmesine ve etkinliğin içerisinde kaybolmasına neden olan optimal performans duygu durumu içinde önemli bir koşuldur. Bu bağlamda optimal performans duygu durumu, son zamanlarda spor ve egzersiz psikoloji çalışmalarında önemi giderek artan bir kavramdır (Erkmen, 2017). Optimal performans duygu durumu, kavramı ilk kez Csikszentmihalyi'nin sıkıntı ve kaygının ötesinde "Beyond Boredom ve Anxiety" isimli kitabında yer almıştır. Akış deneyimi olarak da tanımlanan kavram, kişinin uğraştığı faaliyetler içerisinde kaybolarak kendini kontrollü ve zihinsel olarak yeterli

hissettiği bir durumdur. “Optimal Performans Duygu Durumu” bireyin yaptığı faaliyetten zevk almasını sağlayarak (Umuzdaş, Koçak ve Umuzdaş, 2020) bireyin uğraştığı spor branşında yüksek başarı elde etmesine olanak sağlamaktadır (Altıntaş, Kelecek ve Aşçı, 2013). Csikszentmihalyi (1990), bireyin yaptığı aktivitede zorluk fazla, algılanan yeterlilik düşük ise kaygı; aktivitedeki yeterlilik ile algılanan yeterlilik belirli bir dengede ise optimal performans duygu durumunun meydana geldiğini belirtmiştir. Bu bakımdan kaygı ve optimal performans duygu durumunun belirli bir dengede tutulması sporda başarı için oldukça önemlidir. Bu bilgiler ışığında, spor liselerinde öğrenim gören sporcuların, daha sağlıklı ve başarılı spor yaşantısı geçirmeleri için dengeli bir duygu durumu içerisinde olmaları gerekmektedir. Bu doğrultuda çalışma, bu okullarda öğrenim gören öğrencilerin sporda kaygı düzeyleri ile optimal performans duygu durumlarını incelemek üzere dizayn edilmiştir.

Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacını, spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin sporda kaygı düzeyleri ile optimal performans duygu durumlarının cinsiyet, sınıf seviyesi ve sportif faaliyetlere katılım (takım-bireysel) değişkenleri bakımından incelenmesi oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Örneklem/Çalışma Grubu/Katılımcılar

Bu araştırma Milli Eğitim Bakanlığına bağlı faaliyet gösteren tematik spor liselerinin resmi kayıtlarına ve araştırmacı tarafından hazırlanan soru envanterlerine öğrencilerin verdikleri yanıtlara dayanmaktadır. Çalışma örneğini, 10 tematik spor lisesinin 5’i (Alanya, Erzincan, Eskişehir, Sakarya ve Sivas) oluşturmaktadır. Çalışmamıza dâhil edilme kriterleri; 2018-2019 eğitim-öğretim yılı içerisinde faal öğrenci olmak, aktif spor yapıyor olmak, uzun süreli yaralanma, hastalık vb. durumlar ile eğitimine ya da sportif faaliyetine ara vermemek şeklinde belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Tematik Spor Lisesi Öğrencilerinin Demografik Özellikleri

Özellik	Nitelik	N	%
Cinsiyet	Kız	252	25,6
	Erkek	733	74,4
Sınıf Düzeyi	9. sınıf	431	43,3
	10. sınıf	289	29,3
	11. sınıf	166	16,9
	12. sınıf	99	10,1
Spor Faaliyetlerine Katılım Türü	Takım	599	60,8
	Bireysel	379	38,5

Araştırmaya, 252’si (%25,6) kız, 733’ü (%74,4) erkek olmak üzere toplam da 985 gönüllü tematik spor lisesi öğrencisi katılmıştır. Sınıf seviyesine göre araştırmaya, 9. sınıf düzeyinden 431(%43,3) öğrencinin, 10. sınıf düzeyinden 289 (%29,3) öğrencinin, 11. sınıf düzeyinden 166 (%16,9) öğrencinin ve 12. sınıf düzeyinden 99 (%10,1) öğrencinin katıldığı görülmektedir. Spor faaliyetlerine katılım türüne göre; araştırmaya katılan öğrencilerin 599’u (%60,8) takım türü spor faaliyetlerinde ve 379’u (%38,5) bireysel türü sportif faaliyetlerde bulunduğu çalışma sonucunda görülmüştür.

Veri Toplama Araçları/Veri Toplama Yöntemleri / Veri Toplama Teknikleri

Çalışmada, betimsel araştırma modeli kullanılarak tematik spor liselerinde öğrenim gören toplam da 1008 öğrenciye kişisel bilgi formu ile sporda kaygı düzeyi ve optimal performans duygu durumu ölçeği uygulanmıştır. Anket form evrakları istenilen nitelikte doldurmayan 23 öğrenci, değerlendirme dışı bırakılmıştır. Değerlendirmeye toplam 985 öğrenci alınmıştır. Çalışmada katılımcılara toplam da 3 ölçek uygulanmıştır. Katılımcılara toplamda 60 adet soru sorulmuş ve katılımcılardan en uygun ve en doğru seçeneği işaretlemeleri istenmiştir. Katılımcıların tüm soruları cevaplayabilmeleri için 15 dk. süre verilmiştir.

Ölçme Aracı

Araştırmada katılımcıların cinsiyet, sınıf ve spor yapma durumlarını belirlemeye dönük araştırmacı tarafından hazırlanan 3 maddelik "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Çalışmada Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen ve Aşçı vd. (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan sürekli optimal performans duygu durumu (Dispositional Flow Scale-DFS-2) ölçeği, kullanılmıştır. Ölçek toplamda 5'li likert 36 maddeden oluşan ölçek, dokuz alt boyuttan (görev zorluğu-beceri dengesi, eylem-farkındalık birleşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi) oluşmaktadır. Optimal performans duygu durum ölçeği-2 için hesaplanan tüm Cronbach's alpha coefficient değerleri, 0.55 (Görev zorluğu/beceri dengesi) ile 0.87 (Kendilik farkındalığının azalması) arasındadır (Aşçı vd. 2007). Katılımcıların sporda kaygı durumlarının belirlenmesinde, Smith vd. (2006) tarafından oluşturulan, Karadağ ve Aşçı (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan toplam 15 soru ve 4'lü likert tipi ve 3 alt boyuttan (somatik, endişe, konsantrasyon) oluşan spor kaygı ölçeği-2 kullanılmıştır. Karadağ ve Aşçı (2015) yaptıkları geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında, Cronbach's alpha coefficient değerlerini somatik kaygı alt boyutunda 0.65, endişe 0.78, konsantrasyon alt boyutunda 0.67 bulmuşlardır.

Verilerin Analizi

İstatistiksel yöntem ile yapılan çalışmamızdan elde edilen veriler SPSS (ver:22,0) programına yüklenmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde parametrik test varsayımlar yerine getirildiğinden (Kolmogorof-Simirnov) bağımsız iki gruptan elde edilen ortalamalar karşılaştırılırken, bağımsız gruplarda iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi (T-testi), ölçümle elde edilmiş bağımsız ikiden fazla gruptan elde edilen ortalamalar karşılaştırılırken ise tek yönlü varyans analizi (One way Anova), analiz sonucunda önemlilik bulunduğunda ise farklılık yapan grup/grupları bulmak için Tukey testi kullanılmıştır. Ayrıca verilerimiz, tablolarda aritmetik ortalama, standart sapma, birey sayısı ve yüzdesi şeklinde belirtilerek, yanılma düzeyi ($p<0,05$) olarak belirlenmiştir. Herhangi bir sportif faaliyetine takım ya da bireysel olarak katılımının olmadığını belirten 7 öğrenci hiçbir istatistiksel işleme dâhil edilmemiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Durumlarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin T-Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Cinsiyet	N	%	\bar{X}	Ss	t	p
Somatik	Erkek	733	74,4	1,69	0,58	-2,69	0,007*
	Kız	252	25,6	1,81	0,62		
Endişe	Erkek	733	74,4	2,03	0,73	-2,96	0,003*
	Kız	252	25,6	2,19	0,75		
Konsantrasyon	Erkek	733	74,4	1,65	0,52	0,00	0,996
	Kız	252	25,6	1,65	0,56		

* $p<0.05$

Çalışmaya dâhil edilen öğrencilerin, cinsiyet özellikleri bakımından sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırılmış, somatik ($t=-2,69$) ve endişe ($t=-2,96$) alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$) Konsantrasyon alt boyutunda ise anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. ($p>0,05$) Cinsiyet durumlarına göre en yüksek ortalamaya ($\bar{X}=2,19$) endişe alt boyutunda kız öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet durumuna göre optimal performans duygu durumu T-testi sonuçları Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Durumlarına İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının T-Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Cinsiyet	N	%	\bar{X}	Ss	t	p
Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	Erkek	733	74,4	3,82	0,73	3,81	0,001*
	Kız	252	25,6	3,61	0,75		
Eylem Farkındalık Birleşimi	Erkek	733	74,4	3,40	0,75	3,30	0,001*
	Kız	252	25,6	3,21	0,79		
Açık Hedefler	Erkek	733	74,4	4,02	0,78	1,86	0,063
	Kız	252	25,6	3,91	0,82		
Belirli Geri Bildirim	Erkek	733	74,4	3,89	0,81	4,14	0,001*
	Kız	252	25,6	3,64	0,81		
Göreve Odaklanma	Erkek	733	74,4	3,88	0,78	2,33	0,020*
	Kız	252	25,6	3,75	0,76		
Kontrol Duygusu	Erkek	733	74,4	3,87	0,76	3,64	0,001*
	Kız	252	25,6	3,60	0,79		
Kendilik Farkındalığının Azalması	Erkek	733	74,4	3,27	1,00	3,92	0,001*
	Kız	252	25,6	2,97	1,03		
Zamanın Dönüşümü	Erkek	733	74,4	3,53	0,90	2,56	0,011*
	Kız	252	25,6	3,36	0,87		
Amaca Ulaşma Deneyimi	Erkek	733	74,4	4,14	0,78	0,81	0,415
	Kız	252	25,6	4,09	0,77		

* $p<0,05$

Çalışmaya dâhil edilen öğrencilerin cinsiyet özellikleri bakımından, optimal performans duygu durumu ölçeği puanları karşılaştırıldığında görev zorluğu-beceri dengesi ($t=3,81$), eylem farkındalık birleşimi ($t=3,30$), belirli geri bildirim ($t=4,14$), göreve odaklanma ($t=2,33$), kontrol duygusu ($t=3,64$), kendilik farkındalığının azalması ($t=3,92$), zamanın dönüşümü ($t=2,56$) alt boyutlarında farklılıklar anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$) Açık hedefler ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. ($p>0,05$) Optimal performans duygu durumu cinsiyet özelliklerine göre en yüksek ortalamaya ($\bar{X}=4,14$) erkek öğrencilerin amaca ulaşma deneyimi alt boyutunun olduğu çalışma bulgularında görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf seviyelerine göre sporda kaygı düzeylerinin Anova testi sonuçları Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların Sınıf Seviyelerine İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Sınıf	N	%	\bar{X}	Ss	f	p
Somatik	9	431	43,7	1,68	0,54	5,20	0,001*
	10	289	29,3	1,68	0,59		
	11	166	16,8	1,84	0,65		
	12	99	10,0	1,86	0,68		
Endişe	9	431	43,7	2,04	0,73	1,06	0,365
	10	289	29,3	2,06	0,74		
	11	166	16,8	2,16	0,72		
Konsantrasyon	12	99	10,0	2,06	0,77	7,98	0,001*
	9	431	43,7	1,59	0,48		
	10	289	29,3	1,60	0,50		
	11	166	16,8	1,79	0,60		
	12	99	10,0	1,76	0,65		

*p<0.05

Çalışmaya dâhil edilen öğrencilerin sınıf seviyelerine göre sporda kaygı düzeyi puanları karşılaştırıldığında, somatik (f=5,20) ve konsantrasyon (f=7,98) alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. (p<0,05) Endişe alt boyutunda ise anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır. (p>0,05) Sporda kaygı düzeyi endişe alt boyutunda 11. sınıfların ortalama puanları ($\bar{X}=2,16$) diğer sınıf düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin sınıf düzeylerine ilişkin sporda kaygı düzeylerinin ikili karşılaştırılmasında, somatik boyutta 9 ile 11 ve 12. sınıflar, 10 ile 11 ve 12. sınıf düzeylerinde farklılık anlamlı bulunmuştur. (p<0,05) Konsantrasyon alt boyutunda 9 ile 11 ve 12. sınıflar, 10 ile 11 ve 12. sınıf düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p<0,05). Diğer sınıf düzeylerinde ise anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. (p>0,05) Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf seviyelerine göre optimal performans duygu durumu Anova testi sonuçları Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların Sınıf Seviyelerine İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Sınıf	N	%	\bar{X}	Ss	f	p
Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	9	431	43,7	3,80	0,74	0,99	0,396
	10	289	29,3	3,76	0,74		
	11	166	16,8	3,69	0,75		
	12	99	10,0	3,73	0,77		
Eylem Farkındalık Birleşimi	9	431	43,7	3,32	0,76	0,51	0,674
	10	289	29,3	3,36	0,78		
	11	166	16,8	3,39	0,75		
Açık Hedefler	12	99	10,0	3,40	0,78	3,39	0,018*
	9	431	43,7	4,08	0,76		
	10	289	29,3	3,90	0,82		
	11	166	16,8	3,89	0,81		

	12	99	10,0	3,96	0,75		
	9	431	43,7	3,91	0,80		
Belirli Geri Bildirim	10	289	29,3	3,77	0,81	2,55	0,054
	11	166	16,8	3,74	0,85		
	12	99	10,0	3,81	0,85		
	9	431	43,7	3,91	0,73		
Göreve Odaklanma	10	289	29,3	3,82	0,80	1,95	0,119
	11	166	16,8	3,74	0,85		
	12	99	10,0	3,85	0,79		
	9	431	43,7	3,86	0,73		
Kontrol Duygusu	10	289	29,3	3,81	0,80	1,14	0,332
	11	166	16,8	3,73	0,81		
	12	99	10,0	3,83	0,79		
	9	431	43,7	3,14	1,05		
Kendilik Farkındalığının Azalması	10	289	29,3	3,19	1,01	1,64	0,178
	11	166	16,8	3,22	0,95		
	12	99	10,0	3,38	0,99		
	9	431	43,7	3,47	0,92		
Zamanın Dönüşümü	10	289	29,3	3,41	0,92	1,93	0,122
	11	166	16,8	3,54	0,82		
	12	99	10,0	3,65	0,83		
	9	431	43,7	4,21	0,74		
Amaca Ulaşma Deneyimi	10	289	29,3	4,09	0,82	2,97	0,031*
	11	166	16,8	4,02	0,82		
	12	99	10,0	4,07	0,73		

*p<0.05

Çalışmaya dâhil edilen öğrencilerin sınıf düzeylerine ilişkin optimal performans duygu durumu puanları karşılaştırıldığında, açık hedefler (f=3,39) ve amaca ulaşma deneyimi (f=2,97) alt boyutlarında farklılıklar anlamlı bulunmuştur. (p<0,05) Diğer alt boyutlarda ise anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır. (p>0,05) Sınıf düzeylerine ilişkin optimal performans duygu durumu ortalama puanlarında en yüksek ortalamaya ($\bar{X}=4,21$) amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda 9. sınıf düzeyindeki öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sınıf düzeylerine ilişkin optimal performans duygu durumu ölçeği ikili karşılaştırılmasında, açık hedefler alt boyutunda 9 ile 10 ve 11. sınıflar, amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda, 9 ile 11. sınıflar arasında ki farklılıklar anlamlı bulunmuştur. (p<0,05) Diğer sınıf düzeyinde ise anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır. (p>0,05) Araştırmaya katılan öğrencilerin sportif faaliyetlere takım ve bireysel katılma durumlarına göre sporda kaygı düzeylerinin T- testi sonuçları Tablo 6'de sunulmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların Sportif Faaliyetlerinin Takım ve Bireysel Olma Durumlarına İlişkin Sporda Kaygı Düzeylerinin T-Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Değişken	N	%	\bar{X}	Ss	t	p
Somatik	Takım	599	61,0	1,64	0,53	11,86	0,001*
	Bireysel	379	39,0	1,85	0,65		
Endişe	Takım	599	61,0	2,03	0,73	0,06	0,807
	Bireysel	379	39,0	2,12	0,75		
Konsantrasyon	Takım	599	61,0	1,59	0,47	19,14	0,001*
	Bireysel	379	39,0	1,72	0,60		

*p<0.05

Çalışmaya dâhil edilen öğrencilerin sportif faaliyetlerde takım ve bireysel olma durumlarına göre sporda kaygı puanları karşılaştırıldığı, somatik (t=11,86) ve konsantrasyon (t=19,14) alt boyutlarında farklılıklar anlamlı bulunmuştur. (p<0,05) Endişe alt boyutunda ise anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır. (p>0,05) Sporda kaygı düzeyi ortalama puanları karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=2,12$) endişe alt boyutunda bireysel spor yapan öğrencilerin sahip olduğu çalışma sonucunda görülmektedir. Hiçbiri seçeneğini işaretleyen 7 öğrenci değerlendirmeye dâhil edilmemiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin sportif faaliyetlere takım ve bireysel katılma durumlarına göre optimal performans duygu durum düzeylerinin T- testi sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların Sportif Faaliyetlerinin Takım ve Bireysel Olma Durumlarına İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının T-Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Değişken	N	%	\bar{X}	Ss	t	p
Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	Takım	599	61,0	3,79	0,76	2,38	0,123
	Bireysel	379	39,0	3,73	0,72		
Eylem Farkındalık Birleşimi	Takım	599	61,0	3,36	0,78	0,45	0,499
	Bireysel	379	39,0	3,34	0,75		
Açık Hedefler	Takım	599	61,0	3,97	0,81	4,60	0,032*
	Bireysel	379	39,0	4,03	0,76		
Belirli Geri Bildirim	Takım	599	61,0	3,81	0,83	0,29	0,585
	Bireysel	379	39,0	3,86	0,81		
Göreve Odaklanma	Takım	599	61,0	3,85	0,80	3,99	0,046*
	Bireysel	379	39,0	3,85	0,75		
Kontrol Duygusu	Takım	599	61,0	3,81	0,78	0,77	0,380
	Bireysel	379	39,0	3,85	0,76		
Kendilik Farkındalığının Azalması	Takım	599	61,0	3,21	1,04	2,20	0,138
	Bireysel	379	39,0	3,16	0,99		

Zamanın Dönüşümü	Takım	599	61,0	3,49	0,90	0,03	0,859
	Bireysel	379	39,0	3,48	0,89		
Amaca Ulaşma Deneyimi	Takım	599	61,0	4,17	0,75	2,03	0,154
	Bireysel	379	39,0	4,07	0,82		

*p<0.05

Çalışmaya dâhil edilen öğrencilerin sportif faaliyetlerde takım ve bireysel olma durumlarına göre optimal performans duygu durumu puanları karşılaştırıldığında, açık hedefler (t=4,60) ve göreve odaklanma (t=3,99) alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. (p<0,05) Diğer alt boyutlarda ise anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır. (p>0,05) Optimal performans duygu durumu ölçeği ortalama puanları karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya (\bar{X} =4,17) amaca ulaşma alt boyutunda takım spor yapan öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir. Hiçbiri seçeneğini işaretleyen 7 öğrenci değerlendirilmeye dâhil edilmemiştir.

SONUÇLAR ve TARTIŞMA

Araştırmamızın bu bölümünde, tematik spor lisesi öğrencilerinin sporda kaygı düzeyleri ile optimal performans duygu durumları, çeşitli demografik değişkenler doğrultusunda incelenmiş, elde edilen bulgular literatürde yer alan çalışmalarla karşılaştırılarak sunulmuştur.

Katılımcıların cinsiyet özellikleri bakımından sporda kaygı ve optimal performans duygu durumu puanları karşılaştırıldığında, somatik ve endişe alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kız öğrencilerin, sporda kaygı durumlarına ilişkin endişe alt boyutu puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun, kız öğrencilerin sportif performans öncesinde ve performans esnasında kendilerine daha az güvenmeleri sonucunda meydana geldiği sonucunu bizlere düşündürülebilir. Çalışmada, erkek öğrencilerin kaygı düzeylerinin kız öğrencilere göre daha düşük düzeyde olduğu ve bu durum erkek öğrencilerin, sportif performanstan önce ve performans esnasında daha rahat bir kaygı durumu içerisinde oldukları sonucunu bizlere düşündürmektedir. Ünver, Şimşek, İslamoğlu ve Arslan (2020), üniversite takımlarında yer alan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin inceledikleri çalışmada, kadın sporcuların erkek sporculara oranla daha yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Aynı çalışma sonucunda erkek sporcuların düşük kaygı düzeyine sahip oldukları ve bu duruma da erkek sporcuların öz güvenlerini koruma adına yaptıkları eylemlerin sebep olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, çalışmamızdan elde edilen veriler ile paralellik göstermektedir. Özyürek ve Demiray (2010), yurttan ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmalarında, kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç çalışmamızdan elde edilen veriler ile paralellik göstermektedir. Çalışmamızda öğrencilerin cinsiyet özelliklerine göre optimal performans duygu durumu puanları karşılaştırılmış; görev zorluğu-beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Çalışmada, erkek öğrencilerin amaca ulaşma deneyimi alt boyutundaki puanlarının diğer alt boyutlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bu durum, erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla sportif performans esnasında yaşadıkları içsel hazın sportif becerileri daha rahat sergileyebilmelerine fırsat sunduğu sonucunu bizlere düşündürmektedir. Hadi, Erdem ve Duman (2021), sportif rekreatif aktiviteye katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında cinsiyet değişkeninin optimal performans duygu durumu açısından anlamlı bir farklılık oluşturduğu ve erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha yüksek puanlara sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yıldız, Gülşen ve Yılmaz (2015), sporcuların optimal performans duygu durumlarının yaşam tatminleri üzerine etkisi isimli çalışmalarında, optimal performans duygu durumunun cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği ve bu farklılığın erkek sporcuların lehine

olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar çalışmamızdan elde edilen veriler ile paralellik göstermektedir. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin, sporda kaygı puanları incelendiğinde, somatik ve konsantrasyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar görülmüştür. Ayrıca sınıf düzeyine göre 11. sınıf öğrencilerinin, sporda kaygı düzeyi ortalama puanları diğer sınıf düzeylerine göre yüksek bulunmuştur. Bu veriler ışığında, öğrencilerin sınıf düzeyinin artmasına paralel olarak kaygı düzeylerinin de arttığı bununla birlikte yaşanan gelecek kaygısı ile lise döneminde artan sorumluluğun (Kalkavan, Kadioğlu ve Kayhan, 2021) onların kaygı düzeylerinde artışa sebep olabileceğini bizlere düşündürmektedir. Çalı ve Doğar (2021), spor lisesi öğrencilerinin kariyer kaygılarının çeşitli değişkenlere göre inceledikleri çalışmalarında, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre kariyer kaygısı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamışlardır. Bu sonuç çalışmamızdan elde edilen veriler ile paralellik göstermemektedir. Öğrencilerin sınıf düzeylerine ilişkin optimal performans duygu durumu sonuçlarına göre 9. sınıf öğrencilerinin açık hedefler ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin sınıf düzeylerine ilişkin optimal performans duygu durumu ortalama puanlarında en yüksek ortalamaya amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda 9. sınıf öğrencilerinin sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, amaca ulaşma alt boyutunda 9. sınıf öğrencilerinin sportif performans esnasında akış içerisinde kalarak performanslarını sergiledikleri ve yaptıkları eylemler hakkında açık bir fikre sahip oldukları sonucunu bizlere düşündürülebilir. Burucu (2019), beden eğitimi derslerinde algılanan özerklik desteğinin güdülenme düzeyi ve optimal performans duygu durumuyla ilişkisi çalışmasında, beden eğitimi ve spor dersinde optimal performans duygu durumunun sınıf düzeyine göre karşılaştırılmasında, 5,6,7 ve 8. sınıf öğrencileri arasından 5. sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık ortaya çıkardığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuca göre 5. sınıf öğrencilerinin optimal performans duygu durumunu, diğer sınıf düzeylerine göre daha fazla deneyimlediklerini göstermektedir. Sınıf düzeyinin azalmasına paralel olarak artan optimal performans duygu durumu düzeyi mevcut çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Öğrencilerin, sportif faaliyetlerde takım ve bireysel olma durumlarına göre sporda kaygı ölçeği puanları karşılaştırılmış, somatik ve konsantrasyon alt boyutlarında farklılıklar anlamlı bulunmuştur. Sporda kaygı ölçeği ortalama puanları karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamaya bireysel spor yapan öğrencilerin endişe alt boyutuna ilişkin verdikleri cevaplar olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda bireysel spor yapan bireylerin uğraştıkları spor branşlarında hata yapma korkularının kaygı düzeylerini arttırabileceği sonucunu düşündürülebilir. Karayol ve Eroğlu (2020), spor yaralanmasına ilişkin kaygı durumlarının, takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporculara göre incelenmiş, takım sporu ile uğraşan bireylerin, bireysel sporlarla uğraşan bireylere göre daha yüksek kaygı durumu içerisinde oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç çalışmamızdan elde edilen veriler ile paralellik göstermemektedir. Öğrencilerin, sportif faaliyetlerde takım ve bireysel olma durumlarına göre optimal performans duygu durumu puanları karşılaştırıldığında açık hedefler (bireysel spor yapanlar lehine) ve göreve odaklanma alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçlar, öğrencilerin akış deneyimi içerisinde yaptıkları etkinliklerde açık bir fikre sahip olduklarını ve uğraştıkları sportif faaliyetlere doğru bir şekilde odaklandıkları sonucunu bizlere düşündürülebilir. Altıntaş, Aşçı ve Çağlar (2010), sürekli optimal performans duygu durumu ile egzersiz davranışlarını inceledikleri çalışmalarında, sportif faaliyetlere katılım türüne göre, optimal performans duygu durumu ölçeğinin kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda, bireysel spor yapan bireylerin puanlarının, takım sporu yapan bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Çalışmamız sonucunda Tematik spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin; cinsiyet durumlarına göre sporda kaygı düzeylerinin erkek öğrenciler lehine pozitif sonuçlar ortaya çıkardığı ve bu okullarda öğrenim gören öğrencilerin sınıf seviyelerinin artmasına paralel olarak sporda kaygı düzeyi skorlarının da arttığı görülmüştür. Optimal performans duygu durumları skorlarının sınıf seviyesinin azalmasına paralel olarak arttığı, sportif etkinliğe takım ya da bireysel olarak katılım düzeylerine göre sportif kaygı skorlarının bireysel spor yapan öğrencilerde daha yüksek olduğu, optimal performans duygu durumu skorları bakımından da takım sporlarıyla uğraşan öğrencilerin daha yüksek skorlara sahip oldukları çalışma sonucunda görülmüştür. Lise

dönemi, bireylerin gelişiminde ergenliği içerisine alan kritik bir dönemdir. Bu dönemde ruhsal sağlığın olumsuz etkilemesi ilerleyen zamanlarda yetişkinliği de olumsuz etkilemektedir (Şenışık ve Kayış, 2021). Bu bağlamda çalışmamız ortaöğretim kademesinde eğitimlerini sürdüren sporculara, öğretmenlere, antrenör ve idarecilere eğitim sürecinde yol göstermesi beklenmektedir. Bu sebeple çalışmadan elde edilen veriler ışığında aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- Spor Liselerinde öğrenim gören ve yüksek kaygı düzeyine sahip olan öğrencilerin tespit edilerek onlara yönelik kaygıyı düzenleyici çalışmalar planlanabilir.
- Spor liselerinde öğrencilere sunulan mevcut rehberlik çalışmalarının yeniden düzenlenerek bu hizmetlerin spor psikologları eşliğinde sürdürülmesi sağlanabilir.
- Öğrencilerin kaygı durumlarındaki değişiklikler bu okullarda görevli beden eğitimi öğretmenleri tarafından kayıt altına alınarak düzenli takipleri yapılabilir.
- Okul rehberlik servisi personelleri ile spor psikologlarının liderliğinde mental antrenman planlamaları yapılarak sporcu öğrencilerin deneyimledikleri kaygı ile baş etmeleri kolaylaştırılabilir.
- Tematik spor lisesi öğrencilerine yönelik kaygı ve optimal performans duygu durumları alanlarına yönelik bilimsel çalışmaların sayısı artırılabilir.

KAYNAKÇA

- Akgönül, E. K., Tez, Ö. Y., & Aras, D. (2021). Revize edilmiş yarışma durumluk kaygı envanteri-2'nin Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 3 (1), 62-80.
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53.
- Altıntaş, A., Aşçı, F. H., & Çağlar, E. (2010). Sürekli optimal performans duygu durumu ve egzersiz davranışı. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 71-78.
- Altıntaş, A., Kelecek, S., & Aşçı, F.H. (2013). Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (4), 14-21.
- Atasoy, B. (2021). Transhumanism and sport. *International Journal of Sport Culture ve Science*, 9 (2), 282-289.
- Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A., & Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçeklerinin uyarlama çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 182-196.
- Aygün, M. (2020). Spor lisesi ve düz lise öğrencilerinin kariyer kaygısı ve bilinçli farkındalıklarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 90-100.
- Burucu, S. (2019). *Beden eğitimi dersinde algılanan özerklik desteğinin güdülenme düzeyi ve optimal performans duygu durumu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Spor Eğitimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Çalı, O., & Doğar, Y. (2021). Spor lisesi öğrencilerinin kariyer kaygılarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1), 81-93.
- Dedeoğlu, H., & Polat, İ. (2021). 2020-2021 Eğitim öğretim yılı ilkökul öğretim programları üzerine bir değerlendirme. *Journal of Education for Life*, 35 (1), 207-220.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
- Erkmen, G. (2017). Düzenli egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumunun yordayıcıları olarak algılanan görünüm ve benlik saygısı. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(3), 144-154.
- Güler, H., & Cicioğlu, H. İ. (2021). Sedanter ve sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanmada bireysel kaygı düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 8 (1), 68-75.
- Hadi, G., Erdem, B., & Duman, E. (2021). Sportif rekreatif aktiviteye katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(1), 10-19.
- Kalkavan, A., Kadioğlu, H. C., & Kayhan, R. F. (2021). Spor liselerindeki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9 (24), 124-132.

- Karayol, M., & Eroğlu, S. Y. (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 137-144.
- MEB. (2017). *T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü*, 13 Eylül 2021 tarihinde <http://www.meb.gov.tr/tematik-spor-liseleri-aciliyor/haber/13819/tr> adresinden alındı.
- OGM. (2018). *Ortaöğretim Genel Müdürlüğü*, 12 Ekim 2021 tarihinde http://ogm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_09/19185304_Spor_Liseleri.pdf adresinden alındı.
- Öçalan, M., & Ergin, M. (2019). Spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin tercih ve beklenti düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 175-184.
- Özgün, A., Türkmen, M. U., & Ayhan, B. (2021). Sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygısı ve spora bağlılık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7 (1), 298-315.
- Özyürek, A., & Demiray, K. (2010). Yurttta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Doğus University Journal*, 11(2), 247-256.
- Şenışık, S., & Kayış, H. (2021). Spora katılımın ergenlik dönemindeki depresyon ve kaygı düzeylerine etkisi. *Ege Tıp Dergisi*, 60 (3), 210-218.
- Umuzdaş, M. S., Koçak, Ö., & Umuzdaş, S. (2020). Güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 741-767.
- Ünver, Ş., Şimşek, E., İslamoğlu, İ., & Arslan, H. (2020). Üniversite Takımlarında Yer Alan Sporcuların Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 400-410.
- Yıldız, A. B., Gülşen, D. B., & Yılmaz, B. (2015). Sporcuların optimal performans duygu durumunun yaşam tatminleri üzerine etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 58-64.

Anxiety And Optimal Performance Emotional State İn Sports; A Study On Thematic Sport High School Students

Sedat KAHYA¹

Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ²

Abstract

In this study, It was to investigate according to variables gender, class level, and team-individual of optimal performance emotional states and anxiety levels in sports of thematic sport high school students. 985 students in total using random sampling method were applied scales optimal performance emotional state and anxiety level in sports with individual information form. T-test, one-way analysis of variance and Tukey test were used in evaluation of the data. As a result of the study, when the anxiety scale scores in sports of participants were compared, a significant difference was found ($p<0,05$) in the sub-dimensions anxiety and somatic. When the optimal performance emotional state scale scores were compared according to gender, a significant different was found ($p<0,05$) in the sub-dimensions to task difficulty-skill balance, action awareness combination, specific feedback, task focus, sense of control, decreased self-awareness and transformation of time. When the anxiety scale scores in sports were compared according to the class level, a significant different was found ($p<0,05$) in the sub-dimensions somatic and concentration. When the optimal performance emotional state scale scores were compared according to the class level, a significant different was found ($p<0,05$) in the sub-dimensions explicit goals and experience of reaching the goals. When the anxiety scores in sports were compared according to participation team-individual to sports activities, a significant different was found ($p<0,05$) in the sub-dimensions somatic and concentration. When the optimal performance emotional state scores were compared according to participation team-individual to sports, a significant different was found ($p<0,05$) in the sub-dimensions to explicit goals and task focus. As a result, a specific balance hold to anxiety levels in sports of the thematic sports high school students and take pleasure from sports branch to struggle of them important a criterion for sports life of accomplish.

Keywords: anxiety, concentration, high school, optimal, somatic

INTRODUCTION

Sport is the whole of activities done by being individual or team to stay health and fit (Atasoy, 2021). The phenomenon of competition, which is in the nature of these activities, brings with it continuous change and innovation. The fact that this change and innovation will only come with a good education also reveals the necessity of establishing specialized training institutions in sports education and carrying out sports-specific education processes. The programs which created by educational institutions have critical importance in fulfilling this requirement. Undoubtedly, the most important tool for educational institutions to achieve their goals is education programs. (Dedeoğlu and Polat, 2021). The programs to be carried out and the tasks to be undertaken by educational institutions are important especially for the human resources required for sports to become equipped by increasing their knowledge and skills. In order to fulfill these duties of educational institutions, schools have started to be established in order to train the successful athletes of the future in the field of sports. Sports high schools have been opened with this aim in many countries to carry out sports and educational activities together throughout the world. The school that provides sports education was first opened in the Soviet Union in 1936 (Öçalan and Ergin, 2019). These institutions, where educational activities and sports education are carried out together, started their activities for the first time in Turkey in the 2004-2005 academic year. These

¹Asst. Prof. Dr. Ondokuz Mayıs University, Yasar Dogu Faculty of Sport Sciences, Samsun-Türkiye sedatkayha58@gmail.com, orcid.org/0000-0002-1169-2642

²Assoc. Prof. Dr. Cumhuriyet University, Sports Science Faculty, Sivas-Türkiye hfkucukibis@cumhuriyet.edu.tr, orcid.org/0000-0002-3973-2837

institutions realized operating within field expertise have been carried students with specific skill exam in line specific conditions to these schools (OGM, 2018). After the successful education and training activities of sports high schools, thematic sports high schools were established by branching out in these institutions in the 2017-2018 academic year and they started educational activities in the same years. Thematic sports high schools were established to train athletes who will successfully represent the country in Olympic sports branches and in the international arena (MEB, 2017). In this institutions established be about to carry out to this purpose both being within developing ages of them and being within critical threshold level in sports achievements have been necessaried to make of some regulations. This regulations that the emotional states (anxiety, stress, depression and obsession) that it effects to achievements of them in terms of psychological and mental. The anxiety that it effects directly to achievements of athletes within this emotional states is significant event that necessary overcome of it.

Anxiety that has existed since the birth of mankind; anxiety, restlessness (Özgün, Türkmen and Ayhan, 2021) and fear in the face of danger (Güler and Cicioğlu, 2021). This negative situation is a difficult to describe and mixed emotion that the individual is in. Although this mixed mood manifests itself physically and spiritually in individuals (Aktan, 2018), it also affects individuals intensely in terms of mental, somatic, emotional and behavioral aspects (Demir, 2017). Scientific findings show that excessive anxiety affects the body's hormone level and causes an increase in heart rate, vasodilation and respiratory frequency (Akgönül, Tez and Aras, 2021). Some negative situations brought about by daily life cause instant and permanent sensory states in individuals. Anxiety is an important part of life among these emotional states (Aygün, 2020). Sportive anxiety, on the other hand, is a condition that affects the performance of the athlete in all sports. The excessive anxiety that occurs in athletes has a feature that makes it difficult for the athlete to concentrate, make decision and adapt to the activity. This shows that anxiety should be in a certain balance. Anxiety, which should be in an appropriate balance, is an important concept in the optimal performance mood that causes the athlete to feel comfortable and lost in the activity.

Optimal performance mood has recently become an increasingly important concept in sports and exercise psychology studies (Erkmen, 2017). Optimal performance emotional state is a concept that was first included in Csikszentmihalyi's book "Beyond Boredom and Anxiety". The concept, which is also defined as flow experience, is a state of emotion in which the person feels controlled and mentally sufficient by getting lost in the activities he or she is dealing with. "Optimal Performance Emotional State" enables the individual to enjoy the activity he / she does Umuzdaş, et.al. (2020) and also enables the individual to achieve high success in the sports branch they are engaged in Altıntaş, et.al. (2013). Csikszentmihalyi (1990), if the difficulty in the individual's activity is high and perceived competence is low, anxiety occurs. If competence in activity and perceived competence are in a certain balance, optimal performance mood occurs. Keeping the concepts of anxiety and optimal performance in a certain balance in sportive activities is very important for success.

In the light of this informations, in order to experience sport lifes of more healty of students received education in sport high schools, they have to be in a balance emotional state. Our study in this direction has been designed so as to investigate to optimal performance emotional states and sports anxiety levels of students received education in this schools.

Purpose of Study

Purpose of this study was to investigate the effects of psychological factors (optimal performance moods and anxiety levels in sports) experienced by students studying at thematic sports high schools on sports performance according to various variables (gender, age, class level, participation type in sport activities).

METHOD

Sample/Working group/Participants

This study based on student's answered for questions scales prepared through researcher and official registers of Thematic Sport High Schools operating engaged to the Ministry of National Education. Sample of the study was created from 5 out of 10 thematic sports high schools (Alanya, Erzincan, Eskişehir, Sakarya and Sivas), which continue their activities under the Ministry of National Education during the 2018-2019 academic year. Criteria for inclusion to our study: to be students within years 2018-2019 education-teaching, to be active sports, no injury of long-time and ill etc. and her/his education or his/her sport operating don't pause. Demographic information of students participating to study offered in table 1.

Table 1. Demographic characteristics of thematic sport high school students.

Feature	Quality	N	%
Gender	Female	252	25,6
	Male	733	74,4
Grade Level	9. grade	431	43,3
	10. grade	289	29,3
	11. grade	166	16,9
	12. grade	99	10,1
Participation Type in Sport Activities	Team	599	60,8
	Individual	379	38,5

A total of 985 volunteer thematic sports high school students, 252 (25.6%) girls and 733 (74.4%) boys participated in the study. According to the grade level, the study included 431 (43.3%) students from the 9th grade, 289 (29.3%) students from the 10th grade, 166 (16.9%) students from the 11th grade and 99 (10.1%) students from the 12th grade (10.1%) of the students. According to the type of participation in sports activities; As a result of the study, 599 (60.8%) of the students participating in the study were involved in team type sports activities and 379 (38.5%) were engaged in individual type sports activities.

Data collection tools/Data Collection Methods/Data Collection Techniques

In the study, a total of 1008 students studying at thematic sports high schools were applied one-to-one personal information form and the anxiety level in sports and the optimal performance mood scale. 23 students who did not fill the questionnaires with the desired quality were excluded from the evaluation. A total of 985 students were taken into evaluation. A total of 3 scales were applied to the participants in the study. A total of 60 questions were asked to the participants, and they were asked to mark the most appropriate and correct option. 15 minutes to answer all questions. time has been given.

Measuring Tool

In the study, a personal information form consisting of 3 items prepared by the researcher was used to determine the gender, class and sports status of the participants. Developed by Jackson and Eklund (2004) and Cook et al. (2007), the scale was prepared in the 5-point Likert type and the Dispositional Flow Scale (DFS-2) was used in the study. The scale, consisting of 36 items, consists of nine sub-dimensions (task difficulty-skill balance, action-awareness combination, clear goals, specific feedback, task focus, sense of control, decreased self-awareness, transformation of time, and experience of reaching the goal). Aşçı et. al. (2007) found all Cronbach's alpha coefficient values calculated for the Optimal Performance Mood Scale-2 between 0.55 (task difficulty/skill

balance) and 0.87 (decreased self-awareness). In determining the anxiety levels of the participants in sports, the sports anxiety scale-2, which was created by Smith et al. (2006) and adapted to Turkish by Karadağ and Aşçı (2015), consists of 15 questions in total and a 4-Likert type and 3 sub-dimensions (somatic, anxiety, concentration) used. In their validity and reliability study, Karadağ and Aşçı (2015) found Cronbach's alpha coefficient values of 0.65 in the somatic anxiety sub-dimension, 0.78 in the anxiety sub-dimension, and 0.67 in the concentration sub-dimension.

Data analysis

The data obtained from our study with statistical method were loaded into the SPSS (ver: 22.0) program. Since the parametric test assumptions were fulfilled in the evaluation of the data (Kolmogorof-Simirnov), when comparing the means obtained from two independent groups, the significance test (T-test) of the difference between the two means in independent groups, while comparing the means obtained from more than two independent groups obtained by measurement, one-way analysis of variance. (One way Anova), Tukey test was used to find the group or groups that made a difference when significance was found in the analysis. In addition, our data were specified in the tables as arithmetic mean, standard deviation, number of individuals and percentage, and the level of error was taken as (* p <0.05). 7 students who stated that they did not participate in any sports activities as a team or as an individual were not included in any statistical process.

RESULTS

Table 2. Comparison of participants' anxiety levels in sports related to their gender status according to t-test results.

Lower Dimension	Gender	N	%	\bar{X}	SS	T	P
Somatic	Male	733	74,4	1,69	0,58	-2,69	0,007*
	Female	252	25,6	1,81	0,62		
Anxiety	Male	733	74,4	2,03	0,73	-2,96	0,003*
	Female	252	25,6	2,19	0,75		
Concentration	Male	733	74,4	1,65	0,52	0,00	0,996
	Female	252	25,6	1,65	0,56		

*p<0.05

The anxiety scale scores in sports were compared in terms of gender characteristics of the students included in the study, and a significant difference was found in the somatic and anxiety sub-dimensions. (* p <0.05) On the other hand, no significant difference was found in the concentration sub-dimension. (p > 0.05) According to gender status, the highest average ($\bar{X} = 2.19$) is seen in the study findings of female students in the worry sub-dimension.

Table 3. Comparison of optimal performance emotions regarding participants' gender status according to t-test results.

Lower Dimension	Gender	N	%	\bar{X}	SS	T	P
Task Difficulty-Skill Balance	Male	733	74,4	3,82	0,73	3,81	0,001*
	Female	252	25,6	3,61	0,75		
Action Awareness Combination	Male	733	74,4	3,40	0,75	3,30	0,001*
	Female	252	25,6	3,21	0,79		
Clear Goals	Male	733	74,4	4,02	0,78	1,86	0,063
	Female	252	25,6	3,91	0,82		
Specific Feedback	Male	733	74,4	3,89	0,81	4,14	0,001*
	Female	252	25,6	3,64	0,81		
Focus on Task	Male	733	74,4	3,88	0,78	2,33	0,020*
	Female	252	25,6	3,75	0,76		
Sense of Control	Male	733	74,4	3,87	0,76	3,64	0,001*
	Female	252	25,6	3,60	0,79		
Decreased Self-Awareness	Male	733	74,4	3,27	1,00	3,92	0,001*
	Female	252	25,6	2,97	1,03		
Transformation of Time	Male	733	74,4	3,53	0,90	2,56	0,011*
	Female	252	25,6	3,36	0,87		
Purpose Reach Experience	Male	733	74,4	4,14	0,78	0,81	0,415
	Female	252	25,6	4,09	0,77		

*p<0.05

Table 4. Comparison of participants' sports anxiety levels regarding being team and individual in sports activities according to t-test results.

Lower Dimension	Condition	N	%	\bar{X}	SS	T	P
Somatic	Team	599	61,0	1,64	0,53	11,86	0,001*
	Individual	379	39,0	1,85	0,65		
Anxiety	Team	599	61,0	2,03	0,73	0,06	0,807
	Individual	379	39,0	2,12	0,75		
Concentration	Team	599	61,0	1,59	0,47	19,14	0,001*
	Individual	379	39,0	1,72	0,60		

*p<0.05

When the anxiety scores of the students were compared according to the status of being a team and individual in sports activities, the difference in somatic and concentration sub-dimensions was found significant. (* p <0.05) On the other hand, no significant difference was found in the worry sub-dimension. (p > 0.05) When the average scores of the anxiety levels in sports are compared, the highest mean ($\bar{x} = 2.12$) in the anxiety sub-dimension was found in the study findings in which students engaged in individual sports. 7 individuals who selected the none option were not included in the assessment.

Table 5. Comparison of optimal performance emotions regarding participants' sportive activities regarding team and individuality according to t-test results.

Lower Dimension	Sport Type	N	%	\bar{X}	SS	T	P
Task Difficulty-Skill Balance	Team	599	61,0	3,79	0,76	2,38	0,123
	Individual	379	39,0	3,73	0,72		
Action Awareness Combination	Team	599	61,0	3,36	0,78	0,45	0,499
	Individual	379	39,0	3,34	0,75		
Clear Goals	Team	599	61,0	3,97	0,81	4,60	0,032*
	Individual	379	39,0	4,03	0,76		
Specific Feedback	Team	599	61,0	3,81	0,83	0,29	0,585
	Individual	379	39,0	3,86	0,81		
Focus on Task	Team	599	61,0	3,85	0,80	3,99	0,046*
	Individual	379	39,0	3,85	0,75		
Sense of Control	Team	599	61,0	3,81	0,78	0,77	0,380
	Individual	379	39,0	3,85	0,76		
Decreased Self-Awareness	Team	599	61,0	3,21	1,04	2,20	0,138
	Individual	379	39,0	3,16	0,99		
Transformation of Time	Team	599	61,0	3,49	0,90	0,03	0,859
	Individual	379	39,0	3,48	0,89		
Purpose Reach Experience	Team	599	61,0	4,17	0,75	2,03	0,154
	Individual	379	39,0	4,07	0,82		

*p<0.05

Optimal performance mood scores of the students were compared according to the status of being a team and individual in sportive activities, and the difference was found significant in sub-dimensions of clear goals and focus on task. (* p <0.05) No significant difference was found in other sub-dimensions. (p> 0.05) When the average scores of the optimal performance mood scale are compared, it is seen in the study findings in Table 7 that the students who do team sports have the highest average ($\bar{X} = 4.17$) in the sub-dimension of reaching the goal. 7 individuals who selected the none option were not included in the assessment.

Table 6. Comparison of participants' class levels of anxiety in sports according to anova test results.

Lower Dimension	Grade	N	%	\bar{X}	Ss	F	P
Somatic	9	431	43,7	1,68	0,54	5,20	0,001*
	10	289	29,3	1,68	0,59		
	11	166	16,8	1,84	0,65		
	12	99	10,0	1,86	0,68		
Anxiety	9	431	43,7	2,04	0,73	1,06	0,365
	10	289	29,3	2,06	0,74		
	11	166	16,8	2,16	0,72		
	12	99	10,0	2,06	0,77		
Concentration	9	431	43,7	1,59	0,48	7,98	0,001*
	10	289	29,3	1,60	0,50		
	11	166	16,8	1,79	0,60		
	12	99	10,0	1,76	0,65		

*p<0.05

Table 6. Comparison of participants' class levels of anxiety in sports according to anova test results.

Lower Dimension	Grade	N	%	\bar{X}	Ss	F	P
Somatic	9	431	43,7	1,68	0,54	5,20	0,001*
	10	289	29,3	1,68	0,59		
	11	166	16,8	1,84	0,65		
	12	99	10,0	1,86	0,68		
Anxiety	9	431	43,7	2,04	0,73	1,06	0,365
	10	289	29,3	2,06	0,74		
	11	166	16,8	2,16	0,72		
	12	99	10,0	2,06	0,77		
Concentration	9	431	43,7	1,59	0,48	7,98	0,001*
	10	289	29,3	1,60	0,50		
	11	166	16,8	1,79	0,60		
	12	99	10,0	1,76	0,65		

*p<0.05

The anxiety scale scores of the students in sports were compared, and the difference was found significant in the somatic and concentration sub-dimensions. (* p <0.05) No significant difference was found in the worry sub-dimension. (p> 0.05) In the anxiety level in sports sub-dimension, the average scores of the 11th graders (\bar{X} = 2.16) were found to be higher than the other grade levels. In the pairwise comparison of the anxiety levels in sports related to the grade levels of the students, a significant difference was found in the somatic dimension at the 9th, 11th and 12th grades, 10th, 11th and 12th grades. (* p <0.05) In the concentration sub-dimension, a significant difference was found between the 9th and 11th and 12th grades, 10th, 11th and 12th grades (p <0.05). No significant difference was found at other grade levels. (p> 0.05)

Table 7. Comparison of optimal performance emotional states regarding participants' grade levels according to anova test results.

Lower Dimension	Grade	N	%	\bar{X}	SS	F	P
Task Difficulty-Skill Balance	9	431	43,7	3,80	0,74	0,99	0,396
	10	289	29,3	3,76	0,74		
	11	166	16,8	3,69	0,75		
	12	99	10,0	3,73	0,77		
Action Awareness Combination	9	431	43,7	3,32	0,76	0,51	0,674
	10	289	29,3	3,36	0,78		
	11	166	16,8	3,39	0,75		
Clear Goals	9	431	43,7	4,08	0,76	3,39	0,018*
	10	289	29,3	3,90	0,82		
	11	166	16,8	3,89	0,81		
	12	99	10,0	3,96	0,75		
Specific Feedback	9	431	43,7	3,91	0,80	2,55	0,054
	10	289	29,3	3,77	0,81		
	11	166	16,8	3,74	0,85		
	12	99	10,0	3,81	0,85		
Focus on Task	9	431	43,7	3,91	0,73	1,95	0,119
	10	289	29,3	3,82	0,80		
	11	166	16,8	3,74	0,85		
	12	99	10,0	3,85	0,79		
Sense of Control	9	431	43,7	3,86	0,73	1,14	0,332
	10	289	29,3	3,81	0,80		
	11	166	16,8	3,73	0,81		
	12	99	10,0	3,83	0,79		
Decreased Self-Awareness	9	431	43,7	3,14	1,05	1,64	0,178
	10	289	29,3	3,19	1,01		
	11	166	16,8	3,22	0,95		
	12	99	10,0	3,38	0,99		
Transformation of Time	9	431	43,7	3,47	0,92	1,93	0,122
	10	289	29,3	3,41	0,92		
	11	166	16,8	3,54	0,82		
	12	99	10,0	3,65	0,83		
Purpose Reach Experience	9	431	43,7	4,21	0,74	2,97	0,031*
	10	289	29,3	4,09	0,82		
	11	166	16,8	4,02	0,82		
	12	99	10,0	4,07	0,73		

*p<0.05

Significant differences were found in sub-dimensions of clear goals and experience of reaching goals according to the optimal performance mood scale regarding the students' grade levels. (* p <0.05) On the other hand, no significant difference was found in other sub-dimensions. (p > 0.05) The study of 9th grade students in the sub-dimension of optimal performance emotion average scores ($\bar{X} = 4.21$) in the sub-dimension of the experience of reaching the goal is found to be

higher than the other. In the pairwise comparison of the optimal performance mood scale regarding the students' grade levels, the difference between 9th and 10th and 11th grades in the open goals sub-**dimension** and the experience of reaching the goal sub-dimension, and between the 9th and 11th grades was found significant difference (* $p < 0.05$) at the other grades level. no significant difference was found ($p > 0.05$).

CONSLUSION AND DISCUSSION

In this part of the study, the anxiety levels and optimal performance mood of the students of thematic sports high school were examined in line with various demographic variables, and the findings were presented by comparing them with the studies in the literature.

When the anxiety and optimal performance mood scores in sports were compared in terms of gender characteristics, significant differences were found in the somatic and anxiety sub-dimensions. It was observed that the scores of the anxiety subscale of the female students regarding anxiety in sports were higher than the male students. It can be thought that this situation occurred as a result of the female students' less self-confidence before and during the sportive performance. In the study, the anxiety levels of male students were lower than that of female students, which suggests that male students were in a more relaxed mood before and during sports performance. Ünver and Şimşek (2020), in their study of the injury anxiety levels of athletes in university teams, concluded that female athletes have higher anxiety levels than male athletes. In addition, it was seen in the same study that the low anxiety level of male athletes was the result of their actions to protect their self-confidence. These results are in line with the data obtained from our study. Özyürek and Demiray (2010), in their study comparing the anxiety levels of secondary school students staying at the dormitory and with their families, concluded that the anxiety levels of female students are higher than that of male students. This result is in parallel with the data obtained from our study. As a result of the study, optimal performance mood scores of the students according to their gender characteristics were compared; significant differences were found in sub-dimensions of task difficulty-skill balance, action awareness combination, specific feedback, task focus on, sense of control, decreased self-awareness, and transformation of time. In the study, it was observed that the scores of the male students in the sub-dimension of experience of reaching the goal had a higher average than the other sub-dimensions. This situation makes us think that the inner pleasure experienced by male students during sportive performance provides an opportunity for them to exhibit their sportive skills more easily. Hadi, et.al. (2021), in their study examining the relationship between leisure time satisfaction levels and optimal performance mood of individuals participating in sportive recreational activities, concluded that gender variable creates a significant difference in terms of optimal performance mood and male participants have higher scores than female participants. They have reached. Yıldız, Gülşen and Yılmaz (2015), in their study of the effect of the optimal performance mood of the athletes on their life satisfaction, found that the optimal performance mood differs according to the gender variable, and this difference is that male athletes have a higher average score than female athletes. These results show parallelism with the data obtained from our study. When the anxiety scores of students in sports were examined according to the grade level, it was seen that there were significant differences in the somatic and concentration sub-dimensions. In addition, according to the grade level, the average score of the 11th grade students' anxiety level in sports was found to be higher than the other grade levels. In the light of these data, it can be considered as a result of the study that the anxiety levels of the students increase in parallel with the increase in the grade level, and the future anxiety and the increased responsibility in the high school period (Kalkavan, Kadioğlu and Kayhan, 2021) may cause an increase in their anxiety levels. Çalı and Doğan (2021), in their study examining the career anxiety of sports high school students according to various variables, did not find statistically significant differences in career anxiety levels according to the grade levels of the students. This result does not show parallelism with the data obtained from our study. Significant differences were found in the sub-dimensions of 9 th grade students' experience of clear goals and purpose reach experience according to the results of optimal

performance emotion related to the grade levels of the students. In addition, it is seen that 9th grade students have the highest average score of optimal performance emotion related to their grade levels in the sub-dimension of experience of reaching the goal. These results may lead to the consideration that 9th grade students in the sub-dimension of purpose reach experience exhibit their performances by staying in the flow during sportive performance and have a clear idea about the actions they take. Burucu (2019), in the comparison of the optimal performance mood in physical education and sports class according to the grade level, it was seen that the 5th grade students among the 5, 6, 7 and 8 grade students showed a statistically significant difference in terms of the results obtained compared to the other grade levels. This result shows that 5th grade students experience optimal performance mood more than other grade levels. The anxiety scale scores in sports were compared according to the students' status of being a team and individual in sports activities, and the differences in somatic and concentration sub-dimensions were found to be significant. When the average scores of the anxiety scale in sports are compared, it is seen that the answers given by the students who do individual sports to the anxiety sub-dimension are the highest. In line with these results, it is thought that the fear of making mistakes in the sports branches of individuals who do individual sports increases their anxiety levels. Karayol and Eroğlu (2020), examined their anxiety about sports injuries compared to athletes interested in team and individual sports and found that individuals engaged in team sports were more concerned than individuals engaged in individual sports. This result is not in line with the data obtained from our study. When the optimal performance mood scores of the students were compared according to the status of being a team and individual in sports activities, significant differences were found in sub-dimensions of clear goals and task focus. These results show that the students have an open mind in the activities they do in the flow experience and focus correctly on the sports branch they are dealing with. Altıntaş, et.al. (2010), in their study examining the continuous optimal performance mood and exercise behaviors, according to the type of participation in sports activities, the self-awareness sub-dimension of the optimal performance mood scale, individual sports individuals' scores are higher than the scores of individuals doing team sports they have reached. Karaağaç and Şahan (2021), in their study examining the relationship between optimal performance mood and mental training in individual and team athletes, did not find a significant difference between mental training and optimal performance mood according to the status of being a team and individual athlete. This result does not show parallelism with the data obtained from our study. As a result, the students studying at thematic sports high schools; According to gender, anxiety levels in sports and optimal performance mood scores have positive results in favor of male students, the anxiety level scores in sports increase in parallel with the increase in the grade levels of the students studying at these schools, the optimal performance mood scores increase in parallel with the decrease of the class level, sportive as a result of the study, it was seen that the anxiety level scores in sports were higher in the students who did individual sports according to the level of participation in the activity as a team or as an individual, and that the students engaged in team sports had higher scores in terms of optimal performance mood scores. The high school period is a period in the development of individuals that includes adolescence. The negative effects of mental health in this period will also negatively affect adulthood in the future (Şenışık and Kayış, 2021). In this context, our study is expected to guide the athletes, teachers, trainers and administrators who continue their education at the secondary education level in the education process. For this reason, the following suggestions are presented in the light of the data obtained from the study;

- Students who study at Thematic Sports High Schools and have high levels of anxiety can be identified and anxiety-relieving studies can be planned for them.
- Existing guidance studies offered to students in thematic sports high schools can be rearranged and these services can be continued in the company of sports psychologists.
- Changes in students' anxiety levels can be recorded by physical education teachers working in these schools and followed up regularly.

- Mental training plans can be made under the leadership of guidance and sports psychologists, and it can be easier for athlete students to cope with psychological difficulties.
- The number of scientific studies on anxiety and optimal performance moods for thematic sports high school students can be increased.

REFERENCES

- Akgönül, E. K., Tez, Ö. Y., and Aras, D. (2021). Revize edilmiş yarışma durumluk kaygı envanteri-2'nin Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 3 (1): 62-80.
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2):35-53.
- Altıntaş, A., Aşçı, F. H., and Çağlar, E. (2010). Sürekli optimal performans duygu durumu ve egzersiz davranışı. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2): 71-78.
- Altıntaş, A., Kelecek, S., and Aşçı, F.H. (2013). Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4):14-21.
- Atasoy, B. (2021). Transhumanism and sport. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9 (2): 282-289.
- Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A., and Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçeklerinin uyarlama çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4):182-196.
- Aygün, M. (2020). Spor lisesi ve düz lise öğrencilerinin kariyer kaygısı ve bilinçli farkındalıklarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4):90-100.
- Çalı, O., and Doğar, Y. (2021). Spor lisesi öğrencilerinin kariyer kaygılarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1): 81-93.
- Dedeoğlu, H., and Polat, İ. (2021). 2020-2021 Eğitim öğretim yılı ilkököl öğretim programları üzerine bir değerlendirme. *Journal of Education for Life*, 35 (1): 207-220.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12):98-118.
- Gaye, E. (2017) Düzenli egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumunun yordayıcıları olarak algılanan görünüm ve benlik saygısı. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(3): 144-154.
- Gaye, E.H., Erdem, B., and Duman, E. (2021) Sportif rekreatif aktiviteye katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(1):10-19.
- Güler, H., and Cicioğlu, H. İ. (2021). Sedanter ve sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanmada bireysel kaygı düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 8 (1): 68-75.
- Hakan, E., and Bülbül, R. (2020). Badminton oyuncularının spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 1(1): 1-10.
- Kalkavan, A., Kadioğlu, H. C., and Kayhan, R. F. (2021). Spor liselerindeki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9 (24): 124-132.
- Karaağaç, S., and Şahan, H. (2021). Bireysel ve takım sporcularında optimal performans duygu durumu ve zihinsel antrenman ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*. 1 (1): 30-43.
- Karadağ, D., and Aşçı, F. H. (2015). The reliability and validity of the sport anxiety scale-2 for adolescent athletes. In 3rd International Exercise And Sport Psychology Congress, Istanbul, Turkey.
- Karayol, M., and Eroğlu, S. Y. (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1): 137-144.
- MEB. (2017). T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü. Retrieved from <http://www.meb.gov.tr/tematik-spor-liseleri-aciliyor/haber/13819/tr>.
- OGM. (2018). Ortaöğretim Genel Müdürlüğü, 1-2. Retrieved from http://ogm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_09/19185304_Spor_Liseleri.pdf.
- Öçalan, M., and Ergin, M. (2018) Spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin tercih ve beklenti düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2):175-184.
- Özgün, A., Türkmen, M. U., and Ayhan, B. (2021). Sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygısı ve spora bağlılık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7 (1): 298-315.
- Özyürek, A., and Demiray, K. (2010). Yurtta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Dogus University Journal*, 11(2):247-256.

- Şenışık, S., and Kayış, H. (2021). Spora katılımın ergenlik dönemindeki depresyon ve kaygı düzeylerine etkisi. *Ege Tıp Dergisi* 60 (3): 210-218.
- Umuzdaş, M. S., Koçak, Ö., and Umuzdaş, S. (2020) Güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1):741-767.
- Ünver, Ş., Şimşek, E., İslamoğlu, İ., and Arslan, H. (2020). Üniversite takımlarında yer alan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3):400-410.
- Yıldız, A. B., Gülşen, D. B., and Yılmaz, B. (2015). Sporcuların optimal performans duygu durumunun yaşam tatminleri üzerine etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (Special Issue): 58-64.