

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Seyit Ali ÇITANAK

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN BİREYLERDE SPOR
YARALANMASI KAYGI DÜZEYLERİ İLE SPOR PSİKOLOJİSİ
PERFORMANSI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUŞ-2026

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Seyit Ali ÇITANAK

**DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN BİREYLERDE SPOR
YARALANMASI KAYGI DÜZEYLERİ İLE SPOR PSİKOLOJİSİ
PERFORMANSI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ JÜRİ ÜYELERİ

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Harun KOÇ

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Muhammed Fatih BİLİCİ

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Muhammed Zahit KAHRAMAN

MUŞ-2026

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
ÖZET.....	IV
ABSTRACT	VI
TEŞEKKÜR	VIII
KISALTMALAR DİZİNİ	IX
TABLolar DİZİNİ	X
ŞEKİLLER DİZİNİ	XI
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

PROBLEM DURUMU

1.1. ARAŞTIRMA PROBLEMİ	3
1.1.1. Problem Cümlesi	3
1.1.1.1. Alt Problemler.....	3
1.1.1.2. Hipotezler.....	4
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	5
1.3. VARSAYIMLAR	5
1.4. SINIRLILIKLAR.....	5

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜRE YÖNELİK GENEL BİLGİLER

2.1. ADÖLESAN DÖNEM	6
2.2. ADÖLESAN DÖNEMDE FİZİKSEL DEĞİŞİM.....	7
2.3. ADÖLESAN DÖNEMDE SPORUN GELİŞİM ÜZERİNE ETKİSİ.....	7
2.4. ADÖLESAN DÖNEMİNDE GÖRÜLEN FİZYOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER ..	8
2.5. SPORDA KAYGI.....	10
2.6. DURUMLUK KAYGI VE SÜREKLİ KAYGI	12
2.6.1. Bedensel (Somatik) Durumluk Kaygı	13
2.6.2. Bilişsel Durumluk Kaygı	14
2.6.3. Kendine Güven.....	14
2.7. SPOR VE KAYGI İLİŞKİSİ	15
2.7.1. Fiziksel Çevreden Kaynaklanan Faktörler	16
2.7.2. Görevden Kaynaklanan Faktörler.....	16

2.7.3. Ruhsal-Toplumsal (Psiko-Sosyal) Faktörler	16
2.8. SPORDA KAYGIYLA BAŞ ETME YOLLARI	17
2.8.1. Duyarsızlaştırma Teknikleri	17
2.8.2. Yarışmanın Önemini Hafifletme Tekniği.....	18
2.8.3. Sporcuları Seyirci Stresine Alıştırma	18
2.8.4. Zihinsel Teknikler	19
2.8.5. Nefes Alıp Verme Egzersizleri.....	19
2.8.6. Psikoterapi	19
2.9. SPORDA PSİKOLOJİK PERFORMANS	20
2.10. PSİKOLOJİK PERFORMANSIN TEMEL BİLEŞENLERİ.....	21
2.10.1. Motivasyon ve Performans İlişkisi	22
2.10.2. Duygusal Düzenleme ve Performans	22
2.10.3.Odaklanma ve Dikkat Becerileri	23
2.10.4. Özgüvenin Performansa Etkisi	23
2.11. PSİKOLOJİK PERFORMANSI ETKİLEYEN FAKTÖRLER.....	24
2.11.1.Bireysel Faktörler	24
2.11.2.Çevresel Faktörler	24
2.11.3. Sosyo-kültürel Faktörler	25

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. YÖNTEM.....	26
3.1.1. Araştırma Modeli	26
3.1.2. Evren ve Örneklem.....	26
3.1.3. Veri Toplama Araçları.....	28
3.1.3.1. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	29
3.1.3.2. Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği.....	29
3.1.4. Verilerin Analizi	30

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. BULGULAR.....	31
TARTIŞMA	43
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49

KAYNAKÇA.....	51
EKLER.....	66



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN BİREYLERDE SPOR YARALANMASI KAYGI DÜZEYLERİ İLE SPOR PSİKOLOJİSİ PERFORMANSI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Seyit Ali ÇITANAK

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Harun KOÇ

2026, 80 sayfa

Adölesan amatör sporcular, fiziksel gelişimlerinin yanı sıra duygusal ve bilişsel açıdan da hassas bir dönemden geçtikleri için yaralanma kaygısının performans üzerindeki etkilerine daha açıktır. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygısının psikolojik performans bileşenlerini nasıl şekillendirdiğini anlamak, hem performans düşüşlerini önlemek hem de genç sporcuların güvenli ve sürdürülebilir şekilde spora devam etmelerini sağlamak açısından kritik öneme sahiptir. Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygı düzeyi ile spor psikolojisi performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada katılımcıların yaş, cinsiyet, uyku düzeni, sporda yaralanma durumu, spor branşı, spor yılı ve aile ekonomik durum gibi demografik değişkenler dikkate alınmıştır. İlişkisel tarama yöntemiyle gerçekleştirilen araştırmada “*Sporda Yaralanma Kaygı Ölçeği*” ve “*Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği*” kullanılmıştır. Araştırmaya Muş ili ve ilçelerinde bulunan amatör spor takımlarında mücadele eden ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapan 245 erkek ve 105 kadın olmak üzere toplamda 350 katılımcı gönüllü olarak katılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistiği ile iki ve ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında sırasıyla t-Testi ve One Way ANOVA testleri SPSS 27.0 paket programı aracılığı ile yapılmış ve anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Katılımcıların aile ekonomik düzeyi değişkenine göre sporda yaralanma kaygısı ve sporda psikolojik performans değerlendirme alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmazken ($p>0.05$) yaş, cinsiyet, spor branş, sporda yaralanma, spor yılı ve uyku düzeni değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır ($p<0.05$). Elde edilen bulgular doğrultusunda cinsiyete bağlı psikolojik farklılıklar, antrenman planlamasında bireyselleştirilmiş psikolojik müdahaleleri gerekli

kılmaktadır. Bu doğrultuda kadın sporcularda kaygı ve korku temelli bilişsel süreçlere, erkek sporcularda ise özgüvenin risk algısını zayıflatabileceği durumlara yönelik hedeflenmiş programlar geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Düzenli Fiziksel Aktivite, Yaralanma, Kaygı, Sporda Performans



ABSTRACT
MASTER'S THESIS
INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS INJURY
ANXIETY AND SPORT PSYCHOLOGICAL PERFORMANCE IN
REGULARLY PHYSICALLY ACTIVE INDIVIDUALS

Seyit Ali ÇITANAK

Advisor: Assistant Prof. Harun KOÇ

2026, Page: 80

Adolescent amateur athletes are particularly vulnerable to the effects of injury anxiety on performance, as they experience a sensitive developmental period not only physically but also emotionally and cognitively. Understanding how sports injury anxiety shapes psychological performance components in individuals who engage in regular physical activity is of critical importance for preventing performance decrements and ensuring that young athletes can continue participating in sports in a safe and sustainable manner. This study aimed to examine the relationship between sports injury anxiety levels and sport psychological performance among individuals who engage in regular physical activity. Demographic variables including age, gender, sleep patterns, history of sports injury, sport branch, years of sports experience, and family economic status were taken into consideration. Conducted using a relational screening model, the study employed the Sports Injury Anxiety Scale and the Psychological Performance Inventory for Sports. A total of 350 volunteer participants (245 males and 105 females), who were actively competing in amateur sports teams and regularly engaging in physical activity in Muş province and its districts, participated in the study. Descriptive statistics were calculated, and comparisons between two and more than two groups were conducted using independent samples t-tests and one-way ANOVA via SPSS 27.0 software. The level of statistical significance was set at $p < 0.05$. While no significant differences were found in sports injury anxiety and sport psychological performance sub-dimensions according to family economic status ($p > 0.05$), significant differences were identified based on age, gender, sport branch, injury history, years of sports participation, and sleep patterns ($p < 0.05$). The findings indicate that gender-related psychological differences necessitate individualized psychological

interventions within training programs. Accordingly, it is recommended that targeted programs be developed focusing on anxiety- and fear-based cognitive processes in female athletes, while addressing situations in which excessive self-confidence may weaken risk perception in male athletes.

Key Words: Regular Physical Activity, Injury, Anxiety, Sport Performance.



TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının planlanmasından yürütülmesine ve sonuçlandırılmasına kadar geçen tüm süreçte bilgi, deneyim ve rehberliğini büyük bir özveriyle benimle paylaşan, her aşamada yapıcı eleştirileri ve bilimsel yönlendirmeleriyle çalışmanın niteliğinin artmasına önemli katkılar sunan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Harun KOÇ'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Akademik bakış açısı, titiz yaklaşımı ve desteği, bu çalışmanın bilimsel çerçevede şekillenmesinde yol gösterici olmuştur.

Tez jürisinde yer alarak değerli zamanlarını ayıran, görüş ve önerileriyle çalışmamı daha güçlü ve nitelikli hâle getiren kıymetli hocalarım Doç. Dr. M. Fatih BİLİCİ ve Doç. Dr. Muhammed Zahit KAHRAMAN'a katkılarından dolayı teşekkür eder, akademik deneyimlerinden faydalanmış olmaktan onur duyduğumu belirtmek isterim.

Son olarak, eğitim hayatım boyunca her koşulda yanımda olan, maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, sabırları, anlayışları ve teşvikleriyle bu süreci daha anlamlı kılan sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

KISALTMALAR DİZİNİ

DSÖ	:	Dünya Sağlık Örgütü
ZAK	:	Zayıf Algılanma Kaygısı
AÇK	:	Acı Çekme Kaygısı
HKUK	:	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı
SDKK	:	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı
YKK	:	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı
YYK	:	Yeniden Yaralanma Kaygısı



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3. 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre İstatistiksel Dağılımları	27
Tablo 4. 1. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçeklere İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	31
Tablo 4. 2. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları.....	32
Tablo 4. 3. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	32
Tablo 4. 4. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Alt Boyut Puanlarının Sporda Yaralanma Durumu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları	35
Tablo 4. 5. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Alt Boyut Puanlarının Uyku Düzeni Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	36
Tablo 4. 6. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Alt Boyut Puanlarının Spor Branş Türü Değişkenine Göre t Testi Sonuçları	37
Tablo 4. 7. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Alt Boyut Puanlarının Spor Yılı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	38
Tablo 4. 8. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Alt Boyut Puanlarının Aile Ekonomik Durum Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	39
Tablo 4. 9. Araştırma Kapsamına Alınan Ölçek ve Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	41

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2. 1. Adolesan Dönem Aşamaları	7
Şekil 2. 2. Sporda Kaygıyla Baş Etme Yolları.....	20
Şekil 3. 1. Spor Yaralanma Sonrası Spordan Uzak kalma Süresi.....	28



GİRİŞ

Spor, bireylerin yalnızca fiziksel gelişimlerine değil, aynı zamanda psikolojik, bilişsel ve sosyal yönlerden de bütüncül bir gelişim göstermelerine katkı sağlayan önemli bir etkinlik alanıdır (Bailey, 2006; Fraser-Thomas vd., 2005). Özellikle ergenlik, bireylerin kimlik oluşumu, özgüven kazanımı, stresle baş etme ve sosyal uyum becerilerinin gelişimi açısından kritik bir dönemdir. Bu süreçte spor, gençlerin kimliklerini yapılandırmalarına ve kendilerini ifade etmelerine olanak sağlayan önemli bir araç olarak görülmektedir (Edison vd., 2021). Adölesan bireyler, fiziksel olgunlaşmanın yanı sıra duygusal ve sosyal anlamda da değişim ve dönüşüm süreci içindedirler. Bu dönemde sporun sunduğu düzenli disiplin, grup aidiyeti ve sorumluluk bilinci, gençlerin psikolojik gelişimlerine olumlu katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte, sporun doğasında var olan rekabet, fiziksel zorlanma ve performans baskısı gibi unsurlar, sporcuları hem bedensel hem de ruhsal açıdan çeşitli risklerle karşı karşıya bırakmaktadır. Bu risklerin en başında ise spor yaralanmaları yer almaktadır (Tamminen ve Braun, 2017; Christino vd., 2024). Spor yaralanmaları, bireyin fiziksel aktivite sürecinde kas, iskelet veya eklem dokularında meydana gelen doku hasarları olarak tanımlanmaktadır. Bu tür yaralanmaların ortaya çıkmasında; antrenman yükünün aşırı olması, yanlış tekniklerin uygulanması, yetersiz ısınma, uygun olmayan ekipman kullanımı, zeminin elverişsizliği ile birlikte motivasyonel ve psikolojik etkenlerin önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Nielsen vd., 2012; Eckard vd., 2020). Özellikle amatör sporcular, profesyonel destekten yoksun olmaları, antrenman yoğunluğundaki dengesizlikler ve psikolojik hazırlık eksiklikleri nedeniyle yaralanma riskine karşı daha savunmasız bir grup olarak değerlendirilmektedir (Asperti vd., 2017). Sporcularda yaşanan yaralanma riski veya gerçekleşmiş bir yaralanma durumu, yalnızca fiziksel kapasiteyi değil, aynı zamanda bireyin kaygı düzeyini, özgüvenini ve psikolojik dayanıklılığını da önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Yaralanmaya ilişkin kaygı yaşayan sporcularda performans düşüklüğü, motivasyon kaybı ve spordan uzaklaşma eğilimi sıkça görülmektedir. Bu durum, sporcunun sadece kas-iskelet sisteminde değil, aynı zamanda bilişsel süreçlerinde de bir tür “performans engeli” oluşturmaktadır (Tranaeus vd., 2024; Rogers vd., 2024). Kaygı, sporcuların dikkatini toplama, stratejik kararlar alma ve anlık tepkiler verme becerilerini olumsuz etkileyen temel psikolojik faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Kaygı düzeyinin artması, sporcunun öz yeterlik algısında zayıflamaya yol açmakta; bu durum hem performans düşüklüğüne hem de sporda tekrar yaralanma riskinin artmasına neden olabilmektedir. Yaralanma korkusu yaşayan sporcular genellikle hareketlerinde temkinli davranmakta, risk almaktan kaçınmakta ve bu da performans kalitesinde azalmaya yol açmaktadır (Mercader-Rubio vd., 2023; Hsu vd., 2017). Özellikle adölesan sporcular, duygusal gelişimlerini tam olarak tamamlamadıkları için kaygı ve stresle başa çıkma konusunda profesyonel sporculara kıyasla daha fazla güçlük yaşamaktadırlar (Britton vd., 2019). Spor psikolojisi performansı ise sporcunun zihinsel dayanıklılığı, motivasyonu, dikkat kontrolü, öz güveni, stresle başa çıkma becerisi ve hedefe yönelik davranış sergileme kapasitesi gibi çok boyutlu psikolojik süreçleri kapsamaktadır. Bu performans yalnızca fiziksel becerilere dayanmamakta; bilişsel ve duygusal süreçlerin bir bütün olarak etkin biçimde işlemlerini gerektirmektedir (Park vd., 2023). Spor psikolojisi performansını yüksek düzeyde sergileyen bir sporcu, stresli ya da baskı altında dahi bilişsel kontrolünü sürdürebilmekte, kaygı düzeyini yönetebilmekte ve en yüksek performansını ortaya koyabilmektedir (Wang vd., 2025).

Bu araştırma, düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde yalnızca kaygı ve performans arasındaki ilişkiyi incelemekle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda bu iki değişkenin birbirini hangi mekanizmalar aracılığıyla etkilediğini ve bu etkileşimin amatör sporcuların spor yaşamlarına nasıl yansıdığını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırmadan elde edilecek bulguların, spor yaralanmalarının önlenmesi, psikolojik dayanıklılığın güçlendirilmesi ve performans kayıplarının en aza indirilmesi süreçlerinde yol gösterici olacağı öngörülmektedir. Bu bağlamda çalışma, spor psikolojisi literatürüne bilimsel katkı sunmanın yanı sıra, antrenörler, spor psikologları ve eğitimciler için uygulamaya dönük stratejik öneriler geliştirmeyi hedeflemektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

PROBLEM DURUMU

1.1. ARAŞTIRMA PROBLEMİ

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde yaralanma kaygısı, yalnızca fiziksel performansı değil, aynı zamanda özgüven, dikkat kontrolü ve karar verme gibi psikolojik performans bileşenlerini de etkileyen önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir(Hoang vd.i, 2025; Jeong ve Li, 2024). Kaygı düzeyindeki artışın, sporcunun bilişsel süreçlerinde bozulmaya yol açtığı ve bunun performans çıktıları üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabildiği belirtilmektedir. Benzer şekilde, genç sporcularda görülen kaygı ve korku temelli bilişsel eğilimlerin, yaralanma riskini yükselttiği ve antrenman sürecindeki verimliliği olumsuz etkilediği çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur(Nieuwenhuys ve Oudejans, 2012; Nicholls, 2021) Spor psikolojisi literatürü, adölesan dönemin duygusal ve bilişsel açıdan hassas bir gelişim evresi olması nedeniyle, kaygı düzeyi ile performans arasındaki ilişkinin bu yaş grubunda daha belirgin hâle geldiğini vurgulamaktadır(Ma, 2024). Ancak, düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerin yaralanma kaygısı ile psikolojik performans göstergileri arasındaki bağlantıyı bütüncül bir yaklaşımla inceleyen araştırmaların sınırlı olması, bu ilişkinin daha sistematik biçimde araştırılmasını gerekli kılmaktadır.

Araştırma probleminden yola çıkarak araştırma hipotezi şu şekilde oluşturulmuştur:

1.1.1. Problem Cümlesi

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygı düzeyi ile spor psikolojisi performansı arasında ilişki var mıdır?

1.1.1.1. Alt Problemler

Bu araştırmada aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

1. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygı düzeyi ile spor psikolojisi alt boyutları arasında cinsiyet değişkenine göre bir fark var mıdır?
2. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygı düzeyi ile spor psikolojisi alt boyutları arasında yaş değişkenine göre bir fark var mıdır?

3. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygı düzeyi ile spor psikolojisi alt boyutları arasında sporda yaralanma durumu değişkenine göre bir fark var mıdır?
4. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygı düzeyi ile spor psikolojisi alt boyutları arasında uyku düzeni değişkenine göre bir fark var mıdır?
5. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygı düzeyi ile spor psikolojisi alt boyutları arasında spor branşı değişkenine göre bir fark var mıdır?
6. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygı düzeyi ile spor psikolojisi alt boyutları arasında spor yılı değişkenine göre bir fark var mıdır?
7. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygı düzeyi ile spor psikolojisi alt boyutları arasında aile ekonomik durum değişkenine göre bir fark var mıdır?

1.1.1.2. Hipotezler

1. **Hipotez 1 (H1):** Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygı düzeyi ile spor psikolojisi alt boyutları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır
2. **Hipotez 2 (H1)** Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygı düzeyi ile spor psikolojisi alt boyutları yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır
3. **Hipotez 3 (H1):** Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygı düzeyi ile spor psikolojisi alt boyutları sporda yaralanma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır
4. **Hipotez 4 (H1):** Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygı düzeyi ile spor psikolojisi alt boyutları uyku düzeni değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır
5. **Hipotez 5 (H1):** Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygı düzeyi ile spor psikolojisi alt boyutları spor branşı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır

6. **Hipotez 6 (H1):** Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygı düzeyi ile spor psikolojisi alt boyutları spor yılı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır
7. **Hipotez 7 (H1):** Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygı düzeyi ile spor psikolojisi alt boyutları aile ekonomik durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Adölesan sporcularda yaralanma kaygısı ile psikolojik performans arasındaki ilişkilere yönelik bilgilerin netleştirilmesi, performansın sürdürülebilirliği ve yaralanmaların önlenmesi bakımından önemli bir gereklilik olarak görülmektedir (Christiansson, 2021) Bu yaş grubunda duygusal değişkenliğin ve bilişsel hassasiyetin daha belirgin olması, kaygının performansla ilişkili psikolojik süreçler üzerindeki etkisini güçlendirmektedir (Fletcher, 2025; Ma, 2024) Ayrıca yaralanma kaygısının sporcunun risk algısını biçimlendirdiği, hareket kalitesini düşürdüğü ve müsabaka esnasındaki karar verme süreçlerini olumsuz yönde etkilediği çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur(Liu vd., 2021) Bu çerçevede çalışmanın amacı, düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygısı ile spor psikolojisi performansı arasındaki ilişkiyi bilimsel olarak incelemek ve elde edilen bulguların antrenman planlaması, psikolojik destek uygulamaları ve sakatlık önleme stratejilerine katkı sağlayabilecek nitelikte olmasını sağlamaktır. Bu yönüyle araştırmanın, literatürdeki önemli bir boşluğu doldurarak alana özgün bir katkı sunma potansiyeline sahip olduğu değerlendirilmektedir.

1.3. VARSAYIMLAR

Katılımcıların ölçeklerdeki tüm sorulara samimi ve gerçekçi cevaplar verdiği varsayılmıştır.

1.4. SINIRLILIKLAR

- Bu araştırma yalnızca Muş ili ve ilçelerinde bulunan amatör spor kulüplerinde mücadele eden ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireyler ile sınırlıdır.
- Araştırma örneklemini, araştırmaya gönüllü olarak katılan ve anket formunu doldurabilecek okuryazarlık düzeyine sahip katılımcı grubu ile sınırlıdır
- Araştırmada gerçekleştirildiği zaman dilimi ve bu zaman diliminin özellikleri ile sınırlı görülmektedir

- Araştırma bulguları çalışma grubu ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜRE YÖNELİK GENEL BİLGİLER

2.1. ADÖLESAN DÖNEM

Adölesan dönem (ergenlik), bireyin hızlı biyolojik, fiziksel ve cinsel gelişimle birlikte psikososyal olgunlaşma sürecine girdiği; bağımsızlık ve toplumsal üretkenliğe yöneldiği bir gelişim evresi olarak tanımlanmaktadır (Santrock, 2014). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ise ergenliği, 10–19 yaş aralığını kapsayan bir dönem olarak tanımlamaktadır.

Adölesan dönem genel olarak üç alt aşamaya ayrılmaktadır: erken, orta ve geç ergenlik.

- **Erken ergenlik (10–14 yaş):** Bu evre, bireyin hızlı bedensel büyüme ve cinsel olgunlaşma sürecine girdiği, biyolojik ve fizyolojik değişimlere uyum sağlamaya çalıştığı dönemdir (Tüzün ve Ataman, 2017).
- **Orta ergenlik (15–17 yaş):** Bu dönemde gençler bedenlerine alışmaya, kimliklerini tanımlamaya ve kendi yeterliliklerine inanmaya başlarlar. Ancak aynı zamanda bağımsızlık arayışının artması, ebeveynlerle çatışmaların ve risk alma davranışlarının sıklaşması da mümkündür (Tüzün ve Ataman, 2017).
- **Geç ergenlik (18–21 yaş):** Büyüme ve gelişmenin yavaşladığı, kaygı düzeyinin azaldığı ve bireylerin duygusal, bilişsel ve sosyal kimliklerini olgunlaştırdıkları dönemdir (Tüzün ve Ataman, 2017).

Şekil 2. 1. Adolesan Dönem Aşamaları

ADÖLESAN DÖNEM



2.2. ADÖLESAN DÖNEMDE FİZİKSEL DEĞİŞİM

Ergenlik döneminde gelişim süreci belirgin bir hız kazanır ve bu dönemin sonuna gelindiğinde bireyin fiziksel görünümü neredeyse yetişkin özelliklerine ulaşır. Bu dönemdeki büyüme çok yönlü ve hızlıdır; vücut sistemlerinde, kemik yapısında, yağ ve kas kütlelerinde gözle görülür artışlar meydana gelir. Genç bireylerin bu dönemde yaşadığı hızlı gelişim, literatürde “büyüme atağı (growth spurt)” olarak adlandırılmaktadır (Miroshnychenko vd., 2025). Büyüme hormonunun artan salınımı bu süreci destekler ve özellikle boy uzaması açısından zirve noktası oluşturur. Kadınlar genellikle erkeklerden yaklaşık iki yıl daha erken büyüme atağı yaşarken, erkeklerde bu süreç daha geç başlamakta ancak boy artışı bakımından daha belirgin olmaktadır (Soliman vd., 2014; Taranger ve Hägg, 1980). Bu farklılık nedeniyle yetişkinlik döneminde erkeklerin kadınlara oranla ortalama 12–13 cm daha uzun oldukları bildirilmektedir. Büyüme süreci iki temel bölümde incelenebilir: uzuvlardaki ve gövde üzerindeki gelişim. Büyüme, ilk olarak üst ve alt ekstremitelerde (kollar ve bacaklar) başlamakta, yaklaşık bir yıl sonra ise gövdede fark edilir hâle gelmektedir (Baltacı vd., 2008).

2.3. ADÖLESAN DÖNEMDE SPORUN GELİŞİM ÜZERİNE ETKİSİ

Ergenlik döneminde yaşanan hızlı fiziksel gelişim ve biyomekanik değişimler, motor becerilerdeki dengesizlik nedeniyle sporda yaralanma ve sakatlanma riskini artırmaktadır. Kemik gelişiminin hızlandığı bu dönemde, bireyin gelecekteki fiziksel sağlığını etkileyebilecek yaralanmalardan kaçınmak büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, egzersiz uygulamaları sırasında dikkatli olunmalı ve özellikle aşırı kuvvet

antrenmanlarından kaçınılmalıdır. Aşırı yüklenme, gelişim çağında büyüme plaklarını olumsuz etkileyebilir ve iskelet sisteminde kalıcı hasarlara yol açabilir. Bu süreçte vücut ağırlığına ve fiziksel gelişim düzeyine uygun optimal yükte egzersizlerin yapılması önerilmektedir (Mirtz vd., 2011; Caine vd., 2006). Araştırmalar, uygun yoğunlukta yapılan egzersizlerin büyümeyi desteklediğini göstermektedir (Malina, 2007). Ergenlik döneminde gerçekleştirilen dengeli ve kontrollü fiziksel aktiviteler, bireyin fiziksel gelişimini hızlandırmakta, özgüvenini artırmakta ve sağlıklı bir beden algısı geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca bu süreç, aktif yaşam biçiminin benimsenmesini, kemik yoğunluğunun artmasını ve ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek kemik hastalıkları riskinin azalmasını destekler. Düzenli egzersiz aynı zamanda, yetişkinlikte sık görülen obezite gibi kronik sağlık sorunlarının önlenmesine yardımcı olmaktadır (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Fiziksel aktivite, ergenlik döneminde sağlığın korunmasında ve gelişimsel sürecin desteklenmesinde temel bir unsurdur. Enerji tüketiminin dinlenme seviyesinin üzerine çıkmasına neden olan her türlü hareket, fiziksel aktivite olarak tanımlanır (McArdle vd., 2001). Bu dönemde kazanılan aktif yaşam alışkanlıkları, bireyin hem mevcut sağlık durumunu hem de yetişkinlikteki fiziksel ve fizyolojik işlevlerini doğrudan etkilemektedir. Sistemli egzersiz, bağışıklık sistemini güçlendirir, yorgunluk direncini artırır ve bireyin zihinsel iyilik hâlini destekler (Almeida-Neto vd., 2025; Nieman vd., 2019). Ergenlikte düzenli fiziksel aktivite, sadece bedensel gelişimi değil, aynı zamanda sosyal etkileşimi ve ruhsal dengeyi de güçlendirir. Bireyin çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, toplumsal uyum gösterebilmesi ve yaşam doyumu elde edebilmesi, sağlıklı bir bedensel yapı kadar güçlü bir ruhsal dengeyle de ilişkilidir (Aracı, 2001). Günümüzde giderek yaygınlaşan sedanter yaşam biçimi, erken yaşta ölüm riskini artıran ve birçok kronik hastalığın temelini oluşturan önemli bir sağlık tehdididir. Buna karşın, düzenli egzersizin çeşitli hastalıkları ve erken ölüm riskini azalttığı, bireylerin daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmelerine katkı sağladığı kanıtlanmıştır (Özer ve Baltacı, 2008).

2.4. ADÖLESAN DÖNEMİNDE GÖRÜLEN FİZYOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER

Adölesan döneminin en belirgin özelliklerinden biri, hızlı fiziksel büyümedir. Bu süreçte iskelet sistemi hızla gelişir ve birkaç yıl içinde adölesan bireyler yetişkin bir

görünüme ulaşır. Dönemin ilk fiziksel değişimleri arasında kalça genişlemesi, kilo artışı, vücutta yağ depolanmasının artması ile boyun ve çenenin uzaması yer almaktadır (Parlaz, Tekgül, Karademirci ve Öngel, 2012). Kız ve erkek adölesan bireyler arasındaki vücut boyutu ve biçimindeki değişiklikler farklı zamanlarda ve hızlarda meydana gelir. Bu süreç, kızlarda genellikle erkeklere göre ortalama iki yıl daha erken başlamakta; kızlarda 10–12 yaş aralığında, erkeklerde ise 12–14 yaş aralığında görülmektedir (Colyar, 2011). Adölesan dönemde sadece bedensel değil, aynı zamanda duygusal, bilişsel ve ruhsal değişimler de yoğun biçimde gözlemlenir. Bu dönemdeki en belirgin zihinsel gelişimlerden biri, bireyin soyut düşünme yeteneği kazanmasıdır; yani soyut kavramları analiz etme, farklı bakış açıları geliştirme ve varsayımsal düşünme kapasitesidir (Mattey ve Davis, 2006). Adölesan bireyler bu dönemin erken evrelerinde din, ölüm, siyaset ve felsefe gibi soyut konular üzerine düşünceler geliştirmeye başlarlar. Bu dönemde bireyler, geleceklerine dair endişeler yaşayabilir, içinde bulundukları çevreye veya yaşam tarzına karşı eleştirel bir tutum sergileyebilirler. Orta adölesan evrede, bireylerin karşı cinsle ilişkilerinde duygusal yönelimleri artmakta, riskli davranış eğilimleri belirginleşmekte ve bağımsızlık isteği güçlenmektedir. Bu dönemde ebeveynlerle yaşanan anlaşmazlıklar, bireyin özerklik arayışıyla bağlantılı olarak çatışmalara neden olabilmektedir (Alper, 2018).

Geç adölesan evreye gelindiğinde ise bireyler, kimlik duygusunu geliştirme eğilimindedir. Ancak bu süreçte bazı sağlık sorunları da ortaya çıkabilmektedir. Yeme bozuklukları (örneğin anoreksiya nervoza, bulimia nervoza veya atipik yeme davranışları), alkol, madde, internet ve akıllı telefon bağımlılığı gibi riskli davranışlar bu dönemde daha sık gözlemlenmektedir (Şirin ve Kavlak, 2008; Çaka, Çınar ve Altınkaynak, 2018). Ayrıca bu yaş aralığı, ruhsal ve kişilik bozukluklarının gelişimi açısından da hassas bir dönemdir. Adölesan bireyler bu süreçte pozitif duyguların yanı sıra kaygı, öfke, korku ve fobi gibi negatif duyguları da sıkça deneyimlemektedirler (Kılıçarslan, 2010). Dönemin sonunda olumlu kimlik gelişimini tamamlayan bireylerin, yaşamlarıyla ilgili sorumluluk alabilmeleri, aile ve arkadaş desteğiyle toplumsal yeterlilik kazanmaları ve meslek ile yaşam tercihlerine ilişkin gerekli bilgi ve becerilere ulaşmaları beklenmektedir. Bu süreci başarıyla tamamlayan bireyler, erişkinlik statüsüne geçerek yetişkinliğe adım atarlar (Skirbekk vd., 2025).

2.5. SPORDA KAYGI

Spor faaliyetlerine katılan bireyler, fiziksel olduğu kadar psikolojik yüklenmelere de maruz kalmaktadır. Bu yüklenmelerin, organizmada uyum sağlayıcı (adaptif) fizyolojik ve psikolojik tepkiler oluşturabilecek düzeyde ve nitelikte olması beklenir. Antrenman süreçlerinde çoğunlukla kondisyonel, teknik ve taktiksel becerilerin geliştirilmesine odaklanılmakta; ancak sportif başarının temel belirleyicilerinden biri olan psikolojik faktörler çoğu zaman yeterince dikkate alınmamaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Fiziksel özellikleri benzer düzeyde olan sporcular arasında başarıyı belirleyen en önemli unsur, çoğu durumda bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki farklılıklardır. Bu görüşün 1950’li yıllarda spor literatüründe önem kazanmaya başlamasıyla birlikte, sportif performansın yalnızca fiziksel kapasiteyle değil, aynı zamanda zeka, dikkat, algılama ve yorumlama becerileri gibi zihinsel süreçlerle de yakından ilişkili olduğu kabul edilmiştir. Bu becerilerini sürdürebilen ve duygusal dengesini koruyabilen sporcuların, performans açısından daha yüksek başarı düzeyine ulaştıkları belirtilmektedir (Kemler, 1989).

Sportif müsabakalar sırasında bireylerin tamamen kaygısız veya pasif bir ruh hâlinde olmaları neredeyse imkânsızdır. Spor branşlarının dinamik yapısı gereği, kaygı olgusu yarışma sürecinin doğal bir parçasıdır. Kalp atım hızının artması, kas gerginliği, öfke ve huzursuzluk gibi fizyolojik kaygı belirtileri belirli bir düzeye kadar performansı artırabilirken, bu düzeyin aşılması performansın düşmesine neden olabilmektedir. Dolayısıyla endişe, kaygı ve korku gibi duygular, sporcuların performansını doğrudan tehdit eden psikolojik faktörlerdir. Bu nedenle, antrenörler ve teknik direktörlerin, sporcuların kaygı düzeylerini tanımlayabilmeleri ve yönetebilmelerine yardımcı olmaları büyük önem taşımaktadır. Spor psikologları ile iş birliği yapılarak sporculara stresle başa çıkma ve gevşeme stratejilerinin kazandırılması, müsabaka performansını olumlu yönde etkileyebilmektedir (Beenen vd., 2025; Gabrys ve Wontorczyk, 2023). Sporcular, müsabakalar öncesinde genellikle kaygı, korku ve tedirginlik hissederler; bu durum, biyolojik, bilişsel ve sosyal tepkilerle dışa yansır. Bu nedenle, müsabaka öncesi gerginlik sporda doğal bir süreç olarak kabul edilmektedir. Kaygının performans üzerindeki etkisini gösteren klasik bir örnek, basketbolda serbest atış öncesinde rakip teknik direktörün mola alarak atışı yapacak oyuncunun dikkatini ve motivasyonunu bozma girişimidir (Sonstroem ve Bernardo, 1982). Bu tür durumlar, kaygı düzeyinin

doğrudan performansı etkilediğini göstermektedir. Sporcudan beklenen performansın ortaya çıkmasında kaygının optimal düzeyde tutulması büyük önem taşımaktadır. Çünkü yüksek düzeyde kaygı, performansı ve dolayısıyla yarışma sonucunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Başer, 1998). Sporda kaygı üzerine yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin kaygı düzeyini anlamlı biçimde azalttığını ortaya koymuştur (Anderson ve Shivakumar, 2013; Wanjau vd., 2023; Herring vd., 2010). Egzersiz, yalnızca fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda psikolojik rahatlama sağlayan bir araç olarak da değerlendirilmektedir. Deneysel ve gözlemsel çalışmalar, düzenli egzersizin hem kronik hem de yüksek düzeydeki kaygıyı azalttığını göstermektedir. Her ne kadar egzersizin türü, süresi ve şiddeti konusunda farklı sonuçlar bulunsa da, genel olarak en az 20 dakikalık, orta şiddette yapılan egzersizlerin kaygı düzeyini azaltmada etkili olduğu bildirilmektedir (Raglin ve Morgan, 1987). Sporda kaygı durumuna ilişkin olarak, sporcudan beklenen performans düzeyinin artırılmasında uygun düzeydeki güdülenme önemli bir rol oynamaktadır. Güdülenme, bireyin sportif faaliyetlere yönelik ilgisinin, çabasının ve katılım isteğinin temel belirleyicisidir. Bu kavramı doğru biçimde değerlendirebilmek için öncelikle “güdü” teriminin tanımlanması gerekmektedir. Güdü, insan davranışlarını yönlendiren ve eylemlerin altında yatan temel içsel güç olarak tanımlanmaktadır (Clancy vd., 2017; Alkasasbeh vd., 2025). Güdülenme ise organizmanın belirli bir güdüye yanıt olarak harekete geçme eğilimi veya eğilimsel uyarılmışlık hâlidir (Morgan, 1993). Bir başka tanıma göre güdülenme, belirli bir amaç doğrultusunda enerji toplayıp eyleme geçme sürecidir. Harekete geçme isteği bulunmayan birey “güdülenmemiş”, bir hedefe yönelik çaba gösteren birey ise “güdülenmiş” olarak nitelendirilmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Güdülenme; bireyin isteklerini, gereksinimlerini, dürtülerini ve ilgilerini kapsayan genel bir psikolojik süreçtir. Açlık, susuzluk veya cinsellik gibi biyolojik temelli güdüler “dürtü” olarak adlandırılırken, başarı veya ait olma isteği gibi insana özgü güdüler “ihtiyaç” olarak ifade edilmektedir. Güdüler, organizmayı harekete geçirerek davranışların belirli bir hedefe yönelmesini sağlar. Bu süreçte organizmanın aktif, bilinçli ve hedefe odaklanmış bir durumda olduğu görülür (Özkalp, 2004). Güdülenme, bireyi belirli bir davranışa yönlendiren içsel bir uyarım durumudur; organizmanın dürtü veya ihtiyaçlar doğrultusunda eyleme hazır hâle gelmesi, hedefe yönelik davranışta bulunması ve hedefe ulaştığında doyuma erişmesiyle sonuçlanır. Bu bağlamda güdülenme,

sporcularda başarı, azim ve sürekliliğin temel belirleyicilerinden biridir (Tenenbaum ve Eklund, 2007). Ayrıca güdülenme, bireyin bir amaç belirlemesi ve bu amaç doğrultusunda bilişsel bir değerlendirme sürecine girmesini içerir. Bireyin kendi hedeflerini benimsemesi ve bu hedeflere ulaşma isteği, onu sürekli çabaya yöneltir. Bu süreçte kişi, hedefini gerçekleştirme motivasyonunu koruyarak davranışlarını sürdürür (Bandura, 1994).

Güdülenme süreci genel olarak üç temel aşamada gerçekleşmektedir. İlk aşamada, bireyi belirli bir hedefe yönlendiren güdüleyici bir durum ortaya çıkar. İkinci aşamada, birey bu hedefe ulaşmak için gerekli davranışları gerçekleştirir. Son aşamada ise hedefe ulaşıldığında birey, doyum ve tatmin duygusu yaşar. Bu üçlü yapı, güdülenme sürecinin dinamik ve döngüsel bir süreç olduğunu göstermektedir (Bandhu vd., 2024; Roberts vd., 2018).

2.6. DURUMLUK KAYGI VE SÜREKLİ KAYGI

Kaygının ortaya çıkmasında etkili olan faktörler, aynı zamanda kaygı durumlarının biçimlenmesinde de belirleyici rol oynamaktadır. Her birey kaygıyı farklı biçimlerde deneyimlese de, kaygı tepkilerinde ortak bazı özellikler bulunmaktadır. Kaygının oluş şekli ve süresi, bireyin yaşadığı kaygı düzeyinin niteliğini anlamada önemli bir göstergedir. Kaygı, genellikle durumluk (state) ve sürekli (trait) olmak üzere iki temel boyutta ele alınmaktadır. Spielberger (1972), kaygıyı bu iki biçimde sınıflandırmış ve özellikle spor ortamlarında ortaya çıkan kaygıyı “durumluk kaygı” olarak tanımlamıştır. Durumluk kaygı; çevresel koşulların etkisiyle ortaya çıkan, belirli nedenlere bağlı, gözlemlenebilir ve kalıcı olmayan bir duygusal tepkidir (Öner ve Le Compte, 1998; Selye, 1976; Kuru, 2000). Gauron (1982) da durumluk kaygıyı, korku ve gerginlikle tetiklenen, ani ve geçici bir duygu durumu olarak tanımlamış ve sporda en sık karşılaşılan kaygı türü olduğunu belirtmiştir. Buna karşın sürekli kaygı, bireyin kişilik yapısının bir parçası olarak değerlendirilen, daha kalıcı ve eğilimsel bir duygusal durumu ifade eder. Cox’a (1998) göre durumluk kaygı, korku, endişe ve gerginlik ile karakterize edilen geçici bir duygusal durum olup, fizyolojik uyarılmayla birlikte ortaya çıkan akut endişe ve gerginlik hissini kapsar.

Durumluk kaygı, sporcunun performans düzeyini anlamada önemli bir göstergedir. Buna karşılık sürekli kaygı, sporcunun yarışma öncesi, esnası ve

sonrasındaki duygu durumunu, kişilik özellikleriyle bağlantılı olarak ortaya koyan daha kalıcı bir eğilimdir. Araştırmalar, yüksek düzeyde sürekli kaygıya sahip sporcuların müsabakalar sonrasında mutsuz, çekingen veya içe kapanık davranışlar sergilediklerini; buna karşın stres karşısında daha dengeli yapıya sahip sporcuların korku belirtilerini daha az yaşadıklarını göstermektedir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Durumluk kaygı, bireyin belirli bir anda karşılaştığı tehdit edici ya da baskı yaratan durumlara verdiği geçici duygusal tepki olarak tanımlanır. Örneğin, sınava girecek bir öğrencinin sınav öncesi hissettiği gerginlik, ameliyat olacak bir hastanın operasyon öncesi endişesi veya önemli bir yarışma öncesinde sporcunun yaşadığı heyecan, durumluk kaygıya örnek teşkil eder. Bu tür kaygı, birey tehdit edici durumu atlattığında azalır veya tamamen ortadan kalkar. Durumluk kaygı, organizmanın fizyolojik uyarılmışlık düzeyindeki artışla birlikte seyreder. Sporcunun bu tür durumlara verdiği tepkiler, olayları nasıl algıladığıyla yakından ilişkilidir. Aynı çevresel koşullar altında farklı sporcuların kaygı düzeylerinin değişkenlik göstermesi, bireysel algı farklılıklarından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle antrenörlerin, teknik direktörlerin ve beden eğitimi öğretmenlerinin, sporcuların aynı durumu farklı algılayabileceğini ve bu algının kaygı düzeyini doğrudan etkileyebileceğini bilmeleri önem taşımaktadır (Mottaghi vd., 2013). Durumluk kaygı, sporcunun performansını doğrudan etkileyen psikolojik bir değişkendir. Aşırı durumluk kaygının; düşük benlik saygısı, yetersiz öz güven, eğlenceden uzaklaşma, başarısızlık korkusu, sosyal değerlendirilme endişesi ve ebeveyn veya antrenör beklentilerinden kaynaklanan stres ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle, sporda durumluk kaygının belirlenmesi ve yönetilmesine yönelik çalışmalar büyük önem taşımaktadır (Martens, 1977).

Martens (1977), durumluk kaygının üç boyuttan oluştuğunu belirtmiştir:

2.6.1. Bedensel (Somatik) Durumluk Kaygı

Somatik kaygı, kaygının fizyolojik ve duygusal yönünü temsil eder. Bu boyut, organizmanın stres karşısında verdiği bedensel tepkileri içerir. Artan kalp atım hızı, terleme, pupilla genişlemesi, kas gerginliği, mide rahatsızlıkları ve solunum düzensizlikleri gibi fizyolojik belirtiler bu kaygı türüyle ilişkilidir (Taylor, 1987). Bu tepkiler, bireyin performans öncesinde yaşadığı uyarılmışlık düzeyinin bir yansımasıdır

ve uygun düzeyde olduğunda performansı artırabilirken, aşırı düzeyde olduğunda performans düşüşüne neden olabilir.

2.6.2. Bilişsel Durumluk Kaygı

Bilişsel kaygı, sporcunun zihinsel süreçlerinde ortaya çıkan olumsuz düşünceler, başarısızlık korkusu ve performansa ilişkin endişeleri kapsar. Bu kaygı türü genellikle olumsuz değerlendirilme korkusu, düşük öz-yeterlik inancı ve benlik saygısına yönelik tehdit algısından kaynaklanır (Lox, 1992).

2.6.3. Kendine Güven

Özgüven boyutu, bireyin bilişsel ve fiziksel kaygı düzeyine bağlı olarak değişen kendine inanma ve başarı beklentisini ifade eder (Martens vd., 1990). Sporcunun yarışma ortamında sergilediği özgüven düzeyi, çoğu zaman yarışmasal durumluk kaygı ile ters orantılıdır. Yani kaygı arttıkça özgüven azalabilir; özgüven yükseldikçe ise birey kaygıyı daha iyi yönetebilir. Yarışma sürecinde ortaya çıkan bu durumluk kaygı, hem durumsal etmenlerin (yarışmanın önemi, seyirci, rakip düzeyi) hem de kişilik temelli özelliklerin (öz yeterlik, mükemmeliyetçilik, benlik saygısı) birleşimiyle şekillenir. Bazı sporcular, doğaları gereği müsabakalarda daha yüksek kaygı düzeyleri deneyimlemeye eğilimlidir (Slade ve Owens, 1998). Bununla birlikte, mükemmeliyetçilik kişilik özelliği de durumluk kaygı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Enns ve Cox (2002), “normal mükemmeliyetçilik” ile “nevrotik mükemmeliyetçilik” arasında bir ayrım yapmıştır. Normal mükemmeliyetçilik, ulaşılabilir hedefler belirleyen, disiplinli ve başarı odaklı bir kişilik yapısını ifade ederken; nevrotik mükemmeliyetçilik, esnek olmayan, gerçek dışı performans standartları belirleyen ve bu nedenle kaygı düzeyini artıran uyumsuz bir kişilik biçimidir. Sporcularda nevrotik mükemmeliyetçilik düzeyi yükseldikçe performans üzerindeki baskı artmakta, buna bağlı olarak bilişsel ve somatik kaygı belirtileri de güçlenmektedir.

Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşamaya olan eğilimini ve bu duygusal tepkinin kalıcılığını ifade eder. Bu durum, kişinin karşılaştığı olayları çoğunlukla stresli, tehdit edici veya kontrol edilemez biçimde algılama eğiliminde olmasıyla tanımlanabilir. Nesnel olarak tehlike içermeyen durumların bile birey tarafından öz benliğe yönelik bir tehdit olarak değerlendirilmesi sonucunda; memnuniyetsizlik, huzursuzluk, gerginlik ve mutsuzluk gibi duygular ortaya çıkar. Bu belirtiler, sürekli kaygının temel göstergeleri

arasında yer almaktadır (Le Compte ve Öner, 1998). Sürekli kaygı, stres yaratan durumların birey tarafından tehlikeli ya da tehdit edici biçimde algılanmasıyla doğrudan ilişkilidir. Bu tür bireylerde, karşılaşılan tehditlere verilen duygusal tepkilerin sıklığı, yoğunluğu ve süresi artmakta; zamanla bu tepkiler kalıcı bir kişilik özelliği hâline gelmektedir. Dolayısıyla sürekli kaygı, bireyin geçici durumluk kaygı tepkilerinin zaman içerisinde yoğunluk ve süre bakımından artarak yerleşik bir duygu durumuna dönüşmesiyle ortaya çıkar (Özgüven, 1994).

2.7. SPOR VE KAYGI İLİŞKİSİ

Kaygı ile sportif etkinlikler arasındaki ilişki, uzun yıllardır spor bilimi araştırmacılarının temel ilgi alanlarından biri olmuştur. Sporcuların yarışma öncesinde ve sonrasında yaşadıkları kaygı düzeyleri ile bu kaygıyla başa çıkma biçimleri, spor psikolojisi alanında performansın psikolojik belirleyicilerini anlamaya yönelik çalışmaların merkezinde yer almaktadır. Günümüzde sportif performansın artırılmasında yalnızca fizyolojik ve teknik yeterlilikler değil, aynı zamanda zihinsel süreçler ve bu süreçleri etkileyen psikolojik etmenlerin önemi giderek artmaktadır (Ford vd., 2017; Raglin, 1992). Sporcular, müsabakalar sırasında performanslarını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilecek çeşitli psikolojik faktörlerin etkisi altında kalabilirler. Bu faktörler kimi zaman sporcunun kişilik özelliklerinden kaynaklanan içsel etmenler, kimi zaman da çevresel uyarıcılardan kaynaklanan dışsal baskılar şeklinde ortaya çıkabilir. Sportif performansın psikolojik bileşenleri arasında en belirleyici unsurlardan biri kaygıdır. Kaygı, sporcunun hem fiziksel hem de zihinsel kapasitesini doğrudan etkileyen, performansın niteliğini belirleyen temel psikolojik faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Yücel, 2003). Birçok sporcu, müsabakalar sırasında yoğun baskı unsurları ve zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Sporcuların önemli bir kısmı, antrenmanlarda sergiledikleri performansı, stresin yüksek olduğu yarışma ortamlarında aynı düzeyde sürdürememektedir. Bu durum, antrenörlerin sıklıkla dile getirdiği yaygın bir olgudur. Nitekim birçok antrenör, sporcularının müsabakalarda gösterdikleri performansın antrenmanlardaki performansla örtüşmediğini ve bu farklılığa şaşırıldıklarını belirtmektedir (Engür, 2002). Müsabakalar sırasında sporcuların birçoğunda endişe, huzursuzluk, çekingenlik, üzüntü ve tedirginlik gibi duygusal tepkiler gözlemlenmektedir. Ayrıca bu dönemde fizyolojik belirtiler (örneğin yüz kızarması, kas gerginliği, kalp atım hızında artış) sıkça rapor edilmiştir. Bu

kaygı hâli, sporcuların antrenmanlarda kolaylıkla yapabildikleri hareketleri müsabaka sırasında gerçekleştirememelerine, takım arkadaşlarıyla koordinasyon kurmakta zorlanmalarına ve istenen performans düzeyine ulaşamamalarına yol açmaktadır (Gümüş, 2002). Günümüzde sporda stres ve kaygıya neden olan faktörler, literatürde beş temel başlık altında incelenmektedir. Bu başlıklar; kişisel özellikler, çevresel baskılar, rekabet koşulları, sosyal beklentiler ve performans değerlendirme süreçleri olarak sınıflandırılmaktadır (Ford vd., 2017; Nuetzel, 2025; Eather vd., 2023).

2.7.1. Fiziksel Çevreden Kaynaklanan Faktörler

Hava kirliliği, aşırı gürültü, olumsuz hava koşulları, radyasyon ve kalabalık ortamlar gibi çevresel etmenler, sporcuların psikolojik ve fizyolojik stres düzeylerini artırarak kaygı tepkilerini güçlendirebilmektedir. Bu tür çevresel stresörler, bireyin dikkatini dağıtmakta, motivasyonunu azaltmakta ve yarışma öncesi arousal (uyarılmışlık) dengesini bozarak performans üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Donnelly vd., 2016).

2.7.2. Görevden Kaynaklanan Faktörler

Aşırı ağır ya da gereğinden hafif iş yükü, tekrarlayıcı (bant sistemi) görevler, vardiyalı veya gece çalışmalarına bağlı biyolojik ritim bozulmaları, bireyin karar süreçlerine katılım göstermediği görevler ya da aşırı sorumluluk gerektiren roller, stres ve kaygı düzeylerini artıran önemli örgütsel ve psikososyal faktörler arasında yer almaktadır. Bu tür dengesiz iş yükleri, bireyin kontrol algısını zayıflatarak tükenmişlik, performans düşüklüğü ve motivasyon kaybı gibi sonuçlara yol açabilmektedir (Singh vd., 2021; Tanışman vd., 2014).

2.7.3. Ruhsal-Toplumsal (Psiko-Sosyal) Faktörler

Günlük yaşamda karşılaşılan stres unsurları örneğin trafik yoğunluğu, bürokratik işlemler, kişiler arası iletişim problemleri ve toplumsal baskılar bireyin ruhsal dengesini bozarak kaygı düzeyini artırabilmektedir. Bu tür stres faktörleri yalnızca genel yaşam doyumunu değil, aynı zamanda sporcunun odaklanma, motivasyon ve duygusal düzenleme becerilerini de olumsuz etkileyebilmektedir. Sporcuların bu stres kaynaklarıyla başa çıkma düzeyleri, onların psikolojik dayanıklılıkları, öz güven seviyeleri ve antrenörlerinden aldıkları sosyal destekle yakından ilişkilidir. Bu nedenle spor psikolojisi literatüründe yapılan güncel araştırmalar, yalnızca performansın

artırılmasına değil, aynı zamanda kaygı yönetimi, stresle başa çıkma ve zihinsel dayanıklılığın güçlendirilmesine odaklanmaktadır (Kara vd., 2025; Bíró ve Balogh, 2025).

2.8. SPORDA KAYGIYLA BAŞ ETME YOLLARI

Spor psikologları ve alan uzmanları, yüksek düzeyde performans sergileyebilmek için sporcunun belirli bir kaygı düzeyine sahip olması gerektiği konusunda hemfikirdir. Literatürde bu durum, genellikle “*optimal kaygı düzeyi*” (optimal arousal) kavramı ile açıklanmaktadır. Uygun düzeydeki kaygı, sporcunun dikkatini, uyanıklık düzeyini ve motivasyonunu artırarak performansı desteklerken, bu seviyenin çok altında veya çok üstünde olması performansı olumsuz etkileyebilmektedir. Aşırı kaygı; yarışma öncesi acelecilik, panik ve odaklanma güçlüğü gibi davranışlara yol açarken, düşük kaygı düzeyi ise motivasyon eksikliği, isteksizlik ve ilgisizlik ile ilişkilendirilmektedir. Genellikle sporcuların performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkları durumlarda kaygı düzeyinin de yükseldiği, ancak bu artışın belirli bir eşiği aştığında performansta düşüşe neden olduğu belirtilmektedir (Yang vd., 2024). Sporcularda performansı olumsuz etkileyebilecek düzeyde ortaya çıkan yüksek kaygı ve stres, spor psikologları, psikiyatristler ve alan uzmanları tarafından çeşitli psikolojik müdahale yöntemleriyle azaltılabilmektedir. Kaygı ve stresin kontrol altına alınmasında en yaygın kullanılan yaklaşımlar, davranışçı ve bilişsel (zihinsel) temellere dayanmaktadır. Bu yaklaşımlar, bireysel olarak uygulanabildiği gibi, birden fazla yöntemin bir araya getirilmesiyle oluşturulan çok bileşenli müdahale programları biçiminde de etkili sonuçlar verebilmektedir. Sporcuların bu teknikleri tanımaları ve kendi gereksinimlerine uygun biçimde uygulayabilmeleri, kaygı yönetimi, stresle başa çıkma ve performans artışı açısından önemli bir avantaj sağlamaktadır (Tossici vd., 2024; Niering vd., 2023)

Sporcularda kaygı ve stresle başa çıkmada kullanılan başlıca yöntemler şunlardır:

2.8.1. Duyarsızlaştırma Teknikleri

Duyarsızlaştırma (desensitization) teknikleri, bireyin kaygı ve stres yaratan durumlara kademeli olarak alıştırılması yoluyla bu durumlar karşısındaki duygusal tepkilerini azaltmayı veya tamamen ortadan kaldırmayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu yöntemde, kaygı uyandıran durumlar düşükten yükseğe doğru sıralanarak bir hiyerarşi oluşturulur (Li vd., 2025). Sporcu, öncelikle düşük düzeyde stres yaratan durumlarla

kontrollü biçimde karşılaştırılır; ardından bu süreç, daha yüksek stres düzeyine sahip durumlara doğru kademeli biçimde ilerletilir. Bu aşamalı maruziyet süreci, sporcunun kaygı toleransını artırarak stresli durumlarla başa çıkma becerisini geliştirmesine katkı sağlar. Duyarsızlaştırma, özellikle yarışma kaygısı ve performans öncesi stresin azaltılmasında etkili davranışçı tekniklerden biri olarak kabul edilmektedir (Chen vd., 2024).

2.8.2. Yarışmanın Önemi Hafifletme Tekniği

Bazı sporcular, yarışmanın önemini gerçekçi düzeyin üzerinde değerlendirerek aşırı kaygı ve stres yaşayabilmektedir. Bu durum, özellikle genç sporcularda başarı baskısı ve başarısızlık korkusu ile ilişkilendirilmektedir. Böyle durumlarda antrenörlerin yönlendirici tutumları, sporcunun kaygı düzeyini dengelemede önemli bir rol oynar (Brenner vd., 2019). Örneğin, bir lise futbol müsabakası öncesinde antrenörün, ülke genelinde aynı anda birçok benzer karşılaşmanın yapıldığını ve “kazanmanın ya da kaybetmenin her şey olmadığını” vurgulaması, sporcunun olayı daha geniş bir perspektiften değerlendirmesine yardımcı olur. Bu yaklaşım, sporcunun baskı algısını azaltarak zihinsel yükünü hafifletir ve kaygıyı kontrol etme becerisini geliştirmesine katkı sağlar. Nitekim bilişsel yeniden çerçeveleme temelli bu tür müdahaleler, yarışma öncesi stres yönetimi programlarında sıkça önerilen etkili stratejiler arasında yer almaktadır (Gross, 2015).

2.8.3. Sporcuları Seyirci Stresine Alıştırma

Kalabalık seyirci kitlesi, özellikle deneyim düzeyi düşük sporcular için yoğun bir stres ve kaygı kaynağı olabilmektedir. Bu durum, sporcunun performans sırasında dikkatinin dağılmasına ve kontrol duygusunun zayıflamasına yol açabilir (Gabrys ve Wontorczyk, 2010). Bu nedenle, antrenman süreçlerinde sporcuların seyirci gürültüsü, tezahürat ve dışsal uyaranlara maruz bırakılması, onların yarışma atmosferine zihinsel ve duygusal olarak uyum sağlamalarını kolaylaştıran etkili bir yöntemdir (Smith vd., 2007). Gerçeğe yakın koşullarda yapılan bu tür uygulamalar, sporcunun dikkatini sürdürme, konsantrasyonunu koruma ve seyirci baskısının performans üzerindeki olumsuz etkilerini azaltma becerilerini güçlendirir. Bu yaklaşım, psikolojik hazırlık ve stres yönetimi programlarının önemli bir bileşeni olarak önerilmektedir (DeCaro vd., 2010).

2.8.4. Zihinsel Teknikler

Zihinsel teknikler, sporcunun stresli ve baskı altında geçen durumlarda duygusal dengeyi koruyabilmesi için kullanılan bilişsel stratejilerdir. Bu teknikler, bireyin olumsuz düşünce kalıplarını yeniden yapılandırarak daha işlevsel bir zihinsel süreç geliştirmesini amaçlar(Waljee vd., 2011). Örneğin, sporcu rahat bir ortamda bulunurken müsabaka sırasında karşılaşılabileceği stresli bir durumu zihninde canlandırır ve bu durum karşısında vereceği tepkileri planlı biçimde simüle eder. Ardından, bu olumsuz senaryoya karşı başarı, kontrol ve öz güven temelli olumlu bir düşünce geliştirmesi sağlanır. Böylece sporcu, olumsuz duygu ve düşüncelerini olumlu bilişsel temsillerle değiştirmeyi öğrenir. Bu yöntem, bilişsel yeniden yapılandırma (cognitive restructuring) yaklaşımının spora uyarlanmış biçimi olarak değerlendirilmekte ve kaygı yönetimi ile performans kontrolünde yüksek etkililik göstermektedir (Motevalli vd., 2022; Isorna-Folgar vd., 2022)

2.8.5. Nefes Alıp Verme Egzersizleri

Fizyolojik açıdan solunum hızı, bireyin içinde bulunduğu psikolojik duruma göre değişkenlik gösterebilmektedir. Özellikle şampiyonluk, final karşılaşması veya küme düşme gibi yüksek baskı içeren müsabakalar öncesinde, sporcuların nefes alışveriş hızında artış gözlemlenmektedir. Bu durum, bedensel gerginliği artırarak organizmanın alarm tepkisini (fight or flight) harekete geçirir. Oysa doğru nefes alma teknikleri, hem bedensel gevşeme hem de zihinsel sakinleşme açısından temel bir gevşeme stratejisidir(Migliaccio vd., 2023; Bentley vd., 2023). Kontrollü ve derin nefes egzersizleri, sporcunun parasempatik sinir sistemini aktive ederek kalp atım hızını düşürür, kas gevşemesini destekler ve duygusal dengeyi yeniden kurmasına yardımcı olur. Bu yöntem, stres yönetimi ve performans optimizasyonu programlarında sıkça kullanılan etkili bir psikofizyolojik rahatlama tekniğidir (Migliaccio vd., 2023; Renaghan vd., 2023).

2.8.6. Psikoterapi

Psikoterapi, alanında uzman kişiler tarafından yürütülen, bilimsel temellere dayalı profesyonel bir psikolojik müdahale yöntemidir. Bu yaklaşım, bireyin içsel huzurunu yeniden kazanmasını, çevresine uyum göstermesini ve yaşam dengesini sürdürebilmesini amaçlamaktadır (Cook vd., 2017). Psikoterapi sürecinde terapist,

bireyin yaşam öyküsünden, yakın çevresinden elde edilen bilgilerden, ayrıca kişilik, zekâ ve duygu durum testlerinden yararlanarak kaygının temel nedenlerini belirlemeye çalışır. Tedavi sürecinin etkinliği yalnızca terapistin bilgi ve teknik becerisine değil, aynı zamanda empatik yaklaşım, güven ilişkisi kurma ve kişisel yeterlilik gibi insani faktörlere de bağlıdır (Sezer, 2017). Spor psikolojisi alanında psikoterapi, özellikle kaygı bozuklukları, performans stresi ve öz güven eksikliği yaşayan sporcularda destekleyici bir yöntem olarak uygulanmakta ve zihinsel dayanıklılığın gelişimine katkı sağlamaktadır (Çetin vd., 2025).

Şekil 2. 2. Sporda Kaygıyla Baş Etme Yolları

SPORDA KAYGIYLA BAŞ ETME YOLLARI



2.9. SPORDA PSİKOLOJİK PERFORMANS

Performans, sporcunun bedensel, fizyolojik, motorik ve psikososyal unsurların tamamını en üst düzeyde kullanarak ortaya koyduğu maksimum kapasite olarak tanımlanmaktadır (Kuru, 2003). Sportif performans ise, bir sportif etkinliğin gerçekleştirilmesi sürecinde bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal çabalarının bütünüdür. Bu kavram yalnızca olumlu çevresel koşullar altında değil, aynı zamanda zorluklar ve baskı unsurlarına rağmen sürdürülen performans kapasitesini de kapsar (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004). Günümüzde psikolojik performans, spor bilimleri literatüründe giderek daha fazla önem kazanan bir araştırma alanı hâline gelmiştir.

Psikolojinin spordaki rolü; sporcuların performans düzeylerini etkileyen zihinsel süreçleri incelemek, düşük performansın nedenlerini belirlemek ve yüksek performansın sürdürülebilmesi için uygun psikolojik müdahaleleri geliştirmek açısından kritik öneme sahiptir. Bu doğrultuda birçok spor kulübü, bünyelerinde spor psikoloğu, psikolojik performans danışmanı ve motivasyon antrenörleri istihdam etmektedir. Sporcularda performansın düşmesi, dalgalanması ya da gelişim göstermesi yalnızca fizyolojik etkenlerle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir olgudur. Dolayısıyla, performansın korunması ve artırılmasında psikolojik faktörlerin desteklenmesi gerekmektedir. Sonuç olarak, sporda psikolojik performans, sportif başarının hem artırılmasında hem de sürdürülebilir kılınmasında fiziksel performans kadar belirleyici bir role sahiptir (Aydoğan ve Konaş, 2022).

Psikolojik performans, bir sporcunun performansını optimize etmek amacıyla geliştirilmesi gereken zihinsel becerilerin bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, yalnızca teknik ve fiziksel becerilerin bir yansıması değil; aynı zamanda sporcunun bilişsel esnekliği, duygusal dayanıklılığı ve zihinsel istikrarının da önemli bir göstergesidir (Weinberg ve Gould, 2014). Psikolojik performans; odaklanma kapasitesi, duygusal düzenleme, motivasyon, özgüven ve sosyal etkileşim becerileri gibi çok boyutlu unsurlarla şekillenir. Psikolojik performans, sporcularda başarıya ulaşma sürecinin kritik bir bileşenidir. Fiziksel becerilerin yanı sıra sporcunun zihinsel durumu, motivasyonu ve duygu yönetimi, sportif performansın kalitesini doğrudan etkiler. Bu bağlamda sporcunun psikolojik yeterlilik düzeyi, yalnızca bireysel başarısını değil; aynı zamanda takım içi uyumu, antrenör-sporcu etkileşimini ve genel performans sürdürülebilirliğini de belirleyici şekilde etkiler. Örneğin, yüksek baskı altında bulunan bir sporcunun düşük zihinsel dayanıklılığa sahip olması performansını olumsuz yönde etkileyebilirken, mental açıdan güçlü sporcular bu tür baskıları daha etkili biçimde yönetebilmektedir. Nitekim yapılan araştırmalar, duygusal düzenleme, özgüven geliştirme ve stresle başa çıkma becerilerinin, sporcularda performans tutarlılığını artırdığını ve başarı düzeyini yükselttiğini ortaya koymuştur (Gould ve Udry, 1994).

2.10. PSİKOLOJİK PERFORMANSIN TEMEL BİLEŞENLERİ

Psikolojik performansın temel bileşenleri, sporcunun genel performansını etkileyen zihinsel, duygusal ve davranışsal süreçleri kapsamaktadır. Bu bileşenler,

sporunun motivasyon düzeyi, duygusal düzenleme becerisi, odaklanma kapasitesi ve özgüven seviyesi gibi unsurlardan oluşur. Her biri, sporunun müsabaka öncesi hazırlığından yarışma sırasındaki performansına kadar uzanan süreçte kritik bir rol oynar. Aşağıda, bu temel bileşenlerin sportif performansla olan ilişkileri ayrıntılı biçimde ele alınmıştır:

2.10.1. Motivasyon ve Performans İlişkisi

Motivasyon, bir sporunun belirlediği hedeflere ulaşmak için gösterdiği çaba, kararlılık ve isteklilik düzeyiyle doğrudan ilişkilidir. Spor psikolojisi literatüründe motivasyon, genel olarak içsel ve dışsal olmak üzere iki temel biçimde ele alınmaktadır. İçsel motivasyon, bireyin bir etkinliği kendi içsel tatmini, haz veya kişisel gelişim isteği doğrultusunda gerçekleştirmesini ifade ederken; dışsal motivasyon, ödül kazanma, takdir görme veya cezadan kaçınma gibi dış etkenlerle yönlendirilen davranışları kapsar (Deci ve Ryan, 2000). Araştırmalar, içsel motivasyonun sporcularda daha kalıcı başarı, yüksek öz disiplin ve daha güçlü psikolojik dayanıklılık sağladığını göstermektedir. Bununla birlikte, dışsal motivasyon da özellikle kısa vadeli hedeflere ulaşmada veya rekabet ortamında performans artışı sağlamada etkili olabilmektedir. Motivasyon, özellikle yüksek stresin ve rekabetin hâkim olduğu durumlarda sporunun azmini sürdürmesi, enerjisini verimli kullanması ve hedefine odaklanması açısından kritik bir rol oynar. Yüksek motivasyona sahip sporcular, hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba sarf eder, başarı odaklı düşünür ve genellikle daha tutarlı performans sergilerler (Locke ve Latham, 2002). Dolayısıyla motivasyon, yalnızca sporunun anlık başarısını değil, uzun vadeli performans sürdürülebilirliğini de belirleyen temel psikolojik bileşenlerden biridir.

2.10.2. Duygusal Düzenleme ve Performans

Duygusal düzenleme, bireyin duygularını fark etme, yönetme ve uygun biçimde ifade etme yeteneği olarak tanımlanır ve spor ortamında yüksek performansın sürdürülebilmesinde kilit bir rol oynamaktadır. Sporcuların yoğun stres, baskı veya rekabet ortamlarında duygusal tepkilerini kontrol edebilme becerisi, performansın istikrarını ve verimliliğini doğrudan etkiler. Etkili duygusal düzenleme, sporunun anlık duygusal dalgalanmalardan bağımsız olarak konsantrasyonunu korumasına ve optimal performans düzeyine ulaşmasına olanak tanır (Gross, 2002). Rekabetçi ortamlarda

duygusal düzenleme, sporcunun kaygı, öfke, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularla başa çıkabilmesini sağlar. Bu beceri, aynı zamanda sporcunun bilişsel esnekliğini, karar verme hızını ve stratejik düşünme kapasitesini destekler. Araştırmalar, etkili duygusal düzenleme stratejilerinin sporcuların performansını artırdığını; çünkü duygusal denetimin, stres altında doğru karar verme ve baskı anlarında sakin kalma yetilerini güçlendirdiğini göstermektedir (Hanin, 2000). Yüksek duygusal düzenleme becerisine sahip sporcular, yoğun müsabaka koşullarında bile zihinsel dengeyi koruyarak optimal performans sergileyebilirler. Bu nedenle duygusal düzenleme, yalnızca psikolojik bir beceri değil, aynı zamanda sportif başarıyı sürdürülebilir kılan temel bir performans bileşeni olarak değerlendirilmektedir.

2.10.3. Odaklanma ve Dikkat Becerileri

Odaklanma, sporcunun dikkatini belirli bir hedefe veya göreve yönlendirme ve bu dikkati sürdürme becerisi olarak tanımlanır. Bu yeti, sportif performansın istikrarı ve doğruluğu üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Özellikle yüksek stres veya baskı altında gerçekleşen müsabakalarda, sporcunun dikkatini dağınık uyaranlardan uzak tutarak hedefe odaklanabilmesi, başarıya ulaşmada kritik bir rol oynar. Dikkat dağınıklığı, stratejik hatalara ve performans düşüşüne neden olabilirken, güçlü odaklanma becerisine sahip sporcular daha tutarlı, kontrollü ve yüksek verimli performanslar sergileyebilmektedir (Moritz vd., 2000). Zihinsel beceriler, sporcunun çevresinden gelen çok sayıda uyaran arasından yalnızca görevle ilişkili bilgilere yönelmesini sağlar. Bu durum, hem bireysel hem de takım sporlarında karar verme hızını, reaksiyon süresini ve stratejik farkındalığı artırır. Odaklanma becerisi gelişmiş sporcular, oyun sırasında çevresel gürültü, seyirci baskısı veya hakem kararları gibi dışsal etkenlerden daha az etkilenir. Ayrıca, yüksek dikkat düzeyine sahip sporcuların, hem kendi performanslarını değerlendirmede hem de takım arkadaşlarına etkili geri bildirim sağlamada daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (Weinberg ve Gould, 2014).

2.10.4. Özgüvenin Performansa Etkisi

Özgüven, bireyin kendi bilgi, beceri ve potansiyeline duyduğu inancı ifade eden temel bir psikolojik özelliktir. Spor alanında özgüven, başarıya ulaşmada belirleyici bir faktör olarak kabul edilmektedir. Yüksek düzeyde özgüven, sporcunun zorluklarla mücadele etme, risk alma ve baskı altında doğru karar verebilme becerilerini destekler

(Vealey, 2001). Bu durum, sporcunun hem antrenman hem de müsabaka süreçlerinde daha kararlı, odaklanmış ve istikrarlı bir performans sergilemesine olanak tanır. Özgüveni yüksek sporcuların, performans kaygısını daha etkili biçimde yönetebildikleri ve özellikle stresli veya kritik anlarda daha verimli performans gösterebildikleri ortaya konmuştur. Buna karşılık, düşük özgüven düzeyi; motivasyon kaybı, kararsızlık ve başarısızlık korkusunun artması gibi olumsuz sonuçlara yol açarak sporcunun performansını sınırlandırmaktadır (Bandura, 1997).

2.11. PSİKOLOJİK PERFORMANSI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

2.11.1. Bireysel Faktörler

Psikolojik performansı şekillendiren en önemli bireysel etmenlerden biri kişilik özellikleri, bir diğeri ise sosyal ilişkiler ve bireysel farklılıklardır. Kişilik özellikleri, sporcunun stresle başa çıkma becerisini, özgüven düzeyini, motivasyonunu ve rekabet ortamındaki tepkilerini belirlemede kritik bir rol oynar. Örneğin, dışa dönük kişilik yapısına sahip bireyler, takım içi iletişimde daha aktif rol üstlenerek grup dinamiklerinden güç alabilirken; içe dönük sporcular, bireysel spor branşlarında konsantrasyon ve öz düzenleme becerileri sayesinde daha başarılı performanslar sergileyebilirler (Allen vd., 2013). Sporcularda özgüven, öz-yeterlik ve motivasyon gibi psikolojik özelliklerin gelişmiş olması, sportif performansın sürdürülebilirliğini artırır. Bununla birlikte, sporcunun antrenörleri, takım arkadaşları ve yakın çevresiyle kurduğu sosyal ilişkiler, moral düzeyini, aidiyet hissini ve duygusal dayanıklılığını doğrudan etkiler. Destekleyici sosyal etkileşimler, sporcunun stresle baş etme kapasitesini güçlendirir, kaygı düzeyini azaltır ve takım içi uyumu teşvik eder (Carron vd., 2005).

2.11.2. Çevresel Faktörler

Çevresel faktörler, sporcuların psikolojik performansını biçimlendiren ve sürdürülebilir kılan temel etmenler arasında yer almaktadır. Bu bağlamda antrenör, sporcunun yalnızca teknik gelişiminden değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığının ve özgüveninin güçlendirilmesinden de sorumludur. Destekleyici, motive edici ve empatik bir antrenör yaklaşımı, sporcuların özgüvenini pekiştirirken baskı altında duygusal dengeyi koruma ve stresle başa çıkma becerilerini de artırmaktadır (Coussens vd., 2025). Benzer biçimde, takım dinamikleri ve rekabet ortamı da psikolojik performans üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Olumlu bir takım atmosferi,

sporcuların sosyal destek algısını güçlendirir, aidiyet duygusunu artırır ve takım içi rollerin daha net biçimde benimsenmesine olanak tanır. Buna karşın, takım içi çatışmalar, iletişim sorunları veya aşırı rekabet ortamı, stres düzeylerinde artışa ve performans düşüşüne yol açabilir (Carron vd., 2002).

2.11.3. Sosyo-kültürel Faktörler

Sosyokültürel faktörler, bir sporcunun yetiştiği çevre, kültürel değer sistemi ve toplumsal normlarla doğrudan ilişkilidir. Bireyin içinde bulunduğu kültürel yapı, onun motivasyon kaynaklarını, başarıya bakış açısını ve performansa yönelik beklentilerini şekillendiren önemli bir bileşendir. Örneğin, bazı kültürlerde bireysel başarı ve kişisel rekabet ön plana çıkarılırken, bazı toplumlarda kolektif başarı, takım ruhu ve iş birliği daha yüksek bir değer taşımaktadır (Ryba vd., 2016). Sosyoekonomik düzey de sporcunun psikolojik performansını etkileyen kritik değişkenlerden biridir. Ekonomik olarak daha fazla kaynağa, eğitim ve altyapı desteğine sahip sporcular, psikolojik dayanıklılık, özgüven ve stresle başa çıkma becerileri açısından genellikle daha avantajlı konumdadır. Buna karşın, sınırlı imkânlarla sahip bireylerde kaygı, performans baskısı ve motivasyon dalgalanmaları daha sık gözlemlenmektedir. Ayrıca, cinsiyet rolleri ve toplumsal beklentiler de sporcularda önemli bir psikolojik etki yaratmaktadır. Kadın sporcular, bazı kültürel bağlamlarda toplumsal önyargılar, görünürlük eksikliği veya fırsat eşitsizliğiyle karşı karşıya kalabilmekte; bu durum, hem özgüven hem de performans üzerinde baskı oluşturabilmektedir (Coakley, 2009)

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. YÖNTEM

3.1.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden tarama (survey) deseni kullanılmıştır. Nicel araştırmalar, olguları ve olayları nesnel bir biçimde ölçerek sayısal veriler aracılığıyla açıklamayı hedefleyen sistematik bir yaklaşımdır (Cohen ve Manion, 2017). Bu tür araştırmalar, mevcut durumu betimleyerek değişkenler arasındaki ilişkileri ölçülebilir biçimde ortaya koyma imkânı sağlar (Creswell, 2017). Tarama deseni, bireylerin belirli özelliklerini, tutumlarını, görüşlerini veya davranış eğilimlerini tanımlamayı amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır (Büyüköztürk vd., 2012). Bu desen, mevcut bir durumu olduğu şekliyle anlamak, betimlemek ve açıklamak için kullanılır (Ural ve Kılıç, 2013; Karasar, 2014). Ayrıca bu çalışmada, değişkenler arasındaki ilişki düzeyini incelemek amacıyla ilişkisel tarama deseni de tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik bir araştırma yaklaşımı olup, mevcut durumu değiştirmeden var olan ilişkileri belirlemeye odaklanır (Creswell, 2017).

3.1.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Muş ili ve ilçelerinde faaliyet gösteren amatör spor kulüplerinde yer alan sporcular oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemi ise bu evrenden seçilen ve amatör spor takımlarında aktif olarak mücadele eden ve düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan (*haftada en az 3 gün düzenli antrenmanlara katılan*) toplam 350 sporcu (245 erkek ve 105 kadın) meydana getirmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında gerekli bilgilendirme yapıldıktan sonra, katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı vurgulanmıştır. Veri toplama süreci, araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma için gerekli örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde G*Power 3.1 programı kullanılmıştır. %80 güven düzeyi, %80 (0.80) güç ve orta düzey etki büyüklüğü ($f = 0.25$) temel alınarak yapılan güç analizine göre çalışmanın minimum örneklem sayısı 210 olarak hesaplanmıştır. Bu doğrultuda çalışmada yer alan 350 katılımcının, istatistiksel açıdan

yeterli gücü sağladığı ve analizlerin yüksek güvenilirlik düzeyiyle gerçekleştirilebileceği belirlenmiştir.

Tablo 3. 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre İstatistiksel Dağılımları

Değişkenler	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Erkek	245	70,0
	Kadın	105	30,0
	Toplam	350	100,0
Yaş	9-10 yaş	49	14,0
	11 yaş	46	13,1
	12 yaş	52	14,9
	13 yaş	56	16,0
	14 yaş	79	22,6
	15 yaş	68	19,4
	Toplam	350	100,0
Sporda Yaralanma Durumu	Evet	217	62,0
	Hayır	133	38,0
	Toplam	350	100,0
Uyku Düzeni	Kötü	63	18,0
	Orta	160	45,7
	İyi	127	36,3
	Toplam	350	100,0
Spor Branşı	Takım Sporları	144	41,1
	Bireysel Sporlar	206	58,9
	Toplam	350	100,0
Spor Yılı	1-2 yıl arası	51	14,6
	3-4 yıl ve arası	189	54,0
	5 yıl ve üzeri	110	31,4
	Toplam	350	100,0
Aile Ekonomik Durum	Düşük	142	40,6
	Orta	121	34,6
	Yüksek	87	24,9
	Toplam	350	100,0

Şekil 3. 1. Spor Yaralanma Sonrası Spordan Uzak kalma Süresi



İlk aşamada da küçük yaralanmaların 1- 7 gün arasında devam eden minör yaralanmalar olduğu belirtilmiştir. 2. Aşamada orta derecede olan ve 8 ila 21 gün arasında devam eden yaralanmalardır. 3. Aşamada ise 21 günden fazla devam eden ve kalıcı hasarlara bağlı olarak spora katılımı engelleyen yaralanmalar olarak ifade edilmiştir (Kanbir, 2001).

3.1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerine ulaşmak amacıyla, araştırmacılar tarafından literatür taraması sonucu elde edilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. İlgili formda yaş, cinsiyet, sporda yaralanma durumu, uyku düzeni, spor branşı, spor yılı ve aile ekonomik düzeyi gibi değişkenlerine yönelik sorular sorulmuştur. Katılımcıların sporda yaralanma kaygı düzeylerini belirlemek Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilen Caz ve vd., 2019 tarafından Türkçeye uyarlanan “*Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği*” kullanılmıştır. Spor psikolojisi performansı değerlendirmesi için ise Aydoğan ve Konaş (2022) tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapılarak geliştirilen “*Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği*” kullanılmıştır. Ayrıca Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir. Ayrıca araştırmanın etik uygunluğu için, Muş Alparslan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 06.12.2024 tarihli ve 171414 sayılı yazısı ile onaylanmıştır.

3.1.3.1. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği

Çalışmada veri toplama aracı olarak sporcuların yaralanma kaygı düzeylerini belirlemek için Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilen (Rex vd., 2016), Caz vd., (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. (Caz vd., 2019). Kullanılan ölçek, altı alt boyut,

- Zayıf Algılanma Kaygısı (ZAK),
- Acı Çekme Kaygısı (AÇK),
- Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı (HKUK),
- Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı (SDKK),
- Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (YKK),
- Yeniden Yaralanma Kaygısı (YYK)

Şeklinde toplam 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte Olumsuz (ters) madde bulunmayan 5'li likert tipinde düzenlenen ölçekte maddeler, kesinlikle katılmıyorum 1, katılmıyorum 2, kararsızım 3, katılıyorum 4 ve kesinlikle katılıyorum 5 şeklinde puanlanmaktadır. Toplam alınan puanlar ve alt boyutlardan alınan puanların yüksek olması durumunda ilgili alt boyutta spor yaralanması kaygı düzeyinin o derecede yüksek olduğunu göstermektedir.

3.1.3.2. Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği

Sporcuların spor ortamında psikolojik performanslarını değerlendirmek amacıyla Aydoğan ve Konaş (2022) tarafından geçerlik ve güvenirliği yapılarak geliştirilen "Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği" 32 madde ve 3 alt boyutlu bir yapıdadır. Ölçeğin alt boyutları "Bedensel ve Bilişsel Kaygı", "Güdülenme" ve "Kendine Güven" olarak adlandırılmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından Bedensel ve Bilişsel Kaygı alt boyutunda 17 soru, Güdülenme alt boyutunda 8 soru ve Kendine Güven alt boyutunda ise 7 soru yer almaktadır. Yapılan araştırma sonucunda ise Cronbach's Alfa iç tutarlık katsayıları; bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutu için .933, güdülenme alt boyutu için .873, kendine güven alt boyutu için .923 olarak hesaplanmıştır.

3.1.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin bilgisayar ortamına aktarılmasının ardından, istatistiksel analizler SPSS 27.0 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) istatistikleri incelenmiş; bu değerlerin ± 1.5 aralığında yer aldığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu bulgular doğrultusunda, ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım göstermiştir. Bundan dolayı İki grup arasındaki karşılaştırmalar için Bağımsız Örneklem t-Testi uygulanırken, ikiden fazla grup arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) yöntemi tercih edilmiştir. ANOVA testi sonucunda elde edilen anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak üzere, post-hoc analizler gerçekleştirilmiştir. ANOVA testi sonrasında farkın kaynağını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak LSD testi kullanılmıştır. Ölçek alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson-korelasyon analizi kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. BULGULAR

Tablo 4. 1. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçeklere İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	n	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha α	McDonald's ω
Sporda Yaralanma Kaygı Ölçeği	Zayıf Algılanma Kaygısı (ZAK)	350	5,81	2,696	,819	,029	,87	,85
	Acı Çekme Kaygısı (AÇK)	350	6,42	3,024	,580	-,584	,77	,75
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı (HKUK)	350	8,58	3,393	-,091	-1,011	,79	,80
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı (SDKK)	350	7,49	3,159	,199	-,890	,81	,79
	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (YKK)	350	6,85	3,207	,612	-,594	,76	,75
	Yeniden Yaralanma Kaygısı (YYK)	350	11,50	3,726	-,276	-,653	,71	,72
Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği	Bedensel ve Bilişsel Kaygı	350	42,24	11,253	,013	,166	,83	,78
	Güdülenme	350	27,79	7,257	-,289	-,534	,80	,82
	Kendine Güven	350	22,14	5,746	,101	-,095	,76	,75

Araştırma kapsamında çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) istatistikleri incelenmiş; bu değerlerin ± 1.5 aralığında yer aldığı görülmüştür. Bu doğrultuda verilerin normal dağılım göstermiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ölçeklerin iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla kullanılan Cronbach Alpha katsayısı, genellikle 0 ile 1 arasında değer almakta olup, bu değer 0.70 ve üzerinde olması güvenilirlik açısından yeterli kabul edilmektedir (Field, 2009; Hair vd., 2010). Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları (α) ve McDonald' Omega katsayıları literatür doğrultusunda incelendiğinde güvenilir (iyi uyum) aralıkta değerlerin elde edildiği görülmektedir (Hair vd., 2010; Büyüköztürk, 2012; Nunnally ve Bernstein, 1994).

Tablo 4. 2. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Sporda Yaralanma Kaygısı	Zayıf Algılanma Kaygısı (ZAK)	Erkek	245	6,80	3,077	,369	,945
		Kadın	105	5,54	2,714		
	Acı Çekme Kaygısı (AÇK)	Erkek	245	6,87	3,142	3,624	,002*
		Kadın	105	8,89	3,855		
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı (HKUK)	Erkek	245	7,61	3,212	,236	,813
		Kadın	105	7,21	3,012		
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Erkek	245	6,60	3,133	,330	,742
		Kadın	105	7,43	3,304		
	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (YKK)	Erkek	245	6,10	2,594	1,789	,074
		Kadın	105	5,14	2,581		
Sporda psikolojik Performans Değerlendirme	Bedensel ve Bilişsel Kaygı	Erkek	245	41,41	11,161	,201	,841
		Kadın	105	44,26	11,282		
	Güdülenme	Erkek	245	26,63	7,118	-318	,751
		Kadın	105	30,33	6,942		
	Kendine Güven	Erkek	245	22,36	5,843	-4,490	,000
		Kadın	105	20,58	5,550		

$P < 0.05$ (N: 350)

Tablo 4.2. incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sporda yaralanma kaygısı alt boyutları arasında yer alan acı çekme kaygısı [$t(3,624)=,p<0,05$], yeniden yaralanma kaygısı [$t(2,174)=,p<0,05$) alt boyutlarında kadın katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilirken; sporda psikolojik performans değerlendirme içerisinde yer alan kendine güven [$t(-4,490)=,p<0,05$) alt boyutunda erkek katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 4. 3. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	Fark-LSD
Sporda Yaralanma Kaygısı Ölçeği	Zayıf Algılanma Kaygısı (ZAK)	9-10 yaş	49	5,67	2,695	5 344 349	1,809	,106	-
		11 yaş	46	5,58	2,916				
		12 yaş	52	6,67	2,920				
		13 yaş	56	7,20	3,248				
		14 yaş	79	6,22	2,850				
		15 yaş	68	6,95	3,187				

Tablo 4. 3. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları (devamı)

Acı Çekme Kaygısı (AÇK)	9-10 yaş	49	9,88	3,747	5 344 349	3,304	,001	1>2,3,4,5,6 2>3,4,5,6 3>4,5,6 4>5,6 5>6
	11 yaş	46	8,80	4,060				
	12 yaş	52	8,07	2,750				
	13 yaş	56	7,82	3,179				
	14 yaş	79	7,02	3,396				
	15 yaş	68	6,28	3,140				
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı (HKUK)	9-10 yaş	49	6,32	2,560	5 344 349	,201	,550	-
	11 yaş	46	7,30	3,258				
	12 yaş	52	7,17	2,922				
	13 yaş	56	8,19	3,413				
	14 yaş	79	7,87	3,039				
	15 yaş	68	7,69	3,386				
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı (SDKK)	9-10 yaş	49	7,83	3,686	5 344 349	,510	,789	-
	11 yaş	46	7,47	3,430				
	12 yaş	52	5,92	2,732				
	13 yaş	56	6,91	3,030				
	14 yaş	79	6,86	3,169				
	15 yaş	68	6,33	3,005				
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (YKK)	9-10 yaş	49	4,98	2,318	5 344 349	,458	,669	-
	11 yaş	46	5,60	3,130				
	12 yaş	52	5,65	2,383				
	13 yaş	56	6,57	2,620				
	14 yaş	79	5,59	2,516				
	15 yaş	68	6,33	2,589				
Yeniden Yaralanma Kaygısı (YYK)	9-10 yaş	49	11,77	3,582	5 344 349	3,320	,001	1>2,3,4,5,6 2>3,4,5,6 3>4,5,6 4>5,6 5>6
	11 yaş	46	12,55	3,511				
	12 yaş	52	10,69	3,780				
	13 yaş	56	11,71	3,962				

Tablo 4. 3. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları (devamı)

Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği	Bedensel ve Bilişsel Kaygı	14 yaş	79	11,94	3,533	5 344 349	,204	,520	
		15 yaş	68	10,76	3,775				
		Güdülenme	9-10 yaş	49	44,67				11,666
			11 yaş	46	45,81				11,672
			12 yaş	52	37,94				10,967
			13 yaş	56	43,17				9,790
			14 yaş	79	41,81				11,679
			15 yaş	68	41,25				10,597
	Kendine Güven		9-10 yaş	49	29,16				7,394
			11 yaş	46	31,43				5,080
		12 yaş	52	25,78	8,607				
		13 yaş	56	26,19	6,325				
		14 yaş	79	28,91	6,852				
		15 yaş	68	25,63	7,212				
		Kendine Güven	9-10 yaş	49	20,65				5,760
			11 yaş	46	20,76				4,699
	12 yaş		52	21,28	6,594				
	13 yaş		56	21,98	5,420				
	14 yaş		79	22,02	5,516				
	15 yaş		68	23,58	6,140				
	9-10yaş: 1 /11 yaş: 2 /12 yaş: 3 / 13 yaş: 4/14 yaş: 5/15 yaş: 6								
P<0.05 (N: 350)									

Tablo 4.3. incelendiğinde yaş değişkenine göre sporda yaralanma kaygısı alt boyutları arasında yer alan acı çekme kaygısı [$F(3,304)=$, $p<0.05$], yeniden yaralanma kaygısı [$F(3,320)=$, $p<0.05$], ve sporda psikolojik performans değerlendirme ölçeği alt boyutu olan kendine güven [$F(5,976)=$, $p<0.05$] özelliklerinde anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak amacıyla yapılan LSD testi sonuçlarına göre, 9-10 yaş aralığındaki katılımcıların acı

çekme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı daha yüksek bulunurken, yaş arttıkça kendine güven özelliğinin de arttığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. 4. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Alt Boyut Puanlarının Sporda Yaralanma Durumu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Sporda Yaralanma	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Sporda Yaralanma Kaygısı	Zayıf Algılanma Kaygısı (ZAK)	Evet	217	7,90	2,907	-4,163	,002*
		Hayır	133	5,26	3,034		
	Acı Çekme Kaygısı (AÇK)	Evet	217	8,58	3,495	3,315	,003*
		Hayır	133	6,57	3,240		
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı (HKUK)	Evet	217	7,29	3,210	,148	,882
		Hayır	133	7,82	3,043		
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı (SDKK)	Evet	217	6,49	3,014	,140	,889
		Hayır	133	7,45	3,421		
	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (YKK)	Evet	217	5,68	2,729	-1,205	,229
		Hayır	133	6,03	2,436		
	Yeniden Yaralanma Kaygısı (YYK)	Evet	217	11,24	3,827	,197	,844
		Hayır	133	12,01	3,511		
Sporda psikolojik Performans Değerlendirme	Bedensel ve Bilişsel Kaygı	Evet	217	41,35	11,128	-,761	,447
		Hayır	133	43,81	11,333		
	Güdülenme	Evet	217	27,51	7,767	,160	,873
		Hayır	133	28,12	6,348		
	Kendine Güven	Evet	217	22,47	6,269	,476	,634
		Hayır	133	22,36	4,804		

$P < 0.05$ (N: 350)

Tablo 4.4. incelendiğinde sporda yaralanma durumu değişkenine göre sporda yaralanma kaygısı alt boyutları arasında yer alan zayıf algılanma kaygısı [$t(-4,163)=,p<0,05$] ve acı çekme kaygısı [$t(3,315)=,p<0,05$] evet yanıtı lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunurken; sporda psikolojik performans değerlendirme ölçeği alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4. 5. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Alt Boyut Puanlarının Uyku Düzeni Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Uyku Düzeni	n	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	Fark-LSD
Sporda Yaralanma Kaygı Ölçeği	Zayıf Algılanma Kaygısı (ZAK)	Kötü	63	5,57	2,769	2 347 349	,095	,247	
				6,63	2,959				
		Orta	160	6,57	3,173				
	İyi		127	7,82	3,908	2 347 349	,144	,342	
		Kötü	63	8,80	3,167				
		Orta	160	8,66	3,340				
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı (HKUK)	Kötü	63	7,14	3,181	2 347 349	,806	,447	
				7,70	3,025				
		Orta	160	7,40	3,302				
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı (SDKK)	İyi	127	7,23	3,216	2 347 349	,387	,575	
		Kötü	63	6,25	2,935				
		Orta	160	7,42	3,407				
	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (YKK)	İyi	127	5,31	2,787	2 347 349	,385	,552	
		Kötü	63	5,93	2,681				
		Orta	160	5,90	2,454				
	Yeniden Yaralanma Kaygısı (YYK)	İyi	127	12,53	3,397	2 347 349	3,207	,001	1>2,3 2>3
		Kötü	63	11,36	3,729				
		Orta	160	10,25	3,817				
Sporda Psikolojik Performans Değerlendirm e Ölçeği	Bedensel ve Bilişsel Kaygı	İyi	127	44,80	10,960	2 347 349	3,270	,001	1>2,3 2>3
		Kötü	63	42,62	10,759				
		Orta	160	40,95	11,885				
	Güdülenm e	İyi	127	30,28	6,835	2 347 349	,197	,487	
		Kötü	63	26,83	7,167				
		Orta	160	27,62	7,332				
		İyi	127						
		Kötü	63						

Tablo 4.5. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Alt Boyut Puanlarının Uyku Düzeni Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları (devamı)

Kendine Güven	Kötü	63	23,57	5,231	2	,298	547
					347		
			21,75	5,929	349		
Orta	160		22,74	5,693			
İyi	127						

Kötü: 1 /Orta 2 /İyi: 3

$P < 0.05$ (N: 350)

Tablo 4.5. incelendiğinde uyku düzeni değişkenine göre sporda yaralanma kaygısı alt boyutunda yeniden yaralanma kaygısı [$F(3,207)=$, $p < 0.05$] ve sporda psikolojik performans değerlendirme içinde yer alan bedensel ve bilişsel kaygı [$F(3,270)=p < 0.05$] alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak amacıyla yapılan LSD testi sonuçlarına göre uyku kalitesi kötü olan katılımcıların hem yeniden yaralanma kaygısı hem de bilişsel ve bedensel kaygıları daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. 6. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Alt Boyut Puanlarının Spor Branş Türü Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Spor Branş	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Sporda Yaralanma Kaygısı	Zayıf Algılanma Kaygısı (ZAK)	Bireysel Sporlar	144	5,50	2,696	-4,889	,000
		Takım Sporları	206	7,06	3,082		
	Acı Çekme Kaygısı (AÇK)	Bireysel Sporlar	144	8,25	3,933	-1,523	,129
		Takım Sporları	206	8,81	2,951		
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Bireysel Sporlar	144	7,03	3,013	-1,449	,142
		Takım Sporları	206	7,81	3,219		
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Bireysel Sporlar	144	7,63	3,457	-,320	,749
		Takım Sporları	206	6,31	2,900		
	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (YKK)	Bireysel Sporlar	144	5,23	2,683	3,893	,001
		Takım Sporları	206	6,21	2,509		
Sporda psikolojik Performans Değerlendirme	Yeniden Yaralanma Kaygısı (YYK)	Bireysel Sporlar	144	12,31	3,519	-3,502	,001
		Takım Sporları	206	10,99	3,774		
	Bedensel ve Bilişsel Kaygı	Bireysel Sporlar	144	45,43	11,521	4,650	,002
		Takım Sporları	206	40,09	10,548		
	Güdülenme	Bireysel Sporlar	144	30,68	6,015	6,720	,002
		Takım Sporları	206	25,68	7,357		
	Kendine Güven	Bireysel Sporlar	144	23,27	5,089	1,355	,176
		Takım Sporları	206	21,83	6,109		

$P < 0.05$ (N: 350)

Tablo 4.6. incelendiğinde spor branş türü değişkenine göre sporda yaralanma kaygısı alt boyutunda zayıf algılanma algısı [$t(-4,163)=,p<0,05$], yeteneğini kaybetme kaygısı [$t(-4,163)=,p<0,05$], alt boyutlarında takım spor branş türü lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunurken, yeniden yaralanma kaygısında bireysel sporlar lehine anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Ayrıca sporda psikolojik performans içerisinde yer alan bedensel ve bilişsel kaygı [$t(4,650)=,p<0,05$] ile güdülenme [$t(6,720)=,p<0,05$] alt boyutlarında bireysel sporların aldıkları puanların takım sporlarına kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 4. 7. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Alt Boyut Puanlarının Spor Yılı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Spor Yılı	n	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	Fark-LSD
Sporda Yaralanma Kaygı Ölçeği	Zayıf Algılanma Kaygısı (ZAK)	1-2yıl arası	51	6,35	2,855	2 347 349	,629	,434	
		3-4 yıl ve arası	189	6,80	3,148				
		5 yıl ve üzeri	110	5,74	2,774				
	Acı Çekme Kaygısı (AÇK)	1-2yıl arası	51	9,68	3,717	2 347 349	,394	,835	
		3-4 yıl ve arası	189	8,48	3,269				
		5 yıl ve üzeri	110	8,23	3,383				
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı (HKUK)	1-2yıl arası	51	7,21	2,744	2 347 349	,448	,912	
		3-4 yıl ve arası	189	7,94	3,033				
		5 yıl ve üzeri	110	6,85	3,426				
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı (SDKK)	1-2yıl arası	51	7,64	3,457	2 347 349	,235	,586	
		3-4 yıl ve arası	189	7,38	3,221				
		5 yıl ve üzeri	110	5,58	2,659				
	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (YKK)	1-2yıl arası	51	6,23	2,604	2 347 349	,285	,539	
		3-4 yıl ve arası	189	6,00	2,738				
		5 yıl ve üzeri	110	5,30	2,363				
	Yeniden Yaralanma Kaygısı (YYK)	1-2yıl arası	51	11,82	3,332	2 347 349	,185	,531	
		3-4 yıl ve arası	189	11,46	3,790				
		5 yıl ve üzeri	110	11,53	3,806				
Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme	Bedensel ve Bilişsel Kaygı	1-2yıl arası	51	42,88	12,648	2 347 349	1,228	,294	
		3-4 yıl ve arası	189	42,94	10,533				

Tablo 4. 7. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Alt Boyut Puanlarının Spor Yılı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları (devam)

	5 yıl ve üzeri	110	40,90	11,745				
	1-2yıl arası	51	27,96	6,867	2			
	3-4 yıl ve arası	189	27,77	6,971	347			
Güdülenme	5 yıl ve üzeri	110	27,59	7,946	349	,148	,953	
	1-2yıl arası	51	17,76	5,069	2			
	3-4 yıl ve arası	189	20,13	5,034	347			
Kendine Güven	5 yıl ve üzeri	110	22,78	7,072	349	13,781	,000	3>2,1 2>1
1-2yıl arası : 1 /3-4 yıl ve arası 2 /5 yıl ve üzeri : 3								
P<0.05 (N: 350)								

Tablo 4.7. incelendiğinde spor yılı değişkenine göre sporda yaralanma kaygısı alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır ($p>0.05$). Sporda psikolojik değerlendirme içerisinde yer alan kendine güven [$F(13,781)=$, $p<0.05$] alt boyutunda ise anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak amacıyla yapılan LSD testi sonuçlarına göre 5 yıl ve üzeri spor geçmiş olan katılımcıların kendine güven durumları daha baskın olduğu görülmüştür.

Tablo 4. 8. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Alt Boyut Puanlarının Aile Ekonomik Durum Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Aile Ekonomik Durum	n	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	Fark-LSD
	Zayıf Algılanma Kaygısı (ZAK)	Kötü	142	5,9718	2,83580				
		Orta	121	7,1488	3,15347	2			
		Yüksek	87	6,1494	2,98652	347	1,559	,104	
						349			
	Sporda Yaralanma Kaygısı Ölçeği	Acı Çekme Kaygısı (AÇK)	Kötü	142	8,1479	3,62017	2		
			Orta	121	9,1157	2,95858	347	,686	,070
			Yüksek	87	8,5402	3,52006	349		
		Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı (HKUK)	Kötü	142	7,1056	3,04041	2		
			Orta	121	8,0248	3,29004	347	2,865	,158
			Yüksek	87	7,3908	3,07789	349		

Tablo 4. 8. Katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı ve Sporda Psikolojik Performans Alt Boyut Puanlarının Aile Ekonomik Durum Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları (devam)

Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı (SDKK)	Kötü	142	6,8732	3,17762	2 347 349	,363	,696
	Orta	121	6,6860	3,13590			
	Yüksek	87	7,0690	3,36118			
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (YKK)	Kötü	142	5,6268	2,70699	2 347 349	,273	,415
	Orta	121	6,3554	2,62951			
	Yüksek	87	5,3678	2,36798			
Yeniden Yaralanma Kaygısı (YYK)	Kötü	142	11,7042	3,43488	2 347 349	,314	,731
	Orta	121	11,3388	3,91270			
	Yüksek	87	11,5517	3,93481			
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	Kötü	142	42,1127	11,40119	2 347 349	,258	,527
	Orta	121	40,6446	10,34558			
	Yüksek	87	44,8736	11,87317			
Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği	Kötü	142	28,8099	7,66861	2 347 349	,167	,326
	Orta	121	26,2727	7,09460			
	Yüksek	87	28,0460	6,48775			
Kendine Güven	Kötü	142	22,4859	5,95698	2 347 349	,129	,662
	Orta	121	22,3140	5,86378			
	Yüksek	87	22,5057	5,28903			

1 Kötü : 1 / Orta 2 / Yüksek : 3

P<0.05 (N: 350)

Tablo 4.8. incelendiğinde aile ekonomik durum değişkenine göre sporda yaralanma kaygısı ve sporda psikolojik performans değerlendirme ölçeği alt boyutlarına göre anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4. 9. Araştırma Kapsamına Alınan Ölçek ve Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Zayıf Algılanma Kaygısı (ZAK) ¹	r	1								
	p									
Acı Çekme Kaygısı (AÇK) ²	r	,07	1							
	p	,68								
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı (HKUK) ³	r	,06	,665**	1						
	p	,71	,000							
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı (SDKK) ⁴	r	-,11	,10	,17	1					
	p	,54	,42	,36						
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (YKK) ⁵	r	,14	,08	,07	,07	1				
	p	,46	,24	,68	,69					
Yeniden Yaralanma Kaygısı (YYK) ⁶	r	,09	,13	,10	,11		1			
	p	,65	,32	,59	,55					
Bedensel ve Bilişsel Kaygı ⁷	r	-,09	,08	-,13	,10	,740**	,11	1		
	p	,63	,24	,48	,25	,000	,59			
Güdülenme ⁸	r	,12	,15	,19	,12	,08	,17	,18	1	
	p	,52	,42	,31	,55	,35	,36	,36		
Kendine Güven ⁹	r	,18	-,551**	,13	,09	-,510**	,15	-,703**	,17	1
	p	,34	,001	,45	,61	,000	,60	,000	,65	

Tablo 4.9. 'da korelasyon analizi sonuçlarına göre tespit edilen katsayılar **.00-.10: önemsiz, .10-.39: zayıf, .40-.69: orta, .70-.89: güçlü, .90-1: çok güçlü** şeklinde değerlendirilmiştir (Schober vd., 2018).

Araştırma sonuçlarına göre, acı çekme kaygısı ile hayal kırıklığına uğratma kaygısı arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki ($r = ,665$) belirlenmiştir. Bu durum, acı çekme korkusu arttıkça bireylerin başkalarını hayal kırıklığına uğratma endişesinin de arttığını göstermektedir. Bununla birlikte bedensel ve bilişsel kaygı ile yeteneğini kaybetme kaygısı arasındaki güçlü pozitif ilişki ($r = ,740$), performansla ilgili kaygıların fiziksel ve zihinsel gerginlik düzeyleriyle yakından bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer yandan, kendine güven ile acı çekme kaygısı ($r = -,551$), kendine güven ile yeniden yaralanma kaygısı ($r = -,510$) ve kendine güven ile bedensel-bilişsel kaygı ($r = -,703$) arasında orta ve güçlü düzeyde negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgular, kaygı düzeyleri arttıkça bireyin kendine olan güveninin azaldığını, yani kaygının öz yeterlilik ve güven duygusu üzerinde baskılayıcı bir etkiye sahip olduğunu

göstermektedir. Genel olarak değerdendirildiğinde, psikolojik ve fiziksel kaygı türlerinin birbirini besleyen bir yapıda olduğu, kaygı düzeylerindeki artışın hem bireylerin sosyal ve duygusal hassasiyetlerini artırdığı hem de motivasyon ve kendine güven gibi olumlu psikolojik özellikleri zayıflattığı söylenebilir. Bu sonuçlar, kaygı yönetimi, duygusal düzenleme ve özgüven geliştirme çalışmalarının özellikle risk altındaki bireyler için önemli olduğunu göstermektedir.



TARTIŞMA

Araştırma sonuçlarına göre kadın katılımcıların acı çekme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunurken erkeklerin kendine güven özelliğinde daha yüksek skorlara sahip olduğu bulunmuştur. Alanyazında yapılan araştırmalara bakıldığında; Yaralanmayla ilgili kaygı ile katılım motivasyonu arasındaki ilişki üzerine yapılan bir araştırmada kadın katılımcıların kadınların yeniden yaralanma kaygısının yüksek olduğu ifade edilmiştir (Temur, 2025). Spor yaralanmalarında mental dayanıklılık ve sporda yaralanma kaygısı üzerine gerçekleştirilen araştırmada hem acı çekme kaygısı hem de yeniden yaralanma kaygısı, kadın sporcularda daha yüksek olduğu raporlanmıştır (Kaplan ve Andre, 2021). Sporcularda egzersize bağlı bacak ağrısı, ağrı korkusu, kinezyofobi ve yaralanma kaygısının araştırılması başlıklı araştırma kadın sporcularda acı korkusu ve spor yaralanması kaygısı daha yüksek olduğu sonucunu bulmuştur (Bingöl vd., 2025). Sporcuların sportif sürekli kendine güven özelliklerinin incelenmesi üzerine gerçekleştirilen araştırma erkeklerin kendine güven alt toplam skorlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Aygün ve Öztaşyonar, 2019). Amatör futbolcularda sportif sürekli kendine güven düzeyinin farklı değişkenler açısından incelenmesi başlıklı araştırma sonuçlarına göre erkeklerde özgüvenin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Akgönül vd., 2023). Literatürde benzer sonuç bulan farklı araştırmalarda (Christakou vd., 2024; Holdroyd vd., 2025; Fisher, 2024; Kayhan vd., 2019; Ekinci vd., 2014) mevcuttur. Ortaya çıkan sonuçların bulgularımız ile paralellik gösterdiği gözükmemektedir. Kadın sporcuların yaralanma deneyimlerini daha tehdit edici algılama eğiliminde olması ve ağrıya ilişkin bilişsel duyarlılığın daha güçlü olması, kaygı düzeylerini artıran önemli etkenler arasında gösterilmektedir. Öte yandan erkek sporcuların özgüven algılarını daha yüksek bildirmeleri, toplumsal beklentiler, performans rollerinin farklılaşması ve başarıya atfedilen anlamlarla ilişkilendirilmektedir. Bu doğrultuda, araştırma sonuçlarımızın kadın ve erkek sporcuların psikolojik profillerinin farklı dinamiklerle şekillendiğini ortaya koyduğu; özellikle yaralanma kaygısının azaltılması ve özgüvenin desteklenmesi süreçlerinde cinsiyete duyarlı yaklaşımların gerekliliğine işaret ettiği söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre yaş azaldıkça acı çekme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı artarken yaş ve spor yılı (deneyim) artınca kendine güven de artmaktadır.

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde; sporda kaygı ve yaralanma üzerine gerçekleştirilen çalışma yaş azaldıkça kaygının arttığı ifade edilmiştir (Kahya ve Yıldız, 2023). Genç sporcular üzerinde; kendine güven ve rekabetçi kaygı yaralanma sayısı üzerine gerçekleştirilen çalışma yaşın genç olmasının kaygı ve yaralanma riskine etkisine dair destekleyici kanıtlar sunmuştur (Berengui ve Puga, 2015). Sporcularının sportif sürekli kendine güven özelliklerinin incelenmesi başlıklı araştırmaya yaş arttıkça öz güven arttığını ifade etmiştir (Aygün ve Öztaşyonar, 2019). Ergenlerde ve genç yetişkinlerde spora dönüşe yönelik psikolojik hazır olma durumu ile kinezyofobi arasındaki ilişki başlıklı araştırma yüksek kaygının riski arttırdığı bu durumda kendine güven üzerinde etkiler oluşturabileceği bildirilmiştir (Butlervd., 2025). Amatör futbolcuların yaralanma kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelendiği başka bir çalışma yaş değişkeninin yaralanma kaygısı üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığını bildirmiştir (Alğan ve Arslanoğlu, 2024). Sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi üzerine yapılan farklı bir çalışma yaş azaldıkça zayıf algılanma kaygısının arttığını ifade etmiştir (Ökmen ve Sarıkaya, 2023). Sporcular arasında yaralanma kaygısı ve önleme farkındalığının incelenmesi başlıklı araştırma makalesi yaş azaldıkça yaralanma kaygısının arttığını belirtmiştir (Karatas vd., 2025). Ortaya çıkan sonuçların bazıları bulgularımız benzerlik gösterirken bazıları benzerlik göstermektedir. Araştırma sonucunda yaş azaldıkça acı çekme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısının arttığı, buna karşılık yaş ve spor yılı (deneyim) ilerledikçe kendine güven düzeylerinin yükseldiği görülmüştür. Literatürde yaş ile yaralanma kaygısı arasındaki ilişkiye dair sonuçların tamamen tutarlı olmadığı, bazı çalışmalarda genç sporcularda yaralanma kaygılarının daha yüksek bulunduğu, bazı çalışmalarda ise anlamlı bir farklılık elde edilmediği bildirilmektedir. Bu durum, yaralanma kaygısının tek bir faktöre indirgenemeyecek kadar çok boyutlu olması, spor yaşı, deneyim, branş farklılıkları, yaralanma geçmişi ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenlerle birlikte değişiklik göstermesiyle açıklanabilir. Bununla birlikte, yaş ve spor yılı (deneyim) ilerledikçe özgüven düzeylerinin artması yönündeki bulgumuz, literatürde daha tutarlı biçimde desteklenen bir eğilimdir ve sporcuların deneyim kazandıkça kendilerine ilişkin yeterlik algılarının güçlendiğini düşündürmektedir. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar, yaşın hem yaralanma kaygısının düzeyini hem de özgüvenin gelişimini etkileyen önemli ancak tek başına belirleyici olmayan bir değişken olduğunu göstermekte; bu çerçevede

yaş faktörünün diğer psikososyal ve deneyimsel değişkenlerle birlikte ele alınmasının gerekli olduğuna işaret etmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre sporda yaralanma yaşayan kişilerin zayıf algılanma ve acı çekme kaygıları daha yüksek bulunmuştur. Sporda yaralanma ve acı çekme kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada daha önce yaralanma yaşayanlarda acı çekme kaygısı alt boyutunda anlamlı derecede daha yüksek skorlar tespit edilmiştir (Kahya ve Yıldız, 2023). Yaralanmayla ilgili kaygı ile katılım motivasyonu arasındaki ilişki üzerine yapılan bir araştırmada sporda yaralanma yaşayan bireylerde zayıf algılanma kaygısı ile yaralanma sonrası katılım motivasyonundaki düşüş arasında ilişki saptanmıştır (Temur, 2025). Spor yaralanması rehabilitasyonunun farklı aşamalarında psikososyal tepkiler konulu nitel bir araştırmada sporda yaralanma yaşayan bireylerde kaygı, korku ve yeniden yaralanma endişesinin yoğun bulunduğu raporlanmıştır (Clement vd., 2015). Ön çapraz bağ yaralanması geçirmiş, spora dönmüş 186 sporcu ile yapılan çalışmada yaralanma sonrası acı çekme kaygısı ve zayıf algılanma kaygısı gibi ölçek alt boyutlarının yüksek olduğu bulunmuştur (Turgut vd., 2025). Amatör sporcuların arasında spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesi spor yapanlarda yaralanma öyküsü olan olmayanlar ile karşılaştırıldığında, yaralanma öyküsü olanların kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Yiğit vd., 2023). Ortaya çıkan sonuçların bulgularımız ile benzerlik gösterdiği gözükmemektedir. Bu bulgu, yaralanma deneyiminin sporcularda hem fiziksel hem de psikolojik açıdan ek bir stres kaynağı oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim literatürde de yaralanmış sporcuların acı beklentisi, yeniden yaralanma endişesi ve çevresi tarafından yetersiz veya zayıf algılanma kaygılarının arttığı sıklıkla rapor edilmektedir. Dolayısıyla mevcut çalışma sonuçları, yaralanmanın sadece fiziksel bir durum değil, aynı zamanda sporcunun benlik algısını, performans kaygılarını ve sosyal değerlendirilme hassasiyetini etkileyen önemli bir psikolojik süreç olduğunu göstermektedir.

Çalışma sonuçlarına göre kötü uyku kalitesine sahip bireylerin hem yaralanma kaygısının hem de bedensel ve bilişsel kaygılarının yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırmalara bakıldığında; adölesan sporcularda uyku düzenini spor yaralanması üzerine etkilerinin incelendiği bir araştırma sonuçlarına göre uyku kalitesi kötü olan sporcularda hem yaralanma riski hem de yaralanmaya ilişkin kaygılar anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Milewski vd., 2014). Amatör sporcularda uykunun

kaygı üzerinde etkilerinin incelendiği farklı bir araştırma makalesi uyku kalitesi bozuldukça gerginlik ve kaygı puanlarının anlamlı biçimde arttığı rapor edilmiştir (McDonald vd., 2023). Sporcularda uykunun performans parametreleri üzerindeki etkilerini inceleyen bir araştırma da kötü uyku kalitesinin hem yaralanma ile ilişkili faktörler hem de uyku bozukluğu daha belirgin sonuçlar verdiği belirtilmiştir (Al-Hadabi ve Elbedewy, 2024). Alanyazında araştırma sonuçlarına paralel sonuçlar bulan birçok çalışma mevcuttur (Khazaei vd., 2024; Gould, 2018; Moran vd., 2024; Biggins vd., 2021). Ortaya çıkan sonuçların literatür ile uyum gösterdiği gözükmemektedir. Bu bulgular ışığında araştırma sonuçlarına göre kötü uyku kalitesine sahip bireylerin hem yaralanma kaygısının hem de bedensel ve bilişsel kaygı düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, literatürde uyku kalitesinin psikolojik ve fizyolojik stres göstergeleriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalarla paralellik göstermektedir. Nitekim çeşitli araştırmalarda yetersiz veya bölünmüş uykunun, bireyin ağrı duyarlılığını artırdığı, fizyolojik toparlanmayı geciktirdiği ve buna bağlı olarak sportif yaralanma kaygısını artırdığı belirtilmektedir. Benzer şekilde düşük uyku kalitesi, bilişsel dikkat süreçlerinde bozulmalara, stres eşiğinde azalmaya ve performans baskısı algısında artışa yol açarak sporcuların bedensel ve bilişsel kaygı düzeylerini yükseltebilmektedir. Dolayısıyla mevcut araştırmanın sonuçları, hem yaralanmaların önlenmesinde hem de sporcuların psikolojik iyi oluşunun desteklenmesinde uyku kalitesinin kritik bir değişken olduğunu göstermektedir.

Çalışma sonuçlarına göre takım sporlarında mücadele eden sporcuların zayıf algılanma kaygısı ve yeteneğini kaybetme kaygısı baskınken bireysel sporcularda bedensel ve bilişsel kaygıları daha baskındır. Ayrıca Literatür incelendiğinde; takım ve bireysel sporcuların sporda yaralanma kaygısı üzerine gerçekleştirilen çalışma takım sporcularının sosyal desteği kaybetme, acı çekme ve yeniden yaralanma kaygısı alt boyutlarında takım sporcuları lehine anlamlı fark oluştuğu belirtilmiştir (Karayol ve Eroğlu, 2020). Spor branş türü değişkenine göre yaralanma nedenlerinin incelendiği bir çalışma bireysel spor yapan öğrencilerin yeteneklerini kaybetme kaygısı düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur (Durmusoglu ve Atilgan, 2023). Sporcularda yaralanma kaygısının bazı değişkenler açısından incelenmesi başlıklı araştırma takım sporcularında zayıf algılanma ve yeteneğini kaybetme kaygısı daha baskın olduğunu vurgulamıştır (Güler, 2022). Tamamı takım sporunda mücadele eden

sporcularda yeniden yaralanma kaygısının sıklığını ve ilişkili faktörleri inceleyen çalışmada yeniden yaralanma korkusunun, spora dönüş sürecini yavaşlattığı, özgüveni azalttığı ve karar verme süreçlerini olumsuz etkilediği vurgulanmıştır (Seyedahmadi vd., 2024). Sporcuların tükenmişlik düzeyleri ve temel ihtiyaçları üzerine yapılan araştırmada bireysel sporcuların güdülenme skorlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Morano vd.,2020). Sporda kişilik üzerine gerçekleştirilen bir araştırma makalesinde ise takım sporcularının güdülenme düzeylerinin bazı konularda bireysel spor branşlarına kıyasla daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Allen vd., 2013). Ortaya çıkan sonuçların bazıları bulgularımız ile örtüşürken bazıları ise farklılık göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre takım sporlarında mücadele eden sporcuların “zayıf algılanma” ve “yeteneğini kaybetme” kaygılarının, bireysel sporcularda ise “bedensel” ve “bilişsel” kaygıların daha baskın olduğu görülmüştür. Literatürde bu konuda farklı ve zaman zaman çelişkili bulguların yer alması, spor türlerinin psikolojik taleplerinin birbirinden farklı yapısal dinamiklere sahip olmasıyla açıklanabilir. Takım sporlarında performansın sürekli göz önünde olması, kadroda yer kaybetme riski ve antrenör-takım arkadaşı beklentileri, sporcuların sosyal değerlendirilme ve yetersiz görünme korkusunu artırabilir. Buna karşılık bireysel sporlarda performans sorumluluğunun tamamen sporcunun kendisinde olması, yarışma baskısının daha yoğun yaşanması ve hata yapma sonucunun doğrudan kişiye yüklenmesi, sporcuların bedensel duyumlarına ve bilişsel değerlendirmelerine daha fazla odaklanmalarına neden olarak bilişsel ve fizyolojik kaygıların yükselmesine yol açmaktadır. Bu bağlamda elde edilen bulgular, literatürdeki farklı sonuçları destekler nitelikte olup, spor türüne özgü psikolojik gerekliliklerin kaygı profillerini doğrudan şekillendirdiğini göstermektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın sonuçları, kaygının tek yönlü bir yapı olmadığını; sporun türü, bağlamı ve performans beklentilerine göre farklı biçimlerde ortaya çıkabileceğini göstermesi açısından önemli bir katkı sunmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre aile ekonomik durumunun sporda yaralanma kaygısı ve sporda psikolojik performans değerlendirme üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Spor yapan öğrencilerin yaralanma kaygısı düzeylerinin araştırılması üzerine gerçekleştirilen bir çalışma spor yapan lise öğrencilerinde aile gelir düzeyine göre yaralanma kaygısı anlamlı farklılık göstermemiştir (Durmusoglu ve Atilgan, 2023). Sporcuların yaralanma kaygısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi konulu

araştırma makalesinde gelir düzeyi ile spor yaralanması kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Kayhan vd., 2019). Sporcuların kaygılarını ölçen farklı bir çalışmada Aile ekonomik düzeyi, sporda yaralanma kaygı toplam ve alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmamıştır (Güler, 2023). Kaygının atletik performans üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışmada düşük gelir grubundaki sporcuların bilişsel ve somatik kaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Khan vd., 2017). Sporda sosyoekonomik durum ve kaygı üzerine yapılan kesitsel araştırma ekonomik düzeyin tek başına kaygı üzerinde tek başına belirleyici bir unsur olmadığını raporlamıştır (Abraham vd., 2024). Ortaya çıkan sonuçların bazıları bulgularımız ile örtüşürken bazıları farklılık göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre aile ekonomik durumunun ne sporda yaralanma kaygısı ne de sporda psikolojik performans değerlendirmesi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır belirlenmiştir. Bu bulgu, ekonomik durumun kaygı ve performans algısı üzerinde belirleyici olmadığına işaret eden bazı çalışmalarla örtüşmektedir. Bununla birlikte literatürde, özellikle düşük sosyoekonomik düzeyde yer alan sporcularda finansal stres, spor malzemesi temininde güçlük veya spor ortamına erişim kısıtlılığı gibi nedenlerle kaygı düzeylerinin artabildiğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Dolayısıyla literatürdeki farklı sonuçlar, ekonomik durumun kaygı ve psikolojik performans üzerinde tek yönlü bir etkisinin olmadığını; bu ilişkinin sporcuların bireysel özellikleri, antrenman geçmişi, psikolojik dayanıklılık düzeyi, spor branşı ve içinde bulundukları sosyal ortam gibi çok boyutlu etmenlerden etkilendiğini göstermektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, mevcut araştırmanın bulguları ekonomik durumun tek başına belirleyici bir değişken olmadığını, sporcunun psikolojik tepkilerinin daha karmaşık ve çok değişkenli bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

- Cinsiyete bağlı psikolojik profillerin farklılık göstermesi, antrenman planlamasında bireyselleştirilmiş psikolojik müdahale stratejilerinin kullanılmasını gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda, kadın sporcularda korku ve kaygı temelli bilişsel süreçlere yönelik; erkek sporcularda ise özgüvenin risk algısını gölgeleyebileceği durumlara yönelik hedeflenmiş programlar geliştirilmesi önerilmektedir.
- Yaş değişkenine ilişkin literatürdeki tutarsızlıklar dikkate alındığında, ilerleyen araştırmalarda yaşın tekil bir değişken olarak ele alınması yerine, psikolojik olgunluk düzeyi, yaralanma geçmişi ve rekabet seviyesi gibi değişkenlerle birlikte modellenmesi önerilir. Bu yaklaşım, yaralanma kaygısının gelişimsel süreçte nasıl değiştiğine dair daha net ve genellenebilir sonuçlar ortaya koyacağı düşünülmektedir.
- Yaralanma deneyimi olan sporcular için, zayıf algılanma ve acı çekme kaygısını azaltmaya yönelik yapılandırılmış psikolojik rehabilitasyon programlarının uygulanması önerilmektedir.
- Gelecek araştırmalarda uyku kalitesinin kaygı üzerindeki etkilerinin yalnızca nicel ölçütlerle değil, psikofizyolojik göstergelerle birlikte değerlendirilmesi ve uyku müdahalelerinin sporcularda kaygı yönetimi üzerindeki uzun dönemli etkilerinin incelenmesi önerilmektedir.
- Bu bulgular doğrultusunda, takım ve bireysel sporlar arasındaki psikolojik gerekliliklerin farklılaşması nedeniyle sporculara sunulacak psikolojik destek programlarının spor türüne özgü biçimde yapılandırılması önerilebilir. Takım sporlarında zayıf algılanma ve yeteneğini kaybetme kaygısının daha baskın olması, bu sporcularda grup içi güven oluşturma, rol netliği, iletişim becerileri ve öz-yeterlik temelli müdahalelere ağırlık verilmesini gerekli kılmaktadır. Buna karşılık bireysel sporcularda bedensel ve bilişsel kaygıların daha yüksek bulunması, performans baskısının kişisel olarak daha yoğun yaşandığını göstermekte; bu nedenle duygu düzenleme eğitimi, bilişsel yeniden yapılandırma, dikkat kontrol stratejileri ve beden farkındalığını artırmaya yönelik psikolojik beceri programlarının uygulanması önerilmektedir.

- Bu bulgular doğrultusunda aile ekonomik durumunun sporda yaralanma kaygısı ve psikolojik performans üzerinde anlamlı bir etki göstermemesi, bu değişkenin tek başına belirleyici olmadığını düşündürmektedir. Literatürde bazı çalışmalar ekonomik durum ile psikolojik süreçler arasında ilişki bulurken bazılarının ilişki tespit etmemesi, bu alanın çok boyutlu ve bağlama duyarlı bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda ekonomik durumun, aile desteği, ebeveyn tutumları, sporcuya sağlanan psikososyal kaynaklar, antrenör ilişkisi ve spora katılım motivasyonu gibi aracılık veya düzenleyicilik etkisi olabilecek değişkenlerle birlikte incelenmesi önerilmektedir. Böyle bir yaklaşım, ekonomik koşulların doğrudan değil dolaylı yollarla psikolojik performansı etkileyip etkilemediğini daha net ortaya koyacak ve sosyal bağlam faktörlerinin sporcu kaygısı üzerindeki gerçek rolünün belirlenmesine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Abraham, J., Kumar, G. V., & Vinu, W. (2024). Sports Competition Anxiety and Socioeconomic Status: A Cross-Sectional Study of Women Weight Lifters. *Intern. J. Human Mov. Sports Sci*, 12(1), 255-265.
- Akgönül, E. K., Özen, G., & Dilekçi, U. (2023). Amatör futbolcularda sportif sürekli kendine güven düzeyinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 137-149.
- Alğan, Y., & Arslanoğlu, C. (2024). Amatör futbolcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 411-416.
- Al-Hadabi, B., & Elbedewy, E. (2024). The Impact of Sleep Quality on the Performance of Omani Athletes. *Collegium antropologicum*, 48(3), 145-152.
- Alkasasbeh, W. J., & Akroush, S. H. (2025). Sports motivation: a narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology*, 16, 1645274.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184-208.
- Almeida-Neto, P. F. D., de Medeiros, J. A., Jagers, J. R., Ferreira, A. B. D. M., de Assis, G. G., Cabral, B. G. D. A. T., & Dantas, P. M. S. (2025). Exercise immunology applied to pediatric sport and the importance of monitoring stages of puberty and biological maturation. *Sports Health*, 17(1), 46-56.
- Alper, Z. (2018). Adölesan dönemde duygusal ve kognitif değişiklikler. *Türkiye Klinikleri Family Medicine-Special Topics*, 9(5), 8-11.
- Anderson, E., & Shivakumar, G. (2013). Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in psychiatry*, 4, 27.
- Aracı H. (2001). Lise Beden Eğitimi Ders Programları (1.bs.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. S:15-29
- Asperti, A. M., Fernandes, T. L., Pedrinelli, A., & Hernandez, A. J. (2017). Lesões esportivas em atletas amadores de uma universidade brasileira. *Acta Ortopédica Brasileira*, 25(2), 93-98.
- Aydoğan, H., & Konaş, Y. (2022). Sporda psikolojik performans değerlendirme ölçeği geliştirme çalışması. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(1), 74-87

- Aygün, M., & Öztaşyonar, Y. (2019). Buz hokeyi sporcularının sportif sürekli kendine güven özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 202-212.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of school health*, 76(8), 397-401.
- Baltacı G, Düzgün İ, Tedavi F. (2008). Adolesan ve Egzersiz. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını, 730.
- Bandhu, D., Mohan, M. M., Nittala, N. A. P., Jadhav, P., Bhadauria, A., & Saxena, K. K. (2024). Theories of motivation: A comprehensive analysis of human behavior drivers. *Acta Psychologica*, 244, 104177.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (Vol. 4, pp. 71–81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi* (Sporsal Kuram Dizisi). Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2004). Sporda performans ve performansı artırma yöntemleri. T. Atasü, & İ. Yücesir (Eds.), *Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri içinde* (s. 269-296). İstanbul: TFF Yayınları
- Beenen, K. T., Vosters, J. A., & Patel, D. R. (2025). Sport-related performance anxiety in young athletes: a clinical practice review. *Translational Pediatrics*, 14(1), 127.
- Bentley, T. G., D'Andrea-Penna, G., Rakic, M., Arce, N., LaFaille, M., Berman, R., ... & Sprimont, P. (2023). Breathing practices for stress and anxiety reduction: Conceptual framework of implementation guidelines based on a systematic review of the published literature. *Brain sciences*, 13(12), 1612.
- Berengui Gil, R., & Puga, J. L. (2015). Psychological Predictors of Injury in Young Athletes. *REVISTA COSTARRICENSE DE PSICOLOGIA*, 34(2), 113-129.
- Biggins, M., Purtill, H., Fowler, P., Bender, A., Sullivan, K. O., Samuels, C., & Cahalan, R. (2021). Sleep, health, and well-being in elite athletes from different sports, before, during, and after international competition. *The Physician and sportsmedicine*, 49(4), 429-437.

- Bingöl, E., Tiryaki, K., Tümtürk, İ., & Özden, F. (2025). Investigation of exercise-related leg pain, fear of pain, kinesiophobia, and injury anxiety in athletes. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 40.
- Bíró, E., & Balogh, L. (2025). The Mediating Role of Mental Toughness in the Relationship Between Burnout and Perceived Stress Among Hungarian Coaches. *Sports*, 13(6), 174.
- Brenner, J. S., LaBotz, M., Sugimoto, D., & Stracciolini, A. (2019). The psychosocial implications of sport specialization in pediatric athletes. *Journal of athletic training*, 54(10), 1021-1029.
- Britton, D. M., Kavanagh, E. J., & Polman, R. C. (2019). A path analysis of adolescent athletes' perceived stress reactivity, competition appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction. *Frontiers in psychology*, 10, 1151.
- Butler, L., Baez, S., Walker, C., Roman, D., Douthit, T., Kuenze, C., & Ulman, S. (2025). The relationship between psychological readiness to return to sport and kinesiophobia in teens and young adults after anterior cruciate ligament reconstruction. *Frontiers in Psychology*, 16, 1623398.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Caine, D., DiFiori, J., & Maffulli, N. (2006). Physeal injuries in children's and youth sports: reasons for concern?. *British journal of sports medicine*, 40(9), 749-760.
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 168-188.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Eys, M. A. (2005). *Group dynamics in sport* (3rd ed.). the UK: Fitness Information Technology.
- Caz C, Kayhan RF, Bardakci S. Adaptation of the sport injury anxiety scale to Turkish: Validity and reliability study. *Turk J Sports Med*. 2019;54(1):52-63.
- Chen, J., Zhou, D., Gong, D., Wu, S., & Chen, W. (2024). A study on the impact of systematic desensitization training on competitive anxiety among Latin dance athletes. *Frontiers in Psychology*, 15, 1371501.
- Christakou, A., Gkiokas, G., Valsamis, N., Paraskevopoulos, E., & Papandreou, M. (2024). Examining the relationship and the gender differences between re-Injury

- worry, confidence, and attention after a sport musculoskeletal injury. *Journal of clinical medicine*, 13(15), 4428.
- Christiansson, R. (2021). A Systematic Literature Review on Research of Sport Injury Prediction: A Psychological and Sociocultural Perspective.
- Christino, M. A., Coene, R. P., Williams, K. A., Daley, M., Ackerman, K. E., Stracciolini, A., & Kramer, D. E. (2024). Athletic identity associations in young sports medicine patients. *JAAOS Global Research & Reviews*, 8(9), e24.
- Clancy, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2017). Motivation measures in sport: A critical review and bibliometric analysis. *Frontiers in psychology*, 8, 348.
- Clement, D., Arvinen-Barrow, M., & Fetty, T. (2015). Psychosocial responses during different phases of sport-injury rehabilitation: a qualitative study. *Journal of athletic training*, 50(1), 95-104.
- Coakley, J. (2009). *Sports in society: Issues and controversies* (10th ed.). NY: McGraw-Hill.
- Cohen, L., & Manion, L. (2017). *Research methods in education* (8th ed.). New York: Routledge.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2017). *Research Methods in Education* (8. ed.). London: Routledge
- Colyar, M. R. (2011). *Assessment of the school-age child and adolescent* (1st ed.). FA Davis Company
- Cook, S. C., Schwartz, A. C., & Kaslow, N. J. (2017). Evidence-based psychotherapy: Advantages and challenges. *Neurotherapeutics*, 14(3), 537-545.
- Coussens, A. H., Stone, M. J., & Donachie, T. C. (2025). Coach–athlete relationships, self-confidence, and psychological wellbeing: The role of perceived and received coach support. *European journal of sport science*, 25(1), e12226.
- Creswell, J. W. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Çaka, S. Y., Çınar, N., ve Altınkaynak, S. (2018). Adölesanda yeme bozuklukları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 203-209.
- Çetin, M. K., Kumcu, R., & Çelik, M. (2025). Mental toughness in athletes: A comprehensive review. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Uluslararası Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-12.

- DeCaro, M. S., Rotar, K. E., Kendra, M. S., & Beilock, S. L. (2010). Diagnosing and alleviating the impact of performance pressure on mathematical problem solving. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 63(8), 1619-1630.
- Donnelly, A. A., MacIntyre, T. E., O'Sullivan, N., Warrington, G., Harrison, A. J., Igou, E. R., ... & Lane, A. M. (2016). Environmental influences on elite sport athletes well being: From gold, silver, and bronze to blue green and gold. *Frontiers in psychology*, 7, 1167.
- Durmusoglu, M. V., & Atilgan, D. (2023). Investigation of Injury Anxiety Levels of Students Playing Sports. *International Society for Technology, Education, and Science*.
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the "Mental Health through Sport" conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02239-1>
- Eckard, T. G., Padua, D. A., Hearn, D. W., Pexa, B. S., & Frank, B. S. (2020). Correction to: the relationship between training load and injury in athletes: a systematic review. *Sports Medicine*, 50(6), 1223-1223.
- Edison, B. R., Christino, M. A., & Rizzone, K. H. (2021). Athletic identity in youth athletes: a systematic review of the literature. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7331.
- Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., & Üstün, Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Engür, M. 2002. Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33–62). Washington, DC: American Psychological Association.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). London: SAGE Publications.

- Fisher, S. (2024). *Gender and Racial Differences Among College Athletes In re-injury Anxiety, Coping Strategies, and Psychological Distress Due to Injury*. The Florida State University.
- Fletcher, D. (2025). Psychological Resilience and Sport Performance. In *The Routledge International Handbook of Psychosocial Resilience* (pp. 346-365). Routledge.
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: Current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205–212. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S125845>
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical education & sport pedagogy*, 10(1), 19-40.
- Gabrys, K., & Wontorczyk, A. (2023). Sport anxiety, fear of negative evaluation, stress and coping as predictors of athlete's sensitivity to the behavior of supporters. *International journal of environmental research and public health*, 20(12), 6084.
- Gauron, E. F. (1982). *Mental training for peak performance*. Lansing, NY: Sport Science Associates.
- Gould, C. E., Spira, A. P., Liou-Johnson, V., Cassidy-Eagle, E., Kawai, M., Mashal, N., ... & Beaudreau, S. A. (2018). Association of anxiety symptom clusters with sleep quality and daytime sleepiness. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(3), 413-420.
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation, imagery, and self-talk. *Med Sci Sports Exerc*, 26(4), 478-485
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
- Güler, H. (2022). Investigation of Injury Anxiety of Sports Sciences Faculty Students in Terms of Some Variables. *Journal of Theory and Practice in Sport*, 1(1), 78-94.
- Gümüş, M. 2002. Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. (Yüksek lisans tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Hair J. F., W. Black vd. (2010). *Multivariate Data Analysis*. New Jersey: Prentice Hall.
- Hanin, Y. L. (2000). Emotions in sport: Current issues and perspectives. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in Sport* (pp. 1-12). the USA: Human Kinetics.
- Herring, M. P., O'Connor, P. J., & Dishman, R. K. (2010). The effect of exercise training on anxiety symptoms among patients: a systematic review. *Archives of internal medicine*, 170(4), 321-331.
- Hoang, L. N., Joshi, P., Patel, D. R., & Apple, R. W. (2025). The Psychology of Sports Injuries in Children and Adolescents: Psychosocial, Developmental, and Recovery Aspects to Injury. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(10), 1509.
- Holdroyd, D., Gompels, B., Epanomeritakis, I., Macmillan, A., Castagno, S., Johnson, H., & McDonnell, S. (2025). Lack of gender-disaggregated data for the psychological impact of ACL injury on adolescents. *Journal of Clinical Medicine*, 14(14), 4885.
- Hsu, C. J., Meierbachtol, A., George, S. Z., & Chmielewski, T. L. (2017). Fear of reinjury in athletes: implications for rehabilitation. *Sports health*, 9(2), 162-167.
- Isorna-Folgar, M., Leirós-Rodríguez, R., López-Roel, S., & García-Soidán, J. L. (2022). Effects of a cognitive-behavioral therapy intervention on the rowers of the junior Spain national team. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 12, p. 2357). MDPI.
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporla başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Jeong, L., & Li, D. (2024). Psychological well-being from sports injuries in adolescence: a narrative review. *Cureus*, 16(7).
- Kahya, S., & Yıldız, Y. A. (2023). A study on sports injuries and anxiety. *J. ROL Sport Sci*, 4(2), 531-545.
- Kanbir, O. (2001). *Spor Yaralanmaları ve İlk Yardım*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaplan, E., & Andre, H. (2021). Investigation of the relationship between mental training and sports injury anxiety. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 23(1), 1-8.
- Kara, E., & Ceyhan, A. A. (2025). Psychological resilience, stress, coping styles, mindfulness and social support in student athletes: An explanatory sequential mixed research design. *Int. J. Sport Psychol*, 56, 136-178.

- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karatas, B., Doner, H., Eşkil, R., & Aka, S. T. (2025). Injury or knowledge of prevention? An investigation of injury anxiety and prevention awareness among student athletes. *Journal of ROL Sport Sciences*, 6(3), 453–468. <https://doi.org/10.70736/jrolss.2039>
- Karayol, M., & Eroğlu, S. Y. (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 137-144.
- Kayhan, R. F., Yapıcı, A., & Üstün, Ü. D. (2019). Kadın sporcuların yaralanma kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(S1), 276-287.
- Kemler, D. S. (1989). *Anger in secondary school sport coaches: An investigation into two intervention strategies for its control* (Master's thesis). Florida State University, USA.
- Khan, M. K., Khan, A., Khan, S. U., & Khan, S. (2017). Effects of anxiety on athletic performance. *Res Inves Sports Med*, 1(1), 1-5.
- Khazaei, M., Hosseini, S. M., & Moazam, S. (2024). The Impact of a Psychological Skills Training (PST) Course on the Level of Sports Injury Anxiety and Fear of Failure in Elite Football Athletes. *Journal of Asian Paralympic Movement (APM)*, 4(1), 38-48.
- Kılıçarslan, F. (2010). Çocuk ve Aile Sorunlarının Terapi ile Tedavisi (2. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- Kuru, E. (2003). Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 23(1), 175-191.
- Le Compte, A., & Öner, N. (1998). *Durumluk–Sürekli Kaygı Envanteri*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Li, H., Yang, Q., & Wang, B. (2025). Effects of psychological interventions on anxiety in athletes: a meta-analysis based on controlled trials. *Frontiers in Psychology*, 16, 1621635.

- Liu, H., Huang, L., Yang, Z., Li, H., Wang, Z., & Peng, L. (2021). Fear of movement/(Re) injury: an update to descriptive review of the related measures. *Frontiers in Psychology*, 12, 696762.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Lox, C. L. (1992). Perceived threat as a cognitive component of state anxiety and confidence. *Perceptual and Motor Skills*, 75(3, Suppl.), 1092–1094. <https://doi.org/10.2466/pms.1992.75.3f.1092>
- Ma, Z. (2024). Adolescent Athletes' Stress and Coping Strategies: A Study of Dual Pathway Challenges in Academics and Sport. *Studies in Psychological Science*, 2(4), 34-47.
- Malina R. (2007). Physical fitness of children and adolescents in the united states: Status and secular change. *Pediatric Fitness*, S:67-90
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory–2 (CSAI-2). In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117–190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mattey, E. (2006). Growth and development: Preschool through adolescence. In J. Selekman (Ed.), *School Nursing: A Comprehensive Text* (2nd ed., pp. 343-381). Philadelphia: F. A. Davis.
- Mcardle K. (2001). Katch, exercise physiology: Physical activity, health, and aging. *Exercise physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance*, 886- 887
- McDonald, C., Losty, C., & MacCarthy, R. (2023). An investigation of the psychological status of amateur athletes before and after a triathlon competition. *European Journal of Sport Sciences*, 2(3), 14-20.
- Mercader-Rubio, I., Ángel, N. G., Silva, S., & Brito-Costa, S. (2023). Levels of somatic anxiety, cognitive anxiety, and self-efficacy in university athletes from a Spanish public university and their relationship with basic psychological needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2415.

- Migliaccio, G. M., Russo, L., Maric, M., & Padulo, J. (2023). Sports performance and breathing rate: What is the connection? A narrative review on breathing strategies. *Sports*, 11(5), 103. <https://doi.org/10.3390/sports11050103>
- Milewski, M. D., Skaggs, D. L., Bishop, G. A., Pace, J. L., Ibrahim, D. A., Wren, T. A., & Barzdukas, A. (2014). Chronic lack of sleep is associated with increased sports injuries in adolescent athletes. *Journal of Pediatric Orthopaedics*, 34(2), 129-133.
- Miroshnychenko, A., Roldan, Y., Ibrahim, S., Kulatunga-Moruzi, C., Montante, S., Couban, R., ... & Brignardello-Petersen, R. (2025). Puberty blockers for gender dysphoria in youth: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Disease in Childhood*, 110(6), 429-436.
- Mirtz, T. A., Chandler, J. P., & Eysers, C. M. (2011). The effects of physical activity on the epiphyseal growth plates: a review of the literature on normal physiology and clinical implications. *Journal of clinical medicine research*, 3(1), 1.
- Moran, M., Ryan, L., Doherty, R., Biggins, M., & Keane, K. M. (2024). The Effect of Sleep on the Health and Dietary Behaviours of GAA Athletes. *Nutrients*, 16(11), 1660.
- Morano, M., Bortoli, L., Ruiz, M. C., & Robazza, C. (2020). Psychobiosocial states as mediators of the effects of basic psychological need satisfaction on burnout symptoms in youth sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4447.
- Morgan, C. T. (1993). *Psikolojiye giriş* (Ed. S. Karakaş). Ankara: Meteksan Yayınları.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relationship between selfconfidence and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 342-36
- Motevalli, S., Sulaiman, T., Wong, K. Y., & Jaafar, W. M. W. (2022). Athletes' psycho-physical training and cognitive restructuring module to enhance university-athlete students' well-being. *The Open Psychology Journal*, 15(1).
- Mottaghi, M., Atarodi, A., & Rohani, Z. (2013). The relationship between coaches' and athletes' competitive anxiety, and their performance. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 7(2), 68.
- Nicholls, A. R. (2021). *Psychology in sports coaching: Theory and practice*. Routledge.

- Nielsen, R. O., Buist, I., Sørensen, H., Lind, M., & Rasmussen, S. (2012). Training errors and running related injuries: a systematic review. *International journal of sports physical therapy*, 7(1), 58.
- Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of sport and health; science*, 8(3), 201-217.
- Niering, M., Monsberger, T., Seifert, J., & Muehlbauer, T. (2023). Effects of psychological interventions on performance anxiety in performing artists and athletes: A systematic review with meta-analysis. *Behavioral Sciences*, 13(11), 910.
- Nieuwenhuys, A., & Oudejans, R. R. (2012). Anxiety and perceptual-motor performance: toward an integrated model of concepts, mechanisms, and processes. *Psychological research*, 76(6), 747-759.
- Nuetzel, B. (2025). Stress and its impact on elite athletes' wellbeing and mental health: A mini narrative review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1630784. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1630784>
- Nunnally, J. C. ve I. Bernstein (1994). *Psychometric Theory*. McGraw-Hill.
- Özgüven, İ. E. (1994). *Psikolojik testler*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Özkalp, E. (2004). *Örgütsel davranış*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Park, I., & Jeon, J. (2023, January). Psychological skills training for athletes in sports: web of science bibliometric analysis. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 2, p. 259). MDPI.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., ve Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16
- Raglin, J. S. (1992). 9: Anxiety and sport performance. *Exercise and sport sciences reviews*, 20(1), 243-274.
- Raglin, J. S., & Morgan, W. P. (1987). Influence of exercise and quiet rest on state anxiety and blood pressure. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19(5), 456-463.
- Renaghan, E., Wishon, M. J., Wittels, H. L., Feigenbaum, L. A., Bellamy, K., Hatfield, M., ... & Wittels, S. H. (2023). The effects of relaxation techniques following

- acute, high intensity football training on parasympathetic reactivation. *Frontiers in sports and active living*, 5, 1267631.
- Rex, C.C. & Metzler, J.N. (2016). Development of the sport injury anxiety scale. *Meas Phys Educ Exerc Sci*. 20(3): 146-58
- Roberts, G. C., Nerstad, C. G., & Lemyre, P. N. (2018). Motivation in sport and performance. In *Oxford research encyclopedia of psychology*.
- Rogers, D. L., Tanaka, M. J., Cosgarea, A. J., Ginsburg, R. D., & Dreher, G. M. (2024). How mental health affects injury risk and outcomes in athletes. *Sports health*, 16(2), 222-229.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., & Ronkainen, N. J. (2016). The work of cultural transition: An emerging model. In S. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 101-114). the UK: Oxford University Press.
- Santrock JW. (2014). *Ergenlik* (Siyez ÇM, Çev.). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, 2014.
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L.A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763-1768.
- Selye, H. (1976). Stress without Distress. In: Serban, G. (eds) *Psychopathology of Human Adaptation*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2_9
- Seyedahmadi, M., Keavanloo, F., Omid, A., & Bagheri, N. (2024). Re-injury Anxiety in Elite Iranian Handball Players: A Cross-Sectional Study. *Asian J Sports Med*, 15(4), e153552.
- Sezer, H. (2017). *Ortaöğretim Psikoloji*, Ankara: Ekoyay Eğitim Yayıncılık, 206.
- Singh, P., Bhardwaj, P., Sharma, S. K., & Mishra, V. (2022). Effect of organizational factors on psychological stress and job satisfaction. *Vision*, 09722629221106265.

- Skirbekk, V., Tamnes, C. K., Júlíusson, P. B., Jugessur, A., & von Soest, T. (2025). Diverging trends in the age of social and biological transitions to adulthood. *Advances in Life Course Research*, 100690.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372–390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of sport and exercise psychology*, 29(1), 39-59.
- Soliman, A., De Sanctis, V., Elalaily, R., & Bedair, S. (2014). Advances in pubertal growth and factors influencing it: Can we increase pubertal growth?. *Indian journal of endocrinology and metabolism*, 18(Suppl 1), S53-S62.
- Sonstroem, R. J., & Bernardo, P. (1982). Intraindividual pregame state anxiety and basketball performance: A re-examination of the inverted-U curve. *Journal of Sport Psychology*, 4(3), 235–245.
- Spielberger, C. D. (1972). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3–20). New York: Academic Press.
- Şirin, A., ve Kavlak, O. (2008). Kadın sağlığı (2nd ed.). İstanbul: Bedray Basın Yayıncılık Ltd. Şti
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson
- Tamminen, K. A., & Braun, C. (2017). Psychological considerations of adolescents in sport and performance. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.
- Tanışman, B., Cevizci, S., Çelik, M., & Sevim, S. (2014). Work stress and risk factors for health management trainees in Canakkale, Turkey. *Materia socio-medica*, 26(5), 329.
- Taranger, J., & Hägg, U. (1980). The timing and duration of adolescent growth. *Acta Odontologica Scandinavica*, 38(1), 57-67.
- Taylor, J. (1987). Predicting athletic performance with self-confidence and somatic and cognitive anxiety as a function of motor and physiological requirements in six sports. *Journal of personality*, 55(1), 139-153.

- Temur, C. S. (2025). The relationship between injury-related anxiety and participation motivation: Insights from athletes across competitive levels. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 41(6), 1770.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (2007). *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 55–59). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Tossici, G., Zurloni, V., & Nitri, A. (2024). Stress and sport performance: A PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in psychology*, 15, 1358771.
- Tranaeus, U., Gledhill, A., Johnson, U., Podlog, L., Wadey, R., Wiese Bjornstal, D., & Ivarsson, A. (2024). 50 years of research on the psychology of sport injury: a consensus statement. *Sports medicine*, 54(7), 1733-1748.
- Turgut, C., Cavkaytar, S., & Kocaekşi, S. (2025). Evaluation of Return to Sport and Anxiety in Injured Team Athletes: A Mixed Methods Study. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 16(1), 229-252.
- Tüzün O, Sayar K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39
- Ural, A., & Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Vealey, R. S. (2001). Coaching for the psychological development of athletes. In R. S. Vealey & M. M. Chase (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 337-348). the USA: McGraw-Hill
- Waljee, A. K., Higgins, P. D., Waljee, J. F., Tujios, S. R., Saxena, A., Brown, L. K., ... & Morris, A. M. (2011). Perceived and actual quality of life with ulcerative colitis: a comparison of medically and surgically treated patients. *Official journal of the American College of Gastroenterology| ACG*, 106(4), 794-799.
- Wang, W., Schweickle, M. J., Arnold, E. R., & Vella, S. A. (2025). Psychological interventions to improve elite athlete mental wellbeing: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 55(4), 877-897.
- Wanjau, M. N., Möller, H., Haigh, F., Milat, A., Hayek, R., Lucas, P., & Veerman, J. L. (2023). Physical activity and depression and anxiety disorders: a systematic review of reviews and assessment of causality. *AJPM focus*, 2(2), 100074.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). the UK: Human Kinetics.

- Yiğit, Y. A., Sağiroğlu, İ., Erduğan, F., & Saç, A. (2023). Examination of the Sports Injury Anxiety Levels Between Professional and Amateur Wrestlers. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(3), 748-760.
- Yücel, E.O. 2003. Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi SBE.



EKLER

Ek-1: Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçekler

Değerli Katılımcı;

Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Harun KOÇ danışmanlığında, Yüksek Lisans öğrencisi Seyit Ali ÇITANAK tarafından Yüksek Lisans Tezi kapsamında yürütülmesi planlanan bu çalışma, düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde spor yaralanması kaygı düzeyi ile spor psikolojisi performansı arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlamaktadır. Araştırma formuna **kesinlikle ad ve soyadınızı yazmayınız.**

Çalışma ortalama 3 dakika sürmektedir.

Lütfen bütün soruları **dikkatlice okuyarak** işaretleyiniz.

Destekleriniz için şimdiden teşekkür ederiz.

Yaş:

Cinsiyet: Erkek () Kadın () ()

Uyku Düzen: Kötü () Orta () İyi ()

Spor Yaralanma Durumu: Evet () Hayır ()

Spor Branşı: Bireysel Sporlar () Takım Sporları ()

Spor Yılı: 1-2 yıl arası () 3-4 yıl ve arası () 5 yıl ve üzeri ()

Aile Ekonomik Durum: Düşük () Orta () Yüksek ()

Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği (SPPÖ)	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
1. Müsabaka öncesinde kalbim çok hızlı atar.	1	2	3	4	5
2. Müsabakada/antrenmanda istediklerimi yapamayınca duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
3. Müsabakalarda/antrenmanlarda baskıya maruz kalınca kontrolümü kaybettiğim zamanlar olur.	1	2	3	4	5
4. Antrenörümle bir konu hakkında tartışabilmek genellikle zordur.	1	2	3	4	5
5. Müsabaka öncesinde ellerim soğuk soğuk terler.	1	2	3	4	5
6. Antrenörüm yaptığım hatayı nasıl düzeltereğimi söylediğinde bunu kişisel olarak algılar ve üzülürüm.	1	2	3	4	5
7. Duygularım, müsabakalarda en iyi performansımı ortaya koymamı engeller.	1	2	3	4	5
8. Müsabaka/antrenman esnasında geçmişteki kötü performanslarım aklıma gelir.	1	2	3	4	5
9. Antrenman/müsabaka esnasında antrenörümün baskısını hissederim.	1	2	3	4	5
10. Müsabaka/antrenman esnasında kontrolümde olmayan durumlar karşısında kaygılanırım.	1	2	3	4	5
11. Müsabaka öncesinde düşük performans göstereceğim kaygısı taşıyım.	1	2	3	4	5
12. Müsabaka/antrenman esnasında beklemediğim durumlar karşısında kaygılanırım.	1	2	3	4	5
13. Müsabakalarda/antrenmanlarda konsantre olmayla ilgili zorluklar yaşarım.	1	2	3	4	5
14. Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5
15. müsabaka öncesinde performansımın başkalarında düş kırıklığı yaratacağı endişesi taşıyorum.	1	2	3	4	5
16. Müsabaka/antrenman esnasında nasıl yapacağım düşüncesi (endişesi) üzerimde baskı oluşturur.	1	2	3	4	5
17. Antrenman/müsabaka esnasında seyircilerin baskısını hissederim.	1	2	3	4	5
18. Müsabakalarda rakiplerimden daha iyi performans sergilediğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.	1	2	3	4	5
19. Müsabakalarda/antrenmanlarda kişisel hedeflerime ulaştığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.	1	2	3	4	5
20. Spor yaparken, sahip olduğum yeteneğimin en iyisini uyguladığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.	1	2	3	4	5
21. Spor ortamındaki arkadaşlarımla birlikteyken kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5
22. Müsabaka/antrenman için gerçekçi performans hedefleri belirlerim.	1	2	3	4	5
23. Müsabaka/antrenman esnasında ve öncesinde başarılı geçmiş performanslarımı hayal ederim.	1	2	3	4	5
24. Yeteneklerimi antrenörlerimden aldığım tavsiye ve talimatları dikkatlice dinleyerek geliştiririm.	1	2	3	4	5
25. Müsabakada/antrenmanda zorlu durumlar karşısında güven ve sorumlulukla kararlar alırım.	1	2	3	4	5

26. Müsabakalarda/antrenmanlarda genellikle sakın ve soğukkanlıyım.	1	2	3	4	5
27. Müsabaka/antrenman esnasında performansımı odaklanırım, dikkatimi dağıtacak şeyleri görmem.	1	2	3	4	5
28. Antrenman/müsabaka esnasında yaptıklarımı, bilinçli bir şekilde zaman kaybetmeden yaparım.	1	2	3	4	5
29. Müsabaka öncesinde kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
30. Müsabaka/antrenman esnasında tüm olumsuzluklara rağmen pozitif düşüncelerimi koruyabilirim.	1	2	3	4	5
31. Antrenmanda/müsabakada hata yapmanın, performansımı artırmada öğrenmenin bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Müsabakada/antrenmanda baskı altında daha iyi mücadele ederim.	1	2	3	4	5

SPOR YARALANMASI KAYGI ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Yaralandığımda spor yeteneğimi kaybederim.	1	2	3	4	5
2	Yaralandığımda bazı spor becerilerimi kaybederim.	1	2	3	4	5
3	Yaralandığımda özsaygımı kaybederim.	1	2	3	4	5
4	Yaralandığımda bazı insanlar benim bebek olduğumu düşünür.	1	2	3	4	5
5	Yaralandığımda bazı insanlar tembel olduğumu düşünür.	1	2	3	4	5
6	Yaralandığımda bazı insanlar bunu rol olarak yaptığımı düşünür.	1	2	3	4	5
7	Yaralandığım zaman çok acı çekerim.	1	2	3	4	5
8	Yaralandığımda çok canım yanar.	1	2	3	4	5
9	Yaralandığımda zonklama ağrısı yaşarım.	1	2	3	4	5
10	Yaralandığımda takım arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğrattırım.	1	2	3	4	5
11	Yaralandığımda antrenörlerimi hayal kırıklığına uğrattırım.	1	2	3	4	5
12	Yaralandığımda arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğrattırım	1	2	3	4	5
13	Yaralandığımda bazı insanlar benden uzaklaşır.	1	2	3	4	5
14	Yaralandığımda bazı insanlar beni aramayı keser.	1	2	3	4	5

15	Yaralandığımda bazı insanlar sosyal desteğini keser.	1	2	3	4	5
16	Yaralandığımda bedenimin nasıl görüldüğü konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
17	Yaralandığımda aynı yaralanmanın tekrar olacağı konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
18	Yaralandığımda spora geri döndüğümde tekrar yaralanabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
19	Yaralandığımda kilo almaktan endişelenirim.	1	2	3	4	5

