

Sporda Kaygının Özgüven ve Sportif Performans Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi

Ahmet Şahin¹

Özet

Kaygı, sporcuların performanslarını etkileyen önemli bir psikolojik faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Genellikle olumsuz bir duygu olarak tanımlanan kaygı, uygun bir şekilde yönetildiğinde performans üzerinde olumlu bir etki yaratma potansiyeline sahiptir. Kaygı, sporcunun özgüvenini doğrudan etkileyebilen bir unsurdur; zira yüksek kaygı seviyeleri, sporcuların becerilerine olan inançlarını sarsarak özgüven kaybına neden olabilmektedir. Bu durum sporcuların, zihinsel ve fiziksel dengelerini bozarak hedeflere ulaşma konusunda şüphelerin doğmasına neden olabilmektedir.

Tüm bunlardan hareketle mevcut bölümde sonuç olarak; kaygının, sporcuların özgüvenini ve performansını etkileyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Kaygıyı doğru şekilde yönetebilen sporcular, bu duyguyu motivasyon kaynağına çevirebilir ve daha yüksek bir performans sergileyerek özgüvenlerini güçlendirebilirler.

Kaygı

Kaygı kelimesi kökenini, skolastik Yunanca'daki "*anxietas*" teriminden almaktadır ve bu terim korku ve merak anlamlarını içermektedir (Köknel, 1989). Endişe kelimesi ise köken açısından Hint-Alman dil ailesine dayandırılmakla birlikte, kaygının etimolojik temellerinin Proto-Hint-Avrupa dilinde "angh" köküne dayandığı ifade edilmektedir. "Angh" kelimesi, sıkışma veya boğulma hissi anlamına gelir ve bu anlam zamanla Yunancaya geçerek günümüz kullanımlarını şekillendirmiştir (Zeidner ve Matthews, 2010).

Kaygı, bireyin olumsuz bir duygusal durumla karşılaştığında bedenin fizyolojik ve psikolojik olarak uyarılmışlık düzeyinin artması, evham, sinirlilik

1 Öğr. Üyesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Turkey. ORCID Code: <https://orcid.org/0000-0002-3975-3208>, asahin@mehmetakif.edu.tr

ve endişe gibi belirtilerle kendini göstermektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Bu bağlamda, kaygının hem zihinsel hem de fiziksel bileşenlere sahip olduğu, bireyin çevresel tehditlere karşı bir tür koruma ve hazırlık mekanizması geliştirdiği düşünülmektedir.

Kuşlivan (2022) kaygıyı, korku ile benzer bir duygu olarak tanımlamakla birlikte, esas farkın gelecekte gerçekleşmesi muhtemel bir olaydan kaynaklanan içsel bir sıkıntı hali olduğunu vurgular. Bu tanım, kaygının belirsizlikle ilişkili bir duygu olduğunu ve bireyde hem bilişsel hem de duygusal bir rahatsızlık yarattığını ortaya koymaktadır.

Kaygı kavramı, psikoloji literatüründe geniş bir yer bulmakta ve günlük yaşamdan profesyonel performansa kadar pek çok alanda bireylerin davranışlarını ve karar alma süreçlerini etkileyen önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca kaygı, bireyin çevresel tehditlere verdiği doğal bir yanıt olmasının yanı sıra, aşırı seviyelerde ortaya çıktığında yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilen ve profesyonel destek gerektiren bir durum olarak da incelenmektedir.

Kaygının Belirtileri

Kaygı, bireyin geleceğe dair belirsizlikler ve olumsuz sonuçlar hakkında zihinsel bir alarma geçiş yapması olarak tanımlanabilir. Bu duygusal durum, genellikle başlangıçta hafif bir huzursuzluk ile kendini göstermekte ve ardından bireyde daha yoğun bir gerginlik ve rahatsızlık hissi oluşabilmektedir.

Kaygı belirtilerinin başlıcaları şu şekilde sıralanmaktadır (Başduvar ve Üredi, 2017);

- **Fiziksel Gerilim:** Kaslarda kasılmalar, vücutta bir tür gerginlik hissi, nefes alırken zorluklar ve kalp atışlarında hızlanma gibi belirtiler, kaygının vücuda yansıyan somatik etkilerindendir (Başduvar ve Üredi, 2017).
- **Zihinsel ve Duygusal Rahatsızlık:** Birey, zihinsel olarak olumsuz düşüncelere kapılır ve bu düşünceler genellikle başa çıkılamaz ya da kontrolsüzdür. Duygusal düzeyde, bu düşünceler yoğun bir sıkıntı ve huzursuzluk yaratır, bireyi rahatsız eder ve huzurunu bozar (Başduvar ve Üredi, 2017).
- **Olumsuz Beklentiler:** Kaygılı bireyler, gelecekte kötü olayların yaşanacağına dair güçlü bir inanç taşırlar. Bu tür olumsuz düşünceler, bireyin duygusal ve zihinsel halini daha da kötüleştirir ve her türlü durumu tehditkâr olarak algılamalarına yol açar (Başduvar ve Üredi, 2017).

- **Ruhsal Panik ve Endişe:** Kaygı, belirli bir aşamadan sonra panik duygusuna yol açabilir. Bu panik, bireyi kontrolsüz bir şekilde korku, endişe ve çaresizlik hislerine sürükler. Kişi, bazen mantıksal düşünme yetisini kaybedebilir ve duygusal olarak kendini tamamen savunmasız hissedebilir (Başduvar ve Üredi, 2017)

Bu belirtiler, kaygının sadece zihinsel bir rahatsızlık olmadığını, aynı zamanda bedensel ve duygusal düzeyde de kapsamlı etkiler yarattığını gösterir. Kaygı hem bireyin günlük işlevselliğini hem de ruhsal sağlığını önemli ölçüde etkileyebilir (Başduvar ve Üredi, 2017).

Sporda Kaygının Kaynakları

Spor, tarihsel süreçte toplumsal yapıların, kültürlerin ve ekonomik gelişmelerin etkisiyle şekillenen, zamanla değişen ve gelişen bir kavramdır. Geçmişten günümüze, sporun tanımı ve kapsamı, sosyal ve siyasi değişimlere paralel olarak genişlemiş ve çeşitlenmiştir (Aktaş, 2023a). Sportif etkinliklerin hem içerik hem de organizasyon bakımından dönüşüm göstermesi, sporun sadece bir fiziksel faaliyet olmanın ötesine geçmesini sağlamıştır. Bu bağlamda, spor, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını iyileştirmenin yanı sıra, kişilik gelişimini destekleyen, karakter özelliklerini pekiştiren ve belirli toplumsal kriterlere uyum sağlama sürecini içeren bir faaliyet olarak tanımlanabilir (Aktaş, 2023b). Bu süreç, sporu sadece bir eğlence veya rekabet unsuru olmaktan çıkararak, bireylerin sosyal ve kültürel etkileşimlerini güçlendiren önemli bir araca dönüştürmüştür.

Bilim insanları, duygusal durumların spor performansı üzerindeki etkilerini uzun bir süredir incelemektedir. Bu alanda yapılan araştırmalardan biri de kaygının sporcuların performansını nasıl şekillendirdiğine dair çalışmalardır. Kaygı, dünya genelinde yaygın bir duygusal durumdur ve spor yapan herkesin performansını olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilir (Konter, 1996).

Kaygı, genellikle yakın geçmişte yaşanan bir sorun ya da bireye gelecekte olumsuz sonuçlar doğurabilecek bir durum hakkında endişe duyma halidir; bu durum, karamsarlık ve belirsizliğin etkisiyle güven duygusunun kaybolmasına yol açar. Kaygı, çevresel faktörlerin etkisiyle veya kişinin kendisini tehlikede hissetmesi durumunda ortaya çıkabilir (Demir, 2016). Aşırı kaygı, çoğu zaman bireylerin performanslarını normal düzeylerin altına çekmelerine neden olur. Müsabakalarda meydana gelen bir durum veya bir olay, kaygıya sebep olabilir. Stres, genellikle bedensel bir yanıt olarak hareketi tetikler ve bu da sempatik sinir sistemini aktive eder. Bu, kalp atışının hızlanması, kas gerginliğinin artması ve adrenalin seviyesinin yükselmesi gibi

belirtilerle kendini gösterir. Bedensel uyarılmalar bir noktaya kadar faydalı olsa da aşırıya kaçtığına olumsuz etkiler doğurabilir.

Sporcular, sosyal çevrelerinden aldıkları yüksek destek ve motivasyon ile performanslarını artırabilirler (Öztürk, 2011). Sporcunun kendine olan güveni azaldığında, görevin talepleri de artabilir. Bu durumda işler istenilen şekilde gitmezse, görevler daha zor hale gelmektedir.

Spor aktivitelerinin elbetteki sosyal açıdan birçok faydası bulunmaktadır. Gençlerin suçluluk duygusunu azaltır, bağımsızlık hissiyatını güçlendirir, yeni insanlarla tanışma fırsatı sunar ve yeni sosyal rollerin yanı sıra becerilerin kazanılmasına yardımcı olmaktadır. Spora özgü kaygıyı anlamak adına ilk adım, kaygı ile performans arasındaki ilişkiyi incelemektir. Stres, heyecan ve kaygı genellikle birbirinin yerine kullanılmakta ve çoğu zaman yanlış anlaşılmaktadır. Hardy Jones ve Gloud (1996), stresi, bireyin belirli bir duruma maruz kaldığında yaşadığı bir gerilim hali olarak tanımlarken, kaygıyı, kişinin bu stresle başa çıkabilme yeteneğinden şüphe duymasının bir sonucu olarak açıklamışlardır. Spor performansı açısından, yüksek durumsal kaygı (örneğin, yarışma öncesindeki “aşırı heyecan”), genellikle daha yüksek bir performansla sonuçlanırken, doğuştan kaygılı olan bireylerde ise düşük performans gözlemlenmektedir.

Spor müsabakalarında sporcunun başarılı olabilmesi için yeterli bir motivasyon seviyesine sahip olması gerekir. Motivasyon ile kaygı arasındaki ilişki de birbirini etkileyen bir dinamiğe sahiptir. Bazı antrenörler, sporcularının her zaman yüksek motivasyona sahip olmalarını gerektiğini düşünerek, performanslarını artırmaya yönelik sürekli bir çaba içine girmektedirler. Ancak, en iyi performansın sergilenebilmesi için, müsabakalarda gerekli olan uyarılma seviyesinin yakalanması önemlidir. Kaygı yaşayan sporcular genellikle sinirli olurlar ve kaslarındaki gerginlik artar; bu da performanslarında düşüşe yol açar (Konter, 1996). Kaygı ile başa çıkmak için sporcular gevşeme tekniklerinden faydalanabilirler. Bu teknikler, vücutları tamamen gevşetmektense, kaygı seviyelerini düşürmeye yönelik olmalıdır. Çünkü vücudun tamamen gevşemesi durumunda performans gözlemlenemez. Bu nedenle kaygının normal seviyeye çekilmesi amacıyla gevşeme yöntemlerinden faydalanılabilir (Demir, 2015).

Özgüven

Kendine güven, insan davranışında önemli bir rol oynar ve bireyin psikolojik sağlığını ve genel yaşam kalitesini doğrudan etkiler. Kendine güvenen insanlar, genellikle kendi yeteneklerine güven duyarlar ve bu güven, hayatlarında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırır. Kendine

güven, bir bireyin sadece yapabileceklerine inanmasını değil, aynı zamanda karşılaştığı olay ve durumları kontrol etme kapasitesine sahip olduğuna dair derin bir inanç geliştirmesini de sağlar. Bu inanç ise, öz yeterlilik, kendini sevme, kendine inanma, kendini kabul etme gibi olumlu duygularla pekişmektedir.

Feltz (1988), özgüveni, bireyin engelleri aşma ve hedeflerine ulaşma noktasında sahip olduğu inanç olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, özgüvenin sadece kişinin kişisel becerileriyle ilgili bir kavram olmadığını, aynı zamanda bireyin çevresindeki zorluklarla nasıl başa çıkacağı konusunda sahip olduğu içsel güveni de içerdiğini vurgulamaktadır. Özgüven, bir kişinin kendisini tanıması ve kendi kapasitesine inanması anlamına gelmektedir. Bu güven, bireyin düşüncelerine, yeteneklerine, becerilerine ve aldığı kararlara olan inancını da kapsamaktadır. .

Özgüven, aynı zamanda kişinin yaşamda karşılaştığı her türlü durum karşısında doğru kararlar alabilme yeteneğiyle de ilişkilidir. Zorlayıcı ya da karmaşık durumlarda bile, özgüvenli bireyler, sakin kalıp mantıklı adımlar atarak başarıya ulaşmayı başarırlar. Bir kişi, ne kadar zor ya da karmaşık olursa olsun, karşılaştığı her durumu doğru bir şekilde değerlendirme ve bu doğrultuda en uygun adımları atma yeteneğine sahip olduğunu hissediyorsa, bu durum ona güç verir ve kişisel başarıya ulaşmasını kolaylaştırır (Richards, 2016). Kendine güven, bireylerin sadece içsel potansiyellerini değil, aynı zamanda dış dünyada başarılı olabilme ve çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurma kabiliyetini de artırmaktadır.

Özgüveni Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Bireyin kendine olan memnuniyeti, kendinin yeterli olduğunu hissetmesi, kendini tanıması ve kendisiyle barışık, olumlu duygular içinde olması durumlarıyla bağlantılı olan özgüven; düşük özgüven veya yüksek özgüven şeklinde olabilir (Damar ve Uçan, 2021). Yüksek özgüven seviyesine sahip bireyler, kendilerini zayıf hissettiklerinde bunu inkâr etmek yerine kabul ederler ve genellikle zorluklarla başa çıkmak için farklı stratejiler geliştirebilmektedirler. Kendi yeteneklerine ve değerlerine olan güvenleri, onları sorunları çözüme konusunda daha etkili ve yaratıcı hale getirir. Özgüven seviyesi düşük olan bireyler ise, zayıflıklarını inkâr etme eğilimindedirler çünkü reddedilme korkusu taşırlar. Bu bireyler, diğer insanlardan uzak durma eğilimindedirler ve bu yalnızlık, onların duygusal korunma mekanizması olarak işlev görür. Olumlu geri bildirimleri kabul etmekte zorluk çekerler ve kendilerini değersiz hissetmelerine rağmen, aslında takdir edilmek ve kabul görmek isterler. Ancak, olumsuz tepkilerden korktukları için bu duyguları

bastırırlar. Düşük özgüvenli bireyler ayrıca değişim ve risk alma konusunda çekingen davranır, güvenlik sağlamak amacıyla risklerden kaçınırlar (Çetin, 2019).

Özgüven düzeyi orta seviyede olan bireyler ise genellikle hem olumlu hem de olumsuz deneyimlerin bir karışımına sahiptirler. Bu bireyler, özgüvenlerinin dengeli olduğu söylenebilir çünkü hem olumlu hem de olumsuz ilişkiler yaşamışlardır. Yüksek özgüvenli bireyler genellikle olumlu ilişkiler içindedirler ve bu olumlu deneyimler özgüvenlerini daha da pekiştirebilir. Başoğlu (2007), özgüven düzeyinin bireylerin yaşamındaki genel deneyimleri ve ilişkileri nasıl şekillendirdiğini vurgulamıştır. Özgüveni yüksek olan bireyler daha fazla başarı ve mutluluk elde ederken, düşük özgüvene sahip bireyler genellikle başarısızlık ve hayal kırıklığı ile karşı karşıya kalırlar. Bu bağlamda, özgüvenin yalnızca bireysel başarıyı etkilemekle kalmayıp, aynı zamanda bireylerin toplumsal ilişkilerini, duygusal dengeyi ve kişisel gelişimlerini de etkileyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Spor ve Özgüven

Yüksek derecede başarı beklentisi de sporda öz güven olarak düşünülebilir (Arslan ve diğerleri, 2015). Özgüven, sporcularda farklı durumlarla karşılaşıldığında olaylara karşı tutumu değiştirme fırsatı sağlayarak ruh halini düzenleyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Araştırmalar, özgüvenin sporcuların antrenman prensiplerine ve spor performansına olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Hanton ve diğerleri (2004) tarafından yapılan bir araştırmada, üst düzey bir sporcuyla gerçekleştirilen röportajda, sporcu özgüvenin kendisini daha hırslı ve kararlı hale getirdiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda, özgüvenin, sporcuların zihinsel ve fiziksel hazırlıklarını olumlu yönde etkileyerek başarılarına katkı sağladığı vurgulanmaktadır.

Özgüven düzeyi yüksek olan sporcuların motivasyon düzeyleri, zor zamanlara verdikleri tepkilerde ve problemle baş etme becerilerinde kendini göstermektedir (Ramazanoğlu ve Çoban, 2004). Bu sporcular, zihinsel olarak başarıya odaklandıklarında ve kendilerini bu başarıya hazırladıklarında, başarı doğal bir sonuç olarak kendini gösterir. Zihinsel hazırlık, sporcuların zorluklara karşı dayanıklılıklarını artırır ve performanslarını en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olur. Bir sporcu, zihninde hedeflerini net bir şekilde belirlediğinde ve bu hedeflere ulaşma konusunda kendine güven duyduğunda, bu içsel güven ve odaklanma, fiziksel yeteneklerini daha etkin bir şekilde kullanmasına olanak sağlar. Bu süreçte başarı, bir hedef değil, doğru zihinsel hazırlığın bir yan ürünü haline gelir. Sporcuların zihinsel olarak hazırlıklı

olmaları, potansiyellerini sergilemelerine ve zorlu koşullarda bile başarılı sonuçlar elde etmelerine yardımcı olur.

Sportif faaliyetler sırasında, hedefe ulaşabilmek ve başarılı olabilmek için en önemli faktör, bireyin ortaya koyduğu performans durumudur. Sportif özgüven, kişilerin istenilen performansı ortaya koymalarına dair zihinlerinde taşıdıkları inanç derecesini ifade etmektedir. Sosyal çevre, güdülenme, amaç, karakteristik özellikler gibi birçok değişken sportif özgüveni etkileyebilir ve bu da sporcunun başarılı performans sergilemesinde etkili olan unsurlar arasında yer alır. Ayrıca, kabiliyetlere olan inanç, performansa etki edebilen bir faktör olarak açıklanmaktadır. Weinberg ve Gould (2023), sportif özgüveni, sporcunun başarmak istediği bir davranışı gerçekleştirebilmesine olan inanç olarak tanımlamaktadır.

Kendine güvenen sporcular, spor ortamlarında zihinsel ve fiziksel becerilerini ortaya koymada gerekli olan yetiye sahip olduklarını düşünürler. Bu durum, özgüveni fazla olan sporcuların psikolojik baskı altındayken bile olumlu düşünebilmelerine ve sakin kalabilmelerine olanak sağlar. Güveni yüksek olan sporcular, daha iyi konsantre olabilmekte ve doğru kontrolünü daha iyi sağlayabilmektedirler. Bu düzeydeki sporcular, istedikleri performansı sergileyemeseler dahi psikolojik olarak rahatsızlık duymazlar. Karar verme mekanizmaları, özgüvensiz bireylere kıyasla daha iyi işler. Yarışmaların kolaylığı, özgüven seviyelerinde aşırı bir artış sağlamaz. Ancak fiziksel kabiliyeti yüksek olan ancak bu kabiliyetini sergileyemeyen sporcular, performanslarını ortaya koyma konusunda problem yaşayabilir ve başarıya ulaşmaları zor olabilir. Bu sıkıntılı durumların üstesinden gelebilmek için sportif özgüvenin kazanılması ve korunması önemlidir.

Özgüven, bir sporcunun sadece fiziksel yeteneklerini değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığını da belirleyen kritik bir faktördür. Bu nedenle, özgüvenin geliştirilmesi, sporcuların başarılarını artırmada temel bir rol oynamaktadır. Kendine güvenen sporcular hem bireysel hem de takım performanslarında daha etkili olabilmektedir. Ayrıca, özgüvenin arttığı durumlarda sporcuların stresle başa çıkma becerileri de güçlenir, bu da zorlu rekabet ortamlarında dahi olumlu sonuçlar elde etmelerine olanak tanır.

Sporda Performans

Günümüzde profesyonel ve amatör sporcuların sayısındaki artış, sportif performans kavramının ve performans etkenlerinin önemini de artırmıştır. Sportif performans, bireylerin sportif etkinliklerde sergiledikleri hem zihinsel hem de fiziksel performanslarının bir bütünüdür ve düzenli antrenmanlarla geliştirilebilir (Vealey, 1986). Sporcunun sporda başarılı olma becerisiyle ilgili

inanç ve düşüncesi, algıladığı performansın belirleyicisi olabilir. Algılanan performans, bilişsel kapasite ve davranışlar üzerinde gerçek performanstan daha büyük bir etkiye sahiptir. Başarıyı iyi performans göstermek olarak tanımlamak, sporcuların başarılı olma şanslarını artırabilir (Vealey, 1986). Stambulova ve Wylleman (2019), sporcuların iyi bir performans gösterebilmek ve mevcut seviyelerinin üzerine çıkabilmek için iyi bir şekilde hazırlanması gerektiğini vurgulamaktadır.

Her ne kadar sporcular aynı hedefler doğrultusunda çalışsalar da, algıladıkları performanslar farklılık gösterebilir. Algılanan performans, nesnel performansla ilişkili olabilir, ancak birbirine eşdeğer değildir (Graham, Kowalski ve Crocker, 2002). Algılanan sportif performans, bir müsabaka sırasında ve sonrasında deneyimlenen duygularla tutarlı bir şekilde ilişkilendirilmiştir.

Sporada Performansı Etkileyen Unsurlar

Sportif performans etkenleri, sayıca fazla ve çeşitlidir. Bu etkenler, sporcunun performansını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilir. Etkenler, oluşum kaynaklarına göre içsel ve dışsal etkenler olarak iki grupta incelenebilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

İçsel Etkenler: İçsel etkenler, genetik olarak bireyde var olan, zaman içinde değişikliklere uğrayarak farklılaşabilen ve dışarıdan müdahale ile etkilenmesi çok düşük ya da imkânsız olan faktörlerdir. Bu faktörler arasında yaş, kalıtsal ve anatomik yapı, cinsiyet, lokomotor sistem, özerk sinir sistemi, kardiyovasküler sistem, psikolojik istikrar, alerji, salgı bezlerinin işlevleri, sinir-kas ileti hızı, metabolizma, organ sistemleri ve enerji sistemlerinin durumu gibi unsurlar yer alır (Bayraktar ve Kurtoğlu 2004)

Dışsal Etkenler: Dışsal etkenler ise insanın genetiğiyle doğrudan bağlantısı olmayan ve içsel faktörlere göre daha fazla etki edilebilen, sportif performansı fiziksel veya ruhsal yönden etkileyen faktörlerdir. Bu faktörlerden bazıları; uyku düzeni, hava durumu, iklim, saat farkı, sosyal yaşam, aile, beslenme, sakatlıklar, cinsellik, antrenör, antrenman programı, dinlenme süreleri, olumsuz yorumlar, seyirci baskısı ve ekonomik unsurlardır. Dışsal faktörlerin birçoğu, uygun koşullarda yapılan müdahalelerle değiştirilip geliştirilebilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004).

SONUÇ

Sporada kaygı, sporcuların performanslarını etkileyen önemli psikolojik faktörlerden biridir. Kaygı, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıkları üzerinde doğrudan etkiler yaratarak hem özgüvenlerini hem de sportif

performanslarını değiştirebilmektedir. Kaygı, sporcuların kendilerine olan güvenlerini doğrudan etkileyebilir. Yüksek düzeyde kaygı yaşayan bir sporcu, genellikle becerilerine olan inancını kaybedebilir ve bu da özgüven eksikliklerine yol açabilir. Kaygı, sporcunun zihin ve beden arasındaki dengeyi bozarak, olumlu düşünceler yerine olumsuz düşüncelerin ön plana çıkmasına sebep olabilir (Weinberg ve Gould, 2023). Bu durumda, sporcu, mücadele ettiği hedeflere ulaşma konusunda daha fazla şüphe duyabilir, bu da özgüven eksikliğine yol açabilmektedir.

Özgüven kaybı, kaygının şiddetiyle doğru orantılı olarak artabilir ve sporcunun potansiyelini tam anlamıyla sergileyememesine neden olabilir. Bununla birlikte, kaygıyı olumlu bir şekilde yönetebilen sporcular, kaygıyı motivasyon kaynağı olarak kullanabilirler. Bu durum, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırabilmektedir; çünkü kaygı duygusu, başarıya ulaşmak için gereken hazırlık ve konsantrasyonu etkileyebilen bir unsurdur.

Kaygı, sportif performans üzerinde genellikle olumsuz bir etkiye sahip olan bir unsurdur. Özellikle yüksek düzeyde kaygı yaşayan sporcular, müsabakalarda fiziksel yeteneklerini sergilemekte zorluk yaşayabilmektedirler. Tüm bunların yanında; kaygı seviyesinin belirli bir düzeyde olması, performansın artmasına yardımcı olabilen bir unsurdur.

Tüm bunlardan hareketle mevcut bölümde sonuç olarak; kaygının sporcuların özgüvenini ve sportif performansını etkileyen önemli bir faktör olduğu ifade edilebilir. Kaygı ile başa çıkabilen sporcular, bu duyguyu motivasyon kaynağına dönüştürerek hem özgüvenlerini artırabilir hem de daha iyi performans gösterebilirler.

Kaynakça

- Aktaş, F. (2023a). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme*. Türkmen, M. ve Uluç, E. A. (edt.) Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023b). *Spor ve Rekreasyon Arasındaki İlişkinin Sportif Rekreasyon Açısından Ele Alınması*. Türkmen, M. ve Uluç, E. A. (edt.) Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, A. M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise Öğrencilerinde Spor Yapma ve Özgüven İlişkisi. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, 17.
- Başduvar, L. ve Üredi, L. (2017). Sınıf öğretmeni adaylarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education*, 2(1), 57-71.
- Başoğlu, T. S (2007). *Snay Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Bayraktar, B ve Kurtoğlu, M. (2009). Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22: 16-24.
- Bayraktar, B. ve Kurtoğlu, M. (2004). *Sporda Performans ve Performansı Artırma Yöntemleri*. T. Atasü & İ. Yücesir (Ed.), Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri İçinde (S. 269-296). İstanbul: Türkiye Futbol Federasyonu. 2004.
- Çetin, S. (2019). *Elit sporcuların duygusal zekâ, öz-yeterlik ve öz güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı.
- Damar, İ. ve Uçan, Y. (2021). Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 1-10.
- Demir, B. (2016). *Yapısal eşitlik modeli ile öğrencilerin iş bulma kaygılarına yönelik ölçek geliştirme: Cumhuriyet Üniversitesi İİBFde bir uygulama*.
- Demir, E. (2015). *Spor psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncı
- Feltz, D. L (1988). "Self-Confidence and Sports Performance". *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16(1), 423-458.
- Graham, T. R., Kowalski, K. C. ve Crocker, P. R. (2002). The contributions of goal characteristics and causal attributions to emotional experience in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(4), 273-291.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D. ve vHall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477-495. doi:10.1016/S1469-0292(03)00040-2

- Hardy, L., Jones, G. ve Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester: Wiley.
- Konter, E (1996). *Spor'da Stres ve Performans*. İzmir: Saray Tıp Kitabevleri.
- Köknel, Ö. (1989). *Genel ve klinik psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Kuşlivan, M. (2022). *Depresyon, Anksiyete ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Öztürk A. F (2011). *Spor yapan çocuğun okul başarısı da yüksek oluyor*. <http://cocukvespor.blogcu.com/spor-yapan-cocugun-okul-basarisi-dayuksekoluyor/9230589> adresinden alınmıştır.
- Ramazanoglu, F. ve Çoban, B. (2004). Elit taekwondocuların spor doyum düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 321-330.
- Richards, K. (2016). *How to be confident and improve your self-image*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Stambulova, N. B. ve Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74-88.
- 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. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Weinberg,, R,S. ve Gould, D. (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, Ed:Mustafa Şahin, Ziya Kuruç, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Zeidner, M. ve Matthews G. (2010). *Anxiety 101*. New York: Springer Publishing Company.

