






ISSN: 2636-848X

**Türk Spor Bilimleri  
Dergisi**  
*Türk Spor Bil Derg*

Cilt 2, Sayı 1  
Mart 2019, 22-30

**The Journal of Turkish  
Sport Sciences**  
*J Turk Sport Sci*

Volume 2, Issue 1  
March 2019, 22-30

 **Mehtap YILDIZ**<sup>1</sup>  
 **Levent VAR**<sup>2</sup>  
 **Özer YILDIZ**<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Necmettin Erbakan Üniversitesi  
Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi  
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

<sup>2</sup> Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu

Sorumlu Yazar: M. Yıldız  
e-mail: [yildizmehtap77@gmail.com](mailto:yildizmehtap77@gmail.com)

Geliş Tarihi: 21.02.2019  
Kabul Tarihi: 07.03.2019

**ORJİNAL ARAŞTIRMA**  
**ORIGINAL RESEARCH**

## Genç Millî Güreşçilerin Başarısızlık Korkusuna Yönelik Görüşleri

### Özet

Bu araştırmanın amacı, genç millî güreşçilerin müsabaka sırasında hata yapma, başarısızlık nedeniyle eleştirilere maruz kalma gibi nedenlerle oluşan başarısızlık korkusuna ilişkin görüşlerinin belirlenmesidir. Araştırma nitel araştırma desenlerinden olgubilim (fenomenoloji) modeli ile gerçekleştirilmiş ve standartlaştırılmış açık uçlu görüşme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma grubunu 13 erkek genç millî güreşçi oluşturmuştur. Veriler araştırmacılar tarafından hazırlanan 5 sorudan oluşan 'Kişisel Bilgi Formu' ve 4 açık uçlu sorudan oluşan 'Görüşme Formu' yoluyla elde edilmiştir. Veriler, nitel araştırmanın içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, genç millî güreşçilerin müsabakalarda hata yapma korkusu, başarısızlık nedeniyle eleştiriler alacağı korkusu ve başarısızlık korkusu yaşadıkları belirlenmiştir. Özellikle üst düzey sporcuların spor psikologları tarafından desteklenmeleri önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** : Genç, millî, güreş, başarısızlık, korku

## Young National Wrestlers' Opinions about Fear of Failure

### Abstract

The aim of this research is to determine the opinions of young national wrestlers' about the fear of failure due to reasons such as making a mistake during the competition, being exposed to criticism due to failure. The research was carried out with qualitative research design using phenomenology model and standardized open-ended interview method was used. The research group consisted of 13 male young national wrestlers. The data were obtained through the 'Personal Information Form' consisting of 5 questions and 'Interview Form' consisting of 5 open-ended questions. Data were evaluated by content analysis method of qualitative research. As a result of the research, it was determined that young national wrestlers' had fear of making mistakes in competitions, fear of receiving criticism due to failure and fear of failure. It is recommended that high level athletes be supported by sports psychologists.

**Keyword:** Young, national, wrestling, failure, fear

## GİRİŞ

Korku bireyin düşüncelerine verdiği bir tepkidir. Korku ile baş edebilmenin yolu kaçınma davranışı göstermek yerine korkuyu ortaya çıkaran düşüncenin üzerine giderek test etmek ve bu durumun üstesinden gelmek olacaktır. Bu durumu çözmek için çeşitli problem çözme yöntemlerini kullanacak bireyler, problemin çözülmesi aşamasında gerekli becerileri kazanacak ve edindiği bu tecrübeler başarıya ulaşmasına sebep olacaktır. Sonuçta bu tecrübeler bireyin korku hissini yenmesine, özgüveninin artmasına ve mücadeleci bir kişilik kazanmasının da yolunu açacaktır (Gençöz, 1998).

Yüksek performans gerektiren elit sporlar başarıya odaklanan ve başarısızlığın çok hoş karşılanmadığı bir yapıya sahiptir. Elit sporlarda başarıya ulaşabilmek sadece fiziksel yeterlikle mümkün görünmemekte, bununla birlikte sporcuların psikolojik yönden de hazır bulunmaları önemli olmaktadır. Elit sporlarda başarılı olamayan sporcular zaman içerisinde eleştiriye maruz kalma, yüksek beklentilerin olması, hata yapma korkusu, tekrar başarısız olacağı düşüncesi gibi nedenlerle başarısızlık korkusu yaşamakta ve bu durum onların spor hayatlarını etkilemektedir.

Başarısızlık korkusu ve başarı özellikle spor alanında performansı tehdit eden unsurlar olarak değerlendirilmektedir (Conroy, Poczwardowski ve Henschen, 2001). Başarısızlık korkusunun birçok sporcunun performansını arttırdığı ancak bazı sporcularında performansını düşürdüğü düşünülmektedir (Engür, 2011). Başarısızlık korkusu hem spor müsabakaları sırasında hem de spor müsabakaları dışında olumsuz sonuçları beraberinde getirmektedir. Başarısızlık korkusunun sonucu olarak performans kaygısı ve utanma duygusu ortaya çıkmaktadır (Conroy, 2001). Başarısızlık korkusunu çok fazla hisseden bireyler karakteristik olarak yetersizlik duygusuna kapılmakta ve olumsuz sonuçlardan kaçınma eğilimine yönelmektedir (Elliot ve Sheldon, 1997).

Sporla başarı için sporcular sosyal hayatlarını düzene sokmak zorundadırlar. Psikolojik açıdan yetersiz bir hazırlık dönemi geçiren sporcular fiziksel ve teknik açıdan iyi bir hazırlık dönemi geçirseler bile performans düşüklüğü yaşayabilmekte ve bu durum beraberinde başarısız sonuçları doğurabilmektedir (Konter, 2006). Yani hazırlık sürecinde iyi performans sergileyen sporcu yenilmekte ve müsabaka sırasında performans düşüşleri gözlenebilmektedir. Sporcunun gerçek performansını ortaya koyamadığı durumlarda problem zihinsel ve duygusal özelliklerine bağlanabilmektedir. Sporcuların müsabaka öncesi zihinsel ve psikolojik açıdan hazır oluş düzeyleri performanslarını etkilemektedir (Kağan, 2006).

### *Araştırmanın Amacı*

Bu araştırmanın amacı, genç millî güreşçilerin müsabaka sırasında hata yapma, başarısızlık nedeniyle eleştirilere maruz kalma gibi nedenlerle oluşan başarısızlık korkusuna ilişkin görüşlerinin belirlenmesidir.

## YÖNTEM

### *Araştırmanın Modeli*

Araştırma nitel araştırma desenlerinden olgubilim (fenomenoloji) modeli ile gerçekleştirilmiş (Patton, 2014) ve standartlaştırılmış açık uçlu görüşme yöntemi kullanılmıştır. Standartlaştırılmış açık uçlu görüşme yönteminde görüşmeciye tanınan esneklik sınırlanmıştır. Aynı soruların sistematik bir sıra içinde bütün katılımcılara sorulması görüşmeci etkisini ve öznel yargılarını en aza indirmektedir. Elde edilen verilerin karşılaştırılması ve analizi de daha kolay olmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Görüşme yöntemi bireylerin duygu, düşünce ve tutumlarının neler olduğunu ve davranışlarına yön veren nedenleri belirlemeye çalışan bir tekniktir (Ekiz, 2009). Araştırmada, millî güreşçilerin gönüllü olarak çalışmaya katılması, risklerin belirtilmesi, gizlilik ve anonimlik ilkeleri, verilerin korunması, objektiflik ve dikkatli araştırma deseni (Berg ve Lune, 2015) etik boyutlar olarak üzerinde önemle durulan süreçler olmuştur.

### *Araştırma Grubu*

Araştırma grubunu 13 erkek genç millî güreşçi oluşturmuştur. Görüşmeye gönüllü olarak katılan güreşçilere kodlamalar yapılırken takma isimler (Tablo 1) verilmiştir.

## Veri Toplama Araçları

Verileri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan ‘Kişisel Bilgi Formu’ ve ‘Görüşme Formu’ yoluyla elde edilmiştir. Kişisel bilgi formunda katılımcıların yaşını, kaç kez millî olduğunu, öğrenim durumunu, uluslararası ve ulusal müsabakalarda derecesi olup olmadığını içeren 5 soru, görüşme formunda ise müsabaka sırasında hata yapma korkusunun, başarısızlık nedeniyle eleştiriler olacağını düşünmenin, önemli bir turnuva öncesinde başarısızlık korkusunun ve başarısızlık nedeniyle en çok kimlerden alacağı eleştirileri düşünmenin performansına etkisine yönelik 4 açık uçlu soru yer almıştır.

## Verilerin Analizi

Veriler, nitel araştırmanın içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. İçerik analizi, yazılı materyallerin içerdiği mesajları anlam ve dilbilgisi açısından nesnel ve sistematik olarak sınıflandıran, sayılara dönüştüren ve çıkarımda bulunarak sosyal gerçeği araştıran bilimsel bir yaklaşımdır (Tavşancıl ve Aslan, 2001). Araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla inandırıcılık, uzun süreli etkileşim, derinlik odaklı veri toplama, uzman incelemesi ve katılımcı teyidi stratejilerinden yararlanılmıştır (Kılınç, 2018).

Görüşme formunun kapsam geçerliği beden eğitimi ve spor bilimleri alanında uzman üç, Türkçe eğitimi alanında uzman bir, ölçme ve değerlendirme alanında uzman bir öğretim elemanının görüşleri ile sağlanmıştır. Bunun yanı sıra, pilot uygulama amacıyla 5 millî güreşçinin görüşme sorularının açıklığı ve anlaşılabilirliğine yönelik tepkileri alınarak görüşme formuna son şekli verilmiş ve araştırmanın amacına hizmet eden en iyi 4 soru araştırmaya katılan millî güreşçilere uygulanmıştır. Görüşmeler 17 Temmuz 2017 tarihinde İstanbul’da gerçekleştirilen Türkiye Gençler Serbest Güreş Millî Takımı Hazırlık Kampında millî güreşçilerden izinler alınarak gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ortalama 7-12 dk arasında sürmüştür.

Üç araştırmacı nitel veri setini ayrı ayrı okuyarak ve kodlayarak temaları oluşturmuşlardır. Görüş birliği sağlanan temalar ve görüş ayrılığı oluşan temalar belirlemiştir. Verilerin güvenilirlik hesaplaması Miles ve Huberman (1994)’ın aşağıdaki formülü ile gerçekleştirilmiştir (Tavşancıl ve Aslan, 2001):

*Görüş birliği sağlanan kod (tema) / Görüş birliği + Görüş ayrılığı sağlanan kod (tema) X 100*

Kodlamayı yapan araştırmacılar arasındaki uygunluğu test etmeye yönelik olan yukarıdaki formülün sonucunun % 70 ve daha yüksek olması beklenmektedir. Formülün uygulanması sonucunda, uzmanların önerdiği 26 temadan 24’ü onaylanmıştır. Temaların uygunluğu konusunda  $24/26 \times 100 = 92.3$  oranında görüş birliğine varılmıştır.

## BULGULAR

Tablo 1’de genç millî güreşçilerin yaşına, kaç kez millî olduğuna, öğrenim durumuna, uluslararası ve ulusal müsabakalarda derecesi olup olmadığına ve görüşme tarihine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Yaşına, Kaç Kez Millî Olduğuna, Öğrenim Durumuna, Uluslararası ve Ulusal Müsabakalarda Derecesi Olup Olmadığına ve Görüşme Tarihine İlişkin Bulgular

Katılımcıların Takma İsimleri	Yaş	Öğrenim Durumu	Kaç Kez Millî Olduğu	Uluslararası Müsabakalarda derecesi	Ulusal Müsabakalarda derecesi	Görüşme Tarihi
Mahir	20	Lise	12	Yok	Var	17.07.2017
Kemal	19	Üniversite (BESYO)	8	Var	Var	17.07.2017
İrfan	20	Lise	9	Yok	Var	17.07.2017
Emir	20	Üniversite	10	Yok	Var	17.07.2017
Cemal	19	Üniversite (BESYO)	11	Yok	Var	17.07.2017
Bekir	18	Lise	9	Var	Var	17.07.2017
Hasan	19	Üniversite	5	Yok	Var	17.07.2017
Gökhan	18	Lise	5	Yok	Var	17.07.2017
Murat	19	Lise	9	Yok	Var	17.07.2017
Faruk	20	Üniversite	8	Yok	Var	17.07.2017
Erkan	19	Üniversite (BESYO)	13	Yok	Var	17.07.2017
Cengiz	19	Üniversite (BESYO)	11	Yok	Var	17.07.2017
Sercan	18	Lise	7	Yok	Var	17.07.2017

Tablo 1’de araştırma grubunun kişisel özelliklerine bakıldığında; yaş aralığının 18 ile 20 arasında değiştiği, öğrenim durumu açısından 6 sporcunun lise mezunu, 7 sporcunun ise üniversite öğrencisi olduğu ve bu sporculardan 4’ünün Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisi olduğu, millî olma açısından en az millî olan sporcunun 5, en fazla millî olan sporcunun 13 kez millî olduğu, uluslararası müsabakalarda 2 sporcunun derecesinin olduğu, 11 sporcunun ise derecesinin olmadığı, ulusal müsabakalarda 13 sporcunun hepsinin derecesi olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2’de genç millî güreşçilerin müsabaka sırasında hata yapma korkusunun performansa etkisine ilişkin düşüncelerine ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Genç Millî Güreşçilerin Müsabaka Sırasında Hata Yapma Korkusunun Performansa Etkisine İlişkin Düşüncelerine Ait Bulgular

K	Temalar							
	Rakibi Tanımamanın Tedirginliği	Puan Kaybetme	Başarısız Olma	Teknikleri Yapamama	Performansı Düşürme	Özgüveni Kaybetmemeye Çalışma	Hatanın her şeye mal olabilmesi	Acayip duygulara neden olma
Mahir		√						
Kemal	√							
İrfan			√					
Emir				√				
Cemal					√			
Bekir						√		
Hasan					√			
Gökhan					√			
Murat			√					
Faruk							√	
Erkan					√			
Cengiz			√					
Sercan								√
<b>Frekans</b>	1	1	3	1	4	1	1	1

K: Katılımcılar

Tablo 2’de aşağıdaki temalara ulaşılmıştır:

#### *Performansı düşürme*

Genç millî güreşçiler müsabaka sırasında hata yapma korkusunun performansı düşürdüğünü Erkan “*Kötü olurum, çok çalışır hata yapmamaya çalışırım ama performansımı düşürür.*”, Gökhan “*Kötü etkiler, gerçek performansımı gösteremem.*” yorumlarını yapmışlardır.

#### *Başarısız olma*

Müsabaka sırasında hata yapma korkusunun başarısızlığa neden olduğunu Cengiz “*Hata yapma korkusu beni rakipten korkuttuğu gibi başarısız yapar.*” şeklinde ifade etmiştir.

#### *Rakibi tanımamanın tedirginliği*

Müsabaka sırasında hata yapma korkusunun rakibi tanımama nedeniyle tedirginliğe yol açtığına ilişkin Kemal “*Kötü etkiler nedeni ise karşındakini tanımyorsun.*” yorumunu yapmıştır.

Bu temaların yanı sıra genç millî güreşçiler müsabaka sırasında hata yapma korkusunun puan kaybetmeye neden olacağını, uygulanacak teknikleri yapamamaya sebebiyet vereceğini, özgüveni kaybetmeden mücadele etmeye çalışılacağını, bir hatanın her şeyi götürebileceğini, insanı acayip duyguların kaplayacağını ifade etmişlerdir.

Tablo 3’te genç millî güreşçilerin başarısızlık nedeniyle eleştiriler olacağını düşünmenin performansa etkisine ilişkin düşüncelerine ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3. Genç Millî Güreşçilerin Başarısızlık Nedeniyle Eleştiriler Olacağını Düşünmenin Performansa Etkisine İlişkin Düşüncelerine Ait Bulgular

K	Temalar				
	Antrenör baskısı	Moral bozukluğu	Performansı etkileme	Manevi olarak etkileme	Umursamama
Mahir		√			
Kemal	√				
İrfan		√			
Emir		√			
Cemal			√		
Bekir		√			
Hasan			√		
Gökhan		√			
Murat		√			
Faruk				√	
Erkan			√		
Cengiz					√
Sercan			√		
<b>Frekans</b>	1	6	4	1	1

K: Katılımcılar

Tablo 3'te aşağıdaki temalara ulaşılmıştır:

#### *Moral bozukluğu*

Genç millî güreşçiler başarısızlık nedeniyle eleştiriler olacağını düşünmenin performanslarına etkisine yönelik Bekir “Çok sinirlenirim ve moral bozukluğu yaşıyorum bana güvenmedikleri için.”, İrfan “Moralim ve sinirlerim çok bozulur.” yorumlarını yapmışlardır.

#### *Performansı etkileme*

Başarısızlık nedeniyle eleştiriler olacağını düşünmenin performansa etkisine Sercan “Eleştirilerin olumlu ya da olumsuz olacağına göre performansımı etkiler.” şeklinde cevap vermiştir.

Bu temaların yanı sıra genç millî güreşçiler başarısız sonuçların antrenör baskısına neden olacağını, manevi olarak etkileneceğini ve eleştirileri umursamadan müsabakalara devam edileceğini ifade etmişlerdir.

Tablo 4'te genç millî güreşçilerin önemli bir turnuva öncesinde başarısızlık korkusunun performansa etkisine ilişkin düşüncelerine ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4. Genç Millî Güreşçilerin Önemli Bir Turnuva Öncesinde Başarısızlık Korkusunun Performansa Etkisine İlişkin Düşüncelerine Ait Bulgular

K	Temalar				
	Rakibin daha iyi olacağı düşüncesi	Güreş sevinç ve hevesinin kalmaması	Psikolojik etki	Yenilgi düşüncesinin oluşması	Etkisi olamaz
Mahir		√			
Kemal	√				
İrfan			√		
Emir				√	
Cemal			√		
Bekir		√			
Hasan			√		
Gökhan			√		
Murat			√		
Faruk					√
Erkan					√
Cengiz			√		
Sercan			√		
<b>Frekans</b>	1	2	7	1	2

K: Katılımcılar

Tablo 4'te aşağıdaki temalara ulaşılmıştır:

*Psikolojik etki*

Genç millî güreşçiler başarısızlık korkusunun performansa psikolojik açıdan olumsuz etkileri olduğunu ifade etmişlerdir. Cemal “*Moralimi bozar ve kaybederim.*”, Gökhan “*Başarısızlık korkusu bizi ezik hissettirir.*”, Murat “*Kendimi iyi hissetmem.*”, Cengiz “*Başarısızlık insanı üzdüğü için hayal kırıklığına uğratar, başarısız olacağımız duygusu bizi yenilmeye kadar götürür.*”, Sercan “*Başarısız olma rakibe güç verir, insanı psikolojik olarak korku sarar.*” şeklinde cevaplar vermişlerdir.

*Etkisi olamaz*

Başarısızlık korkusunun performansa etkisi olamayacağı da belirtilmiştir. Faruk “*Etkilemez çünkü bir turnuvada başarısızlık korkusu olmamalıdır.*”, Erkan “*Etkilenmem çünkü eninde sonunda güreş yaparım ve kendi potansiyelimi ortaya koyarım.*” demiştir.

*Güreş sevinç ve hevesinin kalmaması*

Başarısızlık korkusu durumunda Mahir “*Artık güreş sevinci, aşkı kalmaz.*”, Bekir “*Etkileniriz, bir müsabakaya hevesiz çıkarsak baştan kaybederiz zaten.*” şeklinde yorumlar yapmışlardır.

*Rakibin daha iyi olacağı düşüncesi*

Başarısızlık korkusu durumunda Kemal “*Hani adam benden daha iyiyse falan düşüncesi oluşuyor.*” cevabını vermiştir.

*Yenilgi düşüncesinin oluşması*

Başarısızlık korkusu nedeniyle yenilgi düşüncesinin oluşmasını Emir “*Yenilme düşüncesi performansımı etkiler.*” şeklinde ifade etmiştir.

Tablo 5'te genç millî güreşçilerin başarısızlık nedeniyle en çok kimlerden alacağı eleştirileri düşünmenin performansa etkisine ilişkin düşüncelerine ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 5. Genç Millî Güreşçilerin Başarısızlık Nedeniyle En Çok Kimlerden Alacağı Eleştirileri Düşünmenin Performansa Olumsuz Etkisine İlişkin Düşüncelerine Ait Bulgular

K	Temalar					
	Antrenör	Aile	Gazete	Arkadaş	Çevre	Türk Milleti
Mahir	√	√				
Kemal	√					
İrfan	√	√				
Emir			√			
Cemal	√	√		√		
Bekir	√	√				
Hasan	√				√	
Gökhan						√
Murat	√					
Faruk	√			√		
Erkan	√					
Cengiz	√					
Sercan	√					
<b>Frekans</b>	11	4	1	2	1	1

K: Katılımcılar

Genç millî güreşçiler başarısızlık nedeniyle en çok kimlerden alacağı eleştirileri düşünmenin performansı olumsuz etkileyeceğine yönelik görüşlerinde en çok hissedilen baskının antrenör, sonrasında aile ve arkadaş, en az hissedilen baskının ise gazete, çevre ve Türk Milleti olarak sıralandığı görülmektedir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Genç millî güreşçiler müsabaka sırasında hata yapma korkusunun kendilerinin performanslarına olumsuz şekillerde yansıdığını ve bu korkunun kendilerini başarısızlığa götürdüğünü ifade etmişlerdir. Millî güreşçilerin müsabaka sırasında hata yapacakları hissini oluşması ve bu düşünce ile müsabakaya çıkmalarının başarısızlığa neden olacağı söylenebilir. Bu durum her ne kadar üst düzey sporcu olsalar da, genç millî güreşçilerin tecrübelerinin eksikliğine bağlanabilir. Ulusal ve uluslararası düzeyde müsabaka sayılarının artması ve yaşlarının ilerlemesi ile birlikte hata yapma korkularının azalacağı düşünülmektedir. Conroy vd. (2007) sporcuların farklı inançlarının başarısızlık ile sonuçlanabileceğini saptamışlardır. Aşçı ve Gökmen (1995) kendine güveni olmayan, becerilerinin yetersiz olduğunu düşünen sporcuların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Passer (1983) kaygı düzeyi yüksek olan sporcuların düşük performans sergileme durumunu beklediklerini belirlemiştir.

Genç millî güreşçilerin başarısızlık nedeniyle eleştiriler olacağını düşünmelerinin performanslarını olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Özellikle genç sporculara yapılacak eleştirilerin yapıcı olmasının yanı sıra onlar üzerinde tedirginlik ve korku yaratacak düzeye ulaşmamasının önemli olduğu söylenebilir. Bu sporcuların spor hayatlarının başında oldukları göz ardı edilmemelidir. Bu bağlamda, genç millî güreşçilerin özgüvenlerini kaybetmemeleri adına başarısızlık durumunda dahi onlara olumlu bakış açıları kazandırabilecek eleştiriler yöneltmenin önemli olacağı düşünülmektedir. Doğan vd. (2004) sporcuların yarısının antrenörlerinin olumsuz eleştirilerinden, yarıdan fazlasının takım arkadaşlarının olumsuz eleştirilerinden etkilendiklerini ve kaygı duyduklarını belirlemişlerdir. Passer (1983) kaygı düzeyi yüksek olan sporcuların kötü performans sergileme, daha fazla utanma, anne baba ve antrenörlerinden daha sık eleştiri alma durumlarını beklediklerini tespit etmiştir. Sagar vd. (2010) futbolcuların başarısızlık sonuçlarını hem kişilerarası ilişkilerine hem de içsel mücadelelerine bağladıklarını saptamışlardır. Sagar ve Jowett (2012) başarısızlık deneyiminin utanmayı, mahcubiyeti ve kendine olan saygıyı kaybetmeyi belirgin bir şekilde ortaya çıkardığını belirlemişlerdir. Sagar ve Lavalée (2010) ailenin çocuklarına sporda başarıya ulaşmaları amacıyla uyguladıkları cezai yaklaşımların, kontrol edici davranışların sporda ilerlemelerine olumsuz olarak yansıdığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu nedenle, sporculara başarısız sonuçlarda verilecek desteğin önemli olduğu unutulmamalıdır. Can vd. (2010) sporcuların başarıya ulaşmalarında aile, antrenör ve kulüp desteğinin önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

Genç millî güreşçiler başarısızlık korkusunun performans etkisine yönelik düşüncelerinde sporcuların çoğunluğu başarısızlık korkusunun moral bozukluğu, hayal kırıklığı, yenilgi hissi gibi olumsuz duygulara yol açarak performanslarını olumsuz etkileyeceğini ifade etmişlerdir. Başarısızlık korkusu yaşayan sporcuların spor hayatlarında bu korku nedeniyle olumsuz sonuçlara maruz kaldıkları ve başarısızlık korkusunun gerçek performanslarını sergilemelerine engel olduğu söylenebilir. Aslında bu durum sporcuların başarısızlık deneyimini yaşamaları sonucunda hem çevrelerinden alacakları olumsuz tepkiler hem de kendi iç dünyalarında bu korku ile mücadele edememelerinden kaynaklandığı şeklinde açıklanabilir. Conroy ve Elliot (2004) başarısızlık korkusunun başarı hedeflerine ulaşma üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Sagar vd. (2007) başarısızlığa maruz kalan elit sporcuların benlik algısının ve başarı hissini azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Gustafsson vd. (2017) başarısızlık korkusunun sporculardaki tükenmişlik ve psikolojik stres ile ilgili olduğunu belirlemişlerdir. Sagar vd. (2009) başarısızlık korkusunun sporcuların sağlığını ve davranışlarını etkilediği sonucuna varmışlardır. Conroy vd. (2002) başarısızlık korkusunun somatik kaygıya, zihinsel dağınıklığa ve iyimserliğin azalmasına neden olduğunu saptamışlardır. Correia vd. (2016) başarısızlık korkusu ile spor kaygısı arasında bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Sagar ve Stoeber (2009) antrenör baskısı, utanma duygusu ve başarısızlık korkusu arasında bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Stoeber ve Becker (2008) sporda mükemmeliyetçiliğin başarı ve başarısızlık ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Bu nedenle, sporda başarı yanında başarısızlığında olabileceği, her iki durumunda çok abartılmaması gerektiği ve her iki durumda da nasıl davranılacağına sporculara küçük yaşlarda öğretilmesi gerekmektedir. Gencer (2008) müsabaka sonucu başarılı olan güreşçilerin kendilerini yetenekli ve çaba göstermiş bir

sporcu olarak görmediklerini belirlemiştir. Bununla birlikte, başarısızlık korkusu yaşayan sporculara bu korku ile baş edebilecek yöntem ve stratejilerin öğretimi konusunda yetersiz kaldığı düşünülmektedir. Bu noktada Türkiye’de spor psikologlarının yetiştirilmesi eğitimlerinin yetersiz olduğu ve onlardan yeteri kadar yararlanılmadığı fikri oluşmaktadır. Sagar vd. (2010) futbolcuların başarısızlık korkusu ve başarısızlık deneyimleri ile başa çıkmada etkisiz yöntemler kullandıklarını saptamışlardır.

Başarısızlık korkusunu aşamayan sporcuların başarısızlığı kendinden başka nedenlere bağlayacağı ve yaptıkları spor dalından uzaklaşacağı da unutulmamalıdır. Bu nedenle, başarısız sonuçlara rağmen sporcular her koşulda desteklenmelidir. Güven (1996) müsabakayı kaybeden sporcuların % 35,82’sinin müsabakayı kaybetmelerine neden olan gerçekleri söylemediklerini, % 64,18’inin ise müsabakayı kaybetme nedenlerini müsabakayı kaybetmeyi kabullenemediklerinden kendilerinde bulmayarak farklı nedenler ifade ettiklerini tespit etmiştir.

Genç millî güreşçiler başarısızlık nedeniyle en çok antrenör, aile ve arkadaşlarından alacakları eleştirileri düşünmenin performansı olumsuz etkileyeceğini ifade etmişlerdir. Bu sonuç, sporcuların bu sporu yaparken çevrelerindeki en yakın kişilerin kendileri hakkındaki fikirlerden etkilenecekleri ve onları üzmetten çekindikleri şeklinde yorumlanabilir. Erdoğan vd. (2014) antrenörün beden dilinin sporcuların performanslarını psikolojik olarak etkilediğinden başarılı ya da başarısız olmalarına neden olduğunu, ailenin performansı etkileyen sosyal etmenlerden biri olduğunu, arkadaşın müsabaka esnasında ve sosyal ortamlarda performansı etkilediğini tespit etmişlerdir. Doğan vd. (2004) sporcuların müsabakalardan sonra en çok kimlerden alacağı olumsuz eleştirilerden etkileneceğine yönelik düşüncelerinde % 30 antrenör, % 14 takım arkadaşı, % 2 aile şeklinde görüş belirttiklerini tespit etmişlerdir. Çepikkurt ve Yazgan İnanç (2012) aile baskısını yoğun olarak hissedilen sporcuların müsabaka öncesi kaygıyı daha yoğun biçimde yaşadıklarını belirlemiştir.

Sonuç olarak genç millî güreşçilerin müsabakalarda hata yapma korkusu, başarısızlık nedeniyle eleştiriler alacağı korkusu ve başarısızlık korkusu yaşadıkları belirlenmiştir. Türkiye’de özellikle üst düzey sporcuların spor psikologları tarafından desteklenmelerinin daha fazla üzerinde durulması ve sporda ihmal edilen bu alana gereken önemin verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Aşçı, F. H. ve Gökmen, H. (1995). Bayan hentbolcülerde yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. *Havettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 38-47.
- Berg, B. L. ve Lune, H. (2015). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (Çev. Ed. H. Aydın). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Can, Y., Güven, H., Soyer, F., Demirel, M., Bayansaldız, M. ve Şahin, K. (2010). Elit taekwondo sporcularında aile-antrenör-kulüp desteği ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 240-252.
- Conroy, D. E., Kaye, M. P. ve Fifer, A. M. (2007). Cognitive links between fear of failure and perfectionism. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25 (4), 237-253.
- Conroy, D. E. ve Elliot, A. J. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, Stress & Coping*, 17 (3), 271-285.
- Conroy, D. E., Willow, J. P. ve Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (2), 76-90.
- Conroy, D. E. (2001). Fear of failure: An exemplar for social development research in sport. *Quest*, 53 (2), 165-183.
- Conroy, D. E., Poczwadowski, A. ve Henschen, K. P. (2001). Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13 (3), 300-322.
- Correia, M., Rosado, A. ve Serpa, S. (2016). Fear of failure in sport: A Portuguese cross-cultural adaptation. *Motriz: Revista de Educação Física*, 22 (4), 376-382.
- Çepikkurt, F. ve Yazgan İnanç, B. (2012). Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygıyı belirlemedeki rolü. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, X (2), 43-51.
- Doğan, M., Çankaya, C. ve Gezer, T. (2004). Bursaspor altyapısındaki B-C genç takım futbolcularının bazı kaygı nedenleri. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 10-18.
- Ekiz, D. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.



- Elliot, A. J. ve Sheldon, K. M. (1997). Avoidance achievement motivation: A personal goals analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (1), 171-185.
- Erdoğan, N., Zekioglu, A., ve Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 1*, 194-207.
- Gencer, E. (2008). *Yıldızlar kategorisi erkek güreşçilerde denetim odağı, benlik saygısı ve başarı ilişkisi: Ege bölgesi yıldızlar ligi örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Gençöz, T. (1998). Korku: sebepleri, sonuçları ve başatme yolları. *Kriz Dergisi*, 6 (2), 9-16.
- Gustafsson, H., Sagar, S. S. ve Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27 (12), 2091-2102.
- Güven, Ö. (1996). 12-16 yaş grubu sporcuların müsabaka motivasyonu ve antrenör davranışları konusunda karşılaştıkları bazı sorunlar. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 29-40.
- Kağan, S. (2006). *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kılınç, E. (2018). *Nitel Araştırmada Geçerlilik ve Güvenilirlik. Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. (Ed. Ş. Aslan). Konya: Eğitim Yayınevi. 409-453.
- Konter, E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Engür, M. (2011). *Performans başarısızlığı değerlendirme envanteri ve kendinle konuşma anketi'nin Türk sporcu popülasyonu'na uyarlanması ve uygulanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Passer, M. W. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive-trait-anxious children. *Journal of Sport Psychology*, 5 (2), 172-188.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel Araştırma Ve Değerlendirme Yöntemleri*. (M. Bütün ve S. B. Demir Ed.). Ankara: Pegem Yayınları.
- Punch, K. F. (2005). *Sosyal Araştırmalara Giriş*. (D. Bayrak, H. B. Arslan, Z. Akyüz, Çev.). Ankara: Siyasal Yayınları.
- Sagar, S. S. ve Jowett, S. (2012). The effects of age, gender, sport type and sport level on athletes' fear of failure: Implications and recommendations for sport coaches. *International Journal of Coaching Science*, 6 (2), 61-82.
- Sagar, S. S. ve Lavallee, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (3), 177-187.
- Sagar, S. S., Busch, B. K. ve Jowett, S. (2010). Success and failure, fear of failure, and coping responses of adolescent academy football players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22 (2), 213-230.
- Sagar ve Stoeber (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31 (5), 602-627.
- Sagar, S. S., Lavallee, D. ve Spray, C. M. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3 (1), 73-98.
- Sagar, S. S., Lavallee, D. ve Spray, C. M. (2007). Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25 (11), 1171-1184.
- Stoeber, J. ve Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 43 (6), 980-987.
- Tavşancıl, E. ve Aslan, E. (2001). *İçerik Analizi ve Uygulama Örnekleri*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.