

## Sporda Kaygı ve Sportif Performans

Burçin Ölçücü<sup>1</sup>

Ebru Dereceli<sup>2</sup>

### Özet

Sporcularda performansı artırmak için psikolojik faktörlerin etkisi büyüktür ve bu alanda birçok çalışma yapılmaya devam edilmektedir. Kaygı bireyde meydana gelen, birey tarafından meydana çıkan ve sebebi belli olmayan bir korku halidir. Kaygı, insanların fiziksel sağlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceği gibi onların yaşam kalitelerini de düşürebilir. Müsabakanın sonucunu genellikle olumsuz yönde etkileyen kaygının bazen de olumlu yönde etkilediği görülebilmektedir. Sporcular ve antrenörler, özellikle performans kaygısını, spor müsabakasının sonucunu etkileyebilecek en önemli faktörlerden bir tanesi olarak görmektedirler. Bazen Kaygı bir itici güç olarak görünmekte ve bazı sporcular üzerinde olumlu etkiler bırakmakta ve kaygılı sporcu iyi bir performans göstermektedir. Kaygının performans üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmacılar kaygı ile performans arasında herkesin hem fikir olduğu bir sonuca varamamışlardır. Bu bağlamda kaygı ve performans üzerine yapılan araştırmalarda çoğunlukla farklı sonuçlara ulaşıldığı için yorumlanması zordur. Bu çalışmada, sporda kaygı ve sportif performans literatür ışığında incelenmiştir.

### 1. GİRİŞ

Spor kelimesinin kökeni hayli geriye dayanmakla birlikte Latince dağlamak, birbirinden ayırmak anlamına gelen “Disportere” kelimesinden gelmektedir ve zaman içerisinde belirli değişikliklerden sonra 17.yy dan itibaren “Sport” olarak anılmaya başlanmıştır (İnal, 2003). Bir tanımda spor; dengeli, estetik ve sağlıklı bir vücut için yapılan, organizmada psikolojik ve fiziksel değişiklikler sağlayan hareketler bütünü şeklinde karşımıza

1 Prof. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,  
ORCID:0000-0003-0140-6451

2 Öğr. Gör., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu,  
ORCID:0000-0002-7021-1001

çıkar (Çağlayan, 2007). Bu kavram, Bozdemir Kilci ve Özdayı (2021)'ya göre İnsanların eğlenip sosyalleşmeleri için uyguladıkları bir yol olarak görülmektedir. Bunun yanında, sporun, beden, ruh ve kafa birlikteliğinin koordineli çalışımı şeklinde de tanımlandığını görmekteyiz (Sarıalp, 1990). Daha kapsamlı bir tanıma göre spor; bireyin beden ve psikolojik gelişimini sağlayan, kişiye bilgi ve beceri kazandıran, kişilik ve karakter özelliklerini geliştirmeyi hedef alan, kişisel ve toplumsal kaynaşmaya teşvik eden, belirli bir mücadeleyi içinde barındıran, çeşitli kurallar bütünü şeklinde tanımlanmaktadır (Gökalp, 2007).

Spor da başarı, sporcunun fiziksel yapısına, zihinsel ve duygusal özelliklerine bağlı olarak değişkenlik göstermektedir (Yücel ve Özdayı, 2019). İnsan hayatında çok önemli yeri olan duygular fiziksel ve ruhsal sağlığın yanında kişilerarası ilişkilerin de vazgeçilmez unsurudur (Altınışik ve Çelik, 2022). Kaygı, tehdit karşısında kişinin korkması ve gerilmesi şeklinde tarif edilmiştir (Büyüköztürk, 1997). Kaygı duygusal bir durum olarak bilinmekte, gerginlik ve endişe gibi duyguları içermekte ve kişinin geleceğe yönelik duymuş olduğu korkudan ve endişeden dolayı strese karşı göstermiş olduğu doğal tepkidir (Toy, 2021). Genel olarak tanımlara baktığımızda kaygının olumsuz bir kavram olduğu ile ilgili fikirler daha ağırlıktadır fakat kaygıyı sadece olumsuz bir kavram olarak tanımlamak kaygı için yeterli anlam ifade etmemektedir. Diğer bir deyişle kavramı aşırı basitleştirmektedir. Çünkü kaygı, bir tehdit karşısında bireyi savunma mekanizması işlevi gören bir kalkandır (Ohman, 2000).

Performans, bir yarışmanın ya da müsabakanın herhangi bir yerinde gözlemlenen ve sporcunun başarılı olmasına katkı sağlayan davranışı ifade etmektedir ve bireyin her hangi bir zorluğun üstesinden gelmesi ve tekrar eden müsabakalar veya uzun mesafelerde bu zorluğu aşarak gücünü sürdürebilme yeteneğidir denebilir (Bushman ve diğerleri, 2013). Sportif performans ise; yapılması gerekli olan atletik bir vazifenin gerçekleştirilmesi anında başarıya ulaşmak için ortaya konulmuş olan çabaların bütünüdür şeklinde tanımlanabilir (Bayraktar & Kurtoglu, 2004). Birçok faktör nedeniyle performans, değişiklik gösterebilir ve saha sporlarında performans analizi söz konusu olunca performans etki eden faktörler daha karmaşık bir durum olabilir (Reilly, 2001).

## 2. KAYGI

Antik Yunanca, *anxietas* diye geçen kaygı kavramı merak, korku, endişe duyma anlamlarına gelir ve Freud tarafından fiziksel ya da çevre tarafından karşılaşılan tehdit karşısında kişiyi uyarma, yaşamsal faaliyetini devam

ettirme ve gerekli uyumun organizma tarafından gösterilmesi şeklinde tanımlanır (Geçtan, 1999). Kişiliğin yapısını ve davranışlarını inceleyen kavramlar ve psikoloji öğretileri daima kaygıya önem vermişlerdir (Köknel, 2005; Dereceli, 2019). Kaygı; organizmanın dıştan gelen üzüntü, endişe ya da korku sonucu bilememe gibi heyecan oluşturan durumlar karşısında ya da tehditlere karşı geliştirmiş olduğu fizyolojik ve psikolojik tepkilerin tümüdür (Cüceloğlu, 1991). Genel olarak bakıldığında kaygının performans üzerinde olumsuz bir etki yarattığı düşünülür (Eysenck, 1996). Kaygı günlük hayatımızla iç içedir. Farklı dereceleri olan kaygının birçok türü vardır ve kaygının kontrolü sağlanabilirse organizma için faydalı olabilir. Aksi yönde baktığımızda kişinin hayatını ele geçirecek hale dönerse bireyde davranış bozuklukları gibi sonuçlara kadar kendisini gösterir (Cüceloğlu, 2006).

## 2.1. Kaygı Çeşitleri

Spielberger kaygıyı, durumluk ve sürekli kaygı şeklinde sınıflama yapmakla birlikte spor ile ilişkili olan kaygı türü olarak durumluk kaygıyı hedef alır (Spielberger, 1972). Akla mantığa uygun olmayan bir takım olay ve davranışların zihni rahatsız etmesi kaygıyı olumsuz olarak nitelendirir, kaygıyı karşımıza olumlu olarak gösteren şeyler ise stres ile karşı karşıya kalındığında tedbirli olmamızı sağlaması, kişilik gelişimimize katkı sağlayıp daha mutlu olmamız ile ilgili bize destek olmasıdır (Ersevim, 2005). Başarı baskısının yoğun olduğu ortamlar, farklı düzeylerde stres faktörlerini içermektedir (Şenel, Yıldız & Bayköse, 2019). Hayatın her döneminde var olan kaygı bizimle iç içe bir yaşam sürer ve bir duygu durumu olarak geçen kaygı kontrol altında tutulabildiği sürece hayatımızda başarılı olabilmek için sağlanarak birlikte hayati öneme sahip olumsuz olabilecek değişikliklere de yol açabilmektedir (Zaichkowsky & Fuchs, 2021).

### 2.1.1. Durumluk Kaygı

Tanım olarak baktığımızda durumluk kaygı her zaman var olmayan olumsuz bir durum ile karşılaştığımızda ortaya çıkan kaygı çeşididir (Spielberger, 1966). Kişi için önemli durumlar ile daha çok hissedilen durumluk kaygı bazen sınavı bekleyen bir öğrencide, bazen bir dışı koltuğunda, bazen bir yolculuk için binilen bir araçta, bazen hastanede yakınımızı beklerken kendisini hissettirir (Özgül, 2003). Kaygı zihinsel yorgunluk ya da yoğun bir uyarılma sonrası sinirlilik hali, titreme, iyi hissetmeme gibi çeşitli duygu durumları şeklinde karşımıza çıkar (Öner & Compte, 1983). Bu kaygı karşılaşılan yoğunluk şiddetine göre çeşitlilik gösterir ve şiddetinde olumlu ya da olumsuz dalgalanmalar olabilmektedir. Sakin bir ruh hali kaygının çok alt seviyelerde olduğunu gösterirken sinirli

olma, gerginlik, korku ve yoğun stres kaygının şiddetinin yüksek olduğunu gösterir (Engür, 2002). Yükselen kaygı düzeyi ile uyarılan sinir sisteminde terleme, titreme gibi belirtiler gözlemlenmektedir, kaygılanmaya neden olan olayın ya da durumun ortadan kalkmaya başlamasıyla birlikte kaygı düzeyi de düşüşe geçer (Arslan, 2007).

### 2.1.2. Sürekli Kaygı

Tanım olarak ele aldığımızda sürekli kaygı çevresel etmenlerden bağımsız olarak kişinin sürekli bir endişe halinde oluşu, karamsar bir tavır sergilemesi, yoğun heyecan halinde oluşu, devam eden bir stres hali şeklinde kendisini gösteren ve bir kişilik özelliği olarak daha kalıcı bir halde seyir eden kaygı türüdür (Gauron, 1982). Genellikle birey bu kaygı çeşidinde neredeyse günlük hayattaki her şeyi yoğun stres olarak yorumlar (Özgül, 2003). Yüksek kaygı seviyesi olan kişiler bir süre sonra kaygıya bağımlı hale gelirler ve bu hallerini beslemek için herhangi bir durumda kaygılanıp bunu bir stres olarak görebilmektedirler (Toktaş, 2017).

Nesnel olmayan bir nedenden dolayı bile herhangi bir şeyi tehlike olarak algılama durumuna yatkın olan bireyler gerçek bir nesnel tehlikeli durumla karşı karşıya kaldıkları zaman çok yüksek boyutlu tepki verir ve bu çok orantısız da olabilmektedir (Spielberger, 1966). Sebeplessiz bir hal alan bu kaygı durumu bir süre sonra artık kronik bir hal almaktadır (Jones, 2008). Nedensiz, bireyde uykusuzluk, tansiyon düzensizliği, dikkat dağınıklığı, terleme gibi durumlar oluşturan bir takım belirtiler bağlantısız anksiyete şeklinde tanımlanır, bu durumdaki bireyler sürekli bir sorun içinde hissetme ve gergin bir yapı halinde olurlar (Şeyhoğlu, 2005). Dikkat sporcuların başarı için ihtiyaç duymuş olduğu önemli unsurlardan biridir (Kartal ve diğerleri, 2016). Sürekli kaygı duyan birey dikkatini kaybeder. Stres meydana getiren tehdit karşısında durumluk reaksiyon sıklığında ve şiddetindeki yükselmenin artış göstermesi ve sürekli bir hal alması sonucu sürekli kaygı ön plana çıkmış olur (Özgül, 1994). Bununla birlikte sürekli mutsuz olma, alıngan bir yapı, hiçbir şeyden hoşnut olmama, sürekli karamsar bir halde olma gibi duygu durumları görülebilir ve bu durumluk kaygı yaşayan kişilere göre çok daha yoğun bir haldedir (Koptagel, 1991).

## 3. SPORTİF PERFORMANS

Spor da etkili olduğu düşünülen kavram sporcunun performansıdır. Bu konuda bilim insanları yıllardır spor da performansı belirleyen veya etkileyen kavramların analizine önem vermiştir. Sportif performans; bireyin yapmayı planladığı atletik bir hamleyi yerine getirirken başarı için ortaya koyduğu çabaların tamamıdır denilebilir. Performans müsabaka esnasında göreceli

bir şekilde kısa bir zaman diliminde sonucu etkileyen unsurlarla beraber bütün olarak ele alınarak değerlendirilmelidir (Bayraktar & Kurtoğlu, 2004). Performans yarışma ya da karşılaşma esnasında göreceli şekilde kısa sürede ve sonucu etkileyecek faktörler ile birlikte bir bütün olarak görülerek değerlendirilmelidir. Sportif performansın karmaşık olan yapısının nedeni, sonucu etkileyecek olan faktörlerin çeşitli olması ile sayı olarak çokluğudur. Bütün bu faktörler performansı olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilirler. Performans oluşum kaynaklarına göre içsel faktörler ve dışsal faktörler olarak ikiye ayrılmaktadırlar (Bayraktar & Kurtoğlu, 2004).

Performansı etkileyen bazı faktörlerden söz etmek gerekirse; çocukluktan başlayarak ergenlik dönemine değin yaş ile beraber fiziksel ve psikolojik gelişim bir ilişki içindedir ve bunun performansa olan etkisi fazla düzeydedir. Bu sebeplerden dolayı, genç erişkinlik dönemine kadar yapılan müsabakalar yaş gruplarına göre düzenlenmektedir. Bunun nedeni ise farklı gelişim düzeylerine sahip bireylerin birbiriyle yarıştırılması onlara başarısızlık ve yetersizlik duygularını yaşatabilirken, yaşı daha ileri ve gelişim özellikleri farklılık gösteren sporcuya yanlış olan veriler ile başarıyı tattırır ve tattırılan bu başarı gerçeğin dışında olan bir başarı parametresi şeklinde değerlendirilmektedir (Mulazimoğlu, 2009; akt. Aktürk & Yüksek, 2023). Sporcular daima performanslarını arttırmak için ve sakatlık riskini azaltmak için düzenli ve doğru beslenmelidirler (Kırkbir, 2020). Sporcunun spor ortamındaki duygusal durumu da performansı yakından ilişkilidir (Zengin & Kırkbir, 2020). Bedensel yapıda performansı etkileyen faktörlerden bir tanesidir (Kartal ve diğerleri, 2016). Dolayısıyla genetiğin, sporcunun performansının belirlenmesinde önemli bir role sahip olduğu söylenebilir (İpekoglu, Bülbül & Çakır, 2021). Cinsiyet faktöründe, kadınlar ve erkekler için sportif müsabakalar farklı düzenlenmektedir. Kadının ve erkeğin birlikte mücadele etmeme sebeplerinden biri cinsiyetin sportif performansın ana öğelerinden fiziksel performans ve psikoloji üzerindeki etkisinin bilinmesinden kaynaklıdır. Kadın ve erkek arasında fiziksel olarak vücut kompozisyonundan, hormonal düzene, kas kütlesine, postüre, ve oksijen tüketimine kadar bir çok farklılık bulunmaktadır (Kayışoğlu ve diğerleri, 2014). Genetik, spor faaliyetlerinde ilgi duyulan konulardan bir tanesi de, bir sporcunun performansını belirlemede genetik faktörler ile antrenman faktörleri arasındaki ilişkidir ve yetenek kısmen de olsa genetik olarak belirlenmektedir (Bouchard, 1997). Genetik mirasın performansta temel bir rolü bulunmaktadır, yalnızca psikolojik, fizyolojik ve antropometrik özellikler kısmen kalıtsal olmak ile kalmaz, aynı zamanda da eğitimin sebep olduğu gelişme kapasitesini de etkiler (Resnick, 1986). Motivasyon, öğrenmeye istekli olan insanlar bir şey elde etmekten veya başkalarıyla karşılaştırılmaktan

kaygı duymazlar; onların asıl amacı, kendilerinden istenen konuyu mükemmel bir biçimde kavramaktır (Stephenson ve diğerleri, 2020). Yüksek seviyede motivasyon düzeyi performansı ve öğrenmeyi olumlu yönde etkilemektedir (Pelletier ve diğerleri, 1995). Aynı zamanda; rakibin durumu, maçın önemi ve taraftar tezahüratları gibi durumlar da performansı etkilemektedir (Akt. Şahin, Bülbül & Karaoğlu, 2019).

#### 4. SPORDA KAYGI VE SPORTİF PERFORMANS

Spor karmaşık bilişsel süreçlerden oluşan sosyal, fiziksel ve zihinsel becerilerin doğru kullanımı gerektiren disiplindir (Akyol ve Taşkiran, 2023) ve modern yaşamımızın ayrılmaz bir parçasıdır (Altınışik ve diğerleri, 2020). Tüm sportif branşlar için psikolojik faktörler önemli bir yere sahiptir, bunların en önemlilerinden bazıları kaygı ve performanstır. Spor bireylerin fiziki yönde gelişimlerine katkı sağlamakla kalmayıp, bireylerin sosyal yönden ve psikolojik açıdan gelişimlerine de katkı sağlamaktadır (Güler, 2022). Spor fiziksel fayda sağlaması yanında, ruhsal yönden de insan sağlığına olumlu etkileri olan, sosyalleşme ihtiyacının karşılandığı hareketler topluluğu şeklinde karşımıza çıkar (Göral, 2001). Sporda bir takım kurallar ve bir yarışmanın olması zorunludur (Aksoy, 1999).

Motive edici özelliği geliştirmesi amaçlı kontrol altında tutulabilen kaygı performansı olumlu etkilerken kontrolsüz kaygı ciddi performans düşüklüklerine sebep olmaktadır (Macila, 2013). Gözlenebilme özelliği olan performans başarıyı beraberinde getirmektedir (Konter, 1996). Performansı olumsuz etkileyen; azalan dikkat ve konsantrasyon, hızlı ve çabuk karar verme durumunda bunu uygulayamama gibi fiziksel ve teknik eksiklikler organizmada aşırı kaygının etkileri olarak karşımıza çıkmaktadır (Konter, 1996). Bununla birlikte bireyin yeni karşılaştığı stres, kaygı, mutluluk gibi duygulara yol açabilecek durumlara karşı başarılı uyum sağlamaya çalışması olarak bilinen bilişsel esneklik becerisi de performans üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere sahip olabilecek önemli bir etkendir (Akyol ve Taşkiran, 2023). Yönetimi sağlanabilen kaygı gerçek sahip olunan yeteneğin göz önüne çıkmasını sağlamakla birlikte sporcu için alınan bir doping etkisi yaratacağı ve bu durum sporcu için ciddi bir motivasyon kaynağı olacaktır. Motive başlanılmayan bir performansın toparlanıp başarı getirmesi çok zordur, kontrol altında tutulan kaygı performansı olumsuz etkilerden koruyacaktır (Çağlar, 1996). Performansı etkileyen diğer faktörlerle birlikte koordineli çalışan kaygı başarıyı da beraberinde getirecektir (Günay & Yüce, 2001).

Kaygı tüm sportif branşlar ve sporcu performanslarının olumlu ya da olumsuz olması ile iç içedir. Sporcunun konsantrasyon düzeyinde, dikkat

seviyesinde, beceri ve motivasyon düzeyinde, taktiksel özelliklerdeki başarıda kaygının ciddi etkileri vardır (Lewthwaite, 1990).

Performansla bire bir ilişkili olan kaygı çeşidi durumluk kaygısıdır, başarılı olunamayacağı düşüncesi, endişe hali performans üzerinde ciddi etki yapabileceği için spor branşları ile ilgili araştırma yapılırken durumluk kaygısı da göz ardı edilmemelidir (Mahoney ve diğerleri, 1977). Sürekli kaygı sporcu için performansta başarılı olmayı sağlayan fiziksel, psikolojik ve sosyal etmenlerin hepsini olumsuz etki altına almaktadır, sporcuların bu durumdan kurtulmaları için bilişsel ve davranışsal stratejiler göz önünde tutularak bir takım önlemler alınmalıdır (Kocaeşçi, 2010). Bazen çok iyi sergilenen bir performans sonrası da kaygı düzeyi çok yükseğe çıkabilmektedir (Başer, 1999).

## 5. SONUÇ

Sporda performans çok büyük önem arz etmektedir. Sporcular ve antrenörler, özellikle performans kaygısını, spor müsabakasının sonucunu etkileyebilecek önemli faktörlerden bir tanesi olarak görmektedirler. Olumlu duyguların bir sporcunun performansını büyük ölçüde kolaylaştırmış olduğu düşünülürken, olumsuz duyguların ve özellikle de kaygının performans üzerinde olumsuz etkilerinden söz edilebilir. Bazılarına göre kaygı sporda performansı engelleyen önemli bir olgudur. Bazılarına göre ise kaygı bir itici güç olarak görünmekte ve bazı sporcular üzerinde olumlu etkiler bırakmakta ve kaygılı sporcu iyi bir performans göstermektedir. Kaygının performans üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmacılar kaygı ile performans arasında herkesin hem fikir olduğu bir sonuca varamamışlardır. Bu bağlamda kaygı ve performans üzerine yapılan araştırmalarda çoğunlukla farklı sonuçlara ulaşıldığı için yorumlanması zordur.



## KAYNAKÇA

- Aksoy, C. (1999). *Beden Eğitimi ve Sporun Eğitime Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Aktürk, O., & Yüksek, S. (2023). Masajın Sporcu Performansı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 65-73.
- Akyol, G. & Taşkıran, C. (2023). Elit Düzey Güreşçilerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28 (4), 267-275. DOI: 10.53434/gbesbd.1318148
- Altınışik, Ü., & Çelik, A. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Liderlik Yönelimleri İle Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 225-236.
- Altınışik, Ü., Türhal, S. N., Çelik, A., & Yetim, A.A. (2020). Employability Perceptions Of Sports Manager Candidates. *Ambient Science*. 07(Sp1), 275-279.
- Arslan, Ç. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Başer, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Bağırman Yayınevi.
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2004). *Sporda performans ve performans artırma yöntemleri*. Atasü T, Yücesir İ, eds. Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri, İstanbul,
- Bouchard, C., Malina, R.M., & Pérusse, L. (1997). Genetics of fitness and physical performance. (3.baskı). *United States of Amerika: Human Kinetics*.
- Bozdemir, V. A., Kilci, A. K., & Özdayı, N. (2021). Bilim şenlikleri kapsamında spor ve teknoloji ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJ-SETS*, 7(2), 40-50.
- Bushman, B.A., Battista, R., Swan, P., Ransdell, L., & Thompson, W.R. (2013). *ACSM's Resources for the Personal Trainer*. Wolters Kluwer Health Adis (ESP).
- Büyüköztürk, Ş. (1997). *Araştırmaya yönelik kaygı ölçeğinin geliştirilmesi*. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 12(12), 453-464.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 265-277-283-440-441.
- Çağlar, E. (1996). Kaygının kalp atım hızı üzerine etkisi. *IV. Spor Bilimleri Kongresi*, Türkiye.
- Çağlayan, R., (2007). *Spor Hukuku*, 1. Baskı, Ankara: Baran Ofset.



- Dereceli, Ç., & Toros, T. (2019). Examination Of The Levels Of State Anxiety Of The Registered Athletes At Physical Education And Sport Academies According To Certain Variables. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*.
- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun durumluk kaygı düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ersevım, İ. (2005). *Freud ve Psikanaliz'in Temel İlkeleri* (3. Bas.). Elazığ: Assos Yayınları.
- Eysenck, M.W. (1996). *Anxiety, processing efficiency theory, and performance*. Berlin: Pabst.
- Gauron, E.F. (1982). *Mental preparation for peak performance in swimmers*. *Stress Management for sport*. *Virgina, AAHPERD*, 11-21.
- Geçtan, E. (1999). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. Maya Matbaacılık Yayınları Eğitim Dizisi.
- Gökalp, H. (2007). *Gençliğin boş zamanlarının değerlendirilmesinde spor faaliyetlerinin yeri ve önemi: Tunceli ili örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Tunceli.
- Göral, M., & Yapıcı, A.K. (2001). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. Kütahya: Tuğra Ofset.
- Güler, H. (2022). Benlik Saygısının Sürekli Öfke Tarzları Üzerindeki Yordayıcılığının İncelenmesi: Mücadele Sporcuları Örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 503-515.
- Günay, M., & Yüce, A. (2001). *Futbol antrenmanının bilimsel temelleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Ipekoglu, G., Bulbul, A., & Cakir, H. I. (2021). A meta-analysis on the association of ACE and PPARA gene variants and endurance athletic status. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 62(6), 795-802.
- İnal, N.A. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor'un Gelişimi*, 2. Baskı, , Ankara: Nobel Yayınları, 266.
- Jones, C.L.M. (2008). *Examining the relationship of trait anxiety and worry among AfricanAmerican female undergraduate students* (Doctoral dissertation). Tennessee State University.
- Kartal, A., Kartal, R., & İrez, G. B. (2016). Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere Göre Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Cbii Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 55-62.
- Kartal, R., Dereceli, Ç., & Kartal, A. (2016). Eskrim sporu yapan ve yapmayan 10-12 yaş arası çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 82-88.

- Kayıoğlu, N.B., Doğan, İ., & Çetin, M. (2014). Gençlik Kampı Lider Adaylarının Duygusal Zeka Düzeyleri ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 48-49.
- Kırkibir, F. (2020). Sporcularda sağlıklı beslenme ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 125-130.
- 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. Doktora tezi, *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans*. (1. Baskı b.). İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Koptagel, G. (1991). *Tıpsal psikoloji*. (3. Baskı b.). Ankara: Güneş Kitabevi.
- Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan İnsan: Kaygı Çağında Stres* (4. Baskı b.). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Lewthwaite, R. (1990). Threat perception in competitive trait anxiety: The 45 endangerment of important goals. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 280-300.
- Macila, E. (2013). *Basketbol Oyuncularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. Lefkoşa.
- Mahoney, M.J. & Avenier, M. (1977). Elit sporcunun psikolojisi, Keşif amaçlı bir çalışma. *Bilişsel terapi ve araştırma*, 1, 135-141.
- Mulazimoğlu, O. (2009). Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin Ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Tıp Dergisi*, 28-53.
- Ohman, A. (2000). Fear and anxiety: evolutionary, cognitive, and clinical perspectives. In M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd cd.). (pp. 573-593) New York: Guilford Press.
- Öner, N., & Le, Compte, A. (1983). Süreksiz Durumluk/Sürekli Anksiyete Envanteri El Kitabı, 1. Baskı, *İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları*, 1-26.
- Özgül, F. (2003). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Özgül, E. (1994). *Psikolojik Testler*. Ankara: PDREM Yay.
- Pelletier, L.G., Tuson, K.M., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Briere, N.M. & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and motivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Reilly, T. (2001). Assessment of sports performance with particular reference to field games. *European Journal of Sport Science*, 1(3), 1-12.

- Resnick, S.M., Berenbaum, S.A., Gottesman, I.I., & Bouchard, T.J. (1986). Early hormonal influences on cognitive functioning in congenital adrenal hyperplasia. *Developmental psychology*, 22(2), 191.
- Sarialp, R. (1990). Spor-Kültür-Felsefe İlişkileri, *Spor Bilimleri 1.Ulusal Sempozyumu*, Mart, İstanbul, Bildiriler Kitabı II:1-5.
- Spielberger, C. (1966). *Theory and Research on Anxiety*, In, Spielberger C, eds, Anxiety and Behavior. New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1972) *Anxiety : current trends in theory and research*, New York: Academic Press.
- Stephenson, C.R., Bonnes, S.L., Sawatsky, A. P., Richards, L. W., Schleck, C. D., Mandrekar, J. N., ... & Wittich, C. M. (2020). The relationship between learner engagement and teaching effectiveness: a novel assessment of student engagement in continuing medical education. *BMC medical education*, 20(1), 1-8.
- Şahin, M., Bülbül, A., & Karaoğlu, E. (2019). Analysis of the Trait Sportive Self-Confidence in Team Sports According to Demographic Variances. *Journal of Education and Training Studies*, 7(4).
- Şenel, E., Yıldız, M., & Bayköse, N. (2019). The perceived stress reactivity scale for adolescent athletes: translation, validity and reliability study. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(2), 360-365.
- Şeyhoğlu, M. (2005). *Öğretmenlerin ve yöneticilerin bilgisayar kaygı düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Toktaş, S. (2017). *Okul Spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin kaygı özgüven ve güdülenmeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Toy, A.B. (2021). *Akılci duygusal davranışci yaklaşım temelli psiko-eğitim programının sporda kaygı ve akıldışı performans inançları üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yücel, A. S., & Özdayı, N. (2019). Analysis on Emotional Intelligence Levels of Physical Education and Sports Students in Sports. *Online Submission*, 7(3), 853-862.
- Zaichkowsky, L.D., & Fuchs, C.Z. (2021). Biofeedback-assisted self-regulation for stress management in sports. In *Anxiety in Sports* (pp. 235-245). Taylor & Francis.
- Zengin, S., & Kirkbir, F. (2020). Investigation of mental training in sports branches. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(10), 65-72.

