



**SPORCULARDA PSİKOLOJİK SERMAYE VE
SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yeliz SARITAŞ

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

2023

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

**SPORCULARDA PSİKOLOJİK SERMAYE VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

(Examination of The Relationship Between Psychological Capital and Trait Anxiety Levels of
Athletes)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yeliz SARITAŞ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Fatih AĞDUMAN

Erzurum
Ekim, 2023

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Yeliz SARITAŞ tarafından hazırlanan “Sporcularda Psikolojik Sermaye ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi“ başlıklı çalışması 25 / 10 / 2023 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı , Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Dr. Öğr. Üyesi Fatih BEDİR <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Danışman:	Dr. Öğr. Üyesi Fatih AĞDUMAN <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Jüri Üyesi:	Dr. Öğr. Üyesi Selim ASAN <i>Erzurum Teknik Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

.... / / 202..

Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum Tezi olarak sunduğum “Sporcularda Psikolojik Sermaye ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

25 / 10 / 2023

Aslı ıslak imzalıdır

Yeliz SARITAŞ

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezi olarak savunulan bu çalışmayı değerli bilgi ve katkıları ile yöneten, çalışmamın her aşamasında yardımlarını esirgemeyen, her daim destekçim olan çok kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Fatih AĞDUMAN'a derin saygı ve şükranlarımı sunarım.

Ayrıca bu süreçte desteğini her daim hissettiren, tez yazımında katkı sağlayan sevgili Emin BAYOĞLU'na, sevgili arkadaşım ve meslektaşlarım olan Hatıra ÜSTÜNDAĞ'a ve Şener UZUNPOLAT'a sorduğum her soruya sabırla cevap verdikleri ve her aşamada yol gösterdikleri için teşekkür ederim. Son olarak tüm eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi her zaman bana destek olan Annem Aynur SAĞIROĞLU ve babam Necati SAĞIROĞLU'na teşekkür ederim.

Yeliz SARITAŞ

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPORCULARDA PSİKOLOJİK SERMAYE VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yeliz SARITAŞ

Ekim 2023, 65 Sayfa

Amaç: Bu çalışmanın amacı, sporcularda psikolojik sermaye algıları ile sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: İlişkisel tarama modeli kullanılan çalışmaya, en az iki yıllık lisansa sahip 169 erkek ve 220 kadın olmak üzere toplam 389 sporcu (yaş = $21,50 \pm 3,47$) katılmıştır. Araştırmada Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği (PSAO) ve Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği özyeterlik, umut, psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik olarak adlandırılan dört altboyut ve 17 madde içermektedir. Sürekli Kaygı Ölçeği ise 20 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Verilerin istatistiksel analizi JASP 0.15.0.0 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizlerde kategorik grupların karşılaştırılması için bağımsız örneklem T testi ve ANOVA, değişkenler arasındaki ilişkinin tespit edilmesi için ise Pearson Korelasyon hipotez testleri uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırmada PSAO iyimserlik altboyutunda kadın sporcuların erkek sporculardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir ($p < .05$). Temaslı sporlarla ilgilenen katılımcıların temassız spor branşlarıyla ilgilenenlere göre iyimserlik altboyutunda anlamlı farklılık gözlemlenmiştir ($p < .05$). Ayrıca, milli sporcuların PSAO altboyut ortalama puanlarının, milli olmayan sporculardan istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür ($p < .05$). Katılımcılarda yaş ve spor yapma süresine göre yapılan karşılaştırmalarda, gruplar arasında psikolojik sermaye ve sürekli kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı gözlemlenmiştir ($p > .05$). PSAO altboyutlarından umut ve iyimserlikle kaygı arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < .01$).

Sonuç: Araştırma sonucunda PSAO altboyutlarından umut ve iyimserlik değişkenleriyle kaygı arasında ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda umut ve iyimserlik özelliklerinin kaygıyı ne derece yordadığı ve özellikle iyimserlik boyutunda cinsiyet rolünün araştırılması literatüre katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Korku, müsabık sporcu, spor psikolojisi, stres.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND TRAIT ANXIETY LEVELS OF ATHLETES

Yeliz SARITAŞ

October 2023, 65 pages

Purpose: The aim of this study is to examine the relationship between perceptions of psychological capital and trait anxiety levels in athletes.

Method: The research, utilizing a correlational survey model, involved a total of 389 athletes, comprising 169 men and 220 women, all possessing a minimum of two years of sports license (age = 21.50 ± 3.47). The study employed the Psychological Capital Perceptions Scale (PCPS) and the Trait Anxiety Scale (TAS). The PCPS encompasses four sub – dimensions named self – efficacy, hope, psychological resilience, and optimism, and contains 17 items. The TAS, on the other hand, consists of 20 items and a single dimension. The statistical analysis of the data was conducted using the JASP 0.15.0.0 software. In the statistical analyses, the Independent Samples T-test and ANOVA were employed for comparing groups, while Pearson Correlation hypothesis tests were utilized to determine the relationships between variables.

Findings: In the research, it was determined that female athletes scored significantly higher on the PSAO optimism subscale than male athletes ($p < .05$). A significant difference was observed in the optimism subscale between participants engaged in contact sports compared to those in non-contact sports ($p < .05$). Additionally, it was seen that the average scores of national athletes on the PCPS subscales were statistically different from those of non-national athletes ($p < .05$). In comparisons made among participants based on age and duration of sports participation, no statistically significant differences were observed in levels of psychological capital and continuous anxiety between the groups ($p > .05$). A statistically significant correlation was identified between hope and optimism, which are subscales of PSAO, and anxiety ($p < .01$).

Results: The research concluded that there is a relationship between the variables of hope and optimism, which are subscales of PCPS, and anxiety. Future studies investigating the extent to which the characteristics of hope and optimism predict anxiety, and particularly exploring the role of gender in the dimension of optimism, will contribute to the literature.

Keywords: Fear, competitive athlete, sport psychology, stress.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR.....	i
ÖZ.....	ii
ABSTRACT.....	iii
TABLolar DİZİNİ.....	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	vii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	viii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş.....	1
Araştırmanın Amacı.....	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	3
Araştırmanın Alt Problemleri.....	3
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
Varsayımlar.....	4
Terimler ve Tanımlar.....	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	5
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	5
Spor ve Spor Kavramı.....	5
Sporun Öğeleri.....	5
Sporun Önemi.....	6
Fizyolojik ve Biyolojik Sebepler.....	7
Sosyolojik Sebepler.....	7

Psikolojik Sebepler	8
Ekonomik Sebepler	8
Psikolojik Sermaye	9
Öz – Yeterlilik	10
Umut	11
İyimserlik	12
Psikolojik Dayanıklılık	12
Kaygı	14
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	19
Yöntem	19
Araştırma Yöntemi	19
Evren ve Örneklem	19
Veri Toplama Araçları	19
Süreç/ Uygulama	20
Verilerin Analizi	21
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	22
Bulgular	22
BEŞİNCİ BÖLÜM	31
Tartışma ve Sonuç	31
Öneriler	40
KAYNAKÇA	41
EKLER	49
EK-1 Etik Kurul Onayı	49
EK-2 Kişisel Bilgi Formu	50
EK-3 Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği	51
EK-4 Sürekli Kaygı Ölçeği	52
ÖZGEÇMİŞ	53

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Katılımcılara Ait PSAO Öz – Yeterlik, Umut, Psikolojik Dayanıklılık, İyimserlik Alt Boyutları ve Sürekli Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Normal Dağılım Parametre Değerleri</i>	21
Tablo 2. <i>Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Frekans Analizi</i>	22
Tablo 3. <i>Katılımcılara Ait PSAO Özyeterlik, Umut, Psikolojik Dayanıklılık, İyimserlik altboyutu ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması</i>	23
Tablo 4. <i>Katılımcılara Ait PSAO Özyeterlik, Umut, Psikolojik Dayanıklılık, İyimserlik altboyutu ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puan Ortalamalarının Spor Branşı Temasına Göre Karşılaştırılması</i>	24
Tablo 5. <i>Katılımcılara Ait PSAO Özyeterlik, Umut, Psikolojik Dayanıklılık, İyimserlik altboyutu ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puan Ortalamalarının Sporcuların Millilik Durumuna Göre Karşılaştırılması</i>	25
Tablo 6. <i>Katılımcılara Ait PSAO Özyeterlik, Umut, Psikolojik Dayanıklılık, İyimserlik altboyutu ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puan Ortalamalarının Spor Türüne Göre Karşılaştırılması</i>	26
Tablo 7. <i>Katılımcılara Ait PSAO Özyeterlik, Umut, Psikolojik Dayanıklılık, İyimserlik altboyutu ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puan Ortalamalarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması</i>	27
Tablo 8. <i>Katılımcılara Ait PSAO Özyeterlik, Umut, Psikolojik Dayanıklılık, İyimserlik altboyutu ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puan Ortalamalarının Spor Yaşına Göre Karşılaştırılması</i>	28
Tablo 9. <i>Katılımcılara Ait PSAO Özyeterlik, Umut, Psikolojik Dayanıklılık, İyimserlik altboyutu ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki.....</i>	30

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Psikolojik Sermayenin Boyutları	10
Şekil 2. Kaygının Çeşitleri	16



KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

%	:	Yüzde
f	:	Anova Testi Değeri
n	:	Sayı
Ort	:	Ortalama
p	:	Anlamlılık Değeri
r	:	Korelasyon Değeri
ss	:	Standart Sapma
t	:	T Testi Değeri
PSAO	:	Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği
SKÖ	:	Sürekli Kaygı Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Spor, bireysel kapasitenin fiziksel sınırlarıyla birlikte zihinsel sınırlarını da sorgulama alanlarından biridir. Özellikle 19. Yüzyılın sonlarında fiziksel ve fizyolojik niteliklerin sportif başarıyı belirlemedeki tek faktör olmadığına dair bir anlayış gelişmiştir. Daha sonra sporcuların bilişsel ve psikolojik kapasitelerini geliştirmeye yönelik araştırmaların sayısında hızlı bir artış olmuştur. Bu çerçevede, sporcuların zihinsel becerilerini ve davranışlarını geliştirmeyi amaçlayan spor psikolojisi disiplini ortaya çıkmıştır (Hanrahan, 2010). Spor psikolojisi alanında psikolojik sermaye ve sürekli kaygı gibi faktörlerin, sporcuların zihinsel durumu ve sportif başarısı üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Guttmann, 2004).

Psikolojik sermaye, bireyin olumlu zihinsel kapasitesini yansıtan bir kavram olmakla birlikte öz – yeterlik, umut, iyimserlik ve dayanıklılık gibi temel bileşenleri içermektedir. Bu unsurlar sporcuların karşılaştığı engelleri aşma, hedeflerine erişme ve hatta zor antrenman ya da müsabaka koşullarında motivasyonlarını sürdürme kapasiteleriyle tesis edilen bir ilişki içindedir (Luthans vd., 2007). Psikolojik sermaye konusu yakın dönemde egzersiz ve spor bilimi alanında öne çıkan odak noktaları arasında yer almaktadır. Literatür incelendiğinde psikolojik sermayenin bireylerin performansı ve iyilik hali üzerinde önemli etkileri olduğu belirlenmiştir (Azzahra vd., 2022). Spor bağlamında psikolojik sermaye, özellikle uzun süreli antrenman kısıtlamaları ve spor yaralanmaları gibi zorluklar karşısında, sporcu performansı ve iyilik hali ile ilişkilendirilmiştir (Sun, 2023). Psikolojik sermaye, üniversite öğrencisi sporcular arasında kariyer başarısı ve istihdam edilebilirlik ile ilişkilendirilmiş, böylece spor eğitimi alanındaki önemini vurgulamıştır (Wang vd., 2021; Biricik, 2020). Bununla birlikte psikolojik sermaye, finans alanında çalışan bireylerin iş performansında önemli bir faktör olarak tanımlanmış, çeşitli meslekî ortamlarda etkisini vurgulamıştır (Feng, 2020). Psikolojik sermayenin sporcuların ruh sağlığı üzerindeki etkisi ve psikolojik müdahalelerin sporcuların ruh hali ve başa çıkma stilleri üzerindeki etkileri araştırma konuları olmuştur. Bu çalışmalar, psikolojik sermayenin sporcuların bütünsel iyilik hali ile olan bağlantısını vurgulamaktadır (Li, 2020).

Spor ortamlarında yaşanan kaygı, spor psikolojisi literatüründe en çok araştırılan konuların başında gelmektedir. Özellikle elit seviyedeki sporcuların sahip oldukları yetenekleri tam anlamıyla sergileyebilmeleri için zihinsel durumlarının optimal düzeyde olması gerekmektedir (Weinberg & Gould, 2023). Bu perspektiften bakıldığında, kaygının sporcu performansı üzerindeki rolü büyük bir değere sahiptir. Kaygı, sporcular tarafından genellikle müsabaka öncesi, müsabaka esnasında ve sonrasında hissedilen bir duygusal tepki olarak tanımlanmaktadır. Sürekli kaygı, bireyin rutin yaşantısında karşılaştığı ve bireysel özelliklerine dönüşme potansiyeli bulunan kaygı seviyesi olarak ifade edilmektedir (Spielberger vd., 1983). Sporcuların deneyimlediği kaygı, yoğun rekabetin hâkim olduğu müsabakalarda performansın olumsuz etkilenmesine sebep olabilir (Gould & Udry, 1994). Yüksek kaygı seviyeleri, odaklanma yeteneğinin azalması, bedensel – zihinsel tükenmişlik ve sakatlık riskinin artması gibi olumsuzluklara yol açmaktadır. Sporcular sıklıkla yüksek düzeyde stres ve kaygı yaşadığından dolayı müsabaka performanları etkilenebilir (Ford vd., 2017). 2018 yılında yapılan araştırmada başarısızlık korkusunun, sporda kaygının yol açtığı en önemli sonuçlardan biri olduğu rapor edilmiştir (Correia & Rosado, 2018). Ayrıca, takım ve bireysel sporcular arasında rekabetçi durum kaygısıyla ilgili farklılıklar bulunmaktadır (Hosseini vd., 2016). Üniversite sporcuları arasında kaygı düzeylerinin incelendiği çalışmada kaygı ile performans arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır (Hussain vd., 2021). Başka bir araştırmada ise üniversite sporcuları arasında spor performans kaygısı ve güven üzerine arkadaşlık kalitesinin düzenleyici etkisi araştırılmıştır (Juezan & Osorno, 2022). Spor yapan öğrencilerin zihinsel sağlık okuryazarlığı incelenmiş, sporda zihinsel sağlık sorunlarına yönelik farkındalığın ve desteğin artırılması gerektiği vurgulanmıştır (Beasley & Hoffman, 2023).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, sporcularda psikolojik sermaye ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma sonuçları sporcuların zihinsel hazırlıklarını en üst düzeye çıkaracak stratejilerin oluşturulmasına katkı sağlayabilir ve ayrıca spordaki performans yönetimi ile zihinsel antrenman yaklaşımlarının daha verimli bir şekilde uygulanmasını kolaylaştırabilir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Birçok sporcu yaptıkları spor branşını profesyonel olarak yapmayı hayal etse de, psikolojik baskı, yaralanmalar, yoğun antrenmanlar ve karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında sporcuların tükenmişliğini artırabilir ve spor hayatını bırakıp alternatif kariyerlere yönelmelerine neden olabilir. Bu nedenle sporcuların kariyer yollarında zihinsel dayanıklılıklarını yönetmeleri önemlidir. Yapılan psikolojik sermaye çalışmalarında elde edilen bulgulara bakıldığında, psikolojik sermayenin stres ve kaygıyı azaltma üzerinde olumlu etkisi olduğu ileri sürülmüştür (Jannah, 2018). Zihinsel dayanıklılığın güçlü bir şekilde oluşmasını sağlayacak en önemli faktör sporcunun psikolojik sermayesinin güçlü olmasını sağlamaktır. Bu çalışma ile sunulan teorik çerçeveye birlikte durum tespitinin sporcular ve antrenörler için faydalı öneriler sağlayacağı beklenmektedir.

Araştırmanın Alt Problemleri

1. Katılımcıların cinsiyetine göre psikolojik sermaye ve sürekli kaygı özellikleri arasında fark var mıdır?
2. Spor branşlarının temaslı – temassız olma durumuna göre psikolojik sermaye ve sürekli kaygı özellikleri arasında fark var mıdır?
3. Katılımcıların milli sporcu olma durumuna göre psikolojik sermaye ve sürekli kaygı özellikleri arasında fark var mıdır?
4. Spor branşlarının takım – bireysel olma durumuna göre psikolojik sermaye ve sürekli kaygı özellikleri arasında fark var mıdır?
5. Katılımcıların yaşına göre psikolojik sermaye ve sürekli kaygı özellikleri arasında fark var mıdır?
6. Katılımcıların sportif tecrübesine göre psikolojik sermaye ve sürekli kaygı özellikleri arasında fark var mıdır?

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma örneklem olarak Erzurum’da yaşayan, en az iki yıllık sporcu lisansına sahip olan curling, futbol, basketbol, dövüş sporları, short track ve kayak sporcularıyla, ölçme aracı olarak ise Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği’yle sınırlandırılmıştır.

Varsayımlar

Araştırmaya katılan sporcuların çalışmanın evrenini temsil ettiği, uygulanan ölçeklere gerekli ciddiye ve samimiyetle cevap verdiği varsayılmaktadır.

Terimler ve Tanımlar

Spor: Spor, bireyin fiziksel ve zihinsel kapasitesini, duygusal ve sosyal yeteneklerini artırmak amacıyla, belirli kurallar altında rekabetçi bir ortamda düzenlenen eğitimsel ve keyifli etkinlikler bütünüdür (Yetiş, 2016).

Psikolojik Sermaye: Bireyin karmaşık görevleri yerine getirme hususunda gösterebileceği azmi, şu anki ve gelecekteki başarısına yönelik pozitif beklentisi, yani iyimserlik duygusunu, hedeflere ulaşma kararlılığı ve bu hedeflere ulaşabilme kabiliyeti olarak ifade edilmektedir (Luthans vd., 2007).

Sürekli Kaygı: Bir durumun tehlikeli veya tehditkar olarak değerlendirilmesi ve bu tür tehditlere karşılık duygusal tepkilerin sıklığının ve şiddetinin artarak devamlılık göstermesi şeklinde tanımlanmaktadır (Kara & Acet, 2012).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Spor ve Spor Kavramı

Spor terimi, Latince'de 'eğlence' anlamına gelen 'sporta' kelimesinden evrilmiştir (Çumralıgil & Görücü, 2007). Ancak bu basit tanım, sporun modern çağdaki geniş kapsamını tam olarak yansıtmamaktadır. Günümüzdeki tanımına göre spor, sadece zevk için gerçekleştirilen bir faaliyetten çok daha derin bir anlam taşımaktadır. Spor, bireylerin veya grupların belirli kurallar dahilinde, fiziksel hareket ve yeteneklerin ön planda olduğu, rekabet veya eğlence amaçlı olarak gerçekleştirdikleri; bedensel ve zihinsel kapasitelerini artırmayı, zorluklara karşı koymayı veya vakit geçirmeyi hedefleyen tüm etkinlikleri kapsamaktadır (Martens vd., 1990).

Spor, hem sosyal hem de kültürel ve ekonomik faktörleri içeren kapsamlı bir olgudur. Bu, sporun temel yönlerini tanımlamaktadır fakat bu aktivite tarihsel, toplumsal ve kültürel perspektiflerden ele alındığında daha da geniş ve derin anlamlara sahip olduğu anlaşılmaktadır. Sporun tam anlamıyla tanımlanmasında ve anlaşılmasında bu faktörlerin dikkate alınması esastır.

Sporun Öğeleri

Fiziksellik: Spor, öncelikle fiziksel hareketliliği merkezine almaktadır. Bu, temel olarak koşma, atma veya zıplama gibi eylemleri ya da daha karmaşık hareket kombinasyonlarını içerir (Astrand, 2003). Düzenli fiziksel etkinlik, kronik hastalıkların önlenmesinde, risk unsurlarının kontrolünde, fonksiyonel kapasitelerin artırılmasında ve yaşam kalitesi ile ömrün uzatılmasında birincil ve ikincil tedbir olarak kritik bir rol oynamaktadır (Warburton vd., 2006).

Kurallar: Her spor dalında, belirgin kurallar ve kılavuzlar bulunmaktadır. Bu kurallar, oyunun nasıl icra edileceğini ve hangi hareketlerin kabul edilip edilmediğini tanımlamaktadır (Loy vd., 1978).

Organizasyon ve Yapı: Spor, genellikle belli bir organizasyonel yapı dahilinde yürütülmektedir. Bu yapı, yerel kulüp seviyesinden uluslararası federasyon seviyesine kadar geniş bir yelpazede değişebilir (Chappelet & Kübler – Mabbott, 2008).

Rekabet: Spor, bireylerin ya da takımların, birbirleriyle veya belirlenmiş bir standartla kıyaslanarak performans sergilediği rekabetçi bir etkinliktir (Gould & Udry, 1994).

Sporun Önemi

Spor, yalnızca bedensel hareket değil, aynı zamanda sosyal, kültürel ve psikolojik yönleriyle bir fenomendir (Coakley, 2017). Günümüzde spor, toplumların kültürel ve refah seviyelerinin bir yansıması olarak büyük bir değere sahiptir. Özellikle gelişmiş toplumlarda, spora yönelik eğilimin sadece izleyici olmaktan ziyade aktif katılımcı olma yönünde evrildiği gözlemlenmektedir (İmamoğlu, 1992).

Beden ve zihin sağlığının geliştirilmesi, düzenli yaşam biçimi ve sağlıklı beslenme unsurları, spor kavramı içerisinde ele alınmaktadır. Başka bir tanımlamaya göre, insanın doğal çevreyle mücadele esnasında edindiği temel yetenekler ve geliştirdiği yöntemler, artan boş zamanla birlikte bireysel ya da kolektif olarak, simülasyon yoluyla, oyun ve dinlence amaçlı kullanıma dönüşür ve bu, estetik, teknik, yarışmacı ve sosyal bir süreç olarak ortaya çıkmaktadır (Fişek, 1980). Sporun sosyal, kültürel ve psikolojik boyutları bulunmaktadır (Coakley, 2017).

Sosyal bağlamda spor, bireylerin toplumsal ortamda birleşmelerine, takım bilinci oluşturmalarına ve sosyal yetenekler edinmelerine olanak tanımaktadır. Kültürel açıdan değerlendirildiğinde spor, milli ve kültürel kimliklerin ifade edilmesinde ve farklı kültürler arasında bağlantılar kurmada bir vasıta olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik yönüyle ele alındığında ise spor sayesinde bireylerin özsaygısının arttığı, stresle mücadelede yetkinlik kazandığı ve yaşam kalitesinin olumlu şekilde etkilendiği görülmektedir. Fiziksel aktivite ve sporun önemi geniş bir kesim tarafından kabul edilmektedir. Bireyler, başta sağlık olmak üzere çeşitli nedenlerle sporun zorunluluk olduğuna inanmaktadırlar. Bireyleri spora yönlendiren etmenler fizyolojik ve biyolojik, sosyolojik, psikolojik ve ekonomik olarak sıralanmaktadır.

Fizyolojik ve Biyolojik Sebepler

Sporun insan vücudu için sayısız fizyolojik ve biyolojik faydaları bulunmaktadır. Bunların en önemlileri:

- Daha güçlü bir organizma sağlamak,
- Fiziksel ve zihinsel yorgunluğa karşı artan direnç,
- Kilo alımını önlemek,
- Vücut yağ yüzdesini azaltmak,
- Fiziksel çalışma sırasında geç yorulma ve erken dinlenme sağlamak,
- Endokrin bezlerinin optimum düzeyde çalışmasını desteklemek,
- Vücuttaki küçük kan damarlarının sayısını artırmak,
- Kalbe pozitif etki yapmaktır (An, 1998).

Sosyolojik Sebepler

Sosyal varoluşun bir parçası olarak bireyleri, sosyal kurumları ve bunların karşılıklı bağlantılarını incelemek sosyoloji adı verilen bilim dalının amacıdır. İnsanların sosyalleşme süreci, spor da dahil olmak üzere çok sayıda faktörden etkilenmektedir. Sporun insanlar üzerindeki sosyal faydalardan bazıları şunlardır (Bailey, 2005).

- Bireylerin sosyalleşmesine katkıda bulunur,
- Farklı toplumlardan insanları bir araya getirir,
- Belirli hedeflere ulaşmak için bir eğitim aracıdır,
- Bireyler arasında takım ruhunu ve karşılıklı dayanışmayla iş birliğini geliştirir,
- Kaidelere uyma ile dürüstlük konusunda kişisel yetenek geliştirir,
- Uluslararası ilişki için gerekli olan ortak çıkarlara ve karşılıklı saygıya dayalı daha güçlü bağlantılar kurmayı teşvik eder,
- Kişiyi olumsuz davranışlardan arındırarak, sosyal olmayan bireyleri topluma entegre eder,
- İnsanlara toplum içinde statü sağlar,
- Ülke nüfusunun ulusal kimliğinin gelişmesini kolaylaştırır.

Psikolojik Sebepler

Spor, hem fiziksel hem de ruhsal faydaları sayesinde bireylerin genel yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahip bir aktivitedir. Bu yüzden, bu olumlu yönleri fark edilerek son dönemlerde toplumun her kesiminde sporun önemi daha çok vurgulanmaya başlamış ve bireylerin günlük rutinlerinde daha merkezi bir rol oynamaya başlamıştır. Bu eğilim, sağlıklı yaşam bilincinin artması ve modern yaşamın getirdiği stres faktörlerine karşı etkili bir araç olarak sporun değerinin anlaşılmasıyla desteklenmektedir (Peluso & De Andrade, 2005). Sporun psikolojik faydaları ise;

- İrade ve düşünme gücünü artırmak,
- Profesyonel yaşamla ilgili stres ve baskıyı hafifletmek,
- Olumlu bir kişilik geliştirmek,
- Mücadele ve dayanıklılığı artırmak,
- Beklenmedik durumlarda ani karar verme hızını artırmak,
- Zorunluluk duygusunu artırmak,
- Kendini yenilemeyi kolaylaştırmak şeklinde ifade edilebilir.

Ekonomik Sebepler

Günümüzde tanımlandığı şekliyle spor, oyuncuların veya seyircilerin özelliklerinden bağımsız olarak topluma birçok ekonomik fayda sağlamaktadır. Bu faydalar şu şekilde sıralanabilir:

- Spor aktivitelerini izlemek insanları cezbeder ve karşılığında sporculara maddi kazanç getirir,
- Hem yerli hem de yabancı turizmine katkı sağlar,
- Spora katkı sağlamak için insanları para harcamaya teşvik eder,
- Yeni iş ortamı ve sanayi yaratılarak ülke ekonomisine katkı sağlar.

Spor, sadece fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda zihinsel bir mücadeledir. Sporcuların bu mücadeleyi başarılı bir şekilde sürdürebilmeleri için psikolojik sermayeye sahip olmaları gerekmektedir (Andreff & Szymanski, 2006). Sporcularda bu zihinsel birikimi ve dayanıklılığı sağlayacak bazı faktörlerin olması gerekmektedir ve bu özelliklerin kazanımı birikim ve algı süreçleriyle yakından ilgilidir (Gökner, 2010). Bu kısımda da tüm bu engelleri ortadan kaldırılmasına yardımcı olacak, sporcuların karşılaştıkları olumsuz durumlara karşı

dayanıklı olmalarını ve bu olumsuz durumlarla başa çıkabilmelerini sağlayacak olan psikolojik sermayenin olumlu etkileri olacaktır.

Psikolojik Sermaye

Modern örgütsel yapılar içerisinde, insan unsurunun önemi artarak vurgulanmaktadır. Bireyin bilişsel, duygusal ve potansiyel özelliklerinin tanınması ve anlaşılması bu bağlamda esastır. Bireylerin sahip oldukları değerler ve yetenekler içinde yaşadığı toplumun sosyo – kültürel değerlerine göre değişkenlik gösterebilir. Bu perspektiften, insanın çok boyutlu bir varlık olduğunun kabulü, çeşitli akademik araştırma alanlarının ortaya çıkmasını tetiklemiştir (Ekin, 2018). Bu çerçevede, pozitif psikolojik sermaye kavramının önemi ortaya çıkmıştır. Psikolojik sermaye, bireysel karakteristiklerin analizinde önemli bir rol oynamaktadır (Avey vd., 2011).

Psikolojik sermayenin tarihsel gelişimi.

Psikolojik sermaye kavramı 2000'lerin başında Luthans vd. tarafından yapılan çalışmalar sayesinde geniş kitlelere tanıtılmış ve özellikle organizasyonel psikoloji ve yönetim alanında merkezi bir konum kazanmıştır. Başlangıçta, çalışan performansı, motivasyon ve iş doyumunu gibi işletme ve yönetim konularıyla ilişkilendirilen psikolojik sermaye, zamanla farklı disiplinlerde, özellikle spor psikolojisinde dikkat çekmeye başlamıştır (Luthans & Youssef, 2004). Psikolojik sermayenin sporda tarihsel evrimi, spor psikolojisinin gelişimi ve genel literatürdeki konumlandırmasıyla paralel bir seyir izlemiştir. Bu kavram, günümüzde sporcuların zihinsel sağlığı, performansları ve takım içerisindeki etkileşimleri açısından hayati bir rol oynamaktadır (Badak, 2019).

Psikolojik sermayenin boyutları.

Psikolojik sermaye, öz-yeterlilik, umut, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık olmak üzere dört temel boyuttan meydana gelmektedir. Bu bileşenler, başta iş psikolojisi olmak üzere, spor psikolojisi literatüründe de karşımıza çıkmaktadır. Sporcuların performansını, motivasyonunu ve sporla olan genel ilişkisini değerlendirmede bu boyutlar son derece önemlidir. Bu temel bileşenler, bireylerin zorluklarla başa çıkma yeteneğini, motivasyon düzeylerini ve genel performanslarını doğrudan etkileyebilir. Spor alanında bu boyutların kavranması, sporcuların mental durumlarını, motivasyonlarını ve performanslarını en üst düzeye çıkarmak için kritiktir. Bu bağlamda antrenörler, spor psikologları ve diğer spor

uzmanları, bu dört boyutu göz önünde bulundurarak sporcuların psikolojik sermayesini güçlendirecek yaklaşımlar ve metotlar geliştirmektedir (Peterson vd., 2011).

Şekil 1. Psikolojik Sermayenin Boyutları (Luthans & Youssef, 2004)



Öz – Yeterlilik

Egzersiz ve spora katılım, bireylerin öz – yeterlik algıları üzerinde pozitif bir etkiye sahip olabilir. Öz – yeterlik, bireyin belirli bir aktiviteyi ya da görevi başarıyla tamamlayabileceğine olan güvenini temsil eder. Bu algı, bir bireyin motivasyon seviyesini, harcadığı çabayı, gösterdiği dayanıklılığı ve deneyimlediği sonuçları yorumlama şeklini doğrudan etkiler (Bandura, 1986). Egzersiz ve sporla ilişkilendirildiğinde öz – yeterlilik, şu şekillerde etkilenebilir:

Başarı Deneyimleri: Sporda ve egzersizde aktif olan bireyler, belirgin hedeflere yönelik sürekli bir çaba içindedirler. Bu hedeflere erişim sağlandığında, bireyin önceki başarıları ve deneyimleri, onun öz – yeterlik algısını olumlu şekilde pekiştirir. Örneğin, bir maraton koşucusunun kendi belirlediği zaman içinde mesafeyi tamamlaması veya bir vücut geliştirmecinin kaldırmayı hedeflediği ağırlığa ulaşması, bu tür başarılı deneyimlerin somut örnekleridir (Danişman vd., 2021).

Dolaylı Deneyimler: Bireyler, başkalarının başarılarını ve performanslarını izleyerek kendi öz – yeterlilik algıları hakkında bilgilenme fırsatı bulabilirler. Örneğin, benzer yetenek seviyesine sahip bir bireyin belirli bir egzersizi başarıyla gerçekleştirdiğini gözlemlemek, bir kişinin kendi kapasitesine dair inancını pekiştirebilir (Pangrazi & Dauer, 1975).

Sözel İkna: Antrenörler, takım arkadaşları ya da destekleyen kişilerden alınan pozitif geribildirimler ve motivasyon sağlayan ifadeler, bireyin öz – yeterlilik algısını olumlu yönde etkileyebilir (Demircioğlu vd., 2011).

Fizyolojik ve Duygusal Durumlar: Bireyler, fizyolojik ve duygusal yanıtlarını, öz – yeterlilik algıları için belirleyici unsurlar olarak değerlendirebilirler. Örneğin, bir egzersiz esnasında yaşanan aşırı yorgunluk ya da stres duygusu, öz – yeterlilik inançlarını olumsuz etkileyebilir; buna karşın enerji dolu ve motive olma hali, bu inançları destekleyebilir (Bandura, 1997).

Hedef Belirleme: Spor ve egzersiz bağlamında, belirgin hedeflerin tanımlanması ve bu hedeflere doğru atılan başarılı adımlar, bireyin öz – yeterlik inançlarını güçlendirebilir. Hedeflere yönelik stratejik planlama ve bu planın başarılı bir şekilde hayata geçirilmesi, bireyin kendi yeteneklerine olan güvenini teşvik eder.

Umut

Umut kavramı, bireyin belirli hedeflere yönelik motivasyonunu ve bu hedeflere varmak için gereken stratejik yaklaşımları oluşturma yeteneğini temsil etmektedir (Snyder vd., 1996). Spor, bireyin tüm kapasitesiyle – fiziksel, mental ve duygusal – karşı karşıya geldiği hedeflere yönelik bir faaliyettir. Bu bağlamda, umudun sporla olan ilişkisi, sporcuların genel performansı, motivasyon seviyeleri ve karşılaştıkları zorluklara karşı gösterdikleri dayanıklılık açısından kritik bir rol oynamaktadır.

Umut dolu sporcular, belirledikleri amaçlara erişme konusunda derin bir güven duyarak antrenmanlara daha yüksek bir motivasyonla katılırlar ve müsabakalara hazırlanırlar. Zorluklarla veya başarısızlıkla yüzleştiklerinde geri adım atmazlar; aksine, bu zorlukları aşma yollarını aktif bir şekilde araştırırlar (Aral, 2020). Umut, sporcuların mental dayanıklılıklarını desteklemektedir. Yüksek umut düzeyine sahip olan sporcular, olumsuz durumlar karşısında bile pozitif bir bakış açısını koruma eğilimindedirler (Erden vd., 2004). Umut, sporcunun stres ve endişeyle mücadele yöntemlerini belirleyebilir. Umut taşıyan sporcular, karşılaştıkları zorlukları geçici olarak değerlendirir ve bu zorlukları aşabileceklerine duydukları güven nedeniyle daha az stres ve endişe hissetmektedirler (Doğan & Çoban, 2009). Umutları yüksek olan sporcular, genellikle daha iddialı amaçlar koyarlar. Bu amaçlara erişebilme inançları, bu amaçlarına ulaşmak adına gereken çabayı harcamalarını destekler (Harmandar, 2004). Takım sporlarında umutlu sporcuların çoğunlukta olması takımın genel motivasyon seviyesini, birlikteliğini ve müsabaka performansını olumlu yönde etkileyebilir.

Dolayısıyla umut, sporcuların sadece fiziksel performansını değil, aynı zamanda mental durumunu da derinden etkileyen önemli bir psikolojik faktördür. Yüksek umut seviyelerine sahip sporcular, karşılaştıkları engellerle daha verimli bir biçimde mücadele edebilir, daha yüksek bir motivasyonla hareket edebilir ve spora karşı genellikle daha pozitif bir tutum sergileyebilirler. Bu bağlamda, antrenörlerin ve spor psikologlarının, sporcuların umut düzeylerini yükseltmek adına yöntemler ve stratejiler oluşturmalarının kritik bir öneme sahiptir.

İyimserlik

İyimserlik, bireylerin gelecekle ilgili olumlu tahminlerde bulunmalarını, olumsuz durumları geçici ve özgül bir şekilde algılamalarını ve olumlu neticeler alabileceklerine dair inançlarını kapsamaktadır. İyimserliğin sporla olan bağlantısı, sporcuların performanslarını, motivasyon düzeylerini, stresle mücadele kapasitelerini ve genel anlamda spora karşı tutumlarını ne şekilde etkilediğine dair kritik bir inceleme konusunu oluşturmaktadır (Carver & Scheier, 2002).

İyimser sporcular, olumsuz durumlar karşısında etkili stresle başa çıkma yöntemleri sergileyebilirler ve bu olumsuzlukları geçici olarak görebilirler. Bu yaklaşım, daha hızlı adaptasyonu ve olumlu sonuçlara yönelik yüksek motivasyonu teşvik etmektedir. İyimserlik, yaralanma sonrası daha olumlu bir rehabilitasyon tutumu, takım dinamiklerinde olumlu bir etki ve zihinsel dayanıklılık artışı gibi faydalara katkıda bulunabilir. Araştırmalar, iyimser bireylerin daha iyi genel sağlık durumuna sahip olduğunu ve hızlı iyileşme süreçleri yaşadığını desteklemektedir. Sonuç olarak iyimserlik, bir sporcunun psikolojik dayanıklılığı ve genel spor performansı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir, bu nedenle bu olumlu perspektifi teşvik etmek antrenörler ve spor profesyonelleri için son derece önemlidir (Rabenu, 2017).

Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin karşılaştıkları zorluklar ve stres faktörleri karşısında adaptif ve başarılı bir şekilde yanıt verme yeteneklerini ifade etmektedir. Bu kapasite, özellikle olumsuz koşullarda ve beklenmedik durumlarda, bireylerin sadece hayatta kalmakla kalmayıp aynı zamanda gelişip büyümelerini sağlamaktadır. Spor bağlamında, psikolojik dayanıklılık, sporcuların rekabetçi ve yoğun antrenman ortamlarında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma kapasitelerinin kritik bir göstergesidir (Yurt, 2021). Özellikle sporcuların, zorlu antrenman programları, yarışma baskısı, yaralanmalar veya takım içi dinamikler gibi zorlayıcı durumlarla nasıl başa çıktıkları psikolojik dayanıklılıkla yakından ilişkilidir.

Masten (2001) tarafından belirtildiği gibi, psikolojik dayanıklılık aynı zamanda bireyin zorlayıcı olaylara rağmen olumlu adaptasyon ve başarı elde etme kapasitesinin bir yansımasıdır (Masten, 2001). Bu nedenle, sporcuların zihinsel sağlığı ve performansını üst düzeye çıkarmak için antrenör ve spor psikologlarının psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesine odaklanması gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların karşılaştığı zorluklara adaptif bir tepki geliştirmelerini sağlayan temel bir özelliktir. Bu yetenek, sporcuların başarısızlık, yaralanma veya diğer olumsuz durumlarla karşılaştığında demoralize olmadan hızla toparlanma ve hedeflerine ulaşma azimlerini sürdürmelerine olanak tanımaktadır (Tösten & Özgan, 2017). Zor antrenman dönemlerinde veya yoğun rekabet koşullarında, psikolojik dayanıklılığa sahip sporcular, motivasyonlarını koruyarak ve stresle etkili bir şekilde başa çıkarak üstün performans göstermektedir.

Takım sporları bağlamında dayanıklı bireylerin varlığı, takım dinamiklerini olumlu bir şekilde etkileyerek genel moral, birlik ve takımın başarısı üzerinde olumlu bir etkisi bulunmaktadır. Bu sporcular, takımın genel performansının sürekliliğini teşvik ederken, aynı zamanda olumsuz dış etkenlerin potansiyel etkilerini azaltmaktadır. Psikolojik dayanıklılığa sahip olan sporcular, spor kariyerlerini daha uzun ve başarılı bir şekilde sürdürebilir. Psikolojik dayanıklılığın faydaları sportif alandaki başarılarla sınırlı değildir; bu özellik, sporcuların kişisel yaşamlarında da dayanıklılık göstermelerini, hayatın getirdiği diğer zorluklara adaptif tepkiler geliştirmelerini sağlar (Oruç & Kutanis, 2014).

Sporcuların maksimum performansı sergileyebilmeleri için belirli motivasyonel basamakların etkinleştirilmesi gerekmektedir. Bu basamaklar, sporcunun kaygı seviyeleri ile yakından ilişkilidir (Polatci, 2014). Sporcu kaygısının temelinde, olaya veya duruma yönelik duyulan tutum yatmaktadır. Her sporcudan belirli bir başarı seviyesine ulaşması beklenir. Fakat her sporcunun bir fizyolojik ve psikolojik sınırı bulunmaktadır. Eğer sporcunun kapasitesi, ondan beklenen performansı gerçekleştiriyorsa, bu genellikle başarısızlık olarak algılanır (Aslan, 2017). Genelde bu tür durumların çözümü daha fazla eğitim ve pratik olarak görülür. Ancak sporcunun tüm çabalarına rağmen hala beklenen sonuca ulaşamaması, onun mevcut durumu tehditkar bir şekilde algılamasına yol açar. Bu, kaygıyı tetikleyen bir bakış açısı haline gelir. Sonuç olarak, sporcunun başarısızlık algısının ve bu algıya tepki olarak gelişen kaygının, performansı üzerinde ciddi etkileri olabilir (Tavacıoğlu, 1999). Bu bağlamda, antrenörlerin ve spor psikologlarının, sporcuların kaygı seviyelerini yönetme stratejileri geliştirmeleri ve bu konuda destek olmaları büyük önem taşımaktadır.

Kaygı

Kaygı, bireylerin yaşamlarının bir parçası olarak ortaya çıkan karmaşık bir duygusal tepkidir. Etimolojik kökeni, endişe, korku ve merak anlamlarını taşıyan Yunanca “ánxietas” kelimesine dayanmaktadır (Köknel, 1987). Kaygının tanımı, bilinmeyen veya belirsizlik taşıyan durumlarla ilişkilendirilen bir korku biçimi olarak kabul edilir (Levitt, 2015).

Psikolojinin öncü isimlerinden Freud, kaygı üzerine detaylı çalışmalar yaparak bu konsepti modern psikolojiye kazandırmıştır. Freud, kaygının sebeplerini, oluşumunu ve psikolojik etkilerini incelerken, kaygıyı bilinmeyen sebeplere bağlı olarak ortaya çıkan bir korku biçimi olarak tanımlamıştır (Akkaya, 1999).

Terim olarak kaygı, farklı dillerde ve kültürlerde değişik ifadelerle karşılık bulabilir. Örneğin, Türkçe'de 'endişe' kelimesi, İngilizce'de ise 'anxiety' kelimesi kaygıyı ifade eder. Ancak kaygı, korkuyla karıştırılmamalıdır; zira her iki duygu arasında belirgin farklar bulunmaktadır. Tehdit edici bir duruma karşı gelişen tepki korku olarak adlandırılırken, bilinmeyen etkenlerle tetiklenen duygusal hali kaygı olarak tanımlanır (Yetiş, 2016).

Kaygı, insanların yaşamında karşılaştığı çeşitli duygusal tepkilerden sadece biridir ve diğer duygusal tepkilerle benzer özellikler gösterir. Ancak, bu tür duygusal tepkilerin oluşumu ve yoğunluğu tam olarak öngörülemez. Bu, beyin ve merkezi sinir sisteminin bu duygusal tepkilerin oluşumunda ve denetiminde kritik bir role sahip olduğunu göstermektedir. Kaygıya yanıt olarak vücutta meydana gelen fizyolojik tepkiler, otonom sinir sistemi tarafından kontrol edilmektedir. Bu sistem, sempatik ve parasempatik olarak ikiye ayrılır. Özellikle sempatik sinir sistemi, vücudu acil bir duruma yanıt verme kapasitesine hazırlar, bu da kaygının fizyolojik etkilerinin altında yatan mekanizmayı açıklamaktadır. Sempatik sinir sisteminin etkisi altında vücutta meydana gelen bazı değişiklikler şunlardır (Kaba, 2019):

- Artan kan basıncı ve kalp atış hızı,
- Artan solunum hızı,
- Gözbebeği büyümesi,
- Terleme ve azalan tükürük salgılaması,
- Kan şekerinin artması,
- Kandaki pıhtılaşma faktörlerinin artması,
- Kanın, sindirim organlarından beyne ve çizgili kaslara akması,
- Deri üzerindeki tüylerin “diken diken” olması.

Tehlikeli durum ortadan kalktığında, parasempatik sinir sistemi etkinleşerek vücudu bir dinlenme ve yeniden yapılandırma moduna sokmaktadır. Bu sistem, kalp atış hızını ve solunumu yavaşlatarak, enerji seviyelerini dengede tutarak ve vücudun genel olarak sakinleşmesine yardımcı olarak, vücudu olağan haline geri döndürmektedir (Doğan & Çoban, 2009). Spielberger'in kaygı yaklaşımı, kaygının farklı tiplerini tanımlamada önemli bir katkı sağlamıştır. "Durumluk kaygı", bireyin belirli bir anda veya özel bir durumda yaşadığı kaygı seviyesini ifade etmektedir. Örneğin, bir sınav öncesinde veya bir konuşma yapmadan önce hissedilen kaygı, durumluk kaygı olarak değerlendirilebilir. "Sürekli kaygı" ise bireyin genel yaşamında hissettiği kaygı düzeyini temsil etmektedir. Sürekli kaygı, belirli bir olaya veya duruma bağlı olmaksızın bireyin sürekli olarak endişeli ve gergin hissetmesidir (Konter, 2002).

Bu ayırım, kaygıyla başa çıkmada ve tedavisinde oldukça önemlidir. Durumluk kaygının sebepleri ve tedavisi, sürekli kaygıya göre farklı olabilir. Özellikle sporcular, performansları sırasında yüksek seviyede durumluk kaygı yaşayabilirler, bu nedenle bu ayırımın farkında olmak ve her iki tür kaygıya uygun yaklaşımlar geliştirmek önemlidir. Spor psikolojisinde, “durumluk” ve “sürekli” kaygı kavramları, sporcuların performansları üzerindeki etkileri nedeniyle sıkça ele alınan önemli konseptlerdir. Bu iki kavram, sporcu kaygısının nasıl tecrübe edildiği ve ne zaman tecrübe edildiği ile ilgili bilgiler sunar (Bakırcıoğlu, 2016).

Durumluk kaygı (State Anxiety):

Sporcularda durumluk kaygının seviyesi, birçok faktöre bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Bu faktörler arasında sporcunun önceki deneyimleri, yarışma ortamının yoğunluğu, rakiplerin gücü, antrenmanın yeterliliği, koçun ve takım arkadaşlarının tutumu, seyircinin varlığı ve tepkisi, ve sporcunun kişisel hedefleri ve beklentileri bulunmaktadır. Durumluk kaygı, sporcuların performansı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir (Weinberg & Gould, 2023). Bu kaygının performans üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkileri bireyden bireye farklılık gösterebilir (Jones, 1995). Örneğin, bazı sporcular yüksek kaygı seviyelerinin onlara enerji verdiğini ve odaklandığını hissederken, diğerleri için bu tür bir kaygı performansı olumsuz yönde etkileyebilir (Krane vd., 2014).

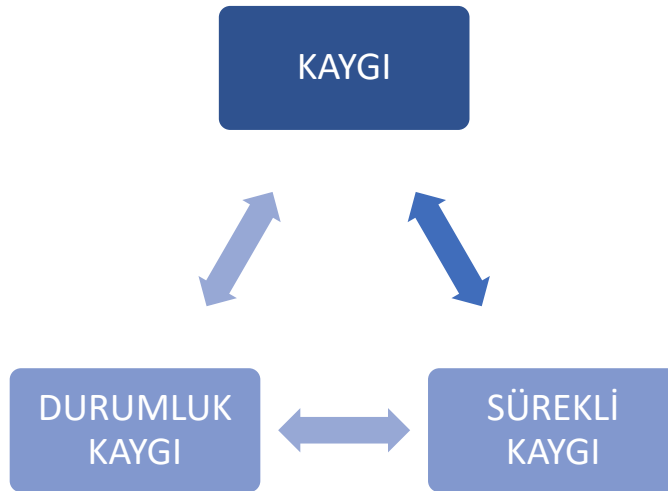
Bunun yanı sıra, durumluk kaygının şiddeti, bireyin yaşadığı stres seviyesi, deneyimleri, beklentileri ve önceki başarılarına bağlı olarak değişebilir (Hanton & Connaughton, 2002). Uygun başa çıkma stratejilerinin eğitimi, sporcuların bu tür kaygıyı daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir (Hanin, 2000).

Sürekli kaygı (Trait Anxiety):

Sürekli kaygı bir bireyin genel mizacının bir yansıması olarak kabul edilir ve bu, bireyin karşılaştığı durumların ve deneyimlerin ötesinde var olur (Öner & LeCompte, 1998). Bu tür kaygının, bir bireyin genel yaşam kalitesi, ilişkileri, sağlık durumu ve tabii ki spor performansı üzerinde de ciddi etkileri olabilir. Sporcular için sürekli kaygı, antrenmanların, yarışmaların ve genel performansın kalitesini azaltabilir (Özder, 2010). Sürekli kaygılı bir birey, kendini sürekli olarak baskı altında hissedebilir ve bu, odaklanma yeteneğini azaltabilir, hata yapma olasılığını artırabilir ve genel performansını düşürebilir.

Sürekli kaygı ayrıca bir sporcu için psikolojik yorgunluk hissine de yol açabilir. Zihinsel olarak sürekli bir alarm durumunda olmak, hem fiziksel hem de zihinsel enerjiyi tüketir, bu da uzun vadede sporcu için tükenmişlik hissine neden olabilir (Kuzucu, 2013). Sporcuların sürekli kaygı seviyelerini azaltmak ve yönetmek için uygun stratejilere ihtiyaçları vardır. Bu stratejiler meditasyon, nefes alma teknikleri, biofeedback, bilişsel davranışçı terapi ve hatta bazen ilaç tedavisi gibi yöntemleri içerebilir. Sporcuların, psikologlar, antrenörler ve diğer destek personeli ile bu konuda çalışmaları, performanslarını ve genel yaşam kalitelerini optimize etmelerine yardımcı olabilir.

Şekil 2. Kaygının Çeşitleri (Fletcher & Sarkar, 2013)



Spor ve kaygı ilişkisi.

Kaygı evrenseldir ve tüm spor dallarında performans üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Spor performansı sırasındaki kaygı, sporcunun kondisyon, dikkat ve konsantrasyon, koordinasyon ve denge, karar verme ve değerlendirme, güven ve değer,

motivasyon ve aktivasyon üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu etkiler sporcuların performans, kuvvet-dayanıklılık sürat, esneklik, teknik ve taktiksel yeteneklerinde de belirgindir. Yüksek kaygı, benlik saygısı eksikliği ile ilişkilidir. Düşük özgüven performansı en üst seviyelerde olumsuz etkileyebilir. Yüksek kaygı seviyelerinde, sporcular görevlerini tamamlama yeteneklerini sorgulayabilir ve bunun yerine karmaşık becerilerden mahrum kalabilirler (Konter, 1996).

Endişe ne kadar büyükse kaygı da o denli fazladır ve bu da performansın azalmasına yol açar (Harris & Straub, 1984). Birey performans beklentilerini karşılayamayacağına inandığında stresle karşılaşır ve başarısızlığın sonuçları hissedilir. Karşılaşma stresi, karşılaşmadan önce yanlış performans algıları olduğunda, karşılaşma sırasında yanlış performans algıları olduğunda ve karşılaşmadan sonraki gerçek performans beklenenden az olduğunda ortaya çıkabilir. Karşılaşma stresi aynı zamanda durumluk kaygı olarak da adlandırılır ve birincil nedeni başarısızlık korkusudur (Anshel & Weinberg, 1995).

Yüksek kaygı seviyeleri, düşük özgüven seviyeleri ile ilişkilidir. Bunun tam tersi olarak, düşük kaygı seviyeleri de yüksek özgüven seviyeleri ile ilişkilidir. Sporcularda özgüven eksikliği sporcunun en iyi performans sergileme ihtimalini ortadan kaldırabilir. Yüksek kaygı durumlarında, sporcular görevleri yerine getirebilme kabiliyetlerinden şüphe edebilir ve karmaşık becerileri yerine getirmekten kaçınabilirler. Yüksek kaygı durumunda kas gerginliği, sinirlilik, mide bulantısı, tansiyon ve solunum hızında artış, kafa karışıklığı, konsantrasyon olamama, karar verememe, hataları tekrarlama, detayları unutma gibi yan etkiler ortaya çıkabilir. Aynı zamanda sporcunun hareket özgürlüğü ve oyundaki akıcılığı kaybolması sebebiyle oyunda kontrol ve konsantrasyon düzeyleri olumsuz şekilde etkilenebilir (Konter, 1996).

Sporcular, performans sınırlarına yaklaştıkça genellikle artan kaygı seviyeleriyle karşılaşır. Bu fenomen, kişinin sınırına yaklaştıkça kaygı yoğunluğunun artmasıyla açıklanabilir. Ayrıca, cezalar ve ödüller gibi oyun sonucunu belirleyen faktörler, sporcuların duygusal durumlarını ve genel performanslarını olumsuz etkileyebilir (Başoğlu, 2007). Başarılı ve başarısız sporcuların yaşadığı kaygı durumunda aşağıdaki farklılıkların meydana gelebileceği belirtilmektedir;

- Daha başarılı sporcular, daha az başarılı sporculara nazaran kaygıyı düzenleme, tolere etme ve kullanma konusunda daha iyidir.

- Daha yetenekli sporcular, yarışma esnasında daha az endişeli ve daha odaklı olmalıdır.
- Daha başarılı sporcular, kaygının onları motive ettiğini ve onlara yardımcı olduğunu düşünme eğilimindedir.
- Daha az başarılı sporcular, yarışma sırasında uyarılma seviyelerini neredeyse panik benzeri seviyelere çıkardılar. Bu da daha az başarılı sporcularda tükenmişliğe ve performansın düşmesine yol açabilmektedir (Konter, 2002).

Konter (2002), kaygı ve heyecanın belirli bir yarışma sporunda yerleşik ve kalıcı deneyimler olduğunu belirtmektedir. Sporcuların duygularını düzenlemek üzere maçtan önce ve maç esnasında doğru zihni antrenman, antrenörlerin ustalaşmasıyla sporculara öğretmesi gerekli olan önemli becerilerden biridir. Bunu sağlamak için yapılan uygulamalar spordan spora farklılık gösterebilmektedir. Antrenörler, sporcuları belirli bir müsabaka için zihinsel olarak hazırlamak söz konusu olduğunda genellikle benzer bir yaklaşım izlemezler. Kaygıyı ne zaman ve nasıl artırıp azaltmak iyi bir zamanlama, sporcunun ihtiyaçlarının anlaşılması, sporun gerekliliklerinin anlaşılması ve konunun ve yerin anlaşılmasını gerektirir (Konter, 2002).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu çalışmada, nicel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan yöntemlerden biri olan tarama modeli kapsamında bir konu veya olay hakkında katılımcıların görüşleri alınmıştır. Araştırmada katılımcıların ilgi, yetenek, tutum ve becerilerini belirleyen tarama modeli ile sonuçları tahmin eden ve değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyen ilişkisel model kullanılmıştır (Karasar, 2015).

Evren ve Örneklem

Çalışmaya Atatürk Üniversitesi'nin farklı Enstitü, Fakülte, Yüksekokul ve Meslek Yüksekokullarında öğrenim gören en az iki yıl sporcu lisansına sahip 169 erkek ve 220 kadın olmak üzere toplam 389 sporcu (yaş = $21,50 \pm 3,47$) katılmıştır. Katılımcılar 2021 – 2022 sezonu itibarıyla futbol, basketbol, curling, dövüş sporları, short track ve kayak branşlarında aktif olarak spor yapmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmanın veri toplama araçları araştırmacı tarafından kağıt kalem uygulaması şeklinde hazırlanmıştır. Katılımcılara ait demografik bilgilerin toplanması amacıyla kişisel bilgi formu, sporcuların psikolojik sermaye düzeylerinin tespit edilmesi amacıyla Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği (PSAO) ve sürekli kaygı durumlarının saptanabilmesi için Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada 2022 yılında Atila ve Dönmez tarafından geliştirilen Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği (Atila & Dönmez, 2022) kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert şeklinde (1 = Beni Hiç Tanımlamıyor, 2 = Beni Az Tanımlıyor, 3 = Beni Orta Derecede Tanımlıyor, 4 = Beni İyi Tanımlıyor, 5 = Beni Çok İyi Tanımlıyor) uygulanmaktadır. Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği özyeterlik, umut, psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik olarak adlandırılan dört altboyut ve 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçek altboyutlarından özyeterlik 4, umut 4, psikolojik dayanıklılık 5 ve iyimserlik 4 madde içermektedir.

Ölçme aracında bulunan maddelerin tamamı olumlu ifadelerden meydana geldiği için altboyut ortalama puanlarının artması katılımcıların yüksek psikolojik sermaye algısına sahip olduğunu ifade etmektedir. Ölçek geliştirme çalışmasında yapılan faktör analizinde ölçek altboyutlarının kişinin psikolojik sermaye algısının % 58,93'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Araştırmamızda ilgili altboyutlar, katılımcılara ait psikolojik sermaye algısının % 47,62'sini açıklamaktadır. Ölçek geliştirme çalışmasında Cronbach alfa değeri 0,88 olarak rapor edilmiştir. Çalışmamızda ise Cronbach alfa değeri 0,85 olarak tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında son olarak Spielberger ve ark. (Johnson & Spielberger, 1968) tarafından geliştirilen ve 1985 yılında Türkçe'ye Öner ve LeCompte (Öner & LeCompte, 1985) tarafından uyarlanan Durumluk – Sürekli Kaygı Ölçeği'nin Sürekli Kaygı Ölçeği bölümü kullanılmıştır. Ölçek uyarlama çalışmasında Cronbach alfa değerinin 0,83 ile 0,87, test – tekrar test güvenirliğinin 0,71 ile 0,86 ve madde güvenirliğinin 0,34 ile 0,72 arasında değiştiği rapor edilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen verilerle yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .81 olarak saptanmıştır. 4'lü likert şeklinde (1 = Asla, 4 = Her Zaman) uygulanan ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde 7 madde (1, 6, 7, 10, 13, 16 ve 19) ters ifadeleri içermektedir. Tek boyut şeklinde geliştirilerek toplam puan üzerinden değerlendirilen ölçekte katılımcıların alabileceği en düşük puan 20 iken en yüksek puan 80'dir. Ölçek değerlendirmesinde yüksek puan kişinin daha fazla sürekli kaygıya sahip olduğunu ifade etmektedir.

Süreç/ Uygulama

Araştırmacı Erzurum'da futbol, basketbol, curling, dövüş sporları, short track ve kayak branşlarında faaliyet gösteren kulüp antrenörleriyle görüşükten sonra ölçek uygulama süreciyle ilgili gerekli planlamalar yapılmıştır. Ölçek uygulamaları 2022 Eylül – 2023 Şubat arasında ilgili spor branşlarına ait antrenman sahalarına ait soyunma ve toplantı odası gibi kapalı mekânlarda antrenman öncesi veya sonrasında uygun zaman diliminde yüzyüze şekilde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar araştırmaya katılmadan önce gönüllü onam formunu imzaladıktan sonra çalışmaya dâhil edilmiştir. Araştırmacının, çalışmayla ilgili detay ve gerekli bilgileri katılımcılara açıklamasının ardından gerçekleştirilen uygulamalar yaklaşık 20 dakikada tamamlanmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizi JASP 0.15.0.0 yazılımı aracılığıyla yapılmıştır. Analiz sonucunda kategorik değişkenlere ait verilere frekans analizi uygulandıktan sonra verilerin normal dağılıp dağılmadığı Skewness, Kurtosis, Shapiro – Wilk, Kolmogorov – Smirnov ve Q – Q plot grafikleri incelenerek tespit edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden ikili kategorik değişkenler Bağımsız Örneklem T, ikiden fazla kategoriye sahip değişkenler ise ANOVA hipotez testleriye sınanmıştır. ANOVA hipotez testinde gruplar arası fark gözlemlendiğinde sonuçlar Post – Hoc testlerinden Tukey test sonucu dikkate alınarak raporlanmıştır. Hipotez testlerinde istatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait PSAO Öz – Yeterlik, Umut, Psikolojik Dayanıklılık, İyimserlik Altboyutları ve Sürekli Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Normal Dağılım Parametre Değerleri

Değişken	Skewness	Kurtosis	Shapiro Wilk
PSAO Öz - Yeterlik	-0,879	0,580	0,931
PSAO Umut	-1,096	1,057	0,906
PSAO Psikolojik Dayanıklılık	-0,592	0,209	0,968
PSAO İyimserlik	1,714	-1,627	0,770
Sürekli Kaygı	0,219	1,217	0,987

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Tablo 2. *Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Frekans Analizi*

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Erkek	169	43,4
	Kadın	220	56,6
Temaslı Spor	Evet	164	42,2
	Hayır	225	57,8
Milli Sporcu	Evet	93	23,9
	Hayır	296	76,1
Spor Türü	Bireysel	197	50,6
	Takım	192	49,4
Yaş	21 Yaş Altı	242	62,2
	21 - 26 Yaş Arası	111	28,5
	26 Yaş Üzeri	36	9,3
Spor Yaşı	0 - 4 Yıl	150	38,6
	5 - 8 Yıl	136	35,0
	8 + Yıl	103	26,4

Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 2.'de gösterilmektedir. Araştırmaya 169 erkek (% 43,4) ve 220 kadın (% 56,6) sporcu katılmıştır. Katılımcıların yaptığı sporun temaslı olup olmaması durumuna göre kategorize edildiğinde ise 164 sporcu temaslı (% 42,2) sporlarla ilgilenirken 225 sporcunun temassız (% 57,8) sporlarla ilgilendiği görülmektedir. Sporcular milli olma durumuna göre sınıflandırıldığında 93 katılımcının milli sporcu (% 23,9), 296 kişinin ise milli olmayan sporcu (% 76,1) olduğu tespit edilmiştir. Sporcular icra edilen spor türüne göre sınıflandırıldığında 197 kişinin bireysel spor (% 50,6), 192 kişinin ise takım sporlarıyla (% 49,4) ilgilendiği görülmektedir. Katılımcılar yaş kategorisine göre üç sınıfa ayrılmıştır. Sporculardan 150 kişi (% 38,6) 21 yaşından küçük, 111 kişi (% 28,5) 21 – 26 yaş arası ve 36 kişinin (% 9,3) 26 yaşından büyük olduğu görülmektedir. Katılımcılar spor yaptığı süreye göre sınıflandırıldığında ise 150 sporcunun (% 38,6) 4 yıl ve daha kısa süredir sporla ilgilendiği, 136

sporunun (% 35,0) 5 – 8 yıl süreyle sporla ilgilendiği ve 103 sporunun (% 26,5) ise 8 yıldan uzun süredir sporla ilgilendiği tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcılara Ait PSAO Özyeterlik, Umut, Psikolojik Dayanıklılık, İyimserlik Altboyutu ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçek - Altboyut	Cinsiyet	n	Ort	ss	t	p
PSAO Öz – yeterlik	Erkek	169	3,72	0,98	-1,113	0,266
	Kadın	220	3,83	0,83		
PSAO Umut	Erkek	169	3,85	0,90	-1,225	0,221
	Kadın	220	3,96	0,92		
PSAO Psikolojik Dayanıklılık	Erkek	169	3,53	0,86	0,160	0,873
	Kadın	220	3,52	0,83		
PSAO İyimserlik	Erkek	169	3,39	0,88	-2,201	0,028*
	Kadın	220	3,64	1,29		
Sürekli Kaygı	Erkek	169	48,46	8,88	1,696	0,091
	Kadın	220	47,07	8,01		

* p≤.05

Tablo 3'te katılımcıların Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden alınan puanların cinsiyet değişkeninin bağımsız örneklem t – testi sonuçları görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği alt boyut puanları incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre özyeterlilik, umut ve dayanıklılık altboyut puanlarında anlamlı farklılık olmadığı gözlemlenirken ($p>.05$), iyimserlik altboyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık görülmektedir ($p<.05$, $t= -2.201$). Anlamlı farklılığın görüldüğü “iyimserlik” altboyutunda kadınların ortalama puanlarının ($3,64 \pm 1,29$) erkeklerin ortalama puanlarından ($3,39 \pm 0,88$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre Sürekli Kaygı Ölçeği ortalama puanları incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>.05$).

Tablo 4. Katılımcılara Ait PSAO Özyeterlik, Umut, Psikolojik Dayanıklılık, İyimserlik Altboyutu ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puan Ortalamalarının Spor Branşı Temasına Göre Karşılaştırılması

Ölçek - Altboyut	Temaslı Spor	n	Ort	ss	t	p
PSAO Öz – yeterlik	Evet	164	3,77	0,94	-0,181	0,856
	Hayır	225	3,79	0,86		
PSAO Umut	Evet	164	3,84	0,97	-1,374	0,170
	Hayır	225	3,96	0,76		
PSAO Psikolojik Dayanıklılık	Evet	164	3,43	0,89	-1,811	0,071
	Hayır	225	3,59	0,81		
PSAO İyimserlik	Evet	164	3,37	0,94	-2,402	0,017*
	Hayır	225	3,65	1,25		
Sürekli Kaygı	Evet	164	47,53	8,08	-0,226	0,821
	Hayır	225	47,72	8,67		

*p≤.05

Tablo 4’te Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği ile Sürekli Kaygı Ölçeğinden elde edilen puanların katılımcıların yaptıkları spor branşında temas olup olmasına göre bağımsız örneklem t – testine ait sonuçlar görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği altboyut puanları incelendiğinde özyeterlilik altboyutunda temaslı spor branşı ile ilgilenen sporcuların ortalama puanları $3,77 \pm 0,94$ iken temassız spor branşı ile ilgilenen sporcuların ortalama puanları $3,79 \pm 0,86$ şeklindedir. Umut altboyut puanları incelendiğinde ise temaslı spor branşı ile ilgilenen sporcuların ortalama puanları $3,84 \pm 0,97$, temassız spor branşı ile ilgilenen sporcuların ortalama puanları ise $3,96 \pm 0,76$ ’dır. Dayanıklılık altboyut puanları incelendiğinde temaslı spor branşı ile ilgilenen sporcuların ortalama puanları $3,43 \pm 0,89$, temassız spor branşı ile ilgilenen sporcuların ortalama puanları $3,59 \pm 0,81$ ’dir. Temaslı ve temassız spor branşları ile ilgilenen katılımcılar arasında Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği altboyutlarından özyeterlik, umut ve dayanıklılık incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı gözlemlenmiştir ($p>.05$). Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeğinin iyimserlik altboyutunda ise temassız spor branşı ile ilgilenen sporcuların ortalama puanlarının ($3,65 \pm 1,25$) temaslı spor branşı ile ilgilenen sporculara göre ($3,37 \pm 0,94$) istatistiksel açıdan anlamlı derecede farklılaştığı gözlemlenmiştir ($p<.05$, $t = -2.402$).

Katılımcıların Sürekli Kaygı Ölçeği toplam puanları karşılaştırıldığında ise temaslı spor branşı ile ilgilenen sporcuların ($47,53 \pm 8,08$) temassız spor branşı ile ilgilenen sporculara ($47,72 \pm 8,67$) göre daha düşük puan aldığı gözlemlenmesine rağmen gruplar arasında anlamlı derecede farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 5. Katılımcılara Ait PSAO Özyeterlik, Umut, Psikolojik Dayanıklılık, İyimserlik Altboyutu ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puan Ortalamalarının Sporcuların Millilik Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek - Altboyut	Sporcu Kategorisi	n	Ort	ss	t	p
PSAO Öz – yeterlik	Milli Sporcu	93	4,00	0,85	2,751	0,006**
	Milli Olmayan Sporcu	296	3,72	0,90		
PSAO Umut	Milli Sporcu	93	4,07	0,64	1,983	0,048*
	Milli Olmayan Sporcu	296	3,86	0,91		
PSAO Psikolojik Dayanıklılık	Milli Sporcu	93	3,71	0,75	2,466	0,014*
	Milli Olmayan Sporcu	296	3,46	0,87		
PSAO İyimserlik	Milli Sporcu	93	3,76	1,61	2,269	0,024*
	Milli Olmayan Sporcu	296	3,46	0,93		
Sürekli Kaygı	Milli Sporcu	93	45,78	9,07	-2,458	0,014*
	Milli Olmayan Sporcu	296	48,22	8,13		

* $p \leq .05$

** $p \leq .01$

Tablo 5’te katılımcıların Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden aldıkları puanların milli sporcu olma durumuna göre bağımsız örneklem t – testine ait analiz sonucu verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre PSAO özyeterlilik altboyutunda milli sporcuların ortalama puanlarının $4,00 \pm 0,85$ milli olmayan sporcuların ortalama puanlarının $3,72 \pm 0,90$ olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulguya göre milli sporcular ile milli olmayan sporcular arasında PSAO özyeterlilik altboyutunda milli sporcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı derecede fark gözlemlenmiştir ($p<.05$, $t= 2.751$). PSAO umut altboyutunda milli sporcuların ortalama puanlarının $4,07 \pm 0,64$, milli olmayan sporcuların ortalama puanlarının ise $3,86 \pm 0,91$ olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre milli sporcular ile milli olmayan sporcular arasında PSAO umut altboyutunda milli sporcuların lehine istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($p<.05$, $t= 1.983$). PSAO dayanıklılık altboyutunda milli sporcuların ortalama puanlarının $3,71 \pm 0,75$ iken milli olmayan sporcuların ortalama puanlarının $3,46 \pm 0,87$ olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguya göre milli sporcular ile milli olmayan sporcular arasında PSAO özyeterlilik altboyutunda milli sporcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı derecede fark olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$, $t= 2.466$). PSAO iyimserlik altboyutunun milli sporcuların

ortalama puanlarının $3,76 \pm 1,61$, milli olmayan sporcuların ortalama puanlarının $3,46 \pm 0,93$ olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulguya göre milli sporcular ile milli olmayan sporcular arasında PSAO özyeterlilik altboyutunda milli sporculara ait ortalama puanların milli olmayan sporculardan istatistiksel olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir ($p < .05$, $t = 2.269$).

Sporcuların Sürekli Kaygı Ölçeği toplam ortalama puanları incelendiğinde milli sporcuların ortalama puanlarının $45,78 \pm 9,07$, milli olmayan sporcuların ortalama puanlarının ise $48,22 \pm 8,13$ olduğu görülmüştür. Elde edilen bulguya göre milli sporcular ile milli olmayan sporcular arasında sürekli kaygı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaştığı saptanmıştır ($p < .05$, $t = -2.458$).

Tablo 6. Katılımcılara Ait PSAO Özyeterlilik, Umut, Psikolojik Dayanıklılık, İyimserlik Altboyutu ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puan Ortalamalarının Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

Ölçek - Altboyut	Spor Türü	N	Ort	ss	t	p
PSAO Öz – yeterlik	Bireysel	197	3,84	0,92	1,136	0,257
	Takım	192	3,73	0,87		
PSAO Umut	Bireysel	197	3,98	0,84	1,567	0,118
	Takım	192	3,84	0,87		
PSAO Psikolojik Dayanıklılık	Bireysel	197	3,55	0,86	0,659	0,510
	Takım	192	3,59	0,83		
PSAO İyimserlik	Bireysel	197	3,54	0,89	0,227	0,821
	Takım	192	3,52	1,34		
Sürekli Kaygı	Bireysel	197	48,18	8,67	1,270	0,205
	Takım	192	47,09	8,13		

* $p \leq .05$

Tablo 6’da katılımcıların Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği ile Sürekli Kaygı Ölçek ortalama sonuçları incelendiğinde elde edilen puanların, yaptıkları spor türüne göre bağımsız örneklem t – testi sonuçları gösterilmektedir. Analiz sonuçlarına göre PSAO özyeterlilik altboyutunda bireysel spor branşına ilgilenen katılımcıların ortalama puanı $3,84 \pm 0,92$ iken takım sporu ile ilgilenen katılımcıların ortalama puanı $3,73 \pm 0,87$ olarak tespit edilmiştir. Umut altboyutunda bireysel spor branşına ilgilenen katılımcıların ortalama puanı $3,98 \pm 0,84$ iken takım sporu ile ilgilenen katılımcıların ortalama puanı $3,84 \pm 0,87$ şeklindedir. Dayanıklılık altboyutunda bireysel spor branşına ilgilenen katılımcıların ortalama puanı $3,55 \pm 0,86$, takım sporu ile ilgilenen katılımcıların ortalama puanı $3,59 \pm 0,83$ olarak görülmektedir. İyimserlik altboyutunda bireysel spor branşına ilgilenen katılımcıların ortalama puanı $3,54 \pm 0,89$, takım

sporu ile ilgilenen katılımcıların ortalama puanı $3,52 \pm 1,34$ olduğu tespit edilmiştir. Bireysel ve takım sporu ile ilgilenen katılımcılar arasında PSAO altboyutlarından özyeterlik, umut, dayanıklılık ve iyimserlik arasında istatistiklem olarak anlamlı fark olmadığı gözlemlenmiştir ($p>.05$).

Katılımcıların sürekli kaygı ölçeğinden alıkları puan incelendiğinde bireysel spor branşı ile ilgilenen sporcuların puanı $48,18 \pm 8,67$ iken takım sporu ile ilgilenen katılımcıların puanı $47,09 \pm 8,13$ olarak gözlemlenmiştir. Elde edilen bu bulguya göre takım sporu ile bireysel spor branşıyla ilgilenen sporcular arasında sürekli kaygı toplam ortalama puanlarına göre anlamlı düzeyde fark olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Tablo 7. Katılımcılara Ait PSAO Özyeterlik, Umut, Psikolojik Dayanıklılık, İyimserlik Altboyutu ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puan Ortalamalarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek - Altboyut	Yaş Grubu	n	Ort	ss	F	p	Fark
PSAO Öz – yeterlik	A) 21 Yaş Altı	242	3,80	0,87	0,077	0,926	-
	B) 21 - 26 Yaş Arası	111	3,78	0,88			
	C) 26 Yaş Üzeri	36	3,74	1,13			
PSAO Umut	A) 21 Yaş Altı	242	3,93	0,83	0,769	0,464	-
	B) 21 - 26 Yaş Arası	111	3,92	0,87			
	C) 26 Yaş Üzeri	36	3,74	1,03			
PSAO Psikolojik Dayanıklılık	A) 21 Yaş Altı	242	3,54	0,77	0,160	0,852	-
	B) 21 - 26 Yaş Arası	111	3,50	0,93			
	C) 26 Yaş Üzeri	36	3,47	1,05			
PSAO İyimserlik	A) 21 Yaş Altı	242	3,50	0,89	1,371	0,255	-
	B) 21 - 26 Yaş Arası	111	3,66	1,56			
	C) 26 Yaş Üzeri	36	3,33	1,06			
Sürekli Kaygı	A) 21 Yaş Altı	242	47,21	8,15	0,824	0,439	-
	B) 21 - 26 Yaş Arası	111	48,36	8,67			
	C) 26 Yaş Üzeri	36	48,29	9,40			

* $p \leq .05$

Tablo 7’de katılımcıların Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden elde ettikleri puanların farklı yaş gruplarına göre ANOVA hipotez testi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonucunda katılımcıların PSAO özyeterlilik altboyut puanları incelendiğinde 21 yaş ve altı katılımcıların ortalama puanları $3,80 \pm 0,87$, 21 – 26 yaş arası katılımcıların ortalama puanları $3,78 \pm 0,88$, 26 yaş ve üzeri katılımcıların ortalama puanları $3,74 \pm 1,13$ şeklinde olduğu görülmektedir. Umut altboyut puanları incelendiğinde ise 21 yaş

ve altı katılımcıların ortalama puanları $3,93 \pm 0,83$, 21 – 26 yaş arası katılımcıların ortalama puanları $3,92 \pm 0,87$, 26 yaş ve üzeri katılımcıların ortalama puanları $3,74 \pm 1,03$ olarak tespit edilmiştir. Dayanıklılık altboyut puanları incelendiğinde 21 yaş ve altı katılımcıların ortalama puanları $3,54 \pm 0,77$, 21 – 26 yaş arası katılımcıların ortalama puanları $3,50 \pm 0,93$, 26 yaş ve üzeri katılımcıların ortalama puanları $3,47 \pm 1,05$ olarak saptanmıştır. İyimserlik altboyut puanları incelendiğinde ise 21 yaş ve altı katılımcıların ortalama puanları $3,50 \pm 0,89$, 21 – 26 yaş arası katılımcıların ortalama puanları $3,66 \pm 1,56$, 26 yaş ve üzeri katılımcıların ortalama puanlarının $3,33 \pm 1,06$ olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre PSAO altboyutlarının tamamında yaş gruplarına göre anlamlı derecede farklılığa rastlanmamıştır ($p>.05$).

Sürekli Kaygı Ölçeği'nin yaş gruplarına göre ortalama puanları incelendiğinde 21 yaş ve altı katılımcıların ortalama puanları $47,21 \pm 8,15$, 21 – 26 yaş arası katılımcıların ortalama puanları $48,36 \pm 8,67$ ve 26 yaş ve üzeri katılımcıların ortalama puanları $48,29 \pm 9,40$ olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonuca göre sürekli kaygı durumunun yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı derecede olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 8. Katılımcılara Ait PSAO Özyeterlik, Umut, Psikolojik Dayanıklılık, İyimserlik Altboyutu ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puan Ortalamalarının Spor Yaşına Göre Karşılaştırılması

Ölçek – Altboyut	Spor Yaşı	n	Ort	SS	F	p	Fark
PSAO Öz – yeterlik	A) 0 - 4 Yıl	150	3,78	0,88	0,330	0,719	-
	B) 5 - 8 Yıl	136	3,75	0,88			
	C) 8 Yıl Üzeri	103	3,84	0,95			
PSAO Umut	A) 0 - 4 Yıl	150	3,87	0,86	0,662	0,516	-
	B) 5 - 8 Yıl	136	3,90	0,82			
	C) 8 Yıl Üzeri	103	3,99	0,92			
PSAO Psikolojik Dayanıklılık	A) 0 - 4 Yıl	150	3,48	0,89	0,366	0,694	-
	B) 5 - 8 Yıl	136	3,52	0,78			
	C) 8 Yıl Üzeri	103	3,58	0,87			
PSAO İyimserlik	A) 0 - 4 Yıl	150	3,53	0,91	0,286	0,751	-
	B) 5 - 8 Yıl	136	3,58	1,45			
	C) 8 Yıl Üzeri	103	3,47	0,95			
Sürekli Kaygı	A) 0 - 4 Yıl	150	48,61	8,74	2,375	0,094	-
	B) 5 - 8 Yıl	136	47,60	8,07			
	C) 8 Yıl Üzeri	103	46,28	8,28			

* $p<.05$

Tablo 8’de katılımcıların Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği ile Sürekli Kaygı Ölçeği’nden elde edilen puanların spor yaşına göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların PSAO öz – yeterlik altboyutunda 0 – 4 yıl arası sportif tecrübeye sahip katılımcıların ortalama puanları $3,78 \pm 0,88$, 5 – 8 yıl arası sportif tecrübeye sahip katılımcıların ortalama puanları $3,75 \pm 0,88$, 8 yıl ve üzeri sportif tecrübeye sahip katılımcıların ortalama puanları ise $3,85 \pm 0,95$ şeklindedir. Umut altboyutu puanları incelendiğinde ise 0 – 4 yıl arası sportif tecrübeye sahip katılımcıların ortalama puanları $3,87 \pm 0,86$, 5 – 8 yıl arası sportif tecrübeye sahip katılımcıların ortalama puanları $3,90 \pm 0,82$, 8 yıl ve üzeri sportif tecrübeye sahip katılımcıların ortalama puanları $3,99 \pm 0,92$ olarak görülmektedir.

Dayanıklılık altboyut puanları incelendiğinde 0 – 4 yıl arası sportif tecrübeye sahip katılımcıların ortalama puanları $3,48 \pm 0,89$, 5 – 8 yıl arası sportif tecrübeye sahip katılımcıların ortalama puanları $3,52 \pm 0,78$, 8 yıl ve üzeri sportif tecrübeye sahip katılımcıların ortalama puanları $3,58 \pm 0,87$ olarak gözlemlenmiştir. İyimserlik altboyut puanları incelendiğinde ise 0 – 4 yıl arası sportif tecrübeye sahip katılımcıların ortalama puanları $3,53 \pm 0,91$, 5 – 8 yıl arası sportif tecrübeye sahip katılımcıların ortalama puanları $3,58 \pm 1,45$, 8 yıl ve üzeri sportif tecrübeye sahip katılımcıların ortalama puanları $3,47 \pm 0,95$ olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında PSAO tüm altboyutlarında sportif tecrübeye göre anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Sürekli Kaygı Ölçeği’ne ait toplam ortalama puanlar incelendiğinde ise 0 – 4 yıl arası sportif tecrübeye sahip katılımcıların ortalama puanları $48,61 \pm 8,74$, 5 – 8 yıl arası sportif tecrübeye sahip katılımcıların ortalama puanları $47,60 \pm 8,07$, 8 yıl ve üzeri sportif tecrübeye sahip katılımcıların ortalama puanları $46,28 \pm 8,28$ olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuca göre katılımcıların sportif tecrübesine göre sürekli kaygı durumunun anlamlı derecede farklılaşmadığı gözlemlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 9. Katılımcılara Ait PSAO Özyeterlik, Umut, Psikolojik Dayanıklılık, İyimserlik Altboyutu ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki

Değişken	Test Değeri	PSAO Öz - Yeterlik	PSAO Umut	PSAO Psikolojik Dayanıklılık	PSAO İyimserlik	Sürekli Kaygı
PSAO Öz - Yeterlik	Pearson's r p	1				
PSAO Umut	Pearson's r p	0,789 0,001**	1			
PSAO Psikolojik Dayanıklılık	Pearson's r p	0,689 0,001**	0,731 0,001**	1		
PSAO İyimserlik	Pearson's r p	0,419 0,001**	0,464 0,001**	0,517 0,001**	1	
Sürekli Kaygı	Pearson's r p	-0,072 0,201	-0,643 0,000**	-0,102 0,069	-0,423 0,000**	1

**p<.01

Tablo 9’da katılımcıların Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği altboyutları olan öz yeterlik, umut, psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik ile Sürekli Kaygı Ölçeği puanları arasındaki Pearson korelasyon tablosu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre PSAO öz yeterlik altboyutunun umut ($r = 0,789$, $p = 0,001$), psikolojik dayanıklılık ($r = 0,689$, $p = 0,001$), iyimserlik ($r = 0,419$, $p = 0,001$) altboyutlarıyla istatistiksel olarak anlamlı derecede anlamlı ve pozitif ilişkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. PSAO öz – yeterlik altboyutu ile sürekli kaygı toplam puanı arasında ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olmadığı görülmektedir ($r = -0,072$, $p = 0,201$).

PSAO umut altboyutu ile psikolojik dayanıklılık ($r = 0,731$, $p = 0,001$) ve iyimserlik ($r = 0,464$, $p = 0,001$) altboyutlarıyla istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif ilişki olduğu gözlemlenirken, sürekli kaygı toplam puanıyla istatistiksel olarak anlamlı negatif ilişki tespit edilmiştir ($r = -0,643$, $p = 0,000$). Psikolojik dayanıklılık altboyutuyla iyimserlik arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif ilişki görülmektedir ($r = 0,517$, $p = 0,001$). Psikolojik dayanıklılık ile sürekli kaygı toplam puanı arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır ($r = -0,102$, $p = 0,069$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, Erzurum’da yaşayan ve aktif şekilde spor yapan bireylerin psikolojik sermaye algıları ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırmaya katılan sporcularda cinsiyet değişkenine göre PSAO öz – yeterlilik, umut ve dayanıklılık altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmazken ($p>.05$), iyimserlik altboyutunda gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<.05$). Sürekli Kaygı değişkenine bakıldığında ise cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>.05$). 2020 yılında Pakistan’da 92 erkek ve 108 kadın üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada cinsiyetler arası psikolojik sermaye düzeyleri karşılaştırıldığında, erkek öğrencilere ait PSAO altboyut ortalama puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Younas vd., 2020). Ülkemizde beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik sermaye düzeylerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada kadın ve erkek katılımcılara ait altboyut ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir (Dinç & Özbek, 2018). 2020 yılında Çin’de 332 çocuğun katıldığı çalışmada cinsiyet değişkeninin psikolojik sermaye üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur (Ren vd., 2021). Başka bir çalışmada psikolojik sermaye altboyutları arasında cinsiyete dayalı genel bir ayrımın olmadığını belirtilmiştir (Luthans vd., 2007). Araştırmamızda özyeterlilik, umut ve dayanıklılık gibi PSAO altboyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gözlenmemesi, bu değişkenlerin araştırmamıza katılan sporcularda genel olarak benzer düzeylerde olduğunu düşündürmektedir. Araştırmamızda kadın sporcuların iyimserlik altboyutunda erkeklerden daha yüksek ortalama puanlara sahip olması ise katılımcıların çoğunluğunun curling ve short track sporcusu olmasıyla açıklanabilir. Zira curling ve short track müsabakalarında özellikle kadınlar kategorisinde favori olmayan takım ya da sporcuların yarışmalarda iyi performans göstermesi erkekler kategorisinde daha az karşılaşılan bir durumdur. Araştırma sonuçları curling sporunda kadınlar kategorisindeki müsabakaların rakibin anlık hatasından dolayı her türlü sonuca açık olması ve takımların her an oyunda öne geçebilecek potansiyele sahip olması, short track branşında ise sporcuların her an düşme potansiyeli olması ya da penaltıyla cezalandırılabilmesi sebebiyle kadın sporcuların erkeklere göre daha iyimser olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Bu sonuç, kadınların genellikle olumlu sonuçlara daha çok odaklandığı ve bu nedenle daha iyimser bir tutuma sahip olabileceği görüşünü desteklemektedir (Carver & Scheier, 2002). Ayrıca, Peterson (2000) iyimserliğin kadınlar arasında daha yaygın olduğunu belirtmiştir (Peterson, 2000).

Çalışmamızda kadın ve erkek sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. 2009 yılında yapılan araştırmada voleybol, basketbol, tekvando, hentbol ve güreş branşlarında 324 sporcuda kadın ve erkekler arasında sürekli kaygı düzeyleri açısından anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (Başaran vd., 2009). Civan'ın (2001) çalışmasında yarışmadan önce ve sonra sürekli kaygı ve durumluk kaygıya bakıldığında cinsiyete özgü anlamlı farklılık görülmemiştir (Civan vd., 2010). Karabulut vd. taekwondo sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada erkek ve kadın sporcuların kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı gözlemlenmiştir (Karabulut vd., 2019). 2019 yılında ülkemizde yapılan 59 kadın ve 61 erkek elit karate sporcusunun katıldığı çalışmada kadın ve erkek sporcuların sürekli kaygı düzeyi arasında fark olmadığı tespit edilmiştir (Boz, 2019). Araştırma sonuçları yukarıda belirtilen çalışmalarla paralellik göstermektedir. Araştırmada cinsiyetler arasında sürekli kaygı toplam puanının farklılaşmamasının araştırmaya katılan sporcuların spor branşları ya da kişisel özelliklerden kaynaklandığı ifade edilebilir.

Araştırmada spor branşlarının doğasına göre sporcuların psikolojik sermaye algı düzeyleri incelendiğinde elde edilen bulgular, temaslı ve temassız spor branşları arasında özyeterlilik, umut ve dayanıklılık altboyutlarında anlamlı farklılıkların olmadığını göstermiştir. Bu sonuçlar, sporcuların öz yeterlilik algılarının branşın fiziksel doğasından ziyade bireysel özellikler ve tecrübelerle daha yakından ilişkili olabileceği şeklinde ifade edilebilir. Özyeterlilik ile ilgili olarak Bandura'nın (1977) öz yeterlik algısı teorisi, bireylerin başarı beklentilerinin, geçmiş deneyimler, başkalarının başarıları, sözel ikna ve fizyolojik durumlar gibi faktörlere dayalı olduğunu öne sürmektedir. Umut altboyutunda temaslı sporla ilgilenen katılımcıların diğer gruba göre daha düşük puan almasına rağmen, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmaması, her iki grup arasındaki motivasyonel ve psikolojik yapıların benzer olabileceğini göstermektedir. Umut kavramı, hedeflere ulaşmada yolları belirleme ve bu yolları takip etme motivasyonu olarak tanımlanmaktadır (Snyder vd., 1991). Bu bağlamda, temaslı ve temassız spor branşlarıyla ilgilenen sporcular arasındaki umut düzeylerindeki farklılık, spesifik hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma motivasyonları açısından değerlendirilebilir.

Dayanıklılık açısından ise, temaslı ve temassız spor branşlarıyla ilgilenen sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmaması araştırma katılımcılarının zorluklarla başa çıkma kapasitelerinin benzer olduğunu göstermektedir. Dayanıklılık, bireylerin zorluklara rağmen esnekliğini koruyabilme yeteneğidir ve bu, Luthans ve Youssef (2004) tarafından psikolojik sermayenin önemli bir bileşeni olarak tanımlanmıştır. İyimserlik altboyutunda, temassız sporlarla ilgilenen sporcuların diğer gruba göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puan alması, temassız spor branşlarına yönelik olumlu beklentilerin daha yüksek olabileceğine işaret etmektedir. Seligman (2000) tarafından tanımlanan iyimserlik, geleceğe yönelik olumlu beklentilerin bir ifadesidir ve bu, sporcuların başarıya ulaşma inancını ve motivasyonunu etkileyebilir. Sürekli Kaygı Ölçeği toplam puanları açısından, temaslı ve temassız spor branşları arasında anlamlı bir fark olmaması, her iki grup sporcuların kaygı düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir. Araştırmamızın bulguları, spor branşlarının doğasının psikolojik sermaye algıları üzerindeki etkisinin karmaşık ve çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, sporcuların psikolojik ihtiyaçlarına yönelik müdahalelerin geliştirilmesinde ve antrenman programlarının tasarlanmasında önemli bilgiler sunmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların PSAO altboyutlarına bakıldığında milli sporculara ait ortalama puanların milli sporcu olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($p < .05$). Bandura'nın (1997) öz yeterlilik teorisine göre, bireylerin başarıya ulaşmaları, kendi yeteneklerine olan inançlarıyla yakından ilişkilidir. Milli sporcuların yüksek öz yeterlilik düzeyleri, Weinberg ve Gould'un (2007) spor ve egzersiz psikolojisi üzerine yaptıkları çalışmalarla paralellik göstermektedir. Bu çalışmalar, sporcuların zorlu koşullar altında performanslarını sürdürebilmeleri için kendi becerilerine güvenmelerinin önemini vurgular. Feltz vd. (2008) çalışmaları da sporcuların öz yeterlilik algılarının, performansları üzerindeki doğrudan etkisini destekler niteliktedir. Bu bulgular, milli sporcuların, zorlu antrenman ve yarışma koşullarında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmak için gerekli psikolojik kaynaklara sahip olduklarını göstermektedir. Milli sporcuların, kendi beceri ve yeteneklerine olan bu güvenleri, onların zorlu rekabet koşullarında karşılaştıkları zorlukları aşmalarında kilit bir rol oynayabilir. Bu öz yeterlilik algısının yüksek olması, onların stresle başa çıkma yeteneklerini, motivasyonlarını ve genel psikolojik iyi oluşlarını da olumlu yönde etkileyebilir.

Araştırmamız, milli sporcuların umut düzeylerinin, milli olmayan sporculara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur ($p<.05$). Bu bulgu, Snyder vd. (1991) umut teorisine uygun olarak, hedef odaklı düşünce ve motivasyonun önemini vurgulamaktadır. Snyder'in umut kavramı, bireylerin hedeflerine ulaşmak için yollar bulma ve bu yollarda kararlılık gösterme kapasitelerini ifade etmektedir. Bu çerçevede, milli sporcuların hedeflerine ulaşma konusundaki kararlılıkları ve esneklikleri, onların daha yüksek umut düzeylerine sahip olmalarını açıklayabilir. Luthans ve Youssef – Morgan'ın (2017) psikolojik sermaye üzerine yaptıkları çalışmalar, umudun bireylerin zorluklarla başa çıkma ve hedeflerine ulaşma yeteneklerinde kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bağlamda, milli sporcuların yüksek umut düzeyleri, onların zorlu antrenman ve yarışma koşullarında karşılaştıkları engelleri aşmada ve hedeflerine ulaşmada önemli bir avantaj sağlamaktadır.

Yapılan araştırmada milli sporcuların iyimserlik puanlarının milli olmayan sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir ($p<.05$). Bu bulgu, Seligman'ın (2000) iyimserlik kavramıyla uyumludur, zira iyimserlik, bireylerin zorluklar karşısında olumlu bir bakış açısını koruma ve geleceğe yönelik olumlu beklentiler geliştirme yeteneğiyle ilgilidir. Milli sporcuların daha yüksek iyimserlik düzeyleri, onların zorlu koşullar karşısında daha pozitif bir tutum sergileyebildiklerini ve bu durumun genel psikolojik iyi oluşlarını desteklediğini göstermektedir. Carver ve Scheier'in (2014) bilişsel bilimlerde iyimserlik üzerine yaptıkları çalışmalar, bireylerin geleceğe yönelik olumlu beklentilerinin, motivasyon ve başarı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Peterson ve Bossio (2001) tarafından iyimserliğin fiziksel iyi oluş üzerindeki etkilerini inceleyen araştırma bulguları iyimserliğin bireylerin genel sağlık durumları üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Milli sporcuların iyimserlik düzeylerinin yüksek oluşu, bu sporcuların zorlu antrenman ve yarışma koşulları altında hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha sağlam olmalarıyla açıklanabilir.

Araştırmada milli sporcuların dayanıklılık puanlarının, milli olmayan sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Masten'in (2001) dayanıklılık süreçleri üzerine yaptığı çalışmalar, bireylerin zorluklar karşısında esneklik gösterme ve bu durumlardan güçlenerek çıkma yeteneklerini vurgulamaktadır. Fletcher ve Sarkar (2013) tarafından yapılan çalışma, psikolojik dayanıklılığın, spor performansı üzerinde kritik bir etkiye sahip olduğunu ve bireylerin zorlu durumlarla başa çıkma yeteneklerinin önemini vurgulamaktadır. Galli ve Vealey (2008) tarafından yapılan araştırmada, "geri dönüş" kapasitesi olarak ta adlandırılan adversite durumlarından sonra eski performans düzeylerine dönebilme yeteneği araştırılmıştır. Bu bulgular, milli sporcuların adversite durumlarından sonra esnek bir şekilde toparlanabileceklerini ve bu durumun genel psikolojik sağlıklarını ve spor performanslarını destekleyebileceğini göstermektedir.

Araştırmamız, Sürekli Kaygı Ölçeği'nde milli sporcuların toplam puan ortalamasının milli olmayan sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük olduğunu ortaya koymuştur ($p<.05$). Bu bulgu, sporcuların yüksek rekabet ortamlarında karşılaştıkları stres ve kaygı düzeylerinin, onların spor performansları ve genel iyi oluşları üzerinde önemli etkileri olduğunu gösteren Spielberger'in (1983) kaygı teorisiyle uyumludur. Milli sporcuların düşük kaygı puanları, onların yüksek baskı altındaki durumlarla başa çıkma yeteneklerinin gelişmiş olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar ayrıca Jones ve Hanton (1996) tarafından yapılan çalışmayla desteklenmektedir. Bu çalışmalar elit düzeydeki sporcuların, rekabetçi ortamlarda kaygıyı daha etkili bir şekilde yönetebildiklerini göstermiştir. Ayrıca, Gould ve Maynard (2009) tarafından yapılan araştırma sporcuların stres yönetimi becerilerinin, performansları üzerinde önemli bir rol oynadığını belirtmiştir.

Katılımcıların yaptığı spor türüne göre PSAO boyutlarına bakıldığında spor türü değişkenine göre bireysel ve takım sporuyla ilgilenen sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede fark olmadığı tespit edilmiştir. Genelde bireysel sporcularda performans çıkışı tamamen sporcunun kendi yetenekleri ve hazırlıklarına dayanırken; takım sporcularında performans takım arkadaşlarına, antrenörlere ve diğer takım dinamiklerine daha fazla bağlıdır (Carron & Brawley, 2008). Ülkemizde 2020 yılında 727 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların öz yeterlik düzeylerinin takım sporuyla ilgilenen sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Sulu vd., 2020). Başka bir araştırmada takım sporu yapanlara kıyasla bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların psikolojik dayanıklılıkları anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir (Karademir, 2019).

Araştırmamızda bireysel ve takım sporcuları arasında PSAO altboyutları arasında anlamlı fark olmaması, sporun doğasına bakılmaksızın araştırmaya katılan sporcuların psikolojik sermaye bileşenlerini benzer şekillerde geliştirdiklerini düşündürmektedir. Araştırmamızda ayrıca sürekli kaygı değişkeninin de spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Ülkemizde 244 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (Fırat, 2023).

Araştırmamızda katılımcılar yaş değişkenine göre değerlendirildiğinde, sporcuların PSAO altboyut puanları ve sürekli kaygı ölçeği toplam puanlarının bütün yaş gruplarında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Öğretmenlerin psikolojik sermaye ve duygusal zeka düzeylerinin incelendiği çalışmada daha büyük yaş grubunda bulunan katılımcıların psikolojik sermaye toplam puanlarının genç yaştaki öğretmenlere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu rapor edilmiştir (Çiçen, 2021). 2009 yılında yapılan başka bir araştırmada öğretmenlerin yaşına göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı belirtilmektedir (Sezgin, 2009). 2021 yılında Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada öz yeterlik özelliklerinin yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır (Sevinç & Kapçak, 2021). Araştırmamızın sonuçları, psikolojik sermayenin ve sürekli kaygının yaşa bağlı olarak önemli ölçüde değişmediğini düşündürmektedir. Bu bulgu, Luthans ve Youssefin (2004) psikolojik sermaye üzerine yaptıkları çalışmaların bulgularıyla uyumlu olup, psikolojik sermaye bileşenlerinin (öz yeterlilik, umut, iyimserlik, dayanıklılık) genel olarak bireylerin yaşlarından bağımsız olarak geliştiğini göstermektedir. 2018 yılında ülkemizde kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin incelendiği araştırmada katılımcıların yaş grupları arasında anlamlı farklılık olduğu rapor edilmiştir (Doğan & Eygü, 2018). Araştırmada büyük yaş grubunda bulunan sporcuların kaygı seviyelerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Bireysel ve takım sporlarına odaklanan diğer araştırmada yukarıda belirtilen çalışma sonucunun aksi yönde sonuçlar ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre katılımcıların yaşı ile sürekli kaygı envanteri toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Civan vd., 2010). Araştırmamızda katılımcıların yaşına göre sürekli kaygı düzeylerinin farklılaşmaması, sporcuların kaygı düzeylerinin yaşlarından bağımsız olarak, bireysel baş etme stratejileri ve psikolojik yapıları ile daha yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların spor yaşına göre PSAO altboyut ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir. Spor yaşının, psikolojik sermaye üzerindeki olası etkileri literatürde farklı şekillerde ele alınmıştır. Bazı araştırmalar, sporcunun kariyerinin ilerleyen dönemlerinde daha fazla deneyime sahip olması nedeniyle öz-yeterlik ve dayanıklılık düzeylerinin artabileceğini belirtmiştir (Gould vd., 2002). Ancak araştırmamızda spor yaşının psikolojik sermaye boyutları üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı görülmektedir. Araştırma bulguları spor yaşının tek başına bir belirleyici olmadığını, diğer faktörlerin (antrenman kalitesi, antrenörle ilişki, takım dinamikleri, bireysel motivasyon vb.) psikolojik sermaye üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, sporcunun kariyeri boyunca aldığı psikolojik destek ve eğitim, psikolojik sermaye üzerinde belirleyici bir rol oynayabilir (Weinberg & Gould, 2014). Salar vd., (2012) yaptıkları çalışmada, katılımcılar haftada en az üç veya dört defa spor yapmaları sonucunda kendilerini duygusal olarak iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu araştırma sonucuna göre spor yapmak psikolojik dayanıklılığın artmasına yardımcı olmuştur. Araştırmada sporcuların psikolojik sermaye düzeylerinin yaşa göre değişiklik göstermemesi, farklı spor yaşlarındaki sporcuların benzer eğitim, antrenman ve antrenörlük yaklaşımlarıyla karşılaşmalarından kaynaklanabilir. Spor eğitiminde kullanılan standart yaklaşım ve müfredatların sporcuların psikolojik becerilerini benzer şekilde etkileyebileceği belirtilmektedir (Weinberg & Gould, 2014).

Araştırma sonucu olarak katılımcıların spor yaşına göre sürekli kaygı toplam puanlarının da istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir. Taekwondo milli takım sporcularının katılımıyla gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları, sporcuların kaygı düzeyiyle spor yaşı arasında anlamlı bir ilişkisi olmadığını göstermektedir (Bingöl vd., 2012). Türkmen vd. (2012) futbolcu ve voleybolcuların katılımıyla yaptığı araştırma da benzer bir sonuca ulaşmıştır. Araştırma sonuçları, spor yaşının kaygı düzeyleri ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığını göstermektedir (Türkmen vd., 2012). Makedonya karate milli takımı üzerinde yapılan çalışmanın sonuçları ise farklıdır. Bu çalışmanın sonuçları, spor yaşının artışıyla birlikte sürekli kaygı düzeyinin azaldığını göstermektedir (Manchevska vd., 2018). Çalışmamızda sürekli kaygı puanının spor yaşına göre değişkenlik göstermemesi, sporcuların kişisel özellikleri ve çevresel faktörlerden kaynaklanabilir. 2003 yılında yapılan meta – analiz çalışmasında sporcuların kişisel özelliklerinin ve çevresel koşullarının, onların kaygı düzeylerini etkileyebileceği rapor edilmiştir (Craft vd., 2003). Sonuç olarak bu araştırma, spor yaşının sporcuların sürekli kaygı düzeylerini etkilemede önemli bir faktör olmadığını göstermektedir. Bu bulgular ışığında sporcuların kaygı düzeylerini yönetmek ve azaltmak için

geliştirilen stratejilerin, spor yaşından ziyade bireysel ve çevresel faktörlere odaklanması gerekmektedir.

Araştırmada katılımcılara uygulanan Psikolojik Sermaye Algısı Ölçeği umut ve iyimserlik altboyutlarının sürekli kaygıyla negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Sporcuların kaygı durumları ve motivasyonel eksikliklerinin umutlarını etkilediği belirtilmektedir (Şirin ve Bayraktar, 2006). Muay – Thai sporcuları üzerinde yapılan araştırmada katılımcıların kaygılı olması durumunda umutsuzluk düzeylerinin arttığı ve sporcuların kariyerleriyle ilgili olumsuz duygulara kapıldığı tespit edilmiştir (Dinçer, 2023). 2014 yılında ergen bireylerin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada sürekli kaygı ve umutsuzluk değişkenleri arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir (Dost & Keklik, 2014). 2018 yılında ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ise katılımcılara ait umut ve sürekli kaygı puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı derecede ilişki olduğu rapor edilmiştir (Arslan vd., 2018). Mevcut araştırma sonuçları yukarıda belirtilen çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Araştırma sonucu olarak kaygı ve umut değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmesinin sebebi olarak kaygının, bireylerin hedefe ulaşma inancı, motivasyonu ve hedefe ulaşmak için alternatif yolları değerlendirme yeteneklerini kapsayan pozitif motivasyon süreciyle birlikte umudunu olumsuz etkilemesi gösterilebilir.

Araştırmadan elde edilen diğer sonuç ise iyimserlik ve kaygı arasında negatif yönde ilişki olmasıdır. Atletizm sporuyla ilgilenen üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada sporcular yarışma öncesinde yarışma sonucuyla ilgili beklentilerine göre iyimser ve kötümser olarak sınıflandırılmıştır. Katılımcıların kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında iyimser sporcuların kaygı düzeylerinin kötümserlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Wilson vd., 2002). 2011 yılında kanser hastaları üzerinde yapılan araştırmada umut, iyimserlik, kaygı ve depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmış, umut ve iyimserlik değişkenlerinin kaygıyı önemli derecede yordadığı rapor edilmiştir (Rajandram vd., 2011). Çalışmamızın sonuçları belirtilen araştırmalarla örtüşmektedir. Araştırma sonucunda umut ve iyimserliğin kaygıyla negatif ilişkili olması, bu pozitif psikolojik özelliklerin bireylerin kaygı seviyelerini düşürmede potansiyel bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Çalışma sonucu, umudun ve iyimserliğin, bireylerin zorluklar ve stres karşısında daha dayanıklı olmalarını sağlayabilecek, olumlu geleceğe yönelik beklentiler ve inançlar geliştirmelerine yardımcı olduğunu işaret etmektedir. Umut, bireylerin hedeflere ulaşma yolunda engellerle karşılaştıklarında alternatif

yollar bulma ve motivasyonlarını sürdürme yeteneğini artırabilir. İyimserlik ise, olumlu sonuçlar beklemenin ve zorlukların üstesinden gelebilecekleri konusundaki inancın, bireylerin kaygı düzeylerini düşürmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir. Yapılan araştırma özellikle spor alanında psikolojik süreçleri içeren müdahale programları ve terapilerin tasarımında önemli olabilir. Sporcuların umut ve iyimserlik düzeylerini artırmak, kaygı bozuklukları veya stresle ilgili sorunlarla mücadelede etkili bir strateji olabilir. Ayrıca, bu bulgular, pozitif psikolojik özelliklerin genel zihinsel sağlık ve iyi oluş üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır. Ancak, belirtilen faktörler arasındaki ilişkilerin karmaşıklığı ve bireysel farklılıkları dikkate almak son derece önemlidir. Umut ve iyimserlik ile kaygı arasındaki ilişki, farklı bağlamlarda ve bireyler arasında değişkenlik gösterebilir. Bu nedenle, bu tür bulguların geniş bir perspektifte değerlendirilmesi ve bireysel farklılıkların ve bağlamsal faktörlerin hesaba katılması gerekmektedir.

Öneriler

Araştırma sonuçları açısından özellikle iyimserlik boyutunda cinsiyet rolünün anlaşılması ve bu bulguları destekleyen psikolojik teorilerin araştırılması literatüre katkı sağlayacaktır.

Gelecekte yapılması planlanan araştırmalarda çeşitli müdahale programları uygulanarak sporcuların psikolojik sermaye ve kaygı düzeylerinin optimum seviyeye getirilmesi için çeşitli yöntemlerin etkinliği araştırılabilir.

Çalışmamızın örneklemini daha çok kış spor branşlarıyla ilgilenen sporculardan meydana gelmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda spor branş yelpazesi genişletilebilir ve yaz sporlarıyla ilgilenen sporcular da araştırmalara dâhil edilebilir.

Araştırmamızda sporculara ait sürekli kaygı değişkeni ölçülmüştür. Yapılacak araştırmalarda durumluk kaygı değişkeni de sürece dâhil edilebilir.

Çalışma kapsamında psikolojik sermaye ve kaygı değişkenleri çeşitli demografik verilere göre karşılaştırılarak iki değişken arasındaki ilişki araştırılmıştır. İlerleyen dönemde yapılacak çalışmalarda Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği altboyutlarının kaygıyı ne derecede yordadığıyla ilgili araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akkaya, S. (1999). *Üniversite son sınıftaki öğrencilerin kaygılarını etkileyen etmenler*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü, Samsun].
- An, İ. (1998). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Yayınları,
- Andreff, W., & Szymanski, S. (2006). *Handbook on the Economics of Sport*: Edward Elgar Publishing.
- Anshel, M. H., & Weinberg, R. S. (1995). Sources of acute stress in American and Australian basketball referees. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(1), 11-22.
- Aral, S. (2020). *Egzersiz katılımcılarının özyeterlik, umut ve iyilik halinin incelenmesi*. İstanbul [Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Arslan, C., Oral, T., & Karababa, A. (2018). Ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerinin, kaygı, depresyon ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 43(194).
- Aslan, İ. (2017). *Öğretmenlerin pozitif psikolojik sermaye algıları ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Siirt Üniversitesi].
- Astrand, P. O. (2003). *Textbook of work physiology: physiological bases of exercise*: Human kinetics.
- Atila, F., & Dönmez, B. (2022). Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 515-538.
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human resource development quarterly*, 22(2), 127-152.
- Azzahra, F., Adam, M., & Sulaiman, S. (2022). The influence of psychological capital and career competence on career success mediated by career adaptation in the regional government office of aceh besar district. *International Journal of Scientific and Management Research*, 05(12), 97-108. <https://doi.org/10.37502/ijsmr.2022.51208>
- Badak, A. (2019). *Pozitif psikolojik sermaye, bilişsel esneklik, psikolojik güvenlik ve çalışan performansı arasındaki ilişkiler*. [İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul].
- Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational review*, 57(1), 71-90.
- Bakırcıoğlu, R. (2016). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü*. Ankara: Ani Publishing.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, NJ, 1986(23-28).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*: New York: Freedom and Company.
- Başaran, M. H., Taşgin, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkin, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(21), 533-542.
- Başoğlu, T. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. [Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Beasley, L. & Hoffman, S. (2023). A descriptive look at the mental health literacy of student-athletes. *Journal of Sport and Social Issues*, 47(3), 256-276. <https://doi.org/10.1177/01937235231171369>
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş., & Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi.
- Biricik, Y. S. (2020). The relationship between psychological capital, job performance and job satisfaction in higher education institutions offering sports education. *World Journal of Education*, 10(3), 57. <https://doi.org/10.5430/wje.v10n3p57>
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Carron, A. V., & Brawley, L. R. (2008). *Group dynamics in sport and physical activity*.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). The hopeful optimist. *Psychological Inquiry*, 13(4), 288-290.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences*, 18(6), 293-299.
- Chappelet, J.-L., & Kübler-Mabbott, B. (2008). *The International Olympic Committee and the Olympic system: The governance of world sport*: Routledge.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Coakley, J. (2017). The sociology of sport as a career and academic discipline. In *Reflections on Sociology of Sport: Ten Questions, Ten Scholars, Ten Perspectives* (pp. 33-48): Emerald Publishing Limited.
- Correia, M. E., & Rosado, A. (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*, 36(1), 75-86.

- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44-65.
- Çiçen, İ. Y. (2021). *Öğretmenlerin duygusal zeka ve psikolojik sermaye düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Osmaniye].
- Çumralıgil, B., & Görücü, A. (2007). *Örgütlenme yönetim biçimleriyle spor*. Konya: Selçuk Üniversitesi Yayını.
- Danişman, Ş., Yıldırım, D., & Ünlüer, E. (2021). Öğrencilerin Genel Başarı Ve Matematik Başarısı Deneyimleri: Fenomenolojik Bir Araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 436-478.
- Demircioğlu, İ. H., Mutluer, C., & Demircioğlu, E. (2011). Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Demokratik Öğretmen Nitelikleri Hakkındaki Görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 577-586.
- Dinç, A., & Özbek, O. (2018). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sosyalleşme ve psikolojik sermaye düzeyleri* [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. S: 2].
- Dinçer, K. (2023). *Muaythai Milli Sporcularının Umutsuzluklarının Kariyer Geleceği Algısı Üzerindeki Etkileri* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul].
- Doğan, E. K., & Eygü, H. (2018). Kış Sporları Yapan Sporcuların Yarışma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 9-18.
- Doğan, T., & Çoban, A. E. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 34(153).
- Dost, M. T., & Keklik, İ. (2014). Sürekli Kaygu, Umutsuzluk ve Benlik Saygısının Ergenlerin Riskli Davranışlarını Yordama Gücü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51), 195-208.
- Ekin, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde pozitif psikolojik sermaye algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi].
- Erden, M. S., Leblebicioğlu, K., & Halici, U. (2004). Multi-agent system-based fuzzy controller design with genetic tuning for a mobile manipulator robot in the hand over task. *Journal of Intelligent and Robotic Systems*, 39, 287-306.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Feng, G. (2020). Influence of psychological capital on the professional features and job performance of financial personnel. *Revista Argentina De Clinica Psicologica*. <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.104>

- Fırat, A. (2023). *Antalya'da Bulunan Takım ve Bireysel Branşlarda Faaliyet Gösteren Sporcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Antalya].
- Fişek, K. (1980). *Spor yönetimi*. Ankara: BYYO.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*.
- Ford, J. D., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine, Volume 8*, 205-212. <https://doi.org/10.2147/oajsm.s125845>
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The sport psychologist*, 22(3), 316-335.
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medicine and science in sports and exercise*, 26(4), 478-485.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of sports sciences*, 27(13), 1393-1408.
- Gökner, Ö. (2010). *Özgüven kazanmak*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Guttmann, A. (2004). *From ritual to record: The nature of modern sports*: Columbia university press.
- Hanin, Y. L. (2000). Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model: Emotion-performance relationship in sport.
- Hanrahan S. J., & Andersen M. B. (2010). *Handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners*. Routledge,
- Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Research quarterly for exercise and sport*, 73(1), 87-97.
- Harmandar, İ. (2004). *Beden Eğitimi ve Spor'da Özel Öğretim Yöntemleri (1. Basım)* Ankara: Nobel Basımevi.
- Harris, D., & Straub, W. (1984). *Sports psychology*. leisure press, champaign Illinois, S, 29, 30-34.
- Hosseini, S., Hojati, Z., & Seyed, R. A. H. (2016). Comparative analysis of competitive state anxiety among team sport and individual sport athletes in iran. *Physical Education of Students*, 20(5), 57-61. <https://doi.org/10.15561/20755279.2016.0508>
- Hussain, F., Shah, M., & Ali, A. (2021). Sports pre-competitive anxiety levels among good and poor performing intercollegiate athletes. *SJESR*, 4(1), 515-519. [https://doi.org/10.36902/sjesr-vol4-iss1-2021\(515-519\)](https://doi.org/10.36902/sjesr-vol4-iss1-2021(515-519))

- İmamoğlu, A. F. (1992). Fonksiyonel açıdan spor yönetiminin anlam ve önemi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 21-34.
- Jannah, M., Mintarto, E., Nurhasan, N., & Widohardhono, R. (2018). The influence of athlete students' psychological capital on track and field performance. *Proceedings of the 1st International Conference on Education Innovation (ICEI 2017)*. <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.57>
- Johnson, D. T., & Spielberger, C. D. (1968). The effects of relaxation training and the passage of time on measures of state-and trait-anxiety. *Journal of Clinical Psychology*.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British journal of psychology*, 86(4), 449-478.
- Jones, G., & Hanton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 144-157.
- Juezan, N. G. I., & Osorno, R. I. M. (2022). Sports performance anxiety and sports confidence among college athletes: the moderating effect of friendship quality. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 8(1). <https://doi.org/10.46827/ejpe.v8i1.4170>
- Kaba, İ. (2019). Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 63-81.
- Kara, H., & Acet, M. (2012). Yöneticilerde Durumluk Kaygısının Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Social Sciences*, 7(4), 244-258.
- Karabulut, E. O., & Sevde, M. V. (2019). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.
- Karademir, T., & Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi* (28. Basım). Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans*. Saray Tıp Kitabevi, İzmir, 45.
- Konter, E. (2002). *Profesyonel Futbolda Bazı Değişkenlere Göre Psikolojik Becerilerin Araştırılması*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana].
- Köknel, Ö. (1987). *Zorlanan insan: Kaygı çağında stres*: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Krane, V., Williams, J., & Williams, J. (2014). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*: Mcgraw-hill Education-Europe.
- Kuzucu, Y. (2013). *Küçükler için büyüklere çocuk ve ergen ruh sağlığı*. (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Levitt, E. E. (2015). *The psychology of anxiety*.

- Li, H. (2020). Study on the influence of psychological intervention on mood state and coping styles for high-level athletes: a case study for wushu sport in china. *SAGE Open*, 10(3), 215824402093251. <https://doi.org/10.1177/2158244020932519>
- Loy, J. W., McPherson, B. D., & Kenyon, G. S. (1978). Sport and social systems: A guide to the analysis, problems, and literature. (No Title).
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Investing and developing positive organizational behavior. *Positive organizational behavior*, 1(2), 9-24.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 4, 339-366.
- Manchevska, S., Gligoroska, J. P., Todorovska, L., Petrovska, S., & Dejanova, B. (2018). Levels Of Anxiety And Depression In Elite Karate Athletes. *Research in Physical Education, Sport and Health*.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Oruç, E., & Kutanis, R. (2014). Pozitif örgütsel davranış ve pozitif psikolojik sermaye üzerine kavramsal bir inceleme. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 2(2), 145-159.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1985). *Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Öner, N., & LeCompte, W. A. (1998). *Durumluluk-süreklilik kaygı envanteri: el kitabı*: Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Özder, R. (2010). *Dünya askeri pentatlon şampiyonasına katılan erkek sporcuların yaşadıkları sakatlıklar ve sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara].
- Pangrazi, R. P., & Dauer, V. P. (1975). *Lesson Plans for Dynamic Physical Education for Elementary School Children*.
- Peluso, M. A. M., & De Andrade, L. H. S. G. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44.
- Peterson, C., & Bossio, L. M. (2001). *Optimism and physical well-Being*.
- Peterson, S. J., Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Zhang, Z. (2011). Psychological capital and employee performance: A latent growth modeling approach. *Personnel psychology*, 64(2), 427-450.

- Polatci, S. (2014). Psikolojik Sermayenin Görev ve Bağlamsal Performans Üzerindeki Etkileri: Polis Teskilatında Bir Arastırma/The Effects of Psychological Capital on Task and Contextual Performance: A Research on Police Organization. *Ege Akademik Bakış*, 14(1), 115.
- Rabenu, E. (2017). *Positive psychological capital: From strengths to power. Redefining management: Smart power perspectives*, 81-105.
- Rajandram, R. K., Ho, S. M., Samman, N., Chan, N., McGrath, C., & Zwahlen, R. A. (2011). Interaction of hope and optimism with anxiety and depression in a specific group of cancer survivors: a preliminary study. *BMC research notes*, 4, 1-7.
- Ren, Y., Li, M., & Sun, H. (2021). Psychological Capital Status of Left-Behind Rural Children in China and Its Relationship with Mental Health. *Int J Mental Health Promotion*, 23(3), 375-84.
- Salar, B., Hekim M., & Tokgöz, M. (2012), “15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması”, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), ss. 123-135.
- Seligman, M. E. (2000). Optimism, pessimism, and mortality. In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 75, No. 2, pp. 133-134). Elsevier.
- Sevinç, K., & Kapçak, V. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *IntJourExerPsysc*, 3(2):68-78. <https://doi.org/10.51538/intjourexerpsyc.1038957>
- Sezgin, F. (2009), “Relationships between teacher organizational commitment, psychological hardiness and some demographic variables in Turkish primary schools”, *Journal of Educational Administration*, 47, ss. 630-651.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 321.
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). *Hope and health. Handbook of social and clinical psychology: The health perspective*, 162, 285-305.
- Spielberger, C., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in personality assessment*, 2, 161-189.
- Sulu, B., Kuruç, P. B., & Çakaloğlu, E. (2021). Bireysel ve takım sporcularının öz – yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 112-122.
- Sun, Y. (2023). Characteristics of major sports injuries in high-performance athletes. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 29(spe1). https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0189
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor psikolojisi: bilişsel değerlendirmeler*: Bağırman.

- Tösten, R., & Özgan, H. (2017). Öğretmenlerin Pozitif Psikolojik Sermayelerine ilişkin algılarının incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 867-889.
- Şirin, E. F., & Bayraktar, G. (2006). Bayan güreşçilerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin müsabaka başarılarına olan etkisinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3).
- Türkmen , M., Kul, M., & Bozkuş, T. (2012). Takım sporuyla uğraşan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin cinsiyete ve spor deneyimine göre incelenmesi. *1. Uluslararası Kültür ve Toplum Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*.
- Wang, Q., Aman, M. S., & Hooi, L. B. (2021). Exploring talent cultivation of college student-athletes for new ventures and entrepreneurial psychology of new venture entrepreneur. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.679901>
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology 6th Edition*: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Wilson, G. S., Raglin, J. S., & Pritchard, M. E. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in college athletes. *Personality and individual differences*, 32(5), 893-902.
- Yetiş, U. (2016). Analysis of aggression levels in individual and team athletes. *Studies on ethno-medicine*, 10(1), 15-22.
- Younas, S., Tahir, F., Sabih, F., Hussain, R., Hassan, A., Sohail, M., ... & Zahra, M. (2020). Psychological capital and mental health: empirical exploration in perspective of gender. *Int J Sci Res*, 76.
- Yurt, İ. (2021). Çalışanın sahip olduğu pozitif psikolojik sermayenin hizmet inovasyonu performansına ve örgütsel muhalefete etkisi: turizm alanında bir uygulama

EKLER

EK-1 Etik Kurul Onayı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-70400699-000-2300022405
Konu : Etik Kurul Kararı

19.01.2023

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 17.01.2023 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2300020412 sayılı, 2023/1 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 8: Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans programına kayıtlı Yeliz SARITAŞ'ın "Sporcularda Psikolojik Sermaye ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışma isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi.

Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİŞHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:
Gereği:
Sayın Dr.Öğr.Üyesi Fatih AĞDUMAN
Yeliz SARITAŞ

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 89713e86-a359-43e0-9694-f4ff220a696
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240
Erzurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Ağ: http://www.atauni.edu.tr/#besyo
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/ataturk-universitesi-ebys

Bilgi: Özer TOPAL
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: besyo@atauni.edu.tr



EK-2 Kişisel Bilgi Formu

Sizi Yeliz SARITAŞ tarafından yürütülen “*Sporcularda Psikolojik Sermaye ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1) Cinsiyetiniz?

Erkek ()

Kadın ()

2) Yaşınız?

.....

3) Eğitim düzeyiniz?

Lise mezunu ()

Ön lisans mezunu ()

Lisans mezunu ()

Lisansüstü mezunu ()

4) Düzenli olarak spor yapıyor musunuz?

Evet ()

Hayır ()

5) Ne kadar zamandır spor yapıyorsunuz?

.....

EK-3 Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği

Genelde kendinizi nasıl biri olarak tanımlarsınız	1 – Kesinlikle Katılmıyorum	2 - Katılmıyorum	3 - Kararsızım	4 - Katılıyorum	5 – Kesinlikle Katılıyorum
1. Kendine güvenen bir insan olduğumu düşünürüm.					
2. Bir görevin üstesinden gelmek için gerekirse daha fazla çalışırım.					
3. Bir topluluk karşısında konuşurken kendimden emin olurum.					
4. Beni zorlayan işlerde kimden yardım alacağımı bilirim.					
5. Amacıma ulaşmak için bir yol seçerim.					
6. Belirlediğim yolda ilerleyecek yeteneğim vardır.					
7. Yaşadığım problemlerin beni olgunlaştıracağına inanırım.					
8. Geleceğimin ümit verici olduğunu hissedirim.					
9. Zorlukların üstesinden gelirim.					
10. Stresle başa çıkabilirim.					
11. Çevredeki olumsuzluklarla mücadele edebilirim.					
12. Çevremdeki bir sorun için yapıcı katkılar sağlarım.					
13. Benim için aşılamayacak sorun yoktur.					
14. Olaylara “her işte bir hayır vardır” düşüncesi ile yaklaşırım.					
15. Yaşadığım olaylara iyi tarafından bakarım.					
16. Hayat dolu bir insanım.					
17. Yaşamımdan memnunum.					

EK-4 Sürekli Kaygı Ölçeği

Genelde kendinizi nasıl biri olarak tanımlarsınız	1 – Kesinlikle Katılmıyorum	2 - Katılmıyorum	3 - Kararsızım	4 - Katılıyorum
1. Genellikle keyfim yerindedir.				
2. Genellikle çabuk yorulurum.				
3. Genellikle kolay ağlarım.				
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.				
5. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıyorum.				
6. Kendimi dinlenmiş hissediyorum.				
7. Genellikle sakın, kendine hakim ve soğukkanlıyım.				
8. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.				
9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.				
10. Genellikle mutluyum.				
11. Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim.				
12. Genellikle kendime güvenim yoktur.				
13. Genellikle kendimi emniyette hissedirim.				
14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.				
15. Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim.				
16. Genellikle hayatımdan memnunum.				
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.				
18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.				
19. Aklı başında ve kararlı bir insanım.				
20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.				

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Yeliz SARITAŞ
Doğum tarihi	
Doğum yeri	
Medeni hali	
Uyruğu	
Adres	
Tel	
E-mail	
Eğitim	
Lisans:	Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi , Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü
Yüksek Lisans:	Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yabancı Dil :	İngilizce