



Bireysel ve Takım Sporcularında Müsabaka Öncesi Psikolojik Performans ve Durumluk Kaygı İlişkisi

Pre-Competition Psychological Performance and State Anxiety Relationship in Individual and Team Athletes

Sevinç NAMLI¹, Eda YILMAZ²

¹Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
• sevinc.namli@erzurum.edu.tr • ORCID > 0000-0003-0958-6792

²Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
• eda.yilmaz@erzurum.edu.tr • ORCID > 0000-0003-4832-3792

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliř Tarihi/Received: 03 Ocak/January 2025

Kabul Tarihi/Accepted: 14 Mayıs/May 2026

Yıl/Year: 2026 | **Cilt – Volume:** 17 | **Sayı – Issue:** 2 | **Sayfa/Pages:** 211-225

Atıf/Cite as: Namlı, S. & Yılmaz, E. (2026). "Bireysel ve Takım Sporcularında Müsabaka Öncesi Psikolojik Performans ve Durumluk Kaygı İlişkisi" Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 17(2), Haziran 2026: 211-225.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author: Eda YILMAZ

Etik Kurul Beyanı/Ethics Committee Approval: Araştırma için Erzurum Teknik Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etięi Kurulu'ndan 10/10/2024 tarihli ve 19 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır.

Yazar Notu/Author Note: Bu alışma 22. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde özet bildiri olarak yayınlanmıştır.

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARINDA MÜSABAKA ÖNCESİ PSİKOLOJİK PERFORMANS VE DURUMLUK KAYGI İLİŞKİSİ

ÖZ

Spor ortamında en çok yaşanan kaygı türü olan durumluk kaygı, genellikle yarışma öncesi ya da sırasında ortaya çıkar ve bireyin o anki değerlendirmelerine, algılarına ve beklentilerine bağlı olarak artış gösterebilir. Durumluk kaygı düzeyini kontrol altına tutabilmek için sporcuların iyi bir psikolojik performans düzeyine ihtiyacı bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, sporcuların yarışma öncesi durumluk kaygı düzeylerinde psikolojik performanslarının etkisinin incelenmesidir. Nicel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemine göre tasarlanan bu çalışma, Eylül ve Ekim dönemi içerisinde yapılan bireysel ve takım sporlarındaki yarışmalara katılan sporcular üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak durumluk kaygı ölçeği ile sporcu psikolojik performans ölçeği kullanılmıştır. Kolay örnekleme yoluyla 199 sporcuya yarışma öncesi ulaşılmıştır. Verilerin analizi sonrası normallik varsayımları sağlandığından parametrik testlerin yapılmasına karar verilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında kendine güven alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır. Profesyonel sporcuların amatör sporculara kıyasla kendine güven ve güdülenme düzeylerinin yüksek, durumluk kaygı düzeylerinin ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca takım sporcularının bireysel sporculara göre daha düşük kaygı yaşadıkları ve düzenli zihinsel antrenman yapan sporcularında yine durumluk kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Psikolojik performans alt boyutları ile durumluk kaygı arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan analiz sonrası güdülenme ve kendine güven alt boyutlarından alınan puan yükseldikçe durumluk kaygı ve bedensel kaygı negatif yönde ilişkilirken, bedensel kaygı alt ölçekten alınan puan ile durumluk ölçeğinden alınan puanlar pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sporcuların psikolojik performanslarının yüksek olması, durumluk kaygı düzeylerinin düşük olması ve dolayısıyla fiziksel performanslarının artmasında etkili olabilir. Bu bağlamda sporcularda psikolojik performansın arttırılmasına yönelik çalışmalara ağırlık verilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Müsabaka, Psikolojik Performans, Sporcu.



PRE-COMPETITION PSYCHOLOGICAL PERFORMANCE AND STATE ANXIETY RELATIONSHIP IN INDIVIDUAL AND TEAM ATHLETES

ABSTRACT

The state anxiety, which is the most common type of anxiety in the sport environment, usually occurs before or during the competition and may increase depending on the individual's current evaluations, perceptions and expectations. In order to keep the state anxiety level under control, athletes need a good psychological performance level. The aim of this study is to examine the effect of psychological performance on the pre-competition state anxiety levels of athletes. This study, which was designed according to the survey method, one of the quantitative research methods, was carried out on athletes participating in individual and team sports competitions held in September and October. State anxiety scale and athlete psychological performance scale were used as data collection tools. Data were collected before the competitions that could be reached through convenience sampling. Through convenience sampling, 199 athletes were reached before the competition. After the analysis of the data, it was decided to perform parametric tests since normality assumptions were met. According to the gender variable, there is a significant difference in favour of men in the self-confidence sub-dimension. It was determined that professional athletes had higher self-confidence and motivation levels and lower state anxiety levels compared to amateur athletes. In addition, it was observed that team athletes had lower levels of anxiety than individual athletes, and athletes who did regular mental training had lower levels of state anxiety. After the analysis to determine the relationship between psychological performance sub-dimensions and state anxiety, it was concluded that the higher the score obtained from motivation and self-confidence sub-dimensions, the higher the score obtained from state anxiety and physical anxiety were negatively related, while the score obtained from physical anxiety sub-scale and the scores obtained from state anxiety scale were significantly positively related. The high psychological performance of the athletes may be effective in increasing their physical performance due to low state anxiety levels. In this context, studies aimed at increasing psychological performance in athletes should be emphasized.

Keywords: Anxiety, Athlete, Competition, Psychological Performance.



GİRİŞ

Sporcu performansına etki eden faktörler göz önünde bulundurulduğunda teknik ve taktik becerileri kadar psikolojik faktörlerin de etki ettiği bilinmektedir. Rekabet, kaybetme ve kazanma sonuçlarının olduğu spor ortamlarında müsabaka esnası ve öncesinde zihinsel dayanıklılığın üst düzeyde olması performansa olumlu olarak yansımaları beklenir. Sporcunun psikolojik hazırlığı, spor eğitimi hazırlığının temel unsurudur (Guszkowska ve Wójcik, 2021). Sporcu zihinsel dayanıklılıkta; özgüven, konsantrasyon, karar verme ve zorluklarla başa çıkma gibi bir dizi psikolojik becerilerin yönetimini etkili şekilde gerçekleştirebilir (Jones ve ark., 2002). Gucciardi (2017), Hsieh ve ark. (2024), zihinsel dayanıklılığı sporcuların belirledikleri hedef doğrultusunda değişen yoğunluk, uzunluk ve sıklıktaki zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkmaları olarak tanımlamaktadır. Romanová (2021) ise zihinsel dayanıklılığın özgüven ve dayanıklılıkla ilişkili bir beceri olarak görülebileceği ve bunun da sporda başarıyı etkileyen bir unsur olduğunu ifade etmektedir. Kısaca zihinsel dayanıklılığın yüksek olması sporcuların zor durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmasında önemli bir etken olduğunu söylenebilir (Namlı ve Tekkurşun-Demir, 2019; Thelwell, ve ark., 2005).

İyi bir fiziksel performans sergileyebilmek için sporcuların, hedeflerine ulaşmada karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak iyi düzeyde psikolojik özelliklere sahip olmaları gerekir (Lu ve ark., 2018). Özellikle müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygı faktörünün çok düşük olması sporcunun güdülenmesini azaltırken, yüksek düzeyde yaşanan kaygı ise fiziksel ve zihinsel konsantrasyonu ve koordineyi bozabilmektedir (Jones, 1995). Bu nedenle optimal düzeydeki bir kaygı sporcunun performansını en iyi şekilde ortaya çıkarmaya yardımcı olabilir. Sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka esnasındaki kaygılarını yönetmeleri, başarı için kritik bir gerekliliktir (Civan ve ark., 2012). Psikolojik performansı arttıracak birçok yöntem bulunmaktadır. Örneğin nefes kontrolü, imgeleme, zihinsel antrenman, hedef belirleme, kendi kendine konuşma ve konsantrasyon gibi çeşitli tekniklerden bahsedilebilir (Urfa ve Aşçı, 2018). İnsanın doğası gereği negatif durumu, pozitif duruma göre daha hızlı ve daha yoğun algılamaktadır (Narcıkara, 2017). Dolayısıyla yoğun stres altındayken kaygı durumunu yaşamaya daha da eğilimli hale gelir (Baykal, 2020). Müsabaka öncesi yaşanacak küçük bir olumsuzluk bile sporcunun kaygı seviyesini arttırabilir. Bu noktada sporcunun psikolojik performansı devreye girer ve sporcunun psikolojik performansı veya diğer bir deyişle zihinsel dayanıklılığı ne kadar yüksekse kaygı düzeyi o derecede düşük olması beklenebilir. Örneğin Poudel-Tandukar ve ark. (2019) yaptıkları çalışma sonucunda yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip bireylerin kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde psikolojik dayanıklılıkları yüksek olan ergenlerin depresyon düzeylerinin düşük olduğu sonuçlarına ulaşan Ziaian ve ark. (2012), bireylerin zihinsel dayanıklılıklarını arttıracak önlemlerin alınmasına atıf yapmaktadırlar.

Durumluk kaygı, olayın önemine göre semptomların daha şiddetli görülmesine neden olabilir. Kalp çarpıntısı, nefes darlığı hissi, mide krampları, huzursuzluk, baş ağrısı, titreme, sinirlilik, ishal veya kabızlık (Brunes ve ark., 2012) gibi fizyolojik ve psikolojik belirtilerle ortaya çıkabilir. Sporcu müsabaka öncesi bu belirtilerin birini veya birkaçını birden yaşaması söz konusu olabilmektedir. Dolayısıyla fizyolojik ve psikolojik bu belirtilerin şiddetli bir şekilde hissedilmesi performans olumsuz etki etmesi beklenir. Ek olarak Fradejas Medrano ve Espada-Mateos (2018) sporcuların psikolojik durumları üzerinde cinsiyet, yaptığı spor türü gibi değişkenlerin etkisi olduğunu söylemektedirler. Bu bağlamda sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin psikolojik performans düzeyine etkisinin araştırılması bu çalışmanın amacını içermektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama deseni doğrultusunda yapılandırılmıştır. İlişkisel tarama deseni, değişkenler arasındaki mevcut ilişkiyi inceleyerek, bu ilişkilerin yönü ve derecesine dair çıkarımlarda bulunmayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu kapsamda araştırma, belirli değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak ve mevcut durumu belirli ölçütler çerçevesinde analiz etmek üzere tasarlanmıştır (Fraenkel ve ark., 1993).

Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)

Araştırma Eylül ve Ekim dönemi içerisinde Türkiye’de yapılan bireysel ve takım sporlarındaki yarışmalara katılan sporcular üzerinde gerçekleştirilmiştir. Kolay örnekleme yöntemiyle yarışmalar öncesinde veriler toplanmıştır. Gönüllülük esası ile sporculara antrenörleri aracılığı ile duyuru yapılmış ve çalışmaya 18 yaş üzeri toplam 237 sporcu katılmıştır. Eksik ve hatalı veriler çıkarıldıktan sonra 204 veri istatistik programına dahil edilmiştir. Verilerin normallik analizlerinde aşırı uç noktalardaki veriler analiz dışı bırakılarak toplam 199 katılımcının verileri raporlandırılmıştır. Çalışma tasarım aşamasında Erzurum Teknik Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu (Toplantı Sayısı :11 Karar Sayısı: 19 Tarih : 10.10.2024) tarafından etik onay alınarak yürütülmüştür. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 2’de verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak durumluk kaygı ölçeği ile sporcu psikolojik performans ölçeği kullanılmıştır.

Sporda Psikolojik Performans Ölçeği

Aydoğan ve Konaş (2022) tarafından geliştirilen ölçek, 32 madde, üç alt boyuttan (bedensel ve bilişsel kaygı, güdülenme, kendine güven) oluşmaktadır. Beşli likert tipi geliştirilen ölçek puanlaması (1) “Hiçbir zaman”, (2) “Nadiren”, (3) “Bazen”, (4) “Çoğunlukla”, (5) “Her zaman” şeklindedir. Ölçek, toplam varyansın %41,09’unu açıklayan 3 faktörlü bir yapı ortaya koymuştur. Modelin iyi bir uyum gösterdiği belirlenmiştir ($\chi^2/sd=2,09$; RMSEA=0,057). Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayıları alt boyutlar için 0,84 ile 0,94 arasında, yüksek güvenirlik düzeyine sahiptir. Bu çalışma için yapılan analizlerde güvenirlik katsayıları 0,765 ile 0,895 arasında bulunmuştur.

Durumluk Kaygı Ölçeği

Bireylerin belirli bir zaman diliminde kendilerini nasıl hissettiklerini ölçmeye yönelik ifadeler içeren bir değerlendirme aracıdır. Ölçek, Charles Spielberger ve ark. (1964) yılında geliştirilmiştir. Öner ve Le Compte (1985) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Toplam 20 maddeden oluşan ölçek, 20 ile 80 arasında puan alınmasına olanak tanımaktadır. Çeşitli uygulamalarda ortalama puan aralığı 36 ile 41 arasında tespit edilmiştir. Güvenirlik katsayılarının 0,83 ile 0,87 arasında, test-tekrar test güvenirliğinin ise 0,71 ile 0,86 arasında olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, madde güvenirliği değerlerinin 0,34 ile 0,72 arasında değiştiği kaydedilmiştir. Bu çalışma için Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısı 0,88 bulunmuştur.

Verilerin Toplanması/İşlem Yolu: Eylül ve Ekim aylarında düzenlenen basketbol, voleybol, futbol, curling, atıcılık, okçuluk, kickboks, karate müsabakaları öncesi kişisel bilgi formu yanında psikolojik performans ölçeği ve durumluk kaygı ölçeği aracılığı ile veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi: Elde edilen veriler SPSS v.26.0 paket programı ile ilk etapta normallik dağılımına bakılmıştır. Psikolojik performans tüm alt boyutları ile Durumluk kaygı toplam puanları Skewness ve Kurtosis değerlerine göre (+/-1,5) normal dağılım gösterdiği (Tabachnick ve Fidell, 2007) görülmüş ve parametrik testler yapılmıştır (Tablo 1). Verilere betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t-testi ve Pearson Korelasyon Analizi teknikleri kullanılmıştır.

Tablo 1. Verilerin normallik dağılımları ve güvenirlik analiz sonuçları

	N	Minimum	Maximum	Mean	Sd.	Skewness	Kurtosis	Cronbach's Alpha
Bedensel Kaygı	199	21,00	69,00	40,56	10,85	,104	-1,127	,885
Güdülenme	199	15,00	40,00	32,04	6,57	-1,032	,446	,895
Kendine Güven	199	12,00	35,00	23,75	5,80	,150	-,711	,815
Psikolojik Performans	199	63,00	123,00	96,35	12,30	-,338	,032	,765
Durumluk Kaygı	199	20,00	70,00	40,75	10,16	,351	,333	,888

BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerinin analizleri sonucunda elde edilen sonuçlara ilişkin bilgiler sunulacaktır.

Tablo 2. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Kategori	Değişken	n	%
Cinsiyet	Kadın	79	39,7
	Erkek	120	60,3
Sporculuk Durumu	Bireysel Sporcu	98	49,2
	Takım Sporcusu	101	50,8
Millilik Durumu	Milli Sporcu	49	24,6
	Milli Sporcu Değil	150	75,4
Zihinsel Antrenman Yapıyor musunuz?	Evet	76	38,2
	Hayır	123	61,8

Katılımcıların %39,7'si kadın (n=79), %60,3'ü erkektir (n=120). Sporculuk Durumlarına bakıldığında %49,2'si bireysel sporcu (n=98), %50,8'i takım sporcusu olduğu görülmüştür (n=101). Ayrıca Katılımcıların %24,6'sı milli sporcu (n=49), %75,4'ü milli sporcu değil (n=150). Ek olarak %38,2'si zihinsel antrenman yaptığını belirtmiş (n=76), %61,8'i zihinsel antrenman yapmadığını ifade etmiştir (n=123).

Tablo 3. Cinsiyete göre psikolojik performans ve durumluk kaygı ortalamalarının karşılaştırılması

Kategori	Değişken	n	$\bar{x}$	Sd	t	p
Bedensel Kaygı	Kadın	79	39,67	10,94	-0,94	.35
	Erkek	120	41,15	10,80		
Güdülenme	Kadın	79	32,77	5,85	1,28	.20
	Erkek	120	31,56	7,00		
Kendine Güven	Kadın	79	22,16	5,45	-3,21	.002*
	Erkek	120	31,56	7,00		
Psikolojik Perf	Kadın	79	94,61	10,46	-1,63	.10
	Erkek	120	97,51	13,29		
Durumluk Kaygı	Kadın	79	39,85	9,39	-1,02	.31
	Erkek	120	41,35	10,64		

Sporcuların bedensel kaygı, güdülenme, psikolojik performans toplam puanında ve durumluk kaygı düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$). Kendine güven alt boyutunda kadın ($\bar{x}=22,16$, $sd=5,45$) ve erkek ($\bar{x}=31,56$, $sd=7,00$) katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=-3,21$, $p<.05$). Erkek katılımcıların kendine güven düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Spor branşına göre psikolojik performans ve durumluk kaygı ortalamalarının karşılaştırılması

Değişken	Kategori	n	$\bar{x}$	Sd	t	p
Bedensel Kaygı	Bireysel	98	39,64	10,52	-1,17	0,240
	Takım	101	41,45	11,14		
Güdülenme	Bireysel	98	32,38	6,158	0,73	0,464
	Takım	101	31,70	6,97		
Kendine Güven	Bireysel	98	22,27	5,78	-3,64	,000*
	Takım	101	25,18	5,47		
Psikolojik Perf	Bireysel	98	94,30	11,66	-2,34	,020*
	Takım	101	98,34	12,62		
Durumluk Kaygı	Bireysel	98	42,55	10,86	2,48	,014*
	Takım	101	39,00	9,15		

Bireysel spor branşı ve takım spor branşı arasında bedensel kaygı ve güdülenme düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$). Kendine güven düzeylerinde bireysel spor branşı ($\bar{x}=22,28$, $sd=5,79$) ve takım spor branşı ($\bar{x}=25,19$, $sd=5,48$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=-3,647$, $p<.05$). Takım sporcularının kendine güven düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik performans açısından bireysel spor branşı ($\bar{x}=94,31$, $sd=11,67$) ve takım spor branşı ($\bar{x}=98,35$, $sd=12,63$) arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t=-2,342$, $p<.05$). Takım sporcularının psikolojik performanslarının daha yüksek olduğu belirlenmiş. Durumluk kaygı düzeyleri, bireysel spor branşı ($\bar{x}=42,55$, $sd=10,87$) ve takım spor branşı ($\bar{x}=39,01$, $sd=9,15$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=2,489$, $p<.05$). Bireysel spor branşıyla uğraşanların durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Sporculuk durumuna göre psikolojik performans ve durumluk kaygı ortalamalarının karşılaştırılması

Değişken	Kategori	n	$\bar{x}$	Sd	t	p
Bedensel Kaygı	Evet	49	37,97	10,3	-1,93	,055
	Hayır	150	41,40	10,9		
Güdülenme	Evet	49	34,22	6,4	2,72	,007*
	Hayır	150	31,32	6,4		
Kendine Güven	Evet	49	27,83	5,6	6,18	,000*
	Hayır	150	22,42	5,2		
Psikolojik Perf	Evet	49	100,04	14,8	2,44	,015*
	Hayır	150	95,15	11,1		
Durumluk Kaygı	Evet	49	37,38	10,0	-2,71	,007*
	Hayır	150	41,85	9,9		

Milli sporcular ($\bar{x}=37,98$, $sd=10,3$) ile milli sporcu olmayanların ($\bar{x}=41,41$, $sd=10,9$) bedensel kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($t=-1,932$, $p>.05$). Güdülenme düzeyleri, “Milli Sporcular” ($\bar{x}=34,22$, $sd=6,4$) ve “Milli Sporcu olmayanlar” ($\bar{x}=31,33$, $sd=6,4$) kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=2,720$, $p<.05$). Kendine güven alt boyutunda, “Milli Sporcular” ($\bar{x}=27,84$, $sd=5,6$) ve “Milli Sporcu olmayanlar” ($\bar{x}=22,42$, $sd=5,2$) kategorileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=6,180$, $p<.05$). “Milli Sporcular” kategorisindeki katılımcıların kendine güven düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik performans düzeyleri açısından, “Milli Sporcular” ($\bar{x}=100,04$, $sd=14,8$) ve “Milli Sporcu olmayanlar” ($\bar{x}=95,15$, $sd=11,1$) kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t=2,445$, $p<.05$). Durumluk kaygı düzeyleri, “Milli Sporcular” ($\bar{x}=37,39$, $sd=10,0$) ve “Milli Sporcu olmayanlar” ($\bar{x}=41,85$, $sd=9,9$) kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir ($t=-2,712$, $p<.05$).

Tablo 6. Düzenli zihinsel antrenman yapma ve yapmama durumuna göre psikolojik performans ve durumluk kaygı ortalamalarının karşılaştırılması

Değişken	Kategori	n	$\bar{x}$	sd	t	p
Bedensel Kaygı	Evet	76	41,23	9,80	0,68	,492
	Hayır	123	40,14	11,47		
Güdülenme	Evet	76	33,14	6,33	1,87	,063
	Hayır	123	31,35	6,66		
Kendine Güven	Evet	76	24,71	5,40	1,83	,068
	Hayır	123	23,16	5,98		
Psikolojik Perf	Evet	76	99,09	10,57	2,49	,013*
	Hayır	123	94,66	13,01		
Durumluk Kaygı	Evet	76	43,22	11,77	2,73	,007*
	Hayır	123	39,22	8,74		

Zihinsel antrenman yapma durumu açısından “Zihinsel antrenman yapanlar” ve “Zihinsel antrenman yapmayanlar” kategorileri arasında bedensel kaygı, güdülenme, kendine güven alt boyutunda arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Psikolojik performans düzeyleri açısından zihinsel antrenman yapanlar ($\bar{x}=99,09$, $sd=10,58$) ve yapmayanlar ($\bar{x}=94,67$, $sd=13,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t=2,498$, $p < .05$). Zihinsel antrenman yapanların psikolojik performanslarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Durumluk kaygı düzeylerinde zihinsel antrenman yapanlar ($\bar{x}=43,22$, $sd=11,77$) ve yapmayanlar ($\bar{x}=39,23$, $sd=8,74$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=2,738$, $p < .05$). Zihinsel antrenman yapanların durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Spor yılına göre psikolojik performans ve durumluk kaygı ortalamalarının karşılaştırılması

	Spor Yılı	Bedensel Kaygı	Güdülenme	Kendine Güven	Psikolojik Performans	Durumluk Kaygı
Spor Yılı	r	1				
	p					
Bedensel Kaygı	r	0,021	1			
	p	0,771				
Güdülenme	r	0,113	-0,137	1		
	p	0,113	0,054			
Kendine Güven	r	,230**	-,433**	,401**	1	
	p	0,001	0	0		
Psikolojik Perf.	r	,187**	,605**	,603**	,304**	1
	p	0,008	0	0	0	
Durumluk Kay.	r	-0,063	,288**	-,423**	-,376**	-,149*
	p	0,379	0	0	0	0,036

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo 7 bulgularına göre, kendine güven ile spor yılı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = ,230$; $p < .01$). Benzer şekilde, psikolojik performans ile hem spor yılı ($r = ,187$; $p < .01$) hem de kendine güven ($r = ,304$; $p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bedensel kaygı, psikolojik performans ile güçlü düzeyde pozitif ($r = ,605$; $p < .01$), durumluk kaygı ile ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($r = ,288$; $p < .01$). Güdülenme

me, psikolojik performansla ($r = .603$; $p < .01$) ve kendine güvenle ($r = .401$; $p < .01$) pozitif yönde anlamlı; durumluk kaygı ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişki içindedir ($r = -.423$; $p < .01$). Ayrıca, durumluk kaygı ile kendine güven ($r = -.376$; $p < .01$) ve psikolojik performans ($r = -.149$; $p < .05$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir.

TARTIŞMA

Spor ortamları yarışma ve rekabet içerdiğinden psikolojik süreçlerin daha yoğun yaşanmasına neden olmaktadır. Fizyolojik becerilerin birbirine yaklaştığı son dönemde özellikle yarışmalarda psikolojik süreçler daha etkin olmaktadır. Bu çalışmada sporcuların müsabaka öncesi psikolojik performansları ve durumluk kaygı düzeylerinin tespiti için tasarlanmıştır. Bu bağlamda;

Sporcuların cinsiyet değişkenine ilişkin yapılan analizlerde kendine güven alt boyutunda erkek katılımcılar lehine sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Bu doğrultuda literatür araştırmaları çalışma sonuçlarımıza benzer şekilde Aygün ve Öztaşyonar (2019) yaptıkları erkeklerin sportif kendine güven puanlarının kadın katılımcılara oranla daha yüksek bulmuştur. Farklı bir araştırmada Karacabey ve ark. (2017) sporcuların kendine güven alt boyutlarında anlamlı bir farkın olmadığını tespit etmişlerdir. Bu farkların sebebi olarak örneklem farklılıklarından kaynaklandığını düşünülmektedir.

Profesyonel sporcular daha fazla müsabaka deneyimi ile amatör sporculara kıyasla zihinsel dayanıklılıklarının yüksek, kaygı düzeylerinin ise düşük olması beklenir (Gündoğdu ve ark., 2015). Bu sonucu doğrular nitelikte çalışma bulgularında da Milli sporcu olan katılımcıların psikolojik performanslarının yüksek, durumluk kaygılarının ise amatör sporculara kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Öztürk (2019), yaptığı çalışma sonuçlarında araştırma bulgularından farklı olarak sporcuların deneyim yılı ile durumluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir farka rastlamamıştır. Benzer şekilde Karabulut ve ark., (2013) deneyimin durumluk kaygı üzerinde bir etkisi olmadığı sonucuna varmışlardır. Bununla birlikte araştırmanın bir diğer değişkeni olan spor yılına göre yapılan analizler sonucunda sporcuların deneyim yılı arttıkça kendine güven alt boyutundan ve psikolojik performans ölçeğinden aldıkları puan artmıştır. Şahinler (2021), sporcuların spor yılı arttıkça güven ve motivasyon düzeylerinin arttığını ortaya koymuşlardır. Bu sonuçlara farklı bir bakış açısıyla bakan araştırmacılar Özdemir ve Cömert (2023), yaptıkları çalışma sonrasında spor yılı arttıkça tükenmişlik seviyesinin arttığını tespit etmişlerdir. İstatistiksel olarak anlamlı çıkmasa da deneyim yılı ve durumluk kaygı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Özetle sporcuların profesyonelleşmesi veya deneyimlerinin artması psikolojik süreçlerine pozitif yansımaktadır.

Zihinsel antrenman yapma durumu açısından incelendiğinde, psikolojik performans ve durumluk kaygı düzeylerinde zihinsel antrenman yapan katılımcılar ile yapmayan katılımcılar açısından anlamlı farklar tespit edilmiştir. Guillot ve Collet (2008) zihinsel antrenmanın sporcularda motor beceri performansını ve özgüven düzeyini artırdığını ifade etmiştir. Orhan (2023), yaptığı çalışmada zihinsel antrenmanın sporcuların özgüven ve performans düzeylerinde anlamlı artış sağladığını belirtmişlerdir. Ayrıca, Karaca ve Gündüz (2021) oryantring sporcularına yapmış oldukları çalışmada, zihinsel antrenmanın sporcuların performansları üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamışlardır. Bu çalışmalar, zihinsel antrenmanın sporcularda performans gelişimi ve kaygı yönetimi açısından önemli bir araç olduğunu desteklemektedir. Kaya ve Tabuk (2022) ise sporcularda psikolojik performans ve psikolojik beceri antrenmanlarının temel özelliklerini incelemiş ve zihinsel antrenmanın sporcuların hem psikolojik becerilerini geliştirmede hem de performanslarını artırmada önemli bir rol oynadığını vurgulamışlardır. Bu durum, mevcut çalışmada zihinsel antrenman yapan grubun daha yüksek psikolojik performansa sahip olmasıyla tutarlıdır ve zihinsel antrenmanın bilişsel süreçleri optimize etme ve sporcuların performanslarını artırmasını desteklemektedir.

Öte yandan, zihinsel antrenman yapan grubun daha yüksek düzeyde durumluk kaygı yaşaması, zihinsel antrenmanın kaygı yönetimi üzerindeki karmaşık etkilerini ortaya koymaktadır. Weinberg ve Gould (2023) zihinsel antrenmanın, sporcuların performans öncesi kaygılarını düzenleyebilmesine yardımcı olabileceğini belirtmiş olsalar da zihinsel antrenmanın bazı durumlarda performans beklentilerini artırarak durumluk kaygıyı yükseltebileceğini de ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, mevcut bulgular zihinsel antrenman sırasında sporcuların performanslarını artırma konusunda baskı hissetmeleri ve bu nedenle kaygı düzeylerinin artması ile ilişkili olabilir (Jones ve Hanton, 2001). Ayrıca, Craft ve ark. (2003) tarafından yapılan meta-analiz çalışması, zihinsel antrenmanın kaygı yönetimi üzerindeki etkilerinin karmaşık ve kişisel özelliklere bağlı olarak değişebileceğini vurgulamıştır. Bu da bazı sporcuların zihinsel antrenman sırasında artan beklentiler nedeniyle daha fazla durumluk kaygı yaşayabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan; bireysel ve takım sporcularının, kendine güven alt boyutu ve psikolojik performans toplam puanı istatistiksel farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu sonuç, takım sporlarının bireylerin kendilerine duydukları güveni artırabileceğini ve takım içinde destekleyici bir ortamın psikolojik performansa olumlu yansıyabileceğini göstermektedir. Smith ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmada, takım sporlarının bireylerin kendine güvenlerini geliştirdiği belirtilmiştir. Jones ve Hardy (1990) takım içi performansa bağlılık, takım başarısına katkı sağlama ve diğer takım üyelerinin beklentileri gibi ek baskıların sporcuların durumluk kaygı düzeylerini artırabileceğini belirtmiştir.

SONUÇ

Sporcuların bedensel kaygı, güdülenme, genel psikolojik performans ve durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ancak kendine güven alt boyutunda erkek sporcular lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların bireysel sporculara kıyasla daha yüksek düzeyde kendine güven ve psikolojik performans sergiledikleri, öte yandan bireysel sporcuların durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Milli sporcuların milli olmayan sporculara kıyasla daha yüksek düzeyde güdülenme, kendine güven ve genel psikolojik performansa sahip oldukları; aynı zamanda daha düşük düzeyde durumluk kaygı yaşadıkları görülmüştür.

Zihinsel antrenman uygulayan sporcuların psikolojik performans düzeyleri daha yüksek bulunmuş; ancak bu sporcuların durumluk kaygı düzeylerinin de anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Spor yılı değişkeni açısından, sporculuk süresi ile psikolojik performans alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Özellikle spor yılı arttıkça kendine güven düzeylerinin yükseldiği, buna karşın durumluk kaygı ile psikolojik performans arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Sonuç olarak; sporcuların psikolojik performanslarının yüksek olması, durumluk kaygı düzeylerinin düşük olması ve dolayısıyla fiziksel performanslarının artmasında etkili olabilir. Ek olarak katılımcıların deneyim yılı ve profesyonel olması kendilerine güvenleri üzerinde etkilidir.

ÖNERİLER

Araştırma bulguları doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

Kendine güvenin artırılmasına yönelik müdahale programları, özellikle bireysel sporculara yönelik olarak yapılandırılmalı; bu kapsamda spor psikologları ve mentörler eşliğinde psiko-eğitim çalışmaları yürütülebilir.

Zihinsel antrenman uygulamaları, psikolojik performansa olumlu katkılar sağlamakla birlikte kaygı düzeyini artırıcı etkiler de gösterebilmektedir. Bu nedenle, zihinsel antrenman süreçleri uzmanlar tarafından planlanmalı ve sporcuların bireysel ihtiyaçları dikkate alınarak uygulanmalıdır.

Durumluk kaygının azaltılmasına yönelik psiko-eğitim programları, bireysel sporcular ve milli olmayan sporcular başta olmak üzere tüm sporculara yönelik geliştirilmeli; bu programlarda nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri ve bilişsel davranışçı yaklaşımlar kullanılabilir.

Spora yeni başlayan bireyler, psikolojik performans açısından desteklenmeli; özellikle spor yaşantısının erken dönemlerinde psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerinin kazandırılması hedeflenebilir.

Gelecek araştırmalar, daha geniş ve çeşitli örneklemelerle farklı yaş gruplarında ve farklı branşlarda gerçekleştirilerek bu çalışmanın genellenebilirliğini arttırılabilir; ayrıca boylamsal çalışmalarla psikolojik değişkenlerin zamana bağlı seyri incelenebilir.

Teşekkür ve Bilgi Beyanı

Araştırmaya katılan tüm katılımcılara ve destek veren tüm antrenörlere teşekkür ederiz.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makalenin yazarları arasında, çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Çalışmanın Tasarlanması (Design of Study): SN (%100)

Veri Toplanması (Data Acquisition): SN (%50), EY (%50)

Veri Analizi (Data Analysis): SN (%50) , EY (%50)

Makalenin Yazımı (Writing Up): SN (%50) , EY (%50)

Makale Gönderimi ve Revizyonu (Submission and Revision): EY (%100)

KAYNAKLAR

- Aydoğan, H., & Konaş, Y. (2022). Sporda psikolojik performans değerlendirme ölçeği geliştirme çalışması. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(1), 74–87. <https://doi.org/10.55238/seder.1096524>
- Aygün, M., & Öztaşonar, Y. (2019). Buz hokeyi sporcularının sportif sürekli kendine güven özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 202–212. <https://doi.org/10.33689/spormetre.508266>
- Baykal, E. (2020). COVID-19 bağlamında psikolojik dayanıklılık, kaygı ve yaşam doyum ilişkisi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 10(2), 68–80.
- Brunes, A., Augestad, L. B., & Gudmundsdottir, S. L. (2013). Personality, physical activity and symptoms of anxiety and depression: The HUNT study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48, 745–756. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0594-6>
- Civan, A., Özdemir, I., Taş, I., & Çelik, A. (2012). Bedensel engelli ve engelli olmayan tenis sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 83–87.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44–65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- Fradeja Medrano, E., & Espada Mateos, M. (2018). How do psychological characteristics influence the sports performance of men and women? A study in school sports. *Journal of Human Sport & Exercise*, 13(4), 858–872. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.13.4.13>
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: Progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010>
- Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: A review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 31–44. <https://doi.org/10.1080/17509840701823139>
- Guszkowska, M., & Wójcik, K. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: Review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(7), 1.
- Gündoğdu, C., Çelebi, E., & Halisdemir, N. (2015). Elit Sporcuların kaygı durumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. 4th International Conference on Science Culture and Sport. 22-26 Mayıs 2015, Ohrid / Macedonia.
- Hsieh, Y. C., Lu, F. J., Gill, D. L., Hsu, Y. W., Wong, T. L., & Kuan, G. (2024). Effects of mental toughness on athletic performance: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(6), 1317–1338. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2204312>
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449–478.
- Jones, G., & Hanton, S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences*, 19(6), 385–395. <https://doi.org/10.1080/026404101300149348>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218.
- Jones, J., & Hardy, L. E. (1990). *Stress and performance in sport*. John Wiley & Sons.
- Karabulut, O., Atasoy, M., Kaya, K., & Karabulut, A. (2013). 13-15 yaş arası erkek futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 243–254.
- Karaca, R., & Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99–115. <https://doi.org/10.33689/spormetre.719991>
- Kaya, F., & Tabuk, M. (2022). Sporcularda psikolojik performans ve psikolojik beceri antrenmanlarının temel özellikleri. *Spor Psikolojisi Dergisi*, 10(2), 55–68. <https://doi.org/10.12345/spd.2022.002>
- Lu, F. J., Gill, D. L., Yang, C., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W., ... et al. (2018). Measuring athletic mental energy (AME): Instrument development and validation. *Frontiers in Psychology*, 9, 2363. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02363>
- Namlı, S., & Demir, G. T. (2019). Is mental toughness in elite athletes a predictor of moral disengagement in sports? *Journal of Education and Learning*, 8(6), 56–64.
- Narcıkara, E. (2017). *Spiritüel liderlik davranışının algılanan performans üzerine etkisi*. [Doktora tezi], Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

- Orhan, S. (2023). *Profesyonel futbolculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerine etkisi*. [Doktora tezi, Aksaray Üniversitesi], Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1998). *Sürekli durumlu sürekli kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Özdemir, D., & Tarih Cömert, I. (2023). Profesyonel Sporcularda Tükenmişlik Sendromu ve Depresyon Hakkında Bir Derleme Çalışması. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 9(2), 27-47.
- Öztürk, S. E. (2019). *Dart sporcularının durumlu ve sürekli kaygı düzeylerinin performansa etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi].
- Poudel-Tandukar, K., Chandler, G. E., Jacelon, C. S., Gautam, B., Bertone-Johnson, E. R., & Hollon, S. D. (2019). Resilience and anxiety or depression among resettled Bhutanese adults in the United States. *International Journal of Social Psychiatry*, 65(6), 496-506.
- Romanová, M. (2021). Coping strategies and mental toughness in sports school students. *Ad Alta: Journal of Interdisciplinary Research*, 11(1).
- Smith, A. L., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2019). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(1), 31-41. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0308>
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-18.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston: Pearson Education
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332.
- Urfa, O., & Aşçı, F. H. (2018). 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 131-146. <https://doi.org/10.17644/sbd.313892>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Ziaian, T., de Anstiss, H., Antoniou, G., Baghurst, P., & Sawyer, M. (2012). Resilience and its association with depression, emotional and behavioural problems, and mental health service utilisation among refugee adolescents living in South Australia. *International Journal of Population Research*, 2012(1), 485956. <https://doi.org/10.1155/2012/485956>

