InnovatioSports Journal (2026) 4(1):71-80

www.isjournal.org

https://doi.org/10.5281/zenodo.20328247

ISSN: 3023-5464

Sporcularda Kaygı ve Stres Yönetim Becerilerinin İncelenmesi

Yetmir GAŞ

Yazar Bilgileri

Kurum Bilgileri:
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

ORCID:
0009-0005-3614-5484

Email:
qashi_net@hotmail.com

Yayın Bilgileri

Gönderi Tarihi:11.11.2025
Kabul Tarihi: 25.03.2026
Yayın Tarihi: 30.03.2026

Anahtar Kelimeler:
Kaygı, Stres, Sporcular

Özet

Çalışmanın amacı sporcuların kaygı ve stres yönetim becerilerinin incelenmesidir. Çalışmanın bir diğer amacı ise kaygı ve stres yönetiminin yaş, cinsiyet, bireysel sporcu olup olmama, spor yılı ve aktif olarak çalışma değişkenlerine göre değişiklik gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Çalışmada, ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma modeli uygulanmıştır. Araştırmamızda veri toplama aracı olarak sürekli kaygı ölçeği ve algılanan stres ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul'da aktif olarak spor yapan kişiler, örneklemini ise bu evren içinden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 458 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın analizlerinin SPSS 25.0 paket programına tanımlanmasının akabinde, ilgili analizler bu program aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak kadınların kaygı ve stres seviyelerinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Algılanan stresin yaşın ilerlemesine bağlı olarak daha fazla düştüğü tespit edilmiştir. Sonuç olarak sürekli kaygı ile algılanan stres yönetimi arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, özellikle kadın ve genç sporculara yönelik stres ve kaygı yönetimini geliştirmeye yönelik psikolojik destek programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Examining Anxiety and Stress Management Skills in Athletes

Author Informations

Affiliation:
Istanbul University-Cerrahpaşa, Faculty of Sport Sciences, Department of Sport Management, Istanbul, Turkey

ORCID:
0009-0005-3614-5484

Email:
qashi_net@hotmail.com

Publication Informations

Received: November 11, 2025
Accepted: March 25, 2026
Published: March 30, 2026

Keywords:
Anxiety, Stress, Athletes

Abstract

The purpose of the study is to examine the anxiety and stress management skills of athletes. Another aim of the study is to examine whether anxiety and stress management varies according to age, gender, being an individual athlete or not, sports year and actively working variables. In the study, relational scanning and causal comparison models were applied. Trait anxiety scale and perceived stress scale were used as data collection tools in our research. The population of the research consists of athletes studying at Istanbul Gelişim University Faculty of Sports Sciences, and the sample consists of 471 athletes selected from this universe by convenience sampling method. After the analyzes of the research were defined in the SPSS 25.0 package program, the relevant analyzes were carried out through this program. As a result, it has been determined that women's anxiety and stress levels are higher than men. It has been determined that perceived stress decreases more with increasing age. As a result, it was determined that there was a moderate positive relationship between trait anxiety and perceived stress management. Based on the findings, it is recommended to expand psychological support programs aimed at improving stress and anxiety management, particularly for female and young athletes.

1. GİRİŞ

Çağdaş hayatın hızlı bir biçimde ilerlemesi, her geçen gün artmakta olan sorumluluklar ve belirsizlikler içerisinde geçen zaman, bireylerin toplum içerisinde stres ve kaygı düzeylerinin fazlalaşmasına zemin hazırlamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), stresle alakalı ruhsal problemlerin global ölçütler çerçevesinde oldukça önemli bir halk sağlığı sorunu haline geldiğini ifade etmektedir (World Health Organization [WHO], 2022). Tam da bu noktada kaygı ve stres kavramlarının yaşantımız içerisinde oldukça önemli bir konumda olduğunu belirtmek gerekmektedir.

Stres, kişinin çevresel istekleri kendi başa çıkma kaynaklarını aşan ya da zorlaştıran durumlar olarak algılaması neticesiyle vuku bulan fizyolojik ve psikolojik bir tepki süreci olarak tanımlanmaktadır. Lazarus ve Folkman'ın değerlendirme kuramına göre stres, yalnızca dışsal bir uyaran değil, bireyin bu uyaranı nasıl değerlendirdiğiyle doğrudan ilişkilidir (Lazarus & Folkman, 1984).

Güncel olarak yapılmış ve yapılmakta olan çalışmalara göre stres, akut stres ve kronik stres olarak iki temel başlık altında incelenmektedir. Akut stres kısa süreli ve içerisinde bulunduğu duruma göre farklılık gösterdiği belirtilirken, kronik stres ise uzun vadede tükenmişlik, depresyon ve bağışıklık sistemi problemleri ile ifade edilmektedir (McEwen & Akil, 2020). Bu çerçevede doğru bir zaman yönetimi programı stres üzerinde etki sahibi olup stres seviyesinin düşmesine yardımcı olabilir (Kaya, 2022).

Kaygı kavramını gelecek olursak, bireyin geleceğe yönelik belirsizlik, tehdit ve tehlike algısı karşısında yaşadığı ya da yaşamakta olduğu yoğun huzursuzluk ve endişe halidir. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), kaygıyı; bilişsel (endişe), duygusal (korku) ve fizyolojik (kalp çarpıntısı, kas gerginliği) gibi bileşenler barındıran birden fazla boyutlu bir yapı şeklinde ifade etmektedir (American Psychiatric Association, 2022). Kaygı belirli bir çerçeveye kadar uyumlu işlev görürken, yoğun ve süreklilik belirtileri gösterdiğinde kaygı bozuklukları olarak kategorize edilmektedir. Güncel çalışmalar, özellikle son dönemdeki en önemli global olaylarından biri olan pandemi sonrası dönemde yaygın kaygı bozukluğu ve sosyal kaygı bozukluğu hususlarında oldukça artış olduğunu ortaya koymaktadır (Santabárbara ve ark., 2021).

Stres ve kaygı birbiriyle yakından ilişkili olmasına rağmen birbirinden farklı kavramlardır. Stres genellikle dışsal bir tetikleyiciye ya da dışsal bir etkiye bağlı olarak ortaya çıkarken, kaygı daha çok içsel değerlendirmeler ve geleceğe yönelik beklentilerle alakalı şekilde karşımıza çıkar (Kaya & Şahinler, 2024). Süresi uzayan stres, bireyin bilişsel ve duygusal kaynaklarını zorlayarak kaygı düzeyinin yükselmesine sebep olabilmektedir (Cohen ve ark., 2021).

Bireyler çoğunlukla olumsuz durumlarla karşılaştıklarında kaygı yaşamaları çok yüksek olasılıktır. Bu kaygı durumu, sporcular da dâhil olmak üzere herkes tarafından yaşanabilir, çünkü herkes olumsuz durumlarla karşılaşır ve bu hayatın olağan akışı içerisindedir. Kaygı, bireyleri rahatsız eden belirli durumlar ve koşullar nedeniyle ortaya çıkabilir ve bilinçsizce belirli bir şeyden kaynaklanabilir (Kaya, 2021). Kaygı düzeyleri çok yüksek olmayan orta dereceli durumlarda, bireyin düşünceleri yalnızca o belirli duruma odaklanır ve diğer şeyleri göz ardı eder. Ancak kaygı düzeyleri daha yüksek seviyelere çıktığında, bireyin düşünme yeteneği bozulur ve yalnızca küçük şeylere odaklanır, diğerlerini ihmal eder, bu nedenle birey net ve sağlıklı düşünceler barındırmayabilir (Suratmi ve ark., 2017). Tüm bu bilgiler ışığında kaygı ve stres kavramlarının özellikle yaşam koşullarına bağlı olarak farklılık gösterdiğini belirtmek gerekmektedir (Çimen ve ark., 2023).

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Tasarımı ve Amacı

Araştırma ilişkisel tarama modeli olarak kurgulanmıştır. İlişkisel tarama modeli birden fazla değişkenin birlikte değişim varlığını veya derecesini araştırmaya yarayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2017). Veri toplama yönteminde ise anket uygulanmıştır. Katılımcılara sunulan anketler gönüllülük esasına dayalı olarak doldurulmuştur. Katılımcılara kişisel bilgi formu, sürekli kaygı ölçeği ve algılanan stres ölçeği verilmiş ve akabinde veriler elde edilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul'da aktif olarak spor yapan kişiler, örneklemini ise bu evren içinden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 458 sporcu oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Aşağıda araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunun yanı sıra veri toplama araçları ile ilgili bilgiler verilmiştir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından hazırlanmış olup katılımcıların yaş, cinsiyet, bireysel sporcu olup olmama, spor yılı ve aktif olarak çalışma sorularını içermektedir.

2.3.2. Sürekli Kaygı Ölçeği

Sürekli Kaygı Ölçeği, Spielberger ve arkadaşları (1964) tarafından bireylerin sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Öner ve Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmakta olup 4'lü Likert tipindedir. Maddeler "Hiçbir zaman", "Bazen", "Çok zaman" ve "Her zaman" şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 20 ile 80 arasında değişmekte olup yüksek puanlar bireyin kaygı düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise kaygı düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

2.3.3. Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından bireylerin yaşamlarındaki olayları ne derece stresli algıladıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplam 14 maddeden oluşmakta olup 5'li Likert tipindedir. Maddeler "Hiçbir zaman (0)" ile "Çok sık (4)" arasında puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan olumlu ifadeler ters puanlanmaktadır. Ölçek; "Yetersiz Öz Yeterlik Algısı" ve "Stres/Rahatsızlık Algısı" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutu bireyin stresle başa çıkma konusunda kendisini yetersiz hissetmesini değerlendirirken, stres/rahatsızlık algısı alt boyutu bireyin yaşamındaki olayları ne düzeyde stres verici olarak algıladığını ölçmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar algılanan stres düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe formun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ASÖ-14 için .84 olarak rapor edilmiştir.

2.4. Veri Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle veri setinin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu nedenle analiz sürecinde non-parametrik testler tercih edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin veriler için frekans (f) ve yüzde (%)

değerleri hesaplanmıştır. Ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler için aritmetik ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (ss) değerleri kullanılmıştır.

İki grup arasındaki karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında ise Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Anlamlı farklılık tespit edilen durumlarda gruplar arası farkın belirlenmesi amacıyla post-hoc analizler yapılmıştır. Sürekli kaygı ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla ise Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Yapılan araştırmada elde edilen verilere ait değerlendirme tabloları aşağıda yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	n	%
Yaş		
18-21	241	52,6
22-25	157	34,3
26-29	28	6,1
30 ve üzeri	32	7,0
Cinsiyet		
Kadın	241	48,7
Erkek	157	51,3
Spor Yılı		
1-3 Yıl	172	37,6
4-6 Yıl	111	24,2
7-9 Yıl	94	20,5
10 yıl ve Üzeri	81	17,7
Aktif çalışma durumu		
Evet	259	56,6
Hayır	199	43,4

Not. n = 458

Tablo 1 incelendiğinde, çalışmaya katılan gönüllülerin %52,6'sının 18-21 yaş, %34,3'ünün 22-25 yaş, %6,1'inin 26-29 yaş, %7'sinin 30 ve üzeri yaş aralığında olduğu, %48,7'sinin kadın, %51,3'ünün erkek olduğu, %37,6'sının 1-3 yıl aralığında, %24,2'sinin 4-6 yıl aralığında, %20,5'inin 7-9 yıl aralığında, %17,7'sinin ise 10 yıl ve üzeri spor yapma yılı, %56,6'sının aktif olarak çalışan, %43,4'ünün aktif olarak çalışmadığı belirlenmiştir.

Tablo 2. Sürekli kaygı ölçeği ve Algılanan stres ölçeği çarpıklık-basıklık ve kolmogorov-smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları

Boyutlar	Çarpıklık	Basıklık	P
Sürekli Kaygı Ölçeği Toplam Skor	,328	,758	,000
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	,451	,348	,000
Stres/Rahatsızlık Algısı	-,112	,148	,000
Algılanan Stres Ölçeği Toplam Skor	1,112	,148	,000

Not. n = 458

Tablo 2'de Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları incelenmiş olduğu zaman, sürekli kaygı ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen puanlar ışığında normallikten sapmaların olduğu belirlenmiştir. Kolmogorov-Smirnov analizine başvurulması, elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin kullanılmakta olan yöntemlerden yalnızca bir tanesi olarak kabul

görmektedir. Normal dağılım eğrilerinin incelenmesi sonucunda normallikten aşırı sapmaların olduğu tespit edilmiştir. Büyüköztürk (2007)'e göre değişkenlerin çarpıklık basıklık değerlerinin ±1 skoru aralığında yer alması normallikten aşırı sapma olarak kabl görürken Tabachnick ve Fidell (2013) ise, değişkenlerin çarpıklık basıklık katsayılarının ±1,5 dolaylarında olmasının normallikten sapma olarak kabul görebileceğini ifade etmiştir. Sonuç olarak veri setimizde normal dağılım görülmediği için araştırma grubumuz üzerinde non-parametrik testler uygulanmıştır.

Tablo 3. Sürekli kaygı ölçeğine ve algılanan stres yönetimi verdiği cevapların betimsel analizi

Boyutlar	Min	Max	Mean±Sd
Sürekli Kaygı Ölçeği Toplam Skor	1,00	4,00	2,18 ± 0,35
Yetersiz Öz yeterlik Algısı	1,00	5,00	2,63 ± 0,62
Stres/Rahatsızlık Algısı	1,43	5,00	3,04 ± 0,72
Algılanan stres ölçeği toplam Skor	1,36	4,71	2,92 ± 0,52

Not. n = 458

Tablo 3ncelenmiş olduğunda, katılımcıların sürekli kaygı ölçeği toplam skoru, yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutu ortalamalarının 2,18±0,35 yetersiz öz yeterlilik algısı ortalamalarının 2,63±0,62 stres/rahatsızlık algısı alt boyut ortalamalarının 3,04±0,72 olduğu, algılanan stres ölçeği toplam skorunun ise 2,92±0,52 olduğu tespit edilmiştir.

Table 4. Katılımcıların cinsiyetlerine göre sürekli kaygı ve algılanan stres düzeylerinin değerlendirilmesi

	Kadın		Erkek		*U*	*p*
	Sıra Ortalaması	***Sıra Toplamı***	***Sıra Ortalaması***	***Sıra Toplamı***		
Sürekli Kaygı Toplam Skor	257,86	57503,00	202,59	47608,00	21458,00	,000**
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	232,66	51882,50	226,50	53228,50	26987,00	,643
Stres/Rahatsızlık Algısı	254,67	56791,00	205,62	48320,00	21845,00	,000**
Algılanan Stres Toplam Skor	249,39	55614,00	210,62	49497,00	22965,00	,004**

*Not. **p < 0.01; *p < 0.05. kadın (n=223); erkek (n= 235)*

Tablo 4'te katılımcıların cinsiyetlerine göre sürekli kaygı ve algılanan stres düzeyleri incelendiğinde; sürekli kaygı ölçeği toplam skorlarında, stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda ve algılanan stres ölçeği toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında açığa çıkan farklılık kadınlar yönünde anlamlıdır. Yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Table 5. Katılımcıların yaşlarına göre sürekli kaygı ve algılanan stres düzeylerinin değerlendirilmesi

	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p	Fark
Sürekli Kaygı Toplam Skor	18-21[1]	241	245,73	3	6,202	,114	-
	22-25[2]	157	210,47				
	26-29[3]	28	221,29				
	30 ve üzeri[4]	32	207,83				
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	18-21[1]	241	249,84		14,258	,004**	1-4
	22-25[2]	157	213,04				
	26-29[3]	28	202,79				
	30 ve üzeri[4]	32	180,42				
Stres/Rahatsızlık Algısı	18-21[1]	241	240,99		5,687	,132	-
	22-25[2]	157	224,61				
	26-29[3]	28	202,32				
	30 ve üzeri[4]	32	190,73				
Algılanan Stres Toplam Skor	18-21[1]	241	251,30		16,368	,003**	1-4
	22-25[2]	157	212,81				
	26-29[3]	28	194,13				
	30 ve üzeri[4]	32	178,16				

Not. $^{**}p < 0.01$; $^{*}p < 0.05$.

Tablo 5'te katılımcıların yaşlarına göre sürekli kaygı ve algılanan stres düzeyleri incelendiğinde; sürekli kaygı ölçeği toplam skorlarında, Yetersiz Öz yeterlik Algısı alt boyutu ve Algılanan stres ölçeği toplam skorlarında 18-21 ve 30 yaş ve üzeri olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre genç bireylerin daha fazla stres yaşamakta oldukları görülmektedir. Sürekli kaygı ölçeği toplam skorlarında ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda ortaya çıkan farklılık anlamlı bulunmamıştır.

Table 6. Sürekli kaygı ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişki

		Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	Stres/Rahatsızlık Algısı	Algılanan Stres Toplam Skor
Sürekli Kaygı Toplam Skor	r	,422**	,325**	,489**
	p	,000	,000	,000

Tablo 6 incelendiğinde, sürekli kaygı toplam puanı ile Algılanan Stres Ölçeği'nin yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutu ($r = .422$, $p < .001$), stres/rahatsızlık algısı alt boyutu ($r = .325$, $p < .001$) ve algılanan stres toplam puanı ($r = .489$, $p < .001$) arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, bireylerin sürekli kaygı düzeyleri arttıkça algılanan stres ve stresle başa çıkmada yetersizlik algılarının da arttığını göstermektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Katılımcıların cinsiyetlerine göre sürekli kaygı ve algılanan stres düzeyleri incelendiğinde; sürekli kaygı ölçeği toplam skorlarında, Stres/Rahatsızlık Algısı alt boyutunda ve algılanan stres ölçeği toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında açığa çıkan farklılık kadınlar yönünde anlamlıdır. Yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Günümüz modern toplumlarında kadınlar hayatın her alanında aktif bir biçimde rol almaktadırlar. Hem modern hayatta kariyer

olanaklarını devam ettirme hem ev işleri ile ilgilenme konusundaki sorumluluk hem de sportif kariyerini sürdürme noktasında kalan bireyler stres ve kaygı düzeylerini yönetebilme konusunda daha başarılı olabilirler. Bu durum hayata çok yönlü bakma, hayatı aktif yaşama ve sorumluluklarını yerine getirirken dikkatli olmaktan kaynaklanabilir. Alanyazın incelendiğinde Şimşek ve arkadaşları (2024) gerçekleştirmiş olduğu çalışma ile kadınların erkeklere nazaran daha fazla strese sahip olduğunu tespit etmiştir. Bir başka çalışmada Alpertonga ve arkadaşları (2016) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stres seviyelerinin cinsiyete göre değişmediğini tespit etmiştir. Başka bir çalışmada Fawaz ve Samaha, (2020) Lübnan'da öğrenim görmekte olan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre stres düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre sürekli kaygı ve algılanan stres düzeyleri incelendiğinde; sürekli kaygı ölçeği toplam skorlarında, yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutu ve algılanan stres ölçeği toplam skorlarında 18-21 ve 30 yaş ve üzeri olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre genç bireylerin daha fazla stres yaşamakta oldukları görülmektedir. Sürekli kaygı ölçeği toplam skorlarında ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda ortaya çıkan farkın anlamlılık ifade etmediği tespit edilmiştir. Yaş parametresi sporda kaygı ve stres yaşama noktasında önemli bir etmen olarak kabul edilebilir. Genel itibari ile yaşın ilerlemesi ile birlikte kişinin kaygı ve stres düzeyini yönetebilmesi beklenebilir. Bu durum da tecrübe ile açıklanır. Fakat tecrübe sadece yaş ile ilgili bir durum değildir. Sonuç olarak genç bireylerin tecrübeli olanlara nazaran daha fazla stres yaşamakta oldukları görülmektedir.

Örneklem grubunun Sürekli kaygı düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile sürekli kaygı düzeyinin artması beraberinde algılanan stres de yükselmektedir. Sporda performans oldukça önemli bir parametredir. Özellikle profesyonel seviyede icra edilen sporda sporcular başarılı olmak için müsabakalarda var güçleri ile ellerinden geleni yapmaktadırlar. Bu durum da beraberinde stresi getirmektedir. Kazanmanın ve kaybetmenin oldukça önemli olduğu bu mecrada sporcular arasında stresi ve kaygı düzeyini yönetebilme konusunda başarılı olmak beraberinde başarıyı getirecektir. Dolayısı ile stres düzeyinin artması ile birlikte kaygı düzeyi de artmaktadır. Alanyazın incelendiğinde Yerlikaya (2009) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada algılanan stres ve kaygı düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Araştırma bulguları bizim bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Tuğut ve arkadaşları (2021) sağlık alanında okuyan öğrenciler üzerinde gerçeklerştirmiş olduğu çalışmada öğrencilerin kaygı düzeyini yüksek olarak tespit etmiştir. Araştırma bulguları bizim bulgularımızla benzerlik göstermektedir.

Öneriler

Araştırma bulguları doğrultusunda, sporcuların kaygı ve stres düzeylerinin azaltılmasına yönelik özellikle kadın ve genç sporcuları hedef alan psikolojik beceri antrenmanları ve stres yönetimi programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Spor kulüpleri ve üniversitelerde spor psikoloğu desteğinin yaygınlaştırılması, sporcuların yalnızca fiziksel değil psikolojik performanslarının da desteklenmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı değişkenlerin (branş türü, rekabet düzeyi, sosyal destek vb.) ele alınması ve daha geniş örneklem gruplarıyla araştırmaların yürütülmesi, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artıracaktır. Bununla birlikte, nitel ve deneysel araştırma desenlerinin kullanılması, kaygı ve stresin daha derinlemesine anlaşılmasına ve etkili müdahale programlarının geliştirilmesine olanak sağlayacaktır.

Çıkar Çatışması
Bu araştırma kapsamında yazar(lar) ile herhangi bir kişi, kurum veya kuruluş arasında çıkar çatışması doğurabilecek bir durum söz konusu değildir.

Finansman
Bu çalışma, herhangi bir kurum, kuruluş veya fon sağlayıcı tarafından maddi olarak desteklenmemiştir.

Yazar Biyografileri ve Katkıları
Sorumlu Yazar: Dr. Yetmir GAŞ[1] İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetimi Bölümü, İstanbul, Türkiye ORCID No: *0009-0005-3614-5484*, *gashi_net@hotmail.com*
Katkılar: Literatür inceleme, veri toplama ve işleme, makale yazımı, grafik ve tabloların hazırlanması, referanslar ve kaynakların düzenlenmesi, araştırma konsepti ve tasarımı, denetim, editöryal ve dil düzeltmeleri, veri analizi ve yorumlama, makalenin sonuç bölümünün yazımı

Alıntı/Citation: GAŞ, Y. (2026). Sporcularda Kaygı ve Stres Yönetim Becerilerinin İncelenmesi, *InnovatioSports Journal, 4*(1), 71-80.

5. KAYNAKLAR

Alpertonga, H. Yıldız, K. & Karaca, A. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stres düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Physical Education and Sport Studies*, 8(2), 45–53.

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.

Baltaş, Z. Atakuman, Y., & Duman, Y. (1998). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 13(42), 35–45.

Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (7. baskı). Pegem Akademi.

Cohen, S., Gianaros, P. J., & Manuck, S. B. (2021). A stage model of stress and disease. *Perspectives on Psychological Science*, 16(3), 532–547.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.

Çimen, K. Demirci, S. & Kaya, A. (2023). Yüzme ihtisas sporcularının spor farkındalıklarının yaşam doyumlarına etkisi. *Journal of Education and Social Sciences*, 1(1), 41-48.

Fawaz, M. & Samaha, A. (2020). E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine. *Nursing Forum*, 55(1), 52–57.

Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi* (32. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Kaya, A. (2021). Esenyurt belediyesi gençlik ve spor hizmetleri müdürlüğü personelinin mükemmeliyetçilik, esenlik ve örgütsel yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.

Kaya, A. (2022). Futbolcuların boş zaman yönetimleri ile esenlik düzeylerinin değerlendirilmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-12.

Kaya, A ve Şahinler, Y. (2024). The Relationship Between Psychological Resilience and Goal Commitment Levels of Sport Sciences Students. *ESAR Journal*, 5(2), 71-81.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

McEwen, B. S. & Aki l, H. (2020). Revisiting the stress concept: Implications for affective disorders. *The Journal of Neuroscience*, 40(1), 12–21.

Öner, N. & Le Compte, A. (1983). *Durumluk–Sürekli Kaygı Envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Santabárbara, J. Lasheras, I. Lipnicki, D. M. Bueno-Notivol, J. Pérez-Moreno, M. López-Antón, R., De la Cámara, C., Lobo, A., & Gracia-García, P. (2021). Prevalence of anxiety in the COVID-19 pandemic: An updated meta-analysis of community-based studies. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry,* 109, 110207.

Spielberger, C. D. Gorsuch, R. L. & Lushene, R. (1964). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.

Suratmi, S. Abdullah, A. & Taufik, T. (2017). The relationship between anxiety level and student concentration. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 6(6), 191–194.

Şimşek, E. Yıldırım, M. & Arslan, G. (2024). Gender differences in perceived stress levels among university students. *Current Psychology*, 43(2), 1450–1462.

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.

Tuğut, F. Tuğut, N. & Yeşildağ Çelik, B. (2021). Sağlık alanında öğrenim gören öğrencilerin Covid-19 pandemi sürecinde durumluk sürekli kaygı, algılanan stres ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 136-144. https://doi. org/10.51754/cusbed.889349

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all.* WHO Press.

Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile kaygı düzeyi arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 45–54.