



(ISSN: 2602-4047)

Demir, A. & Barut, A. İ. (2021). Examining of Competitive Anxiety Levels and Achievement Goals of Flatwater Kayakers in terms of Different Variables , *International Journal of Eurasian Education and Culture*. 6(12), 1-24.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.197>

Article Type: Research Article

EXAMINING OF COMPETITIVE ANXIETY LEVELS AND ACHIEVEMENT GOALS OF FLATWATER KAYAKERS IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

Abdurrahman DEMİR

Assistant Professor, Artvin Coruh University, Artvin, Turkey, ademir@artvin.edu.tr
ORCID: 0000-0002-3944-4085

Ali İlhan BARUT

Phd. Psychologist, Ministry of Justice, Ankara, Turkey, ali.ilhanbarut@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8167-6429

Received: 30.06.2020 Accepted: 12.01.2021 Published: 10.03.2021

ABSTRACT

The aim of the study is to examine competitive anxiety status and achievement goals of Turkish flatwater kayakers in terms of gender, being a national athlete, and being a medalist, and to determine whether there is a relationship between competitive anxiety levels and achievement goals. The research was carried out using the correlational research model. The sample of the research consists of flatwater kayakers participating in the 2019 Canoe Turkey Championship. 181 canoe athletes, 65 female and 116 male, with a mean age of 14.93 ($S_s = 2.422$) and 3.12 years ($S_s = 2.219$), voluntarily participated in the study. In the research, "Competitive State Anxiety Inventory-2(CSAI-2):" and "2X2 Achievement Goals Questionnaire For Sport-2X2 AGQ" were used. In the analysis of the data, pearson correlation test was used to compare the relationship between canoe athletes' achievement goals and state anxiety levels, independent sample t test in parametric distributions, Mann Whitney U test in non-parametric distributions, and kruskal wallis test was used in multiple groups. According to the results obtained, it was observed that the kayakers participating in the 2019 Turkey championship who experienced moderate cognitive anxiety and physical anxiety just before the competition, nevertheless, it was seen that their self-confidence was high. These results show that Turkish kayakers did not lose their self-confidence even though they experienced cognitive and physical condition anxiety on the competition day. However, it has been emerged that national kayakers have a sense of not being worse than other athletes. In addition, it was found that female athletes avoided more failure in competition than male athletes.

Keywords: Flatwater kayakers, competitive anxiety, achievement goals

INTRODUCTION

In order to understand achievement in sports, it is focused on achievement goals (Duda & Hall, 2001). Therefore, mastery goals and performance goals are emphasized on achievement goals (Dweck, 1986). Mastery goals focus on the development of competence to master the task; performance goals also focus on demonstrating competence over other athletes (Elliot & McGregor, 2001). It was later revealed that these two goals could be divided into the approach and avoidance goals (Darnon, Butera & Harackiewicz, 2007). There are four subscales in the structure of the 2x2 achievement goals. These are mastery-approach, mastery-avoidance, performance-approach and performance-avoidance goals (Elliot & McGregor, 2001). The mastery-avoidance goal refers to the person not trying to fail while being close to mastering the task, trying not to lose a person's skills, abilities or knowledge. Mastery-approach goal refers to being a master in the task or trying to develop. While performance-avoidance goal refers to trying not to be worse than other athletes. The performance-approach goal refers to trying to do better than other athletes (Elliot & Thrash, 2001). The two approach goals focus on reaching achievement. The other two avoidance goals focus on avoiding failure. The two mastery goals are task-oriented. Two performance targets are other person-oriented (Morris & Kavussanu, 2008). Athletes may experience anxiety in various ways during the competition. Anxiety can be seen as a positive emotional state that increases performance, as well as a negative emotional state that leads to conditions that decrease performance (Taylor & Wilson, 2002; Akgün, Gönen & Aydın, 2007).

State anxiety is defined as automatic perception of anxiety along with mental fatigue, activation of the autonomic nervous system or arousal (Spielberger, 1966). Some athletes may experience lack of performance in conditions that cause state anxiety. Therefore, the effect of anxiety on performance has a great interest from researchers in the field of sports psychology (Civan, Arı, Görücü & Özdemir, 2010; Liştea, Ducrocq, Siminiceanu & Visu-Petra, 2017). The state anxiety is temporary and is a reaction in the event of a sudden threat or competition. Therefore, it was emphasized that the athlete should reach a moderate level of anxiety to reach peak performance (Bunker & Rotella, 1980). State anxiety has three sub-dimensions, one of which is self-confidence. It can be said that there is a positive linear relationship between self-confidence and performance (Craft et al., 2003). The other is physical anxiety. In this case, the heart rate increases, the pupils expand, sweating occurs, physiological symptoms appear. The last one is cognitive anxiety. The person evaluates himself negatively and feels the fear that him/herself is threatened. Cognitive anxiety is defined by fear of losing, negative thoughts and visual metaphors. Physical anxiety is defined by rapid heartbeat, shortness of breath, cold and moist hands, tingling in the stomach and tense muscles (Libert & Marris, 1967). This also affects motivation (Ünalı & Ersoy, 2020). Anxiety is the hardest obstacle for athletes who want to improve their performance. Anxiety before the competition is more in individual sports. It is observed that individual athletes, especially in eligible and individual branches, tend to experience more anxiety than team athletes (Martens et al. 1990). This is why the athletes are alone during the competition and start to struggle with their fears and the desire to be the best (Ortiz & Grange, 2006).

Flatwater kayak is one of these branches. Flatwater kayak is a highly competitive sports branch with various factors in winning the competition, such as physical strength, technique, fitness, psychology and racing strategy (Diafas et al., 2011). In the branch that requires high performance, such as flatwater kayak sport, the psychological state is also important, as well as factors such as training plan, technical studies and nutrition. Physiological well-being is important in training. However, it can be said that the psychological situation is more important on the competition day. Due to the competitive nature of kayaking, it is important that competition is naturally stressed, that athletes develop their ability to approach and manage the stressful situation with a psychological perspective and prepare both psychologically and physiologically (Werthner, 2019). Therefore, different features must be combined with the performance of kayak athletes (Bifaretti et al., 2016). Kayak athletes perform various qualifying competitions throughout the day, depending on their performances and stay in the top tour or final competition. One athlete can participate in many competitions in one distance on the same day, including the final competition (ICF, 2015).

Since kayak sport is a competitive and performance-oriented sport, it is thought that kayak athletes may experience elimination anxiety during the competition. For this reason, it is thought that this research will contribute to the sports psychology literature by aiming to examine the relationship between the competitive anxiety and achievement goals of Turkish kayak athletes and to make comparisons in terms of gender, being a national athlete and medalist.

METHOD

Research Model

In this study, correlational research model was used to determine the relationship between anxiety levels of kayak athletes and their achievement goals on the the competition day. The correlational research model is a research pattern carried out to determine whether there is a co-variation between at least two variables in a current situation (Fraenkel & Wallen, 2000). Participants voluntarily participated with an informed consent form according to Helsinki criteria.

Participants

The sample of the research consists of flatwater kayak athletes participating in the 2019 Canoe Turkey Championship held in Eskişehir. A total of 181 kayak athletes, 65 females and 116 males, with an average age of 14.93 years ($S_s = 2.422$), participated in the study on the competition day. In the research, an easy sampling method was preferred. Participants voluntarily participated with an informed consent form according to Helsinki criteria.

Data Collection Tool

In the research, competitive state anxiety inventory-C.S.A.I.-2, which is used to measure anxiety in the field of sports psychology, was used. This inventory, developed by Martens et al. (1990) and adapted to Turkish by Koruç (1998), consists of 27 items. It also has 3 subscales to measure cognitive anxiety, somatic anxiety and self-confidence. The questions consist of 4-point likert types ranging from 'never', 'sometimes', 'frequently' to 'always'. The lowest score that can be obtained from the scale on the subscales is 9 and the highest score is 36. The test-retest reliability coefficients of the scale, one month apart, were calculated as .96 for cognitive anxiety, .93 for physical anxiety, and .95 for self-confidence.

'2X2 Achievement Goals Questionnaire For Sport-2X2 AGQ', consisting of 4 subscales and 12 items, was developed by Conroy et al. (2003) based on the achievement goal theory and adapted to Turkish by Kazak Çetinkalp (2009). The inventory consists of 12 items in which judgments are made according to 7 evaluation steps (1 = Strongly disagree, ... 7 = Strongly agree). It is used to determine the four success goals of athletes

These four success goals in the inventory are mastery – avoidance, mastery – approach, performance – avoidance and performance-approach. Internal consistency values of the scale are 0.70 for mastery-approach; 0.82 for mastery avoidance; It was calculated as 0.88 for performance-approach and 0.87 for performance-avoidance (Conroy et al., 2003). It has been determined that it is a useful measurement tool in Turkish athletes (Kazak Çetinkalp, 2009).

Data Analysis

In the research, the Kolmogorov-Smirnov test was used to test the normality. In the analysis of the data obtained, pearson correlation test was used to examine the relationship between the achievement goals of the kayak athletes and the state anxiety levels. Independent sample t test in parametric distributions and mann whitney u test in non-parametric distributions were used to compare the state anxiety levels and success goals of the binary groups. Kruskal wallis test was used in triple groups.

Process

A correlational research model was used in this research. Participants consist of flatwater kayak athletes participating in the 2019 Canoe Turkey Championship. The participants were reached on the day of the competition and in the competition area by easy sampling method. The scales were applied by the researcher after making the necessary explanations face to face after permission from the coaches. The scales were applied to athletes 30-60 minutes before their qualifying competition.

FINDINGS

The dominant-non-dominant shoulder and knee proprioception pre-test independent sample t-test results of the participants are given in Table 2, and the dominant-non-dominant shoulder and knee proprioception pre-test and post-test analysis are given in Table 3.

Table 1. Frequency Distribution of Participants

		n	%
Gender	Female	65	35,9
	Male	116	64,1
Medalist	Yes	113	62,4
	No	68	37,6
National Athlete	Yes	24	13,2
	No	157	86,8

The kayak athletes participating in the 2019 Turkey championship gender, medalist and national athlete numbers and percentages are shown in Table 1.

Table 2. Achievement Goals and Competitive State Anxiety Levels of Kayak Athletes t-test Results in terms of Gender

	Subscales	Gender	n	x	sd	t	p
Achievement Goals	Mastery-Avoidance	Female	65	14.9231	4.14694	2.785	.008*
		Male	116	13.0345	4.76022		
	Mastery-Approach	Female	65	19.4923	2.73360	1.997	.050
		Male	116	18.3448	4.15379		
	Performance-Avoidance	Female	65	14.4615	4.20222	1.739	.084
		Male	116	15.6207	4.47535		
Performance-Approach	Female	65	17.7077	3.57388	.031	.975	
	Male	116	17.6897	3.97692			
State Anxiety Levels	Physical Anxiety	Female	65	17.8308	4.81070	.974	
		Male	116	17.1293	4.34297		.332
	Cognitive Anxiety	Female	65	21.7846	5.12193	1.583	.116
		Male	116	20.5862	4.43517		
	Self Confidence	Female	65	24.4308	6.83733	2.472	.014*
		Male	116	26.6983	5.34256		

*p<.05

When the table 2 was examined, it was found that there was a significant difference between the achievement goals mastery avoidance subscale and situational anxiety levels self-confidence subscale in terms of gender (p <.05), and there was no significant difference between performance-avoidance and performance-approach subscales and cognitive anxiety and physical anxiety subscales (p> .05).

Table 3. Achievement Goals and Competitive State Anxiety Levels of Kayak Athletes Mann-Whitney U Test Results in terms of National Athlete

		National Athlete	n	Rank Avarage	Rank Sum	U	p
Achievement Goals	Mastery-Avoidance	Yes	24	103.56	2485.50	1582.500	.206
		No	157	89.08	13985.50		
	Mastery-Approach	Yes	24	103.10	2474.50	1593.500	.197
		No	157	89.15	13996.50		
	Performance-Avoidance	Yes	24	96.98	2327.50	1740.500	.547
		No	157	90.09	14143.50		
Performance-Approach	Yes	24	113.38	2721.00	1347.000	.023*	
	No	157	87.58	13750.00			
State Anxiety Levels	Physical Anxiety	Yes	24	83.60	2006.50	1706.500	.457
		No	157	92.13	14464.50		
	Cognitive Anxiety	Yes	24	86.71	2081.00	1781.000	.666
		No	157	91.66	14390.00		
	Self Confidence	Yes	24	80.21	1925.00	1625.000	.278
		No	157	92.65	14546.00		

*p<.05

When Table 3 examined, it was founda that there was a significant difference between the achievement goals mastery-avodience subscale in terms of being a national athlete (U=1347; p<.05), and there is no statistically significant difference in all other subscales (P> .05).

Table 4. Achievement Goals and Competitive State Anxiety Levels of Kayak Athletes T-test Results in terms of Medalist

	Subscales	Medalist	n	x	sd	t	p
Achievement Goals	Mastery-Avoidance	Yes	113	14,2478	4,47918	2,022	,045*
		No	68	12,8235	4,76599		
	Mastery-Approach	Yes	65	19,1593	2,68450	1,636	,105
		No	116	18,0882	4,97977		
	Performance-Avoidance	Yes	65	15,1947	4,14224	,037	,971
		No	116	15,2206	4,83719		
Performance-Approach	Yes	65	18,4425	2,77726	3,485	,001*	
	No	116	16,4559	4,89421			
State Anxiety Levels	Physical Anxiety	Yes	65	17,5575	4,43794	,668	,505
		No	116	17,0882	4,66084		
	Cognitive Anxiety	Yes	65	21,5575	4,58830	2,007	,046*
		No	116	20,1176	4,81766		
	Self Confidence	Yes	65	25,7080	5,74096	,493	,623
		No	116	26,1765	6,45060		

*p<.05

When the Table 4 was examined, it was found that there was a significant difference between the mastery-avoidance and performance-approach subscales and cognitive anxiety subscale in terms of medalist (p<.05), and there was no significant differences between mastery-approach and performance-avoidance subscales and situational anxiety levels, physical anxiety and self-confidence subscales (p>.05).

Table 5. The Relationship Between Achievement Goals and Situational Anxiety Levels of Kayak Athletes

		Mastery-Avoidance	Mastery-Approach	Performance-Avoidance	Performance-Approach
Physical Anxiety	r	.289**	-.116	.015	-.004
	p	.000	.119	.837	.952
	n	181	181	181	181
Cognitive Anxiety	r	.530**	.024	.126	.119
	p	.000	.753	.091	.111
	n	181	181	181	181
Self Confidence	r	-.430**	.125	.105	.104
	p	.000	.094	.159	.164
	n	181	181	181	181

**=slight

When the table 5 was examined, it was found that there was a slight positive correlation between the mastery-avoidance and physical anxiety ($r=.289$; $p=.000$) and mastery-avoidance and cognitive anxiety ($r=.530$; $p=.000$). It was also found that there was a slight negative relationship between mastery-avoidance and self-confidence subscales ($r=-.430$; $p=.000$). It was found that there was no significant relationship between all other subscales.

CONCLUSION and DISCUSSION

In this study, it is aimed to analyze the relationship between kayak athletes' competitive anxiety states and achievement goals, and to make comparisons in terms of gender, being a national athlete and medalist. The results of the study showed that national athletes and medalist athletes experienced moderate cognitive anxiety and physical anxiety just before the competition, even so their self-confidence was high. These results show that kayak athletes do not lose their self-confidence even though they experience cognitive and physical anxiety on the day of the competition. It was found that there were significant differences between mastery-avoidance and self-confidence in terms of gender, performance-approach in terms of being a national athlete, and mastery-avoidance, performance-approach and cognitive anxiety subscales in terms of medalist. No significant difference was found between all other subscales. According to these results, it can be said that female kayakers have more fear of failure during the competition than male kayakers, and male kayakers experience more self-confidence than female kayakers (Table 2). It can be said that national kayakers had the feeling of wanting to be more successful than non-national kayakers (Table 3). It can be said that medalist kayakers are more afraid of failing than non-medalist kayakers, have a sense of being able to perform better than other kayakers and experience more cognitive anxiety (Table 4). Besides, it was observed that all kayak athletes had a slight positive correlation between mastery-avoidance and physical anxiety, and a moderate positive correlation between cognitive anxiety. There is a moderate negative relationship between mastery-avoidance and physical anxiety (Table 5). That is, as the idea of doing better than its previous achievement increases in the competition, the rate of physical anxiety and cognitive anxiety also increases. Like the idea of not failing increases, self-confidence decreases.

In a study on elite rowers, it was found that their anxiety levels on competition day were higher than the preparation period anxiety levels (Wetherell & MacDonald, 2019). This situation supports the idea of increased

anxiety during the competition period. A study on Lithuanian national canoe and rowing teams found that there was no significant difference between the pre-competition anxiety levels of Lithuanian national athletes and young athletes (Alekrinskis et al., 2019). In this study, there was no difference between the categories. In a different study, anxiety levels of elite athletes appear to increase on competition day (Rimmele et al., 2007). It is seen that there are different results in the researches carried out in various sports branches. For example, in a study conducted on taekwondo athletes, no relation was found between gender and state anxiety (Yücel, 2003). However, this study found that female kayak athletes have less self-confidence than male kayak athletes. Similarly, in a different study, it was reported that the state anxiety scores of the athletes involved in individual and team sports do not differ in terms of gender (Civan, Arı, Görücü & Özdemir, 2010). In a study on wrestlers, it was found that there was a significant difference between pre-competition state anxiety levels in terms of gender. In a study that conducted the pre-contest state anxiety levels of judo athletes, it was revealed that there was a gender difference between physical anxiety, cognitive anxiety and self-confidence of athletes (Agaoglu, 2015). Therefore, it can be said that the gender variable is different according to the branches (Demirli, 2017). In a study conducted on female volleyball athletes, it was reported that state anxiety scores before the competition were high and negatively affected the performance (Naştuğ, 2009). A study on basketball athletes also found an important relationship between anxiety and performance (Cerit et al., 2013). In another study on judo athletes, a significant and negative relationship was found between age and cognitive anxiety. This is thought to be because old athletes have more experience than young athletes (Modroño & Guillen, 2011). There is a difference between our research and this research. In our study, it was found that the anxiety levels of the medalists were slightly higher. Cognitive anxiety obstructs sportive performance. It is reported that the athlete performs better when the cognitive state anxiety level is less. Therefore, it has been reported that a low level of anxiety for athletes will be positive in terms of performance (Cox, 1990). In our study, it was observed that elite kayakers have moderate anxiety.

When athletes understand that their trainers are concentrating on reaching the goal, they adopt the goal of avoiding more (Conroy et al., 2006). It has been reported that mastery-approach goal is not related to fear of failure, but positively related to performance-approach goals, performance-avoidance goals and mastery-avoidance goals (Conrov et al., 2003).

A study on Singapore athletes participating in world youth games found that achievement goals differ in favor of men in terms of gender (Koh & Wang, 2015). In this study, it is parallel with the sub-dimension of mastery-avoidance. Therefore, it can be said that athletes tend to avoid more when pressure increases. In a study examining the gender difference towards the achievement goals of Australian athletes, it was found that there was no gender difference in mastery-avoidance and performance-approach goals, but there were significant differences in mastery-approach goals (Pajares et al., 2000). In a study, it was found out that the mastery-approach scores of female athletes were higher than that of male athletes (Hanrahan & Cerin, 2009). In this study, it was found that female athletes had higher mastery-avoidance scores. It is thought that this result is due to the self-confidence between the female athletes and male athletes. The reason why the results are so

variable according to the researches may be that many factors play a role in the goal of achievement. When the relationship between '2X2 Achievement Goals Questionnaire For Sport' subscales and age and experience was evaluated, it was stated that the mastery-avoidance subscale had a negative relationship with age and experience (Kazak Çetinkalp, 2009). In this study, a significant difference was found between the performance-approach of the successful athletes who were experienced. In a study conducted on professional footballers, it was found that anxiety levels were negatively and significantly related to achievement motivation in professional footballers. In other words, as the anxiety level of football players increases, their motivation for achievement decreases (Turhan, 2009). In this study, there is a positive relationship between the feeling of not failing as the anxiety level increases. Therefore, performance may be adversely affected.

As a result, it was observed that the kayak athletes participating in the 2019 Turkey championship who experienced moderate cognitive anxiety and physical anxiety just before the competition, nevertheless, it was seen that their self-confidence was high. These results show that kayak athletes do not lose their self-confidence even though they experience cognitive and physical state anxiety on the day of the competition

Also, it has been revealed that national kayak athletes have the feeling of not being worse than other athletes. According to gender, female athletes were found to have the goal of falling more than male athletes. However, it is thought that there is a small number of studies on flatwater kayak athletes, and trainers and athletes should be conscious about this issue and more research should be done to ensure awareness.

RECOMMENDATIONS

First of all, it is thought that it will be beneficial for trainers and athletes to be more educated in sports psychology to evaluate their anxiety levels and achievement goals, not to ignore sports psychology in training planning, to increase awareness of athletes' psychological status. Since the research is limited to the competition day, it only measures the state anxiety and achievement goals.

Therefore, it may be recommended to apply inventories and prepare a comparative study, on the preparation period, on the day of competition and after the competition. In the literature, studies that investigate the state anxiety and achievement goals of kayak athletes at the same time are limited. The limited number of previous studies also prevents predicting that shows the limitation of the research.

In particular, it can be suggested to conduct different studies on anxiety and achievement goals of kayak athletes. If the number of these studies increases, it is predicted that these concepts will be much better understood, and this study is thought to support future research.

ETHICAL TEXT

In this article, the journal writing rules, publication principles, research and publication ethics, and journal ethical rules were followed. Responsibility for any violations that may arise regarding the article belongs to the author (s).

Author(s) Contribution Rate: In this study, the first author contributed 60% and the second author contributed 40%.

REFERENCES

- Akgün, A., Gönen, S. & Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Alekrinskis, A., Bulotienė, D. & Dagytė, R. (2019). Peculiarities of pre-competition emotional state of the Lithuanian national kayak and canoe rowing team members and junior kayakers and canoeists. *Sporto mokslas*, 2019, nr. 1, p. 12-17.
- Baştuğ, G. (2009). Bayan voleybolcuların müsabaka dönemi kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(3), 15-20.
- Bifaretti, S., Bonaiuto, V., Federici, L., Gabrieli, M. & Lanotte, N. (2016). E-kayak: a wireless DAQ system for real time performance analysis. *Procedia engineering*, 147, 776-780.
- Bunker, L. & Rotella, R. (1980). Achievement and stress in sport: research findings and practical suggestion. *Sport Psychology An analysis of athlete behavior* (2nd ed.) Ithaca, NY: Movement Publications.
- Cerit, E., Gümüşdağ, H., Evli, F., Şahin, S. & Bastık, C. (2013). Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki. *Sport Sciences*, 8(1), 26-34.
- 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), 193-206.
- Conroy, D. E., Elliot, A. J. & Hofer, S. M. (2003). A 2x2 achievement goals questionnaire for sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of sport and Exercise psychology*, 25(4), 456-476.
- Conroy, D. E., Kaye, M. P. & Coatsworth, J. D. (2006). Coaching climates and the destructive effects of mastery-avoidance achievement goals on situational motivation. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 28(1), 69-92.
- Cox, R. H. (1990). Situational factors related to anxiety and mood. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. 1st ed. Dubuque: WC Brown Publishers, 191.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J. & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(1), 44-65.

- Darnon, C., Butera, F. & Harackiewicz, J. M. (2007). Achievement goals in social interactions: Learning with mastery vs. performance goals. *Motivation and Emotion*, 31(1), 61-70.
- Demirli, A. (2017). *Elit greŖçilerin müsabaka öncesi ve sonrası durum kaygı düzeylerinin karŖılaŖtırılması, Unpublished Master of Thesis*. Bartın University, Institute of Education Sciences. Bartın
- Diapas, V., Dimakopoulou, E., Diamanti, V., Zelioti, D. & Kaloupsis, S. (2011). Anthropometric characteristics and somatotype of Greek male and female flatwater kayak athletes. *Biomedical Human Kinetics*, 3, 111-114.
- Duda, J. L. & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. *Handbook of sport psychology*, 2, 417-443.
- Dweck C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 148-156.
- Elliot, A. J. & Thrash, T. M. (2001). Achievement goals and the hierarchical model of achievement motivation. *Educational Psychology Review*, 13(2), 139-156.
- Elliot, A. J. & McGregor, H. A. (2001). A 2x2 achievement goal framework. *Journal of personality and social psychology*, 80(3), 501.
- Fraenkel, J. R. & Wallen. N. E. (2000). *How To Design and Evaluate Research in Education*. Boston: McGraw Hill.
- Hanrahan, S. J. & Cerin, E. (2009). Gender, level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of science and medicine in sport*, 12(4), 508-512.
- İCF (2015). International canoe federation canoe sprint competition rules 2019. (2020, February, 21) Retrieved from. https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_canoe_sprint_2019.pdf
- Kazak Çetinkalp. F. Z. (2009). *Sporda hr irade kuramı ve başarı hedefi kuramının değerlendirilmesi*. Doctoral thesis Ege University. Health Sciences Institute. İzmir.
- Koh, K. T. & Wang, C. K. J. (2015). Gender and type of sport differences on perceived coaching behaviours, achievement goal orientations and life aspirations of youth Olympic games Singaporean athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 91-103.
- Koruç, Z. (1998). CSAI-2'nin Türkiye uyarlaması, n çalıŖma I. V. Sports Science Congress.
- Libert, R.M. & Marris, L.W., (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, pp:975-978.
- LiŖtea, R., Ducrocq, E., Siminiceanu, A. & Visu-Petra, L. (2017). Getting the butterflies to fly in formation: A review on the modulating effect of attentional control on motor and visual aspects of sports performance under pressure. *Cognition, Brain, Behavior*, 21(4).
- Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. *Human kinetics*.
- Modroño, C. & Guillen, F. (2011). Anxiety characteristics of competitive windsurfers: relationships with age, gender, and performance outcomes. *Journal of Sport Behavior*, 34(3).
- Morris, R. L. & Kavussanu, M. (2008). Antecedents of approach-avoidance goals in sport. *Journal of Sports Sciences*, 26(5), 465-476.
- Ortiz, J. & Grange, L. L. (2006). Efficacy of relaxation techniques in increasing sport performance in women golfers. *The sport journal*, 9(1).

- Pajares, F., Britner, S. L. & Valiante, G. (2000). Relation between achievement goals and self-beliefs of middle school students in writing and science. *Contemporary educational psychology*, 25(4), 406-422.
- Rimmele, U., Zellweger, B. C., Marti, B., Seiler, R., Mohiyeddini, C., Ehlert, U. & Heinrichs, M. (2007). Trained men show lower cortisol, heart rate and psychological responses to psychosocial stress compared with untrained men. *Psychoneuroendocrinology*, 32(6), 627-635.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior*, 1(3).
- Taylor, J. & Wilson, G. S. (2002). Intensity regulation and sport performance. *Exploring sport and exercise psychology*, 99-130.
- Turhan, M. (2009). *Profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile sporda başarı motivasyonu arasındaki etkileşimin incelenmesi*. Master's thesis, Maltepe University, Institute of Social Sciences. İstanbul.
- Ünalı, G. & Ersoy, A. (2020). *Kuantum Liderlik Anlayışı Örgütsel Zekâ ve Çalışan Motivasyonu*. Akademisyen Kitapevi.
- Werthner, P. (2019). Sport psychology for canoe and kayak. *Handbook of Sports Medicine and Science: Canoeing*, 62-70.
- Wetherell, M. A. & MacDonald, D. (2019). Competition stress leads to a blunting of the Cortisol Awakening Response in elite rowers. *Frontiers in psychology*, 10, 1684
- Yücel, E.O. (2003). *Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi*. Master's thesis, Gazi University, Health Sciences Institute. Ankara

DURGUNSU KANOCULARIN YARIŞMASAL KAYGI DÜZEYLERİ VE BAŞARI HEDEFLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Öz

Araştırmanın amacı, Türk durgunsu kano sporcularının yarışmasal kaygı durumları ve başarı hedeflerini cinsiyet, milli sporcu olma, madalya alma değişkenleri açısından karşılaştırmak ve yarışmasal kaygı durumları ile başarı hedefleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemektir. Araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, 2019 yılında Eskişehir ilinde düzenlenen durgunsu kano Türkiye şampiyonasına katılan durgunsu kano sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmaya, yaş ortalaması 14,93 (Ss=2,422) kano yapma süresi ise 3.12 yıl (Ss=2,219) olan, 65 kız 116 erkek olmak üzere toplam 181 kano sporcusu yarış günü gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada, 'yarışmasal durumluk kaygı envanteri ve 'sporda 2x2 başarı hedefleri envanteri' kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde, kano sporcularının başarı hedefleri ile durumsal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için pearson korelasyon testi, ikili grupların karşılaştırılmasında, parametrik dağılımlarda bağımsız örneklem t testi, non-parametrik dağılımlarda Mann Whitney U testi, üçlü gruplarda ise non-parametrik dağılımlarda kruskal wallis testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, durgunsu Türkiye şampiyonasına katılan Türk kano sporcularının, yarışmadan hemen önce orta düzeyde bilişsel kaygı ve bedensel kaygı yaşadıkları buna rağmen kendilerine güven duygularının ise yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, kano sporcularının yarışma günü bilişsel ve bedensel olarak durumsal kaygı yaşamalarına rağmen kendilerine olan güvenlerini yitirmediklerini göstermektedir. Bununla birlikte, milli kano sporcularının diğer sporculardan daha kötü olmama duygusu taşıdıkları ortaya çıkmıştır. Ayrıca, kadın sporcuların erkek sporculara kıyasla yarışmada daha fazla başarısızlıktan kaçındıkları bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Durgunsu kano, yarışmasal kaygı, başarı hedefi

GİRİŞ

Spor başarısındaki farklılıkları anlamak için başarı hedefleri üzerine odaklanılmıştır (Duda ve Hall, 2001) Bundan dolayı başarı hedeflerinde, ustalık hedefleri ve performans hedefleri üzerinde durulmaktadır (Dweck, 1986) Uсталık hedefleri, görevde ustalaşmaya yönelik yeterliğin gelişimi üzerine yoğunlaşmakta; performans hedefleri ise diğer sporculara göre yeterliğin gösterilmesi üzerine odaklanmaktadır (Elliot ve McGregor, 2001). Daha sonra, bu iki hedefin yaklaşma ve kaçınma hedeflerine bölünebileceğini ortaya çıkarmıştır (Darnon ve ark., 2007). 2x2 başarı hedef yapısında 4 alt boyut bulunmaktadır. Bunlar ustalık-yaklaşma hedefleri, ustalık-kaçınma hedefleri, performans-yaklaşma hedefleri, performans-kaçınma hedefleridir (Elliot ve McGregor, 2001). Uсталık-kaçınma hedefi, görevde ustalaşmaya yakınken başarısızlığa uğramamayı, kişinin becerilerini, yeteneklerini ya da bilgisini kaybetmemeye çalışmasını ifade ederken, ustalık-yaklaşma hedefi, görevde ustalaşmaya ya da gelişmeye çalışmayı ifade etmektedir. Performans kaçınma hedefi ise diğer sporculardan daha kötü olmamaya çalışmayı ifade etmekteyken, performans-yaklaşma hedefi de diğer sporculardan daha iyi yapmaya çalışmayı ifade etmektedir (Elliot ve Thrash, 2001). İki yaklaşma hedefi, başarıya ulaşma; iki kaçınma hedefi ise başarısızlıktan kaçınma üzerine odaklanır. İki ustalık hedefi görev referanslı iken, iki performans hedefi, diğer kişi referanslıdır (Morris ve Kavussanu, 2008). Sporcular, yarışma anında çeşitli şekillerde kaygı yaşayabilmektedirler. Kaygı, performansı artıran olumlu duygusal bir durum olarak görüldüğü gibi performans bozucu durumlara yol açan olumsuz bir duygu durumu olarak da görülebilmektedir (Taylor ve Wilson, 2002; Akgün ve ark., 2007). Durumluk kaygı ise zihin yorgunluğu, otonom sinir sisteminin harekete geçmesi veya uyarılmışlık ile birlikte endişe hissini otomatik bir biçimde algılama olarak tanımlanır (Spielberger, 1966). Durumluk kaygıya neden olan koşullarda bazı sporcular performans eksikliği yaşayabilmektedirler. Bu yüzden, kaygının performans üzerine etkisi, spor psikolojisi alanındaki araştırmacılar tarafından büyük ilgi görmektedir (Civan, Arı, Görücü ve Özdemir, 2010; Liştea, Ducrocq, Siminiceanu ve Visu-Petra, 2017). Durumluk kaygı geçicidir ve ani bir tehdit ya da yarışma durumunda verilen tepkidir. Bundan dolayı kişinin üst düzey performansı yakalaması için orta düzeyde bir kaygıya ulaşması gerektiğini vurgulanmıştır (Bunker ve Rotella, 1980). Durumluk kaygının üç alt boyutu vardır bunlardan biri kendine güvendir. Kendine güven ile performans arasında olumlu bir doğrusal ilişki olduğu söylenebilir (Craft ve ark., 2003). Diğer bedensel kaygıdır. Bu durumda kalp hızı artar, pupillalar genişler, terleme görülür, fizyolojik belirtiler ortaya çıkar. Sonucusu ise bilişsel kaygıdır. Kendini olumsuz değerlendirme ve benliğin tehdit edilme korkusunu yansıtır. Bilişsel kaygı kaybetme korkusu, olumsuz düşünceler ve görsel benzetmelerle tanımlanırken, bedensel kaygı; hızlı kalp atışları, nefes darlığı, soğuk ve nemli eller, midede karıncalanma ve gergin kaslarla tanımlanır (Libert ve Marris, 1967). Bu durum da motivasyonu etkilemektedir (Ünalı ve Ersoy, 2020). Kaygı, spor performanslarını geliştirmek isteyen sporcuların önündeki en zor engeldir. Yarış öncesi kaygı, bireysel sporlarda daha fazladır. Özellikle elemeli ve temassız olan branşlardaki bireysel sporcuların takım sporcularına göre daha fazla kaygı yaşama eğiliminde oldukları görülmektedir (Martens ve ark. 1990). Bunun nedeni, sporcuların yarış anında tek başına olması, korkularıyla ve en iyisi olma arzusuyla mücadele etmeye başlamasıdır (Ortiz ve Grange, 2006). Durgun su kano da bu branşlardan bir tanesidir. Durgunsu kano, bedensel kuvvet, teknik, uygunluk, psikoloji ve yarış stratejisi gibi yarış kazanmada çeşitli faktörleri olan oldukça mücadeleci bir spor branşıdır (Diafas ve ark.,

2011). Durgunsu kano sporu gibi yüksek performans gerektiren branşlarda başarı için gerekli olan antrenman planı, teknik çalışmalar ve beslenme gibi faktörlerin yanında psikolojik durum da ön plana çıkmaktadır. Antrenmanlarda fizyolojik iyi olma durumu önemli olsa da yarışma gününde psikolojik durumun daha önemli olduğu söylenebilir. Kano sporunun mücadeleci yapısından dolayı rekabetin doğal olarak stresli olması ve sporcuların stres durumuna psikolojik bir bakış açısıyla yaklaşım yönetme yeteneğini geliştirmeleri ve hem psikolojik hem de fizyolojik olarak hazırlanmaları önemlidir (Werthner, 2019). Bundan dolayı kano sporcularının performansı için farklı özelliklerin bir araya gelmesi gerekmektedir (Bifaretti ve ark., 2016). Kano sporcuları gün içerisinde çeşitli eleme yarışları yaparak performanslarına göre bir üst tura ya da finale kalmaktadırlar. Bir sporcu aynı gün içerisinde tek mesafede birkaç eleme yarışına katılıp finale kalabilmektedir (İCF, 2015). Eleme yarışlarının çokluğundan, kano sporunun mücadeleci ve performans odaklı bir spor olmasından dolayı, kano sporcularının yarışma anında etkilenip elenme kaygısı yaşayabilecekleri düşünülmektedir. Bu nedenlerle, bu araştırmada Türk kano sporcularının yarışmasal kaygı durumları ve başarı hedefleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, cinsiyet, milli sporcu olma, madalya alma değişkenlerine göre karşılaştırmaların yapılması amaçlanarak spor psikolojisi literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmada kano sporcularının yarışma günündeki kaygı düzeylerini ve başarı hedefleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yürütülen ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı araştırmadır. İlişkisel tarama modeli, mevcut bir durumda en az iki değişken arasındaki birlikte değişimin var olup olmadığını, eğer var ise bunun derecesini belirlemek amacıyla yürütülen bir araştırma desendir (Fraenkel ve Wallen, 2000). Katılımcılar, gönüllü olarak Helsinki kriterlerine göre bilgilendirilmiş bir onam formu ile araştırmaya katılmışlardır.

Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini, durgunsu kano Türkiye şampiyonasına (2019) katılan durgunsu kano sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmaya, yaş ortalaması 14,93 (ss=2,422) kano yapma süresi ise 3.12 yıl (ss=2,219) olan, 65 kız 116 erkek olmak üzere toplam 181 kano sporcusu yarış günü gönüllü olarak katılmıştır. Örnekleme yöntemi olarak kolayda örnekleme metodu tercih edilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada, spor psikolojisi alanında, yarışma öncesi kaygıyı ölçmede kullanılan 'yarışmasal durumluk kaygı envanteri (competitive state anxiety inventory-C.S.A.I.-2) kullanılmıştır. Martens ve ark. (1990) tarafından geliştirilen, Türkçeye Kuruç (1998) tarafından uyarlanan bu envanter, bilişsel kaygı, bedensel (somatik) kaygı ve kendine güveni ölçmek amacıyla üç alt boyut ve toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Sorular 'hiçbir zaman', 'bazen', 'sıkça' 'daima' arasında değişen 4'lü likert tipinden meydana gelmektedir. Ölçekten alt boyutlar üzerinden alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan 36'dır. Ölçeğin, bir ay arayla yapılan test tekrar test

güvenirlilik katsayıları, bilişsel kaygı için .96, bedensel kaygı için .93 ve kendine güven için .95 olarak hesaplanmıştır. 4 alt ölçek ve toplam 12 maddeden oluşan sporda 2x2 başarı hedefleri envanteri (A 2x2 achievement goals questionnaire for sport), Conroy ve ark., (2003), tarafından, başarı hedefi kuramına (achievement goal theory) dayandırılarak geliştirilmiş ve Türkçeye Kazak Çetinkalp (2009) tarafından uyarlanmıştır. Envanter, yargıların 7 değerlendirme basamağına göre yapıldığı (1=Kesinlikle katılmıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum) 12 maddeden oluşmakta ve sporcuların dört başarı hedefini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Envanterde yer alan bu dört başarı hedefi, ustalık–kaçınma (mastery–avoidance), ustalık–yaklaşma (mastery–approach), performans–kaçınma (performance–avoidance), performans–yaklaşma (performance–approach)’dır. Ölçeğin iç tutarlık değerleri ustalık–yaklaşma için 0.70; ustalık kaçınma için 0.82; performans–yaklaşma için 0.88 ve performans–kaçınma için 0.87 olarak hesaplanmıştır (Conroy ve ark., 2003). Türk sporcularda da kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğu belirlenmiştir (Kazak Çetinkalp, 2009).

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi için kullanılacak analiz yöntemlerinde Kolmogorov-Smirnov testinden yararlanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde, kano sporcularının başarı hedefleri ile durumsal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için pearson korelasyon testi, ikili grupların durumsal kaygı düzeylerinin ve başarı hedeflerinin karşılaştırılmasında, parametrik dağılımlarda bağımsız örneklem t testi, non-parametrik dağılımlarda Mann Whitney U testleri, üçlü gruplarda ise kruskal wallis testi kullanılmıştır.

İşlem

Araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar 2019 yılında durgunsu kano Türkiye şampiyonasına katılan sporculardan oluşmaktadır. Katılımcılara, kolayda örnekleme yöntemiyle yarışma gününde ve yarışma alanında ulaşılmıştır. Ölçekler, antrenörlerden izin alındıktan sonra yüz yüze gerekli açıklamalar yapılarak araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Ölçekler, sporculara kendi eleme yarışlarına 30-60 dakika kala uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Frekans Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	65	35,9
	Erkek	116	64,1
Daha Önce Madalya Alıp Almadığı	Evet	113	62,4
	Hayır	68	37,6
Milli Sporcu Olma Durumu	Evet	24	13,2
	Hayır	157	86,8

2019 yılında durgunsu kano Türkiye şampiyonasına katılan kano sporcularının cinsiyet, daha önce madalya alıp almadığı, daha önce finale kalıp kalmadığı, milli sporcu olup olmadığı ve tekne sınıfı ile ilgili sayılar ve yüzdeler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Kano Sporcularının Cinsiyet Değişkenine Göre Başarı Hedefleri ve Yarışmasal Durumluk Kaygı Düzeyleri

		T-testi Analizi					
	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	x	Ss	t	p
Başarı Hedefleri	Uсталık–Kaçınma	Kadın	65	14.9231	4.14694	2.785	.008*
		Erkek	116	13.0345	4.76022		
	Uсталık–Yaklaşma	Kadın	65	19.4923	2.73360	1.997	.050
		Erkek	116	18.3448	4.15379		
	Performans–Kaçınma	Kadın	65	14.4615	4.20222	1.739	.084
		Erkek	116	15.6207	4.47535		
Performans–Yaklaşma	Kadın	65	17.7077	3.57388	.031	.975	
	Erkek	116	17.6897	3.97692			
Durumsal Kaygı Düzeyleri	Bedensel Kaygı	Kadın	65	17.8308	4.81070	.974	.332
		Erkek	116	17.1293	4.34297		
	Bilişsel Kaygı	Kadın	65	21.7846	5.12193	1.583	.116
		Erkek	116	20.5862	4.43517		
	Kendine Güven	Kadın	65	24.4308	6.83733	2.472	.014*
		Erkek	116	26.6983	5.34256		

*p<.05

Tablo 2 incelendiğinde durgunsu kano sporcularının cinsiyet değişkenine göre başarı hedefleri ustalık kaçınma alt boyutu ile durumsal kaygı düzeyleri kendine güven alt boyutu arasında anlamlı fark olduğu (p<.05), yine başarı hedefleri performans-kaçınma ve performans-yaklaşma alt boyutları ile durumsal kaygı düzeyleri bilişsel kaygı ve bedensel kaygı alt boyutları arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir (p>.05).

Tablo 3. Kano Sporcularının Milli Sporcu Olma Değişkenine Göre Başarı hedefleri ve Yarışmasal Durumluk Kaygı

		Düzeyleri Mann-Whitney U Testi Analizi						
		Milli Olma	Sporcu	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Başarı Hedefleri	Uсталık–Kaçınma	Evet	24	103.56	2485.50	1582.500	.206	
		Hayır	157	89.08	13985.50			
	Uсталık–Yaklaşma	Evet	24	103.10	2474.50	1593.500	.197	
		Hayır	157	89.15	13996.50			
	Performans–Kaçınma	Evet	24	96.98	2327.50	1740.500	.547	
		Hayır	157	90.09	14143.50			
Performans–Yaklaşma	Evet	24	113.38	2721.00	1347.000	.023*		
	Hayır	157	87.58	13750.00				
Durumsal Kaygı Düzeyleri	Bedensel Kaygı	Evet	24	83.60	2006.50	1706.500	.457	
		Hayır	157	92.13	14464.50			
	Bilişsel Kaygı	Evet	24	86.71	2081.00	1781.000	.666	
		Hayır	157	91.66	14390.00			
	Kendine Güven	Evet	24	80.21	1925.00	1625.000	.278	
		Hayır	157	92.65	14546.00			

*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde durgunsu kano sporcularının milli sporcu olma değişkenine göre başarı hedefleri ustalık kaçınma alt boyutu arasında anlamlı fark olduğu (U=1347; p<.05), diğer tüm alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı görülmektedir (p>.05).

Tablo 4. Kano Sporcularının Madalya Alma Değişkenine Göre Başarı Hedefleri ve Yarışmasal Durumluk Kaygı Düzeyleri T-testi Analizi

	Alt Boyutlar	Madalya Alma	n	x	Ss	t	p
Başarı Hedefleri	Ustalık-Kaçınma	Evet	113	14,2478	4,47918	2,022	,045*
		Hayır	68	12,8235	4,76599		
	Ustalık-Yaklaşma	Evet	65	19,1593	2,68450		
		Hayır	116	18,0882	4,97977	1,636	,105
	Performans-Kaçınma	Evet	65	15,1947	4,14224		
		Hayır	116	15,2206	4,83719	,037	,971
Performans-Yaklaşma	Evet	65	18,4425	2,77726	3,485	,001*	
	Hayır	116	16,4559	4,89421			
Durumsal Kaygı Düzeyleri	Bedensel Kaygı	Evet	65	17,5575	4,43794		
		Hayır	116	17,0882	4,66084	,668	,505
	Bilişsel Kaygı	Evet	65	21,5575	4,58830	2,007	,046*
		Hayır	116	20,1176	4,81766		
	Kendine Güven	Evet	65	25,7080	5,74096	,493	,623
		Hayır	116	26,1765	6,45060		

*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde durgunsu kano sporcularının daha önceden madalya alma değişkenine göre başarı hedefleri ustalık kaçınma ve performans-yaklaşma alt boyutları ile durumsal kaygı düzeyleri bilişsel kaygı alt boyutu arasında anlamlı fark olduğu ($p<.05$). yine başarı hedefleri ustalık yaklaşma ve performans-kaçınma alt boyutları ile durumsal kaygı düzeyleri bedensel kaygı ve kendine güven alt boyutları arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 5. Kano Sporcularının Başarı Hedefleri İle Durumsal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişkenler		Ustalık Kaçınma	Ustalık Yaklaşma	Performans Kaçınma	Performans Yaklaşma
Bedensel Kaygı	r	.289**	-.116	.015	-.004
	p	.000	.119	.837	.952
	n	181	181	181	181
Bilişsel Kaygı	r	.530**	.024	.126	.119
	p	.000	.753	.091	.111
	n	181	181	181	181
Kendine Güven	r	-.430**	.125	.105	.104
	p	.000	.094	.159	.164
	n	181	181	181	181

**=Hafif düzeyde

Tablo incelendiğinde durgunsu kano sporcularının başarı hedefleri alt boyutu olan ustalık kaçınma ile durumsal kaygı düzeylerinin alt boyutu olan bedensel kaygı($r=.289$; $p=.000$), ve bilişsel kaygı arasında($r=.530$; $p=.000$) pozitif yönde hafif düzeyde ilişki olduğu, kendine güven alt boyutu arasında da ($r=-.430$; $p=.000$) negatif yönde hafif düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer tüm alt boyutlar arasında da anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, Türk kano sporcularının yarışmasal kaygı durumları ve başarı hedefleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, cinsiyet, milli sporcu olma, madalya alma değişkenlerine göre de karşılaştırmaların yapılması amaçlanmıştır. Araştırmanın bulguları, milli ve daha önceden derece almış sporcuların, yarışlardan hemen önce orta düzeyde bilişsel kaygı ve bedensel kaygı yaşadıkları buna rağmen kendilerine güven duygularının ise yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, kano sporcularının yarışma günü bilişsel ve bedensel olarak durumsal kaygı yaşamalarına rağmen kendilerine olan güvenlerini yitirmediklerini göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre ustalık-kaçınma ve kendine güven alt boyutları arasında anlamlı fark olduğu, milli sporcu olma değişkenine göre, performans-yaklaşma alt boyutu arasında anlamlı farkın olduğu, madalya alma değişkenine göre de ustalık-kaçınma, performans-yaklaşma ve bilişsel kaygı alt boyutları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Diğer tüm alt boyutlar arasında ise anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuçlara göre, kadın kanocuların erkek kanoculara göre yarış anında daha fazla başarısız olma korkusu taşıdıkları, erkek kanocuların da kadın kanoculara göre daha fazla kendine güven duygusu yaşadıkları söylenebilir (Tablo 2). Milli kanocuların ise daha önce milli olmayan kanoculara göre daha fazla başarılı olmayı isteme duygusu taşıdıkları söylenebilir (Tablo 3). Daha önceden madalya alan kanocuların ise madalya almayan kanoculara göre daha çok başarısız olmaktan korkma, diğer sporculardan daha iyi performans gösterebilme duygusu taşıdıkları ve daha çok bilişsel kaygı yaşadıkları söylenebilir (Tablo 4).

Ayrıca tüm sporcuların, ustalık kaçınma alt boyutu ile bedensel kaygı alt boyutu arasında hafif düzeyde pozitif yönlü korelasyon, bilişsel kaygı alt boyutu arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü korelasyon olduğu görülmüştür. Ustalık-kaçınma alt boyutu ile bedensel kaygı alt boyutu arasında ise orta düzeyde negatif yönde ilişki vardır (Tablo 5). Yani yarışmada daha önceki performansından daha iyisini yapma düşüncesi arttıkça bedensel kaygı ve bilişsel kaygı oranı da artmaktadır. Başarısızlığa uğramamak düşüncesi arttıkça da kendine güven duygusu azalmaktadır.

Wetherell ve MacDonald (2019) elit kürekçiler üzerinde yaptıkları araştırmada, elit kürekçilerin yarış günü kaygı düzeylerinin hazırlık dönemi kaygı düzeylerine göre daha fazla olduğunu söylemişlerdir. Bu durum müsabaka döneminde artan kaygı olgusunu destelemektedir. Litvanya milli kano ve kürek takımları üzerinde yapılan bir araştırmada, Litvanyalı milli sporcuların, genç sporcular ile yarışma öncesi kaygıları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur (Alekrinskis ve ark., 2019). Bizim araştırmamız da kategoriler arasında herhangi bir fark bulunmamıştır. Farklı bir araştırmada ise elit sporcuların yarışma günü kaygı düzeylerinde artış olduğu görülmektedir (Rimmele ve ark., 2007). Çeşitli branşlarda yapılan araştırmalarda farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Örneğin, taekwondo sporcuları üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada cinsiyet ile durumluk kaygı arasında bir ilişki bulunmamıştır (Yücel, 2003). Fakat bizim araştırmamızda kadın kano sporcularının erkek kano sporcularına göre daha az kendine güven duygularının olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde, farklı bir araştırmada, bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların durumluk kaygı puanlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermediği bildirilmektedir (Civan, Arı, Görücü ve Özdemir, 2010). Güreşçiler üzerinde

yapılan bir araştırmada ise müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Agaoglu (2015), judo sporcuları üzerinde yaptığı yarışmasal durumluluk kaygı düzeylerini ortaya koyan araştırmasında judo sporcularının bedensel, bilişsel ve kendine güven alt boyutları arasında cinsiyete göre farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla cinsiyet değişkeninin branşlara göre farklı olduğu söylenbilir (Demirli, 2017). Baştuğ (2009), bayan voleybolcular üzerinde yaptığı araştırmada, müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarının yüksek olduğunu ve performansı olumsuz yönde etkilediğini bildirmiştir. Basketbol sporcuları üzerinde yapılan bir araştırmada da kaygı ve performans arasında önemli ilişki bulunmuştur (Cerit ve ark., 2013). Yine judocular üzerinde yapılan bir araştırmada, yaş ve bilişsel kaygı arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, eski sporcuların geç sporculardan daha fazla deneyime sahip olmalarından kaynaklı olabilir (Modroņo ve Guillen, 2011). Bu araştırma bizim araştırmamızla paralellik göstermemektedir. Bizim araştırmamızda ise milli sporcuların ve daha önceden derece almış sporcuların kaygı düzeylerinin biraz daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cox (1990), bilişsel kaygının sportif performansı engellediğini savunmaktadır. Bilişsel durumluk kaygı daha az oldukça sporcunun daha iyi performans sergilediğini söylemektedir. Bu yüzden sporcular için kaygı durumunun az olmasının performans açısından olumlu olacağını bildirmektedir. Bizim araştırmamızda da elit kanocuların orta düzeyde kaygı duydukları gözlenmiştir.

Conroy ve ark., (2006), sporcuların antrenörlerinin hedefe ulaşma üzerinde yoğunlaştıklarını anladıklarında daha çok kaçınma hedeflerini benimsedikleri belirlemişlerdir. Conrov ve ark., (2003), ustalık yaklaşma hedefinin başarısızlık korkusu ile ilişkili olmadığını, ancak performans-yaklaşma hedefleri, performans-kaçınma hedefleri ve ustalık kaçınma hedefleri ile pozitif biçimde ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Dünya geçlik oyunlarına katılan Singapurlu sporcular üzerinde yapılan bir araştırmada başarı hedeflerinin cinsiyet değişkenine göre erkekler lehine farklılık gösterdiği bulunmuştur (Koh ve Wang, 2015). Bizim araştırmamızla ustalık kaçınma alt boyutu ile paralellik göstermektedir. Dolayısıyla hedef belirlerken baskı artıkaı sporcuların daha çok kaçınma eğiliminde bulunduğu söylenbilir. Avustralyalı sporcuların başarı hedeflerine yönelik cinsiyet farklılığını inceleyen bir araştırmada, ustalıktan kaçınma ve performans yaklaşma hedeflerinde cinsiyet farklılığının olmadığı ancak, ustalık yaklaşımı hedefleri üzerinde anlamlı farklılıklar olduğunu bulunmuştur. Pajares ve ark., (2000) başarı hedefleri alt boyutları arasında cinsiyetler arasında fark bulmamıştır. Bu araştırmada, kadın sporcuların ustalık yaklaşma puanlarının erkek sporcuların puanlarına göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Hanrahan ve Cerin, 2009). Bizim araştırmamızda da kadın sporcuların ustalık kaçınma puanlarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu durumun kadın sporcular ile erkek sporcular arasındaki kendine güven duygusundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Sonuçların araştırmalara göre bu kadar değişken olmasının sebebi başarı hedefi noktasında birçok faktörün rol alması olabilir. 2x2 başarı envanteri alt ölçekleri ile yaş ve deneyim arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, ustalık-kaçınma alt leğinin yaş ve deneyim ile negatif ve anlamlı ilişkisi olduğu belirlenmiştir (Kazak etinkalp, 2009). Bizim araştırmamızda ise farklı olarak deneyimli olan milli ve daha önceden başarılı olan sporcuların performans yaklaşma alt boyutu arasında anlamlı fark bulunmuştur. Profesyonel futbolcular üzerinde yapılan bir araştırmada profesyonel futbolcularda kaygı düzeylerinin, başarı

motivasyonu ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu; futbolcuların kaygı düzeyi arttıkça başarı motivasyonlarının düştüğü belirlenmiştir (Turhan, 2009). Bizim araştırmamızda da kaygı düzeyi arttıkça başarısızlığa uğramama düşüncesi arasında pozitif ilişki vardır. Bunun da performansı olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Sonuç olarak, durgunsu Türkiye şampiyonasına katılan Türk kano sporcularının, yarışmadan hemen önce orta düzeyde bilişsel kaygı ve bedensel kaygı yaşadıkları buna rağmen kendilerine güven duygularının ise yüksek olduğunu söylenebilir. Bu sonuçlar, kano sporcularının yarışma günü bilişsel ve bedensel olarak durumsal kaygı yaşamalarına rağmen kendilerine olan güvenlerini yitirmediklerini göstermektedir. Ayrıca milli kano sporcularının diğer sporculardan daha kötü olmama duygusu taşıdıkları ortaya çıkmıştır. Cinsiyet değişkenine göre ise de kadın sporcuların erkek sporculara göre daha fazla başarısızlığa uğramama hedefi taşıdıkları görülmüştür. Ancak durgunsu kano sporcuları üzerinde yapılan çalışmaların az olmasından dolayı, antrenörlerin ve sporcuların bu konuda bilinçli hareket etmesi ve farkındalığı sağlamak için daha fazla araştırma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

ÖNERİLER

Öncelikle, antrenörlerin ve sporcuların kaygı durumlarını ve başarı hedeflerini değerlendirmek için spor psikolojisi alanında daha fazla eğitim almaları, antrenman planlamasında spor psikolojisini göz ardı etmemeleri, sporcuların psikolojik durumları ile ilgili farkındalığı artırmak açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Araştırma yarışma günü ile sınırlı olduğu için sadece o günkü kaygı ve başarı hedeflerini ölçmektedir. Bundan dolayı hazırlık dönemi, yarışma günü ve yarışmadan sonra da ölçeklerin uygulanması ve karşılaştırmalı ayrı bir çalışmanın yapılması önerilebilir. Literatürde kano sporcularının durumsal kaygı durumları ve başarı hedeflerini aynı anda araştıran çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yüzden daha önceki araştırmaların nadir olmasından dolayı yordama yapmayı güçlendirici bir faktör olmasına sebebiyet vermesi bu araştırmanın sınırlılığını göstermektedir. Özellikle kano sporcuları üzerinde kaygı ve başarı hedefleri ile ilgili farklı çalışmaların yapılması önerilebilir. Yapılacak bu araştırmaların sayısı arttıkça bu kavramların daha iyi anlaşılmasının kolaylaşacağı öngörülmekte olup yapılan bu çalışmanın da gelecekteki araştırmalara destek sunacağı düşünülmektedir.

Etik Metni

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazar(lar)a aittir.

Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı: Bu araştırmada birinci yazar % 60 ikinci yazar %40 oranında katkıda bulunmuştur.

KAYNAKÇA

- Akgün, A., Gönen, S. & Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Alekrinskis, A., Bulotienė, D. & Dagytė, R. (2019). Peculiarities of pre-competition emotional state of the Lithuanian national kayak and canoe rowing team members and junior kayakers and canoeists. *Sporto mokslas*, 2019, nr. 1, p. 12-17.
- Baştuğ, G. (2009). Bayan voleybolcuların müsabaka dönemi kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(3), 15-20.
- Bifaretti, S., Bonaiuto, V., Federici, L., Gabrieli, M. & Lanotte, N. (2016). E-kayak: a wireless DAQ system for real time performance analysis. *Procedia engineering*, 147, 776-780.
- Bunker, L. & Rotella, R. (1980). Achievement and stress in sport: research findings and practical suggestion. *Sport Psychology An analysis of athlete behavior* (2nd ed.) Ithaca, NY: Movement Publications.
- Cerit, E., Gümüşdağ, H., Evli, F., Şahin, S. & Bastık, C. (2013). Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki. *Sport Sciences*, 8(1), 26-34.
- 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), 193-206.
- Conroy, D. E., Elliot, A. J. & Hofer, S. M. (2003). A 2x 2 achievement goals questionnaire for sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of sport and Exercise psychology*, 25(4), 456-476.
- Conroy, D. E., Kaye, M. P. & Coatsworth, J. D. (2006). Coaching climates and the destructive effects of mastery-avoidance achievement goals on situational motivation. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 28(1), 69-92.
- Cox, R. H. (1990). Situational factors related to anxiety and mood. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. 1st ed. Dubuque: WC Brown Publishers, 191.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J. & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(1), 44-65.
- Darnon, C., Butera, F. & Harackiewicz, J. M. (2007). Achievement goals in social interactions: Learning with mastery vs. performance goals. *Motivation and Emotion*, 31(1), 61-70.
- Demirli, A. (2017). *Elit güreşçilerin müsabaka öncesi ve sonrası durum kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*, Unpublished Master of Thesis. Bartın University, Institute of Education Sciences. Bartın
- Diafas, V., Dimakopoulou, E., Diamanti, V., Zelioti, D. & Kaloupsis, S. (2011). Anthropometric characteristics and somatotype of Greek male and female flatwater kayak athletes. *Biomedical Human Kinetics*, 3, 111-114.
- Duda, J. L. & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. *Handbook of sport psychology*, 2, 417-443.
-

- Dweck C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 148-156.
- Elliot, A. J. & Thrash, T. M. (2001). Achievement goals and the hierarchical model of achievement motivation. *Educational Psychology Review*, 13(2), 139-156.
- Elliot, A. J. & McGregor, H. A. (2001). A 2x 2 achievement goal framework. *Journal of personality and social psychology*, 80(3), 501.
- Fraenkel, J. R. & Wallen. N. E. (2000). *How To Design and Evaluate Research in Education*. Boston: McGraw Hill.
- Hanrahan, S. J. & Cerin, E. (2009). Gender, level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of science and medicine in sport*, 12(4), 508-512.
- İCF (2015). International canoe federation canoe sprint competition rules 2019. (2020, February, 21) Retrieved from. https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_canoe_sprint_2019.pdf
- Kazak Çetinkalp. F. Z. (2009). *Sporda hür irade kuramı ve başarı hedefi kuramının değerlendirilmesi*. Doctoral thesis Ege University. Health Sciences Institute. İzmir.
- Koh, K. T. & Wang, C. K. J. (2015). Gender and type of sport differences on perceived coaching behaviours, achievement goal orientations and life aspirations of youth Olympic games Singaporean athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 91-103.
- Koruç, Z. (1998). CSAI-2'nin Türkiye uyarlaması, ön çalışma I. V. Sports Science Congress.
- Libert, R.M. & Marris, L.W., (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, pp:975-978.
- Liştea, R., Ducrocq, E., Siminiceanu, A. & Visu-Petra, L. (2017). Getting the butterflies to fly in formation: A review on the modulating effect of attentional control on motor and visual aspects of sports performance under pressure. *Cognition, Brain, Behavior*, 21(4).
- Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. *Human kinetics*.
- Modroño, C. & Guillen, F. (2011). Anxiety characteristics of competitive windsurfers: relationships with age, gender, and performance outcomes. *Journal of Sport Behavior*, 34(3).
- Morris, R. L. & Kavussanu, M. (2008). Antecedents of approach-avoidance goals in sport. *Journal of Sports Sciences*, 26(5), 465-476.
- Ortiz, J. & Grange, L. L. (2006). Efficacy of relaxation techniques in increasing sport performance in women golfers. *The sport journal*, 9(1).
- Pajares, F., Britner, S. L. & Valiante, G. (2000). Relation between achievement goals and self-beliefs of middle school students in writing and science. *Contemporary educational psychology*, 25(4), 406-422.
- Rimmele, U., Zellweger, B. C., Marti, B., Seiler, R., Mohiyeddini, C., Ehlert, U. & Heinrichs, M. (2007). Trained men show lower cortisol, heart rate and psychological responses to psychosocial stress compared with untrained men. *Psychoneuroendocrinology*, 32(6), 627-635.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior*, 1(3).
- Taylor, J. & Wilson, G. S. (2002). Intensity regulation and sport performance. *Exploring sport and exercise psychology*, 99-130.

- Turhan, M. (2009). *Profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile sporda başarı motivasyonu arasındaki etkileşimin incelenmesi*. Master's thesis, Maltepe University, Institute of Social Sciences. İstanbul.
- Ünaldı, G. & Ersoy, A. (2020). *Kuantum Liderlik Anlayışı Örgütsel Zekâ ve Çalışan Motivasyonu*. Akademisyen Kitapevi.
- Werthner, P. (2019). Sport psychology for canoe and kayak. *Handbook of Sports Medicine and Science: Canoeing*, 62-70.
- Wetherell, M. A. & MacDonald, D. (2019). Competition stress leads to a blunting of the Cortisol Awakening Response in elite rowers. *Frontiers in psychology*, 10, 1684
- Yücel, E.O. (2003). *Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi*. Master's thesis, Gazi University, Health Sciences Institute. Ankara