



MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

MUŞ ALPARSLAN UNIVERSITY
INTERNATIONAL JOURNAL OF
SPORTS SCIENCE



VOLUME 2, ISSUE 2 – AUGUST 2018
CİLT 2, SAYI 2 - AĞUSTOS 2018

www.alparslan.edu.tr
dergipark.gov.tr/mausbid





Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi
Muş Alparslan University International Journal of Sports Science

Spor Bilimleri Dünyasının Değerli Akademisyenleri,

Muş Alparslan Üniversitesi, Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, siz değerli bilim adamlarının katkıları ile yayın hayatına başlamıştır. Dergimizin asıl amacı, başta ülkemizde olmak üzere uluslararası platformda, Spor Bilimleri Alanında, bilimsel temellere dayalı, özgün akademik makalelerin, bilim dünyasında yer almasına öncülük etmektir.

Dergimizin yayın hayatına başlamasında bizleri teşvik eden ve sürecin her aşamasında destekleri ile bizleri cesaretlendiren, başta Rektörümüz Prof. Dr. Fethi Ahmet Polat olmak üzere, Rektör Yardımcımız Prof. Dr. Abdullatif TÜZER ve Dr. Celal ÖNEY hocamıza, değerli katkıları ve değerlendirme sürecindeki özverili çalışmaları ile akademik kalite çıtamızı yükselten hakemlerimize ve nihayet Yüksekokulumuzun kıymetli akademik ve idari personeline teşekkürlerimi sunar, uzun soluklu bir maratonun ilk adımı olan dergimizin bu sayısının üniversitemiz için hayırlı olmasını dilerim.

Prof. Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU
Editör



VOLUME 2, ISSUE 2 – AUGUST 2018
CILT 2, SAYI 2 - AĞUSTOS 2018

Editör
Prof. Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU

Muş Alparslan Üniversitesi
<http://www.alparslan.edu.tr/>

+904362494949/1299
Email: hkirim2005@gmail.com
Web: <http://dergipark.gov.tr/mausbid>

Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi

Muş Alparslan University International Journal of Sports Science

Editör / Editor

Prof. Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU

Yayın Kurulu Başkanı / Director of Editorial Board

Prof. Dr. Serkan HAZAR

Yayın Kurulu / Editorial Board

Dr. Abdurrahman KEPOĞLU Sıtkı Koçman Üniv.

Dr. Adem CİVAN Selçuk Üniv.

Dr. Ahmet SANIOĞLU Selçuk Üniv.

Dr. Ahmet YATKIN Fırat Üniv.

Dr. Ali Dursun AYDIN Kafkas Üniv.

Dr. Ali Gürel GÖKSEL Sıtkı Koçman Üniv.

Dr. Alparslan GÖRÜCÜ Selçuk Üniv.

Dr. Ali TEKİN Bitlis Eren Üniv.

Dr. Alpaslan YILMAZ Erciyes Üniv.

Dr. Alpay GÜVENÇ Akdeniz Üniv.

Dr. Alper KARADAĞ Muş Alparslan Üniv.

Dr. Amin AZIMKHANİ Imam reza International University IRAN

Dr. Atalay GACAR Fırat Üniv.

Dr. Atike YILMAZ Bilecik Üniv.

Dr. Ayhan T. ERDOĞAN Uluslararası Final Üniv.

Dr. Bengü Güven KARAHAN Başkent Univ.

Dr. Bilal ÇOBAN Fırat Üniv.

Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ GOP Üniv.

Dr. Burhan ÇUMRALIĞIL Mustafa KEMAL Üniv.

Dr. Bülent GÜRBÜZ Kırıkkale Üniversitesi SBF.

Dr. Cecilia GEVAT, Ovidius University of Constanța, Romania

Dr. Çetin YAMAN Sakarya Üniv.

Dr. Daniela DASHEVA National Sports Acd., Sofia

Dr. Dursun KATKAT Atatürk Üniv.

Dr. Duygu H. DEMIREL- Dumlupınar Üniv.

Dr. Ebru ÇETİN Gazi Üniv.

Dr. Ekrem BOYALI Selçuk Üniv.

Dr. Elif KARAGÜN, Kocaeli Üniv.

Dr. Emin KURU Gazi Üniv.

Dr. Emin SUEL Aksaray Üniv.

Dr. Emine Dolu ÇAĞLAR Kırıkkale Üniv.

Dr. Emre EROL Gazi Üniv.

Dr. Ene Voiculescu Carmen Ovidius University of Constanta, Romania

Dr. Engin GEZER Kafkas Üniv.

Dr. Erbil HARBİLİ Selçuk Üniv.

Dr. Ercan POLAT Ömer Halisdemir Üniv.

Dr. Ercan ZORBA Sıtkı Koçman Üniv.

Dr. Erkan Faruk ŞİRİN Selçuk Üniv.

Dr. Erkut TUTKUN Uludağ Üniv.

Dr. Erman ÖNCÜ Karadeniz Teknik Üniv.

Dr. Ertuğrul GELEN Sakarya Üniv.

Dr. Evren TERCAN Akdeniz Üniv.

Dr. Fatma ARSLAN (Aksaray Üniv)

Dr. Fatma İLKER KERKEZ Sıtkı Koçman Üniv.

Dr. Fehmi TUNCEL Ankara Üniv.

Dr. Feride Zişan KAZAK ÇETİNKALP Ege Üniv.

Dr. Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU Gazi Üniv.

Dr. Georgian BADEA-MISS Constantin Brancusi Univ. of Targu-Jiu Romania

Dr. Gökhan ARASTAMAN Hacettepe Üniv.

Dr. Gökhan BAYRAKTAR İbrahim Çeçen Üniv.

Dr. Gül ÖZKAYA, Akdeniz Üniv.

Dr. Gülgün ERSOY Hacettepe Üniv.

Dr. Hakan Salim ÇAĞLAYAN Selçuk. Üniv.

Dr. Hakan SUNAY Ankara Üniv.

Dr. Hakkı ULUCAN Erciyes Üniv.

Dr. Halil SAROL Kırıkkale Üniv.

Dr. Halil TAŞKIN Selçuk Üniv.

Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

Dr. Hamdi PEPE Selçuk Üniv.

Dr. Hayri DEMİR Selçuk Üniv.

Dr. Hayri ERTAN Anadolu Üniv.

Dr. Hüdaverdi MAMAK Nigde Üniv.

Dr. Hüseyin GÜMÜŞ Afyon Kocatepe Üniv.

Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU Muş Alparslan Üniv.

Dr. Hüseyin ÜNLÜ Aksaray Üniv.

Dr. İbrahim BOZKURT Selçuk Üniv.

Dr. İbrahim CAN Gümüşhane Üniv.

Dr. İbrahim CİCİOĞLU Gazi Ü.

Dr. İbrahim ŞAHİN Aksaray Üniv.

Dr. İbrahim YILDIRAN Gazi Üniv.

Dr. Joaquim Luís Coimbra. University of Porto

Dr. Kadir PEPE Süleyman Demirel Üniv.
Dr. Kemal TAMER - Gazi Üniv.
Dr. Levent İLHAN Gazi Üniv.
Dr. Leyla SARAÇ Mersin Üniv.
Dr. M. Fatih BİLİCİ Muş Alparslan Üniv.
Dr. M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU Fırat Üniv.
Dr. M.Akif ZİYAGİL Amasya Üniv.
Dr. Mahmut GÜLLE Mustafa KEMAL Üniv.
Dr. Malik BEYLEROĞLU Sakarya Üniv.
Dr. Mehmet BAYANSALDUZ
Dr. Mehmet Çağrı ÇETİN Mersin Üniv.
Dr. Mehmet DALLI Sıtkı Koçman Üniv.
Dr. Mehmet DEMIREL- Dumlupınarı Üniv.
Dr. Mehmet GÜNAY Gazi Üniv.
Dr. Mehmet ÖZDEMİR Selçuk Üniv.
Dr. Mehmet Y. TAŞMEKTEPLİGİL Ondokuzmayıs Üniv.
Dr. Melike Taşbilek YONCALIK Kırıkkale Üniv.
Dr. Mergül ÇOLAK Erzincan Üniv.
Dr. Metin BAYRAM Ağrı İbrahim Çeçen Üniv.
Dr. Mehmet TÜRKMEN Muş Alparslan Üniv.
Dr. Metin POLAT Niğde Üniv.
Dr. Metin KARAYOL Muş Alparslan Üniv.
Dr. Metin YAMAN Gazi Üniv.
Dr. Monica Delia Bica, University of Constantin Brancusi Romania
Dr. Muhsin HAZAR Gazi Üniv.
Dr. Murat AKYÜZ. Atatürk Üniv.
Dr. M. Alper BAŞARAN Ömer Halisdemir Üniv.
Dr. Murat ERDOĞDU Yıldırım Beyazıt Üniv.
Dr. Murat KALDIRIMCI Atatürk Üniv.
Dr. Murat ÖZMADEN Balıkesir Üniv.
Dr. M. Önder ŞEKEROĞLU Muş Alparslan Üniv.
Dr. Mustafa KARAHAN Aksaray Üniv.
Dr. Mustafa Kayıhan ERBAŞ- Aksaray Üniv.
Dr. Mustafa Y. ŞAHİN Gazi Üniv.
Dr. Nurtekin ERKMEN Selçuk Üniv.
Dr. Oğuzhan YONCALIK Kırıkkale Üniv.
Dr. Orcan MIZRAK Atatürk Üniv.
Dr. Ömer ŞENEL Gazi Üniv.
Dr. Özcan SAYGIN Muğla Üniv.
Dr. Özden TAŞĞİN Selçuk Üniv.
Dr. Özkan IŞIK Afyon Kocatepe Üniv.
Dr. Rajagopal I AVT Government High School
Dr. Rana VAROL Ege Üniv.
Dr. Recep GÜRSOY Muğla Sıtkı Koçman Üniv.
Dr. S. Ahmet AĞAOĞLU Ondokuzmayıs Üniv.
Dr. Sedat MURATLI Akdeniz Üniv.
Dr. Selami YÜKSEK Kafkas Üniv.
Dr. Selcen KORKMAZ Erciyes Üniv.

Dr. Selma KARACAN Selçuk Üniv.
Dr. Sema ALAY Gazi Üniv.
Dr. Semiyha Dolaşır TUNCEL Ankara Üniv.
Dr. Serap İNAL İstanbul Üniv.
Dr. Serdar CEYHUN Karabük Üniv.
Dr. Serdar ORHAN Fırat Üniv.
Dr. Serkan HAZAR Ömer Halis Demir Üniv.
Dr. Settar KOÇAK ODTÜ
Dr. Seydi KARAKUŞ Dumlupınar Üniv.
Dr. Suat KARAKÜÇÜK Gazi Üniv.
Dr. Summani EKİCİ Sıtkı Koçman Üniv.
Dr. Süleyman PATLAR Selçuk Üniv.
Dr. Sümmani EKİCİ Muğla Üniv.
Dr. Şebnem Ş.CENGİZ Celal Bayar Üniv.itesi
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU Gazi Üniv.
Dr. Tennur YERLİSU Akdeniz Üniv.
Dr. Thomas MARTİNEK Univ. of North Carolina at Greensboro USA
Dr. Turhan TOROS Mersin Üniv.
Dr. Ulviye BİLGİN Gazi Üniv.
Dr. Ümid KARLI Bolu A.İ.B. Üniv.
Dr. Ümit YETİŞ Pamukkale Üniv.
Dr. Vedat ÇINAR Fırat Üniv.
Dr. Velizar MIHAJLOV National Sports Academy
Dr. Yağmur AKKOYUNLU Dumlupınar Üniv.
Dr. Yakup Akif AFYON - M.Sıtkı Koçman Üniv.
Dr. Yalçın KAYA Selçuk Üniv.
Dr. Yaprak KALEMOĞLU- Aksaray Üniv.
Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU Gaziosmanpaşa Üniv.
Dr. Zeynep FİLİZ Osman Gazi Üniv.
Dr. Ahmet ŞİRİNKAN Atatürk Üniv.
Dr. Cemil Tuğrulhan ŞAM Atatürk Üniv.
Dr. Elif ŞIKTAR Atatürk Üniv.
Dr. Emre BELLİ Atatürk Üniv.
Dr. Erdinç ŞIKTAR Atatürk Üniv.
Dr. Fatih KIYICI Atatürk Üniv.
Dr. İlhan ŞEN Atatürk Üniv.
Dr. Mehmet Haluk SIVRIKAYA Atatürk Üniv.
Dr. Murat KALDIRIMCI Atatürk Üniv.
Dr. Necip Fazıl KISHALI Atatürk Üniv.
Dr. Nurcan DEMIREL Atatürk Üniv.
Dr. Orcan MIZRAK Atatürk Üniv.
Dr. Ömer KAYNAR Muş Alparslan Üniv.
Dr. Sertaç ERCİŞ Atatürk Üniv.
Dr. Süleyman Erim ERHAN Atatürk Üniv.
Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR Atatürk Üniv.

Danışma Kurulu / Advisory Board

Dr. A. Azmi YETİM Gazi Üniv.
Dr. Ali Ahmet DOĞAN Kırıkkale Üniv.

Dr. Hürmüz KOÇ Çanakkale Üniv.
Dr Vedat ÇINAR Fırat Üniv.
Dr. M. Vehbi SAYIN Celal Bayar Üniv.
Dr. Fikret SOYER

Editör Yardımcısı/ Assistant Editor
Öğr. Gör. Muhammed Zahit KAHRAMAN

İletişim Sorumluları / Correspondents
Prof. Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU

Sekreteryaya / Secretariat
Öğr. Gör. Muhammed Zahit KAHRAMAN

Mizanpaj ve Dizgi / Layout and Design
Dr. Öğr. Üyesi Celal ÖNEY

BU SAYININ HAKEMLERİ

Dr. Gökhan BAYRAKTAR	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi
Dr. Metin KARAYOL	Muş Alparslan Üniversitesi
Dr. M. Önder ŞEKEROĞLU	Muş Alparslan Üniversitesi
Dr. Ali TEKİN	Bitlis Eren Üniversitesi
Dr. M. Fatih BİLİCİ	Muş Alparslan Üniversitesi
Dr. Atike YILMAZ	Muş Alparslan Üniversitesi

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

KIŞ SPORLARI YAPAN SPORCULARIN YARIŞMA KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ..... 9

Investigation of Competition Anxiety Levels of Athletes' By Winter Sports

Erkoç Koray DOĞAN; Hakan EYGÜ

FİTNESS MERKEZLERİNDE EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN BESİN TAKVİYESİ KULLANIMI İLE İLGİLİ GÖRÜŞLERİNİN BELİRLENMESİ..... 19

Determining the Opinions of Individuals Who Exercise in Fitness Centers About the Use of Nutritional Supplements

Barış ÇAVDAR; Yezdan CİNEL; Betül BAYAZIT; Ozan YILMAZ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖZEL YETENEK SINAVINA GİRMEYE ADAY ÖĞRENCİLERİN KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ..... 29

Examining Anxiety Levels of Nominee Students Practicing Private Skill Exam For Physical Education and Sport School

Emrah AYKORA; Osman OLGAÇ

KIŞ SPORLARI YAPAN SPORCULARIN YARIŞMA KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Investigation of Competition Anxiety Levels of Athletes' By Winter Sports

Erkoç Koray DOĞAN*

Erzurum Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, koray.dogan@gsb.gov.tr

Hakan EYGÜ

Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, hakaneygu@atauni.edu.tr

ÖZ

Türkiye özel konum ayrıcalıklarından dolayı, ulusal ve uluslararası öneme sahip kış turizm merkezlerine sahiptir. Ülkemizin bu merkezlere sahip olması kış sporları ile ilgilenen sporculara çeşitli alanlarda spor yapma imkânı sunar. Bu çalışmanın amacı, ülkemizdeki kış sporları alanında faaliyet gösteren milli ve kulüp sporcularının yarışma kaygısı incelenecektir. Bu kapsamda sporcuların yaşlarına, cinsiyetlerine, sporculuk seviyesine ve sporla uğraşma süresine gibi değişkenlerin kaygı düzeylerine olan etkisi incelenecektir. Bu doğrultuda çalışma; kış sporları sporcularının başarısı için önem arz eden yarışma kaygı düzeylerinin, sporcuların belirtilen değişkenlerle ilişkisini ortaya koyulacaktır. Bu kapsamda kaygı düzeylerini azaltacak yönde öneriler sunulması açısından önemlidir. Araştırmanın çalışma grubu Türkiye Kayak Federasyonu, Türkiye Buz Pateni Federasyonu ve Türkiye Curling Federasyonuna bağlı sporculardan oluşmaktadır. Bu çalışmada anket yöntemiyle 161 sporcudan elde edilen veriler kullanılmıştır. Araştırmada yarışma kaygı durumlarını belirlemek amacıyla Rainer Martens tarafından geliştirilen Spor Yarışmaları Kaygı Testi (SCAT-A) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Kaygı düzeylerine etkisi olduğu düşünülen faktörler t-testi ve ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Sonuç olarak; cinsiyet ve yaş değişkenleri ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Sporcu branşları, millik durumları, spor yılı, yarışma seviyesi ve eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark belirlenmemiştir.

Anahtar kelimeler: Spor Psikolojisi, Yarışma Kaygısı, Kış Sporları

*Sorumlu yazar

ABSTRACT

Turkey is a mid-rail country, it has nationally and internationally important winter tourism centers due to its special location and privileges. With these centers, sports enthusiasts interested in winter sports offer sports facilities in various areas. The purpose of this study is to examine the competition concerns of national and club athletes operating in the winter sports field in our country. the effects of variables such as age, gender, sporting level, and duration of sporting athletes' anxiety levels will be examined. Working in this direction; the level of competition anxiety, which is important for the success of winter sports athletes, will reveal the relationship of the athletes to the specified variables. In this context, it is important to provide suggestions in order to reduce anxiety levels. Research group of the study was composed of Turkey Ski Federation, Turkey Ice Skating Federation and Turkey Curling Federation. In this study, data obtained from 161 athletes were used by questionnaire method. In current study, the Competition Anxiety Test (SCAT-A) developed by Rainer Martens was used as measures. Accordingly, we have analyzed factors based on the t-test and ANOVA test. As a result; between anxiety levels it was determined by gender and age is a significant difference. It was determined that there is no significant difference between the sporting branches, sports year, competition levels and education levels.

Keywords: Sport Psychology, Competition Anxiety, Winter Sports

GİRİŞ

Sportif başarının bedensel performans, zihinsel performans ve psikolojik performansın bir bütün olarak ele alınması ile mümkündür. Her sporcunun kaygı düzeyi olduğu belirtilmiştir. Bu durumun normal olduğu ve sporcunun kendini koruması ya da hedefe ulaşması için gereklidir. Kaygı, bir durumun ortaya çıkması için sarf edilen çabaya bağlı olarak farklı düzeylerde yaşanabilir. Bazıları kişiliklerinden dolayı kaygı duymaya eğilimlidir. Bu kişiler karşılaştıkları durumların seviyesine göre kaygıyı daha yoğun yaşadıkları görülmektedir. Bu durumlara bağlı olarak yaşanan kaygının yaş ve tecrübe ile de ilgili olduğu yapılan çalışmalarda gözlenmiştir. Burada önemli olan kaygının kontrol altına alınabilmesi ve bu kontrol ile başarının üst seviyelere çıkarılmasıdır (Kara, 2016:1).

İnsanların etrafındaki kişilerle yaşadığı duygular ve iletişim ortamının yoğunluğuna göre kaygı durumunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Kaygı, bireyin hayatında dönem dönem yaşadığı ve gelecek yaşamda da güçlük içine gireceği olaylarla karşılaşma düşüncesi ile şekillenen güvensizlik, kararsızlık ve çatışma hissettiği durumlar karşısında gösterdiği tepkidir (Koç, 2004:3-4). Bu durum sporcuların duygusal durumlarının onların başarısını doğrudan etkilediği ifade edilmiştir (Trotter ve Endler, 1999:862).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde sporcunun katılacağı bir yarışmada kaygı düzeyi ile başarısı arasında ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu kapsamda sporcuların bazı özellikleri ele alınarak kaygı düzeylerine olan etkisinin incelenmesi sporcunun başarısı bakımından önem arz etmektedir. Bu doğrultuda çalışma; kış sporları sporcularının başarısı için önem arz eden

yarışma kaygı düzeylerinin, sporcuların belirtilen değişkenlerle ilişkisini ortaya koyulması literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sporcuların yarışma öncesinde veya yarışma sırasında yaşadıkları kaygı düzeyinin kişiden kişiye değişebilen birçok nedeni bulunabilir. Bu nedenler belirlenemeyip kontrol altına alınamadığında kaygı durumları, sporcuların performanslarını olumsuz etkileyebilmekte ve sporcuları başarısızlığa götürebilmektedir. Sporcuları bunu engelleyebilme için, kaygı düzeylerinin ve kaygı nedenlerini bilip bununla başa çıkabilmesi oldukça önemlidir. Öncelikle cevap aranması gereken; sporcularda kaygının neden olan faktör veya faktörler nelerdir, bu faktörlerin oluşturduğu kaygı seviyesi neden her sporcuda farklıdır, düşük veya yüksek kaygı seviyesinin sebepleri nelerdir sorularıdır (Kara, age., 2016:27). Kaygı seviyelerinin belirlenmesinde kişinin bilişsel yönlendirme stili çok önemlidir (Martens vd., 1998:63). Çünkü kişi ne kadar yüksek motorik, teknik ve taktik özelliklere sahip olursa olsun bu durumu müsabaka esnasında ortaya çıkaramıyorsa hiçbir anlam ifade etmez. Sporcu bir müsabaka sonrası aldığı olumlu, tutarlı ve anlaşılır tepkiler kendisiyle ilgili bilgi vermektedir (Özen ve Eygü, 2010:16).

Kaygıya neden olan birçok faktör bulunmaktadır, bu faktörler arasında başarısızlık korkusu, prestij kaybı ve kibir yer almaktadır (Bird ve Cripe, 1986:21). Spor müsabakalarındaki rekabet ortamında, başarısızlık veya başkalarının yaptığı olumsuz eleştiri gibi kötü düşünceler güven eksikliğinden ve tecrübesizlikten kaynaklanır. Sporcular önem verdikleri kişilerin gözünde değersiz duruma düşmekten korkarlar. Sporcu, yarışma esnasında performansının; antrenörü, takım arkadaşları ve rakipleri tarafından nasıl değerlendirilebileceğini düşünür ve onların gözünde kötü durumlara düşmekten, saygınlığını yitirmekten korkar. Bu sebeple algılayış biçimi ve algılayış düzeyi kaygının yaşanmasında çok önemlidir (Iso-Ahola ve Hatfield, 1986). Kaygı nedenlerinden biri de korkutucu bir uyarıyla ilgili bilinçaltı anıdır. Korkunun olduğu durumlar ve her karşılaşmamızda nedenini bilmediğimiz huzursuzluktan kaygı duyarız (Morgan, 2000). Antrenör ve beden eğitimi öğretmenleri üzerine yapılan araştırmada ise verilen olumlu uyarılarla kaygı düzeylerini minimum düzeyde tutabilen sporcuların seçilmesi gerektiği bulunmuştur. Ayrıca sporculara kaygı ile başa çıkma yöntemlerinin öğretilmesinin gerekli olduğu belirtilmiştir. Sporcuların müsabaka öncesi, müsabaka esnası ve müsabaka sonrası yaşadıkları başarı, başarısızlık ve sakatlıkların tümü dikkate alınarak sürekli kaygı puanlarını etkilediği düşünülerek daha gelişmiş, yenilgi ve sakatlıkları da içine alan bir sürekli kaygı envanteri oluşturması gerekliliği ortaya çıkmıştır (Başoğlu ve Şekeroğlu, 2016).

Yüksek kaygıyı neden olan faktörlerden biride yarışmanın sonucuna odaklanmaktır. Sonucun olumlu (başarı) veya olumsuz (yenilgi) olup olmadığına bakmaksızın kişinin sonuçlara aşırı şekilde odaklanması kişi üzerinde gereksiz baskı yaratmakta ve yarışmaya optimal performans sergileyeceği şekilde odaklanmasını engellemektedir. (Zaichowsky ve Baltzell, 2001). Ayrıca, ergenlik dönemi, insan hayatında kaygı düzeyinin en üst düzeye çıktığı, en çalkantılı dönemdir. Bu dönemde gençliğe adım atan çocukların duygularında yoğunluk ve istikrarsızlık, yalnızlık ve yorgunluk, güvensizlik ve kaygı durumu, çevreye uyum problemleri ve aile içi çatışmalar görülebilmektedir. (Bacanlı, 2005).

Durumluk kaygısı sporcuyla anlamaya çalışmada önemli bir kriterdir. Devam eden yarışmalarda, yarışmalar sonrasında ve öncesinde sporcu için önemli bir kaygı türüdür. Sporcunun kişiliği ile ilgilidir. Bu duruma göre genel olarak sporcuların yarışma sonrasında da üzgün ve korkak olduğu gözlenmektedir. Bir stres durumunda daha sakin yapıya sahip sporcularda korku işaretleri daha az bulunmaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997:119). Durumluk kaygı, tehlikeli olarak adlandırılan durumlar öncesinde veya olaylar sırasında ortaya çıkan, çoğunlukla mantıklı nedenlere bağlı ve nedeni başkaları tarafından da anlaşılabilen kaygıdır (Öğüt, 2000). Kişilerin özel durumlara karşı tehdit edici bir duygusal tepki olarak yorumladığı, durumluk kaygının şiddeti ve süresi, algılanan tehdidin miktarı ve kişinin tehlikeli durum yorumunun kalıcılığı ile ilişkilidir (Brustad, 1993:700). Durumluk kaygı, çevresel koşullara bağlı stresten dolayı ortaya çıkan, tehlike ya da tehdit durumlarında bireyin gösterdiği kompleks heyecansal reaksiyonların ifadesidir (Özgül, 2003:5).

Kişinin değerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stres verici olarak yorumlaması sonucu birey kaygı duyar. Bu durum sürekli kaygı olarak ifade edilir (Öner ve Comte, 1985). Sürekli kaygı, stres yaratan durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması olarak tanımlanabilir (Özguven, 1994). Sürekli kaygısı olan bireyler kendilerine ve çevrelerine ilişkin devamlı bir kaygı durumu yaşarlar (Konter,1996). Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, başka ortamda (örneğin, bir yarışma öncesi ve sonrası da) daha çabuk ve sık durumluk kaygı belirtileri göstereceği ifade edilmektedir (Engür, 2002).

Bunlar, sportif eylem içinde kaygılı bir sporcunun davranışlarını yansıtan olumsuzluklardır. Bir spor ekibi içinde kendisine verilen görevi yerine getiremeyen bir sporcu, takımın kolektif oyun düzenini bozacak ve sonunda önce kendisinin sonra da takımının başarısında negatif yönde etkili olacaktır (Gümüş, age., 2002).

Bazı sporcuların, yarışma esnasında tüm dikkatin kendilerine yönelmesi ve kendileriyle ilgilenilmesi, yüksek düzeyde kaygının yaşanmasına neden olabilmektedir. Başarı ortamında bireylerin kendileriyle ilgili farkındalıklarının ve dikkatlerinin artmasına neden olan faktörlerden biri mükemmeliyetçi kişilik yapısıdır ve mükemmeliyetçilik yarışmaya ilişkin kaygının artmasına da neden olabilmektedir (Frost ve Henderson, 1991:323). Birçok sporcu yarışmalarda, baskı ve zorlukla karşılaşmaktadır. Bu baskı ve zorluklar özellikle yarışma aktivitelerde sporcuların kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır. Birçok sporcu antrenmanlarda gösterdikleri performanslarını baskılı ve stresli yarışma koşullarında gösterememektedir. Birçok teknik direktör ve antrenör verdikleri demeçlerde, takımlarını oynadıkları karşılaşma sırasında tanıyamadıkları, gösterdikleri performans konusunda hayrete düştüklerini söylemektedir (Engür, age., 2002). Bunlar, sportif eylem içinde kaygılı bir sporcunun davranışlarını yansıtan olumsuzluklardır. Bir spor ekibi içinde kendisine verilen görevi yerine getiremeyen bir sporcu, takımın kolektif oyun düzenini bozacak ve sonunda önce kendisinin sonra da takımının başarısında negatif yönde etkili olacaktır (Gümüş, age., 2002).

MATERYAL

Sporda Yarışma Kaygısı Testi Yetişkin Formu (Sport Competition Anxiety- Adult Form) kullanılmıştır. Yarışma ortamında genç ve yetişkinlerin kaygı düzeylerini belirlemek amacı ile Martens (1977) tarafından geliştirilen anket formunda (Sporda Yarışma Kaygısı Testi SCAT-A) 15 soru bulunmaktadır. Bu anket formundaki maddeler üçlü likert tipinde yer almaktadır. Anketin ilk 10 maddesi yarışma esnasında kaygı durumunu ortaya koyarken, diğer 5 madde ise değerlendirilmeye alınmayan dolgu sorulardan oluşmuştur. Testte bir takım sorular ters maddelerdir ve ters olarak değerlendirilmektedir. SCAT-A'daki toplam puan 10 (düşük kaygı) ile 30 (yüksek kaygı) arasında değişmektedir.

SCAT-A'nın Türkçeye uyarlanması Kuruç tarafından yapılmıştır. SCAT-A'nın dolgu maddeler dışında kalan 10 maddesi için en düşük 0,43 ile 0,72 arasında değerler elde edilmiştir. Cronbach-Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,79 olarak bulunmuştur. SCAT-A'nın testin tekrarı güvenilirlik katsayısı 0,90 olarak bulunmuştur (Kuruç, 1998).

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Kış sporları yapan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin incelenmesini amaçlayan bu çalışmaya, Türkiye Kayak Federasyonu, Türkiye Buz Pateni Federasyonu ve Türkiye Curling Federasyonuna bağlı faaliyette bulunan gönüllü sporcular katılmıştır. Araştırmaya çeşitli seviyelerden 161 (6 kayak, 37 artistik buz pateni, 16 biathlon, 53 curling, 20 kayakla atlama, 19 sürat pateni ve 10 snowboard) sporcu katılmıştır. Katılımcıların 75'i kadın (X yaş= 17.5± 0.70) ve 86'sı erkektir (X yaş= 17.5± 0.70).

Çalışma 15 Ağustos 2017 – 10 Şubat 2018 tarihleri arasında elektronik ortamda “Google Formlar: ücretsiz çevirim içi anket hazırlama ve anket aracı” sitesi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Hazırlanan anket formu bu internet sitesine yüklenmiştir. Belirtilen federasyonlara bağlı faaliyet gösteren sporculara telefon veya elektronik posta aracılığı ile ulaşılmış ve internet sitesi üzerinden çalışmaya katılmaya davet edilmiştir. Anket formunun ilk bölümünde katılımcıların demografik bilgileri, ikinci bölümde ise Sporda Yarışma Kaygısı testi hakkında görüşleri sorgulandı.(bu bölüme gerek yok)

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistikler SPSS 19.0 programı kullanılarak, t-testi ve ANOVA testi ile Kaygı düzeylerine etkisi olduğu düşünülen faktörleri açıklayan grafik teknikleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Sporcuların cinsiyete ve yaşlarına göre yarışma kaygı düzeylerine ait ortalama ve standart sapma değerleri; cinsiyet ve yaş farklılığını test etmek amacı ile yapılan t-test sonuçları Tablo 1 ve Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1. Sporcuların cinsiyete göre yarışma kaygı düzeyleri arasındaki ilişki

	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	p
Yarışma Kaygısı Toplam	Kadın	75	17,88	2,67	.049
	Erkek	86	17,09	2,37	

75 kadın sporcuya ait yarışma kaygı düzeyi 17.88 ± 2.67 ve 86 erkek sporcuya ait yarışma kaygı düzeyi 17.09 ± 2.37 olarak bulunmuştur. Tablo 1'den anlaşıldığı gibi erkek ve kadın sporcuların kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Kadın sporcuların yarışma kaygı düzeyleri ($\bar{X}=17,88$), erkek sporculara ($\bar{X}=17,88$) göre daha yüksektir.

Tablo 2. Sporcuların yaş dağılımına göre yarışma kaygı düzeyleri arasındaki ilişki

	Yaş Grupları	N	\bar{X}	ss	p
Yarışma Kaygısı Toplam	15-17	72	16,94	2,80	.031
	18-20	61	17,03	2,40	
	21-23	19	16,84	2,03	
	24 ve +	9	18,78	1,39	

72 kişiden oluşan 15-17 yaş aralığındaki sporculara ait yarışma kaygı düzeyi 16.94 ± 2.80 , 61 kişiden oluşan 18-20 yaş aralığındaki sporculara ait yarışma kaygı düzeyi 17.03 ± 2.40 , 19 kişiden oluşan 21-23 yaş aralığındaki sporculara ait yarışma kaygı düzeyi 16.84 ± 2.03 ve 9 kişiden oluşan 24 yaş ve üzeri aralığındaki sporculara ait yarışma kaygı düzeyi 18.78 ± 1.39 olarak bulunmuştur. Tablo 2'den anlaşıldığı gibi sporcuların yaşları ile kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Büyük yaş sporcuların kaygı düzeyleri ($\bar{X}=18,78$) küçük yaş sporcuların kaygı düzeyleri ($\bar{X}=16,94$) göre daha yüksektir. Yani sporcu yaşı büyükçe, kaygı düzeyinin anlamlı bir şekilde değiştiği söylenebilir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada yarışma kaygı durumlarını belirlemek amacıyla Rainer Martens tarafından geliştirilen Spor Yarışmaları Kaygı Testi (SCAT-A) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Kaygı düzeylerine etkisi olduğu düşünülen faktörler t-testi ve ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda, cinsiyet ve yaş değişkenleri ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Sporcu branşları, millik durumları, spor yılı, yarışma seviyesi ve eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark belirlenmemiştir.

Literatürde benzer çalışmalar incelendiğinde, benzer sonuçlar bulunduğu görülmektedir. Frost ve Henderson (1990) tarafından, kadın futbolcularla yürüttükleri çalışmalarında nevroitik mükemmeliyetçilik boyutunda yüksek puan alan sporcuların yarışma öncesi kaygıyı daha fazla yaşadıklarını, kendine güven puanlarının ise düşük olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen boyutu olarak nitelendirilen kişisel standartlar boyutunun ise başarı yönelimleriyle ve yarışma öncesi yaşanan kendine güven ve mükemmeli hayal etme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Davis ve Cox (2002) tarafından, yarışma öncesi kaygının çok boyutlu ölçümü olan "Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri" (CSAI-2) yarışmalar öncesinde tüm sporculara uygulanmıştır. Bilişsel Kaygı

yüzme performansı ile ele alındığında IZOF aralığı içinde yer alan sporcuların, IZOF aralığı dışında kalan sporculara oranla daha iyi performans gösterdikleri elde edilmiştir. Çepikkurt (2011) tarafından, üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklenme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda, mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt ölçeği ile başarı hedeflerinin tüm alt ölçekleri arasında ve bilişsel kaygı ve kendine güven pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Çepikkurt ve İnaç (2012) tarafından, mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygıyı belirlemedeki rolünü araştırmışlardır. Mükemmeliyetçiliğin ve başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygı ve kendine güveni belirlemedeki etkisini sınamak amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları, bilişsel ve somatik kaygının ustalık kaçınma hedefi ve hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt boyutları tarafından; müsabakaya özgü kendine güvenin ise kişisel standartlar ve ustalık kaçınma hedefi tarafından yordandığını ortaya koymuştur. Azimkhani (2014), genç ve yetişkin kayakçılarda zihinsel beceri, duygusal zeka ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında, yarışma kaygısı ve zihinsel beceriler arasında anlamlı olarak negatif yönde bir ilişkinin olduğu bulmuş ve bu verilerden elde edilen sonuçlar ile kayakçıların zihinsel becerilerin artması ile yarışma kaygısının azaltılabileceği ifade etmiştir. Yılmaz (2005), çocuk sporcularda durumluk yarışma kaygısı bileşenleri ve durumluk kaygının optimal fonksiyon aralıkları (Izof) ile karşılaştırılması çalışmasında, her sporcunun yarışmadan önce optimal bir kaygı düzeyine sahip olduğunu ve bu düzey performansları ile doğrudan ilişkili olduğunu bulmuştur. Kağan (2005) tarafından, çeşitli spor dallarında yarışma öncesi ve yarışma sonrası kaygının psikolojik ve fizyolojik değişimlerinin karşılaştırılmasını yaptığı doktora tezinde, yarışma öncesi elde edilen fizyolojik değişkenlerin Durumluk, Sürekli Bilişsel, Bedensel kaygı ve Kendine Güven puanlarının anlamlı birer yordayıcısı olmadıkları bulunurken yarışma sonrası elde edilen fizyolojik değişkenlerin Durumluk, Sürekli Kaygı puanlarının ve Kendine Güven puanlarının anlamlı birer yordayıcısı olmadıkları saptamıştır. Tanenbaum ve Milgram (1978) tarafından, yarışmalarda bazı gönüllü öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygılarını karşılaştırmışlardır. Şekeroğlu (2017), Hollanda kadın voleybol sporcularının rekabet ve rekabet sonrası kaygı düzeylerini incelemiş müsabaka öncesi ve sonrası spor kadınlarının bilişsel anksiyete, somatik kaygı ve kendine güven düzeylerinde farklılıklar bulunmuştur. Bu nedenle eğitimler sporcunun fizyolojik ve psikolojik özelliklerini göz önünde bulundurmalı, sosyal çevrelerini dikkatlice incelemeli ve kaygıyı azaltacak yaklaşımlar geliştirmesinin gerekli olduğu ifade edilmiştir. Bu amaçla beden eğitimi öğrencilerini gruplara ayırıp (bireysel spor yarışmacıları, takım sporlarında yarışanlar ve yarışmacı olmayanlar) değerlendirmişlerdir. Her iki yarışmacı grubun sporcuları sürekli kaygıda, yarışmacı olmayanlardan daha düşük bir seviyede kaygı düzeyine sahip olduğunu gözlemişlerdir. Ayrıca durumluk kaygı ile yarışma stresinin neden olduğu kalp atış hızındaki artış arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Kalp atış sayısının hemen yarışma öncesi yarışmacının rahatladıktan sonrakinden çok daha yüksek olduğu ölçülmüştür.

KAYNAKLAR

- Azimkhani, A. (2014) *Genç Ve Yetişkin Kayakçılarda Zihinsel Beceri, Duygusal Zeka Ve Yarışma Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Erzurum.
- Bacanlı, H. (2005). *Gelişim ve Öğrenme*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Başaran, H.M., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, K.A., (2009). “Sporcularda Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21.
- Başoğlu, B. ve Şekeroğlu, Ö.M., (2016). “Türkiye Kadınlar Voleybol Milli Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi”, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(25), ss.303-312.
- Bird, A.M., & Cripe, B.K. (1986). *Psychology and Sport Behavior*, Mosby Inc.
- Brustad, R.J. (1993). “Affective Outcomes in Competitive Youth Sport: The Influence of Intrapersonal and Socialization Factors”. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10.
- Çepikkurt, F. (2011). *Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik Ve Kaygı Düzeyleri İle Başarı Hedefleri Ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Adana.
- Davis, J.E. and Cox, R.H. (2002). “Interpreting Direction Of Anxiety Within Hanin’s Individual Zone Of Optimal Functioning”. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14 (1), 43-52.
- Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Frost, R.O. and Henderson, K.J. (1991). “Perfectionism And Reactions To Athletic Competition”. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, (13), 323-335.
- Gümüş, M., (2002). *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Iso-Ahola, S. and Hatfield, B. (1986). *Psychology Of Sports: A Social Psychological Approach*. Iowa: Wm. C. Brown Publishers.
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. Alfa Basım Yayım Dağıtım, 3. Baskı, 119-167.
- Kara, E., (2016). *Üst Seviye Atış Sporcularının Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyi İle*

Performansları Arasında İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi. Ankara.

Koç, H., (2004). *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Konter, E. (1996). *Sporda Stres Ve Performans*. Saray Kitabevi, İzmir.

Koruç, Z., (1998). CSAI-2'nin Türkiye Uyarlaması, V. Spor Bilimleri Kongresi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Öğüt, F. (2000). *Sosyal Uyum İle Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki*, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli.

Özen, Ü. ve Eygü, H. (2010). "Spor Psikolojisi ve Türkiye'deki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Psikolojileri Üzerine Bir Araştırma". *Uluslararası Spor Araştırmaları Dergisi*, 2(1), s.15-16.

Özgül, F. (2003). *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri*, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.

Özguven, E. (2000). *Psikolojik Testler*, 4. Baskı, Sistem Ofset, Ankara.

Koç, H., (2004). *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şekeroğlu, M. Ö. (2017). "Examining the Pre-and Post-Competition State Anxiety Levels of Sportswomen of the Dutch Women's Volleyball National Team", *Journal of Education and Training Studies*, 5(13), 37-43.

Martens, R. (1998). *Başarılı Antrenörlük*, Çeviri: Tuncer Büyükonak, Beyaz Yayınları. Volkan Matbaası, İstanbul.

Morgan, W.P. and Hammer, R. (1973). *Influence Of Competitive Wrestling Upon State Anxiety*, *Medicine And Science İn Sports*, (6), 58-61.

Tenenbaum, G. and Milgram, R.M. (1978). "Trait And State Anxiety İn Israelli Student Athletes". *Journal Of Clinical Physicology*, (34), 691– 693.

Trotter, M. & Endler, N.S., (1999). "An Empirical Test of the Interaction Model of the Anxiety in a Competitive Equestrian Setting". *Personality and Individual Differences*. Volume:27, pp:861-875.

Yılmaz, V. (2005). *Çocuk Sporcularda Durumluk Yarışma Kaygısı Bileşenleri Ve Durumluk Kaygının Optimal Fonksiyon Aralıkları (Izof) İle Karşılaştırılması*,

Hacettepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi Ankara.

Zaichkowsky, Ld. & Baltzell, A. (2001). *Arousal and Performance*. Der. Rn Singer, Hj Hansenblas Ve C Janelly. *Handbook Of Sport Psychology* (2nd Ed.), New York: Wiley, 319-334.

FİTNESS MERKEZLERİNDE EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN BESİN TAKVİYESİ KULLANIMI İLE İLGİLİ GÖRÜŞLERİNİN BELİRLENMESİ*

Determining the Opinions of Individuals Who Exercise in Fitness Centers About the Use of Nutritional Supplements

Barış ÇAVDAR**

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, baris-cavdar@hotmail.com

Yezdan CİNEL

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, yezdan.cinel@kocaeli.edu.tr

Betül BAYAZIT

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, bayazitbetul@gmail.com

Ozan YILMAZ

Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ozanyilmaz57@gmail.com

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, fitness merkezlerinde düzenli egzersiz yapan bireylerin besin takviyesi kullanımı ile ilgili görüşlerinin belirlenmesidir. Araştırmaya, İstanbul ilinde bulunan Spora ve Wellness Club adlı iki ayrı fitness merkezinde düzenli egzersiz yapan 25-32 yaş aralığında olan 20 erkek ve 20 kadın olmak üzere toplam 40 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Anketin uygulanmasından önce Spora ve Wellness Club yönetimlerinden gerekli izinler alınmış, katılımcılar araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirilmiştir. Araştırmada, veri toplama aracı olarak katılımcıların besin takviyesi ile ilgili görüşlerinin belirlenmesine yönelik 29 soru besin takviyesi hakkında ve 4 soru demografik olmak üzere araştırmacılar tarafından hazırlanan toplam 33 sorudan oluşan anket uygulanmıştır. Anket, belirtilen fitness merkezlerine gidilerek yüz yüze uygulanmıştır. Elde edilen verilerin frekans ve yüzde değerlerine ilişkin dağılımları SPSS 19.0 paket programında değerlendirilerek tablolar haline getirilmiştir. Sonuç olarak, katılımcıların 25'inin (%62,5) besin takviyesi kullanımının yararlı olduğunu düşünmekte olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fitness, egzersiz, besin takviyesi kullanımı

*Bu çalışma 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

**Sorumlu yazar

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the opinions of individuals exercising regularly at fitness centers on nutritional supplement use. A total of 40 volunteers participated in the survey, 20 men and 20 women aged 25-32 years who regularly exercise at two separate fitness centers called Spora and Wellness Club in Istanbul. Prior to the implementation of the questionnaire, necessary permissions were obtained from the Sports and Wellness Club administrators and participants were informed about the purpose and content of the research. In the study, a questionnaire consisting of 29 questionnaires on nutritional support and 4 questionnaires and a total of 33 questions prepared by researchers were applied to determine participants' opinions about nutritional supplementation as a data collection tool. The questionnaire went to the specified fitness centers and a hundred of them were applied. The distributions of frequency and percentage values of the obtained data were evaluated in the SPSS 19.0 package program. As a result, it was found that 25 of the participants (62.5%) thought that nutritional supplementation would be beneficial.

Keywords: Fitness, exercise, nutritional supplementation

GİRİŞ

Egzersiz, bireyin sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürmesinde büyük önem taşımaktadır (Çolakoğlu ve Şenel, 2003). Egzersiz kişiye duygusal gerginliğini azaltması ve olumsuz düşüncelerinden uzaklaşması için önemli fırsatlar vermektedir. Egzersizin belirlenen amaçları yerine getirmesinde, egzersiz programında doğru tekniklerin uygulanması, yaş ve sağlık durumuna göre çeşitlendirilmesi önem taşımaktadır (Ocak ve Tortop, 2013).

Düzenli egzersiz yapmak bireyin kendini hem fiziksel hem de psikolojik olarak iyi hissetmesini sağlamaktadır (Zırhlıoğlu, 2011). Bireyin, aerobik fiziksel aktivite seviyesini belirleyerek egzersizlere katılımı konusunda bilinçli olması büyük önem taşımaktadır (Ussery, Carlson, Whitfield, Watson, Berrigan and Fulton, 2017).

Sporcuların uygun antrenmanlarla beraber, yaş, cinsiyet, yaptıkları spor çeşidine göre yeterli ve dengeli beslenmeleri sonucunda performanslarını arttırmaları mümkün olmaktadır. Bu sebeple sporcu ve antrenörlerin bu konularda yeterli bilgiye sahip olmaları gerekmektedir (Sürücüoğlu, Özçelik, Çakıroğlu, 1996).

İyi bir beslenme programı olmaksızın optimal performansın gerçekleşmeyeceği, toparlanmanın gecikmesi nedeniyle antrenman ve yarışmaların başarıyla sürdürülemeyeceği, sporcunun sakatlanma ve enfeksiyonlara karşı duyarlılığının artabileceği, sakatlık varsa geç toparlanacağı bilimsel birer gerçektir ve bunlar genellikle sporcu ve antrenörlerce çok iyi bilinmemektedir. Bu kişiler çoğunlukla başarılı bir performans için gerekli faktörleri motivasyonu, antrenman ve genetik pozisyon olarak tanımlamaktadırlar (Ersoy, 1998).

Gerek sağlık için yapılan sporlarda, gerekse amatör ve profesyonel sporlarda beslenme ile enerji dengesinin iyi kullanılması sonucu sporda başarı sağlanabilir. Günümüzde artık sporda beslenme, ayrı bir bilim dalı olarak, her sporcunun ilgisini çekmektedir. Aslında sporcu beslenmesi, tümüyle bilimin durmak bilmeyen gelişmesi ile doğrudan paralellik göstermektedir. Sporda enerji harcaması yapılan spor türüne göre değişiklik göstermek üzere, normal bir kişiden 2-3 kat daha fazla olmaktadır. Bu enerji gereksinimi aynı spor dalında, farklı ülkelerde veya ayrı antrenörlerin antrenman programlarına göre değişiklik gösterebilir (Kayahan, Kuter ve Akkuş, 1992).

Sporda performansı en üst seviyeye çıkarmak sporcuların en büyük hedefi olarak görülür. Performansı en üst seviyeye çıkarmak için antrenmanların yanında saha dışı birçok faktör bulunmakta olup bu faktörlerden en önemlilerinden birisi de beslenmedir. Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır (Çalıştır ve ark., 2005).

Genel olarak yeterli ve dengeli beslenen kişiler vitamin ve mineral desteğine ihtiyaç duymazlar. Ancak sağlıklı da olsa bazı özel durumları olan bireylerin besin desteği kullanması gerekli olabilir. Toplumda bazı gruplar değişik fizyolojik, psikolojik ve sosyo ekonomik etkenler nedeni ile besin değeri düşük olan besinlerle ya da tek besine dayalı olarak beslenmek durumundadırlar. Dolayısıyla bu gruplarda bazı besin ögesi veya besin öğelerinin yetersizliği görülebilir. Besin destekleri: 1. Toplumda risk gruplarının gereksinimlerini karşılamak amacıyla (bebekler, adolesanlar, gebeler, yaşlılar vb...) 2. Bireysel özel gereksinimleri karşılamak amacıyla uygulanmaktadır (çeşitli nedenlerle yetersiz alım ve gereksinimin artması durumlarında). Bu uygulamalar, beslenme yönünden risk altında olduğu tanımlanmış bireylere, özel gözetim ve denetim altında yapılmalıdır (Tek ve Pekcan, 2008).

Sporcuların çoğu besin destek maddelerine hatta bazı durumlarda farmakolojik besin takviyelerine kolayca ulaşabilmekte, birçoğu kulaktan dolma bilgi veren yazıları okuyarak yararlı olduğu sanılan besin takviyelerini kullanmaktadır. Sporcular besin takviyesi kullanımı ile ilgili olarak sağlık personeline danışmalı, doktor ve diğer sağlık personeline kullandıkları ilaçlar ile ilgili bilgi vermelidirler. Sorun çoğu kez düşünmeden karar veren sporculara yapmak istediği şeyi yapma özgürlüğü verirken, onların sağlıklı ve hayatta kalmaları ile ilgili önlemleri almaktır. Yeterli enerji, karbonhidrat ve protein tüketimi ve bunların vücutta etkin bir şekilde kullanımı performansı artırmada en etkin ve emin yoldur (Ersoy, 2010).

Bu bağlamda, yapılan araştırmanın amacı fitness merkezlerinde düzenli egzersiz yapan bireylerin besin takviyesi kullanımı ile ilgili görüşlerinin belirlenmesidir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olan şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2007).

Araştırma Grubu

Araştırmaya, İstanbul ilinde bulunan Spora ve Wellness Club adlı iki ayrı fitness merkezinde haftada en az 3 gün, günde 1 saat düzenli egzersiz yapan, 25-32 yaş aralığında olan 20 erkek ve 20 kadın olmak üzere toplam 40 kişi çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır.

Verilerin Toplanması

Anketin uygulanmasından önce Spora ve Wellness Club yönetimlerinden gerekli izinler alındıktan sonra katılımcılara araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirilmiştir. Araştırmada, iki ayrı fitness merkezinin rastgele seçilmesinin nedeni, fitness merkezlerine düzenli gelen bireylerle ilgili yeterli sayıya ulaşılmasını sağlamaktır. Anketler araştırmacı eşliğinde uygulanmış ve yaklaşık onbeş dakika sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, veri toplama aracı olarak katılımcıların besin takviyesi ile ilgili görüşlerinin belirlenmesine yönelik 29 soru besin takviyesi hakkında ve 4 soru demografik olmak üzere araştırmacılar tarafından hazırlanan toplam 33 sorudan oluşan anket uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcıların demografik durumları ve besin takviyesi hakkındaki görüşlerine ait verilerin frekans ve yüzde değerlerine ilişkin dağılımları SPSS 19.0 paket programında değerlendirilerek tablolar haline getirilmiştir.

BULGULAR

Araştırmadan elde edilen bulgulara ait tablolar ve yorumlar bu bölümde sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların demografik bilgileri

Demografik Özellik	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	20	50,0
	Erkek	20	50,0
Medeni durum	Bekar	36	90,0
	Evli	4	10,0
Eğitim durumu	Lise	2	5,0
	Üniversite	35	87,5
	Lisansüstü	3	7,5
Spor salonundan yararlanma süresi	1 yıldan az	11	27,5
	1-3 yıl	14	35,0
	3 yıldan fazla	15	37,5

Tablo 1'e bakıldığında, katılımcıların 20'si (%50) kadın, 20'si (%50) erkek; 36'sı (%90,0) bekar, 4'ü (%10,0) evli; 2'si (%5,0) lise, 35'i (%87,5) üniversite, 3'ü (%7,5) lisansüstü düzeyde eğitim görmüş; 11'i (%27,5) 1 yıldan az süre, 14'ü (%35,0) 1-3 yıl süre, 15'i (%37,5) 3 yıldan fazla süredir spor salonlarından yararlandığını belirtmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların besin takviyesi kullanımı hakkındaki görüşleri

	Evet		Kararsız		Hayır		Toplam	
	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Besin takviyesi kullanımının yararlı olduğunu düşünüyor musunuz?	25	62,5	9	22,5	6	15,0	40	100,0
2. Sizde besin takviyesi kullanılması gerekli midir?	19	47,5	11	27,5	10	25,0	40	100,0
3. Spor yapmadan besin takviyesi kullanımının yararlı olduğunu düşünüyor musunuz?	10	25,0	4	10,0	26	65,0	40	100,0
4. Besin takviyelerini sevdiğiniz markalara göre mi alıyorsunuz?	18	45,0	9	22,5	13	32,5	40	100,0
5. Besin takviyesi alışverişlerinizi internet üzerinden mi yapıyorsunuz?	10	25,0	4	10,0	26	65,0	40	100,0
6. Besin takviyesi içerikleri hakkında bilgileri internette mi öğreniyorsunuz?	22	55,0	3	7,5	15	37,5	40	100,0
7. Besin takviyelerinizi arkadaş tavsiyesine uyarak mı kullanıyorsunuz?	6	15,0	3	7,5	31	77,5	40	100,0
8. Hangi türde besin takviyesi kullandığınızı biliyor musunuz?	26	65,0	3	7,5	11	27,5	40	100,0
9. Spordaki hedeflerinize yardımcı olduğunu düşündüğünüz için mi besin takviyesi kullanıyorsunuz?	27	67,5	4	10,0	9	22,5	40	100,0
10. Besin takviyeleri ile ilaçlar arasında fark olduğunu düşünüyor musunuz?	32	80,0	2	5,0	6	15,0	40	100,0
11. Besin takviyelerinin yan etkileri olduğunu düşünüyor musunuz?	19	47,5	13	32,5	8	20,0	40	100,0
12. Besin takviyesi kullanmanızda size eğitmenleriniz yönlendirmeler yapıyor mu?	18	45,0	4	10,0	18	45,0	40	100,0
13. Sporcu dergilerinin besin takviyesi hakkındaki bilgileri yeterli ve açıklayıcı buluyor musunuz?	5	12,5	20	50,0	15	37,5	40	100,0
14. Spor salonlarının içerisinde besin takviyelerinin satılmasını doğru buluyor musunuz?	23	57,5	8	20,0	9	22,5	40	100,0

15. Besin takviyesini mucizevi takviyeler olarak mı görüyorsunuz?	7	17,5	11	27,5	22	55,0	40	100,0
16. İş hayatınızdaki yoğunluklardan dolayı iyi beslenemediğinizi düşündüğünüz için mi besin takviyesi kullanıyorsunuz?	15	37,5	6	15,0	19	47,5	40	100,0
17. Besin takviyesi kullanımınızı yemek öğünü olarak mı görüyorsunuz?	1	2,5	7	17,5	32	80,0	40	100,0
18. Besin takviyesi alımlarınızı neye ihtiyacınız olduğunu bilerek mi tercihlerinizi yapıyorsunuz?	28	70,0	5	12,5	7	17,5	40	100,0
19. Besin takviyelerinin doğal besinlerimizin yerini tuttuğuna gerçekten inanıyor musunuz?	1	2,5	5	12,5	34	85,0	40	100,0
20. Sizce her yaştaki kişiler besin takviyesi kullanabilir mi?	4	10,0	6	15,0	30	75,0	40	100,0
21. Besin takviyesi içeriklerini biliyor musunuz?	20	50,0	9	22,5	11	27,5	40	100,0
22. Besin takviyelerinin hangi dozlarda kullanılması gerektiği ile ilgili bilginiz var mı?	25	62,5	3	7,5	12	30,0	40	100,0
23. Besin takviyesi kullanımı sonrasında istediğiniz düzeyde bir değişim gerçekleşti mi?	20	50,0	11	27,5	9	22,5	40	100,0
24. Besin takviyesi kullanımını siz de çevrenize tavsiye ediyor musunuz?	18	45,0	13	32,5	9	22,5	40	100,0
25. Sizce sağlıklı yaşam amaçlı spor yapan herkes besin takviyesi kullanmalı mı?	8	20,0	11	27,5	21	52,5	40	100,0
26. Sizce vücut geliştirme yapan herkes besin takviyesi kullanmalı mı?	22	55,0	9	22,5	9	22,5	40	100,0
27. Spor salonlarındaki eğitmenlerinizin besin takviyesi konusunda yeterli derecede bilgi sahibi olduklarını düşünüyor musunuz?	23	57,5	11	27,5	6	15,0	40	100,0
28. Spor salonlarındaki eğitmenleriniz doğal besinler yerine besin takviyesi kullanımına yönlendirmenizde sizleri etki altında bırakıyorlar mı?	1	2,5	5	12,5	34	85,0	40	100,0
29. Spor salonlarındaki eğitmenleriniz besin takviyelerini nasıl kullanabileceğiniz hakkında sizleri yeterli derecede bilgilendiriyorlar mı?	23	57,5	13	32,5	4	10,0	40	100,0

Tablo 2'ye bakıldığında, katılımcıların 25'i (%62,5) besin takviyesi kullanımının yararlı olduğunu düşünmekte; 19'u (%47,5) besin takviyesi kullanımını gerekli görmekte; 10'u (%25) spor yapmadan besin takviyesi kullanımının yararlı olduğunu-26'sı (%65,0) yararlı olmadığını düşünmekte; 18'i (%45) besin takviyelerini sevdiği markalara göre almakta; 10'u (%25,0) besin takviyesi alışverişini internet üzerinden, 26'sı (%65) doğrudan almakta; 22'si (%55) besin takviyesi kullanımı hakkında içerikleri internet üzerinden öğrenmekte; 6'sı (%15,0) besin takviyesini arkadaş tavsiyesine uyarak kullanmakta; 26'sı (%65) hangi türde besin takviyesi kullandığını bilmekte; 27'si (%67,5) spordaki hedeflerine yardımcı olduğunu düşündüğü için besin takviyesi kullanmakta; 32'si (%80) besin kullanımı ile ilaçlar arasında fark olduğunu düşünmekte; 19'u (%47,5) besin kullanımının yan etkileri olduğunu düşünmek; 18'i (%45) eğitmenlerin yönlendirmesi ile besin takviyesi kullandığını; 5'i (%12,5) sporcu dergilerinin besin takviyesi hakkındaki bilgileri yeterli ve açıklayıcı bulmakta, 15'i (%37,5) yeterli bulmamakta; 23'ü (%57,5) spor salonları içerisinde besin takviyesi satılmasını doğru

bulmakta, 9'u (%22,5) doğru bulmamakta; 7'si (%17,5) besin takviyelerini mucizevi takviyeler olarak görmekte, 22'si (%55) görmemekte; 15'i (%37,5) iş hayatındaki yoğunluklardan dolayı iyi beslenemediğini düşündüğü için besin takviyesi kullanmakta; 1'i (%2,5) besin takviyesi kullanımını yemek öğünü olarak görmekte; 32'si (%80) yemek öğünü olarak görmemekte; 28'i (%70) besin takviyesi alımlarını neye ihtiyacı olduğunu bilerek tercihini yapmakta; 1'i (%2,5) besin takviyelerinin doğal besinlerin yerini tuttuğuna gerçekten inanmakta, 34'ü (%85) inanmamakta; 4'ü (%10) her yaştaki kişinin besin takviyesi kullanabileceğini, 30'u (%75) kullanamayacağını düşünmekte; 20'si (%50) besin takviyelerinin içeriğini bilmekte; 25'i (%62,5) besin takviyelerinin hangi dozlarda kullanılması gerektiğini bilmekte; 20'si (%50) besin takviyesi kullanımı sonrasında istediği düzeyde bir değişim gerçekleştiğini düşünmekte; 18'i (%45) besin takviyesi kullanımını çevresine tavsiye etmekte; 8'i (%20) sağlıklı yaşam amaçlı spor yapan herkesin besin takviyesi kullanması gerektiğini; 21'i (%52,5) kullanmaması gerektiğini düşünmekte; 22'si (%55) vücut geliştirme yapan herkesin besin takviyesi kullanması gerektiğini düşünmekte; 23'ü (%57,5) spor salonlarındaki eğitmenlerin besin takviyesi konusunda yeterli derecede bilgi sahibi olduklarını düşünmekte; 1'i (%2,5) spor salonlarındaki eğitmenlerin doğal besinler yerine besin takviyelerine yönelmesinde kendisini etki altında bıraktıklarını düşünmekte; 23'ü (%57,5) spor salonlarındaki eğitmenlerin besin takviyelerini nasıl kullanabileceği hakkında kendisini yeterince bilgilendirdiklerini düşünmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sağlıklı bir yaşamın olmazsa olmaz koşulunun öncelikle dengeli ve yeterli beslenme daha sonra da beraberinde düzenli yapılan egzersizlerdir. Yapılan egzersizler, yeterli şiddette, sürede ve sıklıkta olursa dikkate değer ve ölçülebilir bir etki oluşturabilmektedir (Cerit, 2016).

Yapılan çalışmada, öne çıkan sonuçlara bakıldığında; fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin besin takviyesi kullanımları ile ilgili görüşleri incelendiğinde, katılımcıların 25'i (%62,5) besin takviyelerinin yararlı olduğunu, 19'u (%47,5) besin takviyelerinin gerekli olduğunu, 22'si (%55,0) besin takviyesi içerikleri hakkında bilgileri internetten öğrendiğini, 26'sı (%65,0) hangi türde besin takviyesi kullandığını, 27'si (%67,5) spordaki hedeflerine yardımcı olduğunu düşündüğünü, 32'si (%80,0) besin takviyeleri ile ilaçlar arasında fark olduğunu bildiğini, 19'u (%47,5) besin takviyelerinin yan etkileri olduğunu düşündüğünü, 23'ü (%57,5) spor salonlarının içerisinde besin takviyelerinin satılmasını doğru bulduğunu, 28'i (%70,0) besin takviyesi alımlarını neye ihtiyacı olduğunu bilerek tercihini yaptığını, 20'si (%50,0) besin takviyesi içeriklerini bildiğini, 25'i (%62,5) besin takviyelerinin hangi dozlarda kullanılması gerektiğini, 20'si (%50,0) besin takviyesi kullanımı sonrasında istediği düzeyde bir değişim gerçekleştiğini, 22'si (%50,0) vücut geliştirme yapan herkesin besin

takviyesi kullanması gerektiğini ve 23'ü (%57,5) spor salonlarındaki eğitmenlerin besin takviyelerinin nasıl kullanabileceği hakkında kendisini yeterince bilgilendirdiklerini belirtmişlerdir.

Pamuk, Mutlu ve Çivi'nin yaptığı (2014) çalışmada, egzersiz yapmanın ve fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesini olumlu düzeyde etkilediğini göstermiştir. Çimen (2012) elit masa tenisçileri ve antrenörleri ile yaptığı çalışmada sporcuların %65'inin antrenman veya egzersiz öncesi protein-karbonhidrat beslenmesi yaptıkları bulgusunu elde etmiştir. Aynı çalışmada sporcuların %90'ının besin takviyesi kullanmadığı; %80'inin enerji içeceği tüketmediği; %62'sinin sporcu içeceği tüketmediği ancak %88'inin uzun süreli egzersizlerde spor içeceklerinin avantaj sağlayacağı; sporcuların %76'sı besin takviyelerinin sporcuların performanslarını arttıran bir öge olduğu; %57'sinin düzenli olarak yağlı tohum (fındık, fıstık, ceviz) ve %97'sinin düzenli olarak zeytinyağı tükettiği bulgularını elde etmiştir. Çınar, Yazıcı, Şebin ve Öztürk'ün (2007) yaptığı çalışmada kullanımı serbest olan vitamin, protein, aminoasitler, karnitin, kreatin gibi besin takviyelerinin vücutta eksikliklerinin görüldüğü durumlarda performansın düşmemesi için kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Göktaş (2010) futbol eğiticileri ile yaptığı çalışmada, eğiticilerin %88'inin vitamin kullanmadığı, beslenme bilgisi için gazete dergi, kitap, internet, kurslardan eşit oranda yararlandıkları, beslenme bilgisi bakımından eğiticilerin büyük çoğunluğunun doğru bilgiye sahip olduğu, sporcu içeceklerinin egzersiz sırasında performansı arttırdığı görüşüne %89'unun olumlu baktığı, besin takviyesi (vitamin ve mineral) kullanımını %78'inin doğru bulduğu, eğiticilerin %47'sinin düzenli ve dengeli beslenme, %19'unun doğal ürünlerle beslenme, %13'ünün alkollü ve asitli içeceklerden uzak durulması önerileri olduğu sonucuna varılmıştır. Yıldırım, Miçooğulları, Yıldırım ve Şahin'in (2005) amatör basketbol kulüplerindeki sporcularla yapılan çalışmada, sporcuların %57'sinin sporcu beslenmesi konusunda bilgili olduğu, beslenme ile ilgili bilgileri %50'sinin antrenörden, %23'ünün kitap-gazete-dergilerden aldığı, %44'ünün maç öncesinde besin takviyesi kullandığı sonucu ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmalara bakıldığında, bireylerin fitness merkezlerini son zamanlarda yoğun bir şekilde farklı beklentiler için kullandığı ve beklentilerin çoğunun karşılandığı ifade edilmektedir (Kumartaşlı ve Atabaş, 2014).

Sonuç olarak; besin takviyesi kullanımının bilinçli olarak yapılmasının önemi göz önüne alınarak bu tür ürünlerin satışı ve kullanımına yönelik denetleyici faaliyetlerin artırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Cerit M. (2016). Kadın ve Fit Yaşantı. Fitness for Women. Perfect Life Health and Fitness Serisi I. Spor Yayınevi ve Kitabevi. 1. Baskı. Ankara.
- Çalıştır B., Dereli F., Eksen M., Aktaş S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Konusunda Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2(2).
- Çınar V., Öztürk M.E., Şebin K., Yazıcı G. (2007). Doping ve Sporcularda Kullanımı. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(3), 3-9.
- Çimen O. (2012). Elit Masa Tenisçilerin ve Antrenörlerinin Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi (Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çolakoğlu F., Şenel, Ö. (2003). Sekiz Haftalık Aerobik Egzersiz Programının Sedanter Orta Yaşlı Bayanların Vücut Kompozisyonu ve Kan Lipidleri Üzerindeki Etkileri. Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 56-61.
- Ersoy G. (1998). Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme. Ankara: Damla Matbaacılık.
- Ersoy G. (2010). Egzersiz ve Spor Performansı İçin Beslenme. Ankara: Betik Yayınları.
- Göktaş A.T. (2010). Futbol Eğiticilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları (Ankara İlinde Görev Yapan Futbol Eğiticileri Üzerine Bir Çalışma) (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karasar N. (2007). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kayahan Ö., Kuter T.M. ve Akkuş H. (1992). Elit Takım oyuncularının Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlık Durumları Üzerine Bir Araştırma. Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Dergisi, 2(1): 11-14.
- Kumartaşlı M., Atabaş, E.G. (2014). Spor Merkezi Fitness Salonunu Kullanan Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi. International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 1, 898-904.
- Ocak Y., Tortop, Y. Ş. (2013). Kadınlarda Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 4(1).

Pamuk G., Kutlu, R., Çivi, S. (2014). Osteoporozu Olan ve Olmayan Postmenopozal Kadınlarda QUALEFFO-41 Ölçeği İle Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 139-146.

Sürücüoğlu M.S., Özçelik A.Ö., Çakıroğlu P.F. (1996). Yüzcülerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri-Performansı. *Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Dergisi*, 2(1): 11-14.

Tek A.N. ve Pekcan G. (2008). *Besin Destek Ürünleri Kullanılmalı mı*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Ussery N.E., Carlson, A., Whitfield, P.G., Watson, B.K., Berrigan, D., Fulton, E.J (2017). Walking for Transportation or Leisure Among U.S. Women and Men - National Health Interview Survey, 2005-2015. *Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR)*. 66(25), 657-662.

Yıldırım Y., Miçooğulları B.O., Yıldırım İ., Şahin F.N. (2005). Hatay İli Amatör Basketbol Kulüplerindeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4): 12-22.

Zırhlıoğlu G. (2011). Egzersiz Bağımlılığının Egzersiz Davranış Parametrelerine Göre İncelenmesi. *J New World Sci Acad.* 6(4): 214-215.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖZEL YETENEK SINAVINA GİRMEYE ADAY ÖĞRENCİLERİN KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ*

*Examining Anxiety Levels of Nominee Students Practicing Private Skill Exam For
Physical Education and Sport School*

Emrah AYKORA**

Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, eaykora@beu.edu.tr

Osman OLGAÇ

oskaan0156@gmail.com

ÖZ

Bu çalışmada, özel yetenek sınavı ile girilen Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarına hazırlanan bireylerdeki kaygı düzeyleri incelenmek istenmiştir. Kaygı özel bir ruh halidir ve bireyin tehlikeli ya da tehdit edici olarak algıladığı, etkilerinin hoş olmadığını umduğu çevresel kaynaklı bir uyarıcıya bağlı olarak ortaya çıkar (Öner, Le Compte 1998; Öner, 1997). Betimsel analiz modelinde yapılan bu araştırmanın çalışma grubunu 2018 yılında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarına hazırlanan 6 farklı ilden 102 kadın 339 erkek olmak üzere toplam 441 aday öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın verileri araştırmacılar tarafından belirlenmiş olan illere gidilerek aday öğrencilerden anket ile toplanmıştır. Aday öğrencilere yazar tarafından düzenlenmiş olan kişisel bilgi formu ile Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, yaşanan şehir, yaş ve aile gelir durumu değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Cinsiyet, mezun olunan okul, yapılan spor türü ve aynı sınava tekrar girme değişkenlerinde anlamlı fark bulunmuştur. Kadınların erkeklerden daha kaygılı olduğu, meslek liselerinden mezun olanların diğer okullardan mezun olanlara göre daha kaygılı olduğu, aynı sınava daha çok girenlerin ilk girenlere göre daha kaygılı olduğu, takım sporları ile uğraşanların bireysel sporlarla uğraşanlardan daha kaygılı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, sürekli kaygı, durum kaygı, özel yetenek sınavı

**Bu çalışma 3. Uluslararası Mesleki ve Teknik Bilimler Kongresinde sözlü sunum olarak sunulmuştur, 21-22 Haziran 2018, ID-18-A1-814*

****Sorumlu yazar**

ABSTRACT

This study aimed to determine anxiety levels of people practicing for private skill exam in order to get Physical Education and Sport Schools. Anxiety is a special mood that make sense like threatening for the person and appears after a stimulant which effects harmfully (Öner, Le Compte 1998; Öner,1997). Descriptive analyse modelled study included 102 female 339 male totally 441 nominee students from 6 different city all practicing for Physical Education and Sport Highschools. Researchers gathered datas with questionnaires from nominees in their towns face to face. Students had a personal information form which is prepared by writer and Spielberger Trait-State Anxiety Inventory. The results of the study concluded that there isn't a meaningful difference between living city and economic income of family. Also it is clear from the study that gender, school graduated from and having same repeat exams significant difference found off. Female students have more anxiety than males, vocational high school grads have more anxiety than others and students had more same exams have more anxiety than first ones, team sportmen have more anxiety than individuals.

Keywords: Anxiety, trait-anxiety, situation anxiety, private skill exam.

GİRİŞ

Kaygı özel bir ruh halidir ve bireyin tehlikeli ya da tehdit edici olarak algıladığı, etkilerinin hoş olmadığını umduğu çevresel kaynaklı bir uyarıcıya bağlı olarak ortaya çıkar (Öner, Le Compte 1998). Kaygı belirsizlik, korku, endişe, sıkıntı, huzursuzluk, kötü bir şey olacağı beklentisiyle hoş olmayan duygu durumu olarak da bahsedilmektedir (Sapir, Aranson, 1990).

Kaygı, genel manada negatif düşünceleri akla getiren bir durum olsa da, belirli zamanlarda gereken seviyede oluşmasına izin verildiğinde veya oluştuğunda gerekli seviyede tutulabildiğinde tamamen pozitif durumlara sebep olabilecek bir duygudur. Urra 2014 yılında yaptığı bir çalışma sonucunda bireyin özel durumun uyarlanması aktivasyon seviyesini artırır ifadesini kullanmıştır. Sadece yüksek seviyedeki kaygı insana huzursuzluk verir diyebiliriz. Bireyin iç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığı olarak algıladığı kaygı herhangi bir durum karşısında yaşanabilmesinin yanında bireyin kendisini alarm durumunda ve kötü bir şey olacakmış gibi bir duygu içinde hissetmektedir (Demiriz ve Ulutaş, 2003).

Kaygının sürekli ve anlık oluşma şeklinde iki farklı şekli vardır diyebiliriz. Batumlu ve Erden durumluk-anlık kaygıyı, insanların tehlikeli bir durum karşısında geçici olarak korkması ve kaygı duyması şeklinde açıklamışlardır (2007).

Sürekli kaygı da Büyüköztürk tarafından, sürekli olarak huzursuzluk içerisinde olma, öz saygılarının tehdit edildiğini düşünme ve bu durumdan dolayı mutsuz olma olarak tanımlanmış ve durumluk kaygının yoğunlaşp süreklilik kazandığı halidir şeklinde yorumlanmıştır (1997).

Tehlikeli koşulların yarattığı geçici durumlara bağlı olarak gözlenebilen durağan kaygı türü “durumluk kaygı”, içten kaynaklanan, bireye özdeğerlerinin tehdit edildiği hissini veren, bireyin içinde bulunduğu bazı durumları stresli olarak yorumlamasına yol açan kaygı türü ise “sürekli kaygı” olarak tanımlanmaktadır (Özgüven, 1994).

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Betimsel analiz modelinde yapılan bu araştırmanın çalışma grubunu 2018 yılında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarına hazırlanan 6 farklı ilden 102 kadın 339 erkek olmak üzere toplam 441 aday öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada katılımcılara araştırmacılar tarafından düzenlenmiş ve cinsiyet, yaşanılan şehir, yaş, aile gelir durumu, mezun olunan okul, ilgilenilen spor türü ve yetenek sınavına girme sayılarından ibaret olan kişisel bilgi formu ile Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirliği Öner ve Le Compte tarafından yapılmış, Alpha güvenirlik katsayısı Sürekli Kaygı Ölçeği için çeşitli uygulamalarda 0.83-0.87, Durumluk Kaygı Ölçeği için 0.94-0.96 arasında bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Önce tanımlayıcı istatistiklerden frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapmalar alınmıştır. Sonra verilerin dağılımlarının normal ve homojen olup olmadıklarına bakılmıştır. Verilerin normal ve homojen dağılım göstermelerinden dolayı uygun parametrik testler kullanılmıştır. Bağımsız değişkenin iki kategoride olduğu durumlarda bağımsız t-testi, üç veya daha fazla kategori olduğu durumlarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Oluşan farkların kaynağını belirlemek için Tukey-hsd testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		N	%	Geçerli %	Toplam %
Şehir	Van	152	34,5	34,5	34,5
	Ağrı	44	10,0	10,0	44,4
	Siirt	53	12,0	12,0	56,5
	Mardin	58	13,2	13,2	69,6
	Bitlis	88	20,0	20,0	89,6
	Batman	46	10,4	10,4	100,0
	Total	441	100,0	100,0	
Cinsiyet	Kadın	102	23,1	23,1	23,1
	Erkek	339	76,9	76,9	100,0
	Total	441	100,0	100,0	
Yaş	17	45	10,2	10,2	10,2
	18	114	25,9	25,9	36,1
	19	90	20,4	20,4	56,5
	20	84	19,0	19,0	75,5
	21	38	8,6	8,6	84,1
	22	23	5,2	5,2	89,3
	23	18	4,1	4,1	93,4
	24	17	3,9	3,9	97,3
	25	12	2,7	2,7	100,0
	Total	441	100,0	100,0	

Tablo 1 Devamı. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		N	%	Geçerli %	Toplam %
Aile Gelir Durumu	Düşük	93	21,1	21,1	21,1
	Orta	325	73,7	73,7	94,8
	Yüksek	23	5,2	5,2	100,0
	Total	441	100,0	100,0	
Mezun Olunan Lise	Meslek Lisesi	106	24,0	24,0	24,0
	Spor Lisesi	57	12,9	12,9	37,0
	Anadolu Lisesi	274	62,1	62,1	99,1
	Fen Lisesi	4	,9	,9	100,0
	Total	441	100,0	100,0	
Yetenek Sınavına Giriş Sayısı	1	181	41,0	41,0	41,0
	2	98	22,2	22,2	63,3
	3	98	22,2	22,2	85,5
	4	50	11,3	11,3	96,8
	5	14	3,2	3,2	100,0
	Total	441	100,0	100,0	
Spor Türü	Bireysel	207	46,9	46,9	46,9
	Takım	234	53,1	53,1	100,0
	Total	441	100,0	100,0	

Çalışma katılan aday öğrencilerin 152'si (%34,5) Van ilinde, 88'i (%20) Bitlis ilinde, 58'i (%13,2) Mardin ilinde, 53'ü (%12) Siirt ilinde, 46'sı (%10,4) Batman ilinde, 44'ü (%10) Ağrı ilinde ikamet etmektedir. Katılımcıların toplamda 102'si (%23,1) kadın aday, 339'u (%76,9) erkek adaydır. Katılımcılardan 45'i (%10,2) 17 yaşında, 114'ü (%25,9) 18 yaşında, 90'ı (%20,4) 19 yaşında, 84'ü (%19) 20 yaşında, 38'i (%8,6) 21 yaşında, 23'ü (%5,2) 22 yaşında, 18'i (%4,1) 23 yaşında, 17'si (%3,9) 24 yaşında, 12'si (%2,7) 25 yaşındadır. Katılımcıların aile gelir durumlarına bakıldığında 93'ünün (%21,1) düşük, 325'inin (%73,7) orta, 23'ünün (%5,2) yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Katılımcıların 106'sının (%24) Meslek Lisesi, 57'sinin (%12,9) Spor Lisesi, 274'ünün (%62,1) Anadolu Lisesi, 4'ünün (%0,9) Fen Lisesi öğrenimi görmekte veya devam etmektedir. Katılımcıların sınava girme sayılarına bakıldığında 181'inin (%41) ilk defa, 98'inin (%22,2) ikinci defa, 98'inin (%22,2) üçüncü defa, 50'sinin (%11,3) dördüncü defa, 14'ünün (%3,2) beşinci defa sınava girecekleri görülmüştür. Genel olarak bakıldığında katılımcıların 207'sinin (%46,9) bireysel sporlarla, 234'ünün de (%53,1) takım sporları ile ilgilendiği görülmüştür.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Yapılan Bağımsız T Testi Analizi

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Std. Sapma	Std. Hata	p
DK	Kadın	102	42,03	11,028	1,092	,034
	Erkek	339	39,40	10,926	,593	
SK	Kadın	102	44,82	9,279	,919	,004
	Erkek	339	41,81	9,304	,505	

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analiz sonucunda istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Kadın adayların erkek adaylara göre daha yüksek kaygı yaşadıkları söylenebilir.

Tablo 3. Mezun Olunan Lise Değişkenine Göre Yapılan Varyans Analizi

	Okunulan Lise	N	\bar{X}	Std. Sapma	Std. Hata	p	Farkın Kaynağı
DK	Meslek Lisesi	106	43,11	11,531	1,120	,009	<i>Farkın kaynağı Meslek Lisesi ile Spor Lisesi ve Anadolu Lisesi ortalama puanları arasında çıkmıştır.</i>
	Spor Lisesi	57	39,77	11,314	1,499		
	Anadolu Lisesi	274	38,85	10,530	,636		
	Fen Lisesi	4	40,50	11,269	5,635		
SK	Meslek Lisesi	106	45,77	9,894	,961	,001	<i>Farkın kaynağı Meslek Lisesi ile Spor Lisesi ve Anadolu Lisesi ortalama puanları arasında çıkmıştır.</i>
	Spor Lisesi	57	41,77	9,618	1,274		
	Anadolu Lisesi	274	41,40	8,775	,530		
	Fen Lisesi	4	42,50	15,177	7,588		

Mezun Olunan Lise değişkenine göre yapılan analiz sonucunda istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde Meslek Liseli adayların diğer lise gruplarındaki adaylara göre belirgin bir şekilde kaygı puanlarının yüksek olduğu söylenebilir. Farkın kaynağının tespiti için yapılan Tukey testinde fark, Meslek Liseli adaylar ile Spor Lisesi ve Anadolu liseli adayların puanları arasında çıkmıştır.

Tablo 4. Sınava Girme Sayısı Değişkenine Göre Yapılan Varyans Analizi

	Sınava Tekrar Girme Sayısı	N	\bar{X}	Std. Sapma	Std. Hata	p	Farkın Kaynağı
DK	1	181	39,69	11,281	,839	,032	<i>Farkın kaynağı 4 ile 3 ve 1 5 ile 3 ve 1 arasında çıkmıştır.</i>
	2	98	39,84	10,272	1,038		
	3	98	38,26	10,228	1,033		
	4	50	43,94	11,077	1,567		
	5	14	43,57	14,135	3,778		
SK	1	181	41,97	9,944	,739	,016	<i>Farkın kaynağı 5 ile 3 ve 1 4 ile 3 ve 1 arasında çıkmıştır.</i>
	2	98	42,09	8,752	,884		
	3	98	41,53	8,496	,858		
	4	50	45,82	9,258	1,309		
	5	14	47,50	9,501	2,539		

Sınava girme sayısı değişkenine göre yapılan analiz sonucunda istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde adayların sınava giriş sayıları arttıkça kaygı puanlarının da arttığı söylenebilir. Farkın kaynağının tespiti için yapılan Tukey testinde fark, Farkın kaynağı sınava 5. girişi olan adaylar ile 3. ve ilk girişi olan adaylar arasında, 4. girişi olan adaylar ile 3. ve ilk girişi olan adaylar arasında çıkmıştır.

Tablo 5. İlgilenilen Spor Türü Değişkenine Göre Yapılan Varyans Analizi

	Spor Türü	N	\bar{X}	Std. Sapma	Std. Hata	p
DK	Bireysel	207	37,41	11,262	,783	,000
	Takım	234	42,31	10,235	,669	
SK	Bireysel	207	39,81	9,828	,683	,000
	Takım	234	44,90	8,266	,540	

İlgilenilen spor türü değişkenine göre yapılan analiz sonucunda istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Takım sporları ile ilgilenen aday öğrencilerin bireysel sporlarla ilgilenen aday öğrencilere göre daha yüksek kaygı puanlarının olduğu söylenebilir.

Yaşanılan şehir, yaş ve aile gelir durumu değişkenleri için yapılan analizlerde istatistiki olarak anlamlı sonuçlar çıkmamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmamızın amacı özel yetenek sınavlarına giren aday öğrencilerin kaygı düzeylerini incelemektir. Araştırmamıza 102'si (%23,1) kadın aday, 339'u (%76,9) erkek olmak üzere toplam 441 kişi katılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre yapılan analiz sonucunda istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Kadın adayların erkek adaylara göre daha yüksek kaygı yaşadıkları söylenebilir. Bu durum, toplumumuzda erkeklerin daha özgür ve baskın, kadınların da daha çekinik yetiştirilmesinden kaynaklanmış olabilir.

Katılımcıların 106'sının (%24) Meslek Lisesi, 57'sinin (%12,9) Spor Lisesi, 274'ünün (%62,1) Anadolu Lisesi, 4'ünün (%0,9) Fen Lisesi öğrenimi görmekte veya devam etmektedir. Mezun olunan lise değişkenine göre yapılan analiz sonucunda istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde Meslek Liseli adayların diğer lise gruplarındaki adaylara göre belirgin bir şekilde kaygı puanlarının yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcıların sınava girme sayılarına bakıldığında 181'inin (%41) ilk defa, 98'inin

(%22,2) ikinci defa, 98'inin (%22,2) üçüncü defa, 50'sinin (%11,3) dördüncü defa, 14'ünün (%3,2) beşinci defa sınava girecekleri görülmüştür. Sınava girme sayısı değişkenine göre yapılan analiz sonucunda istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde adayların sınava giriş sayıları arttıkça kaygı puanlarının da arttığı söylenebilir. Adayların sınavlarda başarısız olarak tekrar tekrar girmesi kaygı düzeylerini arttırdığı düşünülmüştür. İş seçimi, toplum içinde alacağı rol ile ilgili planlar, arkadaşlıklar, iş bulamama korkusu ve aileye karşı sorumluluklar bireyde kaygı yaratıcı etmenlerden bazıları olarak sıralanabilir.

Genel olarak bakıldığında katılımcıların 207'sinin (%46,9) bireysel sporlarla, 234'ünün de (%53,1) takım sporları ile ilgilendiği görülmüştür. İlgilenilen spor türü değişkenine göre yapılan analiz sonucunda istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Takım sporları ile ilgilenen aday öğrencilerin bireysel sporlarla ilgilenen aday öğrencilere göre daha yüksek kaygı puanlarının olduğu söylenebilir. Aktop ve Erman da takım sporcularının kaygı düzeylerinin bireysel sporculardan yüksek bulmuşlardır (2002). Civan ve arkadaşları da aynı şekilde takım sporcularının kaygı düzeylerinin bireysel sporculardan yüksek bulmuşlardır (2010).

Yaşanılan şehir, yaş ve aile gelir durumu değişkenleri için yapılan analizlerde istatistiki olarak anlamlı sonuçlar çıkmamıştır. Kaygı durumları ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda bu değişkenlerin anlamlı farklarından bahsedilirken bu çalışmada anlamlı sonuçlara ulaşılamamıştır. Civan ve arkadaşları da aynı şekilde yaş değişkeninde anlamlı fark bulamamışlardır (2010).

Kaygı üzerine uzun yıllardır hatırı sayılır miktarda çalışmalar yapılmış olup konu çok farklı açılardan da ele alınmıştır. Lambert ve arkadaşları 2010 yılında yaptıkları bir çalışmada Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği kullanarak bireylerde oluşan sürekli kaygının, kardiyovasküler risk oluşturabilen etkileri olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bunun yanında Brendon ve arkadaşlarının 2017 yılında yaptıkları bir meta analiz çalışmasında egzersizin kaygı düzeyinin azalmasında etkili olduğu ifade edilmiştir.

Bu çalışma ile elde edilen bulgular ışığında, özel yetenek sınavlarına hazırlanırken düzenli egzersiz yaptıkları varsayılan aday öğrencilere bir takım ön testler yapılması önerilebilir. Aday öğrencileri çalıştıran antrenörler, spor uzmanları mutlaka adayların sosyodemografik özellikleri hakkında detaylı bilgiler almalı bunun yanında fizyolojik ve anatomik ölçümler de yapmalıdırlar. Aday öğrencilerin sadece kuvvet gelişimleri değil psikolojik durumları da takip edilmelidir.

KAYNAKLAR

Aktop, A., Erman, K.A. (2002). Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu, benlik kaygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. 7. Uluslararası Spor bilimleri Kongresi, Antalya.

Batumlu, Z., Erden, M. (2007). Yıldız Teknik Üniversitesi Yabancı Diller Yüksek Okulu Hazırlık Öğrencilerinin Yabancı Dil Kaygıları ile İngilizce Başarıları Arasındaki İlişki. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*. 3.1, 24-38.

Brendon, S., Davy, V., Simon, R., Joseph, F., Theodore, C., Nicola, V., Giovanni, A. S., Felipe, B. S. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, Volume 249, 102-108.

Büyüköztürk, Ş. (1997). Araştırmaya Yönelik Kaygı Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Eğitim Yönetimi*. 3.4, 453-464.

Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 7, 1.

Demiriz, S., Ulutaş, İ. (2003). 9-12 Yaş Çocuklarının Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*. 3.1, 1-9.

Lambert, E., Dawood, T., Straznicky, N., Sari, C., Schlaich, M., Esler, M., Lambert, G. (2010). Association between the sympathetic firing pattern and anxiety level in patients with the metabolic syndrome and elevated blood pressure, *Journal of Hypertension*, Volume 28 - Issue 3 - p 543–550

Öner, N., Le Compte A. (1985). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Öner, N., Le Compte, A. (1998). Durumluk / Sürekli Kaygı Envanterinin El Kitabı (2.Baskı). İstanbul:Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Özgüven, E. (1994). Psikolojik Testler. Ankara: PDREM Yayınları, 323-4

Sapir, S., Aranson, A. E. (1990). The relationship between psychopathology and speech and language disorder in neurological patients. *Journal of Speech Hearing Disorders*. 55, 503-509.

Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 67-74.