

Sporcuların Batıl İnanç, Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Takım ve Bireysel Sporlar Açısından İncelenmesi

Deniz BEDİR*¹ 


Sevinç NAMLI¹ 

Eda YILMAZ¹ 

Hazal YUMUŞ¹ 

Emre KÖYLÜ¹ 

¹ Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ERZURUM

 DOI: 10.31680/gaunjs.1247115

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 03.02.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 27.02.2023

Yayın Tarihi / Published: 25.03.2023

Öz

Yapılan araştırmalar çoğunlukla kaygının spor performansı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, kaygının spor performansı üzerindeki zararlı etkilerinin altında yatan süreçler henüz yeterince araştırılmamıştır. Bu kapsamda araştırmanın amacı sporcuların kullanmış oldukları batıl inanç davranışlarının ve spor türünün durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden 236 erkek sporcu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Sporda Batıl İnanç Ölçeği ve Sürekli ve Durumluk Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin ne ölçüde yordayıcısı olduğunu belirlemek için Aşamalı Çoklu Regresyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar oyun ve karşılaşma öncesi kullanılan davranışlar, dua etme ve uğurlu nesnelere kullanma gibi batıl inanç davranışlarının kaygı düzeylerinin önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Ritüel, Kaygı, Performans, Psikolojik Beceri.

Investigation of Athletes' Superstitious Beliefs, Trait and State Anxiety Levels in Terms of Team and Individual Sports

Abstract

Research has revealed chiefly that anxiety harms sports performance. However, the processes underlying the detrimental effects of anxiety on sports performance have not yet been sufficiently investigated. This study examines the effects of superstitious behaviors and sport type on state and trait anxiety levels. A total of 236 male athletes competing in inter-university competitions participated in the study. Personal Information Form, Superstitious Belief Scale in Sports, and State-Trait and Trait Anxiety Scale were used as data collection tools. Stepwise Multiple Regression analysis was applied to determine the extent to which independent variables predict state and trait anxiety levels. The results revealed that superstitious behaviors such as behaviors used before games and competitions, praying, and using lucky objects were significant predictors of anxiety levels.

Keywords: Ritual, Anxiety, Performance, Psychological Skills

* Sorumlu Yazar: Deniz BEDİR

e-mail: denizbedir@hotmail.com

Giriş

Basketbol efsanesi Michael Jordan, Chicago Bulls takımındayken şanslı mavi Kuzey Carolina şortunu giyebilmek için (Damisch ve ark., 2010) uzun takım şortunu tercih etmesi NBA'de bir akıma ilham vermiştir (Domotor ve ark., 2016). Ancak, batıl davranış(lar)ını sergileyen dünya çapındaki tek sporcu o değildir. Tenis efsanesi Björn Borg, Wimbledon turnuvalarına hazırlanırken hep sakal bırakırdı ve aynı marka gömlek giyerdi. Gömleğin 1976'dan 1980'e kadar arka arkaya beş Wimbledon şampiyonluğu kazanmasına yardımcı olduğuna inanmaktaydı (Newkey-Burden, 2014). Ayrıca, kariyerinde üç Conn Smythe kupası kazanan Montreal Canadiens buz hokeyi takımının ünlü kalecisi Patrick Roy, sporculuk döneminde çok sayıda batıl inançlı davranış göstermiştir. Düzenli olarak direklere temas etmesi ve onlarla konuşması ayrıca bir pak kaleden saptığında onlara teşekkür etmesi bunlardan yalnızca birkaçıdır (Concordian, 2012). Bu tür davranışlar, spor performansıyla ilgili olumlu bir sonuç veya beklenti bağlamında gerçekleştirilir (Domotor ve ark., 2016).

Ritüeller veya batıl inançlar insan hayatının birçok yönüyle ilgili olduğu gibi spor müsabakalarının bir parçası olarak kabul edilir. Genellikle batıl inançlar olarak algılanan ritüeller, insanlar arasında varlığını sürdürmüştür. Bunlar büyüdü düşünme, belirli sözlere inanma, ritüelleştirilmiş davranışlar, olayların "alamet" olarak yorumlanması, uğurlu nesnelere, tarihlere vb. inanmayı içerir (Delacroix & Valérie, 2008). Sporcu davranışlarının gözlemlenmesinin yanı sıra araştırma raporları da (Schipper & Van Lange, 2006) sporda müsabaka öncesi ritüellerin yaygınlığını doğrulamaktadır. Ritüeller genellikle kaygıyı azaltmak için kullanılır (Basiaga-Pasternak, 2019). Çünkü yüksek kaygı müsabaka performansını önemli ölçüde düşüren önemli bir psikolojik faktördür (Smith ve ark., 1995). Bu durumla başa çıkabilmek için sporcu ve antrenörler birçok farklı psikolojik müdahale veya yöntem kullanmaktadırlar. Genellikle mentör/spor psikoloğu gibi üçüncü kişilerden destek alınması gerekliliği bu yöntemlerin nispeten daha az sporcu tarafından kullanılmasına sebep olmaktadır. Buna rağmen her ne kadar davranış ile olayın sonucu arasında nedensel bir bağlantı olmasa da yapılan araştırmalar her beş profesyonel sporcudan dördünün müsabaka öncesinde en az bir batıl batıl inanç davranışlarını sergilediği tespit edilmiştir (Basiaga-Pasternak, 2019).

Batıl inançların yanı sıra yapılan sporun türünün de (bireysel/takım) kaygı durumlarına etki ettiği bilinmektedir (Pluhar ve ark., 2019). Çünkü organize spor

katılımı, tek başına egzersizin ötesinde kaygı, depresyon, umutsuzluk duyguları, intihar düşüncesi ve intihar girişimleri, yasa dışı uyuşturucu kullanımı ve tütün ürünlerinin içilmesi riskinde azalma ile ilişkilidir (Miller ve ark., 2002; Miller & Hoffman, 2009; Pedersen ve ark., 2017). Bu kapsamda batıl inanç davranışlarının ve spor türünün sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini ne ölçüde etkilediğini ortaya koymak özellikle antrenör ve sporcular için yüksek kaygı ile mücadelede yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda yapılan araştırmanın amacı, sporcuların kullanmış oldukları batıl inanç davranışlarının ve spor türünün durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

Yöntem

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel desen kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin birlikte bir değişim içerisinde olma durumunu ve derecesini belirlemeyi amaçlayan bir modeldir (Büyüköztürk ve ark., 2022). Yayın etiğine uygun olarak etik kurul onayı Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü Spor Bilimleri Fakültesi Alt Etik Kurulunun 20.06.2022 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2200183831 sayılı kararı ile alınmıştır. Ayrıca tüm katılımcılara gönüllü onam formu imzalatılmıştır.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini üniversiteler arası yarışlara katılım gösteren sporcular oluştururken örneğini ise bu müsabakalara katılan 236 erkek sporcu oluşturmaktadır. Bu sporcuların 107'si (%45,4) bireysel, 129'u (%54,6) ise takım sporuyla ilgilenmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kişisel bilgi formunun yanı sıra sporcuların batıl inanç durumlarını ölçmek için "Sporda Batıl İnanç Ölçeği" ve kaygı düzeylerini belirlemek için "Sürekli ve Durumluk Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler sporculardan müsabaka gününde ve müsabaka öncesinde toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Çalışmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini tespit etmek için kişisel bilgi formu (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yaşı, spor branşı) araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır ve katılımcılara uygulanmıştır.

Sporda Batıl İnanç Ölçeği: Sporda batıl inanç ölçeği Buhrmann ve Zaugg (1981) tarafından sporcuların batıl inançlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 40 maddelik likert tipi olup 7 ayrı bölümden meydana gelmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye adaptasyonu Barut (2008) tarafından yapılan ölçeğin test tekrar korelasyon katsayısı 0.95 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 37 maddeden, 5'li likert tipi şeklindedir. 1-hiç etkili değil, 2-az etkili 3-ara sıra etkili 4-Etkili ve 5-çok etkili olacak şekilde soruları yanıtlamaları vermeleri gerekmektedir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı ise; çok düşük (1-1.8), düşük (1.81-2.6), düşük (2.61-3.4), yüksek (3.41-4.2) ve son olarak çok yüksek (4.21-5) batıl davranışların ortalamasını ifade etmektedir. Yedi gruptan meydana gelen ölçeğin bölümleri sırasıyla şu şekildedir. Giyim ve görünüş, uğurlu sayılan nesnelere, oyun ve karşılaşma öncesi kullanılan davranışlar, oyun ve karşılaşma sırasında kullanılan davranışlar, takım davranışları ve dua etme şeklinde gruplandırılmaktadır. Yapılan araştırmanın örneklemini takım ve bireysel dalda mücadele eden sporcular oluşturduğu için takım davranışlarını içeren "takım davranışları" alt boyutuna ait 33. ve 34. maddeler ve "dua etme" alt boyutunda yer alan 36. madde ölçekten çıkarılmıştır.

Sürekli ve Durumluk Kaygı Ölçeği: Spielberger ve ark. (1983) tarafından psikolojik olarak sağlıklı ve sağlıklı olmayan kişilerin durumluk ve sürekli kaygı seviyelerinin belirlenmesi amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Kısa maddelerden meydana gelen ölçek, katılımcının kendi kendini değerlendirmeye aldığı bir ölçek türüdür. Durumluk kaygı formu, sadece o anda hissedilenler ile ilgili bilgi verirken, sürekli kaygı ölçeği son yedi gündür hissedilenleri ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Durumluk ve sürekli kaygı envanteri 20'şer maddeden oluşmakta ve toplamda 40 soru yer almaktadır. 4'lü Likert tipinden oluşan bir ölçektir. Ölçekte normal ve hasta örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalar sonucunda elde edilen güvenilirlik katsayılarını .83 ile .87 arasında değiştirmektedir (Koroğlu & Aydemir, 2000).

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler analiz edilerek eksik ya da hatalı veriler değerlendirme dışı tutuldu. Skewness ve Kurtosis, Kolmogorov-Smirnov Testi değerlerine ve Q-Q Grafik ve Histograma bakılarak verilerin normal dağılım varsayımlarını sağladığı tespit edildi. Bu doğrultuda aşamalı regresyon analizi varsayımlarından olan multicollinearity'i kontrol etmek için varyans şişme faktörü (variance inflation factor) (VIF) ve tolerans

değerleri kontrol edildi. Bütün VIF değerlerinin 10'dan küçük (2.38 ile 3.40 arasında), tolerans değerlerinin de .48 ile .79 arasında olduğu görüldü. Ayrıca verilere Durbin-Watson testi uygulanarak bu değerlerin 1.62 olduğu ve bunun sonucunda da verilerde oto-korelasyon olmadığı görüldü. Batıl inanç davranışları ve takım türü ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptayabilmek için Pearson Korelasyon analizi yapıldı. Daha sonra batıl inanç davranışlarına ait giyim ve görünüş, uğurlu sayılan nesnelere, oyun ve karşılaşma öncesi kullanılan davranışlar, oyun ve karşılaşma sırasında kullanılan davranışlar, dua etme alt boyutları ve spor türü gibi bağımsız değişkenlerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin ne ölçüde yordayıcısı olduğunu belirlemek için aşamalı regresyon (stepwise) analizi uygulanmıştır. Aşamalı regresyon analizi, en uygun bağımsız değişkenleri seçmek için kullanılan elverişli bir analiz yöntemidir (İstmer, 2022). Bu araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Katılımcıların batıl inanç davranışları ve takım türü ile kaygı düzeyleri arasındaki Pearson Korelasyon değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ortalama ve standart sapmaları ile değişkenler arasındaki korelasyon sonuçları

Değişken	n	M	SD	1	2	3	4	5	6	7
¹ Durumluk Kaygı	236	2,26	,78	-						
² Sürekli Kaygı	236	2,29	,65	,305**	-					
³ Giyim ve Görünüş	236	1,62	,69	-,411**	-,041	-				
⁴ Uğurlu Nesnelere	236	1,63	,85	-,484**	-,005	,643**	-			
⁵ Oyun Öncesi	236	1,92	,78	-,539**	-,090	,734**	,756**	-		
⁶ Oyun Sırası	236	1,59	,94	-,394**	-,052	,535**	,638**	,624**	-	
⁷ Dua Etme	236	3,29	1,43	-,451**	-,506**	,202**	,243**	,324**	,196**	-
⁸ Spor Türü ^a	236	1,45	,49	,218**	-,044	-,157*	-,269**	-,257**	-,234**	-,084

^a 1= takım sporları, 2= bireysel sporlar

* p < .05. ** p < .01.

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri ile batıl inanç davranışları ve bireysel sporlar arasında yüksek düzeyde negatif yönde korelasyon olduğu görülmektedir. Buna karşılık sürekli kaygı ile durumluk kaygı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sürekli kaygı ile batıl inanç davranışları arasında ise yalnızca dua etme alt boyutu arasında bir ilişki olması dikkat çekicidir.

Batıl inanç davranışları ve spor türünün durumluk kaygıyı yordama gücünü tespit etmek için yapılan aşamalı regresyon analiz sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Batıl inanç alt boyutlarının ve spor türünün durumluk kaygı üzerindeki etkilerinin aşamalı regresyon analizi sonuçları (n=236)

Etki	B	Standart Hata	Beta	t	p
Sabit	3,671	,123		29,641	,000**
Oyun Öncesi	-,302	,080	-,302	-3,768	,000**
Dua Etme	-,169	,029	-,309	-5,714	,000**
Uğurlu Nesnelere	-,164	,071	-,179	-2,287	,023*

R=0,635; R²=0,390; F=49,483; *p<,05; **p<,001

Batıl inanç davranışları ve spor türünün durumluk kaygıyı yordamada en güçlüden en zayıfa doğru sıralandığı model Tablo 2’de görülmektedir. Elde edilen sonuçlar oyun ve karşılaşma öncesi kullanılan davranışlar (-,302), dua etme (-,309) ve uğurlu nesnelere kullanma (-,179) gibi batıl inanç davranışlarının durumluk kaygıyı en güçlü şekilde yordadığını göstermektedir (%39). Oyun ve karşılaşma öncesi kullanılan davranışlar, dua etme ve uğurlu nesnelere kullanma değişkenlerinin durumluk kaygıyı negatif olarak yordaması bu tür ritüelleri kullanan sporcuların yüksek durumluk kaygı ile daha iyi mücadele edebildiğini göstermektedir. Ayrıca batıl inanç davranışları ve spor türünün sürekli kaygıyı yordama gücünü tespit etmek için yapılan aşamalı regresyon analiz sonuçları Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Batıl inanç alt boyutlarının ve spor türünün sürekli kaygı üzerindeki etkilerinin aşamalı regresyon analizi sonuçları (n=236)

Etki	B	Standart Hata	Beta	t	p
Sabit	2,948	,104		28,208	,000**
Dua Etme	-,244	,026	-,537	-9,323	,000**
Uğurlu Nesnelere	,095	,043	,125	2,180	,030*

R=0,521; R²=0,272; F=43,466; *p<,05; **p<,001

Tablo 3 incelendiğinde batıl inanç alt boyutları ve spor türünün sürekli kaygı durumlarını iki aşamada yordadığını ve dua etme (-,537), uğurlu nesnelere kullanma (,125) alt boyutlarının durumluk kaygının en önemli iki yordayıcısı olduğu görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerinin sürekli kaygıyı negatif olarak yordaması bu tür ritüelleri kullanan sporcuların yüksek sürekli kaygı ile daha iyi mücadele edebildiğini göstermektedir. Yapılan aşamalı regresyon analizine ek olarak spor türünün durumluk ve sürekli kaygı açısından bir farklılık içerip içermediğine yönelik yapılan karşılaştırma test sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Durumluk ve sürekli kaygının spor türü açısından karşılaştırılması

Kaygı Türü	Takım Sporları		Bireysel Sporlar		t(234)	p	Cohen's d
	M	SD	M	SD			
Durumluk Kaygı	2,109	,691	2,451	,841	-3,371	,000**	-.449
Sürekli Kaygı	2,326	,532	2,267	,770	,665	,506	.090

**p<,001

Tablo 4 incelendiğinde sporcuların yapmış oldukları spor türünün durumluk kaygı düzeylerinde farklılığa yol açtığı görülmektedir. Elde edilen bulgular, takım sporuyla ilgilenen sporcuların bireysel sporlarla ilgilenen sporculara göre daha düşük düzeyde durumluk kaygı yaşadığını göstermektedir.

Tartışma

Kaygının spor performansı üzerindeki etkileri spor psikolojisinin temel araştırma alanlarından biri olmaya devam etmektedir (Hanin, 2000; Woodman & Hardy, 2001). Rekabetçi sporlarda sporcuların baskı altında iyi performans göstermeleri gerektiği düşünüldüğünde, spor müsabakaları potansiyel olarak tehdit edici değerlendirici durumlar olarak düşünülebilir ve bu nedenle muhtemelen yüksek kaygı seviyeleri ortaya çıkarabilir. Araştırmacılar çoğunlukla kaygının spor performansı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu bildirmiştir (Kleine, 1990; Woodman ve Hardy, 2003). Bu etki ayrıca birçok farklı spor alanında da gösterilmiştir. Örneğin, kaygının futbol penaltı vuruşlarında (Jordet, 2009; Wilson ve ark., 2009), kaya tırmanışında (Nieuwenhuys ve ark., 2008; Pijpers ve ark., 2006), golf vuruşunda (Vine ve ark., 2011) veya masa tenisinde (Williams ve ark., 2002) performansı bozan önemli bir faktör olduğu defalarca gösterilmiştir. Ancak, kaygının spor performansı üzerindeki zararlı etkilerinin altında yatan süreçler henüz yeterince araştırılmamıştır (Janelle, 2002) ve bu nedenle etkili olabilecek faktörlerin belirlenmesi oldukça önemli görünmektedir. Bu kapsamda yapılan araştırmada kaygıyla ilişkili olabileceği düşünülen batıl inanç davranışları ve spor türünün durumluk ve sürekli kaygıya etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlar batıl inanç davranışı olan oyun ve karşılaşma öncesi kullanılan davranışlar, dua etme ve uğurlu nesnelere kullanmanın durumluk kaygının önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulguya ek olarak yapılan analizler dua etme ve uğurlu nesnelere kullanma davranışlarının sürekli kaygının önemli yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Yapılan araştırmalar oyun öncesi ritüellerin, duanın ve uğurlu nesnelere kullanımının en yaygın batıl inanç davranışı olduğunu ortaya koymuştur (Ptacek, 2016). Ancak herhangi bir batıl inanç davranışının sıkça kullanılması onun

müsabaka performansına olumlu katkı yaptığı anlamına gelmemektedir. Bleak ve Frederick (1998) yapmış olduğu çalışmada en yaygın batıl inanç davranışlarının giyim ve görünüş ile ilgili olmasına rağmen en az etkili olan batıl inançlar arasında yer aldığını belirtmiştir. Örneğin, Gana futbol takımlarında yapılan araştırmada elit futbolcuların en etkili batıl inanç davranışlarının dua olduğu vurgulanmıştır (Ofori ve ark., 2013). Yapılan bir başka araştırmada ise uğurlu nesnelere sporcuların özgüvenini arttırmada en etkili batıl inanç davranışı olduğu ortaya konulmuştur (Ptacek, 2016). Karşılaşma öncesi yapılan rutinler durumluk kaygının önemli yordayıcıları arasında olmasına rağmen sürekli kaygıyı önemli düzeyde yordamaması araştırmanın dikkat çekici bulgusudur. Bu sonuç sporcuların müsabaka öncesi artan kaygı seviyelerinin durumluk olmasından ve kaygı seviyesindeki anlık artışın kontrol altına alınabilmesi için sporcuların belli rutinler oluşturmasıyla açıklanabilir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu ise takım ve bireysel sportlardaki kaygı düzeylerindeki farklılıktır. Elde edilen sonuçlar, bireysel sportlarda mücadele eden sporcuların takım sportlarındakilere oranla daha yüksek kaygı seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmalar takım sporuyla ilgilenen bireylerin bireysel fiziksel aktivite türleriyle ilgilenen bireylerden daha olumlu bir ruh sağlığına sahip olduğunu göstermiştir (Eime ve ark., 2013). Organize sportlar, azalan depresif semptomlar, artan benlik saygısı ve gelişmiş sosyal yetenekler ile ilişkilendirilmiştir (Sabiston ve ark., 2016; Vella ve ark., 2017). Takım sportları, bireylerin başkalarıyla iyi çalışmayı ve bir gruba etkili bir şekilde katkıda bulunmayı öğrenmeleri için bir fırsat sağlar (Sabiston ve ark., 2016). Ortaya çıkan destek ve kabul görme duygusu, muhtemelen depresif semptomların azaltılmasında ayrılmaz bir rol oynamakta ve akranlarla sağlıklı ilişkilere yol açmaktadır (Boone & Leadbeater, 2006; Eime ve ark., 2013). Boone ve Leadbeater (2006), koçluk, beceri geliştirme ve akran desteğine sahip takımlardaki olumlu deneyimlerin, sosyal kabul duygularına katkıda bulunduğunu, vücut memnuniyetsizliğini azalttığını ve nihayetinde ergenler arasında daha az depresif semptomlara yol açtığını bulmuştur.

Bireysel sporcuların başarıları tamamen kendi becerilerine ve antrenmanlarına bağlı olduğu için daha yüksek düzeyde hazırlık yapabilmektedir (Kajbafnezhad ve ark., 2011). Yine de bu artan sorumluluk duygusu, kaybettikten sonra yoğun bir utanç veya suçluluk duygusuna yol açabilir (Nixdorf ve ark., 2016). Takım sportları rekabet, takım dinamikleri veya koçluk sorunları nedeniyle bazen streslidir, ancak bireysel sportlar,

depresif semptomlarla bağlantılı olan başarısızlıktan sonra utanç gibi daha büyük içsel atıflara neden olabilir (Boone & Leadbeater, 2006; Hanrahan & Cerin, 2009). Nixdorf ve ark. (2016), yapmış oldukları çalışmada bireysel spor yapan elit genç sporcuların, takım sporları yapanlara göre depresyondan daha fazla muzdarip olduğunu bildirmektedir. Sabiston ve ark. (2016), lise boyunca takım sporlarıyla uğraşan gençlerin hayatlarının ilerleyen dönemlerinde daha az depresif semptom bildirdiklerini, ancak aynı durumun bireysel sporlar için geçerli olmadığını ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak yüksek kaygı seviyelerinin sporcuların performansları üzerinde olumsuz sonuçlar doğurduğu ve yüksek kaygı seviyesiyle başa çıkabilen sporcuların optimum performans sergileyerek daha fazla sportif başarıya ulaştığı söylenebilir. Batıl inanç davranışları sporcuların yüksek kaygıyla başa çıkmasında önemli bir araç olarak kullanılmaktadır. Özellikle oyun ve karşılaşma öncesi ritüeller, dua etme ve uğurlu nesnelere kullanma durumluk kaygıyı, dua etme ve uğurlu nesnelere kullanma ise sürekli kaygının önemli yordayıcılarıdır. Bu bilgiler ışığında antrenörler sporcuların kaygı ile mücadele edebilmesinde buna benzer ritüeller oluşturmalarını teşvik etmelidirler. Ayrıca bireysel sporlarda mücadele eden sporcuların takım sporlarındakilere kıyasla daha yüksek kaygı seviyelerine sahip olmaları antrenörler ve yöneticiler tarafından sürekli göz önünde bulundurulmalı ve yıllık antrenman programlarında kaygıyı kontrol etmeye yönelik psikolojik beceri müdahalelerine daha fazla yer verilmelidir.

Kaynaklar

- Barut, A. İ. (2008). Sporda batıl davranış ve öz-yeterlik ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi.
- Basiaga-Pasternak, J. (2019). Pre-performance rituals and anxiety among young Polish and Ukrainian football players. *Baltic J Heal Phys Activity*, 11(4), 69-76.
- Bleak, J. L., & Frederick, C. M. (1998). Superstitious behavior in sport: Levels of effectiveness and determinants of use in three collegiate sports. *Journal of Sport Behavior*, 21(1), 1.
- Boone, E. M., & Leadbeater, B. J. (2006). Game on: Diminishing risks for depressive symptoms in early adolescence through positive involvement in team sports. *Journal of Research on Adolescence*, 16(1), 79-90.
- Buhrmann, H. G., & Zaugg, M. K. (1981). Superstitions among basketball players: An investigation of various forms of superstitious beliefs and behavior among

- competitive basketballers at the junior high school to university level. *Journal of Sport Behavior*, 4(4), 163–174.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2022). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Concordian. (2012). A look at pre-game rituals and superstitions from your stingers. Retrieved 15.06.2015 from <http://theconcordian.com/2012/10/a-look-at-pre-game-rituals-and-superstitions-from-your-stingers/>
- Damisch, L., Stoberock, B., & Mussweiler, T. (2010). Keep Your Fingers Crossed! How Superstition Improves Performance. *Psychological Science*, 21(7), 1014-1020.
- Delacroix, E., & Valérie, G. (2008). Understanding, defining and measuring the trait of superstition. *Selected Proceedings of the IAREP/SABE, LUISS in Rome*.
- Domotor, Z., Ruiz-Barquin, R., & Szabo, A. (2016). Superstitious behavior in sport: A literature review. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57(4), 368-382.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10.
- Hanin, Y. L. (2000). Emotions in sport. *Human Kinetics*.
- Hanrahan, S. J., & Cerin, E. (2009). Gender, level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 508-512.
- İstmer. (2022). Aşamalı regresyon analizi. İstatistik Merkezi. Retrieved 15.01.2023 from <https://www.istmer.com/asamali-regresyon-analizi-neden-kullanilir>
- Janelle, C. M. (2002). Anxiety, arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability. *Journal of Sports Sciences*, 20, 237–251.
- Jordet, G. (2009). Why do English players fail in soccer penalty shootouts? A study of team status, self-regulation, and choking under pressure. *Journal of Sports Sciences*, 27, 97–106.
- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 249.

<https://efsupit.ro/images/stories/imgs/JPES/2011/9/Microsoft%20Word%20-%20Art%2039.pdf>

- Kleine, D. (1990). Anxiety and sport performance: A meta-analysis. *Anxiety, Stress, and Coping*, 2, 113–131.
- Koroğlu, E., & Aydemir, Ö. (2000). *Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler*. Hekimler Yayın Birliği.
- Miller, K. E., Barnes, G. M., Melnick, M. J., Sabo, D. F., & Farrell, M. P. (2002). Gender and racial/ethnic differences in predicting adolescent sexual risk: Athletic participation versus exercise. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(4), 436-450. <https://doi.org/10.2307/3090236>
- Miller, K. E., & Hoffman, J. H. (2009). Mental Well-Being and Sport-Related Identities in College Students. *Sociology of Sport Journal*, 26(2), 335-356. <https://doi.org/10.1123/ssj.26.2.335>
- Newkey-Burden, C. (2014, November 5). 10 sportsmen and their strange superstitions. *The Telegraph*. <http://www.telegraph.co.uk/men/the-filter/11208062/10-sportsmen-and-their-strange-superstitions.html>
- Nieuwenhuys, A., Pijpers, J. R., Oudejans, R. R. D., & Bakker, F. C. (2008). The influence of anxiety on visual attention in climbing. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 171–185. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.2.171>
- Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Comparison of Athletes' Proneness to Depressive Symptoms in Individual and Team Sports: Research on Psychological Mediators in Junior Elite Athletes. *Frontier in Psychology*, 7, 893.
- Ofori, P. K., Biddle, S., & Lavalley, D. (2013). The role of superstition among professional footballers in Ghana. *Athletic Insight*, 14(2), 117-127. <https://rke.abertay.ac.uk/en/publications/the-role-of-superstition-among-professional-footballers-in-ghana>
- Öner, N., & Le Compte, A. (1983). *Süreksiz Durumluk/Sürekli Anksiyete Envanteri El Kitabı*, 1. Baskı, İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 1-26.
- Pedersen, M. T., Vorup, J., Nistrup, A., Wikman, J. M., Alstrom, J. M., Melcher, P. S., Pfister, G. U., & Bangsbo, J. (2017). Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(8), 852-864.

- Pijpers, J. R., Oudejans, R. R. D., Bakker, F. C., & Beek, P. J. (2006). The role of anxiety in perceiving and realizing affordances. *Ecological Psychology*, 18, 131–161.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P. (2019). Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(3), 490-496.
- Ptacek, T. J. (2016). The relationship between superstition and confidence in sport [Unpublished master's thesis]. The University of North Dakota.
- Sabiston, C. M., Jewett, R., Ashdown-Franks, G., Belanger, M., Brunet, J., O'Loughlin, E., & O'Loughlin, J. (2016). Number of Years of Team and Individual Sport Participation During Adolescence and Depressive Symptoms in Early Adulthood. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38(1), 105-110.
- Schippers, M. C., & Van Lange, P. A. M. (2006). The psychological benefits of superstitious rituals in top sport: A study among top sportspersons. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(10), 2532-2553.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Barnett, N. P. (1995). Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of applied developmental psychology*, 16(1), 125-142.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Williams, A. M., Vickers, J. N., & Rodrigues, S. T. (2002). The effects of anxiety on visual search, movement kinematics, and performance in table tennis: A test of Eysenck and Calvo's processing efficiency theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 438–455.
- Wilson, M. R., Wood, G., & Vine, S. J. (2009). Anxiety, attentional control, and performance impairment in penalty kicks. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 761–775.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 127–170). Wiley.

Bedir D, Namlı S, Yılmaz E, Yumuş H, Köylü E. (2023). Sporcuların Batıl İnanç, sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Takım ve Bireysel Sporlar Açısından İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 31-43.

Vella, S. A., Swann, C., Allen, M. S., Schweickle, M. J., & Magee, C. A. (2017). Bidirectional Associations between Sport Involvement and Mental Health in Adolescence. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(4), 687-694.

Vine, S. J., Moore, L., & Wilson, M. R. (2011). Quiet eye training facilitates competitive putting performance in elite golfers. *Frontiers in Psychology*, 2, 1–9.