



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TR, Balıkesir University, Institute of Health Sciences



TRİATLON SPORUNU YAPAN SPORCULARIN
MÜSABAKA ÖNCESİ VE SONRASI
DURUMLULUK VE SÜREKLİ KAYGI
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İLAYDA MUTLU

Antrenörlük Anabilim Dalı

Bilim Alan Kodu: 130105



BALIKESİR

2025

**T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**TRİATLON SPORUNU YAPAN SPORCULARIN MÜSABAKA
ÖNCESİ VE SONRASI DURUMLULUK VE SÜREKLİ KAYGI
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İLAYDA MUTLU

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. İBRAHİM ERDEMİR**

**Antrenörlük Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 130105**

**BALIKESİR
2025**



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programında
İlayda MUTLU tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan

**“Triatlon Sporunu Yapan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Sonrası
Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi”**

başlıklı tez çalışması,
Balıkesir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin
ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından
YÜKSEK LİSANS TEZİ
olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 25/07/2025

TEZ SINAV JÜRİSİ

Prof. Dr. İbrahim ŞAHİN
Yalova Üniversitesi
(Başkan)

Prof. Dr. İbrahim ERDEMİR
Balıkesir Üniversitesi
Üye **(Danışman)**

Prof. Dr. Numan ALPAY
Balıkesir Üniversitesi
Üye

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi,
sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 21/08/2025 tarihinde teslim edilmiştir.

Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI
Enstitü Müdürü

BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıpları kabullendiğimi **beyan ederim.**

.../.../2025

İmza

İlayda MUTLU

TEŐEKKÜR

“Triatlon Sporunu Yapan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi” isimli tez çalışmamda Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Sporu Antrenörlük Anabilim Dalı’nda danışmanlığımı yapan, bilgi ve birikimlerini benden esirgemeyen saygıdeğer hocam Prof. Dr. İbrahim ERDEMİR’ e,

Spor ve eğitim hayatımda bana maddi ve manevi sonsuz destek olan ve bu günlere gelebilmemi sağlayan sevgili aileme,

Desteğini her zaman hissettiren sevgili eşime,

Teşekkürlerimi bir borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
İÇİNDEKİLER	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	v
TABLolar DİZİNİ	vi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Önemi	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi	4
1.3.1. Alt Problemler	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.5. Araştırmanın Varsayımları	5
1.6. Araştırmanın Hipotezleri	6
2. GENEL BİLGİLER	7
2.1. Triatlon Tanımı.....	7
2.1.1. Triatlon Sporunun Genel Özellikleri	8
2.1.1.1. Çoklu Disiplin Yapısı	8
2.1.1.2. Dayanıklılık Temelli Olması.....	8
2.1.1.3. Geçiş (Transition) Aşamaları.....	8
2.1.1.4. Psikolojik Dayanıklılık	8
2.1.1.5. Farklı Yarış Formatları	9
2.1.1.6. Spor Bilimleri Entegrasyonu.....	9
2.1.2. Triatlon Sporunun Etapları	9
2.1.2.1. Yüzme Etabı.....	9

2.1.2.2. T1 Geçişi (Yüzmeden Bisiklete).....	10
2.1.2.3. Bisiklet Etabı.....	10
2.1.2.4. T2 Geçişi (Bisikletten Koşuya).....	10
2.1.2.5. Koşu Etabı.....	11
2.1.3. Triatlonun Tarihçesi	11
2.1.4. Türkiyede Triatlon	12
2.2. Kaygı	12
2.2.1. Kaygı Çeşitleri	13
2.2.1.1. Durumluluk Kaygı	13
2.2.1.2. Sürekli Kaygı	13
2.2.2. Kaygı ve Spor İlişkisi	14
2.2.3. Triatlon ve Kaygı Psikolojisi	14
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	15
3.1. Araştırmanın Modeli	15
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	16
3.3. Veri Toplama Araçları.....	16
3.4. Verilerin Toplanması.....	17
3.5. Verilerin Analizi.....	17
4. BULGULAR	19
5. TARTIşMA	26
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	33
KAYNAKLAR	35
ÖZGEÇMİş.....	39
EKLER.....	40
EK 1. Etik Kurul Onay Formu	40
EK 2. Kişisel Bilgi Formu ve Ölçekler	42
EK 3. Ebeveyn Rıza Beyanı Formu	44

ÖZET

TRİATLON SPORUNU YAPAN SPORCULARIN MÜSABAKA ÖNCESİ VE SONRASI DURUMLULUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı, triatlon branşıyla aktif olarak ilgilenen sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerini karşılaştırmak ve bu düzeylerin yaş, spor yaşı ve cinsiyet gibi değişkenlerle olan ilişkilerini incelemektir.

Çalışmaya, 2024 yılında Ordu, Isparta Eğirdir ve Bursa Mudanya’da düzenlenen Türkiye Triatlon Şampiyonaları’nda yarışan, yaşları 13 ile 18 arasında değişen toplam 110 triatlet (64 erkek, 46 kadın) gönüllü olarak katılmıştır. Verilerin toplanmasında, Türkçeye Öner ve Le Compte (1985) tarafından uyarlanan Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) kullanılmıştır. Sporculara ölçek, müsabaka öncesi ve sonrası olmak üzere iki zaman noktasında uygulanmıştır. Veriler SPSS 30 programına aktarılmış; normallik testi sonrasında Bağımlı Örneklem t-testi, Pearson korelasyon testi ve Bağımsız Örneklem t-testi ile analiz edilmiştir.

Müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.01$). Buna karşılık, sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Yaş ve spor yaşı değişkenleri ile her iki kaygı türü arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p<0.01$). Ayrıca, cinsiyet değişkenine göre tüm kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Triatletlerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri, müsabaka sonrasına kıyasla belirgin şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, yarışma öncesi yaşanan belirsizlik ve baskının kaygı düzeyini artırdığını göstermektedir. Ayrıca yaş, spor yaşı ve cinsiyetin kaygı düzeyleri üzerinde belirleyici etkileri olduğu anlaşılmıştır. Elde edilen bulgular, spor psikolojisi alanında müsabaka öncesi döneme yönelik kaygı yönetimi stratejilerinin geliştirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Durumluluk kaygı, sürekli kaygı, triatlon.

ABSTRACT

AN INVESTIGATION INTO STATE AND TRAIT ANXIETY LEVELS OF TRIATHLETES BEFORE AND AFTER COMPETITION

The purpose of this study is to compare the pre- and post-competition state and trait anxiety levels of athletes actively involved in triathlon and to examine the relationships between these levels and variables such as age, sports age, and gender.

The study included a total of 110 triathletes (64 males, 46 females) aged between 13 and 18 who voluntarily participated in the 2024 Turkey Triathlon Championships held in Ordu, Isparta Eğirdir, and Bursa Mudanya. The State-Trait Anxiety Inventory (STAI), adapted into Turkish by Öner and Le Compte (1985), was used to collect data. The scale was administered to the athletes at two time points: before and after the competition. The data were transferred to SPSS 30; after a normality test, they were analyzed using the Dependent Sample t-test, Pearson correlation test, and Independent Sample t-test.

A statistically significant difference was found between pre- and post-competition state anxiety levels ($p < 0.01$). In contrast, no significant change was observed in trait anxiety levels. Negative and significant relationships were found between age and sports experience variables and both types of anxiety ($p < 0.01$). In addition, significant differences were found in all anxiety levels according to gender.

Triathletes' pre-competition state anxiety levels were significantly higher than post-competition levels. This indicates that the uncertainty and pressure experienced before the competition increased anxiety levels. Furthermore, it was found that age, sports experience, and gender have significant effects on anxiety levels. The findings highlight the necessity of developing anxiety management strategies targeting the pre-competition period in the field of sports psychology.

Keywords: State anxiety, trait anxiety, triathlon.

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

STAI	: State-Trait Anxiety Inventory (Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri)
DKÖ	: Durumluluk Kaygı Ölçeği
SKÖ	: Sürekli Kaygı Ölçeği
TTF	: Türkiye Triatlon Federasyonu
ITU	: International Triathlon Union (Uluslararası Triatlon Birliği)
T1	: Transition 1
T2	: Transition 2

TABLolar DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 3.1. Normallik Varsayımı İçin arpıklık ve Basıklık Tablosu.	18
Tablo 4.1. Araştırmacının Katılımcılarına İlişkin İstatistiksel Analizler.	19
Tablo 4.2. Triatlerlerin Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Müsabaka Öncesi ve Sonrası Karşılaştırılması.	20
Tablo 4.3. Triatlerlerin Sürekli Kaygı Düzeylerinin Müsabaka Öncesi ve Sonrası Karşılaştırılması.	21
Tablo 4.4. Triatletlerin Yaş Değişkeni ile Kaygı Durumları Arasındaki İlişki.	22
Tablo 4.5. Triatletlerin Spor Yaşı Değişkeni ile Kaygı Durumları Arasındaki İlişki.	23
Tablo 4.6. Cinsiyete Göre Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması.	24

1. GİRİŞ

Spor, kişilerin fiziksel ve sosyal gelişimleri destekleyen temel bir unsur olmasının dışında günümüzde uluslararası düzeyde ekonomik ve kültürel bir rekabet şekli haline de gelmiştir (Weinberg ve Gould, 2019). Son yıllarda Spor performansını etkileyen psikolojik faktörleri önemi, spor bilimleri literatürde daha çok öne çıkmaktadır. Bu bağlama bakıldığında, spor yapan bireyin, sadece fiziksel yeterliliği değil, psikolojik dayanıklılığı ve duygusal kontrolü de sporda başarıyı belirleyen ana unsurlar içerisinde yer edinmektedir (Cox, 2012).

Triatlon, yüzme, bisiklet ve koşu branşlarının art arda yapıldığı, yüksek düzeyde fiziksel dayanıklılık ve mental direnç gerektiren bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır (Bentley vd., 2002). Çoklu branşlardan oluşan yapısı nedeniyle triatletler hem antrenman hem de müsabaka süreçlerinde yoğun fiziksel eforun yanında önemli psikolojik baskılara da maruz kalmaktadırlar (Nicholls vd., 2009). Bu süreçte yaşanan kaygılar, sporcunun performansını doğrudan etkileyebilecek önemli bir psikolojik değişken olarak ön plana çıkmaktadır.

Triatlon gibi yüksek performans gerektiren sporlarda, sporcuların yalnızca fiziksel yeterlilikleri değil, aynı zamanda psikolojik durumları da başarı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Antrenman ve yarışma süreçlerinde maruz kalınan stres faktörleri, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini sınırlarken; bu baskılar çoğu zaman kaygı tepkilerini beraberinde getirmektedir. Bu noktada, kaygı kavramı, sporcuların performanslarını etkileyen temel psikolojik etkenlerden biri olarak dikkat çekmekte ve bu durum, spor psikolojisi literatüründe kaygının işlevi ve etkilerine yönelik kapsamlı çalışmalar yapılmasını gerekli kılmaktadır.

Kaygı, bireyin tehdit veya tehlike algısıyla ortaya çıkan bilişsel, duygusal ve fizyolojik tepkilerdir (Spielberger, 1983). Spor psikolojisi alanında kaygı genellikle iki şekilde ele alınmaktadır: durumluluk kaygı (state anxiety), belirli bir durum veya tehdit karşısında geçici olarak artan kaygı düzeyini; sürekli kaygı (trait anxiety) ise bireyin genel kaygı eğilimini ve stresli durumlara karşı verdiği kalıcı tepkileri ifade etmektedir (Spielberger, 1972). Müsabaka öncesinde yükselen durumluluk kaygı, dikkat dağınıklığına, performans düşüşüne veya motivasyon kaybına yol açabileceği gibi, bazı durumlarda uyarıcı bir işlev olarak da görülebilmektedir (Hanton vd., 2008).

Özellikle triatlon gibi dayanıklılık sporlarında, sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası kaygı düzeylerindeki değişimlerin incelenmesi; psikolojik performans hazırlığının anlaşılması ve bireysel müdahale stratejilerinin geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır (Craft vd., 2003). Nitekim, kaygı ile performans arasındaki ilişkinin iki yönlü olduğu; aşırı kaygının performansı düşürebileceği, optimal düzeyde kaygının ise performansı artırabileceği çeşitli teorik modellerle açıklanmaktadır (Yerkes ve Dodson, 1908).

Bu tez çalışmasında, ülkemizde her geçen gün sporcu sayısı artış gösteren ve gelişmekte olan triatlon branşını aktif olarak yapan 13-18 yaş aralığındaki sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.1. Araştırmanın Önemi

Triatlon, yüzme, bisiklet ve koşu branşlarının birleşimi olarak gerçekleştirilen, yüksek düzeyde fiziksel dayanıklılık ve zihinsel güç gerektiren kompleks bir spor dalıdır. Triatlon sporcuları, antrenman ve yarış süreçlerinde hem bedensel hem de psikolojik açıdan yoğun stres düzeylerine maruz kalmakta ve bu durum sporcuların kaygı düzeylerinde çeşitli değişimlere yol açabilmektedir. Özellikle yarış öncesi ve sonrası dönemlerde yaşanan durumluluk kaygı (geçici, olay anına özgü kaygı) ile sürekli kaygı (bireyin genel kaygı eğilimini yansıtan) düzeylerinin doğru bir şekilde belirlenmesi, sporcuların performansını değiştiren psikolojik faktörlerin daha derinlemesine incelenecek anlaşılmasına ve bu doğrultuda performansı artırıcı

psikolojik destek programlarının geliştirilmesine imkân sağlamaktadır. Ancak triatlon sporunun kendine özgü yapısı nedeniyle, bu alanda sporcuların kaygı düzeylerini sistematik biçimde inceleyen çalışmalar sınırlı sayıda olup, bu boşluğun giderilmesi literatüre ve spor psikolojisi uygulamalarına önemli katkılar sunacaktır. Bu amaç doğrultusunda, triatlon sporu ile uğraşan bireylerin müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi bu çalışmanın temel problem alanını oluşturmaktadır.

Bu araştırma, triatlon sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinde meydana gelen değişimleri ortaya koyarak, spor psikolojisi alanındaki literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Elde edilecek bulgular, antrenörler, spor psikologları ve diğer ilgili uzmanların, triatlon sporcularının kaygı yönetimi süreçlerine yönelik daha etkili stratejiler geliştirmelerine yardımcı olabilecektir. Ayrıca, bu çalışma müsabaka dönemlerinde sporculara sunulacak psikolojik destek programlarının hazırlanmasına da bilimsel bir temel oluşturacaktır. Türkiye'de triatlon sporunu ve sporcularını konu alan çalışmaların sınırlı sayıda olması, bu araştırmanın özgün değerini artırmakta ve spora özgü psikolojik müdahalelerin geliştirilmesi adına önemli bir boşluğu doldurmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu tez çalışmasında, triatlon branşıyla aktif olarak ilgilenen sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk (anlık) kaygı ile sürekli (kişilik özelliği olarak süreklilik gösteren) kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmaktadır. Araştırmanın bir diğer amacı ise, sporcuların kaygı düzeyleri ile demografik ve sportif özellikleri olan yaş, spor yaşı (spora başlama süresi) ve cinsiyet değişkenleri arasındaki olası ilişkilerin incelenmesidir. Bu bağlamda, yarışma öncesi ve sonrasında ölçülen kaygı düzeylerindeki değişimlerin belirlenmesiyle, müsabaka sürecinin sporcular üzerindeki psikolojik etkileri ortaya konulmaya çalışılacaktır. Ayrıca, elde edilen bulgular doğrultusunda farklı yaş grupları, deneyim seviyeleri ve cinsiyetler arasında kaygı düzeylerindeki farklılıkların açıklanması, spor psikolojisi alanında daha bireyselleştirilmiş yaklaşımlar geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi

Triatlon, yüzme, bisiklet ve koşu gibi üç farklı disiplinin art arda ve kesintisiz olarak yapıldığı hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılık gerektiren kompleks bir spor dalıdır. Bu özellikleri nedeniyle triatlon sporcuları, özellikle yarışma öncesi ve yarışma süresince yüksek düzeyde fiziksel ve psikolojik stresle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu bağlamda, sporcuların yarışma öncesi ve sonrası yaşadıkları kaygı düzeyleri, performansları üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Kaygı, özellikle durumluluk (anlık) ve sürekli (kişilikle ilişkili) olmak üzere iki boyutta ele alınmakta; yarışma öncesi genellikle daha yoğun hissedilen durumluluk kaygı, sporcuların konsantrasyon, karar verme ve fiziksel verimlilik düzeylerini etkileyebilmektedir. Ancak, bu kaygı düzeyinin yarışma sonrasında nasıl değiştiği ve bu değişimin sporcuların genel psikolojik süreçlerine nasıl yansıdığı yeterince açıklığa kavuşturulamamıştır.

Sporcuların psikolojik durumu, özellikle de kaygı düzeyi, performanslarını doğrudan etkileyen önemli bir değişkendir. Triatlon gibi yüksek düzeyde fiziksel ve zihinsel dayanıklılık gerektiren çoklu branşlı sporlarda bu etki daha da belirgin hale gelmektedir. Müsabaka süreci, sporcular için yalnızca fiziksel bir meydan okuma değil, aynı zamanda yoğun bir zihinsel baskı süreci olarak da değerlendirilmelidir. Bu bağlamda, müsabaka öncesi ve sonrası yaşanan kaygı düzeylerinin değişip değişmediği, spor psikolojisi açısından önemli bir problemdir. Çünkü müsabaka öncesinde artan kaygı düzeyi, sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyebileceği gibi; müsabaka sonrasında da kaygının sürüp sürmemesi, sporcuların genel ruhsal durumunu ve sonraki müsabakalara hazırlık sürecini etkileyebilir. Bu nedenle, “Triatlon sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusu bu çalışmanın temel problem cümlesini oluşturmaktadır. Bu soruya verilecek yanıt, müsabaka öncesi ve sonrası kaygının düzey ve yönünü ortaya koyarak, sporculara yönelik psikolojik destek uygulamalarının planlanmasına katkı sağlayabilir.

1.3.1. Alt Problemler

Triatlon sporcularının durumluluk kaygı düzeyleri ne düzeydedir ve bu düzeyler müsabaka öncesi ve sonrası dönemler arasında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Triatlon sporcularının sürekli kaygı düzeyleri ne düzeydedir ve bu düzeyler müsabaka öncesi ve sonrası dönemler arasında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Sporcuların yaş, cinsiyet ve spor yapma süresi gibi bireysel özellikleri, müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklara veya ilişkilere yol açmakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma bazı sınırlılıklar çerçevesinde yürütülmüştür ve elde edilen bulgular bu sınırlılıklar dikkate alınarak değerlendirilmelidir:

- Araştırma Türkiye de 2024 yılında Triatlon Federasyonuna bağlı kulüplerde aktif olarak Türkiye şampiyonalarına katılan 110 sporcu ile,
- Araştırmacının elde edilen verileri değerlendirme ve yorumlama yeteneği ile,
- Araştırma ile ilgili ulaşılabilen kaynaklar ile sınırlı tutulacaktır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Bu çalışmada aşağıdaki varsayımlar dikkate alınmıştır:

- Araştırmaya katılan sporcuların anket sorularına içtenlikle ve doğru biçimde cevap verdikleri varsayılmıştır.
- Katılımcılar, araştırmaya gönüllü olarak katılmış ve araştırma sürecini içtenlikle tamamlamışlardır.
- Kullanılan ölçme araçları araştırma amacına uygun bilgi sağlamaktadır.
- Elde edilen veriler, araştırma evrenini temsil edecek nitelikte bir örneklem grubundan elde edilmiştir.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının araştırma problemlerine ilişkin bulgular elde edecek geçerlilik ve güvenilirlik olduğu varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Triatlon sporcularının müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyleri müsabaka öncesine kıyasla anlamlıdır.

H2: Triatlon sporcularının müsabaka sonrası sürekli kaygı düzeyleri müsabaka öncesine kıyasla farklıdır.

H3: Sporcuların yaş değişkenine göre müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında ilişki vardır.

H4: Sporcuların spor yaşı değişkenine göre müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında ilişki vardır.

H5: Sporcuların cinsiyet değişkenine göre müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında fark vardır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Triatlon Tanımı

Triatlon, yüzme, bisiklet ve koşu branşlarının ardışık ve kesintisiz olarak gerçekleştirildiği, çoklu dayanıklılık temelli bir spor dalıdır. İlk olarak 1970'li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde organize edilen triatlon, zamanla kurumsallaşarak 1989 yılında Uluslararası Triatlon Birliği'nin (World Triathlon, eski adıyla ITU) kurulmasıyla uluslararası statü kazanmıştır (World Triathlon, 2023). Bu disiplin, farklı fiziksel gereklilikleri olan üç ayrı sporun bir araya gelmesiyle sporcuların hem aerobik kapasitesini hem de zihinsel dayanıklılığını üst düzeyde sınamaktadır.

Triatlon müsabakaları genellikle şu sırayla gerçekleştirilir: yüzme, bisiklet ve koşu. Bu disiplinler arasındaki geçişler (transition) de yarış süresine dâhil olup sporcunun genel performansını etkileyen önemli bir unsurdur (Bentley vd., 2002). Triatlon yarışları farklı mesafelerde düzenlenebilmekte olup en yaygın kullanılan formatlar arasında sprint (750 m yüzme, 20 km bisiklet, 5 km koşu), olimpik (1500 m yüzme, 40 km bisiklet, 10 km koşu) ve Ironman (3,8 km yüzme, 180 km bisiklet, 42,2 km koşu) yer almaktadır.

Bu spor dalı, fizyolojik, psikolojik ve stratejik faktörlerin etkileşimini gerektirmesi bakımından sporcunun bütünsel kapasitesini değerlendiren kompleks bir yapı arz etmektedir. Özellikle son yıllarda triatlon, spor bilimleri literatüründe dayanıklılık, enerji sistemleri, spor psikolojisi ve performans optimizasyonu konularında önemli bir araştırma alanı hâline gelmiştir (Gulbin ve Gaffney, 1999).

2.1.1. Triatlon Sporunun Genel Özellikleri

2.1.1.1. Çoklu Disiplin Yapısı

Triatlon, farklı enerji sistemlerini ve kas gruplarını devreye sokan üç farklı spor branşının kesintisiz bir şekilde uygulanmasıyla karakterize edilir. Her branşın fizyolojik gereklilikleri farklı olduğundan, sporcunun disiplinler arası geçişlere adaptasyonu performans açısından kritik bir öneme sahiptir (Bentley vd., 2002).

2.1.1.2. Dayanıklılık Temelli Olması

Triatlon, aerobik kapasitenin belirleyici olduğu yüksek dayanıklılık gerektiren bir spor dalıdır. VO₂ max, laktat eşiği ve enerji verimliliği gibi fizyolojik parametreler, performans üzerinde doğrudan etkilidir (Millet ve Bentley, 2004). Sporcunun bu üç branşı art arda ve belirli bir tempoda tamamlayabilmesi, uzun süreli enerji kullanımını ve etkili bir yorgunluk yönetimini gerektirir.

2.1.1.3. Geçiş (Transition) Aşamaları

Triatlonun kendine özgü yapılarından biri olan T1 (yüzmeden bisiklete) ve T2 (bisikletten koşuya) geçişleri, yarış süresine dâhil olup stratejik planlamanın önemli bir parçasıdır. Geçişlerin verimli yönetimi, toplam yarış süresi üzerinde belirgin etki yaratabilir (Peeling vd., 2005).

2.1.1.4. Psikolojik Dayanıklılık

Triatlon, sadece fiziksel değil, aynı zamanda yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılık da gerektirir. Uzun süren yarışlar boyunca konsantrasyonun korunması, motivasyonun sürdürülmesi ve stresle başa çıkma becerileri başarıyı doğrudan etkiler

(McCormick vd., 2015). Özellikle Ironman gibi ultra mesafe triatlonlarda zihinsel gücün önemi daha da artmaktadır.

2.1.1.5. Farklı Yarış Formatları

Triatlon, farklı yaş ve performans seviyelerine uygun çeşitli yarış formatları içerir. En yaygın formatlar sprint, olimpik, yarı Ironman (70.3) ve Ironman olmakla birlikte, çocuklar ve gençler için uyarlanmış mesafeler de mevcuttur. Bu çeşitlilik, triatlonun geniş bir katılımcı kitlesine hitap etmesini sağlar (World Triathlon, 2023).

2.1.1.6. Spor Bilimleri Entegrasyonu

Triatlon, antrenman bilimi, beslenme, sporcu sağlığı ve psikoloji gibi birçok disiplinin eşgüdümlü çalışmasını gerektirir. Disiplinler arası bu yapı, triatlonun spor bilimi açısından kapsamlı bir inceleme alanı hâline gelmesine neden olmuştur (Gulbin ve Gaffney, 1999).

2.1.2. Triatlon Sporunun Etapları

Triatlon yarışları genel olarak aşağıdaki dört temel aşamadan oluşmaktadır.

2.1.2.1. Yüzme Etabı

Triatlonun ilk etabı olan yüzme, genellikle açık su (deniz, göl veya nehir) ortamında gerçekleştirilir; bazı durumlarda havuz kullanımı da mümkündür. Bu etap, yarışın başlangıç noktası olduğu için hem fizyolojik uyarılmanın sağlanması hem de pozisyon avantajı açısından kritik öneme sahiptir. Yüzme sırasında su sıcaklığı, akıntı, görüş mesafesi gibi çevresel faktörler performansı etkileyen unsurlar arasında yer alır (Chatard ve Wilson, 2003).

2.1.2.2. T1 Geçişi (Yüzmeden Bisiklete)

İlk geçişi (Transition 1-T1), yüzme etabının ardından bisiklet etabına geçişi ifade eder. Bu geçişte sporcular yüzme ekipmanlarını çıkarıp bisiklet ekipmanlarını (kask, ayakkabı, vb.) giymelidir. Bu sürecin hızlı ve verimli olması, toplam yarış süresi üzerinde belirgin bir etki yaratmaktadır. Aynı zamanda kalp atım hızı ve kas aktivasyonu açısından ani değişimlere neden olduğu için geçişe özgü antrenmanlar önerilmektedir (Peeling vd., 2005).

2.1.2.3. Bisiklet Etabı

Bisiklet etabı, triatlonun en uzun mesafeye sahip bölümüdür ve dayanıklılığın yanı sıra enerji yönetimini de ön plana çıkarır. Rüzgâr direnci, eğim profili ve yol yüzeyi gibi çevresel faktörler bu etabın zorluk derecesini belirler. Ayrıca drafting (rüzgârda sürüklenme) kurallarının geçerli olup olmaması, yarış stratejisini doğrudan etkiler. Bu etapta yanlış yapılan bir efor yönetimi, koşu performansında ciddi düşüşlere yol açabilir (Atkinson vd., 2003).

2.1.2.4. T2 Geçişi (Bisikletten Koşuya)

İkinci geçişi (Transition 2-T2), bisiklet etabının ardından koşuya geçişi kapsar. Bu etapta sporcular bisikletlerini belirlenen alana bırakır ve koşu ekipmanlarını (koşu ayakkabısı, şapka, numara bandı) alarak parkura devam eder. Bu geçişi sırasında yaşanan fizyolojik geçişi sendromu, yani “bacaklarda ağırlık ve koordinasyon sorunu”, özellikle deneyimsiz sporcularda yaygındır (Hauswirth ve Brisswalter, 2008).

2.1.2.5. Koşu Etabı

Triatlonun son etabı olan koşu, sporcunun genel dayanıklılık düzeyinin ve zihinsel direncinin en çok test edildiği bölümdür. Özellikle uzun mesafe triatlonlarda (örneğin Ironman) bu etap, enerji rezervlerinin büyük ölçüde azaldığı bir noktada gerçekleştiğinden stratejik tempo yönetimi büyük önem taşır. Koşu performansı, önceki etaplarda yapılan enerji harcamasıyla doğrudan ilişkilidir (Millet ve Vleck, 2000).

2.1.3. Triatlonun Tarihçesi

Triatlon, modern anlamda ilk kez 1970'li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkan, üç farklı dayanıklılık sporunun ardışık şekilde uygulanmasıyla oluşan bir spor dalıdır. İlk organize triatlon yarışı, 25 Eylül 1974 tarihinde San Diego Track Club tarafından Kaliforniya'da düzenlenmiş ve bu yarışta 500 yard (yaklaşık 457 metre) yüzme, 5 mil (yaklaşık 8 km) bisiklet ve 6 mil (yaklaşık 9,6 km) koşu etapları yer almıştır (International Triathlon Union [ITU], 2023).

Triatlonun küresel ölçekte tanınırlık kazanması ise 1978 yılında Hawaii'de düzenlenen ironman yarışları ile gerçekleşmiştir. Donal G. King adındaki bir deniz subayı, o dönem Hawaii'de ayrı ayrı yapılan yüzme, bisiklet ve koşu yarışlarını birleştirerek "Hangisi daha zordur?" sorusuna yanıt aramış ve üç branşı art arda birleştirerek ilk ironman Triatlonu'nu organize etmiştir (Triathlon History Foundation, 2022). Bu yarış 3,8 km yüzme, 180 km bisiklet ve 42,2 km maraton koşusundan oluşmuş ve triatlonun ekstrem dayanıklılık sporu kimliğini oluşturmuştur.

Bu gelişmelerin ardından 1989 yılında Fransa'nın Avignon kentinde ilk Uluslararası Triatlon Şampiyonası düzenlenmiş ve aynı yıl Uluslararası Triatlon Birliği (ITU) kurulmuştur. ITU'nun kurulması, triatlonun resmî kurallarının belirlenmesi ve olimpik bir disiplin hâline gelmesi sürecinin başlangıcını oluşturmuştur (World Triathlon, 2023).

Triatlon, 2000 yılında Sidney Olimpiyat Oyunları'nda ilk kez olimpik branş olarak yer almış ve böylece küresel spor arenasında yerini resmen almıştır. O tarihten bu yana triatlon, yaş grupları, elit sporcular, paratriatletler ve çocuklar için farklı formatlarla ulusal ve uluslararası düzeyde düzenlenmeye devam etmektedir.

2.1.4. Türkiyede Triatlon

Türkiye'de triatlon sporunun kurumsallaşma süreci 1980'li yılların sonuna dayanmaktadır. Bu dönemde triatlon, öncelikle amatör sporcuların bireysel çabalarıyla tanınmış; ilk resmi yarışmalar 1990'lı yılların başında düzenlenmiştir. Türkiye Triatlon Federasyonu (TTF), 1991 yılında Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde kurulmuş ve triatlonun ülke genelinde tanıtımı, organizasyonu ve altyapı gelişimi açısından önemli bir dönüm noktası olmuştur (TTF, 2023).

2.2. Kaygı

Kaygı (anksiyete), bireyin gerçek ya da algılanan bir tehdide karşı yaşadığı, genellikle hoş olmayan ve huzursuzluk verici bir duygusal durumdur. Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (APA, 2013) göre kaygı; gelecekte olası bir tehdit veya tehlike karşısında ortaya çıkan, öngörülemeyen durumlara yönelik duyulan endişe, huzursuzluk, kas gerginliği ve kaçınma davranışlarıyla karakterizedir. Bu yönüyle kaygı, stresli bir durum öncesinde ya da sırasında bireyin zihinsel ve fiziksel tepkilerini etkileyebilen bir bilişsel-duygusal süreçtir.

Spielberger (1983), kaygıyı durumluluk kaygı (state anxiety) ve sürekli kaygı (trait anxiety) olmak üzere iki boyutta ele alır. Durumluluk kaygı, bireyin belirli bir zamanda ve durumda hissettiği geçici kaygı düzeyini ifade ederken, sürekli kaygı bireyin kişilik özelliği olarak taşıdığı ve zaman içinde daha stabil kalan kaygı eğilimini ifade eder. Spor psikolojisi bağlamında bu ayrım, özellikle yarışma ortamlarında sporcunun performans düzeyi üzerindeki etkileri analiz etmek açısından önemlidir (Martens vd., 1990).

2.2.1. Kaygı Çeşitleri

2.2.1.1. Durumluluk Kaygı

Durumluluk kaygı (state anxiety), bireyin belirli bir zaman diliminde, belirli bir durum karşısında yaşadığı geçici ve yoğun kaygı halidir. Bu tür kaygı, bireyin tehdit olarak algıladığı içsel ya da dışsal uyarıcılara karşı geliştirdiği anlık tepkileri yansıtır ve genellikle zamanla ya da durumun sona ermesiyle ortadan kalkar (Spielberger, 1983).

Spielberger tarafından geliştirilen durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri (State-Trait Anxiety Inventory- STAI) çerçevesinde, durumluluk kaygı; bireyin içinde bulunduğu belirli bir anda kendini nasıl hissettiğini ölçmek amacıyla değerlendirilir. Bu kavram, bireyin mevcut koşullardaki endişe, gerginlik ve tedirginlik düzeyini ifade eder (Spielberger vd., 1983).

Spor psikolojisi bağlamında durumluluk kaygı, özellikle yarışma öncesi ya da sırasında sporcunun performansını etkileyebilecek en kritik psikolojik değişkenlerden biri olarak kabul edilir. Örneğin, bir sporcunun önemli bir müsabaka öncesi hissettiği kalp çarpıntısı, kas gerginliği ya da dikkat dağınıklığı, yüksek durumluluk kaygısının belirtileri olabilir (Martens vd., 1990).

2.2.1.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı (trait anxiety), bireyin kişilik yapısına bağlı olarak stresli ya da tehdit edici durumları algılama ve bu durumlara karşı kaygı tepkisi gösterme eğilimini ifade eden, görece kalıcı bir bireysel farklılık özelliğidir. Spielberger (1983) tarafından tanımlanan bu kavram, bireyin çevresel uyarıcılara verdiği duygusal ve bilişsel tepkilerdeki istikrarlı kaygı düzeyini yansıtır.

Sürekli kaygı düzeyi yüksek bireyler, günlük yaşam olaylarını daha kolay tehdit olarak algılama ve bu durumlara karşı daha yoğun kaygı yaşama

eğilimindedirler. Bu bireyler, aslında tehlikeli olmayan durumları bile stresli ve riskli olarak değerlendirebilirler (Spielberger vd., 1983). Dolayısıyla sürekli kaygı, bireyin kaygıya yatkınlığını, yani potansiyel kaygı tepkisinin sıklığını ve yoğunluğunu belirleyen bir kişilik özelliğidir.

Spor psikolojisi açısından bakıldığında, sürekli kaygı düzeyi yüksek olan sporcuların, özellikle rekabet ortamlarında durumluluk kaygıyı daha yoğun yaşadıkları ve bu durumun performans üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği öne sürülmektedir (Martens vd., 1990; Weinberg ve Gould, 2018).

2.2.2. Kaygı ve Spor İlişkisi

Kaygı, spor ortamında genellikle performans baskısı, seyirci etkisi, başarı beklentisi, antrenör tutumları ve öz yeterlik düzeyi gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak ortaya çıkar (Martens vd., 1990). Sporcu, müsabaka sırasında potansiyel başarısızlık, sakatlanma ya da sosyal değerlendirme korkusu nedeniyle durumluluk kaygı yaşayabilir. Eğer bireyin kişilik özellikleri arasında sürekli kaygı düzeyi yüksekse, bu durum stresli ortamlarda daha yoğun kaygı tepkileri göstermesine yol açabilir (Spielberger, 1983).

2.2.3. Triatlon ve Kaygı Psikolojisi

Triatlon, yüksek dayanıklılık ve disiplinler arası geçiş becerisi gerektiren karmaşık bir spor dalıdır. Yüzme, bisiklet ve koşu etaplarının ardışık olarak tamamlanması, sporcuya sadece fizyolojik değil, aynı zamanda ciddi düzeyde bilişsel ve psikolojik yük getirmektedir. Uzun süreli fiziksel efor, yarışma stresi, çevresel faktörler ve geçiş süreçleri, triatletlerin kaygı düzeylerini doğrudan etkileyebilmektedir (Weinberg ve Gould, 2018).

Triatlonun yarışma süresi boyunca süregelen bilinmezlikler (örneğin hava koşulları, ekipman sorunları, rakip stratejileri) sporcuda durumluluk kaygıyı tetikleyebilir. Ayrıca triatlonun bireysel bir spor olması, performansın doğrudan

kişisel yeterlilikle ilişkilendirilmesine yol açmakta ve sosyal değerlendirme kaygısını artırabilmektedir.

Yüksek kaygı düzeyi, sporcularda dikkat dağınıklığı, koordinasyon bozukluğu, karar verme gecikmeleri gibi performans üzerinde olumsuz etkiler yaratabilecek bilişsel sonuçlara yol açabilir. Bu nedenle triatlon, spor psikolojisi araştırmalarında kaygının performans üzerindeki etkilerinin analiz edildiği önemli bir model olarak değerlendirilmektedir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın üçüncü bölümünde yer alan "Gereç ve Yöntem" başlığı altında; çalışmanın evreni ve örneklemini, araştırma modeli, veri toplama araçları ile verilerin analiz sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, nicel araştırma yaklaşımlarından biri olan deneysel modeller içerisinde yer alan zayıf deneysel desen tercih edilmiştir. Bu model, tek grup üzerinde gerçekleştirilen ve ön test-son test uygulamasına dayalı bir araştırma desendir. Söz konusu modelde, deneysel işlemde önce ve sonra elde edilen veriler karşılaştırılarak değişkenler arasındaki farklılıklar değerlendirilmektedir. Zayıf deneysel modelin tercih edilmesinde, gruplar arası karşılaştırma yapılmasının mümkün olmaması ve araştırmanın uygulama koşulları doğrultusunda yalnızca tek grup üzerinden veri toplanabilmesi etkili olmuştur. Bu model, özellikle kontrol grubu oluşturmada yaşanan sınırlılıkların bulunduğu saha araştırmalarında sıkça kullanılmaktadır (Karasar, 2004).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini, 2024 yılı içerisinde Türkiye Triatlon Federasyonu tarafından Ordu, Eğirdir ve Mudanya illerinde düzenlenen Türkiye Şampiyonası yarışmalarına katılan ve yarışmayı tamamlayan 13-18 yaş aralığındaki triatletler oluşturmaktadır. Söz konusu üç ayrı yarışma, aynı sezonda ve belirli aralıklarla düzenlendiği için bu organizasyonlara katılan sporcuların büyük çoğunluğunu aynı bireyler oluşturmaktadır. Bu nedenle, her yarışa ortalama 120 sporcunun katıldığı gözlemlenmiş olsa da tekrarlayan katılımlar dikkate alınarak evren yaklaşık 120 triatletten oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklem grubunu ise, evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılarak elde edilen ve üç ilde yapılan yarışmalara katılan triatletler arasından 110 sporcuya ait geçerli veriler oluşturmaktadır. Örneklem, evrenin büyük bir kısmını temsil edecek şekilde ve gönüllülük esasına dayalı olarak belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği: durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI), Spielberger vd., (1970) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama çalışmaları ise Öner ve Le Compte (1985) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu envanter, bireylerin hem o andaki (durumluluk) hem de genel eğilim olarak taşıdıkları (sürekli) kaygı düzeylerini ölçmeyi amaçlayan iki alt ölçekten oluşmaktadır. Her iki alt ölçekte de 20 madde yer almakta olup, dört dereceli likert tipi bir yapı kullanılmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanlar 20 ile 80 arasında değişmekte, yüksek puanlar bireyin yüksek düzeyde kaygı yaşadığını, düşük puanlar ise daha düşük kaygı düzeylerini göstermektedir. Envanterde yer alan maddeler iki farklı biçimde düzenlenmiştir: doğrudan ifadeler, bireyin olumsuz duygularını yansıtırken; ters çevrilmiş ifadeler, olumlu duyguları temsil etmektedir. Durumluluk Kaygı Ölçeği'nde ters maddeler şunlardır: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde ise 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddeler ters ifadelerdir. Puanlama sürecinde, önce doğrudan ve ters ifadelerin toplam puanları ayrı ayrı hesaplanır. Daha sonra, doğrudan maddelerden elde edilen puan toplamından ters maddelerin toplamı çıkarılır ve bu sonuca sabit bir

değer eklenir. Bu sabit değer, durumluluk Kaygı Ölçeği için 50, Sürekli Kaygı Ölçeği için ise 35 olarak belirlenmiştir. Elde edilen toplam skor, bireyin kaygı düzeyini göstermektedir. DKÖ, bireyin kısa süreli, durumdan kaynaklı kaygı tepkilerini ölçmede yüksek duyarlılığa sahipken; SKÖ, bireyin yaşam boyu gösterdiği genel kaygı eğilimlerini değerlendirmek üzere tasarlanmıştır. Her iki ölçek de bireylerin ruhsal durumlarını anlamada ve psikolojik değerlendirmelerde yaygın olarak kullanılmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak veriler, Türkiye Triatlon Federasyonu'na bağlı çeşitli spor kulüplerinde lisanslı olarak triatlon branşında faaliyet gösteren sporculardan, çevrim içi anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılar, araştırmaya gönüllülük esasına dayalı olarak dâhil edilmiş ve anket formunun giriş kısmında araştırmanın amacı, kapsamı ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Ayrıca, katılımcıların yaşları göz önünde bulundurularak, 13-18 yaş aralığında yer alan bireylerin yasal temsilcilerinden (velilerinden) bilgilendirilmiş onam formu alınarak rıza beyanı (Ek-3) sağlanmıştır.

Veri toplama sürecinde katılımcılara herhangi bir yönlendirme yapılmamış; tüm sorular kendi öznel değerlendirmelerine göre yanıtlanmıştır. Elde edilen veriler, analiz aşamasına geçilmeden önce eksik ya da geçersiz yanıtlar bakımından kontrol edilerek sadece geçerli ve güvenilir veriler analiz sürecine dâhil edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Katılımcılardan yüz yüze anket yoluyla elde edilen ölçüm verileri öncelikle SPSS 30 paket programına aktarılmıştır. Ardından eksik, hatalı ve kayıp ölçüm değerleri veri setinden çıkarıldıktan sonra verilerin normalliği sınanmıştır. Verilerin normalliğini sınamak amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri

incelenmiştir. Bu değerler $\pm 1,5$ çarpıklık-basıklık kriteri (Tabachnick ve Fidell, 2013) ile incelenmiş olup, normallik sınaması sonucunda normal dağılım gösterdikleri belirlenmiş ve müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında fark olup olmadığını incelemek için Paired Samples T testi uygulanmıştır. Spor yaşı ve yaş değişkenleri ile durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla ise Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Son olarak cinsiyete göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla ise Independent Samples T testi yapılmıştır. Korelasyon katsayısı Büyüköztürk, (2018) referans alınarak 0-30 arası zayıf, 30-70 arası orta, 70-100 arası yüksek olarak belirlenmiştir.

Normallik Varsayımının Değerlendirilmesi

Tablo 3.1. Normallik varsayımı için çarpıklık ve basıklık tablosu.

Ölçekler	Ölçümler	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Durumluluk Kaygı Ölçeği	Müsabaka öncesi	0.260	-0.496
	Müsabaka Sonrası	0.635	-0.477
Sürekli Kaygı Ölçeği	Müsabaka öncesi	0.502	-0.360
	Müsabaka Sonrası	-0.019	-1.033

Araştırmada kullanılan sürekli ve durumluluk kaygı ölçeklerine ait verilerin dağılım özelliklerini belirlemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Bu analiz, parametrik testlerin uygulanabilirliğini değerlendirmek açısından önem taşımaktadır.

Çarpıklık, dağılımın simetrik olup olmadığını; basıklık ise dağılımın tepe noktasının normal dağılıma göre düz ya da sivri olduğunu gösterir. George ve Mallery (2010) ile Tabachnick ve Fidell (2013), normal dağılıma yakın kabul edilebilmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerinin yaklaşık ± 1 aralığında olması gerektiğini belirtmektedir.

Tablo 3.1 incelendiğinde:

- **Durumluluk Kaygı Ölçeği** için müsabaka öncesi çarpıklık değeri 0.260, basıklık değeri-0.496; müsabaka sonrası çarpıklık 0.635 ve basıklık-0.477 olarak bulunmuştur.

- **Sürekli Kaygı Ölçeği** için ise müsabaka öncesi çarpıklık 0.502, basıklık-0.360; müsabaka sonrası çarpıklık-0.019 ve basıklık-1.033'tür.

Elde edilen tüm değerlerin ± 1 sınırları içerisinde kaldığı ve özellikle çarpıklık değerlerinin sıfıra yakın olduğu görülmektedir. Bu durum, verilerin normal dağılıma oldukça yakın bir dağılım gösterdiğini ve parametrik analizlerin kullanılabilir olduğunu göstermektedir. Sadece müsabaka sonrası sürekli kaygı ölçeği için hesaplanan basıklık değeri (-1.033), ± 1 sınırına çok yakın olmakla birlikte, literatürde bu tür küçük sapmaların parametrik analiz açısından genellikle sorun oluşturmadığı belirtilmektedir.

Bu doğrultuda, verilerin normal dağılıma uygun olduğu ve analizlerde parametrik testlerin kullanılmasının istatistiksel açıdan geçerli olduğu sonucuna varılabilir.

4. BULGULAR

Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 4.1. Araştırmacının katılımcılarına ilişkin istatistiksel analizler.

Değişken	Gruplar	n	Min.	Maks.	\bar{X}	SS
Yaş (yıl)	Erkek	64	13	18	15.03	1.68
	Kadın	46	13	18	15.43	1.88
Spor Yaşı (yıl)	Erkek	64	1	11	4.83	2.75
	Kadın	46	1	11	5.85	3.13

Araştırmaya toplamda 110 sporcu katılmış olup, bu grubun 64'ü erkek (%58,2), 46'sı ise kadın (%41,8) sporculardan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ve spor yaşı değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 4.1'de sunulmuştur.

Yaş değişkeni incelendiğinde, erkek katılımcıların yaş aralığı 13 ile 18 yıl arasında değişmekte olup, ortalama yaşları $15,03 \pm 1,68$ yıl olarak hesaplanmıştır. Kadın katılımcılarda ise yaş aralığı yine 13 ile 18 yıl arasında olup, ortalama yaş $15,43 \pm 1,88$ yıl olarak bulunmuştur. Her iki grubun yaş dağılımı benzer olmakla birlikte, kadın katılımcıların ortalama yaşının erkeklere göre biraz daha yüksek olduğu görülmektedir.

Spor yaşı değişkeninde sporcuların triatlon branşında geçirdikleri yıl göz önüne alınarak değil spor yapmaya başladıkları yaş yılı baz alınarak incelenmiştir. Erkek katılımcıların spora başlama süresi 1 ila 11 yıl arasında değişmekte olup, ortalama spor yaşı $4,83 \pm 2,75$ yıldır. Kadın katılımcıların spor yaşı da 1 ila 11 yıl aralığındadır; ortalama spor yaşı ise $5,85 \pm 3,13$ yıl olarak belirlenmiştir. Bu bulgu, kadın katılımcıların spora daha erken yaşlarda başladıklarını ve ortalama olarak daha uzun süredir sporla uğraştıklarını göstermektedir.

Elde edilen bu tanımlayıcı veriler, çalışmada yer alan katılımcı grubunun demografik yapısını ve sportif deneyim düzeylerini genel hatlarıyla ortaya koymaktadır. Ayrıca gruplar arası karşılaştırmalarda anlamlılık analizleri için uygun bir temel sunmaktadır.

Triatletlerin Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Tablo 4.2. Triatletlerin durumluluk kaygı düzeylerinin müsabaka öncesi ve sonrası karşılaştırılması.

	Ölçümler	n	\bar{X}	SS	t	p
Durumluluk Kaygı Düzeyleri	Müsabaka öncesi	110	35.49	9.04	3.192	0.00**
	Müsabaka sonrası	110	32.93	10.65		

**p<0.05, **p<0.01*

Araştırmada, triatletlerin müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla eşleştirilmiş örneklem için bağımlı gruplar t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Analiz sonuçlarına göre, triatletlerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeylerinin ortalaması 35.49 ± 9.04 iken, müsabaka sonrasındaki ortalama değer 32.93 ± 10.65 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, triatletlerin müsabaka sonrasında

kaygı düzeylerinde bir azalma olduğunu göstermektedir. Yapılan t-testi sonucunda elde edilen $t(109) = 3.192$ ve $p = 0.00$ değeri, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($p < 0.01$).

Bu bulgular, müsabaka öncesi yaşanan bilişsel ve duygusal gerilimin, yarışma tamamlandıktan sonra azaldığını ve sporcuların psikolojik olarak daha rahat bir duruma geçtiğini göstermektedir. Spor psikolojisi literatürüne göre, yarışma öncesi yaşanan durumluluk kaygı genellikle bilinmezlik, beklenti baskısı ve başarıya yönelik stresle ilişkilidir (Martens vd., 1990). Müsabaka sonrasında ise bu gerilim ortadan kalktığı için kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş yaşanması beklenen bir durumdur.

Bu doğrultuda, elde edilen sonuçlar, triatlon gibi çok branşlı ve yüksek dayanıklılık gerektiren sporlarda psikolojik hazırlığın ve kaygı yönetiminin performans üzerinde belirleyici olabileceğini ortaya koymaktadır.

Triatletlerin Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Tablo 4.3. Triatletlerin sürekli kaygı düzeylerinin müsabaka öncesi ve sonrası karşılaştırılması.

	Ölçümler	n	\bar{X}	SS	t	p
Sürekli Kaygı Düzeyleri	Müsabaka öncesi	110	40.48	9.89	0.682	0.50
	Müsabaka sonrası	110	39.91	10.65		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Araştırmada, triatletlerin müsabaka öncesi ve sonrası sürekli kaygı düzeyleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla bağımlı gruplar t-testi uygulanmıştır. Sürekli kaygı, bireyin çevresel tehditleri algılama ve bu durumlara karşı kaygı tepkisi verme eğilimini yansıtan, görece stabil ve kişilik temelli bir özelliktir (Spielberger, 1983). Bu nedenle müsabaka gibi kısa süreli durumların bu değişken üzerindeki etkisi sınırlı olabilir.

Elde edilen bulgular Tablo 4.3'te sunulmaktadır. Triatletlerin müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeyleri ortalama 40.48 ± 9.89 iken, müsabaka sonrası ortalama 39.91 ± 10.65 olarak hesaplanmıştır. İki ölçüm arasındaki farkın istatistiksel anlamlılık düzeyi incelendiğinde, $t(109) = 0.682$ ve $p = 0.50$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, sürekli kaygı düzeylerinde müsabaka öncesi ve sonrası arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir ($p > 0.05$).

Bu bulgu, sürekli kaygının bireyin temel kişilik yapısı ile ilişkili olduğunu ve kısa süreli durumsal değişkenlerden kolaylıkla etkilenmediğini desteklemektedir. Literatürde de belirtildiği üzere, sürekli kaygı düzeyi yüksek bireyler müsabaka gibi stresli durumlarda daha yoğun durumluluk kaygı yaşayabilmekte; ancak bu özellik müsabaka gibi geçici deneyimlerden doğrudan etkilenmemektedir (Martens vd., 1990; Weinberg ve Gould, 2018).

Sonuç olarak, çalışmada triatletlerin sürekli kaygı düzeyleri müsabaka öncesi ve sonrasında benzer kalmış; bu durum, sürekli kaygının stabil doğası ile tutarlı bulunmuştur.

Yaş Değişkeni ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4.4. Triatletlerin yaş değişkeni ile kaygı durumları arasındaki ilişki.

		Yaş	
Durumluluk Kaygı	Müsabaka Öncesi	$\frac{r}{p}$	-0.731**
			0.01
	Müsabaka Sonrası	$\frac{r}{p}$	-0.449**
			0.01
Sürekli Kaygı	Müsabaka Öncesi	$\frac{r}{p}$	-0.257**
			0.01
	Müsabaka Sonrası	$\frac{r}{p}$	-0.235**
			0.01

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Araştırmada, triatletlerin yaş değişkeni ile durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen korelasyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri Tablo 4.4'te sunulmuştur.

Analiz sonuçlarına göre, yaş ile müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -0.731, p = 0.01$). Bu bulgu, yaş arttıkça triatletlerin müsabaka öncesi yaşadıkları kaygı düzeyinin belirgin şekilde azaldığını göstermektedir. Müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi ile yaş arasındaki ilişki ise orta düzeyde negatif yönlüdür ($r = -0.449, p = 0.01$). Bu da yaşın, müsabaka sonrasında da kaygı düzeyleri üzerinde azaltıcı bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir.

Sürekli kaygı düzeyi ile yaş arasındaki ilişki ise daha düşük düzeydedir. Müsabaka öncesi sürekli kaygı ile yaş arasında zayıf ancak anlamlı düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.257, p = 0.01$). Benzer şekilde, müsabaka sonrası sürekli kaygı ile yaş arasında da zayıf bir negatif ilişki gözlenmiştir ($r = -0.235, p = 0.01$).

Bu sonuçlar genel olarak, yaş ilerledikçe triatletlerin hem anlık (durumluluk) hem de kişilik temelli (sürekli) kaygı düzeylerinde azalma eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Bu durum, yaşın ve dolayısıyla deneyim ve öz düzenleme becerilerinin artmasının, kaygı yönetimi üzerinde olumlu etkiler yarattığını düşündürmektedir. Spor psikolojisi literatüründe de benzer şekilde, yaşla birlikte sporcunun psikolojik dayanıklılığının arttığı ve yarışma kaynaklı stres faktörlerine karşı daha kontrollü tepkiler verdiği belirtilmektedir (Martens vd., 1990; Weinberg ve Gould, 2018).

Tablo 4.5. Triatletlerin spor yaşı değişkeni ile kaygı durumları arasındaki ilişki.

		Spor Yaşı	
Durumluluk Kaygı	Müsabaka Öncesi	r	-0.716**
		p	0.01
	Müsabaka Sonrası	r	-0.425**
		p	0.01
Sürekli Kaygı	Müsabaka Öncesi	r	-0.400**
		p	0.01
	Müsabaka Sonrası	r	-0.377**
		p	0.01

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 4.5'te triatletlerin müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluluk ve sürekli kaygı durumları ile spor yaşı değişkeni arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Buna göre; durumluluk kaygı ölçeğinin müsabaka öncesi ile spor yaşı değişkeni arasında

yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0.716$). Durumluluk kaygı ölçeğinin müsabaka sonrası ile spor yaşı değişkeni arasında ise orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0.425$). Sürekli kaygı ölçeğinin müsabaka öncesi ile spor yaşı değişkeni arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0.400$). Son olarak sürekli kaygı ölçeğinin müsabaka sonrası ile spor yaşı değişkeni arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0.377$).

Spor Yaşı ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4.6. Cinsiyete göre kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.

Ölçekler		Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	p
Durumluluk kaygı	Müsabaka	Erkek	64	37.33	8.64	2.579	0.01**
	Öncesi	Kadın	46	32.93	9.06		
	Müsabaka	Erkek	64	35.89	11.18	3.629	0.00**
	Sonrası	Kadın	46	28.80	8.36		
Sürekli Kaygı	Müsabaka	Erkek	64	38.88	8.18	-2.040	0.04*
	Öncesi	Kadın	46	42.72	11.59		
	Müsabaka	Erkek	64	41.73	8.39	2.155	0.03*
	Sonrası	Kadın	46	37.37	12.84		

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

Araştırmada, triatletlerin spora başlama sürelerini ifade eden spor yaşı değişkeni ile durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen korelasyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri Tablo 4.5'te sunulmaktadır.

Analiz sonuçları, spor yaşı ile müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ($r = -0.716$, $p = 0.01$). Bu bulgu, spora daha uzun süredir devam eden triatletlerin müsabaka öncesi yaşadıkları kaygı düzeylerinin belirgin biçimde daha düşük olduğunu göstermektedir. Müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi ile spor yaşı arasındaki ilişki ise orta düzeyde negatif ve anlamlı bulunmuştur ($r = -0.425$, $p = 0.01$). Bu da deneyimli sporcuların, müsabaka sonrasında da daha düşük kaygı düzeylerine sahip olduklarını göstermektedir.

Sürekli kaygı düzeyine bakıldığında, spor yaşı ile müsabaka öncesi sürekli kaygı arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($r = -0.400$,

$p = 0.01$). Benzer şekilde, müsabaka sonrası sürekli kaygı düzeyi ile spor yaşı arasındaki ilişki de anlamlı ve negatif yönlüdür ($r = -0.377, p = 0.01$).

Bu bulgular, spor yaşı arttıkça yani sporcuların deneyim düzeyleri yükseldikçe, hem geçici (durumluluk) hem de kalıcı (sürekli) kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığını göstermektedir. Spor yaşı, bireyin yalnızca fiziksel olarak değil, aynı zamanda psikolojik açıdan da dayanıklılık geliştirmesine katkı sağlamakta; özellikle müsabaka öncesi stres yönetiminde belirleyici bir faktör olmaktadır. Bu durum, spor psikolojisi alanında yer alan “deneyimle gelen kaygı toleransı” görüşünü desteklemektedir (Martens vd., 1990; Weinberg ve Gould, 2018).

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde 4. bölümde yapmış olduğumuz istatistiksel analizler yaptığımız tablolar yorumlanmış ve tartışılmıştır.

Bu çalışmada triatletlerin yaş ve spor yaşı gibi demografik değişkenleri ile durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş, ayrıca müsabaka öncesi ve sonrası kaygı düzeylerindeki farklılıklar değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular hem spor psikolojisi literatürü hem de kaygı kuramları bağlamında ele alınmıştır.

Tablo 4.2' de yer alan bulgulara istinaden triatletlerin müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortalamalar incelendiğinde müsabaka öncesi bireylerin durumluluk kaygı düzeyleri müsabaka sonrasına göre anlamlı düzeyde yüksektir. Bu bulgular H1 hipotezini doğrular niteliktedir. Triatletlerin müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark bulunması, sporcunun psikolojik hazırlık süreciyle yakından ilişkilidir. Müsabaka öncesinde belirsizlik, başarısızlık korkusu, izleyici baskısı ve performans beklentisi gibi faktörler kaygı düzeyini artırmaktadır. Özellikle bireysel sporlarda, sporcu tüm sorumluluğu kendi üzerinde hisseder ve bu durum durumluluk kaygının yükselmesine neden olabilir. Müsabaka sonrasında ise belirsizlik ortadan kalktığı için rahatlama yaşanmakta, bu da kaygı düzeyinin düşmesine yol açmaktadır. Ayrıca yarış sonrası fizyolojik yorgunluğun da merkezi sinir sistemi üzerinden kaygı düzeyini baskılayıcı etkisi olabileceği öne sürülmektedir. Dolayısıyla bu bulgu, müsabaka öncesi süreçte sporcuların psikolojik hazırlıklarının önemini bir kez daha ortaya koymaktadır.

Öncelikle, triatletlerin **müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeylerinin**, müsabaka sonrasına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t(109) = 3.192, p < 0.01$). Bu bulgu, yarışma öncesinde artan belirsizlik, performans beklentisi ve başarısızlık korkusu gibi faktörlerin, sporcuların anlık kaygı düzeylerinde artışa yol açtığını göstermektedir. Martens ve arkadaşlarına (1990) göre, yarışma ortamı, özellikle genç sporcularda kaygı düzeylerini yükselten en önemli durumsal etmenlerden biridir. Müsabaka sonrası kaygı düzeyinin düşmesi ise, performansın tamamlanmasıyla birlikte belirsizliğin ortadan kalkmasına ve rahatlamaya bağlı olabilir.

Ancak, sürekli kaygı düzeylerinde müsabaka öncesi ve sonrası arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($t(109) = 0.682, p > 0.05$). Bu bulgu, sürekli kaygının bireyin kişilik yapısına bağlı olarak şekillendiği ve kısa süreli durumsal değişkenlerden önemli ölçüde etkilenmediğini göstermektedir. Spielberger (1983), sürekli kaygıyı bireyin tehdit edici durumları algılama ve bu durumlara karşı genel kaygı eğilimi gösterme düzeyi olarak tanımlamaktadır. Bu açıdan bakıldığında, müsabaka gibi kısa süreli olayların sürekli kaygı üzerinde sınırlı etkisi olması beklenen bir durumdur.

Yaş değişkeni ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; yaş arttıkça hem durumluluk hem de sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı düzeyde azalma gözlenmiştir. Özellikle müsabaka öncesi durumluluk kaygı ile yaş arasındaki ilişki oldukça yüksek ve negatif yönlüdür ($r = -0.731, p < 0.01$). Bu bulgu, yaşla birlikte gelişen psikolojik dayanıklılık, öz düzenleme ve stresle başa çıkma becerilerinin kaygı düzeylerini düşürmede etkili olabileceğini göstermektedir. Weinberg ve Gould (2018), yaşın sporcularda psikolojik olgunluk ve özyönetim becerilerinin gelişimine katkı sağladığını, bunun da kaygı kontrolünde avantaj yarattığını belirtmektedir. Müsabaka sonrası durumluluk kaygı ile yaş arasında da orta düzeyde negatif bir ilişki bulunması ($r = -0.449$), yaşın genel kaygı yönetiminde etkili bir faktör olduğunu desteklemektedir.

Benzer şekilde, spor yaşı ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler de anlamlı ve negatif yönlüdür. Müsabaka öncesi durumluluk kaygı ile spor yaşı arasındaki ilişki ($r = -0.716, p < 0.01$) yüksek düzeydedir ve bu, daha deneyimli sporcuların müsabaka öncesi dönemi daha düşük kaygıyla geçirdiklerini göstermektedir. Bu sonuç, deneyimin kaygı yönetiminde kritik bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Deneyimli

sporcuların geçmişte benzer durumlarla daha sık karşılaşmaları, belirsizliğe karşı daha hazırlıklı olmaları ve zihinsel stratejiler geliştirmiş olmaları, durumluluk kaygı düzeylerinin düşüklüğünü açıklayabilir (Gould vd., 2002).

Spor yaşı ile sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkilerin daha düşük düzeyde olması (öncesi: $r = -0.400$; sonrası: $r = -0.377$) ise, bu değişkenin yine daha kalıcı kişilik özelliklerinden biri olan sürekli kaygı üzerinde sınırlı ancak anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Buna göre, sporda geçirilen sürenin yalnızca performans değil, aynı zamanda psikolojik uyum açısından da olumlu etkiler yaratabileceği söylenebilir. Özellikle genç yaşlarda spora başlayan bireylerin, sporun sağladığı disiplin, öz farkındalık ve sosyal destek gibi faktörlerden faydalanarak daha düşük kaygı profiline sahip olabilecekleri ifade edilmektedir (Scanlan vd., 2005).

Sonuç olarak, çalışmanın bulguları hem bireysel hem de yapısal faktörlerin sporcularda kaygı düzeyleri üzerinde önemli rol oynadığını göstermektedir. Yaş ve spor yaşı gibi değişkenlerin artması, özellikle durumsal kaygının azaltılmasında etkili olmakta; bu da spor psikolojisi uygulamaları açısından önemli çıkarımlar sunmaktadır. Genç ve deneyimsiz sporcuların müsabaka öncesi dönemde daha yoğun kaygı yaşadıkları göz önünde bulundurularak, bu gruplara yönelik bilişsel-davranışçı teknikler, gevşeme çalışmaları ve zihinsel antrenman uygulamalarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Literatür incelendiğinde; Öztürk (2023) farklı branşlardaki sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeylerini incelemiş müsabaka öncesi ve sonrası arasında anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir. Civan vd., (2010) tarafından yapılan çalışmada bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların durumluluk kaygı durumları incelenmiş ve anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Conde-Ripoll (2024) yapmış oldukları çalışma sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri incelenmiştir. Sonuçlar, müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu, müsabaka sonrası ise kaygı düzeylerinde azalma olduğunu göstermiştir. Özbay (2012) tarafından güreş milli takımında yer alan sporcuların kaygı düzeyleri incelenmiş ve müsabaka öncesi ile sonrası arasında anlamlı fark tespit etmişlerdir. Manzoor vd. (2021) tarafından yapılan bu çalışma, farklı spor dallarından 73 sporcunun müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeylerini incelemiştir.

Bulgular, müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu, müsabaka sonrası ise kaygı düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar yapmış olduğumuz çalışmayı destekleyen nitelikte bulgular içermektedir.

Triatletlerin sürekli kaygı düzeylerinin incelendiği tablo 4.3'te müsabaka öncesi ve sonrası kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bu bulgu H2 hipotezini doğrular nitelikte değildir. Sürekli kaygı düzeylerinin müsabaka öncesi ve sonrası arasında anlamlı bir farklılık göstermemesi, bu kaygı türünün bireyin kişilik yapısına daha bağlı ve daha istikrarlı bir psikolojik özellik olmasından kaynaklanmaktadır. Sürekli kaygı, bireyin günlük yaşamda olayları tehdit edici algılama eğilimiyle ilişkili olup, anlık durumsal faktörlerden çok daha az etkilenir. Bu bağlamda, bir spor müsabakasının hemen öncesi ya da sonrası gibi kısa süreli stres kaynakları, sporcunun sürekli kaygı düzeyini değiştirecek kadar etkili olmayabilir. Ayrıca triatletlerin, müsabaka deneyimleri ve psikolojik dayanıklılıkları düşünüldüğünde, bu bireylerin genel kaygı düzeylerinin zaman içinde daha stabil kaldığı ve müsabaka gibi olağan spor etkinliklerinden çok fazla etkilenmediği söylenebilir. Bu durum, sporcunun psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma becerilerinin de bir göstergesi olabilir. Literatür incelendiğinde; Civan vd. (2010) tarafından yapılan araştırmada bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların sürekli kaygı durumları incelenmiş ve anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Conde-Ripoll vd. (2024) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası kaygı ve öz güven düzeylerini inceleyerek, bu değişkenlerin maç sonuçlarıyla ilişkisini değerlendirmiştir. Bulgular, müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu, müsabaka sonrası ise kaygı düzeylerinde azalma ve öz güven düzeylerinde artış olduğunu göstermiştir. Literatür incelendiğinde müsabaka öncesi ve sonrası sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırıldığı araştırma yok denecek kadar azdır. Fakat mevcut literatür bilgileri yapmış olduğumuz çalışmayı desteklememektedir.

Tablo 4.4 incelendiğinde araştırmamıza katılan triatletlerin yaş değişkeni ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre yaş değişkeni ile; müsabaka öncesi durumluluk kaygı arasında yüksek düzeyde negatif yönlü ilişki ($r=-0.731$), müsabaka sonrası durumluluk kaygı arasında orta düzeyde negatif yönlü ilişki ($r=-0.449$), müsabaka öncesi sürekli kaygı arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki ($r=-0.257$) tespit edilmiştir. Son olarak müsabaka sonrası sürekli kaygı düzeyleri ile yaş

değişkeni arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki ($r=-0.235$) tespit edilmiştir. Bu bulgular H3 hipotezini müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı ile sürekli kaygı düzeylerinde doğrular niteliktedir. Bu sonuçlar incelendiğinde sporcuların yaş düzeyleri arttıkça müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeylerinde azalma meydana gelmektedir. Ayrıca müsabaka öncesi ve sonrası sürekli kaygı düzeylerinde de yaşa artışına bağlı olarak azalma gelmektedir. Yaş değişkeni ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bulgular, yaş arttıkça hem durumluluk hem de sürekli kaygının belirli ölçülerde azaldığını göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre, yaş değişkeni ile kaygı düzeyleri arasındaki negatif yönlü ilişkiler, triatletlerin yaşları arttıkça hem durumluluk hem de sürekli kaygı düzeylerinde azalma yaşandığını göstermektedir. Bu durumun temel nedenlerinden biri, sporcuların yaşla birlikte kazandıkları deneyimdir. Müsabaka ortamına defalarca maruz kalan ve çeşitli yarış tecrübeleri edinen sporcular, zamanla stresli durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmektedir. Bu deneyim, özellikle müsabaka öncesi belirsizlik ve heyecanın yol açtığı durumluluk kaygıyı azaltmakta etkili olmaktadır. Ayrıca yaşla birlikte bireylerin duygu düzenleme stratejilerinde de olgunlaşma görülmekte, bu da sürekli kaygı düzeylerinin azalmasına katkı sağlamaktadır. Daha ileri yaşlardaki sporcular, genç meslektaşlarına kıyasla yarış öncesinde ve sonrasında daha sakin ve kontrollü bir ruh hali sergileyebilmekte, bu da onların kaygı düzeylerinin daha düşük olmasına neden olmaktadır. Tüm bu etkenler, yaş arttıkça kaygının azalmasını açıklayan önemli faktörler arasında yer almaktadır. Yaş ile birlikte artan spor deneyimi, müsabaka alışkanlığı ve bireyin stresle başa çıkma becerisindeki gelişimle açıklanabilir. Özellikle daha deneyimli sporcuların müsabaka ortamına daha fazla maruz kalmış olmaları, belirsizlik durumlarını daha kontrollü yönetmelerine olanak sağlamaktadır. Bu bağlamda, yaşla birlikte gelişen psikolojik dayanıklılık, müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinde azalmaya neden olabilmektedir. Literatür incelendiğinde Civan vd. (2010) tarafından yapılan araştırmada bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yaşa göre kaygı durumları incelenmiş ve anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Kardaş (2018) tarafından yapılan çalışmada 13-16 yaş arasındaki futbolcuların durumluluk müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin yaş değişkeninde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Hacıseferoğlu vd. (2015) yapmış oldukları çalışmada durumluluk kaygı düzeylerinde yaş artışına bağlı azalma olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda yapmış olduğumuz çalışmayı literatür bulguları desteklemektedir.

Triatlon sporcularının spor yaşına bağlı olarak kaygı düzeylerinin incelendiği tablo 4.5’de sporcuların müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri ile spor yaşı arasında yüksek düzeyde negatif yönlü ilişki ($r=-0.716$), müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyleri ile spor yaşı arasında orta düzeyde negatif yönlü ilişki ($r=0.-425$), müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeyleri ile spor yaşı arasında orta düzeyde negatif yönlü ilişki ($r=-0.400$) ve son olarak müsabaka sonrası sürekli kaygı düzeyleri ile spor yaşı arasında orta düzeyde negatif yönlü ilişki ($r=-0.377$) tespit edilmiştir. Bu bulgular H4 hipotezini destekler niteliktedir. Bu bulgulara istinaden bütün kaygı düzeylerinde sporcunun spor yaşının artışına bağlı olarak kaygı düzeylerinde azalma meydana gelmektedir. Spor yaşı ile kaygı düzeyleri arasında tespit edilen negatif yönlü ilişkiler, spor deneyimi arttıkça sporcuların kaygı düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Bu durum, sporcuların yıllar içinde müsabaka ortamına alışmaları, benzer stres durumlarını tekrar tekrar yaşamaları ve bu süreçlerle başa çıkma becerilerini geliştirmeleriyle açıklanabilir. Spor yaşı arttıkça sporcular, belirsizlik ve performans baskısını daha iyi yönetebilmekte, bu da hem durumluluk hem de sürekli kaygı düzeylerinin azalmasına katkı sağlamaktadır. Özellikle triatlon gibi yüksek zihinsel odaklanma ve fiziksel dayanıklılık gerektiren branşlarda, uzun süreli spor deneyimi sporcuların psikolojik sağlamlığını artırmakta ve kaygı düzeylerini düşürmektedir. Bu bağlamda spor yaşı, kaygı düzeylerinin belirlenmesinde önemli bir değişken olarak değerlendirilebilir. Uzun yıllar boyunca spora düzenli olarak katılan bireylerin, müsabaka öncesi ve sonrasında karşılaştıkları stres faktörlerine daha aşina hale geldikleri ve bu stres kaynaklarıyla başa çıkmada daha etkili stratejiler geliştirdikleri bilinmektedir (Gould ve Maynard, 2009). Ayrıca, Martens vd. (1990) de sporcuların deneyim kazandıkça kaygı düzeylerinin azaldığını ve bu sürecin onların performanslarını daha stabil hâle getirdiğini vurgulamaktadır. Literatür incelendiğinde triatlon sporcuları ile doğrudan yapılmış çalışma bulunmasa da farklı spor branşları ile ilgili yapılmış çalışmalara rastlanmaktadır. Hacıseferoğlu vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada durumluluk kaygı düzeylerinin spor yaşı az olan sporcularda daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Bozkuş (2013) tarafından yapılan bir başka çalışmada, kadın futbolcuların spor deneyiminin yarışma kaygısı düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Sonuçlar, daha fazla deneyime sahip sporcuların, yarışma sırasında daha düşük kaygı yaşadıklarını ortaya koymuştur. Rice vd. (2019) tarafından elit sporcular arasında yapılan bir sistematik derleme ve meta-analiz

çalışması, daha genç yaş deneyimin, daha yüksek yarışma kaygısı ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Literatür bulguları yapmış olduğumuz çalışma ile doğrudan örtüşmektedir.

Cinsiyete göre sürekli ve durumluluk kaygının müsabaka öncesi ve sonrası değerlerinin incelendiği tablo 4.6'da müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri erkekler lehine anlamlı düzeyde fark tespit edilirken ($p<0.05$), müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeylerinde kadınlar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Müsabaka sonrası sürekli kaygı düzeylerinde ise erkekler lehine anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu bulgular H5 hipotezini doğrulamaktadır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri erkek sporcular lehine anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Bu sonuç, erkek sporcuların yarışma anına yönelik kaygı tepkilerinin kadınlara kıyasla daha yoğun yaşandığını göstermektedir. Erkek sporcularda toplumsal beklenti, başarı baskısı ya da performans odaklı düşünce yapısının daha belirgin olması, durumluluk kaygı düzeylerinin artmasında etkili olabilir. Ayrıca erkeklerin kaygılarını ifade etme biçimleri de farklılık gösterebilir; bu durum, ölçümlerde daha yüksek kaygı puanlarına yansımış olabilir. Öte yandan, müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeyleri kadın sporcular lehine daha yüksek bulunmuştur. Kadınların genel yaşamda kaygıya daha duyarlı olması, duygusal farkındalık düzeylerinin yüksekliği, sosyal rollerden kaynaklı baskılar gibi etkenler bu farkı açıklayabilir. Müsabaka sonrası sürekli kaygı düzeylerinin erkek sporcular lehine anlamlı düzeyde yüksek çıkması, erkek sporcuların yarışma sonrasında da zihinsel olarak süreci tam olarak sonlandıramadıklarını ve başarıya dair baskının etkisinin devam ettiğini göstermektedir. Erkek sporcular, toplumda başarı odaklılık, rekabetçilik ve performansla özdeşleştirildiklerinden, müsabaka tamamlandıktan sonra bile performanslarına yönelik içsel değerlendirme ve beklenti baskısı yaşamaya devam edebilirler. Bu durum, sürekli kaygı düzeylerinin müsabaka sonrasında da yüksek seyretmesine neden olabilir. Literatür incelendiğinde; Hacıseferoğlu vd. (2015) yapmış oldukları çalışmada cinsiyete göre kaygı düzeylerinde kadınlar lehine anlamlı fark olduğunu tespit etmişlerdir. Civan vd. (2010) tarafından yapılan araştırmada bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların sürekli kaygı durumları incelenmiş ve cinsiyete göre anlamlı fark olmadığını tespit etmişlerdir. Karabulut ve Mavi-var (2019) tarafından yürütülen çalışmada taekwondo sporcularının cinsiyete göre durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Öztürk (2008) spor bilimleri öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada cinsiyet değişkenine göre durumluluk kaygı düzeylerinde anlamlı fark tespit ederken, sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı fark bulmamıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada triatletlerin müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri incelenmiş; ayrıca yaş ve spor yaşı değişkenlerinin kaygı düzeyleriyle ilişkileri değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, kaygı düzeylerinin müsabaka zamanlamasına ve bireysel-demografik özelliklere bağlı olarak anlamlı şekilde farklılık gösterebildiğini ortaya koymuştur.

Araştırmanın sonuçlarına göre, triatletlerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri, müsabaka sonrasına kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu durum, yarışma öncesi yaşanan belirsizlik, beklenti baskısı ve değerlendirilme korkusu gibi psikolojik faktörlerin kaygı düzeylerini artırabileceğini göstermektedir. Ancak sürekli kaygı düzeyleri, müsabaka öncesi ve sonrası arasında anlamlı bir değişiklik göstermemiştir. Bu bulgu, sürekli kaygının bireyin kişilik yapısıyla daha yakından ilişkili olduğunu ve kısa süreli durumsal etkilerden görece bağımsız olduğunu desteklemektedir.

Bununla birlikte hem yaş hem de spor yaşı ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Yaş ve deneyim düzeyinin artması, özellikle durumluluk kaygı üzerinde kayda değer bir azaltıcı etki yaratmaktadır. Bu sonuç, sporculuk kariyerinin başlarında olan bireylerin kaygı yönetimi açısından daha hassas bir profil sergileyebileceğini ve psikolojik destek uygulamalarına daha fazla ihtiyaç duyabileceğini göstermektedir.

Öneriler

1. **Zihinsel Antrenman Programları:** Özellikle genç ve deneyimsiz triatletlere yönelik olarak müsabaka öncesi kaygıyı azaltmaya yönelik gevşeme teknikleri, nefes egzersizleri, imgeleme ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi zihinsel antrenman programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.
2. **Psikolojik Destek Hizmetleri:** Spor kulüplerinde ve federasyon düzeyinde, spor psikologlarının desteğiyle kaygı düzeyi yüksek sporculara yönelik bireysel danışmanlık ve grup temelli psikoeğitim uygulamaları geliştirilebilir.
3. **Antrenör Eğitimi:** Antrenörlerin, sporcuların kaygı düzeylerini doğru şekilde tanımlayabilmeleri ve uygun psikolojik destek stratejileri uygulayabilmeleri adına spor psikolojisi temelli eğitim programlarına dahil edilmeleri önerilir.
4. **Uzunlamasına Çalışmalar:** Bu çalışmanın kesitsel bir tasarıma sahip olması nedeniyle, değişkenlerin zaman içindeki seyrini inceleyen uzunlamasına çalışmalarla bulguların desteklenmesi bilimsel açıdan katkı sağlayacaktır.
5. **Farklı Spor Branşlarıyla Karşılaştırma:** Triatlon dışında farklı bireysel ve takım sporlarıyla kaygı düzeyleri karşılaştırılarak, branşlara özgü psikolojik ihtiyaçlar daha ayrıntılı şekilde belirlenebilir.

Bu sonuçlar, sporda psikolojik sağlamlık gelişimi ve müsabaka öncesi hazırlık süreçlerinin yapılandırılmasında önemli uygulama alanları sunmaktadır. Triatletlerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik yönden de desteklenmeleri, performanslarını optimize etmeleri açısından kritik öneme sahiptir.

KAYNAKLAR

- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Bentley, D. J., Millet, G. P., Vleck, V. E., & McNaughton, L. R. (2002). Specific aspects of contemporary triathlon: Implications for physiological analysis and performance. *Sports Medicine*, 32(6), 345–359. <https://doi.org/10.2165/00007256-200232060-00002>
- Bozkus, T., Turkmen, M., & Kul, M. (2013). The effects of age, sports experience and physical self perception on competition anxiety levels of female football players. *International journal of academic research*, 5(4), 509.
- Chatard, J. C., & Wilson, B. (2003). Drafting distance in swimming. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(7), 1176–1181. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000074441.72177.79>
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1).
- Conde-Ripoll, R., Escudero-Tena, A., & Bustamante-Sánchez, Á. (2024). Pre and post-competitive anxiety and self-confidence and their relationship with technical-tactical performance in high-level men's padel players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1-10.
- Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications (7th ed.)*. McGraw-Hill.
- 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.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Gill, D. L., & Williams, L. (2008). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise (3rd ed.)*. Human Kinetics.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(4), 478-485.
- Gould, D., Greenleaf, C., & Krane, V. (2002). Coping strategies used by U.S. Olympic athletes. *The Sport Psychologist*, 16(1), 1–22.

- Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, J., & Vevera, M. (1987). Relationships between competitive state anxiety inventory-2 subscale scores and performance in high school athletes. *Journal of Sport Psychology*, 9(1), 25-40.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress & Coping*, 22(2), 153-166.
- Hacıcaferoğlu, S., Hacıcaferoğlu, B., & Seçer, M. (2015). Halk oyunları branşına katılan sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Special Issue 4), 288-297.
- Hanin, Y. L. (2000). *Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-performance relationships in sport*. Human Kinetics.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477-495.
- Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 45-57.
- Hauswirth, C., & Brisswalter, J. (2008). Strategies for improving performance in long duration events: Olympic distance triathlon. *Sports Medicine*, 38(11), 881-891. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838110-00004>
- 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., Swain, A., & Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1-15.
- Jones, J., & Hardy, L. E. (1990). *Stress and performance in sport*. John Wiley & Sons.
- Karabulut, E. O., & Mavi-var, S. (2019). Taekwondocuların durumluluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi (13. Baskı)*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kardaş, N. T. (2018). 13-16 Yaş arası altyapı futbolcularının müsabaka dönemindeki durumluluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 109-117.
- Krane, V., & Williams, J. M. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25(2), 203-217.
- Kuter, S., & Öztürk, F. (2011). *Sporun eğitim ve psikoloji üzerindeki etkileri*. Nobel Yayıncılık.
- Manzoor, M., Parveen, R., & Yaqoob, S. (2019). A Study on Pre-and Post-Competition State Anxiety among the Athletes. *Pakistan Social Sciences*, 3(1), 673-679.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Millet, G. P., & Vleck, V. E. (2000). Physiological and biomechanical adaptations to the cycle to run transition in Olympic triathlon: Review and practical recommendations for training. *British Journal of Sports Medicine*, 34(5), 384-390. <https://doi.org/10.1136/bjism.34.5.384>

- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 728-733.
- Orlick, T. (2008). *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training (4th ed.)*. Human Kinetics.
- Özbay, S. (2012). *Büyükler güreş milli takımında yer alan sporcuların, müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması* (Tez no:320270). (Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Ulusal Tez Merkezi.
- Öztürk, A. (2008). *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretmenlik programı öğrencilerinin durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki* (Tez no:248419). (Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Ulusal Tez Merkezi.
- Öztürk, E. (2023). Farklı Branşlarda Yer Alan Sporcuların, Müsabaka Öncesi ve Sonrası durumluluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(2), 136-146.
- Peeling, P., Bishop, D., & Landers, G. (2005). Effect of swimming intensity on subsequent cycling and overall triathlon performance. *British Journal of Sports Medicine*, 39(12), 960-964. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.019117>
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., ... & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 722-730.
- Scanlan, T. K., & Passer, M. W. (1979). *Competitive stress and the young athlete. Psychological perspectives in youth sports*, Hemisphere.
- Scanlan, T. K., Babkes, M. L., & Scanlan, L. A. (2005). Participation in sport: A developmental glimpse at emotion. In J. L. Mahoney, R. W. Larson, & J. S. Eccles (Eds.), *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs* (pp. 275-309). Lawrence Erlbaum Associates.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263-280.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research*. Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Pearson.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological review*, 107(3), 411.
- Vealey, R. S. (2007).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.)*. Human Kinetics.
- World Triathlon (2023). Competition Rules & Race Formats. Retrieved from <https://www.triathlon.org>
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS applied scientific research methods*. Detay Publishing.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.

Young, B. W., & Medic, N. (2011). Examining social influences on the sport commitment of masters swimmers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 168-175.

Yüce, S. (2005). *Sporun Sosyal Boyutu*. Gazi Kitabevi.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı:	İlayda MUTLU
Eğitim	
Lise:	İnebey Anadolu Lisesi (2012-2016)
Lisans:	Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (2016-2020)
Yüksek Lisans:	Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Anabilim Dalı (2022- 2025)
Yabancı Dil Bilgisi	
İngilizce:	-
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar	
Kuruluş Adı:	-

EKLER

EK 1. Etik Kurul Onay Formu



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU

Toplantı Tarihi	: 31.01.2025
Toplantı Sayısı	: 2025/01-17
Toplantı Saati	: 10:00
Araştırmanın Başlığı	Türkçe : Triatlon Sporunu Yapan Sporcuların Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi İngilizce :
SORUMLU ARAŞTIRMACI	
Ad Soyad	: Prof. Dr. İbrahim ERDEMİR
Kurumu	: Balıkesir Üniversitesi/ Spor Bilimleri Fakültesi
YARDIMCI ARAŞTIRMACI/ARAŞTIRMACILAR	
Adı Soyadı	Kurumu
İlayda MUTLU	Balıkesir Üniversitesi

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 31.01.2025 tarihinde Prof. Dr. Bayram ŞAHİN'in başkanlığında toplandı. Toplantıya Prof. Dr. Uğur GÜRGAN (İzinli) katılmadı. Görüşme sonunda, yukarıda bilgileri yer alan araştırmanın Bilimsel Araştırma Etik Kurul Onay Belgesi talebi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunca değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur.

BAŞKAN
Prof. Dr. Bayram ŞAHİN

Prof. Dr. Sebahattin KARAMAN
Üye

Prof. Dr. Salim ÇONOĞLU
Üye

Prof. Dr. Selvihan KILIÇ ATEŞ
Üye

Doç. Dr. İbrahim Murat BİCİL
Üye

Doç. Dr. Nuri Berk GÜNGÖR
Üye

Üye

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 2. Kişisel Bilgi Formu ve Ölçekler

Demografik Bilgi Formu

Cinsiyet : Erkek Kadın

Yaş :

Spor Yaşı :

Madde No	Durumluluk Kaygı Ölçeği (STAI FORM 1)	Hiç	Biraz	Çok	Tamamıyla
1	Şu anda sakinim	1	2	3	4
2	Kendimi emniyette hissediyorum	1	2	3	4
3	Şu anda sınırlarım gergin	1	2	3	4
4	Pişmanlık duygusu içindeyim	1	2	3	4
5	Şu anda huzur içindeyim	1	2	3	4
6	Şu anda hiç keyfim yok	1	2	3	4
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	1	2	3	4
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	1	2	3	4
9	Şu anda kaygılıyım	1	2	3	4
10	Kendimi rahat hissediyorum	1	2	3	4
11	Kendime güvenim var	1	2	3	4
12	Şu anda asabım bozuk	1	2	3	4
13	Çok sinirliyim	1	2	3	4
14	Sınırlarımın çok gergin olduğunu hissediyorum	1	2	3	4
15	Kendimi rahatlamış hissediyorum	1	2	3	4
16	Şu anda halimden memnunum	1	2	3	4
17	Şu anda endişeliyim	1	2	3	4
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	1	2	3	4
19	Şu anda sevinçliyim	1	2	3	4
20	Şu anda keyfim yerinde.	1	2	3	4

Madde No	Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI FORM 2)				
		Hemen hemen Hiçbir zaman	Bazen	Çok Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
21	Genellikle keyfim yerindedir	1	2	3	4
22	Genellikle çabuk yorulurum	1	2	3	4
23	Genellikle kolay ağlarım	1	2	3	4
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	1	2	3	4
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	1	2	3	4
26	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	1	2	3	4
27	Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım	1	2	3	4
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	1	2	3	4
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	1	2	3	4
30	Genellikle mutluyum	1	2	3	4
31	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	1	2	3	4
32	Genellikle kendime güvenim yoktur	1	2	3	4
33	Genellikle kendimi emniyette hissederim	1	2	3	4
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	1	2	3	4
35	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	1	2	3	4
36	Genellikle hayatımdan memnunum	1	2	3	4
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	1	2	3	4
38	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	1	2	3	4
39	Aklı başında ve kararlı bir insanım	1	2	3	4
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	1	2	3	4

EK 3. Ebeveyn Rıza Beyanı Formu

EBEVEYN / VELİ RIZA FORMU

Araştırmanın Başlığı: Triatlon Sporunu Yapan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

Araştırmacı:

Adı Soyadı:

Üniversite / Kurum Adı:

E-posta adresi:

Telefon numarası:

Amaç: Bu araştırmanın amacı, 13-18 yaş aralığında triatlon sporuyla uğraşan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası anlık (durumluluk) ve sürekli kaygı düzeylerini incelemektir. Elde edilen veriler, genç sporcuların psikolojik hazırlık süreçlerine katkı sağlamak amacıyla kullanılacaktır.

Yöntem: Araştırmaya katılan sporculara, yarışma öncesi ve sonrası olmak üzere iki farklı zaman diliminde kaygı düzeylerini ölçmeye yönelik standart psikolojik ölçekler uygulanacaktır. Uygulama süresi yaklaşık 10-15 dakika sürecektir. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır ve katılımcılar diledikleri zaman araştırmadan çekilme hakkına sahiptir.

Gizlilik ve Anonimlik: Katılımcılardan elde edilen tüm veriler gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Katılımcı isimleri hiçbir yerde belirtilmeyecek; kimlik bilgileri, toplanan verilerle ilişkilendirilmeyecektir.

Risk ve Yararlar: Araştırmanın herhangi bir fiziksel ya da psikolojik riski bulunmamaktadır. Katılımcılar, yarış öncesi ve sonrası kaygı düzeylerini fark ederek kendilerini daha iyi tanıma fırsatı elde edebilirler.

VELİ / EBEVEYN ONAYI

Çocuğumun yukarıda açıklanan araştırmaya gönüllü olarak katılmasına izin veriyorum. Araştırmanın amacı, içeriği, süreçleri ve haklar hakkında bilgilendirildim. Çocuğumun dilediği zaman herhangi bir gerekçe göstermeksizin araştırmadan çekilme hakkına sahip olduğunu biliyorum.

Çocuğun Adı Soyadı:

Veli / Ebeveynin Adı Soyadı:

İmza:

Tarih:/...../.....

İletişim Bilgisi (isteğe bağlı):



Eğitimde, bilimde, sanatta çağdaş...



Balıkesir Üniversitesi
Tıp Fakültesi Dekanlık Binası
Çağış Yerleşkesi/BALIKESİR



(0 266) 612 14 62
sagbilen@balikesir.edu.tr
<http://www.balikesir.edu.tr>

