

Kaygının Spor Performansı Üzerindeki Rolü: Sporcular Üzerine Bir Değerlendirme

Reşat Kartal¹

Özet

Bilindiği üzere kaygı, psikolojik ve fizyolojik süreçlerle doğrudan ilişkilidir ve bireyin performans kapasitesini şekillendiren çok boyutlu bir olgudur. Literatürde, kaygının bilişsel boyutu olumsuz düşünceler ve başarısızlık beklentisi üzerinden performansı sınırladığı görülürken, somatik boyutunun ise, kalp atım hızı, kas gerginliği ve otonom sinir sistemi tepkileri aracılığıyla sporcunun etkinliğini düşürdüğü görülmüştür. Kaygının sportif performans üzerindeki rolü ile ilgili alanyazın incelendiğinde, sporcuların cinsiyeti, spor dalı ve bireysel özellikleri, kaygının düzeyi ve etkilerini belirleyen önemli faktörler arasında yer aldığı görülmüştür.

Spor ortamında kaygı, fizyolojik, psikolojik ve davranışsal göstergelerle kendini göstermektedir. Optimal düzeyde kaygı, performansı destekleyen motivasyonel bir mekanizma olarak işlev görürken, aşırı veya sürekli kaygı performansın düşmesine ve rekabet ortamında etkinliğin azalmasına yol açmaktadır.

Mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak, farkındalık, meditasyon, bilişsel yeniden yapılandırma ve zihinsel antrenman teknikleri gibi çalışmaların kaygının olumsuz etkilerini azaltmakta ve sporcuların performans tutarlılığını da artırdığı ifade edilebilir

Kavramsal Açıdan Kaygı

Kaygı kavramı, kökeni itibarıyla Latince’de “Angor” (sıkıştırmak, baskı uygulamak) ve “Angustus” (dar, daralmak) terimlerinden türetilmiştir (Crocq, 2015). Psikoloji literatüründe kaygı, geleceğe yönelik belirsizlik ve endişe durumlarını içeren, otonom sinir sisteminin aktivasyonunu tetikleyen ve bireyde hoş olmayan duygusal deneyimlere yol açan bir psikolojik süreç olarak

1 Prof. Dr. Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0001-7302-1919, resat.kartal@kilis.edu.tr

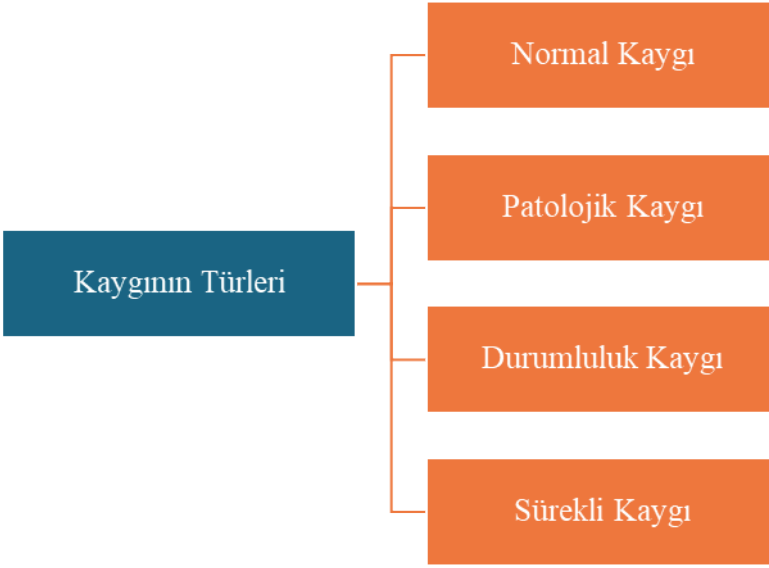
tanımlanmaktadır (Spielberger ve diğerleri, 1983; Yenyol, 2018). Spielberger ve diğerleri (1983)'nin yaklaşımına göre kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki ana boyutta ele alınmaktadır. Durumluk kaygı, bireyin belirli bir ortam veya olay karşısında geçici olarak deneyimlediği kaygı düzeyini ifade ederken; sürekli kaygı, kişilik özellikleri ve yaşam deneyimleri ile ilişkili olarak daha kalıcı ve kronik bir kaygı durumunu kapsamaktadır. Bu ayrım, kaygının hem kısa süreli hem de uzun süreli etkilerinin anlaşılmasına olanak sağlamaktadır.

Kaygı, bireyin yaşamını etkileyen temel duygusal süreçlerden biri olup, karar alma, motivasyon ve davranışsal tepkilerin düzenlenmesinde önemli bir rol üstlenmektedir (Lazarus, 2000). Bu bağlamda kaygı, hem uyaranlara karşı hazırlık sağlayan adaptif bir işlev görebilmekte hem de aşırı veya kontrolsüz olduğunda bireyin performansını ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Adiloğulları (2020), kaygıyı bireyin motivasyonunu tetikleyen, davranışlarını yönlendiren ve çoğu zaman davranışların altında yatan temel bir psikolojik güç olarak nitelendirmektedir. Bu yaklaşımı destekler biçimde Şahin (2024a), kaygının hem zihinsel hem de fiziksel bileşenlere sahip olduğunu, bireyin çevresel tehditlere karşı bir koruma ve hazırlık mekanizması geliştirmesinde işlevsel bir rol üstlendiğini ifade etmektedir.

Kaygı terimi, Türkçeye yabancı kaynaklardan “anksiyete” olarak geçmiştir ve genellikle belirli bir nedeni bilinmeyen endişe, huzursuzluk ve gerginlik hâllerini tanımlamak için kullanılmaktadır. Yapar ve diğerleri (2025)'ne göre özellikle COVID-19 dönemiyle birlikte bireylerin kaygı seviyelerinde ciddi bir artış meydana gelmiştir. Bireylerde olası olumsuz olayların gerçekleşebileceği düşüncesi ve bu durumlarla başa çıkma çabası, kaygının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Antony ve Swinson, 2000). Bu bağlamda kaygı, bireylerin çevresel ve psikolojik uyarıcılara verdikleri yanıtları şekillendiren dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Kaygının şiddeti ve süresi, bireyin kişilik özellikleri, geçmiş deneyimleri ve mevcut stres kaynaklarıyla doğrudan ilişkilidir. Bu doğrultuda, stresin varlığı açıkça gözlemlenmekle birlikte, stres durumuna yol açan unsurların farklı boyutlar altında ele alınması gerekmektedir (Şahin, 2024c).

Kaygının Türleri

Şahin (2023a)'e göre kaygı, geniş bir anlamda çevresel ve ruhsal uyaranlara karşı verilen duygusal tepkileri kapsayan bir kavramdır. Bu çerçevede kaygı, psikolojik literatürde farklı boyutları ve sınıflandırmalarıyla ele alınan temel bir duygu durumu olarak değerlendirilmektedir. Kaygının türleri ile ilgili alanyazın incelendiğinde bu kavramının 3 ana grupta incelendiği görülmüştür. Bu kapsamda kaygının türlerine şekil 1'de yer verilmiştir.



Şekil 1'e göre kaygının normal ve patolojik kaygı ile durumluk ve sürekli kaygı biçiminde sınıflandırıldığı görülmektedir (Karagüven, 1999). Normal kaygı, karşılaşılan dış tehdidin derecesi ve önemi ile uyumlu olan ve herhangi bir çatışma mekanizması gerektirmeyen bir tepkidir. Bu kaygı türü, bireyin başka savunma mekanizmalarına başvurmadan başa çıkabileceği, tehdit ortadan kalktığında sona eren doğal bir süreci içermektedir.

Kaygının şiddeti, söz konusu tehlikenin büyüklüğü veya önemine göre değişkenlik gösterebilirken, bireylerin yaşamları boyunca çevresel koşullar nedeniyle zaman zaman deneyimledikleri bir psikolojik yanıt olarak kabul edilmektedir (Marks ve Nesse, 1994). Freud, normal kaygıyı “gerçek” veya “objektif kaygı” olarak tanımlamış ve bireyin dışsal tehlikelere karşı verdiği doğal ve uyum sağlayıcı bir tepki olarak değerlendirmektedir (Karagüven, 1999). Bu bağlamda normal kaygı, bireyin çevresel tehditleri algılama, kendini koruma ve uygun tepki geliştirme kapasitesinin bir göstergesi olduğu ifade edilebilir.

Patolojik kaygı ise, normal kaygının ötesine geçerek, bireyin günlük işlevselliğini bozabilecek, sürekli veya aşırı yoğun bir kaygı durumunu ifade etmektedir. Kaygının bir diğer sınıflandırmasında ise durumluk ve sürekli kaygı yer almaktadır.

Durumluk kaygı, belirli bir olay, görev veya durum karşısında ortaya çıkan geçici ve yoğun duygusal bir tepkidir. Bu kaygı türü, sınav, yarışma veya önemli bir spor müsabakası öncesinde kısa süre içerisinde sona ermektedir. Sürekli kaygı ise, daha düşük yoğunluklu olmasına rağmen süreklilik gösteren, bireyin günlük yaşamını ve işlevselliğini etkileyebilen bir kaygı formudur.

Sürekli kaygı, stres ve fizyolojik rahatsızlıklarla ilişkili olarak ortaya çıkarken, bireylerin adaptasyon yeteneğini zayıflatmaktadır (Karagüven, 1999).

Sporda Kaygının Belirtileri

Spor ve fiziksel aktivite, erken ölüm riskinin azaltılması ve zihinsel sağlık sorunlarının yönetilmesinde doğrudan etkili olmanın yanı sıra, bireylerin öznel refah düzeylerini ve yaşam kalitelerini artırmaktadır (Şahin, 2023b). Bununla birlikte spor ortamında yer alan bireylerin kaygı deneyimleri, bireysel ve çevresel etmenlere bağlı olarak farklı düzeylerde ve biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Araştırmacılara göre kaygı bozukluğu yaşayan bireyler, çeşitli fiziksel rahatsızlıklar deneyimlemelerinin yanı sıra günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmede de güçlük yaşamaktadırlar (Cihangir, Özgider, Ölçaş ve Güneşli, 2022). Bu süreçte bireyin psikolojik ve bilişsel becerileri önem kazanmaktadır. Zaman içerisinde bireyin sahip olduğu bu beceriler; eğitim ortamları, sosyal ilişkiler ve sportif yaşantılar yoluyla yeniden biçimlenmekte ve gelişim göstermektedir. Bu bağlamda bireyin kişilik özellikleri, algılama ve tepki verme biçimleri üzerinde belirleyici bir rol üstlenmekte; sporcuların kişilik özelliklerinin davranışlarını şekillendirdiği ifade edilmektedir (Yıldız, Şenel ve Yıldırım, 2018). Kaygının belirtileri, genel olarak fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olmak üzere üç ana boyutta incelenmektedir (Vealey, 2007).

Fizyolojik belirtiler, kaygının otonom sinir sistemi üzerindeki etkilerinden kaynaklanmaktadır. Sporcular, kalp atım hızında artış (taşikardi), solunum sıklığında yükselme (taşipne), kas gerginliği, ekstremitelerde terleme, mide bulantısı, titreme ve uyku bozuklukları gibi tepkiler gösterebilmektedir (Cox ve Cox, 2002; Luetkemeier ve Thomas, 1994). Bu tür fizyolojik uyarılmalar, sporcunun fiziksel kapasitesini sınırlayarak koordinasyon ve performansın etkin biçimde sürdürülmesini engelleyebilmektedir (Hanton, Fletcher ve Coughlan, 2005).

Psikolojik boyutta kaygı, sporcunun bilişsel süreçlerini ve zihinsel performansını doğrudan etkileyebilmektedir. Odaklanma güçlükleri, dikkat dağınıklığı, karar verme sorunları, olumsuz düşünce örüntüleri, başarısızlık beklentisi ve özgüvende azalma gibi tepkiler kaygının bilişsel bileşenini yansıtmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Bu bilişsel süreçler, sporcunun çevresel talepleri algılama ve bu taleplere uygun yanıtlar geliştirme kapasitesiyle yakından ilişkilidir. Karar verici konumda bulunan birey, çevreden gelen beklentileri değerlendirirken kendi gereksinimlerini de gözetmektedir (Vural ve diğerleri, 2019). Bu çerçevede bilişsel kaygı, performansın sınırlandırılmasına yol açarak bilgi işleme hızını ve problem çözme becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Smith, Smoll ve Cumming, 2007).

Bilişsel süreçlerde yaşanan bu zorlanmalar, duygusal ve davranışsal tepkilerle birlikte ortaya çıkabilmektedir. Kişi, haz duygusuna ulaşmasını güçleştiren bir durumla karşılaştığında öfke tepkisi geliştirebilmektedir (Zengin ve Peker, 2019). Kaygının davranışsal boyutu ise gözlemlenebilir tepkiler üzerinden kendini göstermektedir. Sporcuların huzursuzluk, titreme, tekrarlayıcı el ve ayak hareketleri, kararsız saha içi davranışlar, göz temasından kaçınma, geri çekilme eğilimi ve yavaş reaksiyonlar sergileyebildiği belirtilmektedir (Hanton, Fletcher ve Coughlan, 2005). Bu tür davranışsal tepkiler, takım içi etkileşim süreçlerini olumsuz yönde etkileyerek saha içi koordinasyonun sürdürülebilirliğini zayıflatmaktadır (Vealey, 2007). Bu bütünlük içinde değerlendirildiğinde, kaygının bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarının sportif performans üzerinde birbirini tamamlayan etkiler oluşturduğu görülmektedir.

Kaygı ile Başa Çıkma Etkili Olan Yöntemler

Stres, birey üzerinde baskı oluşturabilen ve hem geçici hem de kalıcı kaygı durumlarının ortaya çıkmasına yol açabilen bir olgudur. Bu nedenle, stres düzeyinin düzenlenmesi, kaygının kontrol altına alınmasına katkı sağlayabilmektedir (Dorel, 1998). Lazarus ve Folkman (1984), stresle başa çıkmayı, bireyin içsel ve çevresel taleplerle ortaya çıkan çatışmaları yönetmek amacıyla gerçekleştirdiği bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlamaktadır (Albayrak ve Aslan, 2002).

Stresle başa çıkma yaklaşımları genel olarak problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma olmak üzere iki grupta ele alınmaktadır. Problem odaklı stratejiler, bireyin algıladığı stres düzeyini artıran durumu değiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu yöntem, kaygıya neden olan durumun ortadan kaldırılması için gerekli bilgilerin edinilmesini ve planlı bir şekilde çözüm yollarının oluşturulmasını içermektedir (Koç ve Kara, 2009). Duygu odaklı başa çıkma ise, stres yaratan olayın doğrudan değiştirilmesi yerine, olayın yol açtığı duygusal tepkilerin yönetilmesine odaklanmaktadır (Özü, 2010). Problem odaklı yöntem her zaman etkili olmayabilmektedir. Özellikle stres yaratan olay tamamlanmış ancak etkisi devam ediyorsa, duygu odaklı yaklaşımlar daha işlevsel olabilmektedir.

İnsanların bilişsel süreçlerindeki farklılıklar, aynı olayın farklı kişilerde farklı etkiler yaratmasına yol açmaktadır. Bazı bireyler fizyolojik veya psikolojik bir rahatsızlık yaşamazken, bazıları aynı durumdan olumsuz etkilenebilmektedir. Bu durum, stresin olaydan kaynaklanmadığını, bireyin olayı yorumlama biçimi ile deneyimlendiğini göstermektedir. Bilişsel yeniden yapılandırma, olumsuz düşünceleri fark ederek olumlu alternatiflerle değiştirme ve zihinsel tepkileri düzenleme amacı taşımaktadır.

Stresle başa çıkma yöntemleri, işlevsel sınıflandırmaya göre problem odaklı ve duygu odaklı olarak ele alınabildiği gibi, uygulama biçimlerine göre bedensel ve zihinsel yöntemler olarak da kategorize edilebilmektedir. Bedensel yöntemler arasında nefes teknikleri, düzenli egzersiz, aşamalı kas gevşetme, biyolojik geribildirim, beslenme düzenlemeleri ve yoga yer alırken; zihinsel yöntemler zaman yönetimi, etkili iletişim becerileri, meditasyon, bilişsel yeniden yapılandırma ve problem çözme stratejilerini kapsamaktadır (Köroğlu, 2011).

Öte yandan spor alanyazın incelendiğinde sporculara uygulanan masajın, psikolojik sağlık üzerinde olumlu yönde etkilerinin olduğu görülmüştür (Aktaş, 2024a). Bu kapsamda spor masajının sporda kaygı ile başa çıkabilmede etkili bir yöntem olduğu ifade edilebilir.

Kaygı ve Spor

Eğitim sektöründe beden eğitimi ve spor öğretmenleri, öğrencilerin sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişimlerine sağladıkları katkılar nedeniyle önemli bir konumda bulunmaktadır (Adiloğulları ve Gencay, 2016; Somoğlu ve diğerleri, 2023). Öğretmenlerin yönlendirdiği spor etkinlikleri, öğrencilerin fiziksel becerilerinin yanı sıra dikkat ve konsantrasyon gibi zihinsel yeteneklerinin gelişmesine de katkı sağlamaktadır. Dikkat ve konsantrasyon, sporcuların başarı ve performans düzeyleri üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu çerçevede kaygı düzeyinin dengelenmesi, bireylerin performansını doğrudan etkileyebilmektedir. Sporcuların en yüksek performansı sergileyebilmeleri, mevcut dikkatlerini o an için yoğunlaştırmalarına bağlıdır. Performanstaki aksaklıklar, bireylerin elde edeceği ödüller ve başarılar üzerinde olumsuz etki oluşturabilmektedir (Jones, 1991).

Kaygı, sporcuların karar verme süreçlerini, dikkat düzeyini, bireylerin çevresel uyumunu ve motivasyonunu şekillendirmektedir. Özgüven ile kaygı arasında negatif bir ilişki gözlemlenmektedir; özgüven arttıkça kaygı seviyeleri düşmekte, özgüven azaldığında kaygı düzeyi yükselmektedir. Sporcuların kaygı düzeylerinin artması, belirli hareket kombinasyonlarını sergilemede yetersizlik yaşamalarına ve yeteneklerine ilişkin olumsuz duygular geliştirmelerine neden olabilmektedir. Bu durum, sportif performansın kaygı ile yakından ilişkili olduğunu ve uzun vadede sporcuların kariyer gelişimi üzerinde belirleyici etkiler oluşturabileceğini göstermektedir (Konter, 1996). Bu bağlamda, performansı etkileyen psikolojik değişkenler arasında motivasyonun ayrı bir öneme sahip olduğu ifade edilmektedir. Şahin (2024b)'e göre sporcuların verimliliğinin artmasında en önemli etkenlerden biri de motivasyon olarak görülmektedir.

Egzersiz yapma sıklığı yaş grupları arasında farklılık göstermekte olup, egzersiz yapma sıklığının kaygı düzeyi ve kaygı bozukluklarının görülme sıklığı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Teychenne, 2015; Bélair ve diğerleri, 2018). Düzenli yapılan egzersiz, kaygı düzeylerini dengelemekte ve kaygı bozukluklarının görülme sıklığını azaltarak koruyucu etki sağlamaktadır (Biddle ve diğerleri, 2019; Larun ve diğerleri, 2006). Ayrıca düzenli egzersiz, bireylerin beden algısını olumlu yönde etkileyerek depresif bulguların azalmasına katkı sağlayabilmektedir (Bassett-Gunter ve diğerleri, 2017). Düzenli egzersiz yapan bireylerde intihar düşüncesi, kaygı düzeyi ve depresyon belirtileri anlamlı olarak azalmaktadır (Babiss, ve Gangwisch, 2009). Egzersiz yapmayan bireylerde olumsuz düşünceler ve artan kaygı düzeyleri gözlemlenirken, düzenli egzersiz bu riskleri azaltıcı bir rol üstlenmektedir (Strohle ve diğerleri, 2019).

Beden algısının olumlu yönde gelişmesi, sosyal yaşam üzerinde de etkili olmakta ve kaygı ile ilişkili olabilecek bozuklukların ortaya çıkmasını engelleyebilmektedir (Paxton ve diğerleri, 2006). Düzenli egzersiz ile sosyal etkileşim düzeyindeki artış, kaygı seviyesini azaltıcı ve egzersiz yapma sıklığını artırıcı bir faktör olarak işlev görmektedir (Boone ve Leadbeater, 2006). Bu bağlamda, egzersiz ve sosyal etkileşim birlikte, sporcuların kaygı düzeylerini yönetebilmesi için önemli bir zemin oluşturmaktadır.

Yaşam doyumu, mutluluk ve spor bağlılığı bireyin psikolojik iyi oluşunu güçlendirirken, kaygı bu olumlu yapıları zayıflatabilen bir değişkendir (Yazıcı ve Somoğlu, 2021). Spora düzenli katılım ve yüksek bağlılık, stresin azalmasına ve kaygının daha etkili yönetilmesine katkı sağlayarak mutluluk ve yaşam doyumunu artırmaktadır. Buna karşılık yüksek kaygı düzeyleri, spordan alınan hazzı ve motivasyonu düşürerek spor bağlılığını olumsuz etkileyebilmektedir (Somoğlu, Yazıcı ve Taşkın, 2024). Bu nedenle, söz konusu değişkenler birbirini karşılıklı olarak etkileyen ve bireyin genel iyilik hâlini belirleyen önemli psikolojik unsurlar olarak değerlendirilmektedir.

Spor müsabakaları, sınırlı süre içinde yüksek performans sergilemeyi gerektirdiğinden, bu süreçte ortaya çıkan kaygı durumu durumluluk kaygısı olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların günlük yaşamlarında sahip oldukları kişilik özellikleri ise sürekli kaygı düzeyinin oluşmasına yol açabilmektedir. Kişilik yapısı, sporcuların çeşitli ortamlarda baskı hissetmesine ve uzun süreli endişe ile huzursuzluk yaşamlarına neden olabilmektedir.

Sürekli kaygı yaşayan sporcular, durumluluk kaygısı sorunu olmayan sporculara kıyasla kaygı uyaran durumlara daha yoğun tepki gösterebilmektedirler. Kaygı problemi bulunmayan sporcular, kaygı yaratıcı ortamda düşünce ve davranışlarını kontrollü bir şekilde yönetebilmekte ve uyum sağlayabilmektedirler. Sürekli kaygının durumluluk kaygıyı artırması,

yoğun bir tedavi sürecini gerektirebilmektedir ve bu noktada sorumluluk psikiyatristler ve klinik uzmanlar tarafından üstlenilmektedir (Tavacıoğlu, 1999).

Polman ve diğerleri (2007), kaygının spor ile ilişkisini, performans düzeyi ve hedeflenen başarı açısından açıklamaktadır. Kaygının sportif performans üzerindeki etkisi, çevresel ve fiziksel faktörlerle etkileşim hâlinde değerlendirildiğinde yaş ve cinsiyet gibi değişkenlerin belirleyici olduğu görülmüştür. Müsabaka ortamları, sporcular üzerinde hem zihinsel hem de fiziksel baskı oluşturmaktadır. Bu durum, antrenmanlarda sergilenen performansın müsabakalarda aynı düzeyde ortaya konmasını da engelleyebilmektedir.

Antrenörlerin müsabaka sırasında “Takımı tanıyamadım” veya “Ortaya konan performans karşısında şaşkınlık yaşadım” şeklindeki yorumları, stresin spor performansı üzerindeki etkisini somut şekilde ortaya koymaktadır (Engür, 2022). Müsabaka sırasında sporcularda kaygı ve strese bağlı olarak telaş, huzursuzluk, çekingen davranışlar ve fizyolojik değişiklikler gözlemlenebilmektedir. Meydana gelen bu belirtiler, sporcunun hem kendi beklentilerini hem de antrenör ve seyircilerin beklentilerini karşılamasını engelleyebilmektedir. Kontrol altına alınamayan kaygı durumu, sporcuların takım içi uyumunu bozarak senkronizasyonu olumsuz etkileyebilmektedir (Gümüş, 2002).

Kaygının Sportif Performansa Etkileri

Sporun geçmişten günümüze insan sağlığındaki yeri gittikçe önem kazanmaktadır (Görgülü ve diğerleri, 2018). Aktaş (2023a), spor faaliyetlerinin bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığını geliştirdiğini belirtmektedir. Sporun tarihsel süreçte toplum yaşamına entegrasyonu ve ekonomik, siyasi, sosyal, psikolojik ile biyolojik alanlarda etkili bir olgu hâline gelmesi, sporun sosyolojinin ilgi odağına girmesini sağlamış ve beden eğitimi ile sosyoloji bilimlerine katkı sunmuştur (Aktaş, 2023b). Bu iyileştirici etkisine karşın, sporcular yarışma süreçlerinde çeşitli baskı ve zorluklarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Özellikle müsabaka ortamları sporcuların, kaygı ve stres deneyimlemelerine yol açabilmektedir.

Çoğu zaman sporcular, antrenmanlarda sergiledikleri performansı yarışma sırasında, baskı ve stres altında yeterince ortaya koyamamaktadır. Teknik direktörler ve antrenörler, müsabaka sonrası yorumlarında, oyuncularının performansını beklenenden düşük bulduklarını ve sergilenen oyun karşısında şaşkınlık yaşadıklarını ifade etmektedirler (Engür, 2002). Yarışma ortamında sporcular, yüksek baskı ve pres altında bulunmakta, bu durum kaygı ve stresin

artmasına yol açmaktadır (Engür, 2002). Kaygının fizyolojik belirtileri arasında kalp atış hızının yükselmesi, kas gerginliğinin artması, aşırı heyecan, ellerde ve ayaklarda terleme, konsantrasyon kaybı, esneklik ve koordinasyon bozuklukları yer almaktadır (Tavacıoğlu, 1999; Gümüş, 2002).

Kaygı ile performans arasındaki ilişki, spor psikolojisi alanındaki birçok araştırmacının odak noktası olmuştur. Araştırmalar, sporcuların kaygı düzeylerinin, müsabaka öncesi ve sırasında belirli bir seviyede tutulmasının performansı desteklediğini ortaya koymaktadır (Tiryaki, 2000). Spor müsabakalarının temelinde kazanma ve kaybetme olasılıkları yer almakta, bu durum, sporcuların performans beklentilerini artırmakta ve yoğun duygusal deneyimler performans düşüşlerine neden olabilmektedir (Gümüş, 2002).

Spor psikologları, yüksek performansın belirli bir kaygı düzeyi ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Kaygı düzeyi, performans üzerinde ters U şeklinde bir etkiye sahiptir. Kaygının çok yüksek olması start telaşına, çok düşük olması ise start tembelliğine yol neden olabilmektedir. Kaygı düzeyi, performans kapasitesine yaklaşıldıkça artış göstermekte ve sporcunun sınırlı kapasitesine paralel olarak yoğunlaşmaktadır. Ayrıca, yarışmaların sonucuna bağlı olarak uygulanan ödül ve ceza sistemleri, kaygı düzeyini etkileyerek performans üzerinde ek bir etki yaratmaktadır (Başer, 1998).

Kaygının Spor Performansı Üzerindeki Etkilerine Yönelik Yapılan Araştırmalar ve Ulaşılan Sonuçlar

Spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen araştırmalar, kaygının sporcuların performansı üzerinde belirleyici ve çoğunlukla olumsuz etkiler oluşturduğunu göstermektedir (Balogh, 2020; Marwat ve diğerleri, 2021; Bukhari, Fahd ve Tahira, 2021). Marwat ve diğerleri (2021) ile Khan ve diğerleri (2017)'ne göre kaygı, hem psikolojik hem de fizyolojik boyutlarıyla performansı etkilemektedir. Bilişsel kaygı, olumsuz düşünceler ve başarısızlık beklentisi üzerinden performansı sınırlarken, somatik kaygı bedensel belirtiler aracılığıyla sporcunun etkinliğini azaltabilmektedir (Khan ve diğerleri, 2017; Bukhari, Fahd ve Tahira, 2021; Miruna ve Laura, 2023). Yapılan çalışmalar, kaygı düzeyi ile performans arasında negatif bir ilişki olduğunu ve kaygı arttıkça performansın düşme eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır (Marwat ve diğerleri, 2021; Bukhari, Fahd ve Tahira, 2021). Benzer şekilde, Aktaş (2024b)'a göre, kaygı düzeyinin yüksek olması, sportif dikkate de olumsuz yönde etki etmektedir. Ayrıca Tekin ve diğerleri (2018) 16 haftalık Tae-Bo egzersiz programı üzerine yaptıkları bir çalışma da düzenli fiziksel aktivitenin sosyal fizik kaygısını anlamlı düzeyde azaltabildiğini göstererek kaygının yönetilebilir bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulguyu destekler

şekilde, Tekin ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırma da aerobik egzersizin yalnızca fiziksel uygunluğu geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda psikososyal iyilik hâlinde de belirgin iyileşmeler sağladığını ortaya koymuştur.

Cinsiyet ve spor türü açısından yapılan araştırmalar, kadın sporcuların erkeklere kıyasla daha yüksek kaygı düzeyleri yaşayabileceğini ve bireysel sporcuların takım sporcularına göre daha yoğun kaygı deneyimleyebileceğini göstermektedir (Marwat ve diğerleri, 2021; Ariffin, Anuar ve Azhar, 2025; Şenel ve Karakuş, 2022). Bununla birlikte, bazı çalışmalarda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir (Bukhari, Fahd ve Tahira, 2021).

Alanyazın incelendiğinde optimal düzeyde olan kaygının sporcu performansına olumsuz yönde etki etmediğine yönelik araştırma bulgularının da yer aldığı görülmüştür (Balogh, 2020; Ng, 2023; Miruna ve Laura, 2023). Optimal düzeydeki kaygı, sporcuların performansını artıran bir motivasyon kaynağı olarak işlev görmektedir. Ancak kaygı düzeyi çok yükseldiğinde performans üzerinde baskılayıcı etkiler ortaya çıkabilmektedir. Öz güveni yüksek ve zihinsel dayanıklılığı gelişmiş sporcular, kaygıyı daha etkili bir şekilde yöneterek performanslarını koruyabilmektedir (Demir ve diğerleri, 2025; Fadare ve diğerleri, 2022).

Kaygının performans üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik müdahaleler, sporcuların psikolojik ve sportif çıktıları açısından önemli bir yere sahiptir. Güncel çalışmalar, zihinsel antrenman uygulamalarının kaygının düzenlenmesi yoluyla performans tutarlılığını artırdığını göstermektedir (Duyan ve diğerleri, 2025). Bu bağlamda farkındalık temelli yaklaşımlar, meditasyon, psikoterapi ve Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) gibi uygulamaların kaygıyı azaltarak performansı desteklediği bildirilmektedir (Anwari ve diğerleri, 2025; Dehghani ve diğerleri, 2018). Bunun yanı sıra, etkili başa çıkma stratejileri ve yüksek duygusal zekâ düzeyi, kaygının performans üzerindeki baskılayıcı etkilerini hafifletebilen önemli psikolojik kaynaklar arasında yer almaktadır (Demir ve diğerleri, 2025; Yue, Xiang, Yasmin ve Poullová, 2025).

SONUÇ

Kaygı, spor performansını etkileyen temel psikolojik ve fizyolojik süreçlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların kaygı düzeyleri yükseldiğinde, hem yarışma hem de antrenman ortamlarında performanslarını sınırlandıran etkiler ortaya çıkabilmektedir. Optimal düzeydeki kaygı, motivasyonu destekleyerek performansı olumlu yönde etkileyebilirken, aşırı veya sürekli kaygı ise performans düşüşüne yol açabilmektedir.

Sporcuların cinsiyeti, spor dalı ve bireysel özellikleri, kaygının düzeyini ve etkisini şekillendiren önemli faktörler arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, kaygının yönetimi, spor psikolojisi açısından kritik bir öneme sahiptir. Farkındalık, meditasyon ve zihinsel antrenman teknikleri, kaygı düzeyinin düzenlenmesine katkı sağlamak ve sporcuların rekabet ortamında daha istikrarlı performans sergilemesine destek olmaktadır.

Kaynakça

- Adiloğulları, G. ve Gencay, S. (2016). Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin duygusal zekâ ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(1), 7-21.
- Adiloğulları, İ. (2020). *Spor da duygusal zekâ*. Şenel, E. (Edt). Sportif performansın psikolojik belirleyicileri içinde. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Aktaş, F. (2023a). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme*. Türkmen, M., Uluç., E. A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023b). *Spor ve rekreasyon arasındaki ilişkinin sportif rekreasyon açısından ele alınması*. Türkmen, M., Uluç., E. A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2024a). *Masaj ve sağlık*. Türkmen, M., Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler V İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2024b). *Tennisin dikkat üzerindeki etkisi*. Uluç, E.A., Uluç, S. ve Atçeken, D.H. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IV İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Albayrak, N. ve Aslan, Ö. (2002). Hemşirelerde iş doyumu. *Modern Hastane Yönetimi Dergisi*, 6(2), 29-35.
- Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (2000). *Shynes & social anxiety workbook*. Canada: New Harbinger Publication, Inc.
- Anwari, A. S. N., Isna, N. M., Prasetya, M. R. A., Widodo, A. ve Priambodo, A. (2025). Investigating the Effects of Pre-Competition Anxiety on Sport Psychological Performance in Young Athletes Performance. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 14(2), 354-361.
- Ariffin, N. A. K., Anuar, N., & Azhar, N. A. (2025). Comparative analysis of athlete anxiety and performance between individual and team sports in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 15(2), 759-766. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v15-i2/23505>
- Babiss, L. A. ve Gangwisch, J. E. (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 30(5), 376-384.
- Balogh, L. (2020). The relationship between arousal zone, anxiety, stress and sports performance.

- Bassett-Gunter, R., McEwan, D. ve Kamarhie, A. (2017). Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body Image*, 22, 114–128.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikoloji*. Ankara: Sporsal Kuram Dizisi. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Bélair, M. A., Kohen, D. E., Kingsbury, M. ve Colman, I. (2018). Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: Evidence from a population-based sample of Canadian adolescents. *BMJ Open*, 8(10), e021119.
- Biddle, S. J. H., Ciacconni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.010>
- Boone, E. M. ve Leadbeater, B. J. (2006). Game on: Diminishing risks for depressive symptoms in early adolescence through positive involvement in team sports. *Journal of Research on Adolescence*, 16(1), 79–90. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2006.00122.x>
- Bukhari, F. K., Fahd, S., Tahira, R. ve Yaseen, M. (2021). Impact of sports anxiety on sports performance of players. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 9(3), 581–586.
- Cihangir, H. N., Özgider, C., Olcaş, F. ve Güneşli, E. (2022). Amatör sporcuların Yeni tip koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygılarının incelenmesi (Çanakkale İli Örneği). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 29-39.
- Cox, R. H. ve Cox, R. H. (2002). Sport psychology: Concepts and applications.
- Crocq, M.A. (2015). A History of Anxiety: From Hippocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17, 319–325
- Dehghani, M., Saf, A. D., Vosoughi, A., Tebbenouri, G., & Zarnagh, H. G. (2018). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: A randomized clinical trial. *Electronic physician*, 10(5), 6749.
- Demir, G. T., Namlı, S., Çakır, E., Batu, B., Ateş, F., Yılmaz, E., ve Çağın, M. (2025). The role of mental toughness, sport imagery and anxiety in athletic performance: structural equation modelling analysis. *BMC psychology*, 13(1), 869.
- Dorel, J. L. (1998). *Personal goals and winning or losing during the competitive exercises: Effects on anxiety*. Lamar University, United States of America.
- Duyan, M., Çelik, T., Günel, İ., Tekin, G., Tekin, A., Özoglu, F., ve Barkın, E. (2025, November). Mental Training and Flow in Wheelchair Basketball: The Mediating Role of Injury Anxiety. In *Healthcare* (Vol. 13, No. 22, p. 2944). MDPI.

- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir).
- Fadare, A. S., Langco, L., Canaliya, C., Kabirun, C. A., & Abelardo-Sabandija, B. J. (2022). Athletes' confidence and anxiety management: a review in achieving optimal sport performance. *International Journal of Science and Management Studies*, 5(4), 311-318.
- Görgülü, R., Adiloğulları, G. E., Tosun, Ö. M. ve Adiloğulları, İ. (2018). Pro-sosyal ve antisosyal davranış ile sporcu kimliğinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 147-161.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya).
- Hanton, S., Fletcher, D. ve Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of sports sciences*, 23(10), 1129-1141.
- Jones, G. (1991). *Stress and anxiety*. Great Britain: Croswood Press.
- Karagüven, M. H. Ü. (1999). Açık kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili bir çalışma Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 11(11), 203-218.
- Khan, M. K., Khan, A., Khan, S. U. ve Khan, S. (2017). Effects of anxiety on athletic performance. *Res Inves Sports Med*, 1(1), 1-5.
- Koç, H. ve Kara, D. (2009). Öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre belirlenmesi. *Journal of Business Research*, 2, 35-50.
- Konter, E. (1997). Profesyonel futbolcuların profesyonellik yılı sürelerinin durumluk kaygıları üzerine etkisi. In 6. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi Bildiri Özetleri. İzmir.
- Köroğlu, Ö. (2011). *İş doyumu ve motivasyon düzeylerini etkileyen faktörlerin performansla ilişkisi: Turist rehberleri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı, Balıkesir.
- Larun, L., Nordheim, L. V., Ekeland, E., Hagen, K. B. ve Heian, F. (2006). Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3, CD004691. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD>
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.

- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Halsted Press.
- Luetkemeier, M. J. ve Thomas, E. L. (1994). Hypervolemia and cycling time trial performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 26(4), 503-509.
- Marks, I. M. ve Nesse, R. M. (1994). Fear And Fitness: An Evolutionary Analysis Of Anxiety Disorders. *Ethology And Sociobiology*, 15(5-6), 247-261.
- Marwat, N., Islam, S., Luqman, M., Manzoor, M. ve Irfanullah, A. (2021). Effect of competition anxiety on athletes sports performance: implication for coach. *Humanities & Social Sciences Reviews*.-2021.-1460-1464. <https://www.researchgate.net/publication/352935968>.
- Miruna, M. ve Laura, L. P. P. (2023). The level of anxiety as a facilitating or inhibiting factor in sports performance. *BlackSea Journal of Psychology*, 14(3), 158-165.
- Ng, T. S. (2023). A literature review on anxiety of the athletes' performance. *International Journal of Future Multidisciplinary Research*, 5(5). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i05.8211>
- Özü, Ö. (2010). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı stresle başa çıkma becerileri eğitim programının işgörenlerin stres, kaygı ve iyilik hali düzeylerine etkisi: Karşıyaka Vergi Dairesi örneği* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J. ve Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(4), 539-549.
- Polman, R., Rowcliffe, N., Borkoles, E. ve Levy, A. (2007). Precompetitive state anxiety, objective and subjective performance, and causal attributions in competitive swimmers. *Pediatric exercise science*, 19(1), 39-50.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. ve 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.
- Somoğlu, M. B., Albayrak, A. Y., Taşkın, S., Taşkın, S. (2023). Sporcuların Yaralanma Kaygılarının Saldırganlık ve Öfke Düzeylerinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1405-1414. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1323938>
- Somoğlu, M. B., Yazıcı, Ö. F. ve Taşkın, S. (2024). Determination of sports engagement and satisfaction with sporting life of athlete students. *Abi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 1485-1501. <https://doi.org/10.29299/kefad.1325688>
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in Personality Assessment*, 2, 159-187.

- Strohle, A., Graetz, B., Scheel, M. (2009). The acute antipanic and anxiolytic activity of aerobic exercise in patients with panic disorder and healthy control subjects. *Journal of Psychiatric Research*, 43(12), 1013–1017.
- Şahin, A. (2023a). *Kaygının Sportif Performansa Etkisi*. Uluç, E.A., Gülşen, D. B.A. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023b). *Sporun Özel İyi Oluşa Etkisi*. Uluç, E.A., Gülşen, D.B.A. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2024a). *Sporda Kaygının Özgüven ve Sportif Performans Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi*. Mülazımoğlu, O., Yılmaz, T., Uluç, E.A. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2024b). *Sporda Problem Çözme ve Bilişsel Esneklik*. Ünver, D., Uluç, E.A. ve Çetin, B. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2024c). *Sporun Yaşam Doyumu ile Stres Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi*. Ünver, D., Uluç, E.A. ve Çetin, B. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şenel, E. ve Karakuş, K. (2022). Spor yükseköğretim kurumu öğrencilerinde uzaktan eğitime yönelik tutum ile iş bulma kaygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 677-687. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1097667>
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor psikolojisi: Bilişsel değerlendirmeler*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Tekin, A., Tekin, G., Aykora, E. ve Çalışır, M. (2018). Tae-bo egzersiz programının üniversiteli kadın öğrencilerde fiziksel motorik ve psikososyal çıktıları. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(3), 431-441.
- Tekin, A., Tekin, G., Çalışır, M ve Bayrakdaroğlu, S. (2015). Düzenli aerobik egzersiz programının üniversiteli obez kız öğrencilerin fiziksel, motorik ve psiko-sosyal parametrelerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 19-29.
- Teychenne, M., Costigan, S. A. ve Parker, K. (2015). The association between sedentary behaviour and risk of anxiety: A systematic review. *BMC Public Health*, 15, 513.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport.
- Vural, M., Özdemir, A., Özdemir, H., Çoruh, Y., Peker, A. T. ve Zengin, S. (2019). Lise Düzeyindeki Milli Sporcuların Karar Vermede Özsaygı ve Karar Verme Stillerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 106-114.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Yapar, A., Özgider, C., Adiloğulları, İ., Bavlı, Ö. ve Adiloğulları, G. E. (2025). Physical activity levels and psychological parameters among university

- students following the COVID-19 pandemic. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 117.
- Yazıcı, Ö. F. ve Barış, M. S. (2021). A Study on Vitality and Happiness Levels of Sports High School Students. *Journal of Educational Issues, Special Issue*. 7(3), 214-229.
- Yeniyol, Z. D. (2018). *Sağlık çalışanlarının iş doyumu, kaygı ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Yildiz, M., Şenel, E., Yildiran, I. ve Senel, E. (2018). Prosocial and antisocial behaviors in sport: *The roles of personality traits and moral identity*. *Sport Journal*, 8(1), 5-17.
- Yue, Y., Zubing, X., Yasmin, F. ve Poulova, P. (2025). Impact of competitive anxiety and coach leadership style on track and field athlete performance: moderating role of coping strategies and emotional intelligence. *Current Psychology*, 44(3), 1511-1526.
- Zengin, S. ve Peker, A. T. (2019). Eğitsel Oyunların Zihinsel Engelli Çocukların Öfke Düzeylerine Etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 29-41.