



T.C.

**KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**TAEKWONDO BRANŞINDA BAŞARI VE BAŞARISIZLIK
DURUMUNDA KAYGI BİLEŞENLERİNDEKİ DEĞİŞİM İLİŞKİSİ**

**SENA BEKDAŞ ÖZDEN
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN**

KIRIKKALE-2023



T.C.

**KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**TAEKWONDO BRANŞINDA BAŞARI VE BAŞARISIZLIK
DURUMUNDA KAYGI BİLEŞENLERİNDEKİ DEĞİŞİM İLİŞKİSİ**

**SENA BEKDAŞ ÖZDEN
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN**

KIRIKKALE-2023

ETİK BEYANI

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,

Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,

Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,

Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,

Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Sena BEKDAŞ ÖZDEN

ÖZET

TAEKWONDO BRANŞINDA BAŞARI VE BAŞARISIZLIK DURUMUNDA KAYGI BİLEŞENLERİNDEKİ DEĞİŞİM İLİŞKİSİ

Kırıkkale Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN

Mayıs 2023, 72 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, Taekwondo branşında başarı ve başarısızlık durumunda kaygı bileşenlerindeki değişim ilişkisini incelemektir. Araştırmada nicel tabanda anket yöntemi uygulanıp tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma evrenini İç Anadolu ve Marmara bölgesinde aktif olarak Taekwondo yapan 12-28 yaş aralığındaki sporcular oluşturmaktadır. Örneklemi ise 12-28 yaş aralığında aktif olarak Taekwondo yapan 119 erkek 133 kadın toplam 252 sporcu oluşturmaktadır. Sporcuların demografik verilerinin saptanması için dokuz sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Değişkenlere yönelik kişisel bilgilerinin ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde değerleri çizelge haline getirilmiştir. Aynı zamanda sporcuların yarışma öncesi kaygılarını ölçmek amacıyla SCAT-A (Sport Competition Anxiety Test) kullanılmıştır. Testte anket formunda 15 soru üçlü likert tipi bulunmaktadır. İstatiksel veriler SPSS 26 paket programı kullanılıp ikili karşılaştırmalarda t-Testi, çoklu karşılaştırmalarda ANOVA ve Pearson Korelasyon analizleri yapılmıştır. Sonuç olarak cinsiyet değişkenine göre sporcuların yarışma kaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Katılımcıların yaş, spor yaşı ve müsabaka sayısı ile yarışma kaygıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Eğitim durumuna göre yarışma kaygıları anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Sporcuların en yüksek derece elde ettikleri müsabaka türü değişkenine göre yarışma kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Sporcuların uluslararası müsabakaya katılma durumları ile yarışma kaygıları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Aylık gelir durumları ile yarışma kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$) ve müsabaka hazırlık sürecinde psikolojik destek almalarına göre yarışma kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, Başarı, Başarısızlık ve Kaygı

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SUCCESS AND FAILURE IN TAEKWONDO BRANCH AND CHANGES IN ANXIETY COMPONENTS

Kırıkkale University

Health Sciences Institute

Physical Education and Sports Department, Master Thesis

Advisor: Assoc. Dr. Mehmet ÖÇALAN

May 2023, 72 Page

The purpose of this study is to investigate the relationship between anxiety components in success and failure situations in the Taekwondo discipline. The study used a quantitative survey method and a screening model. The study population consists of active Taekwondo athletes aged between 12-28 in the Central Anatolia and Marmara regions. The sample consists of 252 athletes, including 119 men and 133 women who from the age range of 12-28 and actively practicing Taekwondo. A personal information form consisting of nine questions was used to determine the athletes' demographic information. Mean, standard deviation, frequency, and percentage values of personal information related to variables were presented in a table format. Additionally, the Sport Competition Anxiety Test (SCAT-A) was used to measure the athletes' pre-competition anxieties. The test consists of 15 questions in a Likert-type questionnaire form. Statistical data were analyzed using the SPSS 26 package program, and t-test was used for pairwise comparisons, ANOVA for multiple comparisons, and Pearson correlation analysis. As a result, the athletes' competition anxiety levels did not show significant differences according to gender ($p>0.05$). No significant relationship was found between age, sports age, number of competitions, and competition anxiety ($p>0.05$). Competition anxiety did not show significant differences according to educational level ($p>0.05$). There was no significant difference in competition anxiety levels according to the type of competition in which the athletes achieved their highest rank ($p>0.05$). There was no significant difference between athletes' participation in international competitions and competition anxiety ($p>0.05$). Monthly income and competition anxiety levels did not show a significant difference ($p>0.05$), and there was no significant difference in competition anxiety levels based on whether athletes received psychological support during the competition preparation process ($p>0.05$).

Keywords: Taekwondo, Success, Failure, and Anxiety

TEŞEKKÜR

Öncelikle ciddi bir emek ve özveri ile hazırladığım yüksek lisans bitirme tezimi tamamlamanın heyecanını ve gururunu yaşıyorum. Tez çalışmam boyunca bilgi ve deneyimleri ile bana yol gösteren ilgi ve desteklerini her an hissettiğim değerli danışmanım Sayın Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN'a ve Doç. Dr. Rüstem ORHAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca tez çalışmam sürecinde bana destek olan Buğra AKAY hocama teşekkür ederim.

Çalışmama katkı sağlayan tüm antrenörlere ve anketlerimi özverili bir şekilde dolduran sevgili sporculara teşekkür ederim.

Son olarak hayatım boyunca desteğini her an hissettiğim abim ENES BAHADIR BEKDAŞ'a, yoğun çalışmalarım sırasında beni sabırla destekleyen değerli eşim Bekir ÖZDEN'e ve her zaman varlıklarıyla bana güç veren, bugünlere gelmemi sağlayan çok kıymetli aileme teşekkürü borç bilirim.

Sena BEKDAŞ ÖZDEN

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELER DİZİNİ	ix
ŞEKİL DİZİNİ	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	3
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Sayıtlar	5
1.5. Sınırlılıklar.....	5
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Taekwondo	6
2.1.1. Taekwondo Tarihçe	8
2.2. Psikoloji.....	9
2.2.1. Spor Psikolojisi	10
2.3. Başarı.....	14
2.4. Kaygı	15
2.4.1. Kaygı İle İlgili Teoriler.....	17
2.4.1.1. Kaygı İle İlgili Psikodinamik Yönelimli Yaklaşımlar	17
2.4.1.2. Kaygı İle İlgili Diğer Yaklaşımlar	18
2.4.1.3. Davranışçı Psikoloji Yaklaşımı.....	19
2.4.1.4. Bilişsel Psikoloji Yaklaşımı	19
2.4.1.5. Normal ve Patolojik Kaygının Farkları.....	20
2.4.1.6. Durumluk ve Sürekli Kaygı	20
2.4.1.7. Kaygı Belirtileri	21
2.4.1.8. Kaygıyı Etkileyen Faktörler.....	22
2.4.2. Sporda Kaygı	23
2.4.2.1. Yarışma Kaygısı Modeli	24

2.4.2.2. Kaygı ve Spor Yaralanmaları.....	26
2.4.2.3. Sportif Performans ve Kaygı.....	27
2.4.2.4. Sporda Kaygı ve Performans ile İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	30
2.4.2.5. Sporda Kaygıya Neden Olan Faktörler	33
2.4.2.5.1. İçsel (Bireyin Kendisinden Gelen) Faktörler	35
2.4.2.5.2. Dışsal (Durumsal) Faktörler	36
2.4.2.6. Sporda Kaygı ile Başa Çıkma	37
2.5. Konu ile İlgili Çalışmalar	39
3. GEREÇ VE YÖNTEM	42
3.1. Araştırma Modeli.....	42
3.2. Evren ve Örneklem.....	42
3.3. Verileri Toplama Aracı.....	43
3.4. Verilerin Analizi	43
4. BULGULAR	44
5. TARTIŞMA ve SONUÇ	52
6. ÖNERİLER	56
KAYNAKLAR	57
EKLER.....	68
Ek 1: Etik Kurul İzni	68
Ek 2: Kişisel Bilgi Formu.....	69
EK 3: Illinois Yarışma Envanteri(SCAT-A)	71
ÖZGEÇMİŞ.....	72

ÇİZELGELER DİZİNİ

ÇİZELGE	Sayfa
1.1. Taekwondo Kyorugi Grupları ve Yaş Aralığı	8
4.1. Katılımcıların Sporda Yarışma Kaygısı Testinden (SCAT-A) Aldıkları Puanlar	44
4.2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	44
4.3. Katılımcıların Yaş Düzeyine Göre Dağılımı	45
4.4. Katılımcıların Spor Yaşı Düzeyine Göre Dağılımı	45
4.5. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı	45
4.6. Katılımcıların Müsabaka Sayısı Değişkenine Göre Dağılımı	46
4.7. Katılımcıların En Yüksek Derece Elde Ettikleri Müsabaka Türü Değişkenine Göre Dağılımı	46
4.8. Katılımcıların Uluslararası Müsabakaya Katılma Durumu Değişkenine Göre Dağılımı	47
4.9. Katılımcıların Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Dağılımı	47
4.10. Katılımcıların Müsabakaya Hazırlık süresinde Antrenörlerinden Psikolojik Destek Alma Durumu Değişkenine Göre Dağılımı	47
4.11. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin t-Testi Çizelgesi	48
4.12. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin ANOVA Tablosu	48
4.13. Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin ANOVA Tablosu	48
4.14. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin ANOVA Tablosu	49
4.15. Katılımcıların Müsabaka Sayısı Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin ANOVA Tablosu	49
4.16. Katılımcıların En Yüksek Derece Elde Ettikleri Müsabaka Türü Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin ANOVA Tablosu	50

- 4.17. Katılımcıların Uluslararası Müsabakaya Katılma Durumu Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin t-Testi Tablosu..... 50
- 4.18. Katılımcıların Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin ANOVA Tablosu 50
- 4.19. Katılımcıların Müsabakaya Hazırlık Sürecinde Psikolojik Destek Alma Durumu Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin t-Testi Tablosu



ŞEKİL DİZİNİ

ŞEKİL	Sayfa
2.1. Kaygı performans ilişkisi	28



1. GİRİŞ

Günümüzde sporun insanlar üzerindeki etki alanı her geçen gün artmakta, gelişmekte ve büyümektedir. Bu nedenle de spora olan ilgi günden güne artmaktadır. Günümüz toplumunda bireyler sporcuları izlemekte, onları rol model almakta ve mücadelelerinde sporcuları kendi benliklerini, kendi toplumlarını temsil eden bir simge olarak görmektedir. Spora gösterilen bu ilgi sonrası, spor artık ülkeler arasında bile önemli bir rekabet oluşturmuştur. Ülkeler artık günümüzde spor etkinliklerinin ilerlemesi, spor teknolojilerinin gelişmesi için önemli yatırımlar yapmaya başlamışlardır. Spor bu nedenle ülkelerin gelişmişlik düzeyini gösteren bir unsur haline gelmiştir (Gümüş, 2002). Spor bu denli önemli hale gelmesi, işlevinin bu şekilde artması sporculara psikolojik olarak yükler yüklemiştir, sporcunun psiko-sosyal açıdan da ele alınmasını gerekli kılmıştır. Günümüzde bireylerin ilgisini çeken spor dallarından birisi de Taekwondo'dur.

Bir savunma sporu olarak nitelendirilen Taekwondo yoğun bir fiziksel ve zihinsel eğitim sonucunda bireyin enerji kaynaklarını üst seviyede kullanmasıyla bireyin bedenini savunması için tasarlanmış bir spordur. Taekwondo sporcu bireylerin zihinsel eğitimini, tekniğini ve disiplinini güçlendirip aynı zamanda kararlılık, adalet, dürüstlük duyguları oluşturmaktadır. Taekwondo'yu diğer dövüş sporlarından ayıran ve savunma sanatı olarak adlandırılmasına sebep olan ise sporcuları zihinsel koşullandırmalarıdır (Tel, 2008).

Sporcuların da psiko-sosyal açıdan incelenmesi psikoloji biliminin gelişimiyle yakından ilgilidir. Psikoloji temelde insan doğasının ne olduğuyla ilgilenen ve bu doğrultuda insanların davranış ve zihinsel süreçlerini bilimsel yöntemler yoluyla inceleyen bilim dalıdır (Gerrig, Zimbardo, Campbell, Cumming ve Wilkes, 2015). Eğitim psikolojisi, gelişim psikolojisi, çevresel psikoloji, din psikolojisi, sağlık psikolojisi, kişilik psikolojisi, spor ve egzersiz psikolojisi gibi birçok alt alanı mevcut olan psikoloji bireyin var olduğu her yerde kendini göstermektedir.

Spor psikolojisi, sporcuların maksimum performanslarını ortaya koymalarını ve sporcuların iyi oluşlarını sağlamak için bilgi ve becerilerin kullanıldığı bir uzmanlık alanıdır. Sporcuların atletik performanslarının, bireylerin egzersizlerinin ve fiziksel aktivitelerinin psikolojik durumlarından nasıl etkilendiği incelenmektedir. Spor psikolojisi araştırma konularına baktığımızda ise; kişilik ve spor, motivasyon, hedef belirleme, konsantrasyon, dikkat, odaklanma, grup dinamikleri, psikolojik beceri antrenmanları spor yaralanmaları, saldırganlık, performans, uyarılmışlık, stres ve kaygı araştırmalarını sıklıkla gormekteyiz (Weinberg, ve Gould, 2015)

Atletik performans ve başarı çoğunlukla birbiri yerine kullanılmakta ve birbiri ile karıştırılmaktadır. Başarılı alınan bir sonucu çoğu insan performans olarak nitelendirmektedir. Fakat başarıyı yakalamak için ortaya bir performans konulmalıdır. Diğer bir deyişle performans başarıyı yakalamak için ortaya konulan bir çabanın sonucudur (Hasırcı, 2000). Sporcu performansını ve dolayısıyla başarısını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlardan biri ise kaygıdır.

Spielberger kaygı durumlarını “gerginlik, endişe, sinirlilik; hoř olmayan dūřünceler ve fizyolojik değişikliklerin eşsiz bir kombinasyonundan oluşan duygusal tepkiler” olarak tanımlamaktadır (Raglin, 1992). Kaygı, insanların belirsiz ya da tehlikeli olarak gözüken durumlarda geleceğe yönelik olumsuz duygulara sahip olmasına sebep olan bir ruh halidir (Sapma, 2013).

Sportif etkinliklerde sporcudan ortaya koyması beklenen bir performans vardır ve bu genellikle sporcu üzerinde de bir baskı oluşturmaktadır. Bu nedenle sporcular hata yapma kaygısı yaşıyor olabilirler ve bu durumda sporcuların beklenen performansı ortaya koyamamasına sebep olabilir (Hasırcı, 2000). Sportif etkinliklerde bireylerin genellikle kaygı duymaması, pasif halde olması mümkün olmamaktadır. Bu yüzden sportif etkinliklerin doğası gereği sportif branşların içerisinde kaygı olgusu bulunmaktadır. Kaygının fizyolojik belirtileri olarak belirtmiş olduğumuz kas gerginliği, öfke, kalp atış hızı, kan basıncı vb. belirtiler belirli bir seviyeye kadar performansı arttırabilir. Performans endişe, kaygı, korku karşısında ciddi bir tehdit içerisinde olabilir (Sonstroem ve Bernardo, 1982).

Tüm bu açıklamalar doğrultusunda “Taekwondo Branşında Başarı ve Başarısızlık Durumunda Kaygı Bileşenlerindeki Değişim İlişkisi”ni incelemiş olduğumuz bu

çalışma sporcuların başarı ve başarısızlık durumlarında ortaya çıkan kaygılarının incelenmesi, anlaşılması açısından da önem taşımaktadır.

1.1. Problem Durumu

Taekwondo branşında başarı ve başarısızlık durumunda kaygı bileşenlerindeki değişim ilişkisini incelemek ve bireysel sporlarda kaygı bileşenlerinin ne kadar etkili olduğunu ortaya koymaktır. Başarılı sporcuların kaygı düzeylerini kontrol edip edemediği başarısız sporcular kontrol edip edemediğini ortaya koymaktır.

1.2. Alt Problemler

Araştırmada ele alınan alt problemler aşağıda belirtilmiştir.

1. Sporcuların kaygı seviyelerinde, cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
2. Sporcuların kaygı seviyelerinde, yaşa göre anlamlı bir fark var mıdır?
3. Sporcuların kaygı seviyelerinde, spor yaşına göre anlamlı bir fark var mıdır?
4. Sporcuların kaygı düzeyleri ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Kaygı kontrol becerisi ile sporcuların başarı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Psikolojik destek, kaygı kontrol becerisi ve sporcuların başarı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Sporcuların gelir düzeyi ile kaygı kontrol becerisi ve başarı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Taekwondo 'da sporcuların kaygı bileşenlerindeki değişim ile başarı ve başarısızlık durumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Geçmişten günümüze sportif faaliyetler birçok şekilde icra edilmiştir. İnsanoğlunun sporu bir yaşam biçimi, bir rekabet ve kazanç kapısı görmesiyle birlikte farklı spor dalları ortaya çıkmış ve bu spor dallarında uzmanlaşarak üst düzey başarı isteyen

birçok sporcu yetişmeye başlamıştır. Sadece sporcular değil spor psikologları, antrenörler, aileler ve spor ile ilişkili olan kişi ve kurumlar bu başarı için çaba göstermektedirler. Başarıya ulaşmak için de sporcular çoğu zaman yüksek seviyelerde bir performans ortaya koymak zorundadırlar. Başarı için sürekli yeni teknikler, yöntemler, yeni yaklaşımlar ortaya çıkmaktadır (Başer, 1998).

Sporcuların başarıya ulaşması için sadece fiziksel yeteneklerin varlığı yetmemektedir. Sporcuların psikolojik yetenekleri de başarıya ulaşmak için önemli bir etkidir. Birçok çalışmada sportif performansın yüksek olması ya da düşük olmasını etkileyen ve böylelikle de sporcuların başarısını etkilemiş olan birçok faktörden söz edilmektedir. Son zamanlarda yapılan çalışmalara baktığımız zaman başarının ortaya çıkmasındaki performansı etkileyen fiziksel faktörlerin yanında kaygı, stres, motivasyon gibi pek çok psikolojik faktöründe varlığı gösterilmiştir (Çetinkaya, 2018; Doğan, 2018).

Kaygı, insanoğlunun doğasında var olan temel bir duygu olmakla birlikte bireylerin günlük yaşamında ortaya çıkan en sık duygu olabilmektedir (Cüceloğlu, 2018). Sportif ortamlarda kaygı ise “baskı altında yerine getirilen görev performansından kaynaklanan strese verilen, hoş olmayan psikolojik tepki” şeklinde ifade edilmektedir (Cheng, Hardy ve Markland, 2009). Yüksek ve sürekli kaygısı olan sporcuların zorlu rekabet ortamlarında, yarışmalarda daha fazla sürekli kaygıları olduğu ortaya konulmuştur. Bu durum da sporcuların başarısını etkileyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Taekwondo bireydeki fiziksel gelişimin yanı sıra ruhsal gelişmeyi de kapsamaktadır. Bu nedenle bireye beden-zihin kombinasyonunu en üst düzeyde kullanmayı öğretir (Kim, Chung ve Lee, 1999). Taekwondo müsabakalarında başarı için sporcuların fiziksel uygunlukları, müsabaka sırasında uygulanması gereken teknikler, hareketler ve bu hareketlerin yoğunluğu, sayısı ve etkinliği büyük bir önem taşımaktadır. Bu yönüyle Taekwondo sporu kaygı unsurunun yüksek olduğu bir spor branşı olarak karşımıza çıkmaktadır (İmamoğlu, Açak ve Bayram, 2010).

Bu çalışma Taekwondo branşında başarı ve başarısızlık durumunda kaygı bileşenlerindeki değişim ilişkisini incelemek ve bireysel sporlarda kaygı bileşenlerinin ne kadar etkili olduğunu ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Bu çalışma başarılı ve başarısız sporcuların kaygı düzeylerini ortaya koyması, kaygının sporcuların başarısını nasıl etkilediği, kaygı bileşenlerinin branşta ne kadar etkili olduğu gibi sorulara cevap vermesi bakımından önem taşımaktadır.

1.4. Sayıtlar

Araştırmanın örneklemini Ankara ve İstanbul dâhil olmak üzere çevre illerindeki Taekwondo spor kulüplerinde yer alan 135 sporcu oluşturmuştur. Araştırma evreninden seçilen örneklemin, evreni temsil edebilecek yeterlilikte ve nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmaya katılan bütün sporcuların, bütün soruları samimi ve tarafsız olarak cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma, haftada minimum 3 gün antrenman yapan, en az kırmızı-siyah kuşağa sahip olan, spor yaşı en az 3 olan ve yaş aralığı 12-28 olan Taekwondo sporcularını kapsamaktadır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Taekwondo

Bir savunma sporu olarak nitelendirilen Taekwondo yoğun bir fiziksel ve zihinsel eğitim sonucunda bireyin enerji kaynaklarını üst seviyede kullanmasıyla bireyin bedenini savunması için tasarlanmış bir spordur. Taekwondo sporcu bireylerin zihinsel eğitimini, tekniğini ve disiplinini güçlendirip aynı zamanda kararlılık, adalet, dürüstlük duyguları oluşturmaktadır. Taekwondo'yu diğer dövüş sporlarından ayıran ve savunma sanatı olarak adlandırılmasına sebep olan ise sporcuları zihinsel koşullanmalarıdır. Öte yandan birey için katı bir disiplin ve ahlaksal olarak yeniden yapılanma ile bireyin ruhunu aşlamak için bir yaşam yolu bir düşünme biçimi olarak da geçmektedir (World Taekwondo, 2022)

Kelime anlamına baktığımız zaman “Tae” atlamak, uçmak, ayakla tekmelemek veya parçalamak anlamına gelmektedir. “Kwon” yumruğu esas alarak el veya yumrukla yumruklamak veya yok etmek anlamındadır. “Do” ise azizle veya bilgeler tarafından tasarlanmış bir sanat veya yol anlamına gelmektedir (WT, 2022)

Taekwondo taraflardan birisinin zayıf olması durumunda kendini savunmak için güvenli bir yol olabilir. Fakat yanlış uygulandığında ise ölümcül bir silaha dönüşebilir. Bu sebeple Taekwondo için vurgulanan zihinsel eğitim, becerilerin kötüye kullanılmasını önlemektedir (WT, 2022)

Taekwondo'nun temelleri hız, kuvvet, dayanıklılık, denge, koordinasyon ve esneklik gibi parametrelere dayanmaktadır. Aynı zamanda Taekwondo bu parametreleri geliştiren bir spor dalı olarak da karşımıza çıkmaktadır. Taekwondo müsabakalarında özellikle güç, hız ve dikkat ön plana çıkmaktadır. Taekwondo sporcuları fiziksel ve teknik yeteneklerine göre sınıflandırılmaktadır. Sporcuların GIP derecesi düştükçe Dan dereceleri yükseldikçe ustalık ve bilgelik seviyeleri artmaktadır. Do sporlarında bu seviyeler insanın doğuş felsefesi olarak ifade edilmektedir (Yıldız, 2020).

Araştırmacılar tarafından Taekwondo sporu ile ilgi yapılan açıklamalar incelendiğinde, Taekwondo dövüş sanatı, dövüş sporu, savunma sanatı, savunma sporu, savaş sanatı temas ve mücadeleye önem veren olimpik bir spor branşı nitelikleri taşıdığı görülmektedir.

Taekwondo rekabet formunu aldıktan sonra daha fazla tanınmaya başlamıştır. Rekabet formu iki sporcunun birbirleriyle olan mücadeleyi yansıtmaktadır. Bu mücadeleden galip çıkmak için kazanılan puanlar ayak ve yumruklarıyla saldırı yapan rakibe karşı savunma tekniklerini ve saldırı tekniklerini içermektedir. Taekwondo bu yönüyle de rakibe zarar verme amacı taşıyan, rakibi pes etmeye zorlayan gerçek anlamda bir dövüş içeren spor dallarından farklılaşmaktadır. Mücadeleler esnasında uygulanan kurallar ve ekipmanlarla sporcuların sağlığını ve vücut bütünlüğü korumak amaçlanmaktadır (Çatıkkaş, 2003; Pakyardım, 2021).

Taekwondo eğitimi gençler için fiziksel olarak kas kütlelerini arttırma, fiziksel hareketleri öğrenme ve dövüş tekniklerini uygulamaktan çok daha fazlası olabilmektedir. Taekwondo, pozitif karakter gelişimi ve olumlu yaşam becerilerini kazandırmak için uygun bir eğitim mekanizması olarak görülmektedir. Taekwondo eğitimi alan bireylerde özsaygı, odaklanma, konsantrasyon, özgüven, liderlik, saygı, sabır, ahlak, azim, kararlılık, aidiyet, güçlü çalışma etiği, yardımlaşma, öz disiplini gibi birçok noktada gelişmeler görülmektedir (Pakyardım, 2021). Taekwondo'nun bireylere sağlamış olduğu psikolojik faydalara bakıldığında ise öfke kontrolü, zorluklarla başa çıkabilme, benlik saygısı, öz güven, depresyonun azalması, kaygının azalması gibi etkilerinden söz edilebilir (Weiser, Kutz, Kutz ve Weiser, 1995)

Taekwondo yapan genç sporcularla yapılan bir araştırmada, gençlerin Taekwondo'ya katılımı ve sosyal becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Taekwondo yapan gençlerin yapmayanlara göre azimleri daha fazla ve kendini ifade etme becerileri daha çok gelişmiştir. Ayrıca araştırmacılar çalışma sonucunda taekwondo eğitimin bireylere olumlu katkıları olduğunu ve sosyal becerileri geliştirdiğini öne sürmüştür (Lim, 2009).

Binder (2007) yapmış olduğu çalışmada bireylerde Taekwondo'ya katılımın kaygı, saldırganlık, nevrotik duygu durumu, düşmanlık ile negatif yönde bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca özgüven, öz saygı, sosyal kişilik, öz denetim gibi bileşenlerle de olumlu bir ilişki içerisinde olduğunu göstermiştir.

Taekwondo eğitimi sporcularda psikolojik olarak fayda sağlamasının bir başka nedeni müsabık bir sporcunun yaşına göre yarışdırılmasıdır. Türkiye Taekwondo Federasyonunun yönetmeliğinde kesin olarak belirtilen yaş çizelgesi aşağıdaki gibidir.

Çizelge 1.1. Taekwondo Kyorugi Grupları ve Yaş Aralığı

Gruplar	Yaş aralığı
Minik erkek ve bayanlar	10-12
Minik-yıldız erkek ve bayanlar	12
Yıldız erkek bayanlar	12-14
Genç erkek ve bayanlar	15-17
Ümit genç erkek ve bayanlar	16-17
Ümit erkek ve bayanlar	16-20
Ümit büyük erkek ve bayanlar	17-20
Büyük erkek ve bayanlar	17 ve üstü.

Kaynak: <https://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/> (erişim tarihi. 16./04./2023)

2.1.1. Taekwondo Tarihçe

Taekwondo kökeni çok eskilere dayanan bir savunma sporudur. Kore'ye ait bir milli spordur fakat Japonya ve Çin'de Taekwondo 'ya benzer sporlar vardır (Tatal, 2005). Genel olarak savunma, mücadele sporlarının ilk zamanlarda ortaya çıkış amacı doğaya, yırtıcı hayvanlara ve tehditlere karşı kendilerini savunabilmek onlarla mücadele edebilmektir.

Kore'de doğan bu spor tüm dünyaya yayılmış ve bugünkü halini alabilmek için birçok evrimden geçmiştir. Yarışma sporu olarak kabul edildiği tarih 1905 ve Uluslararası Taekwondo Federasyonu'nun kuruluş tarihi 1966 yılıdır (TTF).Türkiye'de ise Taekwondo 1964 yılında tanınmış ve 1971 yılında Taekwondo milli takımımız ilk Avrupa şampiyonluğunu elde etmiştir (Aydemir, 2020).Bu tarihten sonra Türkiye'nin Taekwondo branşında başarıları artarak devam etmiştir. İlk olimpiyat şampiyonluğunu ise 2012 Londra olimpiyatlarında 68 kilo erkekler kategorisinde Servet TAZEGÜL elde etmiştir.

2.2. Psikoloji

Psikoloji temelde insan doğasının ne olduğuyula ilgilenen ve bu doğrultuda insanların davranış ve zihinsel süreçlerini bilimsel yöntemler yoluyla inceleyen bilim dalıdır (Gerrig, Zimbardo, Campbell, Cumming ve Wilkes, 2015). Aynı bir disiplin olarak ele alınması ve bilimsel olarak laboratuvarlarının kurulması yakın bir tarihe dayansada, insan zihnine ve davranışlarına olan ilginin birçok bilim insanı ve filozoflarda çok daha eski tarihlere kadar rastlandığını söyleyebiliriz. Öyle ki deneysel psikolog Hermann Ebbinghaus (1858-1909) şöyle der: “Psikolojinin geçmişi uzun, tarihi kısadır” (Ebbinghaus, 1908). Milattan önce 4. ve 5. yüzyıllarda klasik Yunan Filozofları Plato ve Aristotle’ın, “Zihin nasıl çalışır?” “Özgür iradenin doğası nedir?” “Bireylerin sosyal gruplarla arasındaki ilişki nasıl belirlenir?” gibi sorulara yanıtlar aradığını bilmekteyiz (Schultz ve Schultz, 2016). Nitekim 17. Ve 18. yüzyıllarda John Locke gibi bazı düşünürler dünyaya ilk geldiğinde insan zihninin “Tabula Rasa” gibi boş levhalar halinde olduğunu fakat daha sonra deneyimler yaşadıkça değiştiğini savunurken diğer tarafta Immanuel Kant gibi düşünürler buna karşı çıkmış ve insanın yaşayacakları deneyimler belirli bir ölçüye kadar kısıtlayacak zihinlerle dünyaya geldiğini iddia etmiştir. Tüm bunların sonunda 19.yüzyılın sonlarına doğru, araştırmacıların bu soruların cevabını fizyoloji, fizik gibi diğer alandan bilgilerini de bir araya getirerek laboratuvarlarda bilimsel teknikler yoluyla araştırmaya başlamasıyla psikoloji bilimi ortaya çıkmıştır (Gerrig vd., 2015).

Belirli bir tarihten söz etmek gerekir ise Wilhelm Wundt’un Liebig’te ilk laboratuvarı kurduğu yıl olan 1879 yılı modern psikolojinin ortaya çıkışı ve evrimi açısından önemli bir yıldır. Aslında fizyolog olan fakat daha sonra çalışmalarını insan zihni üzerine yoğunlaştıran Wundt bu laboratuvarında algı ve duyum üzerine birçok çalışmalar yapmış, “Principles of Physiological Psychology” adlı bir kitap yazmış ve sonraki yıllarda çok önemli laboratuvarlar kurarak öğrenciler yetiştirmiştir (Kendler, 1987). Bu gelişmelerden sonra ayrı bir disiplin olarak bilim dünyasında kendine bir yer bulan psikolojide bu yeni bilim dalının yöntemleri ve öznesiyle ilgili bazı önemli tartışmalar da beraberinde gelmiştir. Bunlar arasında en önemlilerden birisi “yapısalcılık” ve “işlevselcilik” ayrımıdır. Yapısalcılık, insan zihinsel tecrübelerinin araştırılmasında akıl ve davranışın yapısının incelenmesi olarak

tanımlanabilir iken; işlevselcilik ise beyin ve zihnin, canlının çevresiyle etkileşimindeki işlevleri üzerinden inceleyen yaklaşımdır (Gerrig vd., 2015).

Tüm bu süreçlerin sonunda günümüzde ise psikoloji artık organizmaların hem davranışlarını hem de zihinsel süreçlerini inceleyen ve daha spesifik olarak zekâ, kişilik, duygu, motivasyon, algı ve dikkat gibi konular hakkında çalışmalar yapılan bir bilim dalıdır (Gerrig vd., 2015). Çalışılan bu konular ortak olsa da zaman içinde psikologların bu konularda araştırma yaparken bakış açılarında oluşan farklılıklardan dolayı farklı bazı yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Bunlardan bazılarını göz atalım:

Psikodinamik Bakış Açısı: Bu bakış açısı Sigmund Freud'un (1856-1939) 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarında ortaya attığı fikirler sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşıma göre insanların bilinçdışı düşüncelerini, isteklerini ve güdülerini ortaya çıkarmak psikolojide ana hedef olmalıdır ve biyolojik etkiler ile sosyal gereklilikler arasındaki çatışmaları çözme girişiminin davranışları belirleyen etmen olduğunu savunur (Gerrig vd., 2015).

Davranışçı Bakış Açısı: Bu bakış açısını benimseyen psikologlar belirli çevresel uyarıların organizmaların davranışlarını nasıl belirlediğini anlamaya çalışırlar (Gerrig vd., 2015).

Hümanist Bakış Açısı: Psikodinamik bakış açısı ve davranışçı bakış açısına alternatif bir bakış açısı olarak ortaya çıkan bu yaklaşıma göre insanların davranışlarını ne içgüdüsel güçler ne de çevresel etkenler belirler. Bu bakış açısında her bir bireyin büyük bir gelişim potansiyeline sahip olduğu ve kendi geleceklerine, kapasitelerine yön vermede özgür oldukları savunulur (Gerrig vd., 2015).

Bilişsel Bakış Açısı: Bu yaklaşım davranışçı bakış açısına alternatif olan ve onun prensiplerini sımayan bir başka güçlü yaklaşım olmuştur. Bu yaklaşımda insanların çevreden gelen etkilere karşı pasif bir organizma olduğu fikrine karşı çıkılır ve insan zihninin çevreden gelen uyarıcıları algılayan değerlendiren daha aktif bir varlık olduğunu savunur. İnsanların düşünme, öğrenme, hatırlama gibi zihinsel süreçlerine daha çok odaklanır (Gerrig vd., 2015).

2.2.1. Spor Psikolojisi

20. yüzyıla girildiğinde var olan sportif etkinlikler için kurallar geliştirilmeye başlanmıştır. Böylelikle sporculardan beklenen şeyler artmaya başlamıştır. Bu

nedenle de geliştirilen kurallar sporcular üzerinde fiziksel ve ruhsal etkiler oluşturmaya başlamıştır. 20. Yüzyılın ikinci yarısına girildiği zaman ise spor psikolojisi hakkında araştırmalar derinleşmiş, spor psikolojisi teknikleri hızla gelişmeye başlamış ve spor psikolojisi terimi sporcu amaçları arasında literatürdeki yerini almıştır. Sporun toplum tarafından daha çok ilgi görmesiyle de spor ticari sektör haline gelmiş bireyler için bir kazanç kapısı haline gelmiştir. Tüm bu gelişmeler ışığında da sporcuların antrenman biçimlerini, performanslarını, duygu durumları gibi özellikleri bilimsel olarak daha derinlemesine incelemenin gerekliliği ortaya çıkmıştır. Spor psikolojisi de tamda bu amaç için ortaya çıkmıştır (Doğan, 2015).

Spor psikoloji alanında 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılda birçok çalışma yapılmaya başlanmıştır. Amerikalı araştırmacı Norman Triplett 19.yy sonlarına doğru yaptığı çalışmada bisiklet yarışlarında psikolojik faktörleri de ortaya koyan ilk spor psikolojisi dergisini yayınladı. Triplett başka bir yarışmacının varlığının diğer sporcuları etkilediğini ortaya koymuştur. Triplett'in ortaya koymuş olduğu bu olguyu günümüzde sosyal kolaylaştırma şeklinde adlandırmaktayız. Triplett'in çalışması sosyal psikolojide dönüm noktası olarak görülmektedir. Modern olimpiyatların kurucusu olarak kabul edilen Fransız Pierre de Coubertin ise spor psikolojisi terimini ilk defa kullanan isimdir. "La Psychologie du Sport" adlı bir makale yayınlayan Coubertin ölümüne kadar sporun psikolojik yönü hakkında yazılar yazmaya devam etmiştir. Spor psikolojisi üzerine kariyerini devam ettiren Coleman Griffith spor psikolojisinin babası olarak kabul edilmektedir. Illionis Üniversitesi 1925 yılında Griffith'den sporcularda olumlu sonuçlar yakalayabilmek için antrenörlerle çalışmalar yapmasını istemiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda üniversite Amerikan futbolunda çeşitli şampiyonluklar elde etmiştir (Karageorghis ve Terry, 2011)

İlk spor psikolojisi laboratuvarı Amerika'da yine Griffith tarafından açılmıştır. Griffith daha sonra *Antrenörlük Psikolojisi (Psychology of Coaching)* ve *Sporcu Psikolojisi (Psychology of Athletics)* adında iki kitap yayınlamıştır. Bu iki kitapta spor psikolojisi alanında uzun yıllar boyunca klasik bir eser olarak kabul edilmiştir. Griffith'in çalışmalarının büyük bir kısmı bugün spor psikolojisi literatüründen çok sporcuların motor becerileri ile ilgiliydi. Motor becerilerin öğrenilmesi ve sürdürülmesi üzerine birçok çalışma yapmıştır. Kariyerinin ilerleyen yıllarında ise sporcu kişilikleri üzerine önemli çalışmalar yapmıştır (Karageorghis ve Terry, 2011).

1960'lı yıllara gelindiğinde Bruce Ogilvie ve Thomas Tutko'nun çalışmaları sayesinde spor psikolojisi bir ivme kazandı. Kişilik özelliklerinin sporcuların performanslarını nasıl etkilediğiyle ilgili çalışmalar yapmışlardır. Ogilvie ve Tutko Sporcu Motivasyon Envanteri-SME (Athletic Motivation Inventory-AMI) olarak bilinen, sporcuların sahip oldukları motivasyonun ölçülebileceği bu envanter hakkında çalışmalar yapmışlardır (Karageorghis ve Terry, 2011).

Eski Sovyetler Birliği'nde spor önemli bir yer tutuyordu. O dönemlerde milletler arası bir yarış halini alan uzay çalışmaları vasıtasıyla astronotların uzay ortamında dayanıklılığını, psikolojik sağlamlığını, ortama uyumlarını ve esnekliklerini arttırabilecek yeni yöntemler keşfedilmiştir. Rus bilim adamları eski yoga tekniklerini kullanarak doğru düşünme, zihinsel süreçleri kontrol etme gibi becerileri ortaya koymuşlardır. Bu tekniklere öz düzenleme teknikleri denilmiştir. Daha sonra Sovyet hükümeti bu öz düzenleme çalışmalarını sporcular içinde uygulamaya başlamıştır. Sovyet ülkeleri 70li ve 80li yıllarda sportif etkinliklerde birçok başarı elde etmiştir. Sporcular için uygulanan sıkı eğitimler ve spor psikolojisi teknikleri sayesinde Sovyet ülkelerin 1991 yılındaki dağılmaya kadar dünya sporunda öncü olmuşlardır. 1976 Montreal Olimpiyatları'nda ABD, İngiltere gibi ülkelerin almış olduğu başarısız sonuçlar sonrasında bu ülkelerde spor psikolojisi araştırmaları ciddi bir biçimde artmıştır (Karageorghis ve Terry, 2011).

Spor psikolojisine artan ilgi sonrasında çalışmacılar öncelikle psikolojinin genel teorileri ve etkileşimleri üzerine sporcularla çalışmalar yaptılar. Zaman geçtikçe spor psikolojisine özel teoriler, terimler ortaya konmaya başlandı. Örneğin Rainer Martens'in "*Sporda Rekabet Kaygısı*" (*Competitive Anxiety in Sport*) adlı kitabı kaygının spor performansını nasıl etkilediğini açıklamıştır ve oldukça etkili olduğu söylenebilir (Karageorghis ve Terry, 2011).

İlerleyen yıllarda spor psikolojisi dergilerinin ve spor psikolojisi derneklerinin sayısı artmaya başladı. Dünyada spor psikolojisi üzerine kongreler düzenlenmeye başladı. 1965'te, Roma'da İlk Dünya Spor Psikolojisi Kongresi düzenlenmiştir ardından ise 1968'de Varna'da Spor Psikolojisi Sempozyumu düzenlenmiştir. Günümüzde de spor psikolojisi alanında otorite olarak kabul edilen Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (European Federation of Sport Psychology-FEPSAC) 1969'da kurulmuştur. 1987'de ise Amerikan Psikoloji Birliği (APA) spor psikolojisi alanını 47. alt alanı olarak kabul etmiştir (Doğan, 2015).

Ülkemizde ise spora ilk bilimsel yaklaşımın Beden Eğitimi Genel Müfettişi Selim Sırrı TARCAN tarafından olduğu kabul edilmektedir. Ülkemizde spor psikolojisine ilişkin ilk yayının ise 1943 yılında Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü tarafından "*Sporun Fizyopatolojisi*" adlı kitabın çevirisinde bulunan "*Sporda Psikolojik Faktörler*" isimli bölümü olduğu bilinmektedir. Bu tarihten sonra 1970'lere kadar spor psikolojisi hakkında herhangi bir yayın olmamıştır. Daha sonra 1974 yılında Lütfi Öztabağ'ın Türkiye Futbol Federasyonu'nun da isteği üzerine "*Spor Psikolojisi ve Antrenörlük Psikolojisi*" isimli bir yayını vardır. 1983 yılında ise Sabri Özbaydar tarafından "*İnsan Davranışının Sınırlılıkları ve Spor Psikolojisi*" isimli kitap yayınlanmıştır (Tiryaki, 2000).

1980'li yıllarda ülkemizde spor bilimleri alanında kıpırdanmalar başlamıştır. Üniversitelerde iki Beden Eğitimi ve Spor ile Spor Yönetimi Anabilim Dalı kurulmuş ve çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. 1986 yılında Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Eğitim ve Sağlık Araştırma Merkezi'ni (SESAM) kurmuştur. Bu merkezde spor bilimleri alanında uzmanlar çalışmaya başlamıştır. Bu noktada ilk kez spor psikoloğu unvanı ile atamalar yapılmıştır (Bayar, 2011)

1980'li yıllarda ülkemizde spor psikolojisi alanında deneysel çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Perican Bayar (1983) yılında "*Atletlerin Kişilik Özellikleri*" adı ile yüksek lisans tezi yapılmıştır. 1985 yılında Ergun Başer tarafından ise "*Uygulamalı Spor Psikolojisi: Performans Sporunda Spor Psikolojisinin Rolü*" isimli kitabı yayınlanmıştır (Bayar, 2011). İlerleyen yıllarda ise birçok araştırmacı spor psikolojisi alanında çalışmalar yapmıştır. Günümüzde ise spor psikolojisi alanında dünyada ve ülkemizde çalışmalar yapılmaya devam etmektedir.

Spor psikolojisi araştırma konularına baktığımızda ise;

- Kişilik ve Spor
- Motivasyon
- Hedef belirleme
- Konsantrasyon, dikkati odaklanma
- Grup Dinamikleri
- Psikolojik beceri antrenmanları

- Spor yaralanmaları
- Saldırganlık
- Performans
- Uyarılmışlık, stres ve kaygı araştırmalarını sıklıkla görmekteyiz

2.3. Başarı

Ülgen'e göre (1997) başarı bireyin daha önceden belirlemiş olduğu bir hedef veya hedeflere belirli bir süre zarfında, bazı aşamalar ve zorluklardan geçerek ulaşmasıdır. Başarı denilen olgunun olabilmesi için ortaya konan bir hedef mutlaka olmalıdır. Ortaya konan bu hedefe ve isteğe birey ulaşmışsa bu durum başarı olarak nitelendirilmektedir.

Başarı hedefiyle yola çıkan birçok sporcu hedeflerine ulaşmak ve başarılı olmak için çaba göstermeyi ve hedefleri için çok çalışmayı göze almalılar. Sporcular başarıya kurallı ve disiplinli olarak daha kolay ulaşabilirler. Başarmak için motivasyonları düşük seviyelerde olan sporcular sorumluluk almaktan kaçınabilirler ve bu nedenle çok çabalamayabilirler (Arık, 1996).

Başarı ve başarısızlık kavramı spor dalları için farklı boyutlarda ele alınmıştır, çünkü ferdi branşlarda başarı ve başarısızlık bireylere, takım sporlarında ise takımın bütününe bağlıdır. Diğer bir deyişle, takım olarak yarışılan branşlarda takımın performansı toplu bir sonuca bağlıdır. Bir sporcunun sportif performansı o günkü müsabaka için kötü olsa bile takımı başarılı olabilir. Öte yandan ferdi sporlarda kötü performansın nedeni sporcudan başkası değildir. Sporcu iyi bir performans gösterirse başarılı bir sonuç elde edebilir. Tüm bu nedenlerden dolayı başarı ve başarısızlık durumları ile ilgili çalışmalar ferdi branşlar ve takım branşlar olarak ayrı ayrı ele alınmıştır (Hasırcı, 2000).

Başarılı bir sporcu olmanın gerekliliklerinden biri de yetenekten geçmektedir. Yetenek ise bir sporcunun başarılı olabilmesinde etkili olan özelliklerin tümüdür. Bunlar genetik faktörler, zihinsel beceriler, yüksek performans sergileme, fiziksel ve fizyolojik kapasitedir (Kaynar, 2017). Bunların yanında sporcunun başarılı olabilmesi için sadece yetenek yetmez. Sporcunun başarılı olabilmesi beslenme,

uyku düzeni, psikolojik durum, aile desteği, maddi imkanlar, iyi bir antrenör gibi etmenlere de bağlıdır (Pekel, Aydos ve Onay 2006; Kuchler, 2008).

Sporcunun ailesi, arkadaşları, antrenörleri, öğretmenleri, ailenin maddi durumu, antrenman durumu gibi birçok etmen sporcuların başarısını olumlu etkileyebildiği gibi olumsuzda etkileyebilir (Konter , 1998).

Güzel, Onağ ve Özbey (2013) futbolcular üzerine yaptıkları bir araştırmada antrenörlerin sporculara yaklaşımları, mesleki donanımları, liderlik özellikleri gibi özelliklerin takım başarısına etki ettiğini bildirmişlerdir.

Sporcuların başarı durumlarını etkileyen en önemli faktörlerden birisi de sporcuların psikolojik durumlarıdır. Psikolojik durum çalışmaları arasında yapılan çalışmaların önemli bir kısmını sporcuların kaygı durumları oluşturmaktadır. Kaygı sporcunun performansını önemli ölçüde etkileyen bir psikolojik faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir sonraki bölümde kaygı, sporda kaygı, kaygının performansı nasıl etkilediği, kaygı-performans ilişkisi, sporcular için kaygı ile başa çıkma yöntemleri anlatılacaktır.

2.4. Kaygı

Kaygı, araştırmacılar tarafından günümüze kadar birden fazla şekilde tanımlanan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kökeni eski Yunanca'ya dayanan kaygı sözcüğü endişe, tedirginlik, korku gibi anlamları da içerisinde barındırmaktadır. Klinisyenler kaygıyı hoş olmayan duygusal bir deneyim şeklinde tanımlamışlardır (Monat ve Lazarus, 1985). Kaygı; şanssızlık veya tehlike yaşama korkusu veya bu korku beklentisiyle ortaya çıkabilen tedirginlik, akla uygun olmayan korku şeklinde de açıklanmaktadır. Öte yandan kaygı ile korku arasındaki en önemli fark ise kaygının herhangi bir nesneye bağlı olmamasıdır (Budak, 2009).

Kaygı insanlığın normal gelişiminin doğal bir sonucudur. Günümüzde hemen herkes belirsiz, tehlikeli veya stresli bir durumla karşı karşıya kaldığında kendisini kaygılı hissedebilir. Kaygı bireyleri fiziksel, duygusal, ruhsal, davranışsal ve bilişsel olarak etkilemektedir. Buna bağlı olarak kaygılı olarak ifade edilen bireylerde gergin olma, endişe, korku ve panik yaşama, dikkatin dağılması, ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, terleme, iştahsızlık, kan basıncında değişimler, kalp çarpıntısı, titreme vb.

belirtiler ortaya çıkmaktadır (Yıldız, Sezen ve Yenen, 2007; Kaya ve Varol, 2004; Mert, 2019).

Kaygının özelliklerinden biri de yaşanan durumun bireylerde farklı şekillerde ortaya çıkması, farklı hissedilmesi ve yorumlanmasıdır (Tükel, 2000). Bireyler herhangi bir olayın ya da durumun sonucunun belirsiz olduğu zamanlarda kaygı yaşarlar. İnsanların yaşamlarındaki bu olaylar bazen kontrol edilemez ve birey için rahatsız edici seviyeye çıkabilirken bazen de olaylar kontrol edilebilir ve rahatsız edici seviyede değildir. Böylelikle bireylerin aynı olaylar ya da durumlar karşısında hissetmiş oldukları kaygı yoğunluğu bireyin durumuna ve o duruma yaklaşımına göre farklılaşabilir (Geçtan, 1998; Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000). Kaygı düzeylerinde artış olan bireylerin o durumdaki ihtiyaçlarına cevap verebilecek olan fiziksel, duygusal, ruhsal, davranışsal ve bilişsel faaliyetlerin etkisi azalır ve bireylerin düşünce yapısında, ilişkilerinde bozulmalar meydana gelebilir. Yüksek kaygılı olan bireyler içinde buldukları durumun, hissettikleri duygunun nedenini anlamakta güçlük çekerler. Diğer yandan kaygı düzeyleri daha az olan insanlar duygularını, içerisinde buldukları durumları, hissettiklerini ve çevrelerini daha kolay bir şekilde anlamlandırabilirler (Geçtan, 1998).

Fiziksel, duygusal, ruhsal, davranışsal ve bilişsel belirtileri bulunan ve birden fazla belirtiyi aynı anda içinde barındırabilen kaygı ile ilgili pek çok tanımlama mevcuttur. Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe sözlüğünde kaygı “genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 11.02.2021, <https://sozluk.gov.tr/>). Diğer bir deyişle kaygılı insanlar bekledikleri bir olayın ya da durumun genellikle olumsuz olarak sonuçlanacağını düşünürler. Spielberger kaygı durumlarını “gerginlik, endişe, sinirlilik; hoş olmayan düşünceler ve fizyolojik değişikliklerin eşsiz bir kombinasyonundan oluşan duygusal tepkiler” olarak tanımlamaktadır (Raglin, 1992; 248). Kaygı, insanların belirsiz ya da tehlikeli olarak gözüken durumlarda geleceğe yönelik olumsuz duygulara sahip olmasına sebep olan bir ruh halidir (Sapma, 2013). Sapir ve Aranson’a göre (1990) kaygı; bireysel kontrolü kaybetme, huzursuz olma, kötü bir şey olacak düşüncesi ve hoş gitmeyen duygudur.

Çoğu araştırmacı kaygıyı genel anlamda olumsuz bir durum olarak açıklamıştır. Fakat insanların belirli bir düzeyde kaygıya sahip olmaları karşılaşılabilecekleri kötü durumlara, tehlikelere karşı tedbir almaları için önemlidir (Akgün, Gönen ve Aydın,

2007). Kaygı bireyi üretmeye, kazanmaya ve çalışmaya da teşvik edebilir (Bingöl, Çoban, Bingöl ve Gündoğdu, 2012). Düşük ya da yüksek kaygı düzeyine sahip bireylere göre yeterli seviyede kaygıya sahip olan bireylerin yapmış oldukları işlerde daha motive oldukları görülmüştür (Demiriz ve Ulutaş, 2003).

Kaygı kavramı psikolojide uzun yıllardır var olan ve birçok çalışmaya konu olan bir kavramdır. Teorisyenler bu kavrama farklı açılardan değinmişlerdir. Bunun nedeni ise teorisyenlerin kendi perspektiflerine göre kaygının temelini oluşturan faktörleri incelemesidir.

2.4.1. Kaygı İle İlgili Teoriler

2.4.1.1. Kaygı İle İlgili Psikodinamik Yönelimli Yaklaşımlar

Sigmund Freud psikanalitik teorinin kurucusu olarak kabul edilmektedir ve kaygıyı bireyde bir iç çatışma şeklinde tanımlamıştır. Sigmund Freud ve diğer psikanalitik kuramcılarının pek çoğu kaygıyı bilinçdışı bir oluşum olarak görmüşlerdir. Kaygıyı ortaya çıkaran iç çatışma, id, ego, süperego ile bireyin iç ve dış dünyasının getirdikleri arasında olmuştur (akt.Yıldız vd., 2007).

Kaygı hakkındaki çalışmalarını birkaç defa yenileyen Freud, yapmış olduğu son çalışmada gerçeklik kaygısı (nesnel kaygı), nevrotik kaygı ve ahlaki kaygı şeklinde üç grupta incelemiştir. Bireyin dış dünyada hissetmiş olduğu bir tehdide karşı verdiği reaksiyon gerçeklik kaygısı veya nesnel kaygı şeklinde tanımlanmıştır. Nesnel kaygıya sahip olan bir birey bu kaygıya sebep olan tehdidin bilincindedir. Freud'a göre nevrotik kaygı ve ahlaki kaygı ise bilinçdışıdır. Birey bu tür kaygıların oluşumunun farkında değildir. Bilinç dışı olan idsel dürtülerin bilinç düzeyine tehdit oluşturacak şekilde ulaşmasıyla birlikte sahip olunan kaygı, bireyin savunma mekanizmalarını çalıştırmasına sebep olması nevrotik kaygı olarak ifade edilmiştir. Ahlaki kaygı ise bireyin idsel dürtüleri süperegonun ahlaki kurallara uymaması ve bu yüzden kişinin suçluluk duygusu yaşammasıyla ortaya çıkar (akt. Burger, 2016).

Psikodinamik yaklaşımın başka bir savunucusu olan Carl Gustav Jung ise kaygıyı kolektif bilinç dışının özelliklerine karşı bireyin hissetmiş olduğu korku olarak açıklamıştır. Jung'a göre kaygının temelinde yer alan mantıksal olmayan güçlerin ve imgelerin kaynağı kolektif bilinçdışıdır ve bunlar kişinin bilincini kaplamaya

başladığı zaman bunu engellemek için gösterilen reaksiyon kaygıdır (akt. Kızıl, 2015).

Psikanalitik teoriden farklı olarak kaygının açıklamasını yapan Adler'e göre, kaygı bireyin özgüvensizliği diğer bir deyişle kendine güvenmemesi ile oluşmuştur ayrıca bireyin çevresindeki insanlara karşı var olan aşağılık kompleksinden kaynaklanmıştır. Adler'e göre bireyin kaygı yaşamasının diğer nedeni de kişinin çevresindeki bireylerle, toplumla ilişkisinin kesilmiş gibi algılamasıdır (akt. Çınarbaş ve Nilüfer, 2019)

Bebeklikle birlikte kaygının ortaya çıktığını savunan teorisyenler de vardır. Klein ve Fairbairn'e göre kaygı doğumla birlikte başlayan, bireyin yaşamının ilerleyen evrelerindeki ayrılık kaygısıyla meydana gelmiştir. Öte yandan Klein ve Fairbairn bu duygunun bireyin yetişkinlik çağında da devam ettiğini söylemişlerdir. Otto Rank ise bireylerdeki her türlü kaygının sebebini doğum travması olarak açıklamaktadır. Doğum travmasının nedenini ise anneden ayrılma şeklinde görmektedir ve bireyin yaşamının ilerleyen dönemlerindeki ayrılıkların bu ayrılık kaygısını yeniden yaşattığını düşünmektedir. (akt. Boğday, 2020). Heinz Kohut da kaygının nedeninin bebeklik çağı olduğunu düşünen bir başka teorisyendir. Ayrıca bireyin fallik dönem boyunca ebeveynlerinden yeterli ilgi ve destek alamadığında da kaygının oluşacağını savunmuştur (akt. Özakkaş, 2018)

2.4.1.2. Kaygı İle İlgili Diğer Yaklaşımlar

Karen Horney kaygıyı başa çıkılması güç bir duygu olarak görmüştür. Birey yaşamının ilerleyen evrelerinde bu duygu ile başa çıkmak için bir dizi zarar verici faaliyetler ortaya koyar. Horney'e göre birey kaygı durumunu yatıştırmak ve bu duygudan sakınmak için nevroitik baş etme stratejilerini kullanır. Horney ve Freud bir noktada kaygıyla oluşan deneyimlerin nedeninin bilinçdışı çatışmalar olduğu konusunda hemfikirdir fakat Horney Freud'dan farklı olarak kişiler arası ilişkilerin ve toplumsal kültürün etkili olduğunu düşünmektedir (akt. Burger, 2016).

Diğer bir teorisyen Harry Stack Sullivan ise kaygı hakkında Freud'un görüşlerini kabul etmiş, uygulamış ve onun görüşlerine yakın bir tanımlama yapmıştır. Sullivan'ın teorisine göre kaygı köşe taşı niteliğindedir. Sullivan'a göre kaygının nedeni bireyin kabul etmemiş olduğu düşüncelerin, isteklerin, duyguların ortaya çıkmasından duyulan korkudur. Bireyler bunların ortaya çıkması durumunda

çevresindeki inşaların onları yeteri kadar sevmeyeceklerini, onları cezalandırabileceklerini düşünebilirler. Böylelikle kişilerarası ilişkilerde bireyler güvensiz hissederlerse kaygı oluşmaya başlayabilir. Sullivan'a göre birey kaygıyla başa çıkmak için kaygıyı yaşamasına sebep olan bilgiyi yok sayar ve daha az tehdit unsuru barındıran, daha iyi hissettiren şeyleri düşünmeye çalışır (akt. Burger, 2016).

2.4.1.3. Davranışçı Psikoloji Yaklaşımı

Davranışçı psikologlara göre kaygı, bireyin öğrenmesi sonucunda oluşan bir duygudur. Birey öğrenme aşamasında kaygıyı klasik koşullanma ve edimsel koşullanma şeklinde öğrenmektedir (Mowrer, 1960). Birey kendisine korku, endişe yaşatan bir duruma maruz kaldığında bir tepki sergilemekte ve bu da bireyin koşullanmasına neden olmaktadır. Böylelikle kişi ilerleyen dönemlerde benzer bir duruma maruz kaldığında daha önceden deneyimlemiş olduğu korku, endişe ve göstermiş olduğu tepki nedeniyle tekrardan kaygı duyacaktır (Mineka, 2006).

Davranışçı düşünce 1970'lere kadar kabul görmüştür. Daha sonra ortaya çıkan bilişsel kuramın etkisi ve daha önceki çalışmalardan edinilen bulgular sonucunda kişilerarası farklılıklar gündeme gelmiştir. Bu nedenle kaygıya yeni bir yaklaşımın gerekliliği ortaya çıkmıştır (Mineka, 2006).

2.4.1.4. Bilişsel Psikoloji Yaklaşımı

Bilişsel teoriler kaygının kaynağının bireylerin yaşamları boyunca oluşturmuş oldukları bilişsel şemalar olduğu şeklinde açıklamaktadır. Birey kaygı duyduğunda buna neden olan durumlara karşı olumsuz bir düşünceye sahip olabilir. Bu nedenle bireyin kaygıyla başa çıkabilme becerisi gelişmemektedir (Boğday, 2020).

ABC modeli ile Albert Ellis bireylerin bu durumu nasıl deneyimlediklerini ortaya koymak istemiştir. Modelde A bir olay ya da durum, B bu olay ya da duruma yaklaşım biçimi, C yaşanan duygu ve gösterilen tepki şeklinde tanımlanmaktadır. Kaygı model çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireyler yaşadıkları bir durum ya da olay karşısında var olan düşünceleriyle bu olayı ya da durumu değerlendirirler ve sonucunda da kaygılı hissederler. Bir başka ifadeyle bireylerin yaşadıkları olayı ya da durumu değerlendirme şekilleri kaygının oluşmasının nedenidir (Ellis, 1955).

Aaron Beck ise kaygıyı bireyin yaşamda kalma anlamı olarak tanımlamıştır. Birey deneyimlemiş olduğu korku, endişe oluşturan olayları ya da durumları nasıl

algıladığı ve yorumladığı neticesinde gelişen bilişsel şemalar kaygı durumunun bireye problem oluşturduğu aşamadır. Daha sonra denk gelinen olaylarda daha önce oluşan bilişsel şemaların tekrardan aktif hale gelmesi sonucunda bireyde kaygı temelli sorunlar olabilmektedir. Bu tip durumları deneyimleyen bir birey kendisine bir zarar gelebileceğini düşünebilir. Bu düşünce bir olay ya da nesne ile ilgili olabildiği gibi fiziksel ve sosyal bir nedenden dolayı da kaynaklanabilir. Bireyler böyle bir durum ile karşılaştıklarında kaygı oluşturan olayla baş edemeyebilir ve çaresiz hissedebilirler. Bu nedenle kaçınmaya ve kaygı oluşturan durumu yok saymaya çalışırlar (Boğday, 2020).

2.4.1.5. Normal ve Patolojik Kaygının Farkları

Kaygı insanların doğal duygularından biridir ve birey kendisine tehdit olarak algıladığı bir durum karşısında kaygı göstermesi olağandır. Belirli bir seviyeye kadar kaygı normal ve bireyin ihtiyacı olarak görülmektedir. Normal seviyede olan kaygı insanlar için sıkıntı oluşturmaz hatta bireyin etkinliğini artırabilir. Fakat kaygı belirli bir seviyenin üzerine çıkarsa bireyin yaşamında bazı problemler oluşturabilir. Bireyin kaygısını kontrol edemediği durumlarda, günlük yaşam faaliyetleri olumsuz olarak etkilenebilir ve bu durumlarda da kaygı patoloji bir boyutta değerlendirilmektedir (Borkovec, Ray ve Stöber, 1998; Kelly, 2002).

Kaygının normal ya da patolojik olarak değerlendirilmesinde yaş önemli bir faktördür. Örneğin bir bebeğin ebeveynlerinden ayrılma kaygısı yaşaması normal olarak görülebilir fakat yetişkin bir bireyin bu şekilde bir ayrılma kaygısı yaşaması normal olarak görülmemektedir. Sürekli ve yoğun şiddette yaşanan kaygı kişinin uyum problemleri yaşamasına sebep olabilir (Boğday, 2020). Seviyesi üst düzeylerde olmadığı zaman kaygı bireylerin yaşamında pozitif etki oluşturabilir. Birey dışarıdan gelecek olan tehditlere karşı daha fazla farkındalığa sahip olur ve kendini kontrol edebilir, koruyabilir (Allwright, Allwright ve Bailey, 1991).

2.4.1.6. Durumluk ve Sürekli Kaygı

Catell ve Scheier (1958) çalışmalarında ilk defa kaygı durumlarının pozitif ve negatif şekilde kutuplaşmasıyla ortaya çıktığından bahsetmişlerdir. Bu çalışma daha sonra Spielberger'in çalışmalarının temelini oluşturmuş ve Spielberger "durumluk kaygı" ve "sürekli kaygı" olmak üzere iki ayrı kaygı boyutunu tanımlamıştır (Spielberger, 1966).

Spielberger' e göre (1966) durumluk kaygı, bireyde çevresel bir stresten, bireyin bir olayı ya da durumu kendisi için tehdit edici şekilde algılamasıyla ortaya çıkan duygusal bir tepkidir. Bu tehdit edici durumun seviyesine bağlı olarak durumluk kaygının yeri, zamanı ve şiddeti değişebilir. Ayrıca durumluk kaygıya neden olan sebeple başa çıkılabildiği ve çözümlenebildiği zaman durumluk kaygını sona erebilir. Durumluk kaygıyı farklı biçimlerde tanımlayan araştırmacılarda vardır. Öner ve Le Compte (1983) bireylerin içerisinde buldukları stresli ve sıkıntılı durum ya da olayların bireye vermiş olduğu korkular olarak tanımlamışlardır. Öner'e göre (1994) ise bireylerin kendi iç dünyalarında yaşadıkları korku şeklinde açıklamıştır.

Sürekli kaygının ise Spielberger (1966) tarafından bireyin kendisinde kaygı oluşturan tecrübeleriyle ilişkili olduğu iddia edilmiştir. Sürekli kaygıya sahip bireyler içinde buldukları ortamlarda, yaşamış oldukları olaylarda ya da durumlarda genellikle stres, endişe ve kaygı içerisindedirler. Köknel'e göre (2013) sürekli kaygının oluşma düzeyi bireylerin kaygıya yatkınları ve özellikleri ile doğrudan ilişkilidir.

Sürekli kaygıya sahip bireyler tehditkâr olmayan bazı olaylar için sanki tehdit edici gibi hissedebilir, mutsuz ve sürekli tedirgin olabilirler. Ayrıca yaşamlarındaki olaylara karamsar bakıp, her durumda ya da olayda hızlı bir şekilde kaygılanabilirler (Öner ve Le Compte, 1983).

Sürekli kaygıda kişiler arası farklılıklar olabilir. Sürekli kaygı bazen daha şiddetli, daha yoğun bir şekilde ortaya çıkabilir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler düşük olanlara göre stresli yaşam olaylarından daha sık ve daha kolay etkilenebilirler. Sürekli kaygı, durumluk kaygıdan daha durağan fakat devamlı şekilde seyretmesiyle de farklılaşmaktadır (Özgür, 1984).

2.4.1.7. Kaygı Belirtileri

Kaygı bireyde pek çok farklı şekilde ortaya çıkabilir. Kaygı semptomları fizyolojik, duygusal, zihinsel ve davranışsal şekillerde bireyde var olabilir. Semptomlar bir veya birden fazla şekilde kendini gösterebilir. Ayrıca bu kaygı semptomları aynı şekillerde değil bireyden bireye değişebilmektedir (Köknel, 1982; Yıldırım, 2018).

Kaygı bireylerde ilk olarak fizyolojik semptomlarla kendini gösterebilir. Mide bulantısı, baş ağrısı, terleme, kalp atışlarının hızlanması, iştahsızlık, uykusuzluk, ağız kuruluğu, titreme, kimi zaman idrar kaçırma gibi belirtiler kaygı yaşayan bireylerde karşılaşılan fizyolojik semptomlardan birkaçıdır(Baltaş ve Baltaş, 1990).

Cüceleoğlu'na göre (2000) bireyler korku ve kaygı durumlarının benzerlikleri sebebiyle bu iki durumda da benzer tepkiler gösterebilir.

Kaygı zihinsel olarak bireyin düşüncelerini, fikirlerini etkileyebilir. Birey kötü bir şeyler yaşayabileceğini, sevdiklerinin başına kötü şeyler gelebileceğini, bir müsabaka esnasında başarılı olamayacağını vb. şeyleri düşünebilir. Zihinsel semptomlar; odaklanamama, algılamada güçlükler, düşünce kontrolünü kaybetmek, dikkat dağınıklığı, bellekle ilgi sıkıntılar şeklinde ortaya çıkabilir (Boğday, 2020).

Kaygının engelleyici ve motive edici özellikleri vardır. Kaygı davranışsal yönden bireylerin kimi zaman yapıcı eylemler sergilemesini kimi zamanda bu yapıcı eylemlerin ortaya çıkmasını engeller. Bireyleri motive ederek yapıcı eylemlere yönlendirirken, endişe oluşturup geri çekilmesine sebep olabilir. Ayrıca davranışsal semptomlar olarak bireyin başarı seviyesinde azalma, çalışma isteğinin düşmesi, kontrolü çevresine bırakma vb. belirtiler gösterilmektedir (Boğday, 2020).

Kaygıya sahip olan bireylerin göstermiş olduğu duygusal semptomlar ise panik duygusu, yoğun endişe ve kaygı hali, şaşkınlık, ağlama isteği, kısıtlanmış hissetme vb. şekillerde olabilir (Boğday, 2020).

2.4.1.8. Kaygıyı Etkileyen Faktörler

Kaygının birçok sebebi olabilir ve bireyden bireye değişebilir. Kaygı bazıları için yavaş yavaş oluşan uzun dönemli bir stres sonrası başlayabilir. Bazı insanlar için ise kendi hayatlarının kontrolünü kaybettiklerini hissettiklerinde ortaya çıkabilir. Kimileri için ise geçmişte yaşanan bazı stresli durumlar sonrası gelecekte de benzer durumlarla karşılaşmaları ihtimalini düşünerek ortaya çıkabilir. Genetik faktörlerde risk oluşturabilir. Ailevi olarak yatkınlığı bulunan bireyler için kaygı ile ilgili bir risk olabilir. Ayrıca kaygı fiziksel faktörlerden de kaynaklanabilir. Örneğin yeteri kadar uyuyamamış birisi daha kaygılı olabilir ya da kullanılan bazı ilaçların yan etkileri de kaygıya neden olabilir (Bingöl vd., 2012). Toplumsal olaylar da insanlar için kaygı sebebi olabilmektedir. Yakın zamanda ortaya çıkan Covid-19 salgını da buna örnek gösterilebilir. İnsanların virüse yakalanma korkuları, işlerini kaybetmesi ve hastalığı yayma endişesi bireyler üzerinde büyük kaygılar oluşturmuştur (Barua, 2020).

Cüceleoğlu'na göre (2006) bireyi kaygıya sürükleyen dört faktör vardır: belirsiz durumlar, bireyin içsel çelişkisi, sosyal desteğin geri çekilmesi ve bir olayın sonucunun olumsuz olacağına dair inanç. Birey ilerleyen yaşantısındaki olayların

belirsiz, tahmin edilemez olmasından dolayı kaygı duymaya başlar. İkinci olarak birey kendi inandığı, önem verdiği fikirleri ile yapmış olduğu eylemleri arasında bir dengesizlik yaşarsa içsel çelişki hissine kapılabilir ve bu da kaygı oluşmasına sebep olabilir. İnsanların belirli bir arkadaş çevresi, sosyalleştiği ortamlar vardır. Bu çevrelerini çoğunlukla uzun yıllar değiştirmezler ve alışmış oldukları sosyal ortamlarda yeterli bir destek görebilirler fakat ortamları değiştiğinde alışlagelen sosyal desteklerini bulamayabilirler bu nedenle de bireylerde kaygı oluşabilir. Son olarak birey herhangi bir olayın ya da durumun kendisi açısından olumsuz olarak sonuçlanabileceğini düşünür ve buna inanır. Bu inanç ve düşünce bireyde kaygı oluşturabilir.

Kaygı oluşmasına neden olan diğer etmenlere baktığımızda ise, bireyin yaşı, ebeveyn tutumları, kardeş sayısı, bireyin ve ebeveynlerin öğrenim durumları, başarı durumu, sosyo-ekonomik düzey gibi faktörlerinde olduğu görülmektedir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000).

Uzun yıllardır birçok farklı alan kaygı araştırmalarında yer almıştır (Kapıkıran, 2006). Spor bilimleri alanında da pek çok kaygı çalışması mevcuttur.

2.4.2. Sporda Kaygı

Kaygı egzersiz ve spor psikolojisinin en sık çalışılan, ilginç ve önemli konularından birisidir. Günümüzde kaygı ile ilgili çalışmalara büyük bir ilgi duyulmaya devam edilmektedir. Spor ortamlarında yer alan sporcular, antrenörler, hakemler birçok kaygı çalışmasının içerisinde yer almıştır. Performans sporlarından egzersize, profesyonel sporculardan amatör sporculara, bireysel sporlardan takım sporlarına kadar birçok çalışma yapılmıştır (Tsopani, Dallas ve Skordilis, 2011)

Birçok sporcu müsabakalar esnasında baskı ve zorluklarla karşılaşmaktadır. Çoğu sporcu müsabaka öncesi antrenmanlarda, yaptıkları çalışmalarda göstermiş oldukları performansları yarışma koşullarında gösterememektedir. Sporcuların antrenörleri bu konu hakkında vermiş oldukları söylemlerde sporcularının müsabakalar esnasında göstermiş oldukları bu durum karşısında şaşırıldıklarını, antrenman yapan sporcuları ile müsabakalarda sporcularının sanki farklı oldukları belirtmişlerdir (Engür,2002)

Sporcular sportif yarışmalar öncesinde veya yarışma esnasında endişe, korku ve heyecan gibi durumlara girerler. Birçok sporcunun bu durumlarda huzursuz, telaşlı, solgun, üzüntülü, çekingen olduğu gözlemlenebilir. Ayrıca müsabaka öncesi karın

ağrısı, olumsuz düşünceler saldırgan davranışlar olabilir. Yine kimi sporcuların yarışma öncesi antrenmanlarda, çalışmalarda rahatlıkla yapmış oldukları hareketleri, dereceleri, performansları müsabakada yapamadıkları, arkadaşlarıyla uyumsuz hareket ettikleri ve bekleneni yerine getiremedikleri görülmüştür (Gümüş, 2002; Şekeroğlu 2017)

Yarışmacı sporcuların birçoğundan baskı altında iyi performans sergilemeleri beklenmektedir bu durum sporcular için bir tehdit edici unsur olarak karşımıza çıkmaktadır ve bu nedenle sporcularda müsabaka öncesinde ya da esnasında yüksek kaygı seviyeleri görülebilir. Sporcuların sahip olduğu bu yüksek kaygı düzeyleri çeşitli şekillerde sporcuyu etkileyebilir. Sporcu kaygı nedeniyle sportif aktivitelerine son verebilir, yapmış olduğu spordan daha az zevk alabilir ve en önemlisi de performansında dalgalanmalar meydana gelebilir (Englert ve Bertrams, 2012).

Elit spor performansı ve kaygı nitelikleri arasındaki ilişkiyi anlayabilmek için daha fazla bilgiye ihtiyaç vardır. Kimi araştırmacılar spor başarısı için düşük düzeyde kaygının gerekli olduğunu belirtirken kimi araştırmacılar da sporcunun zaman içerisinde deneyimlenerek daha düşük kaygıya sahip olduklarını savunmuştur. Spor kaygısını net olarak anlayabilmemiz için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Spor ortamının doğası, sporcun bileşenleri diğer bir deyişle bireysel veya takım sporları, sporcuların cinsiyeti, oynadıkları pozisyonlar, deneyimleri, yetenekleri kaygı ve performans ilişkisini etkilemektedir (Tsopani vd., 2011).

2.4.2.1. Yarışma Kaygısı Modeli

Sporun farklı branşlarıyla uğraşan birçok sporcu müsabakalar için hazırlanırken baskılar ve değişik zorluklarla karşılaşmaktadır. Sporcuların maruz kalmış olduğu bu durumlar sonucunda kaygı ve stres ortaya çıkabilir. Sporcular farklı ortamlarda ya da durumlarda bu baskıyı, zorlukları, stresi ve kaygıyı tecrübe edebilirler. Bu tip olumsuzluklar sporcuların performanslarını da olumsuz şekilde etkileyebilir. Sportif faaliyetler doğası gereği bir rekabet olgusu içerisinde var olduklarından sporcularında bu durumda yaşamış olduğu kaygı yarışma ya da rekabet kaygısıdır (Engür, 2002)

Yarışma kaygısı bilişsel kaygı ve somatik kaygı olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bilişsel kaygı zihinsel boyut, somatik kaygı ise fizyolojik boyut olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporcunun başarısızlık korkusu ve olumsuz öz

değerlendirmeleri sonucu bilişsel kaygı ortaya çıkmaktadır. Somatik kaygı ise sporcular için tehdit edici unsurların varlığında sporcuların bedeninde istemsiz olarak gerçekleşen terleme, kasların gerilmesi, kalp çarpıntısı gibi fizyolojik olaylardır (Gümüüşdağ, Bastik, Yamaner ve Kartal, 2013).

Yarışma kaygısı düzeyini spor ortamındaki ödüller ve cezalar, rakibin güçlü olup olmaması, son dönemlerdeki müsabakalarda alınan sonuçlar, müsabaka sonucunun belirsizliği ve sonucun önemi, sporcuların psikolojik durumları, beklentiler gibi etkenler etkilemektedir (Raglin, 1992).

Rekabet süreci, aynı görevi yapan ya da aynı faaliyetlere katılan bireylerin performanslarının karşılaştırılması sonucunda ödül verildiğinde ortaya çıkan bir süreçtir. Sergilenecek olan performans öncesi kaygı görece yüksek olmakla birlikte, performans zamanı yaklaştıkça yüksek düzeyde ve sabit kalır. Bazı güç veya kuvvet gerektiren görevlerde bu kaygı düzeyi bireye yardımcı olabilir fakat diğer olaylarda yüksek kaygı düzeyi kişinin performansına zarar verici olabilir (Kerketta, 2015).

Spor bağlamında ise rekabet kaygısı “rekabetçi durumları tehdit edici olarak algılama ve bu durumlara endişe ve gerginlik duyguları ile cevap verme eğilimi” şeklinde tanımlanmıştır (Patel, Omar ve Terry, 2010).

Psikolojik yapıların daha detaylı incelenebilmesi için gerekli ölçüm tekniklerinin geliştirilmesi önemlidir. Bu nedenle spor ortamına özgü kaygıyı ölçmek için duyulan ihtiyaç neticesinde Martens (1977) Spor Rekabet Anksiyetesi Testi (SCAT) geliştirilmiştir. Bu test sayesinde kaygının sporcuların performansı üzerindeki etkisi ölçmek, belirlemek amaçlanmıştır. Yetişkinler için olan bu testte üç puanlık derecelendirme yapılır ve 15 maddeden oluşmaktadır. Martens’e göre (1977) rekabetçi sürekli kaygı; sporcuların rekabetçi durumları kendileri için bir tehdit edici unsur olarak algılaması ve yüksek düzeyde olan durumluk kaygı ile bu rekabetçi durumlara cevap verme eğilimidir.

Sportif performansı etkileyen değişkenlerden biri olan kaygıya yönelik birçok araştırma yapılmıştır. Humara (1999) tarafından yapılan bir çalışmada bireysel ve takım sporlarında yer alan amatör sporcuların sahip oldukları rekabetçi durum kaygısı karşılaştırılmıştır. Bireysel sporcuların takım sporlarındaki sporculara göre daha yüksek seviyede rekabet kaygısı içerisinde oldukları görülmüştür. Rice vd. (2019) yaptıkları meta-analiz çalışmasında kadın, genç ve daha düşük atletik

deneyimli sporcuların daha yüksek düzeyde rekabetçi kaygıya sahip oldukları tespit edilmiştir. Öte yandan sporcularda ortaya çıkan kaygı bozukluklarının belirleyicileri tam olarak açıklanamamıştır.

Sporcuların yaşamış oldukları kaygının yoğunluğu, etkileri kişilerarası farklılıklar gösterebilir ve bununda birçok nedeni olabilir. Yarışma kaygısı, faaliyet gösterilen branş, sporcuların tecrübeleri, spor yaşı, cinsiyeti, takımlarındaki arkadaşlık ilişkisi, sporcuların pozisyonları gibi birçok farklı neden ortaya konulabilir (Guillén ve Sánchez, 2009).

Sporcuların kaygı ile başa çıkabilmesi için, kaygının olumsuzluklarından etkilenmemeleri için kaygı düzeylerinin hangi durumlarda artıp azaldığı ve kaygıya oluşmasına sebep olan faktörlerin iyice araştırılması gerekmektedir.

2.4.2.2. Kaygı ve Spor Yaralanmaları

Williams ve Andersen (1998) tarafından ortaya konan modelde yarışma kaygısının spor yaralanmaları ile bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Da Silva ve Pereira (2017) yaptıkları çalışmada sporcudaki kaygı ile yaralanma şiddeti, yaralanma sıklığı arasında doğrusal bir ilişki ortaya koymuştur.

Yarışma kaygısı, sosyal destek, duygu durum, stres ile yaralanma arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma sonucunda;

- Stres ile müsabaka kaygısı yüksek olan sporcuların sakatlık yaşama olasılığı daha yüksek ve sakatlıkların daha şiddetli olduğu,
- Yüksek seviyede stres, müsabaka kaygısı ve olumsuz ruh halinin sporculardaki sakatlanma oranlarını ve sakatlığın şiddetini yükselttiği,
- Sosyal destek ile sporcuların yaralanması ve şiddetinin ters orantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır Lavallee ve Flint (1996).

Kaygı ve yaralanma ilişkisi hakkında yapılan bazı çalışmalarda farklılıklarda gözlemlenmektedir. Bu farklılıklar ölçüm yöntemleri, elde edilen verilerin farklı analiz yöntemleriyle analiz edilmesi gibi sebeplerden ötürü ortaya çıkabilir. Kaygı ölçümü yapılırken kaygının bir yarışma sezonu boyunca farklı zamanlarda ölçülmesi, sakatlıkların tanımlarındaki çelişkiler veya kaygı ölçümleri yapılırken farklı noktaların esas alınması gibi nedenler çalışmaların sonuçlarının farklı bir şekilde çıkmasına sebep olabilir (Aslan ve Koç, 2015).

Sporcuların günlük yaşamlarındaki stresörler, sporcunun kişilik özellikleri, olumsuz durumlarla başa çıkma becerilerinin etkinliği bir sporcunun stresli bir olay ya da durumu olduğundan daha stresli olarak algılamasına neden olabilir. Sporcunun fizyolojik olarak uyarılması, odak ve dikkat kaybı, algılama becerilerinin kısıtlanması yaralanma riskini arttıran faktörlerdendir. Bu nedenle müsabakalar esnasında yaşanan kaygı sporcunun müsabakada daha kontrolsüz davranmasına sebep olabilir ve bu durum sporcunun yaralanma yaşamasına sebep olabilir. Sporcunun başa çıkma becerilerinin etkinliği, sosyal desteğinin güçlü olması sporcuların kaygıyı daha iyi yönetmelerini sağlayabilir böylelikle sporcularında yaralanma riskleri azalabilir (Bayındır, 2021).

Spor ortamlarındaki kaygının tam olarak açıklayabilmek için ilk adım kaygı ile performans arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Spor bilimlerindeki kaygı çalışmalarına bakıldığında bir diğer problemde uyarılma, stres ve endişe kavramlarının birbirlerinin yerine ve yanlış kullanıldıklarıdır (Aslan ve Koç, 2015). Bu durum hakkında Hardy, Jone ve Gould (1996) net bir açıklama yapmıştır. Buna göre stres, bireyin belirli bir düzeyde mücadele göstermesi gereken olay ya da durumlarla yüzleşmesidir. Uyarılma ise bireyin bu olay ya da durumlar sonucunda strese girmesiyle oluşan fizyolojik belirtilerdir. Kaygıyı da bireyin stresli durumlarda başa çıkma becerilerinden kaygı duyması şeklinde tanımlamıştır.

2.4.2.3. Sportif Performans ve Kaygı

Performans günümüzde spor ortamlarında önemi giderek artan bir olgudur. Sportif etkinliklerde sporcudan ortaya koyması beklenen bir performans vardır ve bu genellikle sporcu üzerinde de bir baskı oluşturmaktadır. Bu nedenle sporcular hata yapma kaygısı yaşıyor olabilirler ve bu durumda sporcuların beklenen performansı ortaya koyamamasına sebep olabilir (Hasırcı, 2000).

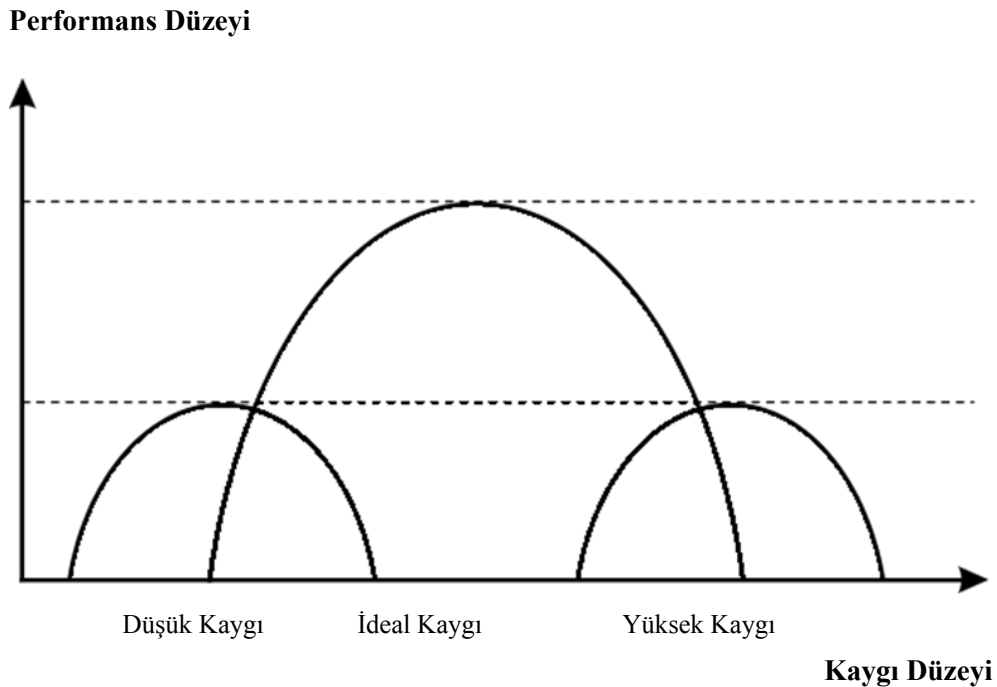
Spor bilimciler sportif performansı, spor ortamlarındaki kazanımlar ve faaliyetlerin sonuçlarının genel olarak değerlendirilmesi şeklinde ifade etmişlerdir. Bunun yanında spor ortamlarında yer alan bireylere etki eden iç ve dış faktörlerin etkisiyle ortaya konan bireysel ya da takım olarak görevi yaparken gösterilen çaba şeklinde de ifade edilmektedir (Hasırcı, 2000).

Spor literatürüne baktığımız zaman motor performans ferdi ya da takım sporlarındaki arzu, istek ve beklentileri ortaya koyarken, elit düzey sporcularda ortaya konan

sonuçların değerlendirilmesidir. Bir sportif faaliyetin başarılı olarak nitelendirilmesi için en üst imkanlarla ortaya konan psiko-motor ve motorsal beceriler olarak da ifade edilmesi sportif performans olarak nitelendirilmektedir. Herhangi bir performans sırasında bedensel faaliyetlerin gereği olan fizyolojik, psikolojik ve biyomekanik fayda ya da verime performans denmektedir. Bu performansın rekabet esnasında ortaya konulması ve bu performansın derecesi ortaya çıkmış olan performansın seviyesi hakkında bilgi vermektedir (Hasırcı, 2000).

Sportif etkinliklerde bireylerin genellikle kaygı duymaması, pasif halde olması mümkün olmamaktadır. Bu yüzden sportif etkinliklerin doğası gereği sportif branşların içerisinde kaygı olgusu bulunmaktadır. Kaygının fizyolojik belirtileri olarak belirtmiş olduğumuz kas gerginliği, öfke, kalp atış hızı, kan basıncı vb. belirtiler belirli bir seviyeye kadar performansı arttırabilir. Performans endişe, kaygı, korku karşısında ciddi bir tehdit içerisinde olabilir. Antrenörler, sporcular, yöneticiler bu durumlar karşısında spor psikologlarından destek alarak, sporcunun bu durumların etkisini minimum seviyeye indirmeye çalışırlar (Sonstroem ve Bernardo, 1982).

Yerkes ve Dodson Yasası



Şekil 2.1. Kaygı performans ilişkisi

Sporcunun içerisinde bulunduğu ortamın kaygı durumu sportif performansın seviyesini belirleme en önemli etkenlerden biridir. Yukarıdaki şekilde de görüldüğü üzere sporcu ideal kaygı seviyesinde ise bu kaygı sporcunun performansına pozitif şekilde etki edebilir. Müsabaka öncesi yaşanan kaygı seviyesi çok düşük veya çok yüksek olması sportif performansı negatif yönde etkilemektedir.

Yerkes ve Dodson'a (1908) göre kaygı ve performans arasındaki ilişki doğrusal değil ters U şeklindedir. Yerkes-Dodson Yasası bireylerin baskı altında olduğu bir ortamda, bireylerin performanslarının yükselebileceğine ve/veya azalabileceğine ve performans kaygı ilişkisinin orta düzeyde optimum performansla ters U şeklini oluşturduğunu belirten bir teoridir. Düşük ve yüksek kaygının bireyin performansını olumsuz olarak etkileyeceği ve bireyin zayıf bir performans ortaya koyacağını, orta düzeyde sahip olunan kaygının ise bireyin performansını optimum noktasına ulaştıracağını belirtmektedir.

Birçok araştırmacılar tarafından Yerkes-Dodson yasasını temel alarak çeşitli araştırmalar ortaya konulmuştur. Bu teoriye Martens ve Landers (1970) tarafından önemli bir destek sağlanmıştır. Çalışmalarında bir dizi motor görevindeki bireylerin performansının Yerkes-Dodson yasasına uygun şekilde ters U hipotezi ile devam ettiğini ortaya koymuşlardır. Bu ters U hipotezi katılımcıların sürekli kaygı düzeylerine bağlı olarak da desteklenmiştir.

Yapılan bir başka çalışmada Matarazzo, Ulett ve Saslow (1955) farklı kaygı seviyelerine sahip bireylere bir labirent görevi vermiştir. Bireylerin bu labirenti öğrenip tamamlamaları için geçen süreler dikkate alınmıştır. Çalışma sonucunda ters U hipotezinin doğruluğu bir kez daha kanıtlanmıştır. Orta düzey kaygıya sahip olan bireylerin labirenti öğrenip başarıyla bitirme süreleri, düşük ve yüksek seviyede kaygıya sahip olan bireylere göre daha düşüktür. Orta düzey kaygıya sahip bireyler labirenti daha hızlı bir şekilde bitirmişlerdir.

Sonstroem ve Bernardo (1982) üniversiteli bayan basketbolcularla yapmış oldukları çalışmada basketbolcuların performanslarının ters U eğrisini takip ettiğini bulmuşlardır. Sporcular en iyi performanslarını orta düzey kaygıya sahip olduklarında ortaya koymuşlardır. Çalışmanın bir diğer bulgusu olarak da sürekli kaygının performans üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı, durumluk kaygının ise performans üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Araştırmacılar ve spor psikologları sporcuların ne düşük ne de yüksek seviyede bir kaygı düzeyine sahip olması konusunda hem fikirlerdir. Sporcunun düşük kaygı seviyesine sahip olması etkinlik için başlangıçta tembelliğe yol açabilirken yüksek olması da başlangıçta telaşa yol açabilir. Sporcularda özellikle yüksek kaygı performans kapasitelerinin sınırlarına yaklaştıklarında başlar diğer bir deyişle eğer bir sporcu performansının üst sınırlarına yaklaşırsa kaygı yoğunluğu artmaya başlar (Başer, 1998).

Atletik performans ve başarı çoğunlukla birbiri yerine kullanılmakta ve birbiri ile karıştırılmaktadır. Başarılı alınan bir sonucu çoğu insan performans olarak nitelendirmektedir. Fakat başarıyı yakalamak için ortaya bir performans konulmalıdır. Diğer bir deyişle performans başarıyı yakalamak için ortaya konulan bir çabanın sonucudur (Hasırcı, 2000).

2.4.2.4. Sporda Kaygı ve Performans ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Spor bilimleri alanın yapılan çalışmaların bir diğer yönü ise kaygı ve performans ilişkidir. Günümüze kadar kaygının sportif performansı nasıl ve ne şekilde etkilemiş olduğu hakkında birçok araştırma yapılmış ve hala yapılmaya devam etmektedir. Çoğu araştırmacı kaygı ve sportif performans arasında bir ilişki bulmuştur. Bu araştırmalar kaygı düzeyleri farklı olan gruplar arasındaki performans farklılıklarını belirleyerek, sporcunun başarısını tahmin ederken kaygının performansı nasıl etkilemiş olduğunu içermektedir. Bu yaklaşımı benimsemiş olan bir dizi araştırma mevcuttur.

Hanton vd. (2002) üniversiteli erkek futbolcularla yapmış oldukları çalışmada yüksek rekabetçi sürekli kaygısı olan futbolcuların düşük sürekli kaygısı olan futbolculara göre daha yüksek seviyede durumluk kaygıya sahip olduklarını göstermiştir. Weinberg ve Genuchi (1980) üniversiteli golfçülerle yapmış oldukları çalışmada sürekli kaygının sportif performans ve durumluk kaygı üzerindeki etkisini incelemişlerdir ve Hanton vd. (2002) ile benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Golfçülerden sürekli kaygısı yüksek olanlar, olmayanlara göre daha yüksek durumluk kaygıya sahiptirler. Ayrıca yüksek sürekli kaygıya sahip olan golfçülerin performansları düşük sürekli kaygıya sahip olan golfçülerin performanslarından daha kötüdür. Bunun sonucunda da yüksek kaygı seviyelerinin sporcuların performansına olumsuz yönde yansımış olduğunu iddia etmişlerdir. İngiliz kros koşucularıyla

yapılmış olan başka bir çalışmada sürekli kaygının durumluk kaygı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Fakat bunun sadece erkek sporculardaki performansla büyük ölçüde negatif ilişkili olduğu fark edilmiştir. Çalışmacılar ayrıca müsabakalar sonrasında sporculardaki durumluk kaygıyı da ölçtüler. Yarışmaya katılan bütün erkek sporcuların durumluk kaygısında bir azalma olurken kadınlar içinden yalnızca yüksek derecelerde sonuçlar alan sporcuların durumluk kaygısında bir azalma olduğu bulundu. Çalışmacılar kadınlar için bunun sebebinin sporcuların bireysel hedeflerine ulaşamamasından veya göstermiş oldukları performanstan memnun olmadıklarından kaynaklanabileceğini söylemişlerdir. (Sanderson ve Reilly 1983).

Erkek lisanslı Japon futbolcularla yapılan bir çalışmada sürekli kaygının, durum kaygısı ve penaltı atışları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Önceki sonuçlarla benzer bir sonuç bulunan bu çalışmada sürekli yüksek kaygı durumunda olan futbolcuların sürekli düşük kaygı durumunda olan futbolculara göre daha yüksek durumluk kaygıya sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca sürekli yüksek kaygı durumunda olan futbolcular diğerlerine göre penaltı atışlarında daha kötü performans göstermişlerdir. Diğer yandan en yüksek sürekli kaygıya sahip grupla diğer grubun baskı altındayken daha kötü sportif performans ortaya koydukları görülmüştür fakat düşük sürekli kaygıya sahip olan grubun diğer gruba göre durum kaygısının çok az arttığı bulunmuştur. Bu çalışma sonucunda sporcuların baskı altında kaygılanabildikleri ve bu nedenle performanslarında bir düşüş olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Horikawa ve Yagi 2012).

Mottaghi, Atarodi ve Rohani (2013) İranlı futsal oyuncularını ve antrenörlerle, antrenörlerin kaygısının sporcuların kaygısı, antrenörlerin oyuncuların performansları hakkındaki kaygıları ve sporcuların kaygı düzeylerinin performanslarına etkisini incelediler. Çalışma sonucunda antrenörlerin kaygı seviyesi çalıştıkları oyuncuların kaygı seviyelerini önemli oranda arttırdığı, antrenörlerin oyuncularının performansları hakkındaki kaygılarının ise sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkilediği ve sporcuların kaygı düzeylerinin kendi performanslarını olumsuz etkilediği bulunmuştur.

İngiliz rugby oyuncularını ile yapılan başka bir çalışmada özellik ve durum kaygısının etkisine bakıldı. Müsabaka öncesindeki durumluk ve sürekli kaygının performansı önemli ölçüde yordamadığı, bunun yanında kötü oynayan rugby oyuncularını için

kaygı ve performans arasında önemli derecede negatif yönlü bir ilişki buldular (Maynard ve Howe 1987). Abenza, Alarcon, Pınar ve Urena (2009) tarafından İspanyol basketbolcularla yapılan bir çalışmada durumluk ve sürekli kaygının takım performansı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Çalışmacılar branşa özgü; asist, başarılı ve başarısız şutlar, toplam atılan sayılar, alınan toplar, kaptırılan toplar, alınan fauller, ribaundlar gibi nicelikleri incelemişlerdir. Araştırmacılar çalışma sonucunda artan durumluk kaygının performansta düşüşe yol açtığını fakat sürekli kaygının performansı üzerinde önemli ölçüde etkili olmadığını buldular.

Abemethy'e göre (1991) sporcuların yarışmalar esnasında toplamış olduğu bilgilerin birçoğu algısal ve görsel yolla oluşturulmuştur bu yüzden görsel dikkat başarılı bir performans için önemli bir etmendir. Yapılan birçok çalışmada kaygının görsel dikkat, odaklanma, bellek gibi bilişsel faaliyetleri olumsuz etkilediği ortaya konulmuştur (Williams ve Elliot 1999; Janelle 2002; Murray ve Janelle 2003)

Williams ve Elliot (1999) karate sporcularıyla yapmış oldukları bir çalışmada kaygının görsel arama stratejisine etkisini incelemişlerdir. Çalışmada deneyimli ve deneyimsiz karate sporcularından oluşan gruba düşük ve yüksek kaygı düzeylerinde hareket görevleri verildi ve kaygı yaratan ortam ya da durumlarda sporcuların görsel arama stratejilerinde bir değişiklik gözlemlendi. Sporcuların görsel arama oranlarında yani sabitleme sayısı ve sabitleme konumlarının sayısı ve yüksek seviyede kaygı ile kol, yumruk gibi sporcuların çevresel görüntüleme alanlarına sabitlemek için geçen zamanda bir artış olmuştur. Araştırmacılar kaygının sporcular üzerinde bilişsel olarak periferik daralmaya yol açtığı bu nedenle sporcuların periferik görüşten değil merkezi görüşten bilgi aldıkları belirlenmiştir. Daha önceki yapılan çalışmalarda da yüksek kaygı düzeylerinin sporculardaki bu algısal daralmaya neden olabileceği belirtilmiştir (Bacon, 1974; Landers, Min ve Courtet, 1985). Derakshan ve Eysenck ise (2001) yüksek kaygının bireyleri daha dikkatsiz hale getirdiği ayrıca bu bireylerin olayla ilgili tehdit edici ve alakasız ipuçlarına odaklandıklarını belirtmiştir.

Çalışmacılar sporcuların performanslarını etkileyen özelliklerden biri olan bilişsel müdahale ve kaygı ilişkisini de incelemişlerdir. Bilişsel müdahale, bir bireyin herhangi bir görevin gerekliliklerini yerine getirirken deneyimlemiş olduğu düşünceleri ifade eder (Sarason, Pierce ve Sarason, 1996). Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre kaygı seviyeleri yüksek olan sporcular düşük olan sporculara

kıyasla bir görevi yerine getirirken daha fazla endişe duyarlar (Calvo ve Ramos 1989) Eysenck ve Calvo' ya göre (1992), bireyin endişe içerisinde olması bireyin bilgi işleme kalitesine zarar verebilir. Hatzigeorgiadis ve Biddle (2001), 115 voleybolcuyla sporcuların kaygı bileşenlerinden biri olan bilişsel müdahale algılarının, dikkat ve çaba üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Çalışmada 3 farklı düşünce türü incelenmiş olup bunlar: sporcuların performansları hakkındaki endişeleri, durumla alakasız düşünceleri ve kaçınma düşünceleridir. Çalışma sonucunda bu üç farklı düşüncenin sporcuların dikkati üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğu ortaya konulmuştur. Sporcuların performanslarını etkileyen bir bilişsel faaliyet olan dikkat, kaygının düşünceleri etkilemesi sonucundan sporcuların düşünceleri tarafından bozulabilir ve sonucunda da performansı olumsuz etkileyebilir.

Nacar, İmamoğlu, Karahüseyinoğlu ve Açak, (2011) üniversiteler arası hentbol müsabakalarına katılan 110 sporcuyla yapmış oldukları çalışmada hentbolcuların kaygı düzeylerini belirlemeye çalışmışlardır. Çalışma sonucunda hentbol oyuncularının yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Sporculardaki kaygı düzeyleri üzerinde etkisi görülen bileşenlere bakıldığında; oyun süresi, oyunun skoru, sporcuların müsabakaya fiziksel ve mental olarak hazırlığının etkili olduğu bilinmektedir.

Parfitt ve Pates (1999) tarafından 12 basketbol oyuncu ile yapmış oldukları çalışmada, kaygının sporculardaki performansın bileşenleri üzerindeki etkisini daha detaylı olarak incelemişlerdir. Sporcuların bilişsel ve somatik kaygı seviyeleri müsabakaya çıkmadan hemen önce alındı. Müsabaka içerisinde performans, başarılı paslar, asistler, atlanan yüksekliklere göre ölçüldü. Çalışma sonucunda somatik kaygı ve bilişsel kaygı yükseklik atlama anaerobik içeren performansa olumlu etki yaptığı görülmüştür, bilişsel kaygının pas ve asist gibi bileşenlere bir etkisi olmamıştır. Ayrıca somatik kaygının atlama ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Bu bulgular ışığında bazı kaygı biçimlerinin performansı arttırabileceği düşünülmektedir.

2.4.2.5. Sporda Kaygıya Neden Olan Faktörler

Sportif ortamlarda ortaya çıkan kaygı, sporcuların performanslarını olumsuz etkilemektedir. Oluşan bu kaygının ise sporcunun olumsuz duyguları, düşünceleri,

geçmiş deneyimleri ve sporcunun psikolojik süreçleriyle ilişkili olduğunu açıklayan birçok çalışma yapılmıştır (Tsopani vd., 2011; Weinberg ve Gould, 2018). Öte yandan yapılan çalışmalarda kaygı seviyesi yükselen sporcuların, spora katılım seviyeleri, spordaki motivasyonları ve sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri düşmektedir; stres ve tükenmişlik seviyeleri ise artış göstermekte olduğu bulunmuştur (Morris ve Kavussanu, 2009; Cremades, Wated ve Wiggins, 2011). Sporcularda kaygıya sebep olan bu etmenler ise farklı şekillerde tanımlanmıştır.

Bayrak (2017) spor ortamlarında kaygıya neden olan faktörleri fiziksel çevreden kaynaklananlar, görevden kaynaklananlar, psiko-sosyal özelliklerden kaynaklananlar, gelişimsel stresler ve yaşam krizleri niteliğinde olanlar olmak üzere toplamda 5 grupta toplamıştır.

Kalabalık, gürültü, hava durumu gibi etmenler fiziksel çevreden kaynaklanmaktadır. Görev kaynaklı olan kaygı stres ise verilen görevin ağır olması, aşırı sorumluluk gerektiren bir iş olması, bireyin katkı sağlayamayacağı bir iş olması nedeniyle ortaya çıkabilir. Bireyin günlük yaşamda karşılaşmış olduğu terslikler, insan ilişkilerindeki bozukluklar, bireyin içe dönük bir yapısı olması gibi etmenlerde psiko-sosyal özelliklerden kaynaklanan kaygı nedenleridir. Ergenlik, yaşlılık, menopoza gibi gelişimsel olarak kritik dönemlerde kaygıya neden olabilir. Doğum, ölüm, boşanma, iflas gibi etmenlerde yaşam krizi olarak değerlendirilebilir (Bayrak, 2017)

Günümüzde spor artık bir meslek haline gelmektedir. Birçok birey geçimini spordan sağlamaktadır bu nedenle de sporcular hem fiziksel hem de ruhsal yönden baskı altındadır. Spor ortamlarında yer alan bireylerdeki bu baskılarda kaygı oluşumuna neden olabilmektedir. Bu baskıların kaynağı ise;

- Uzun süreli antrenmanlar
- Yaralanma riskleri
- Antrenör- sporcu ilişkisindeki sıkıntılar
- Takım arkadaşları ile yaşanan sıkıntılar
- Seyirci tepkisi
- Müsabaka ortamlarına uyumsuzluk
- Sporcunun rakip hakkındaki düşünceleri

- Yapılan sporun risk derecesi (dağcılık, motor sporları, paraşütçülük vb.) gibi etmenlerle ortaya çıkabilir (Bayrak, 2017)

Bu faktörlerin yanı sıra içsel ve dışsal faktörler olarak da spor ortamında kaygıya neden olan faktörler açıklanmıştır.

2.4.2.5.1. İçsel (Bireyin Kendisinden Gelen) Faktörler

a. Bilişsel Değerlendirme: Bilişsel değerlendirmeyi dikkate alırken iki noktaya dikkat etmek gerekmektedir. İlki “rakibimin fiziksel yapısına/hızına bak” şeklindeki düşünce süreçleri, ikincisi bu sürecin içeriğine etki eden faktörler (düşük özgüven, sürekli kaygı gibi). Bireyde meydana gelen duyguların belirleyicisi bilişsel değerlendirmedir. Sporcu eğer rakibini tehlike olarak algırsa veya müsabaka sonucunda potansiyel olarak başarısızlık algırsa kaygı ortaya çıkması kuvvetle muhtemeldir (Anshel, 1994).

b. Beklentiler: Sporcularında kendilerinden bekledikleri bazı olgular vardır. Her sporcunun bir başarı isteği, umutları ve hayalleri vardır. Örneğin, geçmişte iyi bir performans göstererek bazı başarılar elde etmiş bir sporcu gelecekte daha da iyi bir performans ortaya koyup daha başarılı olmak isteyecektir. Sporcuların önceki performansları, gelecekteki performanslarının en iyi yordayıcısıdır. Sporcuların beklentileri bazen gerçek dışı olabilse de bu sporcuların kendi beklentilerine uygun şekilde bir performans gösterememeleri sporcunun kaygı yaşamasına sebep olabilir. Bunun yanında sporcu müsabaka sonuçlarından kendisini sorumlu tutabilir bu da sporcuda duygusal anlamda bir yük oluşturur. Sporcu başarısızlığı kendi yeteneksizliğine, başarıyı da şansının iyi olmasına bağlaması da potansiyel kaygı yaratıcı unsurlar olarak görülebilir (Anshel, 1994).

c. Düşük özgüven: Vealey (1986) sporcunun başarı için kendi yeteneklerinden emin olması veya yeteneklerine olan inancını kendine güven olarak tanımlamaktadır. Öz güvenleri yüksek olan sporcular düşük olan sporculara göre daha çok kaygı yaşamaktadırlar. Mesafe koşucularıyla yapılan bir araştırmada yüksek özgüvenli olan sporcuların bilişsel durumluk kaygıları düşük özgüvenli olan sporcularinkine göre daha azdır (Martin ve Gill, 1991) Sporcunun yetersizlik duygusu, kendi hakkında bazı şeylerin yanlış gittiği algısına neden olmaktadır, bu algı da sporcuda zayıflık duygusu, bireysel tatminsizlikler ve kaygı gibi olgulara neden olabilmektedir (Anshel, 1994)

d. Başarı/başarısızlık korkusu: Sporcuların daha önceden deneyimlemiş oldukları başarı ve başarısızlık durumları kaygıya neden olabilmektedir. Olası bir başarısızlık sonucunda sporcu kendi içerisinde bir değerlendirme yapmaktadır ve bu başarısızlığı algılama biçimi de kaygıya neden olmaktadır. Bu algılama biçimleri anne, baba, antrenör, eş gibi önemli kişilerin beklentilerin beklentilerinin karşılayamama, ilgiyi kaybetme, hata yapma şeklinde olabilmektedir. Sporculardaki başarısızlık korkusunun temelinde sporcunun benlik saygısı ile sportif başarısı arasında kurmuş olduğu bağ yer alabilir. Bir sporcunun benlik saygısı sportif başarısı neticesinde oluşmuşsa kaybetme korkusu yaşaması olası bir durumdur.(Scanlan, Stein ve Ravviza, 1991; Anshel, 1994).

e. Mükemmeliyetçi olma: mükemmeliyetçi bireyler idealist ve kendileri için ideal olan gerçek standartları birbirinden ayırmakta güçlük çekmektedirler. Mükemmeliyetçi sporcular sergilemiş oldukları performanstan ve elde ettikleri başarılarından memnun olmamakta, aynı zamanda da bunu başarısız oldukları şeklinde algılayıp kaygı seviyeleri yüksek olmaya meyillidirler (Frost ve Henderson, 1991)

f. Sürekli kaygı: Sürekli kaygının bir nedeni olarak sporda durumluk kaygı meydana gelmektedir. Durumluk kaygı düzeyi yüksek olan sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak da sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin başa çıkma stratejilerinin sürekli kaygı düzeyi düşük olan bireylere göre yeterli olmamasıdır. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler müsabaka ortamlarını ve sosyal değerlendirme yapılan ortamları kendiler için daha tehdit edici bir şekilde algılamaktadır. Sürekli kaygı düzeyinin yüksek olması performansa da yansımaktadır (Kocaekşi, 2010).

2.4.2.5.2. Dışsal (Durumsal) Faktörler

Anshel' e göre (1994) durumsal faktörler, yarışma, başarılı olma baskısı, planlanmış durumlar gibi etkenlerdir. Bunun yanı sıra, saha, seyirci, aile, arkadaş, antrenör gibi faktörlerde dışsal kaygıyı tetikleyici faktörlerdir. Egzersiz amaçlı yapılan spor meslek haline gelmiş profesyonel spora göre bireyde daha az stres yaratabilir.

a. Yarışma: Müsabaka süreçleri bireyin kendi yeterliliği hakkında içsel ve dışsal değerlendirmeleri içermektedir. Bu nedenle sporcular için tehdit edici bir unsur olmaktadır. Müsabakalar sportif performansların belirli standartlara göre değerlendirilip, sporcunun başarılı ya da başarısız olması hakkında sonuca varılan

ortamlardır. Sporcuların yarışma ortamları hakkındaki değerlendirme ve yorumları, oluşacak tehdit algısını etkilemektedir. Bu nedenle sporcunun müsabaka kaygısı, sporcunun kendi yeterliliğini yorumlama düzeyi ile ilişkilidir. Kendisini yetersiz olarak algılayan sporcu, müsabaka sonucunda başarısız olabileceği kanısına varıp kaygı oluşumu tetikleyebilir (Anshel, 1994).

b. Baskı: Sporcuların içsel olarak başarıya gereksinimlerinin yüksek seviyede olması, dışsal olarak da ebeveyn, antrenör, seyirci beklentileri gibi etmenler sporcuda baskı oluşturabilir. Bu gibi bir veya birden fazla etmenin bir araya gelmesi, iyi performans göstermenin önemini artırabilir ve sonucunda baskı oraya çıkabilir. Ortaya çıkan bu baskılar sporcunun müsabakalara vermiş olduğu önem neticesinde de kaygı yaratabilir (Anshel, 1994).

Başarılı olma kaygısı ve içsel/dışsal olarak sportif performans beklentilerinin yerine gelmemesi sonucunda kaygı meydana gelebilir. Kaygı bu iki faktörün bir fonksiyonu olarak ortaya çıkmaktadır (Weinberg, ve Gould, 2015).

Sporcular kaygı ile başa çıkmak ve sportif performanslarını ortaya koyabilmek için kendilerini kontrol etmeleri gerekmektedir. Zihinsel ve ruhsal açıdan kendini kontrol altında tutabilmek ve bunun eğitimi sporcular maksimum performanslarına ulaşmaları için önemlidir (Ersen, 2000).

2.4.2.6. Sporda Kaygı ile Başa Çıkma

Sporcular kaygı ile başa çıkmak ve sportif performanslarını ortaya koyabilmek için kendilerini kontrol etmeleri gerekmektedir. Zihinsel ve ruhsal açıdan kendini kontrol altında tutabilmek ve bunun eğitimi sporcular maksimum performanslarına ulaşmaları için önemlidir (Ersen, 2000).

Yüksek seviyede kaygı ve stresin bireylerde fizyolojik değişimler meydana getirdiği bilinmektedir. Kasın gerilimi ve kalp atış hızının artması fizyolojik değişimler arasında önemli olan değişikliklerden ikisidir. Sporcunun kasının gerilmesi yapacak olduğu bir hareketi engelleyebilir, koordinasyonuna zarar verebilir. Okçuluk, atıcılık gibi sporlarla uğraşan sporcuların kalp atımının hızlı olması sonucunda sporcuların elleri titreyebilir ve hedeflerini tutturamayabilirler. Bu yüzden müsabaka koşullarında, baskı altında sporcuların soğukkanlılığını korumaları, kaygı ve stresle başa çıkabilmeleri önemlidir (Tiryaki, 2000).

Stres ve gerginlik müsabaka boyunca ortaya çıkabilir. Aşırı derecede stresin sporcular üzerinde birçok konuda olumsuz etki yaptığı bilinmektedir. Sporcular yaşamış oldukları duyguları kontrol alabilirlerse, stresin ve kaygının kendilerine verebileceği zararlardan kaçınabilirler (Ekmekçi, 2008).

Koruç (2009) yapmış olduğu çalışmasında stres ve kaygının kaynağını durumsal kaynaklar ve kişisel kaynaklar olarak belirtmiştir. Ortaya çıkan kaygının etkilemiş olduğu bilişsel yapıları ise; kendine güven, motivasyon, karar verme, konsantrasyon ve dikkat, karar verme becerisi olarak belirtmiştir. Sporcular sahip oldukları bu kaygı ile başa çıkmak için, kaygı belirtilerini, kaygı göstergelerini tanıyıp, uyarılmışlık ve durumluk kaygıyı anlamaları ve kendilerine uygun başa çıkma stratejilerini kullanmaları gerekmektedir.

Psikoloji alan yazınına baktığımız zaman araştırmacılar; başa çıkma ile karşılaşma, problem çözmeyi planlama, uzaklaşma, kendilik kontrolü ,sorumluluğu kabul etme, olumlu yeniden değerlendirme, kaçma-kaçınma, sosyal destek arama-risk alma olmak üzere sekiz tane başa çıkma stratejisi belirtmişlerdir. Risk alma ergen bireylerde yeme-içme, sigara içme, ilaç kullanma, riskli bir şey yapma gibi davranışlarla karşımıza çıkmaktadır. Spor psikolojisi literatüründe ise sportif performansı kontrol altına almak için;

- Zihinsel antrenman
- Gevşeme teknikleri
- Sosyal destek
- Hedef belirleme
- İçsel konuşma
- Olumlu düşünme
- Dikkat odaklanma
- Ağır antrenman gibi başa çıkma teknikleri belirtilmiştir (Koruç, 2009)

Sporcuların yaşadıkları kaygı ve stres durumları karmaşık olabilir. Bu durumlarda da bir çeşit başa çıkma stratejisinin bütün durumlarda etki gösterebilmesi ve bir başa çıkma stratejisinin her zaman etkili olması beklenmemektedir (Konter, 1998).

Yüksek seviyede kaygı ve kaygının ortaya çıkarmış olduğu tükenmişlik ile başa çıkmak için çeşitli duygu düzenleme çalışmalarını da içeren müdahale programları geliştirmişlerdir. Alan yazına baktığımız zaman çokça referans olarak gösterilen ve etkili olarak kabul edilen programlar vardır. Bunlar: Bilişsel Duygusal Stres Yönetimi Eğitimi-CBSMT (Smith, 1980), Stres Aşılama Programı (Meichenbaum, 1985) ve Bilişsel Davranışçı Stres Yönetimi Programlarıdır (Crocker, Alloy ve Kayne, 1988). Bu müdahale programlarının üçü de bilişsel-davranışçı teknikleri içermektedir. Eğitim, prova ve uygulama aşamalarını içermektedir. Gerekli eğitimler verildikten sonra sporcular prova aşamasına geçerler. Sporcular bu aşamada zorlayıcı durumları zihinlerinde canlandırır ve böylelikle uyarılmışlık seviyeleri artar. Daha sonra başa çıkma stratejilerini kullanarak uyarılmışlıklarını düzenlerler (Crocker, vd., 1988).

2.5. Konu ile İlgili Çalışmalar

Doğan & Eygü (2018) tarafından yapılan çalışmada Türkiye’de kış sporları yapan kulüp ve milli sporcuların yarışma kaygısının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Türkiye Curling Federasyonu, Türkiye Buz Pateni Federasyonu ve Türkiye Kayak Federasyonuna bağlı aktif spor yapan 161 sporcu katılmıştır. Sporcuların cinsiyetleri, sporculuk seviyesi, yaşları ve spor yaşları gibi değişkenlerin kaygı düzeylerine olan etkisi incelenmiştir. Veri toplama yöntemi olarak SCAT-A spor yarışma kaygı testi kullanılmıştır. Analiz t-testi ve ANOVA testi ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda sporcu branşları, millilik durumları, spor yılı, yarışma seviyesi ve eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Cinsiyet ve yaş değişkenleri ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. (Doğan & Eygü, 2018)

Türkmen, Kul, & Bozkuş (2013) çalışmalarında takım sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyet ve spor deneyimi değişkenine göre yarışma kaygısını incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya Bartın ilinden 45 kız,64 erkek olmak üzere gönüllü 109 sporcu katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Rainer Martens (1977) tarafından geliştirilen Yetişkinler için Yarışma Kaygı Düzeyi (SCAT-A) envanteri kullanılmıştır. Çalışmanın analizi t-test ile yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular takım sporcularının yarışma kaygı düzeylerinin cinsiyete ve spor

deneyimine göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur (Türkmen, Kul, & Bozkuş, 2013).

Özerkan (2003) tarafından yapılan Üniversiteli Basketbolcularda Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyi İle Performans arasındaki İlişki isimli çalışmada kız ve erkek üniversiteli basketbolcularda yarışma kaygısı ile performans arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya 75 lisans öğrencisi basketbolcu katılmış ve SCAT(Sport Competition Anxiety Test) envanteri doldurtulmuştur. Basketbolcular cinsiyetlerine göre iki gruba ayrılmış ve yapılan analiz sonucunda performans ile yarışma kaygısı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ancak Özerkan spor dalı, cinsiyet ve yaş gibi değişkenlerin çok daha geniş ölçekli araştırmalarla desteklenmesi gerektiği fikrini savunmuştur (Özerkan, 2003).

Aşçı & Gökmen (1995) tarafından bahsedilen çalışmada bayan hentbol sporcularının başarı, atletik yeterlilik, yarışma kaygısı ve spor deneyimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yarışma kaygısının incelenmesi için SCAT envanteri kullanılmıştır. Araştırmaya 103 bayan hentbol sporcusu katılmıştır. Verilerin analizi, t-test ve Pearson Çarpım Momentleri Korelasyon tekniği kullanılarak Windows için SPSS programında yapılmıştır. Çalışma sonucunda kaygı puanları ile başarı arasında anlamlı ters bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre, kaygı düzeyi arttıkça spordaki başarı düşmektedir (Aşçı & Gökmen, 1995).

Aksoy (2007) Karate Sporcularının Müsabaka Kaygı Düzeyleri ile Müsabaka Performanslarının İncelenmesi adlı çalışmada karate sporcuların müsabaka kaygı düzeyleri ile müsabaka performanslarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmaya 17-25 yaş aralığındaki gönüllülük ilkesi ile seçilen 56 kadın 60 erkek karate sporcusu katılmıştır. Karetecilerin yarışma kaygı düzeyini belirlemek için Rainer Martens (1977) tarafından geliştirilen Yetişkinler için Yarışma Kaygı Düzeyi (SCAT-A) envanteri kullanılmıştır ve müsabaka performans durumu, demografik özellikler belirlenmesi için form doldurmuşlardır. Çalışma analizi t-test kullanılarak yapılmıştır ve sonucunda cinsiyetler arasında müsabaka kaygı düzeyleri incelenmesinde istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmıştır. Karate sporcularının müsabaka başarı durumları ile müsabaka kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmıştır. Bu çalışmanın sonucuna göre müsabaka kaygı düzeylerinin yüksek olması, sporcuların müsabaka performanslarını negatif yönde etkilediği ve başarısız olduğu belirlenmiştir (Aksoy, 2007).

Amjad ve ark. (2018) tarafından yapılan Erkek ve Kadın Sporcuların Rekabet Kaygısı ve Başarısızlık Korkusu Arasındaki İlişki (Relationship Between Competition Anxiety And Fear Of Failure Among Sportsmen And Sportswomen) isimli çalışmanın amacı erkek ve kadın sporcuların rekabet kaygısı ve başarısızlık korkusu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma Şubat 2012 Ocak 2013 arasında yürütülen Peşaver Bölgesi, Mardan ve Nowshera'daki kolejler ve üniversitelerindeki sporculardan oluşan örneklemini 100 erkek 100 kadın sporcunun oluşturduğu tanımlayıcı gözlemsel bir çalışmadır. Spor Müsabakaları Kaygı Testi (SCAT) ve Performans Korkusu Değerlendirme Envanteri (PFAI) kullanılmıştır. Başarısızlık korkusunu ve rekabet kaygısını analiz etmek için t-test kullanılmıştır. Sonuç olarak yarışma kaygısı ile başarısızlık korkusu arasında güçlü ve pozitif bir ilişki vardır. Erkek sporcular, kadın sporculara kıyasla daha yüksek rekabet kaygısı ve başarısızlık korkusuna sahiptir (Amjad, İrşad, & Gül, 2018).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu kısımda araştırma modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama aracı, veri analizi ve istatistiksel yöntemler üzerinde durulacaktır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, Taekwondo branşında başarı ve başarısızlık durumunda kaygı bileşenlerindeki değişim ilişkisini incelemek amacıyla kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada nicel tabanda anket yöntemi uygulanıp tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada çalışma evreni olarak İç Anadolu ve Marmara Bölgesinde 12-28 yaş aralığındaki Taekwondo sporcuları belirlenmiştir. Belirlenmesinin nedeni bu bölgelerdeki lisanslı Taekwondo sporcu sayısının diğer bölgelere oranla daha fazla olmasıdır. Araştırma; bir konuyla alakalı sorunları çözüme ulaştırmak, bilinmeyenleri gün yüzüne çıkarmak ya da geliştirmek amacıyla bilimsel yöntemle bağlı kalarak bir düzen içerisinde sistemli şekilde veri toplanması, analiz edilmesi, yorumlanması ve rapor haline getirilmesidir. Örneklem ise evreni temsil etme yeterliliğine sahip topluluktur. (Gurbetoğlu, 2018). Evrenin tamamına ulaşılması imkânsız olduğu için evrenin içinden bir birim seçilir ve bu durumda önemli olan örneklemin evreni temsil yeteneğine sahip olmasıdır.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın çalışma evrenini İç Anadolu ve Marmara bölgesinde aktif olarak Taekwondo yapan 12-28 yaş aralığındaki sporcular oluşturmaktadır. Örneklemine ise 12-28 yaş aralığındaki aktif Taekwondo yapan bir kısmı tesadüfi olarak bir kısmı Ankara'da yapılan Gençler Türkiye Taekwondo Şampiyonasına katılan sporcular içerisinde bir kısmı Google anket üzerinden ulaşılarak seçilmiş 119 erkek 133 kadın toplam 252 sporcu oluşturmaktadır.

3.3. Verileri Toplama Aracı

Bu araştırmada demografik verilerin saptanması için araştırmacı tarafından geliştirilen dokuz sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Sporcuların yarışma öncesi kaygılarını ölçmek amacıyla SCAT-A (Sport Competition Anxiety Test) kullanılmıştır (Martens, 1977; zbeki, 1989). Test, genç ve yetişkinlerin yarışma ortamlarında hissettikleri kaygıyı belirlemek için Martens (1977) tarafından geliştirilen bir ölçek formudur ve 15 sorudan oluşmaktadır. Testin Türk toplumu için geçerlilik ve güvenirlik çalışması zbeki (1989) tarafından yapılmıştır. Testteki 10 soru, kişilerin gerginlik seviyesini belirgin Şekilde ortaya koyarken, diğer 5 soru dolgu sorusu olarak kullanılmıştır. Test sonuçları, kişilerin verdikleri cevaplara göre hesaplanmaktadır ve SCAT-A'nın güvenirlik katsayısı 0,62 olarak bulunmuştur. SCAT-A, spor yarışmalarındaki kaygı seviyelerini ölçmek için güvenilir bir araç olarak kabul edilmektedir ve Türkçe uyarlamasının iç tutarlılık katsayısı 0,79 ve testin zamana karşı güvenilirlik katsayısı 0,90 olarak belirlenmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

İstatiksel analizler için SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde kullanılacak testleri belirlemek Kolmogorov-Smirnov testi ve basıklık-arpıklık değerleri incelenmiştir. Araştırmada normallik dağılımı varsayımı ± 1 olarak referans alınmıştır (Büyüköztürk, 2020). Çalışmamızdaki basıklık ve arpıklık değerleri incelendiğinde normallik varsayımını sağlandığı görülmektedir. Normallik varsayımı karşılandığından dolayı araştırmada parametrik testler uygulanmıştır. Bu analizler; ikili karşılaştırmalarda t-Testi, oklu karşılaştırmalarda ANOVA ve Pearson Korelasyon analizleridir. Analizler IBM SPSS 26.0 programı kullanılarak yapılmıştır.

4. BULGULAR

Çizelge 4.1’de katılımcıların Sporda Yarışma Kaygısı Testinden aldıkları toplam puan, standart sapma, iç tutarlık katsayısı ve basıklık-çarpıklık değerlerine yer verilmiştir.

Çizelge 4.1. Katılımcıların Sporda Yarışma Kaygısı Testinden (SCAT-A) Aldıkları Puanlar

Ölçekler	Toplam Puan	Standart Sapma	α	Basıklık	Çarpıklık
(SCAT-A)	23,32	1,90	0,85	-,503	-,168

Çizelge 4.1 incelendiğinde sporcuların yarışma kaygı düzeyi $23.32 \pm 1,90$ olarak tespit edilmiştir. Ayrıca sporda yarışma kaygı testi basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, testin normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır (Büyüköztürk, 2020).

Çizelge 4.2’de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	%
Erkek	119	47,2
Kadın	133	52,8
Toplam	252	100,0

Çizelge 4.2 incelendiğinde katılımcıların %47,2’sinin erkek, %52,8’inin kadın olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.3’de katılımcıların yaş değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.3. Katılımcıların Yaş Düzeyine Göre Dağılımı

Yaş	Frekans	%
12-13	31	12,3
14-15	50	19,8
16-17	64	25,4
18 ve üzeri	107	42,5
Toplam	252	100,0

Çizelge 4.3 incelendiğinde sporcuların %12,3'ü 12-13 yaş,%19,8'inin 14-15 yaş, %25,4'ünün 16-17 yaş, %42,5'inin ise 18 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.4'de katılımcıların spor yaşı değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.4. Katılımcıların Spor Yaşı Düzeyine Göre Dağılımı

Spor Yaşı	Frekans	%
1-4	57	22,6
5-9	103	40,9
10-14	63	25,0
15 ve üzeri	29	11,5
Toplam	252	100,0

Çizelge 4.4 incelendiğinde katılımcıların %22,6'sının 1-4 senedir spor yaptığı,%40,9'unun 5-9 yıldır spor yaptığı, %25'inin10-14 yıldır spor yaptığı %11,5'inin 15 ve üzeri yıldır spor yaptığı görülmektedir.

Çizelge 4.5'de katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.5. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

Eğitim Durumu	Frekans	%
İlkokul	49	19,4
Ortaokul	61	24,3
Lise	83	32,9
Lisans	59	23,4
Toplam	252	100,0

Çizelge 4.5 incelendiğinde sporcuların %19,4'ünün ilkokul, %24,3'ünün ortaokul, %32,9'unun lise, %23,4'ünün lisans mezunu olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.6’da katılımcıların müsabaka sayısı değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.6. Katılımcıların Müsabaka Sayısı Değişkenine Göre Dağılımı

Müsabaka Sayısı	Frekans	%
1-5	77	30,6
6-10	59	23,4
11-15	37	14,7
16-20	28	11,1
21 ve üzeri	51	20,2
Toplam	252	100,0

Çizelge 4.6’a göre katılımcıların %30,6’sının müsabaka sayısının 1-5, %23,4’ünün 6-10, %14,7’sinin 11-15, %11,1’inin 16-20, %20,2 sinin ise 21 ve üzeri olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.7’de katılımcıların en yüksek derece elde ettiği müsabaka türü değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.7. Katılımcıların En Yüksek Derece Elde Ettikleri Müsabaka Türü Değişkenine Göre Dağılımı

Müsabaka Türü	Frekans	%
Yok	85	33,7
Yerel	60	23,8
Bölgesel	33	13,1
Ulusal	53	21,1
Uluslararası	21	8,3
Toplam	252	100,0

Çizelge 4.7 incelendiğinde sporcuların %33,7’sinin müsabakalarda başarı elde etmediği, %23,8’inin yerel müsabakalarda, %13,1’inin bölgesel, %21,1’inin ulusal, %8,3’ünün ise uluslararası müsabakalarında derece elde ettiği görülmektedir.

Çizelge 4.8’de katılımcıların uluslararası müsabakaya katılma durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.8. Katılımcıların Uluslararası Müsabakaya Katılma Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

Uluslararası Müsabakaya Katılma Durumu	Frekans	%
Evet	68	27,0
Hayır	184	73,0
Toplam	252	100,0

Çizelge 4.8 incelendiğinde sporcuların %27'sinin uluslararası müsabakalara katıldığı, %73'ünün ise uluslararası müsabakalara katılmadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 4.9'da katılımcıların aylık gelir değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.9. Katılımcıların Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

Aylık Gelir	Frekans	%
0-1500 TL	139	55,2
1501-3000 TL	39	15,5
3001-4500 TL	25	9,9
4501 ve üzeri	49	19,4
Toplam	252	100,0

Çizelge 4.9'a göre sporcuların %55,2'sinin 0-1500 TL, %15,5'inin 1501-3000 TL, %9,9'unun 3001-4500 TL, %19,4'ünün ise 4501 TL ve üzeri aylık gelirlerinin olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.10'da katılımcıların müsabaka hazırlık sürecinde antrenörlerinden psikolojik destek alma durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.10. Katılımcıların Müsabakaya Hazırlık süresinde Antrenörlerinden Psikolojik Destek Alma Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

Psikolojik Destek Alma	Frekans	%
Evet	71	28,2
Hayır	181	71,8
Toplam	252	100,0

Çizelge 4.10'a göre sporcuların %28,2'sinin müsabaka hazırlık sürecinde psikolojik destek aldığı, %71,8'inin ise müsabakalara hazırlık sürecinde psikolojik destek almadığı bulunmuştur.

Çizelge 4.11’de katılımcıların yarışma kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.11. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin t-Testi Çizelgesi

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	S	sd	t	p
Yarışma Kaygısı	Erkek	119	23,34	1,98	250	,119	,905
	Kadın	133	23,31	1,85			

Çizelge 4.11’de sporcuların cinsiyet değişkenine göre yarışma kaygı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre cinsiyet değişkenine göre sporcuların yarışma kaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Çizelge 4.12’de katılımcıların yarışma kaygı düzeylerinin yaş değişkenine göre dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.12. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin ANOVA Tablosu

Alt Boyutlar	Yaş Değişkeni	\bar{X}	n	F	P	Anlamlı Farklılık
Yarışma Kaygısı	12-13	2,37	31	,741	,528	---
	14-15	2,31	50			
	16-17	2,33	64			
	18 ve üzeri	2,32	107			

Çizelge 4.12’de sporcuların yaş değişkenine göre yarışma kaygıları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların yaş değişkenine göre yarışma kaygıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.13’de katılımcıların yarışma kaygı düzeylerinin spor yaşı değişkenine göre dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.13. Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin ANOVA Tablosu

Alt Boyutlar	Spor Yaşı	\bar{X}	n	F	P	Anlamlı Farklılık
Yarışma Kaygısı	1-4	2,33	57	,082	,970	---
	5-9	2,33	103			
	10-14	2,33	63			
	15 ve üzeri	2,31	29			

Çizelge 4.13’de sporcuların spor yaşı değişkenine göre yarışma kaygıları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların spor yaşı değişkenine göre yarışma kaygıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.14’de katılımcıların yarışma kaygı düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.14. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin ANOVA Tablosu

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	\bar{X}	n	F	P	Anlamlı Farklılık
Yarışma Kaygısı	İlkokul	2,33	49	,335	,800	---
	Ortaokul	2,31	61			
	Lise	2,34	83			
	Lisans	2,33	59			

Çizelge 4.14’de sporcuların eğitim durumu değişkenine göre yarışma kaygıları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre yarışma kaygıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.15’de katılımcıların yarışma kaygı düzeylerinin müsabaka sayısı değişkenine göre dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.15. Katılımcıların Müsabaka Sayısı Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin ANOVA Tablosu

Alt Boyutlar	Müsabaka Sayısı	\bar{X}	n	F	P	Anlamlı Farklılık
Yarışma Kaygısı	1-5	2,35	77	,476	,753	---
	6-10	2,32	59			
	11-15	2,31	37			
	16-20	2,31	28			
	21 ve üzeri	2,32	51			

Çizelge 4.15’de sporcuların müsabaka sayısı değişkenine göre yarışma kaygıları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların müsabaka sayısı değişkenine göre yarışma kaygıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.16’de katılımcıların yarışma kaygı düzeylerinin en yüksek derece elde ettikleri müsabaka türü değişkenine göre dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.16. Katılımcıların En Yüksek Derece Elde Ettikleri Müsabaka Türü Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin ANOVA Tablosu

Alt Boyutlar	Müsabaka Türü	\bar{X}	n	F	P	Anlamlı Farklılık
Yarışma Kaygısı	Yok	2,34	85	1,547	,189	---
	Yerel	2,33	60			
	Bölgesel	2,38	33			
	Ulusal	2,29	53			
	Uluslararası	2,30	21			

Çizelge 4.16’da sporcuların en yüksek derece elde ettikleri müsabaka türü değişkenine göre yarışma kaygıları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların en yüksek derece elde ettikleri müsabaka türü değişkenine göre yarışma kaygıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.17’de katılımcıların yarışma kaygı düzeylerinin uluslararası müsabakaya katılma durumu değişkenine göre dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.17. Katılımcıların Uluslararası Müsabakaya Katılma Durumu Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin t-Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Uluslararası Müsabakaya Katılma	n	\bar{X}	S	sd	t	p
Yarışma	Evet	68	23,05	1,84	250	-1,369	,172
Kaygısı	Hayır	184	23,42	1,92			

Çizelge 4.17’de sporcuların uluslararası müsabakaya katılma durum değişkenine göre yarışma kaygı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda uluslararası müsabakaya katılma durum değişkenine göre sporcuların yarışma kaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Çizelge 4.18’de katılımcıların yarışma kaygı düzeylerinin aylık gelir durumu değişkenine göre dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.18. Katılımcıların Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin ANOVA Tablosu

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	\bar{X}	n	F	P	Anlamlı Farklılık
Yarışma Kaygısı	0-1500 TL	2,33	139	,394	,757	---
	1501-3000 TL	2,31	39			
	3001-4500 TL	2,36	25			
	4501 ve üzeri	2,33	49			

Çizelge 4.18’da sporcuların aylık gelir değişkenine göre yarışma kaygıları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların en aylık gelir değişkenine göre yarışma kaygıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.19’da katılımcıların yarışma kaygı düzeylerinin müsabakaya hazırlık sürecinde psikolojik destek alma durumu değişkenine göre dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.19. Katılımcıların Müsabakaya Hazırlık Sürecinde Psikolojik Destek Alma Durumu Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin t-Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Psikolojik Destek Alma	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Yarışma Kaygısı	Evet	71	23,05	1,84	250	-1,369	,172
	Hayır	181	23,42	1,92			

Çizelge 4.19’da müsabakaya hazırlık sürecinde psikolojik destek alma durumu değişkenine göre yarışma kaygı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda müsabakaya hazırlık sürecinde psikolojik destek alma durumu değişkenine göre sporcuların yarışma kaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan araştırmada Taekwondo branşında kaygının başarı ve başarısızlık durumlarında etkisi, varlığı ve rolü belirlenmeye çalışılmıştır. Bunun için öncelikle araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgi formu Taekwondo sporcularına uygulanıp daha sonrasında SCAT-A (Sport Competition Anxiety Test) testi uygulanmıştır. Demografik bilgilerin toplanmasının sebebi araştırma kapsamında oluşturduğumuz alt problemlerin cevabına ulaşmamızda bize yol gösteren harita niteliği taşımasıdır. Yapılan araştırma da sporcuların kaygı seviyelerinde, cinsiyete göre anlamlı bir fark olup olmadığına baktığımızda araştırmanın %47,2'sini erkekler sporcular %52,8'ni kadın sporcular oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda sporcuların cinsiyetine göre kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bulunamamasının sebebi Taekwondo branşında sporcular yaş, cinsiyet ve sıklet olarak ayrılır ve her sporcu kendi klasmanında yarışır. Rakipleri ile cinsiyet farklılığı taşımamaları cinsiyete göre kaygı bileşenlerinde bir değişiklik oluşturmadığı düşünölmektedir. Literatüre baktığımızda araştırmayı destekleyen çalışmalardan biri Türkmen, Kul, & Bozkuş (2013) yaptığı *Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Yarışma Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Ve Spor Deneyimine Göre İncelenmesi* adlı çalışma sonucunda cinsiyete göre yarışma kaygısında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur (Türkmen, Kul, & Bozkuş, 2013). Aynı zamanda araştırmanın tam tersi sonuç gösteren çalışmalarda bulunmaktadır. Toktaş (2017) tarafından yapılan *Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı, Özgüven Ve Güdülenmeleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* adlı çalışmada öğrencilerin özgüven ve sürekli kaygı boyutları arasında cinsiyet değişkeninin anlamlı bir fark oluşturduğu tespit edilmiştir (Toktaş, 2017). Bir diğer çalışma Hacıcaferoğlu, Hacıcaferoğlu & Seçer (2015) yaptıkları *Halk Oyunları Branşına Katılan Sporcuların Yarışma Öncesi Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* isimli çalışmadır. Bu çalışma sonucunda Halk Oyunları sporcularının yarışma öncesi durumluk kaygılarının, cinsiyet değişkeni ile arasında anlamlı bir fark vardır sonucuna varılmıştır(Hacıcaferoğlu, Hacıcaferoğlu, & Seçer, 2015). Cinsiyet değişkeni ile beraber katılımcıların yaş değişkenine göre yarışma kaygıları arasında

anlamli düzeyde bir iliski tespit edilmemiştir. Tespit edilmemesinin sebebi Taekwondo sporcularının kuşak ve lisans almak için belirlenen yaş sınırına uyması gerekir. Bu yaş sınırı Taekwondo sporunu yapmak için yeterli olgunluğa ulaştırdığı düşünölmektedir. Konu ile ilgili Bingöl, Çoban, Bingöl & Gündoğdu (2012) tarafından yapılan *Üniversitelerde Öğrenim Gören Taekwondo Milli Takım Sporcularının Maç Öncesi Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi* isimli çalışma sonucunda da yaş değişkeni ile yarışma öncesi kaygı düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmadığı ortaya çıkmıştır(Bingöl vd., 2012).Fakat çalışma sonucunu desteklemeyen nitelikte çalışma mevcuttur. Bu çalışma Şeker (2014) tarafından yapılan *Güreş Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin Depresyon, Kaygı ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi* adlı çalışmadır. Bu çalışma sonucunda güreşçilerin kaygı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna varılmıştır (Şeker, 2014).Aynı zamanda sporcuların spor yaşı yani kaç yıldır spor yaptıkları, tecrübeleride değerlendirilmiştir. Spor yaşı değişkeni ANOVA testi ile incelenmiştir ve sonucunda spor yaşı değişkeni ile yarışma öncesi kaygı düzeyleri arasında iliski tespit edilememiştir. Tespit edilememesinin sebebi Taekwondo sporcularının kuşak almak için belirlenen yaş sınırına uyması gerekir ve daha sonra en az kırmızı-siyah kuşağa sahip olmadan müsabık sporcu olamaz. Müsabık sporcu olması ortalama 1.5 yıl sürer ve bu süreçte sporcular resmi olmayan küçük turnuvalar, kulüpler arası yarışmalar, gösteriler ile tecrübe kazanırlar. Bu tecrübelerin varlığı sporcuların yarışma kaygısından uzak kalmasını sağladığı düşünölmektedir. Literatürü taradığımız zaman *Akademik Ve Spor Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* adlı çalışmada spor başarı motivasyonu ile tecrübe arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna varılmıştır (Filiz & Demirhan, 2018). Fakat çalışma sonucunu destekler nitelikte olan Karabulut ve arkadaşları (2013) bahsettiği *13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi* isimli çalışma sonucunda spor yılının kaygı düzeyi ile iliskisi olmadığı yönünde sonuç elde edilmiştir(Karabulut vd.,2013).Spor yaşı değişkeni sonrası yapılan çalışma kapsamında yarışılan müsabaka sayısı değişkeni ile sporcuların kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Taekwondo branşında yıl içerisinde sporcuların yaş gruplarına, başarılarına, kuşak renklerine vb. değişkenlere göre farklı seviyelerde birçok müsabaka düzenlenir. Her sporcuda her bireyde belirli bir kaygı düzeyi bulunması gerekir fakat sporcuların kaygılarını kontrol edebilmesi girilen müsabaka sayılarından ziyade sıkı çalışmalar, hazırlıklar

ile alakalı olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda ulaşılan sonucu destekleyen başka bir çalışma ise Barış, Bingöl (2022) bahsettiği *Türkiye'deki Milli Taekwondocuların Duygu Durumları Ve Kaygı Düzeylerinin Araştırılması* adlı çalışmadır. Bu çalışma sonucunda Türkiye milli takımını temsilen yarışılan müsabaka sayısı değişkeni ile Taekwondo sporcularının kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır(Barış & Bingöl, 2022). Literatürde farklı bir çerçeveden bakıldığında konu ile ilgili Lök, İnce, Lök (2008) yaptığı *Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Girecek Adayların Kaygı Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* isimli çalışma sonucunda öğrencilerin özel yetenek sınavına katılma sayısı ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur(Lök, İnce, & Lök, 2008). Çalışma yaş, cinsiyet, spor yaşı, yarışılan müsabaka sayısı değişkenleri ile beraber hayatımızın her anında olan eğitim değişkeni açısından da incelenmiştir. Sporcuların eğitim düzeyine göre yarışma kaygıları anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Literatür taramasında sonucu destekleyen çalışmalardan biri Barış, Bingöl (2022) bahsettiği *Türkiye'deki Milli Taekwondocuların Duygu Durumları Ve Kaygı Düzeylerinin Araştırılması* adlı çalışmadır. Çalışma sonucunda milli takım sporcularının kaygı düzeyleri ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığıdır. Fakat Saygılı, Atay, Eraslan & Hekim (2015) yaptığı *Düzenli Olarak Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* adlı çalışmada sedanter öğrencilerin sosyal kişilik özellikleri sedanter olmayan öğrencilere göre daha az gelişmiştir. Sosyal kişilik özellikleri gelişmiş öğrencilerin akademik başarıları daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır (Saygılı, Atay, Eraslan, & Hekim, 2015). Eğitim düzeyi yarışma kaygısı arasında anlamlı bir fark olmamasına rağmen akademik başarı ile spor yapma arasında olumlu sonuçlar vardır. Daha sonrasında çalışma da sporcuların aylık gelir durumu değişkeni ile yarışma kaygı düzeyleri arasında da anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sonucun bu şekilde olması Türkiye'de birçok branşı ücretsiz yapma fırsatının bulunması olduğu öngörülmektedir. Gençlik ve Spor Bakanlığının açtığı spor okulları, il ve ilçelerdeki Halk Eğitim Merkezlerinin desteği ile açılan kurslar bulunmaktadır. Alan çalışmalarında ise Türkçapar (2012) yaptığı *Güreşçilerin Farklı Değişkenler Açısından Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi* isimli çalışma araştırma sonucunu destekler durumdadır(Türkçapar, 2012). Başka bir çalışma Kotan, Hergüner & Yaman (2009) tarafından bahsedilen *İlköğretim Okullarında Okuyan Sporcu Öğrencilerin Spor Yapmalarında Okul ve Aile Faktörünün Etkisi* adlı

çalışmada ebeveynlerin aylık gelirleri arttıkça çocuklarını spor okullarına gönderme oranında artış olduğu sonucuna varılmıştır (Kotan, Hergüner, & Yaman, 2009).

Sporcuların müsabaka hazırlık sürecinde psikolojik destek almalarına göre yarışma kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışma sadece elit sporculara yapılmamasından dolayı bu sonuca varıldığı düşünülmektedir. Erdoğan & Kocaekşi yaptığı derleme sonucunda elit sporcuların 11 psikolojik özelliğinden bahsetmiş ve bunlar; zihinsel dayanıklılık, hedef belirleme, imgeleme, zorluklarla mücadele edebilme, uyarılmışlık seviyesi, özgüven, dikkat toplama, kontrol edilebilir iç odak, iç isteklendirme, hedef yönelimi ve kişilik özellikleridir. Bu psikolojik özelliklerin sağlam temellere dayandırılması için spor psikologlarına, spor psikolojisine ihtiyaç duyulduğunu ve sporun önemli bir parçası olduğunu belirtmiştir (Erdoğan & Kocaekşi, 2015).

Sporcuların uluslararası müsabakaya katılma durumları ile yarışma kaygıları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yukarıda belirtilen tecrübelerin varlığından dolayı anlamlı bir farklılık bulunmadığı düşünülmektedir. Araştırma sonucunu destekleyen çalışma bulunmaktadır. Doğan & Eygü (2018) tarafından yapılan çalışma sonucunda millilik durumları ve müsabaka seviyesinin kaygı düzeyine etkisi olmadığı saptanmıştır (Doğan & Eygü, 2018). Aynı zamanda çalışmanın başka bir sonucunda ise katılımcıların en yüksek derece elde ettikleri müsabaka türü değişkenine göre yarışma kaygıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir.

6. ÖNERİLER

Çalışmanın tüm bu sonuçları gözden geçirildiğinde sonuçlarla ilişkili olarak yeni sayılabilecek bir bilim dalı olan Spor Psikolojisi alanında daha fazla ve etkili çalışmalar yapılmalıdır. Bununla beraber yapılan bu çalışmalar gerçek dünyada da sporun içine daha fazla katılmalıdır. Bu görevi üstlenecek kişiler spor psikologları, bilinçlendirilmiş antrenörler ve mentörlerdir. Psikolojik destek alma alt yapı sporcularına kadar ulaştırılmalıdır. Bütün kulüp ve spor kuruluşları bünyesinde sporcu mentörleri barındırmalıdır. Bu mentörler spora başlama anından spora devam ettiği süreç boyunca sporcu, ailesi ve antrenörü ile iletişim içerisinde bulunup doğru bir şekilde yönlendirmelidir.

Sporcuların yaşadığı herhangi bir psikolojik durumda kaygı, korku, endişe, motivasyon düşüklüğü, stres gibi durumlarda durumların nasıl kontrol edileceği hem sporcuya hem antrenöre öğretilmelidir. Unutulmamalıdır ki fiziksel hazırlık kadar psikolojik hazırlıkta bir o kadar önemlidir ve birbirini tamamlayan iki unsurdur. Ayrıca çalışma daha geniş bir örneklem grubu ve ölçeğini genişleterek desteklenebilir.

KAYNAKLAR

- Abenza, L., Alarcón, F., Piñar, M. I., & Ureña, N. (2009). Relationship between the anxiety and performance of a basketball team during competition. *Revista de psicología del deporte*, 18(3), 409-413. Erişim adresi: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235116466022>
- Abernethy, B. (1991). Visual search strategies and decision-making in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22(3-4), 189–210. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/1992-45132-001>
- Akgün, A., Gönen, S. ve Aydın, M. (2007). İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (20), 283-299. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6134/82271>
- Aksoy, D. (2007). Karate Sporcularının Müsabaka Kaygı Düzeyleri ile Müsabaka Performanslarının İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8-12.
- Allwright, R., Allwright, D. ve Bailey, K. M. (1991). *Focus on the language classroom: An introduction to classroom research for language teachers*. Cambridge University Press.
- Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2000). Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler. *Milli Eğitim Dergisi*, (145), 15-19.
- Amjad, R., İrşad, E., & Gül, R. (2018). Relationship Between Competition Anxiety And Fear Of Failure Among Sportsmen And Sportswomen. *JPMI: Journal of Postgraduate Medical Institute*, 65-69.
- Arık, A. (1996). *Motivasyon ve Heyecana Giriş*. İstanbul: Çantay Kitabevi
- Aslan, C. S. ve Koç, H. (2015). Amatör futbolcuların seçilmiş fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin mevkilerine göre karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10 (1), 56-65. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbubesbd/issue/32241/357836>
- Aşçı, F. H., & Gökmen, H. (1995). Bayan Hentbolcülerde Yarışma Kaygısı, Spor Deneyimi Ve Atletik Yeterlilik İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 38-47.
- Aydemir, B. (2020, Mayıs). Taekwondo Temalı Pliometrik Antrenmanların 12-14 Yaş Taekwondo Sporcularının Motorik Özellikleri Ve Müsabaka Performansları Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi. Trabzon, Türkiye: Trabzon Üniversitesi*.

- Bacon, S. J. (1974). Arousal and the range of cue utilization. *Journal of Experimental Psychology*, 102(1), 81–87. <https://doi.org/10.1037/h0035690>
- Barış, A., & Bingöl, Ş. (2022). Türkiye’deki Milli Taekwondocuların Duygu Durumları Ve Kaygı Düzeylerinin Araştırılması. *Araştırma Makalesi*. DOI: 10.31457/hr.1181763 .
- Barua, S. (2020). Understanding Coronanomics: The economic implications of the coronavirus (COVID-19) pandemic. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3566477>
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Bayar, P. (1983). Atletlerin Kişilik Özellikleri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi EPH. Anabilim Dalı
- Bayar, P. (2010). Türkiye’de Spor Psikolojisinin Gelişimi . *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (4), 131-136. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000187
- Binder B. (2007) Psychosocial benefits of the martial arts: Myth or reality? A literature review, 1-6. <https://www.virginiatekd.com/wp-content/uploads/benefits.pdf> Erişim Tarihi: 28.03.2022
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş. ve Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (1),121–125.
- Boğday, H. (2020). Anne Kaygı Düzeyinin Ergen Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisinde Ergenin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracı Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. İstanbul
- Brand, H. J., Hanekom, J. D. ve Scheepers, D. (1988). Internal consistency of the sport competition anxiety test. *Perceptual and Motor Skills*, 67(2), 441-442. <https://doi.org/10.2466/pms.1988.67.2.441>
- Budak, S. (2009). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı (28.). Ankara: Pegem Akademi. doi:10.145279789756802748
- Calvo, M. G. ve Ramos, P. M. (1989). Effects of test anxiety on motor learning: The processing efficiency hypothesis. *Anxiety Research*, 2(1), 45-55. <https://doi.org/10.1080/08917778908249325>
- Cattell, R. B. ve Scheier, I. H. (1958). The nature of anxiety: A review of thirteen multivariate analyses comprising 814 variables. *Psychological Reports*, 4(3), 351-388E. <https://doi.org/10.2466/pr0.1958.4.3.351>

- Cheng, W. N. K., Hardy, L. ve Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 271-278. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.08.001>
- Cremades, J. G., Wated, G. ve Wiggins M. S. (2011) Multiplicative measurements of a trait anxiety scale as predictors of burnout. *Meas Phys Education Exercise Science*, 15(3), 220-233 <https://doi.org/10.1080/1091367X.2011.594356>
- Crocker, J., Alloy, L. B. ve Kayne, N. T. (1988). Attributional style, depression, and perceptions of consensus for events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 840–846. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.840>
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranış. 10. Baskı*. İstanbul: Remzi Yayınları.
- Çatıkkaş, F. (2003). Elit taekwondocularıda müsabaka puan etkinlikleri ile kan laktat ilişkisinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir*.
- Çetinkaya, T. (2018). Analysis of the relationship between body perception levels and social appearance anxieties in the students of school of physical education and sports. *Journal of Education and Training Studies*, 6(5), 194-200. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i5.3115>
- Çınarbaş, D. C. ve Nilüfer, G. (2019). Adler ve Sulloway'ın Doğum Sırası Kuramları ve Görgül Bulgular ile ilgili Bir Derleme. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 59(1), 125-151. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/dtcfdergisi/issue/66801/1044578>
- Demiriz, S. ve Ulutaş, İ. (2003). 9-12 Yaş Çocuklarının Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi* , 3 (1), 1-9. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egeefd/issue/4922/67329>
- Doğan, E. K., & Eygü, H. (2018). Kış Sporları Yapan Sporcuların Yarışma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 9-18.
- Doğan, O. (2015). *Spor Psikolojisi*, Ankara: Detay Yayıncılık
- Doğan, P. K. (2018). Examining the relation between the fear of negative evaluation and the anxiety for social appearance in folk dancers. *Journal of Education and Training Studies*, 6(3), 59-65. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i3.2916>
- Durak, R. (2011). *Araştırma Yöntem Ve Teknikleri*. Erzurum.
- Ebbinghaus, H. (1908). The special facts of consciousness (M. Meyer, Trans.). In H. Ebbinghaus ve M. Meyer (Trans.), *Psychology: An elementary text-book*, 50–113. D C Heath & Co Publishers. <https://doi.org/10.1037/13638-002>

- Ekmekçi, R. (2008). Basketbol hakemlerinin stres kaynakları ile stresle başa çıkma yöntemlerinin tespiti ve önleyici yönetsel uygulamaların geliştirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu*.
- Ellis, A. (1955). New approaches to psychotherapy techniques. *Journal of Clinical Psychology*, 11, 207–260. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(195507\)11:3<207::AID-JCLP2270110302>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/1097-4679(195507)11:3<207::AID-JCLP2270110302>3.0.CO;2-1)
- Englert, C., & Bertrams, A. (2012). Anxiety, ego depletion, and sports performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(5), 580-599. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.5.580>
- Engür, M. (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. *Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psikososyal Alanlar*, İzmir.
- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. Eskişehir, Türkiye.
- Ersen, E. (2000). “Mental-training” performans ortamında zihinsel ve ruhsal açıdan kendini kontrol altında tutma eğitimi. *1.Gazi Beden Eğitimi ve spor Bilimleri Kongresi*. Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye, 26-27 Mayıs
- Filiz, B., & Demirhan, G. (2018). Akademik ve Spor Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spormetre*, 138-152.
- Frost, R. O. ve Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 323–335. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.4.323>
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Remzi Kitabevi
- George, D., Mallery, P. (2019). IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference. Routledge.
- Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G., Campbell, A. J., Cumming, S. R. ve Wilkes, F. J. (2015). *Psychology and life*. Pearson Higher Education AU.
- Guillén, F. ve Sánchez R. (2009). Competitive anxiety in expert female athletes: Sources and intensity of anxiety in national team and first division spanish basketball players. *Percept Mot Skills*, 109(2),407–19. <https://doi.org/10.2466/pms.109.2.407-419>
- Gurbetoğlu, A. (2018). Bilimsel araştırma yöntemleri.
- Gümüş, M. (2002). Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Sakarya Üniversitesi, Sakarya*.
- Gümüşdağ, H., Bastık, C., Yamaner, F., Kartal, A., & Ünlü, C. (2013). Burnout in professional soccer players: the role of aggression and anxiety. *IIB*

International Refereed Academic Social Sciences Journal. Erişim adresi:
<https://hdl.handle.net/20.500.12885/1445>

Güzel, P., Onağ, Z. G. ve Özbey, S. (2013). Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre, takım başarısını etkileyen faktörler: Nitel bir araştırma. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 125-145. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/en/pub/psbd/issue/20580/219284Hacicaferoğlu, S.,>

Hacicaferoğlu, B., & Seçer, M. (2015). Halk Oyunları Branşına Katılan Sporcuların Yarışma Öncesi Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 288-297.

Hardy, L., Jones, G. ve Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.

Hasırcı, S. (2000). *Sporda denetim odağı*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Hatzigeorgiadis, A. ve Biddle, S. J. H. (2001). Athletes' perceptions of how cognitive interference during competition influences concentration and effort. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 14(4), 411-429. <https://doi.org/10.1080/10615800108248364>

Horikawa, M. ve Yagi, A. (2012). The relationships among trait anxiety, state anxiety and the goal performance of penalty shoot-out by university soccer players. *PloS one*, 7(4), e35727. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0035727>

Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 1(2). DOI:10.1.1.1070.5529

İmamoğlu, O., Açak, M. ve Bayram, L. (2010). Taekwondo müsabaka kurallarında yapılan bazı değişikliklerin müsabakalardan kullanılan tekniklere olan etkisinin araştırılması. *Journal of Sports and Performance Researches*. 1(1), 30-37. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuspd/issue/20450/217762>

Janelle, C. M. (2002). Anxiety, arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability. *Journal of sports sciences*, 20(3), 237-251. <https://doi.org/10.1080/026404102317284790>

Karabulut, E., Atasoy, M., Kaya, K., & Karabulut, A. (2013). 13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 243-253.

Karageorghis, C. I. ve Terry, P. C. (2015). *Spor psikolojisi (Inside sport psychology)*. Nobel/Human Kinetics Publishers, Inc..

Kaya, M. ve Varol, K., (2004). Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği), *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17 (17), 31-63. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/omuifd/issue/20300/215487>

- Kaynar, Ö. ve Bilici, M. F. (2017). Analysis of the Talent Selection in Turkish Wrestling . *International Journal of Sport Culture and Science* , 5 (4) , 347-355 . Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjscs/issue/33672/373353>
- Kendler, H. H. (1987). *Historical foundations of modern psychology*. Dorsey Press
- Kerketta, I. (2015). A comparative study of sports competition Anxiety between district levels male Volleyball and soccer players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(3), 53-55. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/304568724_A_comparative_study_of_sports_competition_Anxiety_between_district_levels_male_Volleyball_and_soccer_players_Inder_Kerketta
- Kızıl, G. S. (2015). Yeni Gözetim ve Jung'ın Kollektif Bilinçdışı Kuramı Arasındaki İlişkinin Filmsel Anlatım Olanakları Açısından Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi *Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Kim, S. H., Chung, K. H. ve Lee, K. M. (1999). *Taekwondo kyorugi: Olympic style sparring*. Turtle Press.
- Kocaekşi, S. (2010). Hentbol bayan milli takımında zaman değişimi ve performansın grup sargınlığı, sportif kendine güven, öz-yeterlik, hedef yönelimi ve yarışma kaygısı üzerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Konter E. (1998). Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Koruç, Z. (1993). CSAI-2'nin Türkiye uyarlaması.5. Spor Bilimleri Kongresi. 5. *Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özeti*. Ankara.
- Kotan, Ç., Hergüner, G., & Yaman, Ç. (2009). İlköğretim Okullarında Okuyan Sporcu Öğrencilerin Spor Yapmalarında Okul ve Aile Faktörünün Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 49-58.
- Köknel, Ö. (1982). Kaygıdan mutluluğa: kişilik, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (2013). Kaygıdan korkuya, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuchler, W. J. (2008). Perceived leadership behavior and subordinates' job satisfaction in Midwestern NCAA Division III athletic departments. *The Sport Journal*, 11(2).
- Ladouceur, R., Gosselin, F. ve Dugas, M. (2000). Experimental Manipulation of Intolerance of Uncertainty: A Study of a Theoretical Model of Worry. *Behaviour Research and Therapy*. (38), 933-941. DOI: 10.1016/s0005-7967(99)00133-3

- Landers, D. M., Qi, W. M., ve Courtet, P. (1985). Peripheral narrowing among experienced and inexperienced rifle shooters under low-and high-stress conditions. *Research quarterly for exercise and sport*, 56(2), 122-130. <https://doi.org/10.1080/02701367.1985.10608446>
- Lavallée, L. ve Flint, F. (1996). The relationship of stress, competitive anxiety, mood state, and social support to athletic injury. *Journal of athletic training*, 31(4), 296. PMID: PMC1318911
- Lök, S., İnce, A., & Lök, N. (2008). Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Girecek Adayların Kaygı Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 121-131.
- Martens, R. ve Landers, D. M. (1970). Motor performance under stress: a test of the inverted-U hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(1), 29. <https://doi.org/10.1037/h0029787>
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Human Kinetics Publishers.
- Martin, J. J. ve Gill, D. L. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 149-159. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.2.149>
- Matarazzo, J. D., Ulett, G. A. ve Saslow, G. (1955). Human maze performance as a function of increasing levels of anxiety. *The Journal of General Psychology*, 53(1), 79-95. <https://doi.org/10.1080/00221309.1955.9710139>
- Maynard, I. W. ve Howe, B. L. (1987). Interrelations of trait and state anxiety with game performance of rugby players. *Perceptual and Motor Skills*, 64(2), 599-602. <https://doi.org/10.2466/pms.1987.64.2.599>
- Meichenbaum, D. (1985). Stress inoculation training. New York: Pergamon
- Mert, G. (2019). İlk Okuma Yazma Öğretimi Sürecinde Öğrencilerde Gözlemlenen Kaygı Belirtileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*. Tokat
- Mineka, S. ve Zinbarg, R. (2006). A contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders: It's not what you thought it was. *American Psychologist*, 61(1), 10-26. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.1.10>
- Monat, A. ve Lazarus, R.S. (1985). Introduction: Stress and coping. Some current issues and controversies. New York: Columbia University Press,
- Morris, R. L. ve Kavussanu, M. (2009). The role of approach- avoidance versus task and ego goals in enjoyment and cognitive anxiety in youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(2), 185-202. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671899>
- Mowrer, O. H. (1960). Learning Theory and Behavior. Newyork.

- Mottaghi, M., Atarodi, A. ve Rohani, Z. (2013). The relationship between coaches' and athletes' competitive anxiety, and their performance. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 7(2), 68. PMID: PMC3939992
- Murray, N. P. ve Janelle, C. M. (2003). Anxiety and performance: A visual search examination of the processing efficiency theory. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 25(2), 171-187. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.2.171>
- Nacar, E. , Aak, M. ve Karahüseyinoğlu, M. F. (2011). Hentbolcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Araştırılması. *Sport Sciences*, 6(1), 1-12. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsaspor/issue/20138/213798>
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1983). *Sürekli durumluk / Sürekli kaygı envanteri el kitabı*, İstanbul: Boğaziçi Yayınlar.
- Öner, N. (1994). *Türkiye 'de kullanılan psikolojik testler*. İstanbul: Boğaziçi Yayınlar.
- Özbekçi, F. (1989). Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması. *Doktora Tezi*. İstanbul
- Özakkaş, T. (2018). Alan kuramının diğer psikanalitik kuramlarla ilişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2), 1-28. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/bpd/issue/38757/450867>
- Özerkan, K. N. (2003). Üniversiteli Basketbolcularda Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyi İle Performans Arasındaki İlişki. *İstanbul Üniversitesi Dergisi*, 4-6.
- Özgür, G. (1984). Ege Üniversitesi birinci sınıf öğrencilerin klinik uygulaması kaygı düzeylerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.
- Pakyardı, C. (2021). 15-18 Yaş Müsabık Taekwondo Sporcularının Şiddet Eğilim Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. Kahramanmaraş.
- Parfitt, G. ve Pates, J. (1999). The effects of cognitive and somatic anxiety and self-confidence on components of performance during competition. *Journal of Sports Sciences*, 17(5), 351-356. <https://doi.org/10.1080/026404199365867>
- Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 23(6), 325-335. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2010.04.004>
- Pekel, H. A., Aydos, L., & Onay, M. (2006). Türkiye'deki Elit Atletlerin Sosyo-Ekonomik Durumları Üzerine Bir Araştırma. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(2), 667-678. Erişim adresi: <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TORFMU1EWTI>
- Raglin, J. S. (1992). Anxiety and sport performance. *Exercise and sport sciences reviews*, 20, 243-243. Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1623887/>

- Sanderson, F. H. ve Reilly, T. (1983). Trait and state anxiety in male and female cross-country runners. *British Journal of Sports Medicine*, 17(1), 24-26. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.17.1.24>
- Sapma, G., (2013). Matematik Başarısı ile Matematik Kaygısı Arasındaki İlişkinin İstatiksel Yöntemlerle İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul
- Sarason, I. G., Pierce, G. R. ve Sarason, B. R. (2014). *Cognitive interference: Theories, methods, and findings*. Routledge.
- Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M., & Hekim, M. (2015). Düzenli Olarak Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 161-170.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. *Journal of sport and exercise psychology*, 11(1), 65-83. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.65>
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2016). *Modern Psikoloji Tarihi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Silva, M. V. D. ve Pereira, B. (2017). Biomechanics of Lower Limb Injuries. In *Injuries and Health Problems in Football* (ss. 53-64). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Smith, R. E. (1980). A cognitive affective approach to stress management for athletes. In C.A. Nadeau, W.R. Halliwell, K.M. Newell, ve G.C. Roberts (Ed.), *Psychology of motor behavior and sport* (s. 54-72) içinde. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sonstroem, R. J. ve Bernardo, P. (1982). Intraindividual pregame state anxiety and basketball performance: A re-examination of the inverted—U curve. *Journal of Sport Psychology*, 4(3), 235–245.
- Spielberger, C.D. (Ed.). (1966). *Anxiety and behavior*. Academic Press.
- Sekeroglu, 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. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i5.4185>
- Şeker, M. (2014, Haziran). Güreş Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin Depresyon, Kaygı ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı*. Muğla: Yüksek Lisans Tezi.
- Tae-Hee Lim (2017). Change of Youth Courtesy according to Taekwondo Discipline. *Taekwondo Journal Of Kukkiwon*, 8(4), 231-248. DOI :10.24881/tjk.2017.8.4.231

- Tel, M. (2008). Bir Spor Dalı Olarak Taekwondo. *e-Journal Of New World Sciences Academy*. 194-202
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi
- Toktaş, S. (2017, Ekim). Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı, Özgüven Ve Güdülenmeleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı*. Trabzon: Doktora Tezi.
- Total, V. (2005). Malatya’da Bulunan Ulusal Seviyedeki Taekwondo Sporcuları İle Bölgesel Seviyedeki Taekwondo Sporcularının Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Malatya, Türkiye: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Tükel, R. (2000). *Anksiyete Bozuklukları*. Ankara: Çizgi Tıp
- Türkçapar, Ü. (2012). Güreşçilerin Farklı Değişkenler Açısından Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 129-140.
- Türkiye Taekwondo Federasyonu Resmi Websitesi 2022, Erişim adresi: <https://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/> (erişim tarihi 28/03/2022)
- Türkmen, M., Kul, M., & Bozkuş, T. (2013). Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Yarışma Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Ve Spor Deneyimine Göre İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 106-112.
- Tsopani, D., Dallas, G., & Skordilis, E. K. (2011). Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts. *Perceptual and motor skills*, 112(2), 549-560. <https://doi.org/10.2466/05.09.20.PMS.112.2.549-560>
- Ülgen, G. (1997). *Eğitim psikolojisi*. İstanbul: Alkım Yayınevi.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human kinetics.
- Weiser, M., Kutz, I., Kutz, S. J. ve Weiser, D. (1995). Psychotherapeutic aspects of the martial arts. *American journal of psychotherapy*, 49(1), 118-127. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1995.49.1.118>
- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model'. *Journal of applied sport psychology*, 10(1), 5-25. <https://doi.org/10.1080/10413209808406375>

Williams, A. M., & Elliott, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual search strategy in karate. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(4), 362-375. <https://doi.org/10.1123/jsep.21.4.362>

World Taekwondo (WT), Resmi İnternet Sitesi. <http://www.worldtaekwondo.org/index.html> Erişim Tarihi: 28.02.2022

Yerkes, R. M. ve Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation.

Yıldırım, D. D. (2018). 10-14 Yaş Ergenlerin Öz Yeterlik Düzeyinin Anksiyete Duyarlılığı ve Ebeveyn Tutumu ile İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. İstanbul.

Yıldız H. (2020) Taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. Konya.

Yıldız, M., Sezen, A. ve Yenen, İ. (2007). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Akademik Güdülenmeler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25, 213-239.

EKLER

Ek 1: Etik Kurul İzni

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Toplantı Tarihi: 08.07.2021

Toplantı Sayısı: 2021/12

Karar No: 2021.06.22

Üniversitemiz Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu 08.07.2021 Perşembe günü saat 10:00'da Prof. Dr. Sema ZERGEROĞLU'nun başkanlığında toplanarak gündemdeki, Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Dr. Öğr. Üyesi Rüstem ORHAN'ın danışmanlığında yürütülecek olan Öğrenci Sena BEKDAŞ'ın yüksek lisans tezi "**Taekwondo Branşında Başarı ve Başarısızlık Durumunda Kaygı Bileşenlerindeki Değişim İlişkisi**" isimli başvurusunu görüştü.

KARAR: Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Dr. Öğr. Üyesi Rüstem ORHAN'ın danışmanlığında yürütülecek olan Öğrenci Sena BEKDAŞ'ın yüksek lisans tezi "**Taekwondo Branşında Başarı ve Başarısızlık Durumunda Kaygı Bileşenlerindeki Değişim İlişkisi**" isimli başvurusu Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Yönergesinde belirtilmiş olan Etik İlkelerine uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Sema ZERGEROĞLU

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

TAEKWONDO BRANŞINDA BAŞARI VE BAŞARISIZLIK DURUMUNDA KAYGI BİLEŞENLERİNDEKİ DEĞİŞİM İLİŞKİSİ

Değerli Sporcular,

Bu araştırma “Taekwondo Branşında Başarı ve Başarısızlık Durumunda Kaygı Bileşenlerindeki Değişim İlişkisini” incelemeye yönelik hazırlanmıştır. Vereceğiniz samimi cevaplar araştırmanın doğru sonuçlar vermesi bakımından oldukça önemlidir. Bu araştırmadaki sonuçlar bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Değerli vaktinizi ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Danışman

Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN

Hazırlayan

Sena BEKDAŞ ÖZDEN
Kırıkkale Üniversitesi Yüksek
Lisans Öğrencisi

I. BÖLÜM

Cinsiyetiniz : Kadın() Erkek()

Yaşınız :

Spor Yaşınız :

Mezun olduğunuz son eğitim düzeyiniz nedir?

İlkokul()Ortaokul()Lise()Üniversite()Lisansüstü()

Yarıştığınız müsabaka sayısını belirtiniz:.....

Taekwondo branşındaki en iyi derecenizi belirtiniz:.....

Uluslararası bir müsabakaya katıldınız mı?

Evet()Hayır ()

Cevabınız evet ise lütfen müsabaka isimlerini belirtiniz:

Aylık geliriniz

0-1500TL()1501-3000TL()3001-4500TL()4501 TL ve üzeri()

Müsabakalara hazırlık için psikolojik destek aldınız mı?

Evet() Hayır()

Cevabınız evet ise kimden?

Antrenör()Mentor()Psikolog()

EK 3: Illinois Yarışma Envanteri(SCAT-A)

Aşağıda bireylerin sporda ya da oyunda yarışırken neler hissettiklerine ilişkin bazı ifadeler var. Her biri ifadeyi okuyarak sporda ya da oyunda yarışırken neler hissettiğiniz ile ilgili olarak **HİÇBİR ZAMAN**, **BAZEN VE SIK-SIK** ifadelerinden birini işaretleyiniz. Seçiminiz **HİÇBİR ZAMAN** ise **A** harfini, **BAZEN** ise **B** harfini ve **SIK-SIK** ise **C** harfini işaretleyiniz. Doğru ya da Yanlış yanıt yoktur. Unutmamanız gereken seçtiğiniz kelimenin sporda ya da oyunda yarışırken genellikle nasıl hissettiğinizi belirten bir ifade olması gerekmektedir.

	HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	SIK-SIK
1.Başkalarına karşı yarışmak sosyal açıdan eğlencelidir.	A	B	C
2.Yarışmadan önce kendimi huzursuz hissederim.	A	B	C
3.Yarışmadan önce iyi performans gösteremeyeceğim konusunda endişeliyim	A	B	C
4.Yarışırken sportmence davranırım.	A	B	C
5.Yarışırken hata yapmaktan korkarım.	A	B	C
6.Yarışmadan önce sakinim.	A	B	C
7.Yarışırken hedef belirlemek önemlidir.	A	B	C
8.Yarışmadan önce midem bulanır.	A	B	C
9.Yarışmadan hemen önce kalbimin her zaman kinden daha hızlı çarptığını fark ederim.	A	B	C
10. Çok fiziksel enerji harcamam gereken oyunlara katılmaktan hoşlanırım	A	B	C
11.Yarışmadan önce kendimi rahatlamış hissederim.	A	B	C
12. Yarışmadan önce sinirli olurum.	A	B	C
13.Takımsporları, bireysel sporlardan daha heyecanlıdır.	A	B	C
14.Oyunun başlamasını istediğim zaman sinirli olurum.	A	B	C
15.Yarışmadan önce genellikle telaşlı olurum.	A	B	C