



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



TR, Balıkesir University, Institute of Health Sciences

**SPORCULARDA KAYGININ SPORCU
YARATICILIĞINA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BURAK MERT SAYAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 130108



BALIKESİR
2025

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SPORCULARDA KAYGININ SPORCU YARATICILIĞINA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BURAK MERT SAYAN

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. NURİ BERK GÜNGÖR

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 130108

BALIKESİR

2025



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programında
Burak Mert SAYAN tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan

“Sporcularda Kaygının Sporcu Yaratıcılığına Etkisi”

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: 16/01/2025

TEZ SINAV JÜRİSİ

Prof.. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ
Balıkesir Üniversitesi
(Başkan)

Doç. Dr. Nuri Berk GÜNGÖR
Balıkesir Üniversitesi
Üye **(Danışman)**

Doç. Dr. Aydın KARAÇAM
Onyediy Eylül Üniversitesi
Üye

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi,
sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 22/01/2025 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.

16/01/2025

İmza

Burak Mert SAYAN

TEŞEKKÜR

Tez çalıőmamda bana yardımlarını esirgemeyen, lisansüstü öğrenim sürecim boyunca bana yol gösteren, bilgilerini ve deneyimlerini benimle paylaşmaktan çekinmeyen, danışman hocam Sayın Doç.Dr. Nuri Berk GÜNGÖR'e, tez yazım sürecinde bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen Fatih YABAŐ'a, yardım ve desteklerinden ötürü Orçun MANCIR'a, anketlerin tamamlanması sürecinde yapmış olduğu yardımlardan dolayı Polat KATIRCI'ya teőekkürü borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
İÇİNDEKİLER	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TABLolar DİZİNİ	v
1. GİRİŞ	1
1.1.Problem Cümlesi.....	2
1.2.Sınırlılıklar	2
1.3.Sayıtlılar	2
1.4.Hipotezler.....	3
1.5.Araştırmanın Önemi.....	4
1.6.Araştırmanın Amacı	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1.Kaygı.....	5
2.1.1.Kaygı Türleri	7
2.1.2.Sporcularda Kaygı	10
2.1.2.1.Sporcularda Kaygı ile İlgili Temel Teoriler.....	11
2.1.6.Performans Beklentileri ve Baskı	17
2.1.7.Rekabet, Antrenör ve İzleyici Etkileri	18
2.2.Yaraticılık Kavramı Tanımı ve Özellikleri	19
2.2.1.Yaraticılığın Spor Bağlamındaki Unsurları ve Önemi	20
2.2.2.Yaraticı Bireyin Özellikleri	21
2.2.3.Spor da Yaraticılık ve Unsurları	23
2.2.4. Sporda Yaraticı Problem Çözme Becerisi	24
2.2.5.Spor da Yaraticılığın Önemi ve Yaraticı Problem Çözme Yöntemleri	26
2.3.Kaygının Yaraticılığa Etkisi	28
2.3.1.Kaygı Yönetimi ve Yaraticılık.....	29

3. GEREÇ VE YÖNTEM	35
3.1.Araştırmanın Modeli	35
3.2.Araştırmanın Grubu	35
3.3.Verı Toplama Araçları	36
3.4.Verilerin Analizi	38
4. BULGULAR	39
5. TARTIŞMA.....	43
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	50
KAYNAKLAR.....	52
ÖZGEÇMİŞ	59
EKLER.....	60

ÖZET

SPORCULARDA KAYGININ SPORCU YARATICILIĞINA ETKİSİ

Bu çalışma sporcularda kaygının sporcu yaratıcılığına olan etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılan çalışmada araştırmanın grubunu, Balıkesir ili içerisinde yer alan 75'i kadın, 325'i erkek 18-24 yaş aralığında toplam 400 sporcu ile oluşturulan bir ekip oluşmuştur. Veri toplama aracı olarak Karadağ ve Aşçı (2020) tarafından geliştirilen somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu alt boyutlarının da kapsayan Spor Kaygı Ölçeği-2 ölçme aracı ile Güngör, Esentürk, İlhan ve Yenel (2020) tarafından geliştirilen 19 madde ve tek alt boyuttan oluşan Sporcular için Yaratıcılık Ölçeği, kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ait toplam puan ortalamalarını belirlemek amacıyla betimsel istatistiklerden; cinsiyet, branş, milli olma, müsabaka türü değişkenlerinin bağımlı ve bağımsız değişkenlerle karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T-Testi; egzersiz sıklığının bağımlı ve bağımsız değişkenlerle karşılaştırılmasında One-Way ANOVA; bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi adına Pearson Korelasyon ve bağımlı değişkenin yordanmasına ilişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizleri gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular ışığında sporcuların kaygı seviyelerinin genel olarak yüksek olmadığı, yaratıcılık ölçeğinden elde ettikleri toplam puan ortalaması ise 4.05 olarak tespit görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre kadın sporcuların kaygı oranının erkek sporculara oranla; milli sporcuların olmayan sporculara göre kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Katılımcıların kaygı düzeyleri spor branşı, müsabaka türü ve egzersiz sıklığı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiş; yaratıcılık ile cinsiyet, spor branşı, milli olma ve egzersiz sıklığı ile anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde; kaygı ve sporcu yaratıcılığı arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu, yaratıcılığın kaygı üzerinde %15'lik bir etkisi olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, spor, sporcu, yaratıcılık.

ABSTRACT

THE EFFECT OF ANXIETY ON ATHLETE CREATIVITY

This study was conducted to examine the effect of anxiety on athlete creativity in athletes. In the study, which was conducted using the relational screening model, one of the quantitative research methods, the group of the study consisted of a team of 400 athletes in the age range of 18-24, 75 of whom were female and 325 of whom were male, in Balıkesir province. The Sports Anxiety Scale-2, which includes somatic anxiety, anxiety and concentration disorder sub-dimensions developed by Karadağ and Aşçı (2020), was used as a data collection tool. Creativity Scale for Athletes, which was developed by Güngör, Esentürk, İlhan and Yenel (2020) with 19 items and one sub-dimension, was used. In order to determine the total mean scores of the measurement tools, descriptive statistics were used; Independent Sample T-Test was used to compare gender, branch, nationality, type of competition variables with dependent and independent variables; One-Way ANOVA was used to compare exercise frequency with dependent and independent variables; Pearson Correlation was performed to determine the relationship between dependent and independent variables and Simple Linear Regression Analyses were performed to predict the dependent variable. SPSS 24.00 Package Programme was used for data analysis. As a result of the study, it is seen that the anxiety levels of the athletes are not high in general, and the total average score obtained from the creativity scale is 4.05. According to the gender variable, there was a significant difference in the anxiety levels of female athletes compared to male athletes and national athletes compared to non-athletes. It was determined that there was no significant difference in the anxiety levels of the participants according to the variables of sports branch, type of competition and exercise frequency; it was observed that there was no significant difference between creativity and gender, sports branch, nationality and exercise frequency. When the results of the analyses are examined; it is seen that there is a negative moderate relationship between anxiety and athlete creativity, and creativity has a 15% effect on anxiety.

Keywords: Anxiety, athlete, creativity, sport.

TABLULAR DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler.....	36
Tablo 2. Spor Kaygı-2 ve Sporcular için Yaratıcılık Ölçeklerinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	37
Tablo 3. Ölçme araçlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri.....	38
Tablo 4. Katılımcıların spor kaygı-2 ve sporcular için yaratıcılık ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar.....	39
Tablo 5. Spor kaygı-2 ve sporcular için yaratıcılık ölçeklerinden alınan ortalama puanın cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları.....	39
Tablo 6. Spor kaygı-2 ve sporcular için yaratıcılık ölçeklerinden alınan ortalama puanın spor branşı değişkenine göre t-testi sonuçları.....	40
Tablo 7. Spor kaygı-2 ve sporcular için yaratıcılık ölçeklerinden alınan ortalama puanın milli olma değişkenine göre t-testi sonuçları.....	40
Tablo 8. Spor kaygı-2 ve sporcular için yaratıcılık ölçeklerinden alınan ortalama puanın müsabaka türü değişkenine göre t-testi sonuçları.....	41
Tablo 9. Spor kaygı-2 ve sporcular için yaratıcılık ölçeklerinden alınan ortalama puanın haftalık egzersiz sıklığı değişkenine göre One-Way ANOVA sonuçları.....	41
Tablo 10. Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile incelenmesi.....	42
Tablo 11. Sporcu yaratıcılığının yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.....	42

1. GİRİŞ

Spor, fiziksel olduğu kadar zihinsel süreçlerin de aktif rol oynadığı, bireyin hem bedensel hem de ruhsal sınırlarını zorlayan bir alandır. Sporcular, performanslarını artırmak ve hedeflerine ulaşmak için fiziksel antrenmanların yanı sıra, psikolojik dayanıklılık ve zihinsel becerilerini de geliştirmek zorundadır. Bu bağlamda, kaygı ve yaratıcılık, sporcuların performansını etkileyen iki önemli psikolojik faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaygı, sporcuların performansını olumsuz etkileyebilecek bir faktör olmasına rağmen, bazı durumlarda yaratıcı düşünme süreçlerini tetikleyebileceği de düşünülmektedir (Smith ve Smoll, 1990).

Kaygı, spor ortamında yaygın olarak deneyimlenen bir duygu olup, genellikle performans beklentileri, yarışma baskısı ve başarısızlık korkusundan kaynaklanmaktadır (Martens ve ark., 1990). Spor psikolojisi literatüründe kaygı, "durumluk kaygı" ve "sürekli kaygı" olmak üzere iki temel bileşenle ele alınmaktadır (Spielberger, 1966). Durumluk kaygı, belirli bir duruma yanıt olarak ortaya çıkan geçici bir kaygı hali iken, sürekli kaygı bireyin genel kişilik yapısına bağlı olarak daha kalıcı bir kaygı düzeyini ifade eder. Bu iki kaygı tipi, sporcu performansı üzerinde önemli etkilere sahip olabilir. Özellikle yüksek kaygı seviyelerinin, sporcularda dikkat dağınıklığı, kas gerginliği ve koordinasyon bozukluğu gibi fiziksel ve zihinsel belirtilere yol açarak performansı olumsuz etkilediği bilinmektedir (Weinberg ve Gould, 2011).

Öte yandan, yaratıcı düşünme yeteneği, sporcularda başarıyı belirleyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporcuların yeni stratejiler geliştirme, beklenmedik durumlar karşısında hızlı ve yaratıcı çözümler bulma becerileri, bireysel ve takım sporlarında büyük önem taşımaktadır (Mommert, 2015). Yaratıcılık, sporda genellikle taktiksel esneklik, problem çözme ve karar verme süreçlerinde kendini gösterir. Hem bireysel hem de takım sporlarında sporcuların yaratıcı performans sergilemesi, onların başarı potansiyelini artırmaktadır (Baker ve ark., 2003).

Spor psikolojisi literatüründe kaygı ve yaratıcılık arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bazı araştırmalar, yüksek kaygı seviyelerinin yaratıcılığı baskılayabileceğini öne sürerken (Eysenck, 1997), diğer çalışmalar, kaygının belirli düzeylerde yaratıcılığı teşvik edebileceğini savunmaktadır (Byron ve Khazanchi, 2012). Bu bağlamda, sporcularda kaygı düzeylerinin yaratıcılık üzerindeki etkisinin incelenmesi, bu iki önemli faktörün performans üzerindeki etkileşimlerini daha iyi anlamak adına önemli bir araştırma konusudur.

Bu çalışmada, sporcularda kaygının sporcu yaratıcılığı üzerindeki etkisi ele alınacaktır. Kaygının sporcu yaratıcılığı üzerindeki etkilerini anlamak hem sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırmada hem de performanslarını optimize etmede önemli katkılar sağlayabilir.

1.1. Problem Cümlesi

Sporcudaki oluşan kaygının, sporcunun sahip olduğu faktörler içerisinde etkisine ve sporcu yaratıcılığına etkisinin incelenmesini amaçlanmıştır.

1.2. Sınırlılıklar

- Çalışmanın Balıkesir ilinde yapılması,
- 12-18 yaş arasındaki sporcular ile çalışılması ,
- Araştırmacının literatür kaynakları sınırlılığında kalacaktır.

1.3. Sayıtlar

- Çalışmaya katılan sporcuların veri toplama araçlarında bulunan soruları doğru bir şekilde cevapladığı,
- Çalışmada kullanılacak veri toplama araçlarının, çalışma sorularına yönelik kabul edilir ve güvenilir bulgular olabilecek yeterlilikte olduğu tahmin edilmektedir.

1.4. Hipotezler

H1: Sporcularda kaygı seviyesinin yaratıcılık düzeyleri ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Sporcularda kaygı seviyesinin cinsiyet değişkeni ile arasında anlamlı fark vardır.

H3: Sporcuların yaratıcılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark vardır.

H4: Sporcularda kaygı seviyesinin branş değişkeni ile arasında anlamlı fark vardır.

H5: Sporcuların yaratıcılık düzeyleri ile branş değişkeni arasında anlamlı fark vardır.

H6: Sporcularda kaygı seviyesinin milli olma değişkeni ile arasında anlamlı fark vardır.

H7: Sporcuların yaratıcılık düzeyleri ile milli olma değişkeni arasında anlamlı fark vardır.

H8: Sporcularda kaygı seviyesinin müsabaka türü değişkeni ile arasında anlamlı fark vardır.

H9: Sporcuların yaratıcılık düzeyleri ile müsabaka türü değişkeni arasında anlamlı fark vardır.

H10: Sporcularda kaygı seviyesinin haftalık egzersiz sıklığı değişkeni ile arasında anlamlı fark vardır.

H11: Sporcuların yaratıcılık düzeyleri ile haftalık egzersiz sıklığı değişkeni arasında anlamlı fark vardır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Sporcularda kaygı ve yaratıcılık, spor psikolojisinin temel konuları arasında yer almakta ve bireysel ile takım sporlarındaki performans üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır. Sporcuların kaygı düzeylerinin kontrol edilmesi, anlık karar verme, problem çözme ve yaratıcı düşünme becerileri açısından büyük öneme sahiptir. Yaratıcılık, sporcuların yenilikçi stratejiler geliştirmesine, beklenmedik durumlara hızlı çözümler üretmesine ve oyun içerisinde rakiplerini şaşırtacak hamleler yapmasına olanak tanır. Bu bağlamda, kaygının yaratıcılığı nasıl etkilediğini anlamak, sporcuların bireysel performanslarını ve takım içi uyumlarını artırmada kritik bir rol oynayabilir. Ayrıca, bu araştırma, antrenörlerin ve spor psikologlarının sporcuların kaygı düzeylerini yönetme stratejilerini belirlemelerine ve zihinsel antrenman programlarını bu doğrultuda tasarımlarına katkı sağlayabilir. Spor psikolojisi literatürüne yapılacak bu katkı, hem teorik bir derinlik kazandıracak hem de sporcuların performansını destekleyecek pratik uygulamalara zemin hazırlayacaktır.

1.6. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma Balıkesir ilinde bulunan müsabık sporcuların kaygı seviyelerinin sporcuların yaratıcılığı üzerinde oluşturduğu etkiyi değerlendirmek ve incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Kaygı

Genel olarak, kaygı; sinirlilik, endişe ve korku ile ilişkilendirilen ve aktiflik veya bedenin uyarılmışlığıyla bağlantılı olan olumsuz bir duygusal durumdur.

Kaygı teriminin kökeni Yunanca "Anksietos" olarak ifade edilir, bu da korku veya endişe kelimelerine tekabül eder. Bu terim, insanın bulunduğu çevrede oluşan ve karşımıza çıkan tehditlere karşı hayatta kalabilmek için fiziksel ve ruhsal olarak olaylara verdiği tepkinin doğal göstergesidir. Kaygı fizyolojik olarak vücutta terleme, cilt renginde değişim gibi belirtilerle ortaya çıkar. Ek olarak, belirsiz tehlikeler de bireyde kaygıyı ortaya çıkarabilir. Kaygı, bireyin temel duygularından biridir ve çoğunlukla korku anında hissedilir. Kaygı, yüksek seviyelere çıkmadığı sürece, bireyde faydalı olabilir ve performansı olumlu etkileyebilir (Çelik, 2017).

Freud'a göre, kaygı, bilinçdışında bir çatışma sonucu ortaya çıkar ve insanın temel hayatta kalma mekanizmalarından biridir. Freud, kaygının üç türünü tanımlar: gerçekçi kaygı, nevrotik kaygı ve ahlaki kaygı. Gerçekçi kaygı, dış dünyadan gelen gerçek tehditlere karşı verilen bir tepkidir; nevrotik kaygı ise bilinçdışı arzuların bilinç yüzeyine çıkma korkusundan doğar. Ahlaki kaygı ise içsel bir değerler çatışmasından kaynaklanır (Freud, 1926).

Kaygı, bireylerde olası bir performans anında, beklenen performansın altında performans göstermelerine durum oluşturabilir. Sporcular da kaygı; stres, gerginlik, endişe, korku duygularının oluşmasına yol açabilir. Toplum içerisinde ve spor dünyasında kaygı, oldukça büyük bir sorun olduğu düşünüldüğü için düşman gözü ile bakılır. Bir sporcu, müsabakanın en önemli anında donuklaşabilir ya da tahmin edilemez bir hata yaparsa, bu tip olaylarda genel olarak kaygı problemi öne çıkar (Karageorghis ve Terry, 2015).

Basit bir ifade ile kaygı, sporcunun yapabildikleri ile performans sergilediği esnadaki isteklerinin arasında oluşan dengesiz algılamayı konu almaktadır. Sporcu üzerinde kaygının oluşturduğu etki, sporcunun kaygıyı yorumlama şekline bağlı olarak değişir. Eğer sporcu kaygının müsabakaya olan etkisini olağan psikolojik bir tepki olarak kabul ediyorsa, sportif performansı oldukça az etkilenecektir (Karageorghis ve Terry, 2015).

Kaygı hem psikolojik hem de fizyolojik etkiler yaratır. Kaygı birey üzerinde bilişsel ve duygusal etkiler bırakır. Psikolojik etkiler arasında endişe, huzursuzluk, karamsarlık, odaklanma sorunları ve karar verme güçlükleri yer alır. Birey, kaygı anında tehdit altında olduğunu hissettiği için, bilişsel süreçlerde aksaklıklar yaşar. Bu durum, sporcularda performans kaygısına neden olabilir; odaklanma kaybı ve stres yönetimi sorunları yaratabilir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Fizyolojik olarak kaygı, vücudun stres tepkisi ile ilişkilidir. Kalp atışlarının hızlanması, terleme, mide rahatsızlıkları, kas gerginliği ve nefes alma hızında artış kaygının en sık gözlemlenen fiziksel belirtileridir (Gould ve Weinberg, 2019). Orta düzeyde bir kaygı, bireyin performansını artırabilirken; düşük ya da yüksek düzeyde kaygı performansı olumsuz yönde etkileyebilir. Sporcularda özellikle yarışma ya da müsabaka öncesinde bu fizyolojik belirtiler sıkça gözlemlenir ve kaygı yönetimi stratejilerinin uygulanması, performans üzerindeki olumsuz etkileri azaltabilir (Yerkes ve Dodson, 1908).

Spielberger (1966) ise kaygıyı iki türde sınıflandırmıştır: durumluk kaygı ve sürekli kaygı. Durumluk kaygı, belli bir olay ya da durum karşısında anlık olarak yaşanan kaygıdır. Sürekli kaygı ise bireyin genel bir kaygı eğilimiyle sürekli kaygı yaşaması anlamına gelir. Sporcular arasında bu iki kaygı türü yaygın olarak gözlemlenebilir ve spor performansına doğrudan etki edebilir (Martens ve ark., 1990).

Kaygı, hem psikolojik hem de fizyolojik etkiler yaratır. Kaygı birey üzerinde bilişsel ve duygusal etkiler bırakır. Psikolojik etkiler arasında endişe, huzursuzluk, karamsarlık, odaklanma sorunları ve karar verme güçlükleri yer alır. Birey, kaygı anında tehdit altında olduğunu hissettiği için, bilişsel süreçlerde aksaklıklar yaşar. Bu durum, sporcularda performans kaygısına neden olabilir; odaklanma kaybı ve stres yönetimi sorunları yaratabilir. (Lazarus ve Folkman, 1984).

Fizyolojik olarak kaygı, vücudun stres tepkisi ile ilişkilidir. Kalp atışlarının hızlanması, terleme, mide rahatsızlıkları, kas gerginliği ve nefes alma hızında artış kaygının en sık gözlemlenen fiziksel belirtileridir (Gould ve Weinberg, 2019). Orta düzeyde bir kaygı, bireyin performansını artırabilirken; düşük ya da yüksek düzeyde kaygı performansı olumsuz yönde etkileyebilir. Sporcularda özellikle yarışma ya da müsabaka öncesinde bu fizyolojik belirtiler sıkça gözlemlenir ve kaygı yönetimi stratejilerinin uygulanması, performans üzerindeki olumsuz etkileri azaltabilir (Yerkes ve Dodson, 1908).

2.1.1. Kaygı Türleri

Yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen bulgularda; kaygının türleri kaynağa ya da niteliğe göre sınıflandırılmıştır. Aşağıdaki kaygı türleri çalışmalar üzerinden durumluk kaygı ve sürekli kaygı türleri ele alınmıştır (Boz, 2019).

Kaygı kavramlarına farklı açıdan bakacak olursak durumluk kaygıyı kinetik enerji ile sürekli kaygıyı da potansiyel enerjiye ile ilişkilendirebiliriz. Durumluk kaygı da kinetik enerji gibi belirli zamanda ortaya çıkması ile benzerlik gösterir. Sürekli kaygı ise potansiyel enerji gibi belli bir zamanı kapsamaması yönünden benzetilebilir. Kaygının oluşmasına etki eden güç sürekli kaygıdır. Sürekli kaygının şiddet seviyesi, durumluk kaygının şiddetinin seviyesine etki eden temel faktördür. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olduğunda birey daha sık durumsal kaygı yaşar (Çelik, 2017).

Spielberger (1972), kaygı kavramını, durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki kavrama ayırırken sporda görülen kaygı türünü durumluk kaygı olarak adlandırmıştır.

Durumluk kaygı, kaynağının çevresel faktörler olduğu, olağan dışı durumlarda meydana gelen korku, endişe, gerginlik duygularının yaşandığı kısa süreli deneyimdir (Toy, 2021). Bilinçli olarak hissedilen ve gerginlik duyguları şeklinde tanımlanan bir haldir, stresin yoğun olduğu durumlarda artar ve stres ortadan kalkarsa kaygı da yok olur (Kartopu, 2012). Birey durumluk kaygı anında fizyolojik olarak uyarılma, akut seviyede gerilim ve endişelenme yaşar.

Özellik açısından, olaylara ve kişilere göre değişen, deneyim sırasında dalgalanmalar gösteren ve şiddeti bakımından farklılıklar sergileyen geçici bir heyecanlanma durumu olarak tanımlanmaktadır (Toy, 2021). Durumluk kaygı biçimsel anlamda, öznel ve bilinçli olarak hissedilen, gerilimin ve endişenin, otonom sinir sisteminin uyarılması ile hareketlerin bağdaştırdığı duygusal durum olarak tanımlanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2019). Sporcular yoğun kaygı yaşadıkları durumlarda normalden farklı tepkiler verebilir, olumsuz hareketler yapabilirler. Ayrıca müsabaka esnasında çok rahat şekilde uygulayabildikleri taktikleri ve teknik hareketleri yapmakta zorlanabilir, antrenmanlar esnasında çoğunlukla yapılan hareketleri unutabilirler (Gümüş, 2002).

Her müsabaka, sporcular için toplumsal ve maddi bakımdan ciddi bir anlam ifade eder. Bu bağlamda, sporcunun fiziksel kapasitesi ne denli üstün ve geçirdiği çalışma süreci ne kadar eksiksiz olsa da, başarıya erişmede kaygı ile mücadele edebilme becerisi oldukça kritik bir ölçüttür. Zihinsel hazırlık, icra edilen spor dalının karakterine uygun şekilde çeşitlilik göstermelidir. Takım sporları, bireysel sporlardan farklı bir yapıya sahiptir. Bireysel spor dallarıyla uğraşanlarda, takım sporlarıyla ilgilenenlere kıyasla kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu öngörülmektedir (Civan ve ark., 2010).

Sporcunun karakterini ve yapısını anlamak için durumluk kaygı çok önemlidir. Yarışmalarda, yarışmaların öncesi ve sonrasında sporcu için çok önemli bir faktördür. Sporcunun kişiliği ile doğrudan ilgilidir. Bunun bir sonucu olarak, sporcular yarışma sonrasında mutsuz ve stresli olabilirler. Kaygı belirtileri, stres altında daha sakin kalabilen sporcularda daha az görülür (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Sporcular, mevcut koşullara göre farklı seviyelerde durumluk kaygı ile tepki verebilirler. Sporcuların ihtiyaçları göz önünde bulundurularak, kişiselleştirilmiş çözümler geliştirilmelidir. Beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve teknik direktörler, sporcuların karşılaştıkları olayları kendileri gibi algılayamadıkları bilinmelidir. Sporcunun olaylar karşısında kaygı düzeyinin seviyesini kontrol edemeyeceği bilinmelidir (Kahya, 2019).

Durumluk kaygı, sporcuların performanslarıyla bağlantılı bir kavramdır. Yüksek durumluk kaygı, düşük seviyede öz saygı, yetersiz özgüven düzeyi, yaptığı işten keyif alma zorluğu, başarısızlık korkusu, toplum içerisinde yargılanma kaygısı ve yetişkin

bireylerin beklentilerinden duyulan rahatsızlıkla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle, spor alanındaki durumluk kaygının araştırılarak analiz edilmesi son derece kritik bir önem taşımaktadır (Martens, 1977).

Martens (1977)'in görüşüne göre, geçici endişenin üç temel unsuru bulunmaktadır Bunlar şu şekilde açıklanabilir:

a) Bedensel Durumluk Kaygı: Kaygının bedensel ve duygusal yönüdür. Direkt olarak fizyolojik uyarılmayla ilişkilidir. Nabız yükselir, göz bebekleri genişler ve çeşitli fizyolojik belirtiler ortaya çıkar (Martens, 1977).

b) Bilişsel Durumluk Kaygı: Olumsuz değerlendirmeler ve benlik kaygısını tehdit eden korkulardan kaynaklanan geçici endişenin temel öğeleridir (Martens, 1977).

c) Özgüven: Değişen zihinsel ve bedensel kaygı düzeylerine bağlı olarak, bireyin kendine olan güven seviyesindeki dalgalanmaları ele alan bileşendir (Martens, 1977).

Sürekli kaygı, "strese sebep olan durumları tehlike ya da tehdit olarak düşünmesi ve bu durumlara karşı, anlık duygusal tepkilerin sıklığının ve şiddetinin artması ve devamlılık kazanması" şeklinde tanımlanır (Özgüven, 1994). Sürekli kaygının şiddeti ve devamlılığı, bireyden bireye farklılık gösterir. Bireylerin kişilik özelliklerinin kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı seviyesini etkiler (İkizler, 1993). Sürekli kaygı, bireyin hal ve tavırlarından direkt olarak gözlemlenemez. Fakat durumluk kaygının bireyde oluşturduğu tepkilerin şiddetinden ve tekrar sıklığından faydalanılabilir (Öner ve Le Compte, 1998).

Sürekli kaygı genellikle ileriye dönük olarak hissedilir. Bu tür endişe, tarafsız durumların tehlikeli olarak yorumlanması neticesinde ortaya çıkan bir huzursuzluk hissidir. Sürekli kaygı çoğunlukla içsel kaynaklardan beslenir. Bu kaygı türü, alınan kararların ardından duyulan pişmanlık ve çözümlerin gecikmesiyle beliren memnuniyetsizlik duygusudur (Kartopu, 2012).

Sürekli kaygı taşıyan birey, genellikle duygusal durumunu stresli olarak algılar ya da olayı stresli olduğunu düşünerek yorumlar. Dışsal kaynakların etkisi ile doğrudan ortaya çıkmayan bu sürekli kaygı, bireyin iç dünyasından kaynaklanmaktadır. Birey bağımsız koşullarda kendiliğinden oluşabilecek durumlar esnasında, içinde bulunduğu olayı olumsuz olarak değerlendirebilir ve ardından ortaya memnuniyetsizlik ve huzursuzluk hali çıkacaktır. Sürekli kaygı seviyesi ortalamanın üzerinde olan bireylerde, kırılğan ve karamsar bir duygu hali gözlemlenmektedir. (Gençtan, 1981).

Gerçekleştirilen incelemeler neticesinde, süreli kaygı seviyesi yüksek bireylerin, hayatlarında meydana gelen çok sayıda olayı, risk barındıran bir durum varmış gibi değerlendirme eğilimlerinin belirgin olduğu görülmektedir. (Anshel, 1994; Martens ve ark., 1990; Spielberger, 1989; Weinberg ve Gould, 1999).

Sürekli kaygı, durumluk kaygı ile karşılaştırıldığında daha sabit devamlılık göstermektedir. Karakter yapıları kaygıya daha yakın olan bireyler, sürekli kaygı seviyelerini etkilemektedirler. Sürekli kaygı seviyesinin bireyden bireye farklılık göstermesi, risk durumu oluşabilecek durumların, daha yüksek derecede bir tehdit olarak algılanmasını ve yorumlanması durumunu oluşturur (Köknel, 1995). Genel anlamda bireyin psikolojik olarak gerginlik yaşaması ve nihayetinde huzursuzluk yaşaması sürekli kaygının ortaya çıktığının göstergesidir (Kılıçbay, 1999).

2.1.2. Sporcularda Kaygı

Kaygı, sporcularda performansı etkileyen en önemli psikolojik faktörlerden biridir. Spor psikolojisi literatüründe kaygı, genellikle sporcunun başarıya ulaşma isteği ile başarısızlık korkusu arasındaki çatışmadan kaynaklanan bir durum olarak ele alınır (Kuru, 2018). Sporcular açısından kaygı, yarışma öncesi ve sırasındaki belirsizlik, dışsal beklentiler ve rekabet ortamı gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir. Kaygının sporcularda performans üzerindeki etkisi, kaygının türüne, şiddetine ve bireyin kaygıyı yönetme becerisine bağlıdır. (Başoğlu ve Ceylan, 2017). Optimal düzeyde kaygı, sporcuların motivasyonlarını artırabilirken, aşırı kaygı dikkati dağıtarak ve koordinasyonu bozarak performans düşüklüğüne yol açabilir (Ergin, 2015).

Kaygı, sporcularda sadece bireysel performansı değil, etkileşimi ve uyumu da etkileyebilir. Özellikle takım sporlarında, yüksek kaygı seviyelerine sahip sporcuların takım arkadaşlarıyla iletişim kurmada ve uyum sağlamada zorluk yaşayabileceği belirtilmektedir. Bireysel sporlarda ise kaygının etkisi genellikle sporcunun kendine yönelik algısı ve başarısızlık korkusu üzerinden değerlendirilir (Yücel ve Aydın, 2016).

2.1.2.1. Sporcularda Kaygı ile İlgili Temel Teoriler

Sporcularda kaygının nedenlerini ve etkilerini açıklamak için çeşitli teoriler geliştirilmiştir. Bu teoriler, kaygının bireyin performansı üzerindeki etkisini anlamaya yönelik önemli ipuçları sunar.

Ters U Hipotezi, kaygı ve performans arasındaki ilişkiyi açıklayan en yaygın teorilerden biridir. Bu hipoteze göre, kaygının optimal bir düzeyde olması, bireyin performansını artırabilir. Ancak kaygı seviyesi çok düşük olduğunda motivasyon eksikliği, çok yüksek olduğunda ise dikkat dağınıklığı ve koordinasyon bozukluğu gibi sorunlar performansı olumsuz etkileyebilir. Ters U Hipotezi, özellikle sporcularda kaygının yönetilmesinin performansı artırmada kritik bir öneme sahip olduğunu vurgular (Dodson ve Yerkes, 1908; Kuru, 2018).

Çok Boyutlu (Multidimensional) Kaygı Teorisi, kaygının bilişsel ve fizyolojik bileşenlerini ayrı ayrı ele alır ve her iki bileşenin performansı farklı şekillerde etkilediğini öne sürer. Bilişsel kaygının yüksek düzeyde olması, performansı olumsuz etkilerken, fizyolojik kaygının optimal düzeyde olması performansı destekleyebilir. (Martens ve ark., 1990).

Reversal Teorisi, bireylerin kaygıyı nasıl algıladıklarının, performans üzerindeki etkisini belirleyen en önemli faktör olduğunu savunur (Apter, 1982). Bu teoriye göre, aynı kaygı seviyesi bir sporcuda motivasyon artırıcı bir etki yaratabilirken, başka bir sporcuda performans düşüklüğüne yol açabilir. Bu durum,

bireyin kaygıyı pozitif ya da negatif bir uyarıcı olarak algılamasına bağlıdır. Reversal Teorisi, kaygının bireysel farklılıklarla ilişkisini anlamak açısından önemlidir. (Ergin, 2015)

Duygusal Durum ve Performans İlişkisi, sporcuların duygusal durumlarının performans üzerindeki etkisini inceler. Özellikle kaygının, sporcularda hem zihinsel süreçler (örneğin, karar verme ve odaklanma) hem de bedensel süreçler (örneğin, koordinasyon ve dayanıklılık) üzerinde doğrudan etkili olduğu belirtilmektedir. Sporcularda kaygı, performansı destekleyici bir faktör olabileceği gibi, aşırı seviyelerde yıkıcı etkiler de yaratabilir (Yücel ve Aydın, 2016).

2.1.3. Takım Sporlarında ve Bireysel Sporlarda Kaygı Farkları

Olimpiyatlar Kaygı, sporcularda zihinsel, duygusal ve fizyolojik süreçleri etkileyerek performansı şekillendiren önemli bir faktördür. Takım sporları ve bireysel sporlar arasındaki dinamikler, kaygının kaynağı, türü ve yoğunluğu açısından farklılıklar yaratır (Martens ve ark., 1990). Bu farklılıklar, sporun doğası, rekabet ortamı ve sorumluluk dağılımı gibi etkenlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Kuru, 2018). Kaygının performans üzerindeki etkisinin doğru anlaşılması, sporcuların bireysel ve takım düzeyinde başarılı olmaları için kritik öneme sahiptir (Weinberg ve Gould, 2011).

Takım sporlarında kaygı, bireysel kaygının yanı sıra takım içi etkileşimlerden ve sosyal dinamiklerden etkilenir. Takım sporları, genellikle oyuncular arasında iletişim, iş birliği ve stratejik uyum gerektirir. Bu durum, bireysel kaygıyı azaltabilirken, takım içindeki rol ve sorumlulukların baskısı, kaygının artmasına yol açabilir (Yücel ve Aydın, 2016). Özellikle kritik maçlarda, sporcuların kendi performanslarının takımın genel başarısı üzerindeki etkisini hissetmeleri, kaygıyı artıran bir faktör olarak öne çıkar (Jones, 1995).

Takım sporlarında kaygının bir diğer kaynağı, grup içindeki sosyal beklentiler ve rekabettir. Sporcular, takım arkadaşlarının ve antrenörlerin beklentilerini karşılayamama korkusuyla sosyal kaygı yaşayabilirler (Cox, 2012).

Ayrıca, takım içindeki rekabet, sporcuların bireysel performanslarına odaklanmalarını zorlaştırabilir ve grup içinde uyum sorunlarına neden olabilir. Öte yandan, takım sporlarında sorumluluğun paylaşılması, bireysel kaygıyı azaltabilir ve sporcuların daha rahat bir şekilde performans sergilemesine olanak tanıyabilir (Kuru, 2018).

Bireysel sporlar, sporcunun tüm performans sorumluluğunu üstlenmesi gereken bir yapı sunar. Bu durum, bireysel sporcuların başarı veya başarısızlıklarından tamamen kendilerinin sorumlu olduğu anlamına gelir. Bu yüksek sorumluluk düzeyi, bireysel sporlarda kaygının daha yoğun yaşanmasına neden olabilir (Başoğlu ve Ceylan, 2017). Sporcular, yalnız başlarına yarıştıkları için anlık stratejik kararlar alma ve hata yaptıklarında bu durumla tek başına başa çıkma zorunluluğu ile karşı karşıya kalırlar (Martens ark., 1990).

Bireysel sporlarda kaygı, genellikle sporcunun kendine yönelik algıları ve beklentileriyle ilişkilidir. Sporcular, kendi performanslarını sürekli değerlendirdikleri için özgüven eksikliği, yetersizlik hissi ve başarısızlık korkusu gibi bilişsel kaygılar yaşayabilirler (Hanton ve ark., 2009). Özellikle tenis, yüzme ve atletizm gibi spor dallarında, sporcuların zihinsel dayanıklılığı, kaygıyı yönetmede önemli bir rol oynar (Ergül, 2019).

Takım sporları ve bireysel sporlar arasındaki kaygı farkları, performans üzerinde belirgin etkiler yaratır. Takım sporlarında sosyal destek mekanizmasının güçlü olması, kaygının bireysel etkilerini hafifletebilir. Takım arkadaşlarının motivasyon sağlayıcı etkisi, bireysel sporcularda bulunmayan bir avantaj sunar (Gould ve Weinberg, 2011). Ancak, takım içindeki rol dağılımı ve iletişim eksikliği, takım sporcularında sosyal kaygıyı artırabilir ve bu durum performansı olumsuz etkileyebilir (Cox, 2012).

Bireysel sporlarda ise kaygı genellikle performansın her yönüyle sporcunun kendi kontrolünde olmasından kaynaklanır. Bu durum, bireysel sporcuların kaygıyı yönetme becerilerini geliştirmesini zorunlu kılar. Doğru bir şekilde yönetilen kaygı, bireysel sporlarda odaklanmayı artırabilir ve performansı destekleyebilir (Hanton ve ark., 2009). Ancak, aşırı kaygı, sporcuların zihinsel süreçlerini olumsuz etkileyerek hata yapma olasılığını artırabilir (Ergin, 2015).

2.1.4. Sporcularda Performans Baskısı ve Kaygı

Performans baskısı, sporcuların karşılaştıkları en önemli psikolojik zorluklardan biridir. Sporcular, hem bireysel hem de takım sporlarında başarıya ulaşma arzusu ve dışsal beklentilerin baskısı altında yoğun kaygı deneyimleyebilirler (Gould ve ark., 1993). Performans baskısı, sporcuların zihinsel ve fiziksel süreçlerini etkileyerek kaygının tetiklenmesine neden olur ve bu durum sporcuların performansında belirleyici bir rol oynar (Hardy, 1990).

Performans baskısının kaynakları, bireysel ve çevresel faktörlere bağlı olarak çeşitlilik gösterir. Bireysel faktörler, sporcuların kendi hedefleri, mükemmeliyetçilik eğilimleri ve hata yapma korkusuyla ilişkilidir. Özellikle mükemmeliyetçi sporcular, performanslarında hata yapmaktan aşırı derecede korkarak kaygı düzeylerini artırabilirler (Hall ve ark., 1998). Çevresel faktörler arasında ise antrenörlerin ve takım arkadaşlarının beklentileri, seyircilerin baskısı ve medyanın eleştirileri yer alır (Kristiansen ve Roberts, 2010).

Takım sporlarında, bireysel performansların takım başarısına doğrudan katkı sağlaması gerektiği algısı, sporcuların performans baskısını artırabilir. Özellikle takımın başarısızlığı durumunda bireysel sorumluluk hisseden sporcular, daha yoğun kaygı yaşayabilirler (Aydın ve Yücel, 2016). Bireysel sporlarda ise sporcular, başarı veya başarısızlıklarının tamamen kendilerine bağlı olduğu bilinciyle hareket eder. Bu durum, bireysel sporlarda performans baskısının daha yoğun hissedilmesine neden olabilir (Lazarus, 2000).

Performans baskısını ve kaygıyı yönetmek, sporcuların başarılı olabilmeleri için kritik bir öneme sahiptir. Spor psikolojisi alanında, sporcuların kaygıyı yönetmelerine yönelik çeşitli stratejiler geliştirilmiştir. Görselleştirme teknikleri, sporcuların stresli durumları önceden canlandırarak zihinsel hazırlık yapmalarına yardımcı olabilir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Nefes kontrolü ve gevşeme egzersizleri, sporcuların fizyolojik tepkilerini dengelemelerine ve kaygının fiziksel belirtilerini azaltmalarına olanak tanır (Gould ve Weinberg, 2011).

Antrenörler ve spor psikologları, sporcuların performans baskısını yönetmelerinde önemli bir rol oynar. Antrenörlerin destekleyici bir yaklaşım sergilemesi ve sporculara özgüven aşılması, baskının olumsuz etkilerini azaltabilir (Kristiansen ve Roberts, 2010). Spor psikologları ise sporcuların bireysel kaygı yönetimi becerilerini geliştirmelerine yönelik özel programlar hazırlayarak, onların stresle başa çıkma olanağını sağlayabilir (Lazarus, 2000).

2.1.5. Sporcularda Kaygının Kaynakları ve Nedenleri

Thomas Kaygının ortaya çıkışında çeşitli içsel ve dışsal kaynaklar rol oynar. Sporcularda kaygının nedenleri, bireysel özelliklerden çevresel faktörlere kadar geniş bir yelpazeye yayılır. Kaygının doğru anlaşılması, sporcuların bu durumla başa çıkabilmeleri ve performanslarını artırmaları açısından kritik öneme sahiptir (Martens ve ark., 1990).

Kaygının biyolojik temelleri, genetik yatkınlık, hormonal dengeler ve sinir sisteminin işleyişi ile ilişkilidir. Stresli durumlar karşısında vücudun verdiği biyolojik yanıt, genellikle sempatik sinir sistemi tarafından yönetilir ve bu süreçte kortizol ve adrenalin gibi stres hormonları salgılanır. Bu biyolojik tepkiler, bireyde kalp atış hızının artması, kas gerginliği ve nefes darlığı gibi kaygı belirtilerine yol açar (Calvo ve Eysenck, 1992).

Sporcularda, özellikle yarışma öncesi bu tür biyolojik tepkiler sıkça görülür. Yüksek seviyede kortizol salınımı, sporcunun fiziksel tepkilerini ve bilişsel süreçlerini etkileyerek kaygının yoğunlaşmasına neden olabilir (Gould ve Weinberg, 2011).

Ayrıca genetik yatkınlık, bazı bireylerin kaygıya karşı daha duyarlı olmasına yol açabilir. Bu durum, özellikle sürekli kaygı yaşayan bireylerde belirgin bir şekilde gözlemlenir (Le Compte ve Öner, 1985).

Kaygının psikolojik kaynakları, bireyin kişisel özellikleri, geçmiş deneyimleri ve bilişsel süreçleri ile ilişkilidir. Özellikle düşük özgüven, mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu gibi faktörler, bireyde kaygının artmasına neden olabilir.

Özgüven eksikliği olan sporcular, genellikle kendi yeteneklerini sorgular ve hata yapma korkusuyla başa çıkmakta zorlanır (Hanton ve ark., 2009).

Bireyin geçmiş deneyimleri de kaygının önemli bir nedenidir. Olumsuz bir yarışma deneyimi, sporcularda gelecekteki benzer durumlar için yoğun kaygı oluşmasına neden olabilir. Örneğin, önceki bir yarışmada başarısızlık yaşayan bir sporcu, sonraki yarışmalarda benzer bir başarısızlık korkusuyla daha yüksek kaygı seviyeleri yaşayabilir (Lazarus, 2000).

Ayrıca, bireyin bilişsel çarpıtmaları kaygının psikolojik nedenleri arasında yer alır. Sporcular, performanslarına ilişkin aşırı eleştirel düşünceler geliştirdiklerinde, bu durum kaygının şiddetlenmesine yol açabilir. Olumsuz düşünceler, bireyin problem çözme yeteneklerini zayıflatarak, kaygının daha da artmasına neden olabilir (Jones, 1995).

Kaygının çevresel nedenleri arasında sosyal çevre, antrenörlerin beklentileri, aile desteği ve rekabet ortamı gibi faktörler yer alır (Kristiansen ve Roberts, 2010). Sporcularda, özellikle antrenör ve seyirciler tarafından gelen yüksek beklentiler, yoğun bir baskı oluşturabilir ve kaygıyı artırabilir. Takım sporlarında, takım içindeki rol ve sorumluluk dağılımı, sporcular arasında kaygı düzeylerini farklılaştırabilir (Cox, 2012).

Medya baskısı da sporcular için önemli bir çevresel kaygı kaynağıdır. Özellikle profesyonel sporcularda, medyanın performans eleştirileri ve toplumun beklentileri, sporcuların üzerindeki baskıyı artırabilir. Bu durum, sporcularda sosyal kaygı yaratabilir ve performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Aile desteği, sporcularda kaygı düzeylerini etkileyen bir diğer çevresel faktördür. Ailelerinden yüksek başarı beklentisi gören sporcular, bu beklentileri karşılayamama korkusuyla daha yüksek kaygı düzeyleri yaşayabilir. Bunun aksine, destekleyici bir aile ortamı, sporcuların kaygı düzeylerini yönetmelerine yardımcı olabilir (Aydın ve Yücel, 2016).

Kaygının nedenleri arasında sosyo-kültürel faktörler de önemli bir yer tutar. Toplumun sporcular üzerindeki başarı beklentileri, özellikle ulusal ya da uluslararası düzeyde yarışan sporcularda kaygıyı artırabilir. Sporun yapıldığı kültürel bağlam, sporcuların kaygı düzeylerini etkileyen önemli bir unsurdur. Örneğin, başarı odaklı kültürlerde sporcuların üzerindeki baskı daha fazla olabilir (Gould ve ark., 1993).

Ayrıca, sporcuların takım arkadaşları ile olan ilişkileri ve sosyal destek mekanizmaları, kaygıyı hafifletici ya da artırıcı bir rol oynayabilir. Destekleyici bir takım ortamı, sporcuların kaygı düzeylerini azaltırken, rekabetçi bir takım atmosferi kaygıyı artırabilir (Jones, 1995).

2.1.6. Performans Beklentileri ve Baskı

Performans beklentileri, sporcuların hem kendi içsel hedeflerinden hem de dış çevre tarafından belirlenen yüksek beklentilerden kaynaklanabilir. Özellikle profesyonel düzeydeki sporcular, başarı elde etme baskısını yoğun bir şekilde hissederler. Bu baskı, sporcularda stres ve kaygının artmasına neden olabilir (Gould ve ark., 1993). Antrenörlerin, takım arkadaşlarının ve ailelerin beklentileri, sporcuların performanslarını şekillendiren önemli dışsal faktörlerdir. Bu faktörlerin yoğunluğu, sporcularda başarı kaygısını artırabilir (Scanlan ve ark., 1991).

Performans baskısı, genellikle sporcuların yarışma sırasında hata yapma korkusu ile tetiklenir. Sporcular, bir hata yapmaları durumunda eleştirilme, dışlanma ya da başarısızlık damgası yemekten çekinirler (Hardy, 1996). Özellikle medya baskısının yoğun olduğu spor dallarında, sporcuların üzerindeki beklenti seviyesi arttıkça, kaygı seviyelerinde de artış gözlemlenir.

Performans beklentilerinin doğru yönetilememesi durumunda, sporcular motivasyon kaybı yaşayabilir ve fiziksel performansları olumsuz yönde etkilenebilir (Beilock ve Carr, 2001).

2.1.7. Rekabet, Antrenör ve İzleyici Etkileri

Formal Rekabet, sporcularda kaygıyı artıran en önemli faktörlerden biridir. Özellikle yüksek seviyedeki rekabet ortamında, sporcuların performansları sürekli olarak ölçülür ve değerlendirilir. Bu durum, sporcuların baskı hissetmesine yol açabilir (Martens ve ark., 1990). Rekabetin yoğun olduğu durumlarda, sporcular sadece rakiplerini değil, aynı zamanda kendi içsel korkularını ve kaygılarını da yenmek zorunda kalırlar (Jones, 1995).

Bireysel sporlarda, rekabet genellikle sporcunun kendi performansını aşma çabası ile ilişkilidir. Ancak takım sporlarında, rekabet aynı zamanda takım arkadaşlarının performansına olan bağımlılığı ve birlikte çalışma zorunluluğunu içerir. Bu durum, takım sporcularında sosyal kaygı yaratabilir ve takımın başarısızlığı durumunda bireysel suçluluk hissetmelerine yol açabilir (Evans ve ark., 2012).

Antrenörlerin tutumu, sporcuların kaygı seviyelerinde belirleyici bir rol oynar. Destekleyici ve motive edici bir antrenör, sporcunun özgüvenini artırırken, aşırı eleştirel veya baskıcı bir antrenör, sporcuların kaygı seviyelerini yükseltebilir (Horn, 2008). Antrenörlerin, sporcular üzerindeki beklentileri ve iletişim biçimleri, performans baskısının şiddetini artırabilir veya azaltabilir. Özellikle kritik yarışma öncesi antrenörlerin sergilediği tutum, sporcuların psikolojik durumlarını doğrudan etkileyebilir (Nicholls ve Polman, 2007).

İzleyiciler, sporcuların performansı üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabilir. Destekleyici izleyici kitlesi, sporcular için bir motivasyon kaynağı olabilirken, olumsuz tezahüratlar ve aşırı eleştiriler, sporcuların özgüvenlerini zedeleyebilir (Harwood ve Swain, 2002). Özellikle büyük organizasyonlarda, izleyicilerin yüksek beklentileri sporcular üzerinde ek bir baskı yaratabilir. Bu durum, sporcunun fiziksel ve zihinsel süreçlerini etkileyerek kaygı seviyelerini artırabilir (Beilock ve Carr, 2001).

Başarıya ulaşma korkusu, sporcularda mükemmeliyetçilik eğilimleri ve hata yapma korkusu ile ilişkilidir. Bu korku, özellikle profesyonel düzeydeki sporcularda belirgindir, çünkü başarı veya başarısızlık, genellikle yalnızca bireysel performanslarına

bağlanır (Hall, 2006). Sporcular, bir hata yapmaları durumunda antrenörlerinden, takım arkadaşlarından veya medyadan gelecek eleştirilerden çekinebilirler (Conroy ve ark., 2007).

Başarıya ulaşma korkusu, sporcuların zihinsel süreçlerini etkileyerek, dikkat dağınıklığı, özgüven kaybı ve stratejik düşünme becerilerinde azalma gibi sonuçlar doğurabilir. Ayrıca bu korku, sporcuların fiziksel süreçlerini de etkileyerek, kas gerginliği, nefes darlığı ve enerji kaybı gibi fizyolojik belirtilere yol açabilir. Sporcuların bu korkuyla başa çıkabilmeleri, zihinsel dayanıklılık geliştirmelerine ve kaygı yönetim becerilerini artırmalarına bağlıdır (Hardy ve ark., 2004).

2.2. Yaratıcılık Kavramı Tanımı ve Özellikleri

İnformal Yaratıcılık, bireyin yeni ve orijinal fikirler üreterek problemleri çözme, yenilikçi düşünceler geliştirme ve var olan durumlara farklı bakış açıları kazandırma yeteneği olarak tanımlanabilir. Yaratıcılık, insan gelişiminin ve ilerlemesinin temel bir unsuru olarak bireysel, toplumsal ve bilimsel alanlarda büyük bir öneme sahiptir (Guilford, 1950). Bu kavram hem doğuştan gelen bir yetenek hem de çevresel faktörler ve deneyimlerle şekillenen bir süreç olarak ele alınmaktadır (Amabile, 1996).

Yaratıcılık yalnızca sanatsal ya da bilimsel alanlarla sınırlı olmayıp, spor, iş dünyası, eğitim ve günlük yaşam gibi geniş bir yelpazede kendini gösterebilir. Bireylerin yaratıcı düşünme yeteneği, karşılaştıkları sorunlara yenilikçi çözümler bulmalarına ve farklı perspektifler geliştirmelerine olanak tanır (Runco, 2007).

Yaratıcılığın birçok farklı tanımı bulunmaktadır ve bu tanımlar, yaratıcı sürecin farklı yönlerini vurgular. Guilford (1950), yaratıcılığı “farklı düşünme” becerisi olarak tanımlamış ve bireylerin alışılmışın dışında düşünerek özgün fikirler üretmesini yaratıcı bir süreç olarak ele almıştır.

Torrance (1966) ise yaratıcılığı, problem çözme, yenilikçi fikir geliştirme ve mevcut bilgiyle yeni bağlantılar kurma becerisi olarak açıklamıştır.

Amabile (1983) ise yaratıcılığı, bireyin motivasyonu ve çevresel faktörlerle desteklenen bir süreç olarak tanımlamış ve yaratıcılığı içsel motivasyonla ilişkilendirmiştir. Ona göre, yaratıcılık, bireyin sahip olduğu bilgi, yetenek ve motivasyonun bir birleşimidir.

Türkçe kaynaklarda ise Ömeroğlu (1990), yaratıcılığı bireyin kendine özgü düşünceler ve ürünler ortaya koyma yeteneği olarak tanımlamış ve bu sürecin hem bireysel hem de toplumsal katkılar sağladığını belirtmiştir. Bu tanımlar, yaratıcılığı hem bireysel özelliklere hem de çevresel etkileşimlere bağlı bir süreç olarak ele alır.

Yaratıcılık, spor bağlamında, sporcuların yeni ve etkili hareketler, stratejiler ve çözümler üreterek karşılaştıkları problemlere yenilikçi yaklaşımlar geliştirme becerisi olarak tanımlanır. Sporun dinamik yapısı içinde yaratıcılık, bireysel ve takım düzeyinde performansı artıran önemli bir unsurdur (Memmert, 2015). Bu bağlamda yaratıcılık, sporcunun fiziksel yetenekleri kadar zihinsel becerilerinin de bir ifadesidir ve bireyin oyun içi ve dışı süreçlerde fark yaratan çözümler üretebilme yeteneği olarak ele alınır (Moran, 2012).

Türkçe literatürde yaratıcılık, sporcunun yalnızca fiziksel yeteneklerini değil, aynı zamanda zihinsel esnekliğini ve problem çözme becerilerini kapsayan bir süreç olarak tanımlanır. Bu süreç, sporcunun alışılmışın dışında düşünerek oyun içinde stratejik avantajlar elde etmesine olanak tanır. Örneğin, bir futbolcunun rakip savunmayı geçmek için daha önce denenmemiş bir hareket sergilemesi, spor bağlamında yaratıcılığın bir göstergesidir (Kuru, 2018).

2.2.1. Yaratıcılığın Spor Bağlamındaki Unsurları ve Önemi

Teknik ve Taktik Yaratıcılık: Yaratıcılık, sporcunun oyun sırasında teknik becerilerle (örneğin, beklenmedik bir vuruş veya pas) ve taktiksel düşüncelerle (örneğin, savunmayı aşmak için yenilikçi bir oyun planı) yeni yaklaşımlar geliştirme yeteneğini kapsar (Roca ve ark., 2018).

Problem Çözme Yeteneği: Sporcularda yaratıcılık, karşılaşılan engelleri aşmak için yeni çözümler bulma becerisidir. Bu, özellikle hızla değişen oyun durumlarında etkili kararlar alma yeteneğiyle ilişkilidir (Guilford, 1950; Memmert, 2015).

Esneklik ve Yenilikçilik: Spor bağlamında yaratıcı bireyler, farklı durumlara hızla uyum sağlama ve yenilikçi çözümler geliştirme eğilimindedir. Bu esneklik, hem bireysel sporlarda hem de takım sporlarında önemli bir avantaj sağlar (Moran, 2012).

Yaratıcılık, sporcuların kendilerini ifade etme biçimlerinden biridir ve bu, bireylerin oyun içinde özgün bir şekilde hareket ederek hem takım dinamiklerine katkı sağlamalarına hem de rakipler karşısında avantaj elde etmelerine olanak tanır (Memmert, 2015). Yaratıcı sporcuların sadece sahada değil, antrenman süreçlerinde de fark yarattıkları, hem bireysel hem de takım performanslarını olumlu yönde etkiledikleri belirtilmiştir (Kuru, 2018).

2.2.2. Yaratıcı Bireyin Özellikleri

Yaratıcılık, özellikle takım sporlarında stratejik avantajlar sağlarken, bireysel sporlarda sporcunun özgün bir stil geliştirmesine ve rakiplerine karşı fark yaratmasına yardımcı olur. Örneğin, basketbolda "no-look pass" gibi yenilikçi hamleler veya atletizmde beklenmedik bir taktik değişikliği, yaratıcılığın somut örneklerindedir (Roca ve ark., 2018).

Yaratıcı bireyler, yenilikçi ve orijinal fikirler geliştirme, problemlere farklı açılardan yaklaşma ve etkili çözümler üretme yetenekleriyle tanımlanırlar. Yaratıcılık, bireyin zihinsel esnekliği, özgünlüğü ve içsel motivasyonu ile şekillenen bir süreçtir. Spor, sanat, bilim ve eğitim gibi pek çok alanda yaratıcı bireylerin katkıları, bireysel başarıların yanı sıra toplumsal gelişim için de kritik bir rol oynamaktadır (Guilford, 1950; Ömeroğlu, 1990).

Özgünlük (Originality): Yaratıcı bireylerin en belirgin özelliği, alışılmışın dışında fikirler geliştirme becerisidir. Özgünlük, yaratıcı bireylerin diğerlerinden farklı düşünme ve problem çözme süreçlerinde yenilikçi yaklaşımlar geliştirmesini sağlar (Torrance, 1966).

Türk literatüründe Ömeroğlu (1990), özgünlüğün yaratıcılık sürecinin temel taşlarından biri olduğunu vurgulamıştır.

Esneklik (Flexibility): Yaratıcı bireyler, değişen koşullara hızla uyum sağlama yeteneğine sahiptir. Bu özellik, bireylerin farklı problem çözme yöntemleri geliştirmelerine olanak tanır ve yaratıcı süreçlerde kritik bir rol oynar (Runco, 2007). Spor bağlamında esneklik, bir sporcunun beklenmedik durumlara stratejik çözümler geliştirebilmesiyle kendini gösterir.

Merak ve Keşfetme Eğilimi: Merak, yaratıcılığın itici gücüdür. Yaratıcı bireyler, çevrelerindeki olaylara karşı sürekli bir ilgi duyar ve yeni bilgiler edinme arayışı içerisindedir (Beghetto ve Kaufman, 2009).

Risk Alma: Yaratıcı bireyler, başarısızlık korkusuna rağmen yeni fikirler ve çözümler denemekten çekinmezler. Risk alma, bireyin yaratıcı süreçlerde yenilikçi düşüncelerini hayata geçirebilmesini mümkün kılar. Sporcuların farklı oyun taktikleri denemesi veya yenilikçi hareketler geliştirmesi, bu özelliğın somut bir göstergesidir (Amabile, 1996).

Hayal Gücü (Imagination): Hayal gücü, yaratıcı bireylerin olaylara farklı perspektiflerden yaklaşmasını sağlar. Bu özellik, bireylerin özgün fikirler üretmesine ve yenilikçi çözümler geliştirmesine katkıda bulunur (Sternberg, 1999). Özellikle sporcuların zihinsel antrenman sırasında stratejik yaklaşımlar geliştirmesi, hayal gücünün bir yansımasıdır.

İçsel Motivasyon: Yaratıcı bireyler genellikle dışsal ödüllerden ziyade içsel motivasyonla hareket ederler. Bu durum, bireyin yaratıcılığını sürdürülebilir kılan önemli bir unsurdur. Spor bağlamında içsel motivasyon, sporcunun bireysel gelişimine odaklanmasını sağlar ve performansını artırır (Deci ve Ryan, 2000).

Problem Çözme Yeteneği: Yaratıcı bireylerin bir diğer önemli özelliği, karşılaştıkları karmaşık problemleri yenilikçi stratejilerle çözme becerisidir. Bu yetenek, özellikle sporcuların oyun içindeki stratejik karar alma süreçlerinde belirginleşir (Guilford, 1950; Memmert, 2015).

Spor bağlamında yaratıcılık, bireylerin hem bireysel hem de takım performansını artıran önemli bir beceridir. Yaratıcı bireyler, oyun sırasında yenilikçi çözümler geliştirerek stratejik avantajlar sağlarlar (Mermert, 2015). Örneğin, bir futbolcunun beklenmedik bir pas kombinasyonu yapması ya da bir basketbolcunun yaratıcı bir oyun planı geliştirmesi, yaratıcılığın spor bağlamındaki önemini vurgular.

Yaratıcı sporcuların sahip olduğu özellikler, yalnızca fiziksel becerilerle sınırlı değildir; aynı zamanda zihinsel esneklik, odaklanma ve problem çözme becerileriyle de ilişkilidir. Bu özellikler, sporcunun hem bireysel başarısını artırır hem de takım içindeki uyumu güçlendirir (Roca ve ark., 2018).

2.2.3. Sporda Yaratıcılık ve Unsurları

Sporda yaratıcılık, sporcuların ve antrenörlerin alışılmış yöntemlerin ötesine geçerek yenilikçi stratejiler geliştirme ve problem çözme becerisi olarak tanımlanır. Bu kavram, sporcunun oyun içindeki performansını artırmanın yanı sıra, rekabet ortamında stratejik avantaj sağlamasına da olanak tanır (Csikszentmihalyi, 1996). Spor bağlamında yaratıcılık, teknik becerilerin özgün bir şekilde kullanılması ve oyun dinamiklerine yenilikçi yaklaşımlar getirilmesiyle ön plana çıkar (Sawyer, 2012).

Sporcuların yaratıcılığı bireysel ya da takım düzeyinde farklı biçimlerde kendini gösterebilir. Bireysel sporlarda, sporcuların yenilikçi teknikler geliştirmesi önem kazanırken, takım sporlarında ise iş birliği ve strateji oluşturma süreçlerinde yaratıcılık öne çıkar (Gilbourne ve Reilly, 2003).

Teknik yaratıcılık, sporcunun bireysel yeteneklerini kullanarak özgün teknikler geliştirme becerisini ifade eder. Örneğin, bir yüzücünün yeni bir yüzme stili geliştirmesi ya da bir jimnastikçinin alışılmışın dışında hareketler sergilemesi bu unsuru tanımlar (Simonton, 2000).

Taktik yaratıcılık, takım sporlarında oyuncuların mevcut duruma hızlı bir şekilde adapte olarak stratejik kararlar almasını içerir. Örneğin, bir basketbol maçında ani bir savunma stratejisi değişikliği, taktik yaratıcılığın somut bir örneğidir (Bailey ve ark., 2010).

Yaratıcı sporcular, değişen oyun koşullarına esnek bir şekilde uyum sağlayarak yenilikçi çözümler üretebilir. Bu esneklik, sporcunun sadece bireysel başarısını değil, aynı zamanda takım dinamiklerini de olumlu yönde etkiler (Davids ve ark., 2008).

2.2.4. Sporda Yaratıcı Problem Çözme Becerisi

Stres Sporda yaratıcı problem çözme becerisi, sporcuların ve antrenörlerin oyun sırasında karşılaşılan sorunlara yenilikçi ve etkili çözümler üretme yeteneğidir. Bu süreç, sporcuların zihinsel esnekliklerini, teknik becerilerini ve stratejik düşünme yeteneklerini bir araya getirmelerini gerektirir. Örneğin, bir futbolcunun savunmayı aşmak için özgün bir pas tekniği geliştirmesi, yaratıcı problem çözme becerisine örnek teşkil eder (Epstein, 2019).

Yaratıcı problem çözme, öncelikle karşılaşılan problemin doğru bir şekilde analiz edilmesiyle başlar. Sporcular, mevcut durumun doğasını anlamak ve hangi çözüm yollarının uygulanabileceğini belirlemek için analiz yeteneklerini kullanırlar (Csikszentmihalyi, 1996).

Sporcular, analiz edilen problem için farklı ve yenilikçi çözüm yolları üretirler. Örneğin, bir tenis oyuncusunun rakibinin zayıf noktalarını hedef alarak oyun planını yeniden düzenlemesi, bu aşamanın bir örneğidir (Sawyer, 2012).

Sporcular, seçtikleri çözüm yolunu uygular ve bu çözümün etkilerini değerlendirir. Uygulanan stratejinin başarılı olmaması durumunda yeni alternatifler geliştirilir (Gilbourne ve Reilly, 2003).

Yaratıcı problem çözme, sporcuların yalnızca fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda zihinsel kapasitelerini de geliştiren bir beceridir. Özellikle yüksek rekabet ortamlarında, sporcuların karşılaştıkları sorunlara hızlı ve etkili çözümler üretebilmeleri, başarıyı doğrudan etkiler (Epstein, 2019).

Takım sporlarında, yaratıcı problem çözme becerisi takımın uyumunu ve stratejik başarısını artırırken, bireysel sporlarda ise sporcunun özgüvenini ve performansını olumlu yönde etkiler (Bailey ve ark., 2010).

Sporda taktiksel ve stratejik yaratıcılık, sporcuların ve takımların oyunda yenilikçi kararlar almasını ve problem çözme yeteneklerini geliştirmesini içerir. Bu kavram, sporcunun teknik becerileri, oyun bilgisi ve bilişsel esnekliği ile doğrudan ilişkilidir. Taktiksel ve stratejik yaratıcılık, bireysel performans kadar takım dinamiklerinde de belirleyici bir faktör olarak öne çıkar (Memmert, 2011).

Taktiksel yaratıcılık, sporcunun oyun sırasında anlık ve yenilikçi kararlar almasını gerektirir. Örneğin, futbolda bir oyuncunun, savunma hattını aşmak için beklenmedik bir pas ya da koşu yapması bu yeteneği ifade eder (Roca, ve ark., 2013). Bu beceri, bireysel oyun anlayışının yanı sıra çevresel farkındalığı ve hızlı düşünme kabiliyetini de kapsar (Farrow ve ark., 2013). Taktiksel yaratıcılığı geliştirmek için oyuncuların farklı senaryolar altında problem çözme odaklı alıştırmalar yapması önerilmektedir (Memmert ve Harvey, 2010).

Stratejik yaratıcılık, oyun öncesi hazırlık sürecinde ve uzun vadeli planlamalarda yenilikçi stratejilerin geliştirilmesini ifade eder. Bu yaratıcı süreç, antrenörlerin ve teknik ekiplerin rakip analizlerine dayanarak takımın güçlü yönlerini vurgulayan taktikler geliştirmesiyle ilişkilidir (Mitchell ve ark., 2006). Örneğin, basketbolda rakip savunmayı aşmak için oyun planında yapılan yenilikçi değişiklikler stratejik yaratıcılığın bir yansımasıdır. Stratejik yaratıcılığı artırmak için takım antrenmanlarında çeşitlilik ve yenilik içeren senaryolar uygulanabilir (Davids ve ark., 2013).

2.2.5. Sporda Yaratıcılığın Önemi ve Yaratıcı Problem Çözme Yöntemleri

Konsantrasyon Yaratıcılık, sporda rekabetçi üstünlük sağlamada önemli bir rol oynamaktadır. Memmert (2015), yaratıcı düşüncenin sporcuların oyun sırasında beklenmedik durumlara uyum sağlama kabiliyetlerini artırdığını ve bunun takım performansına da katkı sunduğunu belirtmektedir. Bu nedenle, hem bireysel hem de takım sporlarında yaratıcılığı geliştirmek için özel eğitim programları ve yenilikçi yöntemler kullanılmalıdır.

Spor antrenmanlarında yaratıcılığı teşvik etmek, sporcuların problem çözme becerilerini geliştirmeye ve yenilikçi düşünme süreçlerini güçlendirmeye yönelik kritik bir yaklaşımdır. Bu uygulamalar, bireysel ve takım performansını artırmak için hem bilişsel hem de fiziksel becerilere odaklanır (Côté ve ark., 2005).

Yaratıcı düşüncüyü destekleyen antrenmanlar, sporcuların belirsizlik içeren durumlarda hızlı ve etkili çözümler üretmelerine odaklanır. Bu tür çalışmalar, özellikle bireysel farkındalık ve takım koordinasyonunun gelişmesine katkıda bulunur. Örneğin, futbol veya basketbol antrenmanlarında uygulanan küçük alan oyunları, sporcuların hızlı karar verme ve yaratıcı çözümler geliştirme becerilerini artırır (Davids ve ark., 2008).

Yaratıcılığı teşvik etmek için antrenmanlarda çeşitlilik sağlamak büyük önem taşır. Sporcuların farklı roller üstlenmesi, pozisyon değişiklikleri yapması veya oyunun kurallarında küçük değişiklikler uygulanması, yaratıcı düşünmeyi destekler. Araştırmalar, çeşitlendirilmiş antrenmanların sporcunun hem fiziksel hem de zihinsel esneklik geliştirdiğini ortaya koymuştur (Renshaw ve ark., 2010).

Antrenörlerin sporculara yaratıcı fikirler denemeleri için özgür bir alan sunması ve olumlu geri bildirim sağlaması, yaratıcı düşüncenin gelişiminde kritik bir rol oynar. Bu bağlamda, sporcuların hata yapmaktan korkmadan yeni şeyler denemelerine olanak tanıyan bir ortam yaratılmalıdır. Böyle bir yaklaşım, sporcuların özgüvenini artırırken yaratıcılıklarını da teşvik eder (Amabile, 1996).

Antrenmanlarda teknolojinin kullanımı, yaratıcı düşünceyi destekleyen bir diğer etkili araçtır. Video analizleri, sporcuların performanslarını gözden geçirerek alternatif stratejiler geliştirmelerine olanak tanır. Ayrıca, sanal gerçeklik uygulamaları ve simülasyonlar, sporcuların farklı durumlarla karşılaşmalarını ve yenilikçi çözümler üretmelerini destekler (Stone ve ark., 2020).

Yaratıcılık, bireylerin yeni ve yenilikçi fikirler üretme, mevcut problemleri farklı açılardan görme ve alışılmışın dışında çözümler geliştirme becerisini ifade eder. Bu özellik, hem bireysel gelişimde hem de takım çalışmalarında önemli bir yere sahiptir. Yaratıcılığın geliştirilmesi, bireyin bilişsel, duygusal ve çevresel faktörlerle desteklenerek yenilikçi düşünme kapasitesinin artırılmasını içerir (Runco, 2004).

Yaratıcılığın artırılması için kullanılan yöntemler ve teknikler, bireylerin düşünce süreçlerini ve problem çözme becerilerini geliştirmek amacıyla tasarlanmıştır. Bu yöntemler, farklı disiplinlerde ve alanlarda uygulanabilir.

Beyin fırtınası, bireylerin bir grup ortamında serbestçe fikir üretmesini teşvik eden bir yöntemdir. Bu teknik, eleştiriye kapalı bir ortamda katılımcıların özgürce fikirlerini paylaşmasını sağlar ve yaratıcı düşünmeyi destekler (Osborn, 1953). Özellikle takım çalışmalarında, farklı bakış açılarını bir araya getirerek yenilikçi çözümler üretmek için etkili bir araçtır.

Lateral düşünme, bireylerin mevcut problemlere farklı açılardan yaklaşmalarını sağlayan bir yöntemdir. Bu teknik, genellikle alışılmış mantık çerçevesinin dışına çıkarak yenilikçi çözümler geliştirmeyi hedefler (De Bono, 1992). Özellikle problem çözme süreçlerinde, yaratıcı fikirlerin ortaya çıkmasını teşvik eder.

Farklı alanlardan örnekler ve analogiler kullanmak, yaratıcı düşüncenin geliştirilmesinde etkili bir yöntemdir. Bu teknik, bireylerin farklı perspektiflerden düşünmesine olanak tanır ve yenilikçi çözümler üretme becerisini artırır (Ward ve ark., 1997).

Yaratıcılığı geliřtirmek için eęlenceli ve motive edici bir ortam oluřturmak önemlidir. Oyunlařtırma, bireylerin motive olmasını saęlayarak yenilikçi dūřünce sūreçlerini destekler. Őrneęin, problem çōzme sūrecine oyun Őęeleri eklenerek yaratıcı fikirlerin ortaya çıkması saęlanabilir (Deterding ve ark., 2011).

Zihin haritalama, bireylerin fikirlerini gōrsel bir řekilde dūzenlemesine yardımcı olur. Bu teknik, hem bireysel hem de grup çalıřmalarında yaratıcı dūřūncenin teřvik edilmesi için kullanılabilir (Buzan, 2006).

Yaratıcılığı geliştirmek için rol yapma ve simūlasyon teknikleri de etkili yōntemlerdir. Bu uygulamalar, bireylerin farklı roller ũstlenerek problem çōzme becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Őzellikle eğitim ve takım çalışmalarında bu teknikler sıkça kullanılır (Kolb, 1984).

Meditasyon ve mindfulness gibi yōntemler, bireylerin zihinsel berraklık kazanmalarına ve yenilikçi dūřūnceler geliştirmelerine yardımcı olur. Bu teknikler, yaratıcılıkla bağlantılı olan odaklanma ve zihinsel esneklik becerilerini artırır (Lutz ve ark., 2008).

2.3. Kaygının Yaratıcılığa Etkisi

Kaygı, bireyin karřılařtıęı bir durum ya da tehdiye karřı hissettięi yoęun endiře veya gerilim durumudur. Bu psikolojik durum, bireyin biliřsel sūreçlerini etkileyerek yaratıcılıęı hem olumlu hem de olumsuz yōnde etkileyebilir. Kaygının yaratıcılıęa etkisi, kaygının tūrū, dūzeyi ve bireyin bu kaygıyı yōnetme biçimine baęlı olarak deęiřiklik gōsterebilir (Eysenck, 1997).

Kaygı, genellikle bireyin dikkatini daraltır ve esnek dūřūnce sūreçlerini kısıtlar. Bu durum, yaratıcılıęın en önemli unsurlarından biri olan yeni fikirler ũretme kapasitesini sınırlayabilir (Amabile, 1996). Yũksek dūzeyde kaygı, bireyin problem çōzme yeteneęini ve Őzgũn dūřũnme becerisini olumsuz etkileyerek yaratıcılıęı baskılayabilir (Baer ve Oldham, 2006).

Özellikle durumluk kaygı (state anxiety), bireyin mevcut bir stres faktörüne karşı verdiği tepki olduğu için yaratıcılığı ciddi anlamda engelleyebilir. Kaygının yüksek olduğu durumlarda birey, yenilikçi düşünceler geliştirmek yerine daha güvenli ve bilindik çözümlere yönelir . Bu, özellikle takım sporlarında, sporcuların risk almasını ve beklenmedik çözümler üretmesini zorlaştırabilir (Eysenck, 2000).

Bazı araştırmalar, düşük ve orta düzeyde kaygının yaratıcılığı teşvik edebileceğini öne sürmektedir. Bu tür kaygı, bireyin uyanıklık seviyesini artırarak dikkatini odaklamasına ve sorunlara yaratıcı çözümler geliştirmesine olanak tanıyabilir (Martens ve ark., 1990). Kaygı, bir tehditten ziyade bir motivasyon kaynağı olarak algılandığında, birey yenilikçi fikirler üretebilir ve problem çözme yeteneklerini geliştirebilir (Fletcher ve Sarkar, 2012).

2.3.1. Kaygı Yönetimi ve Yaratıcılık

Kaygı Kaygının yaratıcılık üzerindeki etkilerini anlamak kadar, bu etkileri yönetmek de önemlidir. Yaratıcılığı geliştirmek için bireylerin kaygı düzeylerini dengelemeleri ve kaygıyı bir motivasyon kaynağına dönüştürmeleri gerekmektedir. Kaygı yönetiminde kullanılan bazı yöntemler şunlardır:

Mindfulness (Farkındalık): Mindfulness teknikleri, bireylerin dikkatlerini odaklamasına ve kaygılarını azaltmasına yardımcı olarak yaratıcı düşünmeyi teşvik edebilir (Horan, 2009).

Fiziksel Aktivite ve Spor: Düzenli fiziksel aktiviteler, bireyin stres ve kaygı düzeylerini düşürerek yaratıcılık için uygun bir zihinsel alan yaratır (Craft, 2005).

Bilişsel Yeniden Yapılandırma: Kaygının neden olduğu olumsuz düşünce kalıplarını değiştirme, bireylerin yaratıcı süreçlere odaklanmalarını sağlar (Beck, 2011).

Kaygı, genellikle performansı düşüren bir faktör olarak görülse de, belirli düzeylerde yaratıcı düşüncüyü destekleyebilir. Düşük ve orta düzeyde kaygı, bireyin uyanıklık seviyesini artırarak yaratıcı süreçlerde olumlu bir rol oynayabilir. Bu etki, kaygının bireyde motivasyon ve odaklanma sağlamasıyla ilişkilidir (Collins ve Martindale, 2005).

Kaygının motive edici yönü, bireyleri yeni çözümler üretmeye ve yaratıcı süreçlere katılmaya teşvik eder. Özellikle yarışma ortamlarında, kaygının bireyde enerji ve odaklanma sağladığı, böylece yaratıcı problem çözme becerilerini geliştirdiği gözlemlenmiştir. Bu durum, bireylerin zaman baskısı altında çalıştığında daha yenilikçi fikirler üretmesini açıklayan bir olgudur (Levine ve Pizarro, 2004).

Kaygı, bireyde dikkat yoğunluğunu artırarak yaratıcı düşünceye destek olabilir. Özellikle orta düzeyde kaygı, bireyin bilişsel süreçlerini uyararak mevcut sorunlara daha yenilikçi çözümler geliştirmesine olanak tanır. Bu durum, Yerkes-Dodson Kanunu ile de açıklanabilir; optimal bir kaygı seviyesi, yaratıcı performansı artırabilir (Teigen, 1994).

Kaygı, bireylerde bir tür itici güç oluşturarak yenilikçi fikirlerin ortaya çıkmasını teşvik edebilir. Örneğin, iş ortamlarında zaman baskısı ve performans kaygısı yaşayan bireylerin, bu durumdan kaçınmak için daha yaratıcı çözümler üretebildiği bulunmuştur. Bu olgu, kaygının bireylerin alışılmış kalıpların dışına çıkmasını sağladığını göstermektedir (Amabile ve ark., 1996).

Kaygı, bireyin bilişsel esnekliğini artırarak yaratıcı süreçleri destekleyebilir. Özellikle problem çözme odaklı durumlarda, kaygı bireyin farklı bakış açıları geliştirmesine yardımcı olur. Bu, yaratıcılığın temel bileşenlerinden biri olan özgün düşünmeyi teşvik eder (De Dreu ve ark., 2008).

Kaygı, genellikle bireyin performansını etkileyen bir stres kaynağı olarak ele alınır. Yüksek düzeyde kaygı, bireyin düşünce süreçlerini olumsuz etkileyerek yaratıcılığı kısıtlayabilir. Bu durum, özellikle problem çözme, yenilikçi düşünme ve odaklanma gerektiren süreçlerde kendini gösterir (Eysenck, 1997).

Kaygı, bireyin bilişsel kaynaklarını tüketerek yaratıcılığı engelleyebilir. Yüksek kaygı düzeylerinde, birey dikkatini geniş bir perspektifte odaklayamaz ve daha dar bir düşünce çerçevesine sıkışır. Bu durum, yaratıcı düşünce için gerekli olan bilişsel esnekliği kısıtlar (Beilock ve Carr, 2005). Örneğin, bir sporcu yüksek performans kaygısı yaşadığında, stratejik düşünce yerine sadece mevcut tehde odaklanabilir.

Yüksek kaygı seviyeleri, bireyin dikkatini daraltarak alternatif çözümleri keşfetme kapasitesini sınırlar. Bu durum, yaratıcılığın önemli bir unsuru olan esnek düşünceyi engeller. Kaygı altındaki bireyler, genellikle bilindik ve güvenli seçeneklere yönelir, bu da yenilikçi fikirlerin ortaya çıkmasını zorlaştırır (Martens ve ark., 1990).

Kaygı, bireyin risk alma davranışını da olumsuz etkileyebilir. Yaratıcı süreçler genellikle risk almayı ve alışılmışın dışında düşünmeyi gerektirir. Ancak yüksek kaygı seviyelerinde birey, hata yapma korkusu nedeniyle riskli veya yenilikçi fikirlerden kaçınabilir. Bu durum, özellikle takım sporlarında yenilikçi stratejiler geliştirilmesini zorlaştırabilir. (Förster ve Friedman, 2001).

Kaygı, bireyin özgüvenini azaltarak yaratıcı süreçlere katılımını sınırlayabilir. Özgüven eksikliği, bireyin fikirlerini ifade etme konusunda tereddüt etmesine neden olur. Ayrıca, yüksek düzeyde kaygı, motivasyon kaybına yol açarak bireyin yaratıcı düşünce süreçlerini sürdürmesini zorlaştırabilir (Amabile, 1996).

Kaygı, bireyde hem fiziksel hem de duygusal tükenmişlik yaratarak yaratıcılık için gerekli olan enerjiyi azaltabilir. Özellikle sürekli kaygı durumunda, birey kendini yorgun ve tükenmiş hissederek yaratıcı süreçlere katılmakta zorlanır . Bu durum, hem bireysel hem de takım çalışmasında yaratıcılığın önündeki önemli bir engeldir (Lazarus, 2000).

2.3.2. Kaygı Seviyeleri ile Yaratıcılık Arasındaki İlişki

Sürekli Kaygı seviyeleri ile yaratıcılık arasındaki ilişki, bireyin stres ve endişe düzeyine bağlı olarak değişen dinamik bir süreçtir.

Bu ilişki, genellikle bir spektrum üzerinde değerlendirilir ve kaygı seviyesinin çok düşük veya çok yüksek olması yaratıcılığı olumsuz etkilerken, orta düzeyde kaygı yaratıcılığı destekleyici bir etki gösterebilir . Bu durum, Yerkes-Dodson Kanunu'nun belirttiği "optimal arousal" ilkesiyle açıklanabilir; bu ilkeye göre, orta düzeyde bir uyarılma durumu yaratıcılık ve performans için en uygun koşulları yaratır (Teigen, 1994).

Düşük kaygı seviyeleri, bireyin yeterli motivasyon ve uyanıklık göstermemesine neden olabilir. Bu durum, yaratıcılıkla ilişkili olan dikkat, odaklanma ve problem çözme becerilerinin zayıflamasına yol açabilir . Özellikle bireyin kaygı düzeyi çok düşük olduğunda, yaratıcı düşünce için gerekli olan zihinsel enerji ve esneklik azalır. Bunun sonucunda birey, alışılmış düşünce kalıplarına bağlı kalabilir ve yenilikçi çözümler üretmez (Eysenck, 1997).

Orta düzeyde kaygı, yaratıcılık için optimal bir ortam yaratabilir. Bu seviyede kaygı, bireyin bilişsel işlevlerini ve problem çözme becerilerini artırarak yenilikçi fikirlerin ortaya çıkmasına yardımcı olur. Araştırmalar, bu tür kaygının bireylerde odaklanmayı ve motivasyonu artırarak yaratıcı düşünce süreçlerini desteklediğini göstermektedir (Collins ve Martindale, 2005). Ayrıca, orta düzey kaygı, bireyin çevresel tehditlere duyarlılığını artırarak yaratıcı çözümler üretme becerisini geliştirir (Levine ve Pizarro, 2004).

Yüksek kaygı seviyesi, bireyin yaratıcılığını olumsuz etkileyebilir. Bu durum, bireyin dikkati yalnızca kaygı yaratan unsurlara yönlendirmesi ve alternatif çözümleri keşfetme yeteneğini kaybetmesiyle ilişkilidir (Beilock ve Carr, 2005). Yüksek kaygı, bilişsel yükü artırarak bireyin yenilikçi düşünceler geliştirmesini zorlaştırır. Bunun sonucunda birey, bilindik ve güvenli çözüm yollarına yönelir; bu da yaratıcılık açısından bir sınırlama yaratır (Amabile, 1996).

Kaygı seviyelerinin birey üzerinde yarattığı etkiler, kaygının yönetilmesiyle değiştirilebilir. Özellikle mindfulness teknikleri, fiziksel egzersizler ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi yöntemler, bireylerin kaygı düzeylerini kontrol ederek yaratıcılıklarını artırmalarına yardımcı olabilir .

Bu teknikler, bireyin hem düşük hem de yüksek kaygı seviyelerini optimal düzeye çekerek yaratıcı düşünce süreçlerine olumlu bir katkı sağlar (Horan, 2009).

2.3.3. Spor ve Kaygı İlişkisi Bağlamında Yaratıcılığın İncelenmesi

Spor, kaygının hem olumlu hem de olumsuz yönlerinin yoğun bir şekilde deneyimlendiği bir alan olarak öne çıkar. Sporcular, fiziksel ve zihinsel performanslarının sınındığı rekabet ortamlarında kaygının etkisini sıkça yaşarlar. Bu bağlamda, kaygı ve yaratıcılık arasındaki ilişki, sporun doğası gereği karmaşık bir yapıya sahiptir. Kaygının sporcu yaratıcılığı üzerindeki etkisi, kaygının türüne, yoğunluğuna ve bireyin bu kaygıyı nasıl yönettiğine bağlı olarak değişir (Martens ve ark., 1990).

Spor, bireyin hem fiziksel hem de bilişsel kapasitesini zorladığı için kaygı ve yaratıcılık arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelemek için uygun bir bağlam sağlar. Sporcuların yaratıcı problem çözme becerileri, oyun içindeki stratejik ve taktiksel kararların alınmasında önemli bir rol oynar. Ancak bu beceriler, kaygının doğrudan etkisi altındadır.

Kaygının Yaratıcılığı Engellemesi: Yüksek düzeyde kaygı, sporcuların yaratıcılığını kısıtlayarak yenilikçi çözümler üretmelerini zorlaştırabilir. Örneğin, performans kaygısı, bir futbolcunun saha içinde riskli ama etkili bir pası tercih etmesini engelleyebilir (Beilock ve Carr, 2005).

Kaygının Yaratıcılığı Desteklemesi: Orta düzeyde kaygı, sporcuların daha dikkatli ve stratejik hareket etmesine yardımcı olabilir. Bu durum, özellikle oyun planlarının yaratıcı bir şekilde uygulanmasında olumlu bir etki yaratır (Levine ve Pizarro, 2004).

Kaygının yaratıcılık üzerindeki etkisinin belirleyici unsurlarından biri, bireyin kaygıyı yönetme kapasitesidir. Kaygıyı etkili bir şekilde yönetebilen sporcular, bu duyguyu bir motivasyon kaynağı olarak kullanarak yaratıcı çözümler üretebilirler.

Mindfulness (Bilinçli Farkındalık): Mindfulness teknikleri, sporcuların kaygı düzeylerini azaltarak yaratıcı düşünme süreçlerine odaklanmalarını sağlar. Bu, özellikle takım oyunlarında ve yüksek baskı altında performans sergilenmesi gereken durumlarda önemlidir (Horan, 2009).

Bilişsel Yeniden Yapılandırma: Bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmelerini sağlayan bu teknik, kaygının yaratıcı süreçler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilir (Beck, 2011).

Fiziksel Aktivite ve Rahatlama Teknikleri: Düzenli fiziksel egzersiz ve rahatlama teknikleri, bireyin stres seviyesini düşürerek yaratıcı potansiyelini artırabilir. Örneğin, nefes egzersizleri ve gevşeme teknikleri, sporcuların zihinsel berraklık kazanmalarına yardımcı olur (Craft, 2005).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın sporcularda yaratıcılığa etkisinin incelendiği bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin veya etkinin bir korelasyon katsayısı aracılığıyla ortaya çıkarılmasıdır (Fraenkel ve ark., 2012). Bu araştırmalarda hedeflenen asıl amaç, değişkenlerin bir arada değişip değişmediği ya da değişme söz konusuysa bunun ne şekilde olduğu konusu irdelenmektedir (Bekman, 2022).

3.2. Araştırmanın Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2024 yılında Balıkesir ili içerisinde yer alan 75'i (%18.8) kadın, 325'i (%81.3) erkek toplam 400 18-24 yaş aralığında sporculardan oluşturmaktadır. Katılımcıların 243'ü (%60.8) bireysel spor branşlarından herhangi biri, 157'si (%39.3) takım sporlarından herhangi birinden sporcu lisansına sahiptir. Katılımcıların 165'i (%41.3) öğrenim gördükleri okullar için müsabakalara katılıyorken, 235'i (%58.8) kulüp adına müsabık sporculardır. Katılımcıların 35'i (8.8) milli sporcuysa, 365'i (%91.3) millilik belgesine sahip değildir. Araştırmaya katılım gösteren katılımcıların yaş ortalaması $20.35/yıl \pm 1.75$ iken, lisanslı sporculuk süresi ise $6.10/yıl \pm 3.34$ şeklindedir. Araştırmanın çalışma grubu kolay ulaşılabilirlik ve gönüllük ilkeleri odağında oluşturulmuştur. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler.

	Katılımcı	N	%
Cinsiyet	Kadın	75	18.8
	Erkek	325	81.3
Spor Branşı	Bireysel	243	60.8
	Takım	157	39.3
Milli Olma	Evet	35	8.8
	Hayır	365	91.3
Müsabaka Türü	Okul	165	41.3
	Kulüp	235	58.8
Haftalık Egzersiz Sıklığı	1	21	5.3
	2	85	21.3
	3	176	44.0
	4	118	29.5
	Toplam	400	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Toplama Formu: Katılımcıların araştırma kapsamında ihtiyaç duyulan demografik bilgilerini, ilgilendikleri spor branşları, millilik durumları müsabaka türü ve egzersiz sıklığını tanımlayabilmek amacıyla oluşturulan sorulardan oluşmaktadır

Spor Kaygı-2 Ölçeği: Spor Kaygı Ölçeği-2, Karadağ ve Aşçı (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçme aracı; somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu alt boyutlarından oluşmaktadır. Aynı zamanda ölçek, 14 madde ve 4'lü derecelendirme sistemine sahiptir. Sporcuların kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve hangi boyutta kaygı yaşadıklarını belirlemek için olanak sağlamaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları somatik kaygı alt boyutu için .94, endişe alt boyutu için .93, konsantrasyon bozukluğu alt boyutu için .89 ve ölçeğin tamamı için .97'dir. Bu çalışmanın veri setinden elde edilen iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla .81, .85, .78 ve .91'dir.

Sporcular için Yaratıcılık Ölçeği: Güngör, Esentürk, İlhan ve Yenel (2020) tarafından geliştirilen Sporcular için Yaratıcılık Ölçeği, 19 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçme aracında olumsuz veya ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın artması sporcuların yaratıcılık düzeyinin artması anlamına gelmektedir. Tek faktörlü yapı toplam varyansın %39.95'ini açıklama gücüne sahiptir.

Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .91 olarak tespit edilmişken, test-tekrar test güvenilirliği ise .89 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın veri setinden elde edilen Crobach Alpha katsayısı .92'dir.

Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçme Araçlarının Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Tablo 2. Spor Kaygı-2 ve Sporcular için Yaratıcılık Ölçeklerinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.

Model Uyum İndeks	Mükemmel Aralık	Kabul Edilebilir Aralık	SK2Ö	SYÖ
X^2/sd	$0 < X^2/sd < 2$	$2 < X^2/sd < 5$	3.25	2.86
RMSEA	$0.00 < RMSEA < 0.05$	$0.05 < RMSEA < 0.10$.07	.06
PGFI	$0.95 < PGFI < 1.00$	$0.50 < PGFI < 0.95$.76	.93
PNFI	$0.95 < PNFI < 1.00$	$0.50 < PNFI < 0.95$.81	.91
GFI	$0.90 < GFI < 1.00$	$0.85 < GFI < 0.90$.86	.88
AGFI	$0.90 < AGFI < 1.00$	$0.85 < AGFI < 0.90$.85	.86
CFI	$0.95 < CFI < 1.00$	$0.90 < CFI < 0.95$.91	.95

Schermelleh-Engel & Moosbrugger, 2003; Kline, 2005

Spor Kaygı-2 ve Sporcular için Yaratıcılık Ölçeklerinin araştırmanın çalışma grubundan elde edilen veri seti ile yapı geçerliğini test edebilmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Uyum iyiliği değerleri ile ilgili, Amos 22 paket programının önerileri doğrultusunda Sporcular için Yaratıcılık Ölçeğinin 7 ve 9 numaraları maddeleri arasında kovaryans ataması gerçekleştirilmiştir. Önerilen modifikasyonun uygulanmasının sonucunda ölçüm modelinin ürettiği uyum indeksi değerleri Tablo 1'de verilmiştir. Elde edilen nihai uyum indeks değerleri; Spor Kaygı-2 Ölçeğinin 3 faktörlü, Sporcular için Yaratıcılık Ölçeğinin ise tek faktörlü yapısının doğrulandığını göstermektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada veri setine ait uç değer analizi gerçekleştirilmiş ve iki form kapsam dışı bırakılmıştır. Sonrasında normallik dağılım parametreleri sınanmış, Kolmogorov-Smirnov Testi ile çarpıklık-basıklık değerleri incelenerek araştırmanın veri setinin normallik dağılımlarını karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). İlgili sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur. Ölçme araçlarına ait toplam puan ortalamalarını belirlemek amacıyla betimsel istatistiklerden; cinsiyet, branş, milli olma, müsabaka türü değişkenlerinin bağımlı ve bağımsız değişkenlerle karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T-Testi; egzersiz sıklığının bağımlı ve bağımsız değişkenlerle karşılaştırılmasında One-Way ANOVA; bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi adına Pearson Korelasyon ve bağımlı değişkenin yordanmasına ilişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizleri gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 24.00 Paket Programı kullanılmıştır.

Tablo 3. Ölçme araçlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri.

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
Somatik	1.30	1.85
Endişe	.89	.85
Konsantrasyon	1.44	1.97
Kaygı Toplam	1.39	1.90
Sporcu Yaratıcılığı Toplam	-.94	1.85

Tablo 3 incelendiğinde, gerçekleştirilen analizler sonucunda veri setinin normallik dağılım parametrelerini karşıladığı ifade edilebilir.

4. BULGULAR

Tablo 4. Katılımcıların spor kaygı-2 ve sporcular için yaratıcılık ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar.

Ölçekler	N	Min	Max	\bar{x}	S
Somatik	400	1.00	4.00	1.70	.58
Endişe	400	1.00	4.00	1.89	.66
Konsantrasyon	400	1.00	4.00	1.56	.49
Kaygı Toplam	400	1.00	4.00	1.72	.50
Sporcu Yaratıcılığı Toplam	400	1.37	5.00	4.05	.53

Katılımcıların Spor Kaygı-2 Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması (\bar{x} =1.72), somatik kaygı alt boyutundan (\bar{x} =1.70), endişe alt boyutundan (\bar{x} =1.89), konsantrasyon alt boyutundan (\bar{x} =1.56)'dır. Sporcular için Yaratıcılık Ölçeğinden elde edilen puan ortalaması ise (\bar{x} =4.05) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 5. Spor kaygı-2 ve sporcular için yaratıcılık ölçeklerinden alınan ortalama puanın cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları.

Ölçekler	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Kaygı	Kadın	75	2.02	.60	398	6.14	***
	Erkek	325	1.64	.44			
Sporcu Yaratıcılığı	Kadın	75	4.08	.45	398	.46	.64
	Erkek	325	4.05	.55			
	Toplam	400					

p<.05

Katılımcıların kaygı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında erkekler lehine istatistiksel olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır, $t_1(398)=6.14$, $p<.05$. Ayrıca, sporcu yaratıcılığı ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir $t_2(398)=-.46$, $p>.05$.

Tablo 6. Spor kaygı-2 ve sporcular için yaratıcılık ölçeklerinden alınan ortalama puanın spor branşı değişkenine göre t-testi sonuçları.

Ölçekler	Branş	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Kaygı	Bireysel	243	1.74	.53	398	1.50	.13
	Takım	157	1.66	.45			
Sporcu Yaratıcılığı	Bireysel	243	4.04	.58	398	-.70	.48
	Takım	157	4.07	.45			
	Toplam	400					

p<.05

Katılımcıların kaygı düzeyleri ve sporcu yaratıcılığı spor branşı değişkenine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir, $t_1(398)=1.50$, $p>.05$; $t_2(398)=-.70$, $p>.05$.

Tablo 7. Spor kaygı-2 ve sporcular için yaratıcılık ölçeklerinden alınan ortalama puanı milli olma değişkenine göre t-testi sonuçları.

Ölçekler	Milli Olma	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Kaygı	Evet	35	1.97	.67	398	3.11	.002
	Hayır	365	1.70	.47			
Sporcu Yaratıcılığı	Evet	35	4.03	.70	398	-.18	.853
	Hayır	365	4.05	.52			
	Toplam	400					

p<.05

Katılımcıların kaygı düzeyleri milli olma değişkenine göre karşılaştırıldığında daha önce hiç milli sporcu olmayanlar lehine istatistiksel olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır, $t_1(398)=3.11$, $p<.05$. Buna ek olarak, sporcu yaratıcılığı ile milli olma değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir $t_2(398)=-.18$, $p>.05$.

Tablo 8. Spor kaygı-2 ve sporcular için yaratıcılık ölçeklerinden alınan ortalama puanın müsabaka türü değişkenine göre t-testi sonuçları.

Ölçekler	Müsabaka Türü	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Kaygı	Okul	165	1.69	.45	398	-1.03	.30
	Kulüp	235	1.74	.53			
Sporcu Yaratıcılığı	Okul	165	4.02	.55	398	-.80	.42
	Kulüp	235	4.07	.52			
Toplam		400					

p<.05

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların kaygı düzeyleri ve sporcu yaratıcılığı müsabaka türü değişkenine göre ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir, $t_1(398)=-1.03, p>.05$; $t_2(398)=-.80, p>.05$.

Tablo 9. Spor kaygı-2 ve sporcular için yaratıcılık ölçeklerinden alınan ortalama puanın haftalık egzersiz sıklığı değişkenine göre One-Way ANOVA sonuçları.

Ölçekler	E. Sıklığı	N	\bar{x}	SS	F	P
Kaygı	1	21	1.85	.41	1.232	.298
	2	85	1.77	.51		
	3	176	1.70	.48		
	4	118	1.67	.52		
Toplam		400	1.71	.50		
Sporcu Yaratıcılığı	1	21	3.90	.49	1.055	.368
	2	85	4.00	.59		
	3	176	4.07	.51		
	4	118	4.08	.52		
Toplam		400	4.05	.54		

*p<.05

Tablo 9 dikkate alındığında, katılımcıların kaygı ve sporcu yaratıcılığı düzeyinin egzersiz sıklığı değişkenine göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($F_1(3, 396)=1.232, p>.05$; $F_2(3.396)=1.055, p>.05$).

Tablo 10. Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile incelenmesi.

	Sporcu Yaratıcılığı
Kaygı	-.39**

**p<.01

Analiz sonuçları incelendiğinde; kaygı ve sporcu yaratıcılığı arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r_1 = -.39$, $p < .01$) bir ilişkinin tespit edildiği görülmektedir. Bu noktadan hareketle, sporcularda kaygı düzeyi arttıkça yaratıcılığın azaldığı belirtilebilir.

Tablo 11. Sporcu yaratıcılığının yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	4.767	.088	---	54.090	.000
Kaygı	-.417	.049	-.39	-8.450	.000

R= .39 $R^2_{adj} = .15$
 $F_{(1,398)} = 114.410$ $p = .001$

Bağımlı Değişken=Sporcu Yaratıcılığı

Yöntem: Enter

Tablo 11 dikkate alındığında, uygulanan basit doğrusal regresyon analizine ilişkin elde edilen sonuçlara göre kurgulanan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise kaygının ($\beta = -.42$; $t = -8.45$; $p = .001$) sporcu yaratıcılığı üzerinde negatif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Sporcu yaratıcılığına ait toplam varyansın %15'inin kaygı özelliği ile açıklandığı ifade edilebilir.

5. TARTIŞMA

Araştırmamızın Çalışmanın tartışma bölümünde kaygının sporcular üzerinde oluşturduğu etkiye ve sporcuların yaratıcılığına yapmış olduğu etkiyi elde edilen bulgular sonucunda bilimsel çerçeveler içerisinde değerlendirmeler yapılacaktır.

Çalışmada sporcuların kaygı seviyeleri incelendiğinde genel olarak yüksek kaygı seviyesine rastlanmadığı görülmektedir. Akyol (2019) sporcuların stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada kadın sporcuların somatik kaygı düzeyleri erkek sporculara oranla anlamlı bir farklılık olarak bulunmuştur. Kaygının diğer alt başlıkların da anlamlı farklılıklar gözlemlenememesi çalışmamız ile yakınlık göstermektedir. Correia ve Rosado'nun (2019) sporcularda kaygı düzeylerini cinsiyet ve branş yönünden ele aldıkları araştırmada, kadın sporcuların somatik kaygı düzeylerinin erkek sporculara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kahya ve Küçükbiş (2022) kaygı düzeyleri ile duygu durumu üzerine yapmış olduğu çalışmada kadın sporcuların kaygını alt boyutlarından olan endişe ve somatik boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Yapmış olduğumuz çalışma ile yapılan diğer çalışmalar arasında somatik kaygı alt başlığı yönünde farklılık gösterse de diğer alt başlıklar yönünde benzerlik göstermektedir. Yapılan çalışmalarda somatik kaygı düzeyinin kadın sporcularda yüksek çıkmasının sebebi; spor ortamının vermiş olduğu baskı ve stresin kadın sporcuların genel duygu ve düşüncelerini ifade edememesinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Sporcuların yaratıcılık ölçeğinden elde ettikleri toplam puan ortalaması ise 4.05 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç, sporcuların genel olarak yüksek bir yaratıcılık seviyesine sahip olduklarını göstermektedir. Yaratıcılık seviyesinin yüksek olması, sporcuların problem çözme, strateji geliştirme ve yenilikçi düşünme gibi konularda olumlu özelliklere sahip olduklarını gösterebilir. Kaygı düzeylerinin düşük olması ise bu yaratıcılık potansiyelini destekleyebilecek bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Cinsiyet değişkeni incelendiğinde kaygı oranı kadın sporcularda erkek sporculara göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Kaygı ile ilgili yapılan kaynak araştırmalarında;

Çorba'nın (2024) okçuluk branşında müsabık olarak farklı yaş kategorilerinde yarışan sporcular üzerinde yaptığı çalışmada kadın sporcuların kaygı seviyeleri erkek sporculara göre daha yüksek çıkmıştır.

Bir başka kaynakta ise Aşçı ve Kin'in (1998) Türkiye Bayanlar Futbol Ligi'nde mücadele eden bazı futbol takımlarının sporcuları üzerinde yapmış olduğu çalışmada kadın futbolcuların erkek futbolculara kıyasla kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalardan yola çıkarak sporda kadınların kaygı seviyelerinin yüksek olmasında, kadın sporuna ve sporcusuna bakış açısının etkisi büyük olacağı düşünülmektedir. Kadın sporunda sosyal imkân ve tesislerin yetersizliği, kadın sporculara karşı yeterli iletişim becerisine sahip olamayan ve bilgi donanımı eksik antrenörler, finansal seviye, gelecek kaygısı ve en etkili faktör olan sosyokültürel yapı ile aile desteği etkili olabilir. Bunların yanında kadın sporcuların baskı ve olumsuz şartlar karşısında kaygı seviyelerinin yüksek olması erkek sporculara göre fizyolojik ve psikolojik olarak farklılık göstermeleri düşünülebilir.

Sporcu yaratıcılığı ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Canbaz (2016) Türkiye'deki taekwondo antrenörleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada araştırmaya katılan antrenörlerin yaratıcılık düzeylerinin kadın ve erkek antrenörler arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmemiştir. Bir başka çalışmada da ise Kanlı (2017), üstün yetenekli öğrencilerin yaratıcılık düzeylerini incelediği çalışmasında da cinsiyet faktörünün anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Farklı konu alanını kapsayan bu çalışma cinsiyetin yaratıcılığı hangi alan da olursa olsun etkilemediğini göstermektedir. Karaoğlu ve ark. (2016) tarafından yapmış oldukları çalışmada cinsiyetin yaratıcılık ve duygusal zeka üzerinde anlamlı bir etkisi olmamıştır. Yaratıcılık, bilişsel bir yetenektir. Günümüz eğitim anlayışı, içerisinde yaratıcı düşünme becerisini barındıran bir sistem olması ve eğitimin cinsiyet farkı gözetmeksizin herkese eşit verilmesi yaratıcılıkta anlamlı bir farklılık çıkmamasına kaynak olduğu düşünülebilir.

Katılımcıların kaygı düzeyleri spor branşı değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Tanyeli (2019), farklı spor branşları üzerinde yapmış olduğu çalışmada takım sporları ve bireysel sporlar da yer alan sporcuların kaygının düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Karayol ve Eroğlu (2020) 'nun takım ve bireysel sporlar yapan sporcuların spor yaralanma kaygısı durumlarını inceledikleri çalışmada, kaygının alt boyutlarında takım sporları yapan sporcuların kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklar olsa da genel olarak takım ve bireysel sporlar yapan sporcuların kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiştir. Kaygı genel anlamda sporcular üzerinde olumlu ve olumsuz etki oluşturabilirler. Bu etki kişinin bireysel farklılıklarından oluşan durumlar olabilir. Bu da bize kaygının bireysel ve takım branşları bazında anlamlı farklılık göstermemesinin kaynağı olabilir.

Takım sporları ile bireysel sporlar yaratıcılık değişkeni incelendiği zaman anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Yıldız ve ark. (2023) bireysel yaratıcılık üzerine yapmış oldukları çalışmada; yaratıcılık tutumunun branş değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir. şavaş (2018)'in ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, takım sporu yapan öğrencilerin yaratıcılığın alt boyutlarından olan şekilsel tamamlanmamış düzeyler arasında anlamlı bir ilişki bulunsa da genel anlamda yaratıcılığın branş değişkeni üzerinde anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Yaratıcılık kavramı özgün, herkesten farklı düşünebilme, konuları diğer insanların görmediği yönleri ile alabilme ve farklı çözüm yolları üretebilme becerisidir. Yaratıcılığın bu özelliklerini göz önünde bulundurduğumuzda bireysel bir kavramdır. Bireyim takım sporu veya bireysel spor yapması yaratıcılık etkilemediği düşünülmektedir.

Katılımcıların kaygı düzeyleri milli olma değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Boz (2019) elit karate sporcuları üzerinde yapmış olduğu çalışmada C sınıfı millilikten A sınıfına doğru çıkıldığında kaygı seviyesinin arttığı gözlemlenmesi bizim çalışmamız ile yakınlık göstermektedir. Öztürk (2019), dart sporcuları üzerinde yapmış olduğu çalışmada ise sporcuların milli sporcu olup olmamaları kaygı seviyelerinde istatistiksel açıdan bir farklılık olmadığını göstermiş olup çalışmamız ile benzerlik göstermemektedir. Engür (2002), ise elit sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışma doğrultusunda, kaygı kavramının alt boyutlarında milli olmayan sporcuların kaygı düzeyleri milli sporculara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapmış olduğumuz çalışmamızda örneklem sayısı oransal olmadığında bu sonuç ortaya çıkmış olabilir.

Yapılmış olan çalışmalarda, çalışmalara konu olan spor branşlarının özgünlükleri bulunmaktadır. Bu özgünlükler, branşı farklı seviyelerde icra eden sporcuların kaygı düzeylerine de yansımaktadır. Çeşitli spor branşlarında milli sporcu olmanın vermiş olduğu sorumluluk kaygınının da artmasına sebep olurken, başka branşlarda milli olmanın zorluğu ve sürecin uzun olması kaygı seviyesini de arttırmaktadır.

Çalışmada sporda yaratıcılık ile milli olma değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Çalışkan Şerifoğlu (2023) karate ve yüzme branşındaki elit sporcular üzerinde yaptığı çalışmada bireyin milli sporcu olması yaratıcılık faktörü üzerinde etkili olmadığı görülmüştür. Yaratıcılık, bireyin düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini kullanarak yeni ve özgün fikirler, ürünler ya da çözümler oluşturma süreci olarak tanımlanabilir. İnsan yaşamının her alanında önemli bir rol oynayan ve bireylerin hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında başarıya ulaşmalarını destekleyen yaratıcılık; bireysel bir kavram olduğundan milli olma ve olmama durumu etkilemediği düşünülmektedir.

Çalışmada katılımcıların kaygı düzeyleri incelendiğinde, müsabaka türü değişkenine göre ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Kaygı düzeylerinin müsabaka türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemesi, kaygının daha çok bireysel faktörlerden ve psikolojik özelliklerden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Smith ve ark. (2006) tarafından geliştirilen Spor Kaygı-2 ölçeği, somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu gibi farklı boyutları ölçmekte ve kaygının sporcularda bireysel algılara bağlı olarak değişebileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, elde edilen sonuçlar, müsabaka türünün kaygıyı şekillendirmede doğrudan bir faktör olmadığını, kaygının bireysel özelliklere ve müsabakaların içeriğine göre değişebileceğini göstermektedir.

Çalışmada sporcu yaratıcılığı düzeyleri, müsabaka türü değişkenine göre karşılaştırılmış ve sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Sporcu yaratıcılığı puanlarının okul ve kulüp müsabakalarına katılma durumuna göre farklılık göstermemesi, yaratıcılığın yalnızca rekabet türüne değil, bireysel ve çevresel faktörlere de bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Csikszentmihalyi'nin (1996) yaratıcı süreç modeli, yaratıcılığın bireyin içsel motivasyonu, problem çözme becerileri ve çevreden alınan destekle şekillendiğini öne sürmektedir.

Ayrıca, Amabile'nin (1983) yaratıcılık teorisi, bireysel becerilerin, bilgi birikiminin ve çevresel fırsatların yaratıcılığın temel belirleyicileri olduğunu vurgulamaktadır. Bu teorilere dayanarak, sporcuların yaratıcılık düzeylerinin yalnızca müsabaka türüne değil, antrenman içerikleri ve zihinsel hazırlık süreçlerine de bağlı olabileceği söylenebilir.

Çalışmada kaygı düzeyinin egzersiz sıklığı değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Özkal (2024) boksörlerin sporda kaygı bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada haftalık antrenman süresinin boksörlerde kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Kalkavan ve ark. (2021) THOM'da antrenman yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı üzerinde yapmış olduğu çalışmada; sporcuların haftalık olarak antrenman sayıları ile geri çekilme alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Egzersiz yapılmadığı durumlarda yorgunluk, kaygı gibi bırakma belirtilerinin ortaya çıkması ya da bu belirtilerden kaçınmak amacıyla egzersiz miktarının artırılması durumu, "geri çekilme" olarak ifade edilmektedir. Bu çalışmadan kaygı sporcular kaygı düzeylerini en aza indirmek için antrenman süresini arttırdığı anlaşılmakta olup çalışmamız ile farklılık göstermektedir. (Kalkavan ve ark, 2021). Kayhan ve ark. (2021) Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı hakkında yapmış olduğu çalışmada egzersiz sıklığının geri çekilme (kaygı) alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Yüksel ve Kaya (2023) Egzersiz yapan emniyet personellerinin kaygı seviyelerinin incelediği çalışmada emniyet personelleri yapmış oldukları egzersiz çalışmalarında haftalık egzersiz sürelerinin kaygı seviyelerine anlamlı bir etkisi gözlemlenmemiştir. Bu çalışma da egzersiz konusu ele alınıp alan dışı bir çalışma olsa da araştırmamız ile haftalık egzersiz süresi ve kaygı ilişkisi yönünden benzerlik göstermektedir. Bu çalışmalardan yola çıkarak sporcularda elitlik seviyesi arttıkça kaygı düzeyinin artması bununla üstesinden gelmek için antrenman süresini arttırarak hem performansı üst seviyeye çıkarmayı hem de üzerinde oluşan baskı ve kaygı seviyesini düşürmeyi hedeflediği düşünülmektedir.

Çalışmada haftada yapılan egzersiz sıklığının sporcuların yaratıcılık düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını sonucu ortaya çıkmıştır. Bu durum, sporcu yaratıcılığının egzersiz sıklığından ziyade diğer bireysel veya çevresel faktörlerden etkilenebileceğini göstermektedir.

Örneğin, yaratıcılık düzeyi, bireyin özgüveni, problem çözme becerileri, sporda sahip olduğu deneyim ve antrenman içeriği gibi değişkenlerle daha güçlü bir ilişki gösterebilir (Ramis ve ark., 2015; Smith ve ark., 2006). Bu durum, sporcu yaratıcılığının egzersiz sıklığından ziyade diğer bireysel veya çevresel faktörlerden etkilenebileceğini göstermektedir. Örneğin, yaratıcılık düzeyi, bireyin özgüveni, problem çözme becerileri, sporda sahip olduğu deneyim ve antrenman içeriği gibi değişkenlerle daha güçlü bir ilişki gösterebilir (Ramis ve ark., 2015; Smith ve ark., 2006).

Analiz sonuçları incelendiğinde; kaygı ve sporcu yaratıcılığı arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin tespit edildiği görülmektedir. Bu noktadan hareketle, sporcularda kaygı düzeyi arttıkça yaratıcılığın azaldığı belirtilebilir. Çalışkan Şerifoğlu (2023) karate ve yüzme branşındaki elit sporcular üzerinde yaptığı çalışmada spor yaralanmalarına ilişkin kaygı ile yaratıcılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kaygı ve yaratıcılık ilişkisini farklı yönden ele alan çalışma, sporcuların yaralanma kaygılarının yaratıcılık düzeylerini etkilemediğini göstermektedir. Bu durum çalışmamız ile paralellik göstermemektedir.

Bu bulgular üzerinden yola çıkarak, literatürde kaygının bilişsel süreçler üzerindeki olumsuz etkilerini ele alan çalışmalarla tutarlıdır. Örneğin, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından önerilen stres ve başa çıkma modeli, yüksek düzeyde kaygı durumlarının bireylerin problem çözme ve yaratıcı düşünme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, sporcularda yüksek kaygı düzeylerinin, yaratıcı problem çözme ve yenilikçi strateji geliştirme gibi süreçleri zayıflatabileceği söylenebilir.

Benzer şekilde, Baas ve ark. (2008), kaygının yaratıcılıkla ters orantılı olduğunu, çünkü kaygının bireylerin dikkatini daha dar bir odaklanma alanına yönelttiğini ve bu durumun yaratıcılığı sınırlandırdığını ifade etmiştir. Spor bağlamında da, Grossbard ve ark. (2009), kaygının özellikle rekabetçi durumlarda bireylerin bilişsel işlevlerinde aksamalara neden olabileceğini ve bu durumun yaratıcı düşünme kapasitesini sınırlayabileceğini belirtmiştir.

Analiz sonuçları incelendiğinde; kaygı ve sporcu yaratıcılığı arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin tespit edildiği yaratıcılığın kaygı üzerinde %15'lik bir etkisi olduğu görülmektedir. Kaygının yaratıcılığı olumsuz etkilemesinin temel nedenleri arasında, bireylerin bilişsel kaynaklarının kaygı nedeniyle daralması ve esnek düşünme süreçlerinin sekteye uğraması yer alır (Beilock, 2010). Yüksek kaygı durumlarında bireylerin işleyen belleği üzerindeki yük artar, bu da yaratıcı düşünce ve problem çözme yeteneklerini sınırlandırır (Calvo ve Eysenck, 1992).

Spor bağlamında, yüksek kaygı düzeylerinin sporcuların yenilikçi strateji geliştirme, oyun içi yaratıcı kararlar alma ve baskı altında çözüm üretme kabiliyetlerini olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir (Cerin, 2003).

Model, kaygının sporcu yaratıcılığı üzerindeki etkisini açıklamada anlamlı bir güce sahiptir. Ancak modelin yalnızca %15'lik bir varyansı açıklaması, yaratıcılığın kaygı dışındaki faktörlerden de önemli ölçüde etkilendiğini göstermektedir. Örneğin, Amabile (1983)'nin bileşen modeli, yaratıcılığın yalnızca bireysel motivasyon ve becerilerle değil, aynı zamanda çevresel destek ve öğrenme fırsatlarıyla ilişkili olduğunu vurgular. Sporcularda yaratıcılığı etkileyen diğer potansiyel faktörler arasında, antrenman programlarının çeşitliliği, antrenör-oyuncu ilişkisi ve takım içi dinamikler sayılabilir (Holt ve ark., 2012).

Kaygının yaratıcılık üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için sporcuların kaygı düzeylerini yönetmelerine yardımcı olacak stratejiler geliştirilmelidir. Örneğin, mindfulness temelli müdahalelerin ve gevşeme tekniklerinin, kaygıyı azaltmada ve bilişsel süreçleri optimize etmede etkili olduğu gösterilmiştir (Kabat-Zinn, 1990). Ayrıca, sporcuların stres yönetimi becerilerini geliştirmek, onların hem performanslarını hem de yaratıcılık düzeylerini artırabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada aktif spor yapan katılımcıların sporcunun kaygı seviyelerinin yaratıcılıkları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda Sporda Kaygı Ölçeği-2 ve Sporda Yaratıcılık Ölçeği aracılığı ile sporculardan veriler toplanmış, toplanan bu veriler çeşitli değişkenler değerlendirilerek yorumlanması amaçlanmıştır.

Genel olarak incelediğimizde sporcuların genel kaygı seviyelerinin yüksek olmadığı, buna bağlı olarak sporcuların yaratıcılık seviyelerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Cinsiyet değişkeni incelendiğinde kadın sporcuların erkek sporculara göre kaygı seviyelerinin yüksek olduğu, sporcu yaratıcılığı yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların takım sporu veya bireysel spor değişkenine göre kaygı düzeyleri ve sporlar yaratıcılık seviyeleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Katılımcıların milli olma faktörü kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark ortaya çıkarmış olup sporda yaratıcılık alanında anlamlı bir farklılık ortaya çıkarmamıştır. Çalışmada sporcuların müsabaka türü değişkenine göre kaygı düzeylerinde ve sporcu yaratıcılığı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Haftalık egzersiz sıklığı değişkenine göre kaygı düzeyleri ve sporcu yaratıcılığı düzeyleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yapılan analizler ışığında; kaygın sporcu yaratıcılığı ile negatif yönlü ilişkisi olduğu yaratıcılığın ise kaygıya %15'lik bir etki yaptığı görülmektedir. Bu kapsamdan yola çıkarak, sporcularda kaygı düzeyi arttıkça yaratıcılığın azaldığı söylenebilir.

Öneriler

- Kaygı düzeyinin sporcu performansını direkt olarak etkilediği için çalışmalarda spor psikologlarından destek alınmasının faydalı olacağı söylenebilir.
- Sporcuda kaygının bulunup bulunmaması bakmak yerine, kaygının hangi düzeyde ve yoğunlukta yaşandığı sporcunun performansını yansıtabilmesi

noktasında daha etkili olacağı söylenebilir.

- Antrenmanların planlaması esansında sporcuların yaratıcılık seviyelerini geliştirecek yöntem ve metotların kullanılması yaratıcılığın geliştirilmesi açısından fayda sağlayacağı düşünülmektedir.
- Sporcuların zihinsel kapasitelerini arttırmak ve mental seviyelerini geliştirmek için zihinsel egzersiz tekniklerinin daha sık uygulanabilir.
- Aktivite öncesinde yapılan iyi ısınmalar ve aktivite sonrasında yapılan soğumalar sporcularda kaygı seviyesini düşürebilir.
- Antrenörlere ve yöneticilere kaygı ve yaratıcılık konularında seminerler ve konferanslar verilerek bilgiyi sahibi olmaları sağlanabilir.
- Sporcuların duygu durumlarında oluşacak değişiklikleri en düşük seviyeye getirmek için antrenörlerin, yöneticilerin ve spor psikologlarının sporcularla düzenli iletişimde bulunmaları ve gerekli destekleri sağlamaları önemlidir.
- Müsabakalar öncesinde sporculara kaygı ve yaratıcılık üzerine yapılacak olan çalışmalar kaygı seviyelerinde optimal düzeyi yakalamada ve müsabaka öncesi odaklanmalarını sağlamada etkili olabilir.

KAYNAKLAR

- Akyol A. (2019). *Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesinde sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin rolü.* (Tez no: 624099) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Amabile, T. M. (1983). The social psychology of creativity: A componential conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 45, No. 2, 357-376. Copyright by the American Psychological Association, Inc.
- Amabile, T. M. (1996). *Creativity in context: Update to the social psychology of creativity*. Boulder, CO: Westview Press.
- Amabile, T. M., Conti, R., Coon, H., Lazenby, J., & Herron, M. (1996). *Assessing the work environment for creativity*. *Academy of Management Journal*, 39(5), 1154–1184.
- Anshel, M. H. (1994). *Sport psychology: From theory to practice*. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- Aşçı, F. H., & Kin, A. (1998). *Bayan futbolcularında kaygı ve kendini fiziksel algılama düzeyi*. *Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 3–10.
- Baas, M., De Dreu, C. K. W., & Nijstad, B. A. (2008). *A meta-analysis of 25 years of mood-creativity research: Hedonic tone, activation, or regulatory focus*. *Psychological Bulletin*, 134(6), 779–806. <https://doi.org/10.1037/a0012815>
- Baer, M., & Oldham, G. R. (2006). The curvilinear relation between experienced creative time pressure and creativity: *Moderating effects of openness to experience and support for creativity*. *Journal of Applied Psychology*, 91(4), 963–970.
- Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003). Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 12–25.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders*. New York, NY: Guilford Press.
- Beilock, S. L. (2010). *Choke: What the secrets of the brain reveal about getting it right when you have to*. New York, NY: Free Press.
- Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2005). When high-powered people fail: Working memory and "choking under pressure" in math. *Psychological Science*, 16(2), 101–105.
- Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: İlişkisel tarama modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238–258. <https://doi.org/10.54707/meric.1143322>
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi* (Tez no: 572802) [Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı].
- Buzan, T. (2006). *The mind map book*. BBC Active.
- Byron, K., & Khazanchi, S. (2012). Rewards and creative performance: A meta-analytic test of theoretically derived hypotheses. *Psychological Bulletin*, 138(4), 809–830.

Canbaz, M. (2016). Türkiye'deki taekwondo antrenörlerinin liderlik, yaratıcılık ve tükenmişlik düzeylerinin araştırılması (Tez no: 435513) [Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı].

Cerin, E. (2003). Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*(3), 223–238. <https://doi.org/10.1080/10413200390238081>

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*.

Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research, 12*(1), 9–17.

Côté, J., Ericsson, K. A., & Law, M. P. (2005). Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*(1), 1–19.

Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications*. New York, NY: McGraw-Hill.

Craft, L. L. (2005). Exercise and clinical depression: Examining two psychological mechanisms. *Psychology of Sport and Exercise, 6*(2), 151–171.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York, NY: HarperCollins.

Çalışkan Şerifoğlu, N. (2023). *Karate ve yüzme branşındaki elit sporcuların yaralanmaya yönelik kaygı düzeylerinin yaratıcılıkları üzerindeki etkisi* (Tez no: 776026) [Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı].

Çelik, U. (2017). *A ve B kişilik tiplerinde kaygı düzeyi ve otomatik düşünce sıklığı* (Tez no: 491476) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi].

Çorba, Ö. B. (2024). *Okçuluk branşında kadet, genç ve büyük yaş kategorilerinde durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin sportif başarıya etkisinin incelenmesi* (Tez no: 884422) [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı].

Davids, K., Araújo, D., Vilar, L., Renshaw, I., & Pinder, R. (2008). An ecological dynamics approach to skill acquisition: Implications for development of talent in sport. *Talent Development & Excellence, 5*(1), 21–34.

Davids, K., Araújo, D., Vilar, L., Renshaw, I., & Pinder, R. (2013). An ecological dynamics approach to skill acquisition: Implications for development of talent in sport. *Talent Development & Excellence, 5*(1), 21–34.

De Bono, E. (1992). *Serious creativity: Using the power of lateral thinking to create new ideas*. New York, NY: HarperBusiness.

De Dreu, C. K., Baas, M., & Nijstad, B. A. (2008). Hedonic tone and activation level in the mood-creativity link: Toward a dual pathway to creativity model. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*(5), 739.

Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: Defining "gamification". *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference*, 9–15.

Doğan, M. (2019). Sporda kaygı yönetimi ve performans. *Spor Psikolojisi Araştırmaları Dergisi, 10*(3), 45–58.

- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi* (Tez no: 138535) [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Ergin, C. (2015). Sporcuların performans kaygısı: Teorik bir yaklaşım. *Egzersiz ve Spor Psikolojisi Dergisi*, 7(2), 23–39.
- Ergül, M. (2019). Sporda kaygı yönetimi ve performans. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 89–105.
- Eysenck, M. W. (1997). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion and Cognition*, 25(6), 561–569.
- Eysenck, M. W. (1997). Anxiety and cognitive performance: New perspectives on an old question. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 603–622.
- Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition & Emotion*, 6(6), 409–434. <https://doi.org/10.1080/02699939208409696>
- Farrow, D., Baker, J., & MacMahon, C. (2013). *Developing sport expertise: Researchers and coaches put theory into practice*. London: Routledge.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (7th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Freud, S. (1926). *Inhibitions, symptoms, and anxiety*. London: Hogarth Press.
- Geçtan, E. (1981). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Hür Yayın.
- Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(4), 453–468.
- 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, and Coping*, 22(2), 153–166. <https://doi.org/10.1080/10615800802020643>
- Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5(9), 444–454.
- Güngör, N. B., Esentürk, O. K., İlhan, L., & Yenel, F. (2020). Sporcular için Yaratıcılık Ölçeği (SYÖ)'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 455–467.
- Gürün, O. A. (1991). *Psikoloji sözlüğü*. İstanbul: İnkilap Kitapevi.
- Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 194–217.
- Hanton, S., Cropley, B., & Lee, S. (2009). Reflective practice, experience, and the interpretation of anxiety symptoms. *Journal of Sports Sciences*, 27(5), 517–533.
- Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: An investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science*, 8(3), 143–152. <https://doi.org/10.1080/17461390801987984>
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 81(1), 72–84.

- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2012). Youth sport parenting styles and practices. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 34*(2), 133–147.
- Horan, R. (2009). The neuropsychological connection between creativity and meditation. *Creativity Research Journal, 21*(2–3), 199–222.
- İkizler, C. (1993). *Sporda başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve psikolojik antrenman* (Tez no:27644) [Doktora Tezi, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. İstanbul.
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- 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.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Delacorte Press.
- Kahya, S. (2019). *Tematik spor lisesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumları ile sporda kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Tez no: 576369) [Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi].
- Kahya, S., & Küçükbiş, H. F. (2022). Sporda kaygı düzeyi ile optimal performans duygu durumu üzerine bir çalışma. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6*(12), 113–124.
- Kalkavan, A., Terzi, E., & Kayhan, R. F. (2021). Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi, 5*(2), 25–35.
- Kanlı, E. (2017). Üstün yetenekli öğrencilerin bilimsel yaratıcılık düzeyleri, cinsiyet ve bilimsel tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İlköğretim Online, 16*(4), 1792–1802. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.342992>
- Karadağ, D., & Aşçı, F. H. (2020). Adölesan sporcularda çok boyutlu kaygının değerlendirilmesi: Spor Kaygı Ölçeği-2'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, 12*(3), 330–338.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (Çev. Demir, E. ve ark.). (n.d.). *Spor psikolojisi* (ss. 89–91). İstanbul: Nobel Yayın Evi.
- Karayol, M., & Yavuz Eroğlu, S. (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaranlanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi, 4*(1), 137–144.
- Kartopu, S. (2012). Lise öğrenci ve öğretmenlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Kahramanmaraş örneği). *İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17*(2), 147–170.
- Kaufman, J. C., & Beghetto, R. A. (2009). Beyond big and little: The Four C model of creativity. *Review of General Psychology, 13*(1), 1–12.
- Kaufman, J. C., & Sternberg, R. J. (2010). *The Cambridge handbook of creativity*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Kayhan, R. F., Kalkavan, A., & Terzi, E. (2021). Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. *Bağımlılık Dergisi, 22*(3), 248–256. <https://doi.org/10.51982/bagimli.893414>
- Kılıçbay, M. A. (1999). Uygarlığın ödülü olarak kaygı. *Doğu Batı Dergisi, 2*(6), 74.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Köknel, Ö. (1995). *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (13. baskı, ss. 40, 125). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

- Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: Coping with performance stress. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(4), 686–695.
- Kuru, E. (2018). Sporda psikolojik dayanıklılık ve kaygı yönetimi. *Spor Yönetimi ve Bilimleri Dergisi*, 8(4), 67–82.
- Kuru, E. (2018). Sporda yaratıcılık ve psikolojik dayanıklılık. *Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 45–61.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229–252.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Levine, L. J., & Pizarro, D. A. (2004). Emotion and memory research: A grumpy overview. *Social Cognition*, 22(5, Special Issue), 530–554.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163–169.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Martindale, A., & Collins, D. (2005). A professional judgment and decision-making case study: Reflection-in-action research on complex decision-making in elite sport. *The Sport Psychologist*, 19(3), 326–341.
- Memmert, D. (2011). Sports and creativity: Tactical creativity in team sports. *International Journal of Sports Psychology*, 42(3), 271–289.
- Memmert, D. (2015). *Teaching tactical creativity in sport: Research and practice*. London: Routledge.
- Memmert, D., & Harvey, S. (2010). The game performance assessment instrument (GPAI): Some concerns and solutions for further development. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29(2), 154–168.
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. (2006). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moran, A. P. (2012). Creativity in the domain of sport and exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 279–287.
- Osborn, A. F. (1953). *Applied imagination: Principles and procedures of creative thinking*. New York, NY: Scribner.
- Ömeroğlu, E. (1990). Yaratıcılığın gelişimi ve önemi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 45–53.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1985). *Durumluk ve sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1998). *Süreksiz durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Psikolojik testler*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Özkal, E. (2024). *Boksörlerin sporda kaygı, bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Tez no: 872203) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü].

- Öztürk, S. E. (2019). *Dart sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin performansa etkisinin incelenmesi* (Tez no: 559258) [Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Ramis, Y., Viladrich, C., Sousa, C., & Jannes, C. (2015). Exploring the factorial structure of the Sport Anxiety Scale-2: Invariance across language, gender, age and type of sport. *Psicothema*, 27(2), 174–181. <https://doi.org/10.7334/psicothema2014.263>
- Renshaw, I., Davids, K., Araújo, D., Lucas, A., & Roberts, W. (2010). Understanding the role of affordances in skill acquisition: Informing talent development programmes. In K. Davids, D. Araújo, & R. Shuttleworth (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 125–142). London: Routledge.
- Roca, A., Ford, P. R., & Memmert, D. (2018). Creative decision making and visual search behavior in skilled soccer players. *PLOS ONE*, 13(7), e0199381. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0199381>
- Roca, A., Ford, P. R., & Williams, A. M. (2013). Perceptual-cognitive skills and their interaction as a function of task constraints in soccer. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(2), 144–155.
- Runco, M. A. (2004). Creativity. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 657–687.
- Runco, M. A. (2007). *Creativity: Theories and themes: Research, development, and practice*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Savaş, M. Ş. (2018). *Taktiksel oyun yaklaşımının ortaokul öğrencilerinin yaratıcılık düzeylere etkisinin incelenmesi* (Tez no: 529455) [Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı].
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1990). Cognitive-behavioral interventions in youth sports. *Journal of Sport Psychology*, 7(1), 31–39.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 479–501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Spielberger, C. D. (Ed.). (1966a). *Anxiety and behaviour*. New York, NY: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1966b). *Theory and research on anxiety*. New York, NY: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. xx-xx). New York, NY: Academic Press.
- Weinberg R.S. ve Gould D. (2019) *.Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri* (6. Baskı) (Şahin M. ve Koruç Z.) İstanbul: Alfa Yayınları. (1995).
- Sternberg, R. J. (1999). *Handbook of creativity*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Stone, J., Smeeton, N. J., & Williams, A. M. (2020). The role of virtual reality in facilitating the transfer of perceptual-cognitive skills in sport: A review. *Journal of Sport Sciences*, 38(7), 797–811.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics* (6th International ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Tanyeri, L. (2019). Farklı branş sporcularında yaralanma kaygısının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 1–1.
- Teigen, K. H. (1994). Yerkes-Dodson: A law for all seasons. *Theory & Psychology*, 4(4), 525–547.

- Torrance, E. P. (1966). *Torrance tests of creative thinking: Norms and technical manual*. Princeton, NJ: Personnel Press.
- TOY A. B. (2021). *Akılci Duygusal Davranışçı Yaklaşım Temelli Psiko-Eğitim Programının Sporda Kaygı Ve Akıldışı Performans İnançları Üzerine Etkisi* (Tez no: 684748) [Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Ward, T. B., Smith, S. M., & Vaid, J. (1997). Conceptual structures and processes in creative thought. In T. B. Ward, S. M. Smith, & J. Vaid (Eds.), *Creative thought: An investigation of conceptual structures and processes* (pp. 1–27). Washington, DC: American Psychological Association.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.
- Yıldız, N. O., Kula, H., Kaçay, Z., & Soyer, F. (2023). Bireysel yaratıcılığın başa çıkma tutumları üzerine etkisi: Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcular üzerine bir araştırma. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 63–74.
- Yücel, E., & Aydın, S. (2016). Sporcularda stres ve kaygı düzeylerinin performansa etkisi. *Spor Psikolojisi Çalışmaları Dergisi*, 6(1), 39–52.
- Yüksel, M., & Kaya, M. (2023). Egzersiz yapan emniyet personelinin durumluk ve süreklilik kaygı düzeylerinin incelenmesi: Kayseri ili örneği. *Uluslararası Kinesyoloji Dergisi*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8000320>

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER	
Adı Soyadı	Burak Mert SAYAN
Doğum Tarihi	01.11.1995
Doğum Yeri	Samsun
Uyruğu	T.C.
EĞİTİM	
Lise	Mustafa Doğan Anadolu Lisesi (2009-2013)
Lisans	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi (2013-2017)
Yüksek Lisans	Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2021- 2024)
YABANCI DİL BİLGİSİ	
İngilizce	-

EKLER

EK-1. ETİK KURUL ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 18.10.2024-E.438628
Evrak Tarih ve Sayısı: 15.10.2024/436907

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

Toplantı Tarihi	: 04.10.2024
Toplantı Sayısı	: 2024/09
Toplantı Saati	: 14:00
Araştırmanın Başlığı	Türkçe : Sporcularda Kaygının Sporcu Yaratıcılığına Etkisi İngilizce : The Effect of Anxiety In Athletes on Creativity in Sport
SORUMLU ARAŞTIRMACI	
Ad Soyad	: Doç. Dr. Nuri Berk GÜNGÖR
Kurumu	: Balıkesir Üniversitesi/ Spor Bilimleri Fakültesi
YARDIMCI ARAŞTIRMACI/ARAŞTIRMACILAR	
Adı Soyadı Burak Mert SAYAN	Kurumu M. S. Ü. Kara Aştsubay Meslek Yüksekokulu

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 04.10.2024 tarihinde Prof. Dr. Bayram ŞAHİN'in başkanlığında toplandı. 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. Uğur GÜRGAN
Üye

Prof. Dr. Selvihan KILIÇ ATEŞ
Üye

Doç. Dr. İbrahim Murat BİCİL
Üye

Doç. Dr. Nuri Berk GÜNGÖR
Üye

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2. Ölçek ve Anketler

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu anket paketinde sizin yarışmada kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgili ifadeler yer almaktadır. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçekleri doldurunuz. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz. Konuya ilişkin sorulara vereceğiniz samimi cevaplarınız çalışmayı yönlendirecektir. Tüm veriler çalışmayı yürüten kişi tarafından gizliliği korunarak saklı tutulacaktır. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz ve zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

Yaş:		
Cinsiyet:	Erkek ()	Kadın ()
Spor Branşı :		
Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz:		
Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?		
Yarışmacılık Düzeyiniz	Okul ()	Kulüp ()
Milli Sporcu musunuz?	Evet ()	Hayır ()
Cevabınız EVET ise Milli olma sayısı	Yıldız: Genç: Büyükler (A milli): Diğer (yazınız):	

SPOR KAYGI ÖLÇEĞİ-2

Elit sporcular dahil birçok sporcu, müsabaka öncesi veya müsabaka sırasında kendisini gergin ve heyecanlı hissedebilir. Aşağıda sizlerin spordaki sürekli kaygı düzeylerinizi ölçmeye yarayan soru formları verilmiştir. Lütfen her bir soruyu okuyun ve genel olarak müsabaka öncesi veya müsabaka sırasında nasıl hissettiğinizi, ilgili sayının olduğu kareyi seçerek işaretleyiniz.

Yarışma öncesi ve yarış esnasında.....	HİÇ	BİRAZ	FAZLA	ÇOK FAZLA
Oyuna konsantre olmak zordur.	1	2	3	4
Vücudumun gergin olduğunu hissedirim.	1	2	3	4
İyi oynamayacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
Yapmam gereken şeye odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4
Başkalarını hayal kırıklığına uğratacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
Midemde gerginlik hissedirim.	1	2	3	4
Oyunda dikkatimi/konsantrasyonumu kaybederim.	1	2	3	4
En iyi performansımı gösteremeyeceğim diye endişelenirim.	1	2	3	4
Kötü oynayacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
Kaslarımın titrediğini hissedirim.	1	2	3	4
Oyun sırasında her şeyi berbat edeceğimden endişelenirim.	1	2	3	4
Midem bozulur.	1	2	3	4
Oyun sırasında açık/net bir şekilde düşünemem.	1	2	3	4
Gergin/sinirli olduğumdan kaslarım gerilir.	1	2	3	4
Antrenörümün bana yapmamı söylediği şeye odaklanmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4

SPORCULAR İÇİN YARATICILIK ÖLÇEĞİ

Değerli katılımcı; aşağıdaki her bir ifadeyi inceleyerek, ifadenin size uygunluğunu yandaki seçeneklerden birini işaretleyerek belirtiniz.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Rakibin güçlü ve zayıf yönlerine ilişkin öngörüm iyidir.					
2	Antrenörümün bana verebileceği taktikleri önceden tahmin edebilirim.					
3	Sahip olduğum taktik becerilerin/yeteneklerin geliştirilebilir olduğuna inanırım.					
4	Antrenörümün verdiği taktik bana göre değişmez değildir.					
5	Müsabaka sonrasında yaptığım değerlendirmeler eksik yönlerimi geliştirebilmem için bana ışık tutar.					
6	Müsabaka sırasında pozisyonları çok boyutlu düşünürüm.					
7	Öz değerlendirme amacıyla sıklıkla müsabaka görüntülerimi izlerim.					
8	Müsabaka esnasında rakibimin yapabileceklerini önceden kestirebilirim.					
9	Müsabaka esnasında değişen şartlara göre uyum sağlayabilirim.					
10	Becerilerim doğrultusunda gelişimimi sağlamak için araştırmalar yaparım.					
11	Antrenörümün bana verdiği taktiği, kendi performansımı arttırabilecek şekilde geliştirebilirim.					
12	Mevcut performansımı nasıl daha iyi hale getireceğimi düşünürüm.					
13	Performansımı etkileyen unsurları ayrıntılı bir şekilde düşünürüm.					
14	Rakibimin stratejisine karşı tedbirler alabilirim.					
15	Sahip olduğum teknik becerilerin/yeteneklerin geliştirilebilir olduğuna inanırım.					
16	Branşım ile ilgili gelişmeleri yakından takip ederim.					
17	Müsabaka esnasında değişen şartlara göre kendi stratejimi kurgulayabilirim.					
18	Kendime özgü stillerim vardır.					
19	Performansımı etkileyen unsurları analiz ederek düzeltmek için çaba harcarım.					



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>

