

Sporda Başarısızlık Korkusunun Kaygı Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi

Serkan Aksoy¹

Özet

Sporda başarısızlık korkusu, sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilecek önemli bir psikolojik faktördür. Sporcular, başarıya ulaşma konusunda kendilerine büyük hedefler koyarken, başarısızlık korkusu bu hedeflere ulaşamama düşüncesiyle birleşerek, sporcuların kaygı seviyelerinin de artmasına da neden olan bir unsurdur. Sporcuların psikolojik yapılarında meydana gelen bu korku durumu ise, kaygının açığa çıkmasına neden olmaktadır.

Sporda başarısızlık korkusunun kaygı üzerindeki etkisinin değerlendirilebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; sporcularda başarısızlık korkusunun varlığının sporcuların içsel dünyalarında birtakım olumsuz duygusal durumun açığa çıkmasına neden olduğu ifade edilebilir. Sporcuların psikolojik yapılarında meydana gelen bu durum, kaygının artmasına neden olarak, sporcuların müsabaka anında performanslarını istedikleri şekilde sergileyememelerine neden olmaktadır. Bu kapsamda sporcuların kaygı durumlarını etkili bir şekilde yönetmeleri gerektiği söylenebilir.

Korku

Rachman (2004), korkuyu, bireyin dış dünyadan algıladığı tehditlere karşı verdiği duygusal tepki durumu olarak ifade etmektedir. Bu tanım, korkunun bireysel ve çevresel etkileşimlerde oldukça önemli rol oynadığını göstermektedir. Araştırmacılar, korkunun biyolojik süreçler bağlamında, organizmayı zarar verici veya acı verici durumlara karşı koruma işlevi gördüğünü vurgulamaktadır. Ayrıca, bu duygunun insan yaşamının normal gelişim sürecinde önemli bir yapı taşı olduğu dile getirilmektedir (Gullone, 2000).

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvacık Meslek Yüksekokulu
serkanaksoy@comu.edu.tr, 0000-0003-1160-3539

Korkunun, yalnızca bireyi tehlikelerden korumakla kalmayıp, aynı zamanda bireysel gelişimi desteklediği de araştırmacılar tarafından ifade edilmektedir. Özellikle korku duygusuyla etkili bir şekilde başa çıkabilme yetisi, bireyin psikolojik dayanıklılığına ve öz güvenine olumlu katkılar sağlamaktadır (Cankurtaran, 2021). Dökmen (2003) ise korkuların, bireyler üzerinde güçlü bir güdüleyici etkisi olduğuna dikkat çekmiştir. Bu durum, korkunun sadece bir savunma mekanizması değil, aynı zamanda uyum sağlama ve işlevselliği artırmaya yönelik bir araç olarak da değerlendirilebileceğine işaret etmektedir.

Başarısızlık Korkusu

Başarısızlık korkusu kavramı, ilk kez Atkinson (1957) tarafından “başarısız olmanın sonucunda yaşanan utanç deneyimine eğilim ve bu utançla başa çıkma kapasitesi” olarak tanımlanmıştır. Bu kavram, insan davranışlarını anlamak için kritik bir bileşen olarak değerlendirilmektedir. Kaygı ve utanç gibi duygular, başarısızlık korkusunun temelinde yer alan psikolojik faktörlerdir (Conroy, 2001). Utanç, bireyin kendisine yönelik olumsuz değerlendirmelerden kaçınma çabası ile yakından ilişkilidir ve genellikle geri çekilme ve kaçınma eğilimlerine yol açan güçlü bir duygusal deneyim olarak tanımlanır (Mascolo ve Fischer, 1995).

Başarısızlık korkusu, bireyin doğuştan getirdiği ve hayatı boyunca sürdürdüğü önemli bir duygusal ve bilişsel deneyimdir. Vealey (2008), bu korkunun bireyin önemli konularda yeterlilik sağlama çabasının doğal bir parçası olduğunu ifade etmektedir. Atkinson (1957), birey bir görevle karşı karşıya kaldığında iki temel güdünün harekete geçtiğini belirtmiştir: başarı elde etme güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü. Bu iki güdü, bireyin davranışsal tepkilerini ve motivasyonel süreçlerini yönlendirmektedir. Başarısızlık korkusu, çoğunlukla başarısızlıktan kaçınma güdüsü ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır.

Başarı, genellikle bireyin belirli bir hedefe ulaşması veya istenen bir sonuca varması olarak tanımlanırken, başarısızlık bunun aksine, hedeflenen noktaya ulaşılamaması veya beklenen sonucun gerçekleşmemesi durumudur. Bu durum, başarısızlık deneyimi yaşayan bireylerde yoğun bir kaçınma duygusunu tetikleyebilir (Singh, Corner ve Pavlovich, 2007). Bu kaçınma eğilimi, başarısızlık korkusunun temel yapısını oluşturmaktadır (Yıldırım, 2022).

Başarı elde etme güdüsü, bireyin çabalarının ödüllendirileceği beklentisi ile şekillenirken, başarısızlıktan kaçınma güdüsü genellikle başarısızlığın cezalandırılacağına dair bir algıyı içermektedir (McClelland, Atkinson, Clark

ve Lowell, 1953). Atkinson'a (1957) göre, başarısızlık korkusu, bireyin başarıya ulaşma ihtimalinin belirsiz olduğu durumlarda daha belirgin hale gelir. Eğer birey, başarılı olacağı konusunda kesin bir güvene sahip değilse, bu durum, başarısızlık korkusunun ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır.

Başarısızlık Korkusu Yaşayan Bireylerin Özellikleri

Başarısızlık korkusu, bireylerin başarıyı elde etme konusunda belirsizlik yaşadıkları ve bu belirsizliğin yarattığı kaygıyı yönetmeye çalıştıkları bir durumdur. Atkinson (1987) bu korkuyu, bireyin başarısızlıkla sonuçlanacak bir durumda utancı deneyimleme kapasitesi ve eğilimi olarak tanımlamaktadır. Başarısızlık korkusu, başarıya umudu düşük olan bireylerin, performanslarının başkaları tarafından değerlendirileceği kaygısını taşımalarına neden olabilmektedir. Kapıkıran (1999)'na göre başarısızlık korkusu yaşayan bireylerin genellikle başkalarının onayına ihtiyaç duydukları ve bir görevi başarmaktan emin olmadıklarında, bu görevden kaçınma davranışı sergiledikleri ifade edilmektedir.

Başarısızlık korkusu olan bireyler, görevleri yerine getirirken zorluklarla karşılaştıklarında kendilerini tehdit altında hissetmektedirler. Bu kişiler, ya başarılı olacaklarını bildikleri görevleri seçerler ya da başarı şansı düşük olan görevleri tercih ederler. Başarı şansının yüksek olduğu görevlerde başarıyı garanti edtikleri için korku yaşamazlar, ancak herkes için düşük başarı şansı olan görevlerde, savunmalarını yapabilecekleri bahaneleri vardır (Kapıkıran, 1999). Kapıkıran (1999) tarafından ifade edilen bu durum, bireylerin başarıyı garanti altına almak istediklerini ve başarısızlıkla karşılaşmaktan kaçındıklarını göstermektedir.

Başarısızlık korkusu yaşayan bireyler, hedef belirlerken gerçekçi olmayan hedefler seçme eğilimindedirler. Bu kişiler, başarılması düşük olasılığa sahip hedeflere ulaşmak için aşırı çaba harcarlar, ancak karşılaştıkları ilk başarısızlıkta bu çabalarını bırakabilirler. Bu kişiler, insanların gözünde başarısız olmak istemedikleri için hemen başarıya ulaşmak isterler (Kapıkıran, 1999).

Başarısızlık korkusu, yalnızca bireylerin kişisel duygusal durumlarını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerdeki problemleri de etkilemektedir. Örneğin, okul çağında olumsuz geri bildirim alan bireyler, düşük benlik saygısı geliştirebilmekte ve bu da ilerleyen yıllarda gerçek potansiyellerini gösterememelerine neden olabilmektedir (Kapıkıran, 1999).

Başarısızlık korkusunun, fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarıyla da bağlantılı olduğuna dair araştırma sonuçlarının yer aldığı görülmüştür. Bruce ve Barlow (1990) tarafından yapılan bir çalışmada; başarısızlık korkusunun baş ağrıları, yeme bozuklukları ve erektil işlev bozukluğu gibi

sağlık problemleriyle ilişkili olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Conroy ve Coatsworth (2007), başarısızlık korkusunun fiziksel aktiviteyi bırakmanın olası bir nedeni olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun yanında, Conroy ve Elliot (2004), başarısızlık korkusunun spor performansı kaygılarıyla da bağlantılı olduğu ifade etmişlerdir.

Sporda Başarısızlık Korkusu

Sporcular, büyük hedefler peşinden koşarken, örneğin bir şampiyonluk kazanmak için yoğun bir çaba harcadıklarında, başarısızlık korkusunun etkisi altına girebilmektedirler. Bu korku, sporcuların, istediklerini elde edememe düşüncesiyle tetiklenmekte ve yoğun bir şekilde başarısızlıkla karşılaşma kaygısı yaşanmaktadır (Şeker, 2017). Özellikle sporda, başarı ve başarısızlık kavramları; sportif performans üzerinde belirleyici rol oynayan faktörlerdir. Conroy, Poczwadowski ve Henschen (2001), başarısızlık korkusunun bazen sporcuların performansını artırabileceğini, ancak bazı durumlarda ise tam tersine, performansın olumsuz yönde etkilebileceğini ifade etmektedirler. Bu bağlamda başarısızlık korkusu ile ilgili olarak; sporcuların daha fazla odaklanmalarını sağlayarak onları motive edebilirken, diğer taraftan aşırı kaygıya yol açarak performanslarını engelleyebilen bir unsur olduğu söylenebilir.

Başarısızlık korkusu, sporda sadece bireysel değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik anlamda da önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda, başarısızlık korkusunun, sporcuların performanslarını doğrudan etkileyen önemli bir faktör olduğu ortaya konulmuştur. Conroy, Willow ve Metzler (2002), Coreia, Rosado, Serpa ve Ferreira (2017), Correia ve Rosado (2018), Sagar ve Jowett (2012) ve Sagar, Lavallee ve Spray (2009) gibi araştırmacılar, başarısızlık korkusunun, sporcuların performansını tehdit eden bir unsur olarak kabul edildiğini ifade etmişlerdir.

Conroy (2001) tarafından başarısızlık korkusunun, performans kaygısı ve utanma duygusu gibi olumsuz duygusal sonuçlara yol açabileceği ifade edilmektedir. Bu korku ile başa çıkamayan bireyler, genellikle yetersizlik duygusuyla baş başa kalır ve olumsuz sonuçlardan kaçınmak için çaba sarf etmektedirler. Elliot ve Sheldon (1997) ise, başarısızlık korkusunun, bireylerde daha çok olumsuz duygulara yol açarak, onlara kaçınma davranışları geliştirme eğilimi kazandırdığını belirtmişlerdir. Sporcular, başarısızlıkla karşılaştıklarında utanç ve kaygı gibi duygusal tepkiler sergileyebilirler. Bu durum, sporcuların hem mental hem de fiziksel performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Yıldırım (2022)'a göre; sporda başarısızlık korkusunun ortaya çıkmasına neden olan çeşitli faktörleri şu şekilde sıralanmaktadır;

- Sporcular, oyun veya maç sırasında kazanma arzusunu yoğun bir şekilde hissederken, aynı zamanda kaybetme korkusuyla da karşı karşıya kalabilirler.
- Kaybetmeleri durumunda, çevrelerinden gelebilecek olumsuz değerlendirmelerden çekinme duygusu yaşanabilir.
- İstedikleri seviyede performans gösteremediklerinde, başkalarından utanma korkusu, sporcuların içsel streslerini artırabilir.
- Kendilerine güvenen aile, arkadaş veya koç gibi paydaşlarını hayal kırıklığına uğratma düşüncesi, sporcuların başarı baskısını daha da artırabilir.
- Sporcular, başkalarının kendilerinden beklentilerini karşılayamama korkusu yaşayabilirler, bu da onların performansını olumsuz etkileyebilir.
- Başarı durumunda kazanılacak saygı, takdir ve onayın kaybedilme korkusu, sporcuların içsel kaygılarını tetikleyebilir.
- Çok yoğun çaba harcadıktan sonra başarısız olma korkusu, sporcuları yetersizlik duygusu ile baş başa bırakabilir ve onlara kaygı yaratabilir (Şeker, 2017).

Kaygının Tanımı ve Korku Kavramında Farkı

Kaygı, bireylerin karşılaştıkları durumlar karşısında geleceğe yönelik olumsuz sonuçlar yaşama korkusu ve bu durumlarla başa çıkamama endişesini ifade etmektedir. Bu duygu, genellikle başarısızlık ya da daha kötü sonuçlarla karşılaşma korkusundan kaynaklanır ve bireylerin bu durumlarla mücadele etmek yerine kaçınma davranışı sergilemelerine yol açar (Antony ve Swinson, 2000). Kaygı, bireylerin dış dünyada bir tehdit algısı geliştirdiği veya içsel bir tehdit olarak değerlendirdiği herhangi bir durumda yaşadıkları bir duygu olarak da açıklanabilir. Ayberk (2011), kaygıyı daha geniş bir perspektiften ele alarak, bireyin tehdit algısı veya tehlike karşısında duygusal, davranışsal ve fiziksel değişiklikler yaşadığı bir durum olarak tanımlamaktadır. Bu durum, bireyin kontrolü dışında gelişen ve öznel deneyimlerini yansıtan bir süreci yapısı içerisinde barındırmaktadır.

Bolat (2023) kaygı ve korku arasındaki üç ana farkı belirtmiştir. Birincisi, kaynak farkıdır; korkunun kaynağı belirginken, kaygının kaynağı belirsizdir. İkincisi, şiddet farkıdır; korku, kaygıya kıyasla daha yoğun ve şiddetlidir.

Üçüncü fark ise süredir; kaygı, korkuya oranla daha uzun süre devam eder. Bu üç ana fark, kaygının oluşumunda etkili olan dört faktöre dayanır. Birincisi, alışılmış ortamın değişmesidir; bir ortamın değişmesi, bireyin kaygı duymasına neden olabilir. İkincisi, olumsuz sonuçların ortaya çıkma ihtimali ile ilgilidir; birey, kötü sonuçların doğabileceği düşüncesiyle kaygı duyabilir. Üçüncüsü, bireyin inandığı bir düşünceye ters düşen bir davranış sergilemesidir; bu çelişki, kaygıyı tetikleyebilir. Dördüncü etken ise gelecekte yaşanacak olayların belirsizliğidir; geleceğe dair belirsizlik, kaygıyı artıran bir faktördür (Cüceloğlu, 1992).

Kaygının Nedenleri

Kaygı, bireyin iç ve dış dünyasından kaynaklanan kontrol edilemeyen bir tehdit ya da tehlike ihtimali karşısında yaşadığı karmaşık bir duygudur. Bu duygu, kişinin algıladığı tehditlere göre şekillenir ve yaşanan durumun, bireyin kişisel yorumlamalarına göre kaygıya yol açabileceği ifade edilebilir. Cüceloğlu (2005), kaygının oluşumunda etkili olan bir dizi faktörü şu şekilde sıralamaktadır:

1. **Desteğin Verilmemesi veya Çekilmesi:** Kişi, alışık olduğu çevreden uzaklaştığında, tanıdık desteklerin bulunmaması nedeniyle kaygı duymaya başlamaktadır. Yeni bir çevrede, bilinen güven unsurlarının eksikliği, bireyin güvensizlik hissi yaratmasına yol açmaktadır.
2. **Olumsuz Bir Sonuç Beklemek:** Kaygı, çoğunlukla bireyin, bir olayın olumsuz bir sonuca yol açabileceği endişesinden kaynaklanmaktadır. Bu durum, bireyin geleceğe dair belirsizlik ve olumsuzluk korkusu hissetmesine sebep olmaktadır. Kişi, olası olumsuz durumların gerçekleşme olasılığını düşündükçe kaygı seviyesinin arttığını hissetmektedir.
3. **İçsel Çelişki:** Birey, sahip olduğu inançlarla gerçekleştirdiği eylemler arasında bir tutarsızlık veya çelişki fark ettiğinde kaygı ve gerginlik yaşamaktadır. Bu çelişki, bireyin içinde rahatsızlık yaratmakta ve çözülene kadar bu gerilim devam etmektedir. Bu durum, birey üzerinde uzun süreli bir baskının meydana gelmesine neden olmaktadır.
4. **Belirsizlik:** Geleceğe dair bilinmezlik, kaygının en önemli tetikleyicilerinden biridir. İnsanlar, ne olacağı konusunda net bilgi sahibi olmadıkları için gelecekle ilgili belirsizlik içinde olmak kaygıyı da arttırmaktadır. Gelecekteki olumsuz olaylardan ziyade, bilinmeyen bir durumu tahmin etmenin yaratacağı kaygı, bireyin rahatsız olmasına neden olmaktadır.

Bunların dışında, bireyin kaygı düzeyini etkileyebilecek başka faktörler de bulunmaktadır. Yaş, ebeveyn tutumları, ailedeki kardeş sayısı, bireyin eğitim durumu ve sosyo-ekonomik düzey gibi etkenler, kaygıyı artıran veya azaltan unsurlar olarak ortaya çıkmaktadır (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000). Bu faktörlerin her biri, bireyin kaygı yaşamasına neden olan psikolojik süreçleri şekillendirebilmekte ve bu süreçler, bireyin davranışlarını ve genel psikolojik durumunu etkileyebilmektedir.

Kaygının doğasında, belirli bir seviyeye kadar yararlı olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Kaygının derecesi ve üstlenilmesi gereken görevlerin zorluk düzeyi, kaygının olumlu ya da olumsuz etkilerini belirleyen faktörlerdir. Zor bir görevi başarmada yüksek kaygı, genellikle olumsuz sonuçlar doğurabilirken, daha basit görevlerde orta seviyede bir kaygı, bireyin daha erken ve etkin bir şekilde görevini tamamlamasına yardımcı olabilmektedir. Cüceloğlu (2004) bu durumu, kaygının başarıya olan etkisini anlamak için kaygının derecesini ve görevin zorluk derecesini dikkate almanın önemli olduğunu belirtmiştir.

Kaygının Sportif Performansa Etkisi

Günümüzde kaygı ile ilgili yapılan çalışmalar, giderek daha fazla ilgi görmekte ve farklı alanlarda geniş bir yelpazede ele alınmaktadır. Özellikle spor ortamlarında yer alan sporcular, antrenörler ve hakemler, kaygının performans üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla çeşitli araştırmalara dahil olmuştur. Performans sporlarından egzersize, profesyonel sporculardan amatör sporculara, bireysel sporlardan takım sporlarına kadar birçok farklı spor dalında kaygı düzeyinin etkileri incelenmiştir (Tsopani, Dallas ve Skordilis, 2011).

Sporcular, kaygı düzeylerine bağlı olarak çeşitli psikolojik ve fiziksel sorunlar yaşayabilmektedirler. Kaygı, sporcuların genellikle hızlı ve doğru bir şekilde yapabildikleri davranışları ve yeteneklerini de etkileyebilen bir unsurdur. Kaygı seviyesinin yükselmesi durumunda, sporcuların daha önce zorlanmadan gerçekleştirebildikleri hareketleri unutma, yapamama ya da sergileyememe gibi zorluklarla karşılaşmaları beklenebilmektedir. Bu durum, karar verme süreçlerini de olumsuz etkileyerek, yanlış kararların alınmasına neden olmaktadır (Başaran ve diğerleri, 2009). Kahraman (2024), kaygı düzeyinin yükselmesiyle birlikte sporcuların aldıkları kararların yanlışlaşabileceğini ve bu durumun sporcuların gerçek potansiyellerini ortaya koymalarını engelleyebileceğini vurgulamaktadır. Yüksek baskı altında olan sporcular, antrenmanlarda mükemmel bir şekilde yapabildikleri hareketleri kaygı nedeniyle yanlış bir şekilde uygulayabilmektedirler (Gümüş, 2002). Bu

tür durumlar ise, sporcuların kaygıya bağlı performans kayıpları yaşamasına neden olmaktadır.

Özoğlu (2022), kaygı faktörünün tehdit edici bir unsur olarak kişisel deneyimlere dayandığını belirtmektedir. Aynı uyarıcı, farklı sporcular tarafından farklı şekillerde algılanabilmektedir. Örneğin, bir kişi için bir durum tehdit edici olarak değerlendirilirken, bir başkası için bu durum bir meydan okuma olabilmekte ya da üçüncü bir kişi için bu uyarıcı tamamen önemsiz olabilmektedir. Spielberger (1989), bu durumu "... aynı uyarıcı bir kişi tarafından tehdit, bir başkası tarafından meydan okuma ve üçüncü bir kişi tarafından büyük ölçüde alakasız olarak görülebilir" şeklinde ifade etmiştir. Spielberger (1989) tarafından ifade edilen bu durum, kaygı düzeyinin, bireysel algılar ve deneyimler doğrultusunda nasıl değişebileceğini göstermektedir.

Ümmet (2007) ise, sportif müsabakalarda ve yarışlarda kaygının fiziksel belirtilerini gözlemlemiştir. Çalışma kapsamında sonuç olarak; müsabakalarda yüzü sararmış, solmuş ya da kızarmış, tedirgin, telaşlı, çekingen, huzursuz ve üzgün olan birçok sporcu, kaygının etkisi altında performanslarını sergileyemediği tespit edilmiştir. Ayrıca, bazı sporcuların antrenmanlarda yüksek performans gösterdikleri halde, aynı başarıyı müsabakalarda sergileyemedikleri saptanmıştır. Kaygının performans üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar, sporcuların optimum düzeyde kaygıya sahip olmalarının başarılarını arttırabileceğini, ancak kaygı seviyesinin optimum seviyenin altında ya da üstünde olmasının, performans üzerinde olumsuz bir etki yaratabileceğini göstermektedir (Engür, 2002). Kaygı seviyesinin belirli bir dengeye oturması, sporcuların verimli bir şekilde performans sergileyebilmeleri için gerekli bir durum olduğu ifade edilebilir. Bu noktada, kaygının hem motivasyonel hem de kısıtlayıcı yönlerinin iyi bir şekilde yönetilmesi, sporcuların başarılı olabilmeleri açısından kritik öneme sahip olduğu düşünülmektedir.

Sporada Başarısızlık Korkusunun Kaygı Üzerindeki Etkisine Kısa Bir Bakış

Sporada başarısızlık korkusu, sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilecek önemli bir psikolojik faktördür. Conroy (2001) göre, bu korku genellikle sporcuların kendilerine ve çevrelerine karşı duyduğu yüksek beklentilerden kaynaklanmaktadır. Sporcular, başarıya ulaşma konusunda kendilerine büyük hedefler koyarken, başarısızlık korkusu bu hedeflere ulaşamama düşüncesiyle birleşerek, sporcuların kaygı seviyelerinin de artmasına da neden olan bir unsurdur. Sagar, Lavalley ve Spray (2007)

tarafından sporda başarısızlık korkusunun, sporcuların kendi yeteneklerine olan güvenlerini sarsabileceğini ve dolayısıyla kaygının artmasına neden olabileceğini ifade etmektedirler.

Martens, Vealey ve Burton (1990) tarafından sporda başarısızlık korkusunun, sporcuların rekabetçi ortamlarda daha fazla stres yaşamasına yol açtığını ve bunun performans düşüşüne neden olduğunu vurgulamaktadır. Başarısızlık korkusu, sporcuların zihinlerini ve duygusal durumlarını olumsuz yönde etkileyen bir unsurdur.

Birrer, R othlin ve Morgan (2012) gibi araştırmacılar; sporcuların kaygı seviyelerini dengeleyebilmeleri ve daha dengeli performanslar sergileyebilmeleri için psikolojik destek ve rahatlama tekniklerinin önemine dikkat çekmektedirler. Bilindiėi üzere psikolojik destek, sporcuların kaygılarını yönetmelerine ve odaklarını artırmalarına yardımcı olmaktadır. Rahatlama teknikleri, kaygıyı azaltmada etkili bir yöntem olarak kullanıldığında, sporcuların daha sakin ve kontrol edilebilir bir Şekilde performanslarını sergileyebilmeleri mümkün hale getirmektedir.

SONUÇ

Sporda başarısızlık korkusunun kaygı üzerindeki etkisinin değerlendirilebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; sporcularda başarısızlık korkusunun varlığının sporcuların içsel dünyalarında birtakım olumsuz duygusal durumun açığa çıkmasına neden olduğu ifade edilebilir. Sporcuların psikolojik yapılarında meydana gelen bu durum, kaygının artmasına neden olarak, sporcuların müsabaka anında performanslarını istedikleri Şekilde sergileyememelerine neden olmaktadır. Bu kapsamda sporcuların kaygı durumlarını etkili bir Şekilde yönetmeleri gerektiği söylenbilir.

Kaynakça

- Alisinanoğlu, F., Ulutaş, İ. (2000). Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler. *Milli Eğitim Dergisi*, 145, s. 15-19.
- Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (2000). *The Shyness and Social Anxiety Workbook*. Oakland, New Harbinger.
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological review*, 64(6p1), 359.
- Atkinson, J. W. (1987). Michigan studies of fear of failure. In *Motivation, intention, and volition* (pp. 47-59). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Ayberk, A, (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 533-542.
- Birrer, D., Röthlin, P. ve Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- Bolat, C. (2023). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Spora Bağlılıklarının Gelecek Kaygısı Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Sakarya.
- Cankurtaran, Z. (2021). *İmgelemenin Yetişkin Sporcuların Başarısızlık Korkusu, Mücadele ve Tehdit Algularını Yordama Gücü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Conroy, D. E. (2001). Fear of failure: An exemplar for social development research in sport. *Quest*, 53(2), 165-183.
- Conroy, D. E. (2001). Progress in the Development of a Multidimensional Measure of Fear of Failure: The Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI). *Anxiety, Stress & Coping*, 14(4), 431-452.
- Conroy, D. E. ve Coatsworth, J. D. (2007). Coaching behaviors associated with changes in fear of failure: Changes in self-talk and need satisfaction as potential mechanisms. *Journal of Personality*, 75, 383-419.
- Conroy, D. E., Poczwadowski, A ve Henschen, K. P. (2001). Evaluative Criteria and Consequences Associated with Failure and Success for Elite Athletes and Performing Artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 300-322.

- Conroy, D. E., Willow, J. P. ve Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 76-90.
- Coreia, M. E., Rosado, A., Serpa, S., ve Ferreira, V. (2017). Fear of failure in athletes: Gender, age and type of sport differences. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 185-193
- Correia, M. E., ve Rosado, A. (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*, 36(1), 75-86.
- Cüceloğlu D, (2004). *İnsan ve davranışı* (13. Basım). İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1992). *Dayanışma Biliminin Temeli*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Ü. (2003). *Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek, uzlaşmak*. Ankara: Sistem Yayıncılık.
- Elliot, A. J., ve Sheldon, K. M. (1997). Avoidance achievement motivation: a personal goals analysis. *Journal of personality and social psychology*, 73(1), 171.
- Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar, İzmir
- Gullone, E. (2000). The development of normal fear: A century of research. *Clinical psychology review*, 20(4), 429-451.
- Gümüş, M. (2002) . *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya.
- Kahraman, C. (2024). *Futbolcularda Bilinçli Farkındalık Eğitiminin Kaygıya Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- Kapıkıran, Ş. (1999). *Başarı korkusu ve başarısızlık korkusunun bazı psikososyal değişkenler açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir
- Martens, R., Vealey, R. S. ve Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.
- Mascolo, M. ve Fischer, K. (1995). *Developmental transformations in appraisals for pride, shame, and guilt*. (In J. P. Tangney & K. Fischer Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 64- 113). New York: Guilford.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A. ve Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive* . New York. AppletonCentury-Crofts.

- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A. ve Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. New York. AppletonCentury-Crofts
- Özoğlu, E. (2022). *Ortaokul Öğrencilerinde İnceleme Çalışmalarının Motor Beceri Empati ve Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ordu.
- Rachman, S. (2004). *Anxiety*. Psychology Press. New York.:Taylor and Francis Group.
- Sagar, S. S., Lavalley, D., ve Spray, C. M. (2007). Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of sports sciences*, 25(11), 1171- 1184.
- Sagar, S. S., ve Jowett, S. (2012). The Effects of Age, Gender, Sport Type and Sport Level on Athletes' Fear of Failure: Implications and Recommendations for Sport Coaches. *International Journal of Coaching Science*, 6(2).
- Singh, S., Corner, P. D. ve Pavlovich, K. (2007). Coping with entrepreneurial failure. *Journal of Management & Organization*, 13(4), 331–344.
- Spielberger CD. (1989). *Stress and anxiety in sports*. Anxiety in Sports: An International Perspective, 3-17.
- Şeker, R. (2017). *Elit Sporcularda Hedef Yöneliminin, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Başarısızlık Korkusu Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim, Çorum.
- 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.
- Ümmet D. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerine Ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Anabilim Dalı, İstanbul.
- Vealey, R. S. (2008). Fear of failure in the context of competitive sport: a commentary. *International journal of sports science & coaching*, 3(2), 195- 197.
- Yıldırım, G. (2022). *Üniversitede Öğrenim Gören Kadın ve Erkek Futbolcularda Başarısızlık Korkusu ve Öğrenilmiş Çaresizliğin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.