


Elit Atletlerin Anksiyete Düzeylerinin Başarı Motivasyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Mehmet KUMARTAŞLI¹ 

İbrahim ERBAŞ¹ 

Emrah YILMAZ^{1*} 

Berat KOÇYİĞİT¹ 

¹Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İSPARTA

DOI: 10.31680/gaunjss.806396

Örijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 07.10.2020

Kabul Tarihi / Accepted: 10.11.2020

Yayın Tarihi / Published: 14.12.2020

Öz

Bu araştırmanın amacı atletizm sporu ile ilgilenen elit sporcuların yarışmalardaki anksiyete düzeylerinin başarı motivasyonları üzerine etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini grubunu 2019-2020 sezonunda Türkiye Atletizm Federasyonu'nda lisanslı elit atletlerden, örneklem grubunu ise tesadüfi yöntemle ile seçilmiş 144 sporcu gönüllü olarak oluşturmuştur. Katılımcılardan, araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu ile Beck Anksiyete ve Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeklerini doldurmaları istenmiştir. Verilerin analizinde IBM SPSS 22.0 adlı istatistik paket programı kullanılmıştır. Çalışmada Beck Anksiyete ölçeğinin toplam puan için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,89 olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapma $x \pm sd$ olarak sunulmuştur. Ölçeklerden arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuç olarak, elit atletizm sporcularının, anksiyete düzeyleri ile spora özgü başarı motivasyon alt başlıklarından başarılı olma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma ve spora özgü başarı motivasyon toplam arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu durumun çalışmaya katılan atletlerin birçok ulusal ve uluslararası yarışlara katılması dolayısıyla düşük anksiyeteye sahip olmalarını ve başarıya yönelimleri ve başarısızlıktan kaçınma ile arasındaki ilişkinin ise elit düzeyde olan atletlerin başarıyı bir alışkanlık haline getirmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Atletizm, Başarı Motivasyonu, Anksiyete

Investigation of the Effect of Anxiety Levels of Elite Athletes on Success Motivation

Abstract

The aim of this study is to examine the effect of anxiety levels of elite athletes interested in athletics on their motivation for success in competitions. The universe of the research group of the 2019-2020 season, the Athletics Federation of Turkey in the licensed elite athlete, with a random sample of the selected method with 144 athletes has created a voluntary basis. Participants were asked to fill in the personal information form prepared by the researchers and the Beck Anxiety and Willis Sports-Specific Achievement Motivation Scales. In the analysis of the data, a statistical package program called IBM SPSS 22.0 was used. The Cronbach Alpha reliability coefficient for the total score of the Beck Anxiety Scale was found to be 0.89 in the study. In the study, the arithmetic mean and standard deviation of the scores obtained by the participants from the scales were presented as $x \pm sd$. Pearson's correlation analysis was applied to reveal the relationships between the scales. As a result, it was determined that there was a low level positive relationship between the anxiety levels of elite athletics athletes and the motivation to be successful, failure avoidance, and sport-specific achievement motivation. This situation is thought to be due to the fact that athletes participating in the study have low anxiety due to their participation in many national and international races, and their relationship with success and avoidance of failure is due to the fact that elite athletes make success a habit.

Keywords: Athletics, Success Motivation, Anxiety

* Sorumlu Yazar: Emrah YILMAZ

e-mail: emrahyilmaz@sdu.edu.tr

Giriş

Spor tarihçilerinde, atletik faaliyetlerin kökeninin antik çağ kültürlerinde yattığı konusunda genel bir anlayış hâkimdir (Akıncı, 2020). Atletizm sporu, Yunancada kelime anlamı olarak kavga, şans ve mücadele anlamlarını ifade eden athlos kelimesinden gelmektedir. “Atletizm” kelime olarak ise kullanılan anlamı, koşma, atlama, atma ve çoklu yarış disiplinlerini içeren Fransızca “L'ATLETİSME” kelimesinden gelmektedir. Atletizm sporu ile uğraşan sporcular için kullandığımız “Atlet” ise eski Yunancada “Athletes” diye karşılık bulmaktaydı, “bir ödül karşılığı yarışan kişi” kişi anlamına gelmekteydi. Günümüzde ise Atletizm Modern olimpiyatların çekirdeği durumunda bulunmaktadır (Yapıcı ve Ersoy, 2003).

Atletizmde koşular, atmalar ve atlamalar olarak ifade edilen temel hareketler topluluğu belirtilmektedir. Temel amacı olarak ise mesafe, zaman ve yükseklik olarak tanımlanmaktadır. Bu spor branşında atmalar mesafeye, koşular zamana atlamalar ise yüksekliğe karşı konulan mücadeleleri belirtmektedir. Her spor branşında olduğu gibi atletizm branşında da performansın önemi bilinmektedir.

Sportif performans, bir atletik görevin yerine getirilmesinde, başarı sağlamaya yönelik çabaların tümü olarak tanımlanmaktadır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004). Günümüzde sportif performansı etkileyen birçok faktörden bahsedilmektedir. Bu faktörler çevresel ve içsel faktörler olarak değerlendirilmeye alınmıştır. Psikolojik faktörler, sporcuların içsel faktörlerden birisidir. Sporcuların fiziksel ve ruhsal güçlerini, teknik ve taktik kapasitelerini fiziksel ve psikolojik yüklenmelere karşı en iyi duruma getirilmeye yönelik bir eğitim süreci olarak (Türkay ve Gökbel, 2020; Koçyiğit ve ark, 2018) yaptıkları antrenmanlar, yarışma/müsabakalara psikolojik olarak hazırlıkları, sporda başarı için en önemli faktörlerden birisidir. Sporcuların sergileyecekleri performansları, içinde buldukları psikolojik durumları ve maruz kaldıkları kaygı seviyeleri ile ilişkilidir (Karabulut ve ark, 2010). Dolayısıyla, sporcuların psikolojik durumları ve maruz kaldıkları kaygı seviyeleri ilgili spor branşına ait motivasyonlarını ve seviyesinin etkileyebileceği bilinmektedir.

Motivasyon, bireylerin isteklerinin ve ihtiyaçlarının giderilmesinde, öncelik sırasının oluşumunda, planlanmasında, sonucun başarılı ya da başarısız olmasında motor ve zihinsel süreçleri harekete geçirip koordine eden, sonlandıran ve değerlendiren dinamik bir süreçtir (Dornyei, 2001). Başarı motivasyonu ise, belirlenen hedeflere başarılı biçimde ulaşmak ya da belirli bir düzeyde çalışıp fiziksel ya da zihinsel eylemlerde bulunarak işin başarılı biçimde tamamlanmasıdır (Gürşimşek,

2002). Başarı motivasyonu, sporcuların geleceğe yönelik beklentileriyle ortaya çıkmaktadır. Yapılan işi başarmaktan alınan zevk ve doyumla birlikte ileride elde edebileceği başarıların düşünülmesi yeni beklentileri doğurmaktadır. Oluşan bu güdü ise, sporda başarı güdüsü veya başarı motivasyonu denilmektedir. Başarı motivasyonunun gelişiminde belirli sınırlılıklar bulunmaktadır. Her sporcu başarı motivasyonunu yükseltmeyebilir (Aktop, 2002). Başarılı olma güdüsü yüksek seviyede olan kişileri üzerine düşen görev ve sorumlulukları yerine getirebilme adına yüksek düzeyde çaba gösterirler. Buna karşılık düşük olanlar ise, başarıyı gerektirecek görev ve sorumlulardan kaçınırlar. Başarma güdüsü düzeyleri düşük veya yüksek olan kişiler, başarı veya başarısızlıklarını bir takım nedenlere bağlayabilirler. Bireyler başarmak zorunda kaldıkları görevleri yapma veya yapmamaları, kaçınma eğilimi, geçmişte tecrübe edilen deneyimlere ve bu deneyimlerin algılanması ile ilgilidir (Arık, 1996).

Araştırmacılar tarafından yapılmış literatür taramasına göre, bir çok farklı örneklem gruplarında kaygı/anksiyete (Bindak, 2005; Başaran, 2008; Karabulut ve ark, 2013; Çağlar, 2014; Civan ve ark, 2012; Polat ve ark, 2010; Taparlı-Tekin, 2004; Alp, 2018), Başarı motivasyonu (Kürkçü, 2018; Altıntaş ve ark, 2010; Baysal, 2019) konuları ile ilgili çalışmalar yapılmasına rağmen anksiyete ve başarı motivasyonu aynı anda inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Tüm bu bilgiler ışığında çalışmamızın amacı elit atletlerin anksiyete düzeylerinin başarı motivasyonu üzerine etkisinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, betimsel ve ilişkisel tarama yöntemleri kullanılmıştır. Betimsel tarama, araştırmaya konu olan olay, birey veya nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. İlişkisel tarama ise iki yada daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2004).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini grubunu 2019-2020 sezonunda Türkiye Atletizm Federasyonu'nda lisanslı elit atletlerden, örneklem grubunu ise tesadüfi yöntemle ile seçilmiş 144 sporcu gönüllü olarak oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Yapılan araştırmada, araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan Kişisel bilgi formu ile Beck Anksiyete Ölçeği ve Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel bilgi formu demografik özellikleri belirlemeyi amaçlamaktadır. Formda cinsiyet, yaş, spor yaşı, medeni durum ve alt branş sorularını içeren 5 soru yer almıştır. Çalışmaya katılan gönüllülerin kişisel bilgileri tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	84	58.3
	Kadın	60	41.7
	Toplam	144	100
Yaş	18-20	66	45.8
	21-23	43	29.9
	24-26	28	19.4
	27 ve üzeri	7	4.9
	Toplam	144	100
Kaç Yıldır Atletizm Yapıyorsunuz	1-3 yıl	20	13.9
	4-6 yıl	43	29.9
	7-9 yıl	37	25.7
	10 yıl ve üzeri	44	30.6
	Toplam	144	100
Medeni Durum	Evli	5	3.5
	Bekâr	139	96.5
	Toplam	144	100
Alt Branşınız	Koşular	68	47.2
	Atmalar	52	36.1
	Atlamalar	24	16.7
	Toplam	144	100

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılan elit atletlerin cinsiyetlere göre %58,3’ünün erkek, %41,7’sinin kadın olduğu, yaş değişkenlerine göre %45,8’inin 18-20 yaş, %29,9’unun 21-23 yaş, %19,4’ünün 24-26, %4,9’unun 27 yaş ve üzeri, kaç yıldır atletizm yapıyorsunuz değişkenlerine göre %13,9’unun 1-3 yıl, %29,9’unun 4-6 yıl, %25,7’sinin 7-9 yıl, 30,6’sinin 10 yıl ve üzeri, medeni durum değişkenlerine göre %3,5’inin evli, %96,5’inin bekâr, alt branş değişkenlerine göre ise % 47,2’sinin koşular, %36,1’inin atmalar ve %16,7’sinin de atlamalar olduğu tespit edilmiştir.

Beck Anksiyete Ölçeği

Beck ve ark., (1988), tarafından geliştirilen anksiyete ölçeğinin Türkçeye uyarlaması Ulusoy (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. 21 sorudan oluşan ölçekte her soru 0 (hiç) ve 3 (ciddi derecede) arasında değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda bu ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ve 63 arasında değişir iken yüksek puanlar anksiyete yakınmalarındaki artışa işaret etmektedir. Türkiye’de yürütülen uyarlama çalışmasında ise Cronbach Alfa kat sayısı 0,93, test tekrar test güvenilirliği ise 0,57 olarak ifade edilmiştir. Bu çalışmada Beck Anksiyete ölçeğinin toplam puan için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,89 olduğu tespit edilmiştir.

Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği

Willis (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılan ölçek; 40 maddelik ve 5’li likert tipindedir. Ölçekte, cevaplar “Hiçbir Zaman – Her Zaman” arasında değişmektedir. Ölçekte, Güç gösterme güdüsü 12, Başarılı Olma Güdüsü 17 ile Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü 11 maddeden oluşmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik katsayılarının 0,80-0,82 arasında olduğu belirlenmiştir. Elde edilen geçerlilik ve güvenilirlik sonuçlarına göre Türk toplumuna uygulanabilir olduğu belirlenmiştir.

Verilerin analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS 22.0 adlı istatistik paket programı kullanılmıştır. Ölçeklere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olduğu görülmüştür (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık Düzeyi Sonuçları

	N	Çarpıklık	Basıklık
Beck Anksiyete	144	1.362	1.700
Güç Gösterme Güdüsü	144	-.162	.674
Başarılı Olma Güdüsü	144	-.034	-.122
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	144	.123	-.514
Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Toplam	144	.214	.193

Literatür incelendiğinde Büyüköztürk, (2007) bu değerlerin ± 1 aralığında yer almasının, ayrıca George ve Mallery (2016) ise, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında yer almasının normallikten aşırı sapmalar olmaması şeklinde yorumlamışlardır. Bu bilgiler ışığında verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Araştırmada, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların aritmetik

ortalama ile standart sapma $x \pm sd$ olarak sunulmuştur. Ölçeklerden arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak için de Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 3: Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Betimsel İstatistiği

	N	Min	Max	X±Sd
Beck Anksiyete	144	0.00	41.00	9.13±9.03
Güç Gösterme Güdüsü	144	30.00	60.00	44.73±4.87
Başarılı Olma Güdüsü	144	40.00	79.00	58.27±7.38
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	144	28.00	51.00	38.79±4.94
Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Toplam	144	112.00	178.00	141.80±13.05

Tablo 3 incelendiğinde çalışmaya katılan elit atletlerin beck anksiyete ölçeği puanın 9.13 ± 9.03 olduğu tespit edilmiştir. Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon alt başlıklarından güç gösterme güdüsü puanının 44.73 ± 4.87 , başarılı olma güdüsü puanının 58.27 ± 7.38 , başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanının 38.79 ± 4.94 ve Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Toplam puanın ise 141.80 ± 13.05 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların yaşam tatmini ve serbest zaman yönetimine ilişkin korelasyon analizi

		1.	2.	3.	4.	5.
1. Beck Anksiyete	r	1				
	p					
2. Güç Gösterme Güdüsü	r	.012	1			
	p	.890				
3. Başarılı Olma Güdüsü	r	.212	.261	1		
	p	.011	.002			
4. Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	r	.193	.266	.494	1	
	p	.020	.001	.000		
5. Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Toplam	r	.198	.622	.850	.758	1
	p	.018	.000	.000	.000	

Tablo 4 incelendiğinde, elit atletizm sporcularının, Beck anksiyete düzeyleri ile Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon alt başlıklarından güç gösterme güdüsü ($r=.012$, $p=.890$) arasında ilişki bulunmazken, başarılı olma güdüsü ($r=.212$, $p=.011$) ve başarısızlıktan kaçınma ($r=.193$, $p=.020$) arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, elit atletizm sporcularının, Beck anksiyete düzeyleri ile Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Toplam ($r=.198$, $p=.018$) arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Atletizm her ne kadar bireysel bir spor branşı olsa da sporcu ve antrenör ekibi bir takım olarak kabul edilmesi, başarı ve başarısızlık durumunda takımın bütününün sorumlu tutulması daha mantıklı bir strateji olabilir. Üst düzey bir yarışmada başarı elde etmek ve o başarıyı sürdürülebilir kılmak psikolojik özellik bakımından zengin olmayı gerektirir. Sporcuların anksiyete düzeyleri ve başarı motivasyonu değerleri antrenman sırasından veya müsabaka öncesinde, esnasında etkili olabileceği gibi birçok farklı değişkenlerinde etkili olabileceği hesaba katılmalıdır.

Elit atletizm sporcularının, anksiyete düzeyleri ile spora özgü başarı motivasyon alt başlıklarından güç gösterme güdüsü arasında ilişki bulunmazken, başarılı olma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma alt başlıkları arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, elit atletizm sporcularının, anksiyete düzeyleri ile spora özgü başarı motivasyon toplam arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Gürer ve ark., (2007) göre kaygı başarıyı etkileyebilmektedir. Literatür incelendiğinde, anksiyete ile psikolojik performans (Arısoy ve ark, 2020), sosyal etkinliklere katılım (Akıncı 2019), beslenme alışkanlıkları (Türkay ve Akgül Arslan, 2020) ve reaksiyon zamanı (Soyal ve ark, 2017) gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğuna rastlanılmıştır. Yine başarı motivasyonu ile durumluk kaygı (Engür, 2002), Akademik başarı (Filiz ve Demirhan, 2018), kişilik özellikleri (Zorlu ve ark, 2020), sürekli kaygı ve benlik saygısı (Aktop ve Erman, 2006) ve takım birlikteliği (Soyer ve ark, 2010) gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğuna rastlanılmıştır.

Müsabaka öncesi bazı sporcularda yoğun düzeyde yaşanan kaygı ve stres düzeyi düşünüldüğünde, kontrol altına alınamayan bu kaygı durumu, sporcuların performanslarını negatif yönde etkileyebilir ve başarısızlıkların sebep olabilir. Bu sebeple, sporcuların karşılaştığı kaygı nedenleri ve düzeylerinin bilinmesi, sporcu ve antrenörler açısından oldukça önemli olduğu açıktır (Başaran ve ark, 2009; Pepe, 2020).

Performans sporcusu için yoğun antrenman çalışmalarının karşılığının alınması veya antrenmanlarda gösterilen emeklerin boşa gitmesi bakımından her bir yarışma önemlidir. Bu durumda sporcular için baskı ve kaygıya neden olabilir ve bu baskı genelde zihinseldir. Zihinsel kaygının en önemli nedeni olarak yarışmaların sonuç odaklı olma eğilimi olarak ifade edilebilir. Sürekli sonuç ve kazanım odaklı düşünen sporcular, sonuçlar hakkında kaygı duyabilirler. Buna karşılık, başarı için bir

optimum seviyede anksiyete gerekli görülmektedir. Bu sebeple müsabaka öncesinde yoğun anksiyete seviyesinde olan sporcuların yeterli düzeyde motive olabilmesi için anksiyete düzeylerinin düşürülmesi gerektiği bilinmektedir.

Spor da başarı, zihinsel faktörler içerisinde, konsantrasyon, baskıyla baş edebilme, problemlere karşı toparlanabilme, güven ve motivasyon gibi psikolojik durumlar etkili olmaktadır (Goldenberg, 1998). Ayrıca iyi bir psikolojik performans sporda hedefe ulaşmayı ve yapılan etkinlikte mutlu olmayı kolaylaştırmaktadır (Gürer ve ark., 2018).

“Başarı Güdülenmesi” kuramın göz önünde bulundurulduğunda başarı motivasyonu; başarıya yaklaşma, güç gösterme ile başarısızlıktan kaçınma güdülerinden oluşmaktadır. Başarıya yaklaşma güdüsü, sporcunun yarışma durumunda içsel motivasyonu düzeyini ifade ettiği belirtilmiştir. Bu da kendine güven, yetkinlik veya güçlülükle aynı anlamı ifade eder. Bu özellikler bakımından yüksek olan sporcuların, düşük olanlara göre, başarı elde edebilecekleri sportif ortamlara katılımları daha yüksektir. Sporcuların yarışmalara katılımlarını etkileyen bir başka faktör ise başarısızlıktan kaçınma güdüsü olarak belirtilmiştir. Bu faktör sporcuların kaygılı bir yapıda olması ile ilgilidir. Yüksek seviyede kaygılı sporcular, düşük olanlara göre, yarışma durumlarından daha fazla kaçınma eğilimi göstermektedirler (Cox, 1990).

Sonuç olarak, elit atletizm sporcularının, anksiyete düzeyleri ile spora özgü başarı motivasyon alt başlıklarından başarılı olma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma ve spora özgü başarı motivasyon toplam arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu durumun çalışmaya katılan atletlerin birçok ulusal ve uluslararası yarışlara katılması dolayısıyla düşük anksiyeteye sahip olmalarını ve başarıya yönelimleri ve başarısızlıktan kaçınma ile arasındaki ilişkinin ise elit düzeyde olan atletlerin başarıyı bir alışkanlık haline getirmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öneriler

- Çalışma grubu genişletilerek, daha yüksek katılımlı atletizm sporcuları üzerine yapılabilir.
- Atletizm alt branşları olan koşular, atmalar ve atlamalar gibi kategorilerin her biri için ayrı ayrı çalışmalar yapılabilir.

- Diğer bireysel sporlarda oluşturulacak çalışma gruplarında benzer çalışma yapılabilir.

Kaynaklar

- Akıncı, AY. (2020). Eski Yunanda Kadın ve Spor (Bölüm:3) Prehistoryadan Günümüze Kadın (Edt: M. Hakman) Bilgin Kültür Sanat Yayınları, Ankara: Matsa Basımevi.
- Akıncı, AY. (2019). Lisanslı Olarak Spor Yapma, Rekreasyonel Olarak Spora Katılım ve Sosyal Etkinliklere Katılımın Sosyal Görünüş Kaygısına Etkisinin İncelenmesi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*. 5(25), 1640-1644.
- Aktop, A, Erman, KA. (2006). Relationship Between Achievement Motivation, Trait Anxiety and Self-Esteem. *Biology of Sport*. 23(2),127-141.
- Aktop, A. (2002). Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Alp, H. (2018). Katılım Stili ile İşlenen Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Öğrencilerin Sürekli Kaygı Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*. 2(2), 113-120.
- Altıntaş, A, Hacıoğlu., O, Sağıtürk, B, Belman, C. & Aşçı, FH. (2010). Genç Futbol Oyuncularının Spora Katılım Güdülleri ve Başarı Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*. 2(1), 26-31.
- Arık, I.A. (1996). Motivasyon ve Heyecana Giriş. İstanbul: Çantay Yayınevi. 1. Baskı.
- Arısoy, A, Pepe, O. & Karaoğlu B. (2020). Covid 19 Sürecinde Futbola Dönüş Öncesi Futbolcuların Durumluk Kaygı Düzeyleri ile Psikolojik Performansları Arasındaki İlişki Belirlenmesi (Isparta Örneği). *Yalvaç Akademi Dergisi*. 5(1), 55-63.
- Başaran, M.H. (2008). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Konya
- Başaran, M.H, Taşgın Ö, Sanioğlu A & Taşkın AK. (2009). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. (21), 533-542.

- Bayraktar, B & Kurtoğlu, M. (2004). Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri. (Editörler: T. Atasü & İ. Yücesir), Sporda Performans ve Performans Artırma Yöntemleri. İstanbul.
- Baysal, Ş. (2019). Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Spora Katılım Güdüsü ve Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi (Gaziantep ili örneği). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Ağrı.
- Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G. & Steer, R.A. (1988). An Inventory For Measuring Clinical Anxiety: Psychometric properties. *J Consult Clin Psychol.* (56), 893-897.
- Bindak, R. (2005). İlköğretim Öğrencileri İçin Matematik Kaygı Ölçeği. *Fırat Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi.* 17(2), 442-448.
- Büyükoztürk, Ş. (2007). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. (7.Baskı), Ankara: Pegem Akademi.
- Civan, A, Özdemir., İ, Taş., İ, ve Çelik, A. (2012). Bedensel Engelli ve Engelli Olmayan Tenis Sporcularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi.* 14(1), 83-87.
- Cox, RH. (1990). *Sport Psychology, Concepts and Applications.* 2nd Edition.
- Çağlar, E. (2014). Genç ve Yıldız Hentbol Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçindeki Değişimleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 19-28.
- Dornyei, Z. (2001). *Teaching and Researching Motivation.* Longman: Essex.
- Engür, M. (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psikososyal Alanlar, Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Filiz, B. & Demirhan, G. (2018). Akademik ve Spor Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* Cilt 16. (2), 138-152.
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM Spss Statistics 23 Step By Step. A Simple Guide and Reference.* New York: Routledge.
- Goldenberg, A. (1998). *Sports Slump Busting.* Llumina Press.
- Gürer, B., Savaş, H. A., Gergerlioğlu, H. S., Hazar, Ç. K., Uzun, M., & Savaş, E. (2007). Süphan dağı tırmanışında irtifanın kaygı düzeyi üzerine etkisi. *Genel Tıp Dergisi*, 17(3), 161-166

- Gürer, B., Bektaş, F., & Kural, B. (2018). Doğa Sporları Faaliyetlerine Katılan Sporcuların Psikolojik performanslarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 74-85.
- Gürşimsek, I. (2002). Öğretmen Adaylarında Öğrenmeye İlişkin Motivasyonel İnançlar ve Strateji Kullanımı. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. (8), 135-155.
- Karabulut, O., Atasoy, M., Kaya, K. & Karabulut, A. (2013). 13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14(1), 243-253.
- Karasar, N. (2004). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Koçyiğit, B., Çimen, E., & Karakuş, S. (2018). 12-14 Yaş Grubu Hentbol ve Tenis Performans Sporcularının Fiziksel Antropometrik ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. (5), 14-25.
- Kürkçü, R. (2018). Lise Öğrencilerinin Başarı Yönelimleri Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Turan-Sam*. 10(40),192-198.
- Pepe, O. (2020). Zihinsel Antrenman ve Vücut Geliştirme. (Edt: İ.K. Türkay), Bilimsel ve Sağlık Açısından Vücut Geliştirme. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Polat, M., Çoksevim, B., Günay, E. & Pepe, O. (2010). The Investigation of Anxieties and Brief Symptom Levels of Female Volleyball Players. *Science Movement and Health*. (2) Supplement, 570-576.
- Soyal M, Çelik NM & Pekel A. (2017). An Investigation of The Relationship Between The Reaction Times and The State and Trait Anxiety Levels of The Athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 3(12), 523-532.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M. & Tetik, B. (2010). Sporculardaki Başarı Motivasyonu ile Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 7(1), 225-239.
- Taparlı-Tekin, Z. (2004). Yoğun Bakım Ünitelerinde Çalışan Hemşirelerin Anksiyete Düzeyleri ve Nedenlerinin Belirlenmesi. *Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İç hastalıkları Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi*. Adana.
- Tiryaki, Ş., & Gödelek, E. (1997). Spora Özgü Başarı Güdülenmesi Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarlanması. *I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu*, 10-12 Ekim, Mersin.

- Türkay, İ.K., ve Gökbel, S. (2020). 11-13 Yaş Tenisçilerde Uygulanan Kombine Antrenmanların Vücut Kompozisyonlarına Etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*. 4(1), 33-41.
- Türkay, İ.K, & Akgül-Arslan, T. (2020). Investigation of the Relationship Between the Social Appearance Anxiety and Nutritional Habits of the Students at the Faculty of Sport Sciences. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 9(9), 34-39.
- Ulusoy, M. (1993). Beck Anksiyete Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.
- Willis, D.J. (1982). Three Scales to Measure Sport Related Motives. *Journal of Sport Psychology*. (4), 338-353.
- Yapıcı, K., & Ersoy, A. (2003). Modern Olimpiyat Oyunlarında Atletizm Rekorlarını Hazırlayan Faktörler. *Dumlupınar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Dergisi*. (8), 1-18.
- Zorlu, E., Doğu, G., Yıldız, A.B., & Yılmaz, B. (2017). Atletizm Branşındaki Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Başarı Motivasyonuna Etkisinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 3(1), 24-35.