

# Elit Taekwon-Do sporcularının antrenman ve müsabaka süreçlerindeki psikososyal deneyimleri: Nitel Bir Araştırma

Esra Akbaş Kekeç<sup>1</sup> , Burhan Özkurt<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas, Türkiye.

<sup>2</sup>Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas, Türkiye.

## Geliş Tarihi:

Şubat 10, 2026

## Kabul Tarihi:

Haziran 08, 2026

## Yayınlanma Tarihi:

Haziran 15, 2026

## Anahtar

**Kelimeler:** Elit taekwondo sporcuları, psikososyal faktörler, psikolojik tepkiler, bilişsel süreçler, betimleyici fenomenoloji.

**Keywords:** Elite taekwondo athletes, psychosocial factors, psychological responses, cognitive processes, descriptive phenomenology.

**Özet.** Elit düzeyde taekwondo sporcularının antrenman ve müsabaka süreçlerinde yaşadıkları psikososyal deneyimlerin anlaşılması, performans hazırlığını etkileyen duygusal, bilişsel ve sosyal dinamiklerin bütüncül biçimde ortaya konması açısından önem taşımaktadır. Literatürde bu konu genellikle nicel yöntemlerle ele alınmakta, ancak bu tür çalışmalar sporcuların öznel deneyimlerini ve bireysel algılarını açıklamakta yetersiz kalmaktadır. Bu araştırmanın amacı, elit düzeyde taekwondo sporcularının antrenman ve müsabaka süreçlerinde deneyimledikleri psikososyal faktörleri betimleyici fenomenolojik bir yaklaşımla derinlemesine incelemektir. Literatürde bu konu genellikle nicel yöntemlerle ele alınmakta, ancak bu tür çalışmalar sporcuların öznel deneyimlerini ve bireysel algılarını açıklamakta yetersiz kalmaktadır. Çalışma grubunu, amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen ve Türkiye’de ulusal ve uluslararası düzeyde aktif olarak mücadele eden 10 elit taekwondo sporcusu (5 kadın, 5 erkek) oluşturmaktadır. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış ve MAXQDA 2020 yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecinde içerik analizi ve betimsel analiz teknikleri bir arada kullanılmış; elde edilen veriler kodlara, kategorilere ve temalara ayrılmıştır. Araştırma sonucunda, sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinde yaşadığı deneyimler “Psikososyal Faktörler ve Tepkiler” başlığı altında toplanmış ve bu tema altı kategoriye ayrılmıştır: Psikolojik-Duygusal, Bilişsel-Zihinsel, Davranışsal, Fiziksel-Fizyolojik, Sosyal-Çevresel ve Diğer Faktörler. Bu bulgular, performans öncesi sürecin yalnızca fiziksel hazırlıkla sınırlı olmadığını; sporcuların psikososyal ihtiyaçlarını da gözeten bütüncül destek yaklaşımlarının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

## Psychosocial experiences of elite taekwon-do athletes during training and competition processes: A qualitative study

**Abstract.** Understanding the psychosocial experiences of elite taekwondo athletes during training and competition processes is essential for revealing the emotional, cognitive, and social dynamics that influence performance preparation in a holistic manner. Although the existing literature has predominantly addressed this topic through quantitative methods, such approaches often remain limited in explaining athletes’ subjective experiences and individual perceptions. The present study aims to examine, in depth, the psychosocial factors experienced by elite taekwondo athletes during training and competition using a descriptive phenomenological approach. The study group consisted of 10 elite taekwondo athletes (5 females, 5 males) who actively compete at national and international levels in Turkey and were selected through purposive sampling. Data were collected using a semi-structured interview form and analyzed with MAXQDA 2020 software. Both content analysis and descriptive analysis techniques were employed, and the data were organized into codes, categories, and themes. The findings revealed that athletes’ experiences during training and pre-competition processes were grouped under the main theme of “Psychosocial Factors and Responses,” which consisted of six categories: psychological-emotional, cognitive-mental, behavioral, physical-physiological, social-environmental, and other factors. These findings indicate that the pre-performance process is not limited to physical preparation alone but also requires holistic support approaches that address athletes’ psychosocial needs.

✉ B. Bozkurt, e-mail; burhanozkurt@cumhuriyet.edu.tr

**Atf:** Akbaş Kekeç, Ö., & Özkurt, B. (2026). Psychosocial experiences of elite taekwon-do athletes during training and competition processes: A qualitative study. *Journal of Sport & Movement Sciences (Spor & Hareket Bilimleri Dergisi)*, 7(1), 78–97.

## Giriş

Psikososyal faktörler, bireyin içsel psikolojik süreçlerini (duygular, düşünceler, inançlar, motivasyon) ve dış çevresiyle kurduğu sosyal ilişkileri (aile, arkadaş, antrenör, kültürel normlar, ekonomik koşullar) kapsayan çok boyutlu yapılarıdır (Aalto ve ark., 2024; American Psychological Association, 2015; Özkurt, 2023). Bu faktörler bireyin düşünme biçimini, duygusal tepkilerini ve davranış örüntülerini etkileyerek kişilik gelişimi ile sosyal uyum arasında köprü kurar. Kavram, "psikolojik" ve "sosyal" boyutların etkileşimiyle oluşur; bu dinamik yapı, bireyin ruhsal durumu, davranışsal eğilimleri ve yaşamla baş etme stratejileri üzerinde belirleyici rol oynar (Aalto ve ark., 2024; American Psychological Association, 2015; Ayrancı ve Aydın, 2025; Merdan ve Çağlar, 2022; Weinberg ve Gould, 2023). Kişilik özellikleri, değerler ve bilişsel yapılar içsel faktörleri oluştururken; aile, antrenör ilişkileri ve kültürel normlar gibi dışsal unsurlar bu etkileşimi şekillendirir (Altın, 2024; Altın ve ark., 2023; Gledhill ve ark., 2017; Xu ve Hao, 2025).

Sporda psikososyal faktörler yalnızca bireysel psikolojik özelliklerle sınırlı değildir; antrenman ve müsabaka süreçlerinde yaşanan sosyal ilişkileri, duygusal deneyimleri, çevresel koşulları ve toplumsal beklentileri de içerir (Ayrancı ve Aydın, 2025; Kovács ve Szakál, 2024; Özkurt, 2023). Kaygı, özgüven, motivasyon ve dikkat gibi bilişsel süreçler; umut, hayal kırıklığı ve stres gibi duygusal yaşantılarla birleşerek sporcunun deneyimini biçimlendirir. Antrenör-sporcu iletişimi, aile desteği, takım uyumu ve sosyal takdir gibi unsurlar sosyal bağları güçlendirir. Kamp koşulları, tesis yeterliliği ve seyahat şartları gibi çevresel etmenler ile kültürel değerler de sporcunun tutum ve kararlarını etkileyen önemli bileşenlerdir (Altın ve ark., 2023; Özkurt, 2023; Seabra ve ark., 2008; Van der Horst ve ark., 2010). Bu yönüyle psikososyal faktörler, bireyin tutumlarını, davranışlarını ve sosyal kimliğini yapılandıran temel dinamikler arasında yer alır.

Elit sporculuk, dışarıdan bakıldığında başarı, güç ve ihtişamla özdeşleştirilse de; bu görünümün ardında yoğun fiziksel yüklenmelerin, zihinsel yorgunlukların ve sürekli fedakârlıkların hâkim olduğu son derece zorlu bir süreç yer almaktadır. Sporcular yalnızca antrenmanların neden olduğu fiziksel ağırlarla değil, aynı zamanda hayal kırıklıkları, belirsizlikler, rekabet baskısı ve zihinsel tükenmişlik gibi çok katmanlı stres kaynaklarıyla da mücadele etmektedir (Predoiu ve ark., 2025; Rice ve

ark., 2016; Roklicer ve ark., 2025; Schinke ve ark., 2018). Bu süreçte sporcunun düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını yönlendiren temel dinamiklerden biri psikososyal faktörlerdir (Ayrancı ve Aydın, 2025; Selucik ve Dilek, 2020; Vysochina ve Vorobiova, 2019). Psikososyal faktörler bir yandan özgüven, stresle başa çıkma ve öz yeterlik gibi bireysel kaynakları güçlendirirken; diğer yandan takım uyumu, aidiyet duygusu ve sosyal destek gibi unsurlar üzerinden sporcunun çevresiyle kurduğu ilişkileri şekillendirir (Ayrancı ve Aydın, 2025; Robinson ve Carron, 1982). Sporda bu faktörler yalnızca performansın o anki çıktılarıyla sınırlı değildir; spora bağlılık, motivasyonun sürdürülmesi ve kariyerin devamlılığı gibi uzun vadeli kararlarla da yakından ilişkilidir (Jöesaar ve Hein, 2011; Merdan ve Çağlar, 2022; Özkurt ve ark., 2025; Young, 2011).

Taekwondo, Kore kökenli bir dövüş sanatı olup olimpik statüsüyle dünya genelinde yaygın biçimde uygulanan bir spor branşıdır. Yüksek hızda gerçekleştirilen tekme teknikleri, refleks gerektiren savunma hareketleri ve anlık taktik kararlar taekwondoyu diğer dövüş sporlarından ayıran temel özellikler arasında yer almaktadır (Costa ve ark., 2018; Kim ve ark., 2021). Bu yapısı itibarıyla taekwondo, sporculardan yalnızca fiziksel değil; psikolojik dayanıklılık, duygusal denge ve bilişsel esneklik de talep etmektedir. Müsabaka ortamında birkaç saniye içinde verilmesi gereken kararlar, sporcunun psikolojik durumunun performansa doğrudan yansımaya zemin hazırlar. Dolayısıyla taekwondo, psikososyal faktörlerin sahaya yansımaları en belirgin biçimde gözlemleyebildiğimiz spor dalları arasında öne çıkmaktadır.

Literatürde psikososyal faktörler sıklıkla spor yaralanmaları, performans, motivasyon veya stresle başa çıkma gibi değişkenlerle birlikte ele alınmıştır (Elbe ve Wikman, 2017; Gavin ve ark., 2016; Ivarsson ve ark., 2017; Nicholls ve Polman, 2007). Taekwondo özelinde yapılan araştırmalara bakıldığında ise çalışmaların büyük çoğunluğunun nicel yöntemlerle yürütüldüğü görülmektedir. Örneğin Alp ve arkadaşları (2021), ergenlerdeki elit taekwondo sporcularında antrenör-sporcu ilişkisi ile spor özgüveni arasındaki ilişkiyi nicel yöntemlerle incelemiş ve bu iki değişken arasında anlamlı bağlantılar ortaya koymuştur. Benzer şekilde alana ilişkin nicel araştırmalar, taekwondo sporcularının motivasyonel örüntüleri, kaygı düzeyleri ve performans ilişkileri üzerinde durmuştur. Ancak bu çalışmaların sporcuların öznel deneyimlerini,

duygusal süreçlerini ve kültürel bağlarını derinlemesine açıklamada sınırlı kaldığı görülmektedir. Nitel yaklaşımla yürütülmüş araştırmalar son yıllarda artış göstermeye başlamış olsa da elit taekwondo sporcularını odağına alan nitel çalışmaların sayısı oldukça azdır (Costa ve ark., 2018; Kim ve ark., 2021). Bu durum, elit taekwondo sporcularının psikososyal deneyimlerinin daha ayrıntılı incelenmesine ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma, elit düzeyde taekwondo sporcularının antrenman ve müsabaka süreçlerindeki psikososyal deneyimlerini betimleyici fenomenoloji yöntemiyle incelemektedir. Araştırma, sporcunun öznel

## Gereç ve Yöntem

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, nitel araştırma yöntemleri çerçevesinde Husserl'in betimleyici fenomenoloji yaklaşımına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Fenomenoloji, bireylerin belirli bir olguya ilişkin doğrudan deneyimlerini ve bu deneyimlere atfettikleri anlamları incelemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır (Creswell ve Poth, 2018; Husserl, 2012). Betimleyici fenomenoloji, katılımcıların yaşantılarını mümkün olduğunca önyargılardan arındırılmış biçimde ortaya koymayı ve deneyimin özüne ulaşmayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda, çalışmada elit taekwondo sporcularının antrenman ve müsabaka süreçlerinde deneyimledikleri psikososyal yaşantıların özünü ortaya koymak amaçlanmıştır.

### Araştırma Grubu

Araştırmanın katılımcı grubunu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniğiyle seçilen toplam 10 elit düzey taekwondo sporcusu (5 kadın, 5 erkek) oluşturmaktadır. Katılımcılar, Türkiye Taekwondo Federasyonu'na bağlı kulüplerde lisanslı olarak yarışan ve uluslararası düzeyde başarı elde etmiş sporcular arasından belirlenmiştir. Katılımcıların yaşları 20 ile 41 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 26.4'tür. Spor yaşı ise 9 ile 30 yıl arasında değişmekte ve ortalama spor yaşı 17.5 yıl olarak hesaplanmıştır. Tüm katılımcıların Avrupa, Dünya veya Avrupa Kupası düzeyinde dereceye sahip olması, çalışmada hedeflenen elit sporcu profilinin sağlandığını göstermektedir. Elit sporcu tanımlamasında, üst düzey rekabet ortamında yer alma, uluslararası düzeyde performans gösterme ve bransa özgü yüksek başarı düzeyine sahip olma ölçütleri esas alınmıştır. Bu yaklaşım, elit sporcu

yaşantısına odaklanarak psikolojik, sosyal ve kültürel boyutların etkileşimini bütüncül biçimde anlamayı amaçlamaktadır. Bu yönüyle çalışma, elit sporculuğun arka planında yer alan psikososyal dinamikleri sporcuların deneyimleri üzerinden görünür kılmayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda araştırmanın temel sorusu, elit düzeyde taekwondo sporcularının antrenman ve müsabaka öncesi süreçlerde hangi psikososyal deneyimleri yaşadıkları ve bu deneyimleri nasıl anlamlandırdıklarıdır. Araştırmada ayrıca, bu deneyimlerin sporcuların psikolojik, bilişsel, davranışsal, fizyolojik ve sosyal süreçlerinde nasıl ortaya çıktığı ve sosyal ilişkiler, çevresel koşullar ile spor ortamı dışındaki faktörlerin bu deneyimleri nasıl şekillendirdiği ele alınmıştır.

tanımına ilişkin literatürde vurgulanan performans düzeyi, rekabet seviyesi ve başarı ölçütleriyle de uyumludur (Swann et al., 2015). Katılımcıların demografik özellikleri ve sportif başarılarına ilişkin ayrıntılı bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Sportif Başarıları

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Spor Yaşı	En İyi Derecesi
K1	22	Erkek	13 yıl	Avrupa 2.si
K2	23	Erkek	16 yıl	Avrupa 1.si
K3	20	Erkek	14 yıl	Avrupa 1.si
K4	22	Erkek	14 yıl	Avrupa 3.sü
K5	41	Erkek	25 yıl	Avrupa Kupası 1.si
K6	22	Kadın	15 yıl	Dünya 1.si
K7	20	Kadın	14 yıl	Avrupa 2.si
K8	20	Kadın	9 yıl	Dünya 1.si
K9	38	Kadın	30 yıl	Avrupa 2.si
K10	36	Kadın	25 yıl	Dünya 1.si

### Araştırmacının Rolü

Nitel araştırmalarda araştırmacı, veri toplama ve veri çözümleme süreçlerinin temel aracı olarak kabul edilmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2016; Güler et al., 2015). Bu çalışma kapsamında araştırmacılar, katılımcıların deneyimlerini kendi anlam çerçeveleri içinde ortaya koymayı amaçlayan, öz-düşünsel (refleksif) ve betimleyici fenomenolojik araştırmacı rolünü benimsemişlerdir. Araştırmacılar, spor psikolojisi ve nitel araştırma yöntemleri alanında kuramsal bilgiye sahip olmanın yanı sıra elit düzey sporculuk ve antrenörlük deneyimine de sahiptir. Bu saha deneyimi, sporcuların kullandığı dili, yaşantıları

ve branşa özgü dinamikleri daha doğru anlamayı kolaylaştırmıştır.

Bununla birlikte, araştırmacıların elit sporculuk deneyimine sahip olması veri toplama ve yorumlama sürecinde önyargı oluşturma potansiyeli açısından dikkate alınmıştır. Bu nedenle betimleyici fenomenolojik yaklaşım doğrultusunda araştırmacılar, kendi deneyim ve beklentilerinin farkında olarak bunları mümkün olduğunca askıya alma yaklaşımını benimsemiş; katılımcı deneyimlerini kendi anlam dünyaları içinde betimlemeyi hedeflemişlerdir. Görüşmeler sırasında açık uçlu, esnek ve yönlendirmeden kaçınan bir tutum izlenmiş; katılımcı anlatılarına müdahale edilmeden veri toplanmıştır.

Veri analizi sürecinde katılımcı ifadelerine sadık kalınmasına özen gösterilmiş; kodlama ve kategori geliştirme aşamalarında araştırmacı etkisini izlemek amacıyla alan notları ve analitik memolar kullanılmıştır. Kodlama sürecinde ayrıca bir kod defteri oluşturulmuş ve kodların tanımları sistematik biçimde kayıt altına alınarak analiz sürecinde kavramsal tutarlılık sağlanmıştır. Araştırmacılar veri toplama ve analiz sürecinde kendi deneyim ve önyargılarının farkında olarak yansıtıcı notlar tutmuş ve bu notlar aracılığıyla yorumlayıcı etkileri kontrol etmeye çalışmışlardır.

Analiz sürecinin güvenilirliğini ve doğrulanabilirliğini desteklemek amacıyla ikinci bir araştırmacı ile bağımsız kodlama karşılaştırması yapılmış; bu sayede kodlama tutarlılığı gözden geçirilmiş ve yorumlayıcı etkilerin sınırlandırılması hedeflenmiştir. Bu uygulamalar, inandırıcılık, doğrulanabilirlik ve tutarlılık ölçütlerini desteklemektedir (Lincoln ve Guba, 1985).

### Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacı doğrultusunda, katılımcıların hem demografik özelliklerini belirlemek hem de antrenman ve müsabaka öncesi süreçlerde yaşadıkları psikososyal deneyimleri derinlemesine incelemek amacıyla iki temel veri toplama aracı kullanılmıştır: Kişisel Bilgi Formu ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.

**Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların demografik özelliklerini ve sportif geçmişlerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, görüşmeler öncesinde katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Formda; yaş, cinsiyet, spor yaşı, en iyi derecesi, milli takım deneyimi ve

aktif olarak mücadele edilen kulüp gibi değişkenler yer almıştır.

**Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu:** Görüşmeler yarı yapılandırılmış bir formatta yürütülmüş; katılımcıların deneyimlerini kendi ifadeleriyle ayrıntılı biçimde betimleyebilmelerine olanak tanıyacak açık uçlu sorular ve derinleştirici sondalar kullanılmıştır. Görüşme formu, ilgili literatür ve çalışmanın kuramsal çerçevesi temel alınarak yapılandırılmış; soruların kapsamı, açıklığı ve araştırma amacına uygunluğu üç alan uzmanının görüşleri doğrultusunda değerlendirilmiştir. Ayrıca, iki elit sporcu ile gerçekleştirilen pilot görüşmeler sonucunda soru ifadelerinde dil ve akış açısından küçük düzenlemeler yapılmıştır. Görüşme kılavuzu, araştırma sorularıyla doğrudan ilişkili olacak şekilde dört ana soru etrafında yapılandırılmıştır. Bu sorular aşağıdaki gibidir:

- *Antrenman sürecinde sizi en çok etkileyen psikososyal faktörler nelerdir?*
- *Müsabaka öncesinde yaşadığınız psikososyal faktörler nelerdir?*
- *Spor ortamında (antrenman, kamp, hazırlık dönemi) yaşadığınız psikososyal faktörler; psikolojik-duygusal, bilişsel-zihinsel, davranışsal ve fiziksel-fizyolojik süreçlerinizi nasıl etkilemektedir? Bu deneyimlerin sizde bıraktığı etkileri nasıl açıklarsınız?*
- *Bu faktörleri kendi deneyimleriniz çerçevesinde nasıl algılıyor ve anlamlandırıyorsunuz? Bu süreçte sosyal ilişkiler, çevresel koşullar ve spor ortamı dışındaki etkenler deneyimlerinizi nasıl şekillendirmektedir?*

Görüşme akışı, katılımcı anlatısının içeriğine göre esnek biçimde ilerletilmiş; gerekli durumlarda açıklama isteme, örneklendirme ve duygu/düşünce derinleştirme sordalarıyla anlatılar ayrıntılandırılmıştır.

### Araştırmanın Etik Yönü ve Veri Toplama Süreci

Araştırma, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Veri toplama süreci öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı, süreci ve gizlilik ilkeleri hakkında ayrıntılı bilgi verilmiş; her katılımcıdan aydınlatılmış onam alınmıştır. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmış, katılımcılara herhangi bir maddi veya manevi teşvikte bulunulmamıştır. Tüm veriler gizlilik esasına göre toplanmış, depolanmış ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır. Katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuş; tüm veriler analiz sürecinde K1-K10 kodlarıyla anonimleştirilmiştir. Araştırmanın her

aşaması Helsinki Bildirgesi ilkeleri doğrultusunda yürütülmüş, katılımcıların mahremiyetine ve psikolojik güvenliğine öncelik verilmiştir. Bu çalışmanın bulguları, Türkiye’de aktif olarak yarışan elit düzey taekwondo sporcularıyla sınırlıdır. Dolayısıyla, elde edilen sonuçlar farklı branşlara, yaş gruplarına veya amatör sporculara doğrudan genellenemez. Nitel araştırmanın doğası gereği, veriler katılımcıların öznel anlatımlarına dayanmaktadır. Ancak bu durum, olgusal derinliği artırmakta ve fenomenolojik araştırma geleneğine uygun biçimde bireysel deneyimlerin anlamını ortaya koymaktadır. Bulguların güvenilirliği, katılımcı doğrulaması, bağımsız kodlayıcı denetimi ve veri doygunluğu ilkeleriyle desteklenmiştir. Buna karşın, kültürel bağlama özgü unsurların farklı topluluklarda farklı biçimlerde ortaya çıkabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca bu çalışmada, nitel verilerin geçerliliğini ve güvenilirliğini artırmak amacıyla Lincoln ve Guba’nın (1985) önerdiği dört temel ölçüt dikkate alınmıştır: içerik geçerliği (credibility), aktarılabirlik (transferability), bağımlılık (dependability) ve doğrulanabilirlik (confirmability).

Görüşme formu, ilgili literatür (örn., Ayrancı ve Aydın, 2025; Schinke ve ark., 2018; Weinberg ve Gould, 2023) ve araştırmanın kuramsal çerçevesi dikkate alınarak geliştirilmiştir. Formda psikolojik, duygusal, bilişsel, davranışsal, sosyal ve çevresel boyutlara yönelik açık uçlu sorular yer almıştır. Görüşme sorularının kapsam ve açıklığı, üç alan uzmanı tarafından değerlendirilmiş ve içerik geçerliği sağlanmıştır. Ayrıca iki elit sporcu ile yapılan pilot görüşmeler sonucunda soruların anlaşılabilirliği test edilmiş ve gerekli dilsel düzenlemeler yapılmıştır.

Veri toplama süreci, 2025 yılının Ekim–Kasım ayları arasında yürütülmüştür. Katılımcıların uygunluk durumuna göre görüşmeler yüz yüze veya çevrim içi (Zoom/Google Meet) platformları üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çevrim içi görüşmeler, erişilebilirliği artırırken veri kalitesini koruyacak biçimde yapılandırılmıştır (Archibald ve ark., 2019). Her görüşme ortalama 30–45 dakika sürmüştür; katılımcı onayı alınarak ses kaydı yapılmıştır. Araştırma sürecinde veri doygunluğu ilkesi esas alınmış; temaların tekrar etmeye başladığı noktada yeni katılımcı alınmasına son verilmiştir (Akçay ve Koca, 2024; Saunders ve ark., 2018). Bu kapsamda 10 görüşmeden sonra ek veri ihtiyacı duyulmamıştır. Görüşmelerden elde edilen kayıtlar, söylem

bütünlüğü korunarak kelimesi kelimesine yazıya dökülmüş, toplamda yaklaşık 450 dakika ham veri elde edilmiştir.

### Verilerin Analizi

Veri analizi süreci, araştırmanın nitel tasarımına uygun olarak betimsel ve içerik analizi teknikleri eş zamanlı uygulanarak yürütülmüştür. Bu yaklaşım, katılımcı anlatımlarının derinlemesine çözümlenmesine ve psikososyal faktörlerin çok boyutlu yapısının ortaya konmasına olanak sağlamıştır. Analiz sürecinde ilk aşama açık kodlamadır. Yazıya dökülmüş görüşme metinleri, her bir katılımcının deneyimlerinin anlam birimlerine ayrılabilmesi için satır satır okunmuş, araştırma sorularıyla ilişkili anlamlı ifadeler temel alınarak açık kodlar oluşturulmuştur. Kodlama sürecinde betimsel niteliklerin korunmasına dikkat edilmiş; sporcuların kendi ifadeleriyle ortaya koydukları deneyimler kodlara yansıtılmıştır. Oluşturulan açık kodlar daha sonra benzer anlamda olanlar bir araya getirilerek kategori düzeyine çıkarılmıştır. Bu kategoriler, psikolojik, bilişsel, sosyal, davranışsal, çevresel ve fizyolojik yönler gibi araştırma temasına uygun alt boyutlar etrafında organize edilmiştir. Son aşamada, bu kategoriler arasındaki ilişkiler incelenerek araştırmanın temel sorusunu karşılayacak ana temalar geliştirilmiştir.

Analiz sürecinde kullanılan birim, her bir katılımcının görüşme metninde yer alan anlamlı ifade parçalarıdır. Kodlama, kategorileştirme ve tema geliştirme aşamalarında MAXQDA 2020 yazılımı kullanılmıştır; bu yazılım, kodların düzenlenmesi, kategorilerin analiz edilmesi ve temaların yapılandırılması aşamalarında sistematik bir altyapı sağlamıştır. Analiz sürecinin güvenilirliğini güçlendirmek amacıyla, ayrı bir araştırmacı ile kodlayıcılar arası tutarlılık değerlendirilmiş; bu süreçte Cohen’s Kappa = 0.88 gibi yüksek bir düzey elde edilmiştir. Ayrıca, analiz sonuçlarının katılımcılarla paylaşılması suretiyle katılımcı doğrulaması gerçekleştirilmiş; katılımcıların analiz çıktılarının kendi deneyimlerini yansıttığı teyit edilmiştir. Bu çok aşamalı analiz süreci, araştırmanın temel amacı olan elit taekwondo sporcularının antrenman ve müsabaka öncesi psikososyal deneyimlerinin sistematik bir şekilde ortaya konmasını sağlamıştır.

## Bulgular

Bu çalışmada, 10 elit taekwondo sporcusundan (5 kadın, 5 erkek) elde edilen veriler analiz edilmiştir. Analiz sonucunda, sporcuların antrenman ve müsabaka öncesi süreçlerde yaşadıkları deneyimler "Psikososyal Faktörler ve Tepkiler" ana teması altında toplanmıştır.

Bu ana tema; (1) Psikolojik ve Duygusal Faktörler, (2) Bilişsel ve Zihinsel Faktörler, (3) Davranışsal Süreçler ve Tepkiler, (4) Fiziksel ve Fizyolojik Faktörler, (5) Sosyal ve Çevresel Faktörler ve (6) Diğer Faktörler olmak üzere altı kategoriden oluşmaktadır.

Bulgular, katılımcı ifadelerine dayalı olarak sunulmuş ve doğrudan alıntılarla desteklenmiştir. Alıntılar K1-K10 kodlarıyla raporlanmıştır. Ana tema ve alt kategoriler arasındaki yapısal ilişki Şekil 1'de gösterilmiştir.

### Kategori I: Psikolojik ve Duygusal Faktörler

Bu kategori, elit düzeyde taekwondo sporcularının antrenman ve müsabaka öncesi süreçlerde deneyimledikleri duygusal durumları ve psikolojik tepkileri kapsamaktadır. Katılımcı ifadelerinde özgüven eksikliği, öz yeterlik algısındaki değişimler, motivasyon dalgalanmaları ve başarısızlık ya da hata yapma korkusu sıklıkla dile getirilmiştir. Bunun yanı sıra kaygı ve stres tepkileri, isteksizlik, geçmiş yaşantılara bağlı duygusal etkiler, hedef baskısı ve belirsizlik duygusu da katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. Öte yandan, bazı katılımcılar sevgi, gurur ve keyif gibi olumlu duyguların da bu süreçte deneyimlendiğini dile getirmiştir.

**Tablo 2.** Psikolojik ve Duygusal Faktörlere İlişkin Kodlar ve Örnek Katılımcı İfadeleri

Kodlar	Katılımcı Görüşü (Örnek İfade)
Özgüven eksikliği; Öz yeterlik algısı; Motivasyon dalgalanmaları; Duygusal dalgalanmalar; Başarısızlık/hata yapma korkusu; Kaygı ve stres tepkileri; İsteksizlik; Geçmiş travmaların etkisi; Hedef baskısı ve belirsizlik; Pozitif duygular (sevgi, gurur, keyif)	"Müsabakaya yaklaştıkça kendimden şüphe etmeye başlıyorum. 'Ya yapamazsam' düşüncesi özgüvenimi çok düşürüyor." (K4) "Bazı günler çok motiveyim, bazı günler ise antrenmana bile isteksiz geliyorum. Bu iniş çıkışlar performansımı etkiliyor." (K6) "Geçmişte yaşadığım bir sakatlık var, müsabaka öncesi aklıma geliyor ve tekrar sakatlanırsam diye korkuyorum." (K2) "Bazen çok stresliyim ama tatamiye çıkınca sevdiğim sporu yaptığımı hatırlıyorum. O an orada olmak, keyif almak beni rahatlatıyor." (K8)

### Kategori II: Bilişsel ve Zihinsel Faktörler

Bu kategori, sporcuların müsabaka ve antrenman öncesi yaşadıkları zihinsel süreçleri ve bilişsel deneyimleri kapsamaktadır. Katılımcılar; aşırı düşünme ve ruminatif döngüler, zihinsel yorgunluk,

dikkat dağınıklığı ve karar verme zorluklarını sıklıkla dile getirmiştir. Ayrıca bazı katılımcılar, stresle ilişkili olarak "donup kalma" şeklinde ifade ettikleri zihinsel blokajlar yaşadıklarını belirtmiştir. Bununla birlikte, içsel konuşma, zihinsel prova (imgeleme) ve rakip analizi gibi stratejilerin de kullanıldığı ifade edilmiştir.

**Tablo 3.** Bilişsel ve Zihinsel Faktörlere İlişkin Kodlar ve Örnek Katılımcı İfadeleri

Kodlar	Katılımcı Görüşü (Örnek İfade)
Konsantrasyon sorunları; Zihinsel yorgunluk ve tükenmişlik; Aşırı düşünme ve ruminasyon; Karar verme süreçleri; Zihinsel donma; Zaman odaklı düşünme; Takıntılı düşünceler; Hayal etme/imgeleme; İçsel konuşma; Rakip/risk algısı	"Maç öncesi kafam çok dolu oluyor, bazen ne yapacağımı bilemiyorum, beynim kitleniyor gibi." (K4) "Rakibin ne yapacağını sürekli düşünüyorum, bazen bu beni daha çok yoruyor." (K5) "Maçtan önce gözümde hep o anı canlandırıyorum, kafamda canlandırdıkça rahatlıyorum." (K10)

### Kategori III: Davranışsal Süreçler ve Tepkiler

Bu kategori, elit taekwondo sporcularının müsabaka öncesi süreçte ortaya koydukları davranışsal örüntüleri ve gözlemlenebilir tepkileri

kapsamaktadır. Katılımcı ifadelerinde agresif tepkiler, hazırlık sürecinde tekrar eden davranışlar ve sosyal geri çekilme eğilimleri sıklıkla yer almıştır. Bazı katılımcılar, stresle ilişkili olarak ekipmanlarını tekrar tekrar kontrol etme, yalnız kalma isteği ve çevreyle iletişimi azaltma gibi davranışlar

sergilediklerini belirtmiştir. Bunun yanı sıra beden dili, jestler ve fiziksel hareketler yoluyla dışarı yansıyan davranışsal tepkiler de katılımcı anlatılarında ifade edilmiştir.

**Tablo 4.** Davranışsal Süreçler ve Tepkilere İlişkin Kodlar ve Örnek Katılımcı İfadeleri

Kodlar	Katılımcı Görüşü (Örnek İfade)
Agresif davranışlar; Sürekli esneme; Ekipmanı tekrar tekrar kontrol etme; Sessizleşme/izolasyon; Panik davranışları; Tırnak yeme; Aşırı antrenman yapma	“Müsabakadan önce bazen sinirli oluyorum, en küçük şeye parlıyorum.” (K6) “Maç öncesi ekipmanımı defalarca kontrol ediyorum, sanki eksik bir şey varmış gibi geliyor.” (K4) “Yalnız kalmak istiyorum, kimseyle konuşmadan kendi içime kapanıyorum.” (K2) “Tırnaklarımı yediğimi fark ediyorum, istemsizce oluyorum.” (K7)

#### Kategori IV: Fiziksel ve Fizyolojik Faktörler

Bu kategori, elit düzeyde taekwondo sporcularının antrenman ve müsabaka öncesi süreçlerde yaşadığı fiziksel ve fizyolojik deneyimleri kapsamaktadır. Katılımcılar, bu süreçte kilo/siklet kontrolü, yoğun antrenman temposu ve yarışma

öncesi stresle ilişkili fiziksel zorlanmalar yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcı anlatılarında sakatlıklar, kalıcı veya geçici ağrılar, yorgunluk ve tükenmişlik hissi sıkça dile getirilmiştir. Bunun yanı sıra kalp çarpıntısı, mide bulantısı, ellerde titreme ve sık tuvalete gitme gibi fizyolojik belirtilerin yaşandığı belirtilmiştir.

**Tablo 5.** Fiziksel ve Fizyolojik Faktörlere İlişkin Kodlar ve Örnek Katılımcı İfadeleri.

Kodlar	Katılımcı Görüşü (Örnek İfade)
Kilo/siklet problemleri; Sakatlıklar; Ağrılar; Yorgunluk; Zorlayıcı antrenmanlar; Psikofizyolojik tepkiler (kalp çarpıntısı, mide bulantısı, ellerde titreme, sık sık tuvalete gitme)	“Müsabakaya yakın kilo düşmek beni çok zorluyor. Hem halsiz hissediyorum hem de vücudum toparlanmıyor.” (K3) “Bazı dönemler ağrıyla antrenmana çıkıyorum. Dinlenmeden devam etmek zorunda kalmak vücudu iyice yoruyor.” (K7) “Yoğun antrenmanlardan sonra kendimi bitkin hissediyorum, vücut müsabakaya kadar tam toparlanamıyor.” (K1) “Müsabakaya yaklaştıkça kalp çarpıntısı ve mide bulantısı yaşıyorum. Sürekli tuvalete gitme ihtiyacı hissediyorum.” (K9)

#### Kategori V: Sosyal ve Çevresel Faktörler

Bu kategori altında, elit düzeyde taekwondo sporcularının antrenman ve müsabaka öncesi süreçlerde deneyimledikleri sosyal ilişkiler ve çevresel koşullar yer almaktadır. Katılımcı anlatılarında antrenör baskısı ve iletişimi, aile beklentileri, takım arkadaşlarının desteği, toplumsal

beklentiler, rakibin statüsü ve ulusal sorumluluk gibi sosyal faktörler sıklıkla dile getirilmiştir. Bunun yanı sıra, kulüp sorunları, tesis ve ekipman koşulları ile genel spor ortamına ilişkin unsurlar da çevresel faktörler olarak ifade edilmiştir. Bazı katılımcılar antrenör ve aile kaynaklı beklentileri vurgularken, bazıları takım arkadaşlarından aldıkları desteğe ve rakibin statüsüne ilişkin deneyimlerini paylaşmıştır.

**Tablo 6.** Sosyal ve Çevresel Faktörlere İlişkin Kodlar ve Örnek Katılımcı İfadeleri.

Kodlar	Katılımcı Görüşü (Örnek İfade)
Antrenör baskısı ve iletişimi; Aile beklentileri; Takım arkadaşlarının desteği; Toplumsal beklenti ve ulusal sorumluluk; Rakibin statüsü; Spor iklimi; Kulüp sorunları; Tesis/ekipman koşulları	“Antrenörümün beklentisi arttıkça üzerimde baskı hissediyorum. İyi niyetli olsa bile bu beni geriyor.” (K2) “Ailem başarı bekliyor, bunu hissediyorum. Onları hayal kırıklığına uğratmamak için ekstra stres yaşıyorum.” (K6) “Takım arkadaşlarım destek olduğunda kendimi daha güvende hissediyorum. Yalnız olmadığımı bilmek rahatlatıyor.” (K4) (K6) “Rakibin geçmiş dereceleri beni daha müsabaka öncesinde baskı altına sokuyor.” (K8) “Milli forma giymek güzel ama ülkeyi temsil etmenin sorumluluğu çok ağır.” (K10)

#### Kategori VI: Diğer Faktörler

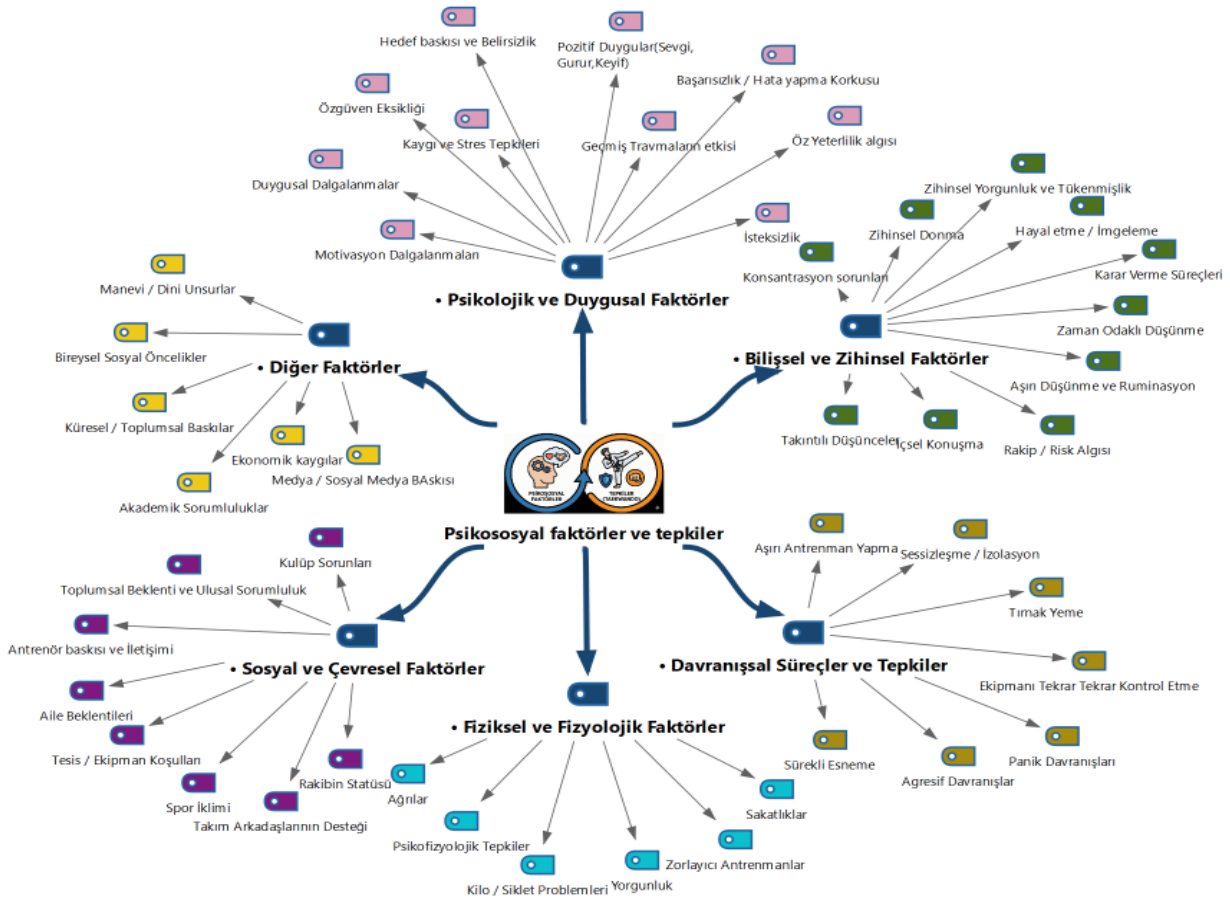
Bu kategori altında, sporcuların antrenman ve müsabaka öncesi süreçlerde spor ortamı dışında deneyimledikleri çeşitli etkenler yer almaktadır.

Katılımcı ifadelerinde akademik yükümlülükler, ekonomik koşullar, medya ve sosyal medya etkileri ile sosyal yaşam düzenine ilişkin unsurlar sıklıkla dile getirilmiştir. Bazı katılımcılar eğitim ile sporu birlikte yürütmeye ilişkin deneyimlerini paylaşırken, bazıları ekonomik kaygılar ve spor kariyerine ilişkin belirsizliklere değinmiştir. Bunun yanı sıra, sosyal

medya ve görünürlükle ilişkili deneyimler de katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. Ayrıca bazı katılımcılar sosyal yaşamdan uzaklaşma, arkadaşlık ilişkileri ve kişisel zaman kullanımıyla ilgili deneyimlerini belirtmiştir. Manevi ve dini inançlar ile kültürel ve toplumsal beklentilere ilişkin deneyimler de katılımcı anlatılarında yer almıştır.

**Tablo 7.** Diğer Faktörlere İlişkin Kodlar ve Örnek Katılımcı İfadeleri.

Kodlar	Katılımcı Görüşü (Örnek İfade)
Akademik sorumluluklar; Ekonomik kaygılar; Manevi/dini unsurlar; Kültürel/toplumsal baskılar; Medya/sosyal medya baskısı; Bireysel sosyal öncelikler	"Hem ders hem spor birlikte yürütmek çok zor, sınav haftaları hep antrenman kaçıyor." (K2) "Müsabakaya gitmek için cebimden harcama yaptığım oluyor, destek az." (K7) "Dua etmek beni sakinleştiriyor, içimi rahatlatıyor." (K10) (K5) "Sosyal medyada sürekli göz önündeyiz, hata yapma lüksümüz yok." (K9) "Arkadaşlarım gezmeye giderken ben hep antrenmandaydım. (K4)



**Şekil 2.** Psikososyal Faktörlere İlişkin Tema, Kategoriler ve Kodlar.

## Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı, elit düzeyde taekwondo sporcularının antrenman ve müsabaka öncesi süreçlerde deneyimledikleri psikososyal faktörleri ve bu faktörlere verdikleri tepkileri, sporcuların öznel anlatımları üzerinden incelemektir. Betimleyici fenomenolojik yaklaşım doğrultusunda elde edilen bulgular, performans öncesi hazırlık sürecinin yalnızca fiziksel ya da teknik boyutlarla sınırlı olmadığını; psikolojik, bilişsel, davranışsal, fizyolojik ve sosyal etmenlerin birlikte şekillendirdiği çok boyutlu bir süreç olduğunu ortaya koymuştur. Bu yönüyle çalışma, sporcuların öznel deneyimlerine odaklanan nitel araştırmalara katkı sunmakta ve ağırlıklı olarak nicel verilerle yürütülen mevcut literatürdeki bazı boşluklara alternatif bir bakış açısı sağlamaktadır. Tartışma, bulgular doğrultusunda oluşturulan altı kategori çerçevesinde ele alınmış; her bir kategori altında katılımcı anlatımları ilgili literatürle karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiş ve çalışmanın kuramsal katkıları tartışılmıştır.

### Psikolojik ve Duygusal Faktörlere İlişkin Tartışma

Bu kategori altında, elit düzeyde Taekwondo sporcularının antrenman ve özellikle müsabaka öncesi süreçlerde deneyimledikleri içsel psikolojik süreçler ve duygusal dalgalanmalar ön plana çıkmaktadır. Bulgular, sporcuların performans öncesi dönemi yalnızca fiziksel bir hazırlık süreci olarak değil; yoğun kaygı, belirsizlik, özgüven dalgalanmaları ve duygusal yüklenmelerin eş zamanlı olarak yaşandığı çok katmanlı bir psikolojik deneyim alanı olarak algıladıklarını göstermektedir. Katılımcı anlatıları, bu faktörlerin performans üzerinde anlık etkilerinin yanı sıra, sporcuların müsabakaya yaklaşım biçimlerini ve psikolojik hazır oluş düzeylerini de şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Katılımcıların önemli bir bölümü, müsabaka öncesi dönemde artan kaygı ve özgüven kaybına dikkat çekmiştir. Özellikle hata yapma korkusu ve belirsizlik algısı, sporcuların zihinsel ve duygusal durumlarını olumsuz yönde etkilemektedir:

*“Bazen müsabakadan önce çok fazla kaygılanıyorum, özgüvenim düşüyor ve hata yapmaktan korkuyorum.” (K3)* *“Antrenmanlarda kendime güveniyorum ama müsabaka yaklaşınca stres ve belirsizlik duygusu ağır basıyor.” (K7)*

Bu bulgular, Lazarus’un (2000) bilişsel değerlendirme kuramı ile tutarlıdır. Kurama göre bireylerin stresli durumları “tehdit” ya da “meydan

okuma” olarak değerlendirmeleri, ortaya çıkan duygusal ve fizyolojik tepkilerin yönünü belirlemektedir. Katılımcı ifadelerinde baskın olan kaygı ve belirsizlik vurgusu, müsabaka öncesi sürecin çoğunlukla tehdit odaklı bir değerlendirme çerçevesinde algılandığını düşündürmektedir. Bu durum, özgüvenin geçici olarak zayıflamasına ve performans beklentilerinin baskı unsuru hâline gelmesine yol açabilmektedir. Nitekim Craft, Magyar, Becker ve Feltz’in (2003) meta-analiz sonuçları, sporcularda durumluk kaygı ve özgüven düzeylerinin performansla anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Bulgular, geçmişte yaşanan olumsuz deneyimlerin, özellikle sakatlıkların, müsabaka öncesi psikolojik süreçleri tetikleyen önemli bir faktör olduğunu da göstermektedir:

*“Geçmişte yaşadığım sakatlık aklıma geliyor, tekrar aynı şey olur mu diye düşünüyorum.” (K2)*

Bu tür anlatılar, Bandura’nın (1977) öz-yeterlik kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, geçmiş başarısızlık ya da travmatik yaşantıların bireyin yeterlilik algısını zedeleyerek kaygıyı artırabileceğini göstermektedir (Schunk ve DiBenedetto, 2021). Benzer biçimde, Isoard-Gauthier ve arkadaşları (2016), tükenmişlik ve olumsuz sportif deneyimlerin sporcularda motivasyon kaybı ve psikolojik kırılganlıkla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Mevcut çalışmada da sakatlık anılarının, performans öncesi güven duygusunu zayıflatan önemli bir psikolojik tetikleyici olduğu görülmektedir.

Öte yandan, tüm duygusal deneyimlerin olumsuz nitelikte olmadığı dikkat çekmektedir. Bazı sporcular, başarı, gurur ve keyif gibi pozitif duyguların müsabaka öncesi motivasyonlarını güçlendirdiğini ifade etmiştir:

*“Kazandığım başarılar bana gurur veriyor, bu da müsabaka öncesinde motivasyonumu artırıyor.” (K5)*

Bu bulgu, Ryan ve Deci’nin (2000) öz-belirleme kuramı ile Vallerand’ın (1997) hiyerarşik motivasyon modeli kapsamında anlamlandırılabilir. Bu kuramsal çerçeveler, yeterlik ve özerklik duygularının desteklenmesinin içsel motivasyonu ve psikolojik iyi oluşu artırdığını vurgulamaktadır. Sporcuların başarı sonrası yaşadıkları gurur ve tatmin duygusu, bu temel psikolojik ihtiyaçların karşılandığına işaret etmekte ve müsabaka öncesi psikolojik dayanıklılığı destekleyici bir işlev görmektedir. Nitekim, Özkurt’un (2023) elit güreşçilerle yürüttüğü

çalışmasında, “keyif alma” deneyiminin spora devam etme niyeti üzerindeki pozitif etkisi vurgulanmıştır. Benzer şekilde, Özkurt ve arkadaşlarının (2025) geliştirdiği ölçek çalışmasında da keyif alma ile spora devam niyeti arasında anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda, mevcut bulguların yalnızca performans öncesi psikolojik hazır oluşla sınırlı olmadığı; aynı zamanda spora devam etme niyetiyle ilişkili daha geniş bir duygusal motivasyon yapısına işaret ettiği söylenebilir.

Ayrıca bazı katılımcıların stresli durumları daha işlevsel biçimde yönetmeye çalıştıkları ve olumsuz duyguları yeniden çerçeveledikleri görülmektedir. Bu durum, Fletcher ve Sarkar’ın (2012) elit sporcular için önerdiği psikolojik dayanıklılık modeliyle örtüşmektedir. Modele göre, baskı altında performans gösterebilen sporcular; öz düzenleme, anlamlandırma ve bilişsel yeniden çerçeveleme gibi stratejiler aracılığıyla psikolojik esneklik geliştirmektedir. Bulgular, elit Taekwondo sporcularının bir kısmının bu tür stratejiler sayesinde kaygıyı dengelemeye ve motivasyonlarını korumaya çalıştıklarını göstermektedir. Sonuç olarak, psikolojik ve duygusal faktörler kategorisi, elit Taekwondo sporcularının müsabaka öncesi deneyimlerinin tek boyutlu olmadığını; kaygı, özgüven, motivasyon ve geçmiş deneyimlerin etkileşimiyle şekillenen dinamik bir yapı sergilediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, performansın sürdürülebilirliği açısından sporcuların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal açıdan da sistematik biçimde desteklenmesinin önemini vurgulamaktadır.

### Bilişsel ve Zihinsel Faktörlere İlişkin Tartışma

Bu kategori, elit düzey Taekwondo sporcularının müsabaka öncesi süreçte yaşadıkları düşünsel süreçler, bilişsel yüklenmeler ve zihinsel yönelimlere odaklanmaktadır. Bulgular, sporcuların yalnızca fiziksel hazırlık değil, aynı zamanda yoğun bir zihinsel hazırlık süreci yaşadıklarını ve bu sürecin performans üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir. Özellikle konsantrasyon sorunları, zihinsel yorgunluk, ruminasyon, karar verme zorlukları, takıntılı düşünceler ve “donma” olarak tanımlanan zihinsel blokajlar bu süreçte öne çıkan bilişsel zorluklar arasında yer almaktadır:

*“Müsabaka öncesi kafamda sürekli olumsuz senaryolar dönüyor, bazen bu yüzden odaklanamıyorum.”* (K6)  
*“Bazen öyle çok düşünüyorum ki zihnim donuyor, karar vermekte zorlanıyorum.”* (K1)

Katılımcı anlatılarında sıklıkla dile getirilen aşırı düşünme (overthinking) ve ruminatif döngüler, özellikle yüksek baskı altında yarışmaya hazırlanan elit sporcuların zihinsel yükünü artırmakta ve karar verme süreçlerini sekteye uğratmaktadır. Bu bulgu, Eysenck ve arkadaşlarının (2007) önerdiği işlem verimliliği teorisi ile örtüşmektedir. Bu kurama göre, kaygı düzeyinin yükselmesi, bireyin çalışma belleğini işgal ederek bilişsel kaynakların etkin kullanımını azaltır ve karar alma/verme mekanizmalarını bozar.

Özellikle müsabakaya dair belirsizlik, olumsuz senaryolar üretme ve rakibe dair aşırı düşünme gibi zihinsel süreçlerin, bilişsel kontrolün kaybına yol açtığı görülmektedir:

*“Rakibin ne yapacağını sürekli düşünüyorum, bazen bu beni daha çok yoruyor.”* (K5)  
*“Maç öncesi kafam çok dolu oluyor, bazen ne yapacağımı bilemiyorum, beynim kitleniyor gibi.”* (K4)

Beilock ve Carr’ın (2001) bulguları, “choking under pressure”ın özellikle otomatikleşmiş becerilerde, baskı altında performansın yürütülmesine aşırı dikkat yöneltme ile ortaya çıkabildiğini göstermektedir. Sporcu hareketleri bilinçli biçimde kontrol etmeye, sonucu düşünmeye veya hata yapma korkusuna odaklandığında otomatikleşmiş becerilerde bozulma yaşanabilir ve performans düşebilir. Bununla birlikte, bazı katılımcılar müsabaka öncesi zihinsel hazırlıkta imgeleme (zihinsel prova), içsel konuşma ve rakip analizi gibi yapıcı bilişsel stratejilere başvurduklarını belirtmişlerdir:

*“Maçtan önce gözümde hep o anı canlandırıyorum, kafamda canlandırdıkça rahatlıyorum.”* (K10)

Bu bulgu, spor psikolojisinde yaygın olarak kullanılan zihinsel antrenman tekniklerinin işlevselliğini desteklemektedir. Özellikle Martin, Moritz ve Hall’ın (1999) zihinsel imgeleme modeli, imgelemenin motivasyonel ve bilişsel yönleriyle performansı desteklediğini öne sürer. Ayrıca, içsel konuşma tekniklerinin kullanımı, sporcularda dikkat düzenleme, duygu kontrolü ve özgüven artırma gibi hedeflere hizmet etmektedir (Hardy, 2006). Bu bulgular aynı zamanda Fletcher ve Sarkar’ın (2012) psikolojik dayanıklılık modeli ile de ilişkilidir. Bu modele göre, baskı altında yüksek performans gösterebilen sporcular; yalnızca duygusal esneklik değil, aynı zamanda bilişsel esneklik de geliştirirler. Katılımcıların stresli durumları anlamlandırma, içsel diyalogla yönetme ve zihinsel tekrarlarla kontrol

altına alma çabaları, bu bilişsel esnekliğin göstergeleri olarak değerlendirilebilir. Sonuç olarak, "Bilişsel ve Zihinsel Faktörler" kategorisi, sporcuların müsabaka öncesi zihinsel hazırlıklarının yalnızca teknik beceriyle değil; yoğun bir içsel kontrol, dikkat yönetimi ve düşünce düzenleme süreciyle yürütüldüğünü ortaya koymaktadır. Bu süreçte kullanılan bilişsel stratejilerin niteliği, performansı doğrudan etkileyebilmekte; bu da zihinsel antrenmanın, fiziksel antrenman kadar kritik olduğunu göstermektedir.

### Davranışsal Süreçler ve Tepkilere İlişkin Tartışma

Davranışsal süreçler ve tepkiler kategorisi, elit Taekwondo sporcularının müsabaka öncesi dönemde yaşadıkları psikolojik ve bilişsel yüklenmelerin, gözlemlenebilir davranışlara nasıl yansıdığını ortaya koymaktadır. Bulgular, yüksek stres ve performans baskısı altında sporcuların bazı davranışsal örüntüleri istemsiz biçimde sergilediklerini; bu davranışların çoğunlukla kaygı düzenleme ve kontrol sağlama çabalarının bir dışavurumu olarak ortaya çıktığını göstermektedir.

Katılımcı anlatılarında agresif tepkiler, iç kapanma, sosyal izolasyon ve panik davranışları, stresle başa çıkma sürecinde öne çıkan davranışsal tepkiler arasında yer almaktadır. Özellikle müsabaka öncesi dönemde bazı sporcuların iletişimden kaçınmayı tercih etmeleri, dikkatlerini içsel süreçlere yöneltme ve çevresel uyaranları azaltma girişimi olarak değerlendirilebilir:

*"Maçtan önce kimseyle konuşmak istemem, bir köşeye geçerim ve kendi halimde kalırım." (K8)*  
*"Yalnız kalmak istiyorum, kimseyle konuşmadan kendi içime kapanıyorum." (K2)*

Bu tür davranışlar, stres altında bireylerin duygusal uyarılmayı kontrol altına alma çabasıyla sosyal geri çekilme eğilimi gösterebildiğini belirten başa çıkma literatürüyle örtüşmektedir. Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse (2008), elit sporcularda kaçınma ve geri çekilme temelli davranışların, yoğun performans baskısı altında sık kullanılan kısa vadeli başa çıkma stratejileri olduğunu belirtmiştir.

Bulgularda dikkat çeken bir diğer davranışsal örüntü ise tekrarlayıcı ve kompulsif nitelik taşıyan davranışlardır. Ekipmanı defalarca kontrol etme, sürekli esneme ve tırnak yeme gibi davranışlar, sporcuların kontrol algısını yeniden tesis etmeye yönelik sembolik düzenleme girişimleri olarak yorumlanabilir:

*"Maçtan önce defalarca korumalığımı, dişliğimi kontrol ederim. Sanki bir şey eksik kalacakmış gibi hissediyorum." (K4)*  
*"Tırnaklarımı yediğimi fark ediyorum, istemsizce oluyor." (K7)*

Bu bulgular, Gross'un (2015) duygu düzenleme kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireylerin yoğun kaygı altında otomatikleşmiş davranışsal düzenleme stratejilerine yöneldiklerini göstermektedir. Özellikle belirsizlik algısının arttığı performans öncesi dönemlerde, bu tür mikro davranışlar sporcunun kendini yatıştırma ve kontrol hissini sürdürme işlevi görebilmektedir.

Bazı sporcuların ifade ettiği aşırı antrenman yapma eğilimi ise, psikolojik baskının davranışsal düzeyde performans odaklı bir telafi mekanizmasına dönüştüğünü düşündürmektedir:

*"Hazır değilmişim gibi hissediyorum, son günlerde normalden fazla antrenman yapıyorum." (K3)*

Bu durum, sporda mükemmeliyetçilik ve aşırı yüklenme davranışlarıyla ilişkili bulgularla paralellik göstermektedir. Madigan, Stoeber ve Passfield (2017), elit sporcularda algılanan yetersizlik duygusunun, aşırı antrenman ve kendini zorlayıcı davranışları tetikleyebildiğini; bunun uzun vadede tükenmişlik riskini artırdığını ortaya koymuştur. Genel olarak değerlendirildiğinde, davranışsal süreçler ve tepkiler, elit sporcuların müsabaka öncesi yaşadıkları psikolojik ve bilişsel yüklenmelerin somut göstergeleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Agresif tepkiler, izolasyon, tekrarlayıcı davranışlar ve aşırı antrenman eğilimleri; sporcuların stresle başa çıkma ve kontrol sağlama çabalarının davranış düzeyindeki yansımalarıdır. Bu bulgular, performans öncesi dönemde sporcuların yalnızca zihinsel değil, davranışsal düzeyde de desteklenmesinin; özellikle sağlıksız başa çıkma örüntülerinin erken fark edilmesinin, sürdürülebilir performans ve psikolojik iyi oluş açısından kritik önem taşıdığını göstermektedir.

### Fiziksel ve Fizyolojik Faktörlere İlişkin Tartışma

Fiziksel ve fizyolojik faktörler kategorisi, elit Taekwondo sporcularının müsabaka öncesi dönemde yaşadıkları bedensel zorlanmaları ve stresle ilişkili fizyolojik tepkileri ortaya koymaktadır. Bulgular, performans öncesi sürecin yalnızca zihinsel ve duygusal değil; aynı zamanda yoğun fiziksel yüklenme ve bedensel baskı içeren çok yönlü bir deneyim alanı olduğunu göstermektedir. Özellikle kilo/siklet kontrolü, yoğun antrenman temposu ve

müsabakaya yaklaştıkça artan stres düzeyi, sporcuların fizyolojik sınırlarını zorlayan temel unsurlar olarak öne çıkmaktadır.

Katılımcı ifadeleri, kilo kontrolü süreçlerinin sporcular üzerinde belirgin bir fiziksel yıpranma yarattığını açık biçimde ortaya koymaktadır:

*“Müsabakaya yakın kilo düşmek beni çok zorluyor. Hem halsiz hissediyorum hem de vücudum toparlanmıyor.” (K3) “Kilo vermek için çok uğraşıyorum, bu süreç beni hem fiziksel hem de psikolojik olarak zorluyor.” (K3)*

Bu bulgular, ağırlık kategorisine dayalı dövüş sporlarında kilo kaybı uygulamalarının fizyolojik stres yükünü artırdığını gösteren literatürle örtüşmektedir. Franchini, Brito ve Artioli (2012), Taekwondo ve benzeri branşlarda hızlı kilo kaybının kas gücü, dayanıklılık ve toparlanma süreçlerini olumsuz etkilediğini; aynı zamanda hormonal ve kardiyovasküler stres yarattığını belirtmiştir. Daha güncel derleme çalışmaları da kilo düşme süreçlerinin yalnızca performansı değil, sporcuların genel sağlık durumunu ve psikolojik dengeyi de tehdit edebileceğini ortaya koymaktadır (Reale ve ark., 2017).

Bu bağlamda, Okudan ve arkadaşlarının (2025) güreşçiler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, kilo kaybı oranı arttıkça sporcuların algıladıkları stres düzeyinin anlamlı biçimde yükseldiği; bu stresin hem fizyolojik (yorgunluk, toparlanma güçlüğü) hem de psikolojik (kaygı, motivasyon düşüşü) etkileri artırdığı rapor edilmiştir. Ayrıca kilo kaybına bağlı stresin, performans düzeylerini düşürdüğü ve spora devam etme süreçlerini zorlaştıran bir risk faktörü hâline geldiği belirtilmiştir. Mevcut çalışmada Taekwondo sporcularından elde edilen bulgular, bu sonuçlarla büyük ölçüde paralellik göstermektedir.

Yoğun antrenman yükü, yetersiz toparlanma ve buna eşlik eden ağrı ve sakatlıklar, katılımcı anlatılarında sıkça dile getirilen bir diğer fiziksel zorlanma alanıdır:

*“Bazı dönemler ağrıyla antrenmana çıkıyorum. Dinlenmeden devam etmek zorunda kalmak vücudu iyice yoruyor.” (K7) “Yoğun antrenmanlardan sonra kendimi bitkin hissediyorum, vücut müsabakaya kadar tam toparlanamıyor.” (K1)*

Bu ifadeler, elit sporcularda aşırı yüklenme ve toparlanma dengesinin bozulmasının, kronik yorgunluk ve sakatlık riskini artırdığını gösteren çalışmalarla tutarlıdır. Meeusen ve arkadaşları

(2013), yoğun antrenman dönemlerinde yeterli toparlanma sağlanmadığında fizyolojik tükenmişlik belirtilerinin ortaya çıktığını ve bunun performans düşüşüne yol açtığını belirtmiştir. Bu durum, fiziksel zorlanmaların psikolojik süreçlerle karşılıklı etkileşim içinde ilerlediğini göstermektedir.

Bulgulara dikkat çeken bir diğer önemli boyut ise psikolojik stresin fizyolojik düzeyde ortaya çıkan psikosomatik tepkileridir. Katılımcılar, müsabaka öncesinde kalp çarpıntısı, mide bulantısı, titreme ve sık tuvalete gitme gibi belirtileri sıklıkla yaşadıklarını ifade etmiştir:

*“Müsabakadan önce kalbim çok hızlı çarpıyor, sanki göğsümden çıkacak gibi oluyor.” (K7) “Müsabakaya yaklaştıkça kalp çarpıntısı ve mide bulantısı yaşıyorum.” (K9)*

Bu bulgular, performans kaygısının otonom sinir sistemi üzerinden fizyolojik tepkiler ürettiğini ortaya koyan spor psikolojisi literatürüyle doğrudan örtüşmektedir. Weinberg ve Gould (2023), yarışma öncesi kaygının kalp atım hızında artış, mide rahatsızlıkları ve kas gerginliği gibi belirtilerle ortaya çıkabileceğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Alix-Sy et al. (2008) elit sporcularda müsabaka öncesi dönemde psikofizyolojik tepkilerin belirginleştiğini; García-González et al. (2022) ise stres düzeyindeki artışla birlikte psiko-fizyolojik semptomların yoğunlaşabildiğini ve performans istikrarının bozulabildiğini göstermiştir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, fiziksel ve fizyolojik faktörler, elit Taekwondo sporcularının müsabaka öncesi deneyimlerinde merkezi bir yer tutmaktadır. Kilo/siklet baskısı, yoğun antrenman yükü ve stres kaynaklı fizyolojik tepkiler; sporcuların yalnızca bedensel dayanıklılığını değil, aynı zamanda psikolojik denge ve performans sürekliliğini de doğrudan etkilemektedir. Bu bulgular, performans öncesi hazırlık süreçlerinde fiziksel yüklenme, toparlanma ve stres yönetiminin bütüncül biçimde ele alınmasının; sporcu sağlığı ve sürdürülebilir performans açısından kritik bir gereklilik olduğunu ortaya koymaktadır.

### Sosyal ve Çevresel Faktörlere İlişkin Tartışma

Bu kategori, elit düzeyde Taekwondo sporcularının antrenman ve müsabaka öncesi süreçlerde deneyimledikleri sosyal ilişkiler ve çevresel koşulların, psikolojik deneyimlerini nasıl etkilediğini ortaya koymaktadır. Katılımcı anlatımları, müsabaka hazırlığının yalnızca bireysel

değil; çevresel, sosyal ve kültürel bağlamda şekillenen çok yönlü bir süreç olduğunu göstermektedir. Antrenör-sporcu ilişkisi, aile ve toplumsal beklentiler, takım arkadaşlarından alınan destek, rakiplerin statüsü ve ulusal temsil sorumluluğu gibi sosyal faktörler, sporcuların performans öncesi duygu durumlarını doğrudan etkilemektedir. Bunun yanı sıra; kulüp yapısı, spor salonu koşulları ve tesis imkânları gibi çevresel faktörler, sporcuların fiziksel hazırlığını ve psikolojik odaklanmalarını önemli ölçüde belirlemektedir. Katılımcılar, özellikle antrenör baskısı ve iletişim tarzının müsabaka öncesi özgüven, kaygı ve motivasyon düzeylerini doğrudan etkilediğini belirtmişlerdir. Bazı sporcular bu baskıyı motive edici bir unsur olarak tanımlarken, bazıları için aynı ilişki baskı kaynağı hâline dönüşmektedir:

*“Antrenörümün beklentisi arttıkça üzerimde baskı hissediyorum. İyi niyetli olsa bile bu beni geriyor.”* (K2)  
*“Antrenörümünden gelen baskı bazen beni çok yoruyor, hata yapma korkum artıyor.”* (K4)

Bu bulgular, literatürde antrenör-sporcu ilişkisinin psikososyal deneyimlerdeki belirleyici rolünü vurgulayan çalışmalarla örtüşmektedir. Jowett ve Cockerill (2003), bu ilişkinin yapıcı olması hâlinde sporcuların özgüven ve bağlılık düzeylerinin arttığını, otoriter veya baskıcı tarzların ise performans kaygısını artırdığını belirtmiştir. Benzer şekilde Simons ve Bird (2023), koçun iletişim tarzının sporcuların psikolojik iyi oluşunu doğrudan etkilediğini vurgulamıştır. Sporcuların ailelerinden ve toplumsal çevreden gelen beklentiler de önemli bir psikolojik yük unsuru olarak öne çıkmaktadır. Aile desteği çoğunlukla motive edici bir güç olarak deneyimlenmekle birlikte, yüksek beklentiler bazı sporcular için kaygı ve başarısızlık korkusunu artıran bir stres faktörüne dönüşebilmektedir:

*“Ailem başarı bekliyor, bunu hissediyorum. Onları hayal kırıklığına uğratmamak için ekstra stres yaşıyorum.”* (K6)  
*“Ailem her zaman benden madalya bekliyor, bu beklenti üzerimde ekstra bir yük oluşturuyor.”* (K6)

Knight, Harwood, ve Gould, 2017, ebeveyn beklentilerinin sporcuların duygu düzenleme becerileri ve yarışma öncesi stres düzeyleriyle doğrudan ilişkili olduğunu belirtmektedir. Rees ve Hardy (2000) ise, algılanan sosyal desteğin başa çıkma stratejilerini güçlendirdiğini ve müsabaka öncesi stresin etkilerini hafiflettiğini ortaya koymuştur.

Takım arkadaşlarıyla kurulan destekleyici ilişkiler ise, sporcuların psikolojik dayanıklılığı üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Katılımcılar, “yalnız olmadığını bilmenin” ve “birlikte hazırlanmanın” kaygı düzeylerini azalttığını belirtmiştir:

*“Takım arkadaşlarım destek olduğunda kendimi daha güçlü hissediyorum.”* (K2)  
*“Yalnız olmadığımı bilmek beni rahatlatıyor.”* (K4)

Bu bulgular, sosyal aidiyet hissinin psikolojik dayanıklılığı artırdığına dair çalışmaları desteklemektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012; Morgan ve ark., 2015).

Katılımcılar ayrıca rakibin geçmiş başarılarının, müsabaka öncesinde baskı yaratan bir unsur olduğunu vurgulamışlardır. Uluslararası müsabakalarda ülkeyi temsil etmenin getirdiği sorumluluk duygusu ise, bazı sporcular için onur verici; bazıları için ise stres artırıcı bir deneyim olarak tanımlanmıştır:

*“Rakibin geçmiş dereceleri beni daha müsabaka öncesinde baskı altına sokuyor.”* (K8)  
*“Milli forma giymek güzel ama ülkeyi temsil etmenin sorumluluğu çok ağır.”* (K10)

Literatürde, müsabaka öncesinde rakiple yapılan sosyal karşılaştırmaların sporcuların durumluk benlik saygısında dalgalanmalara yol açabildiği (Bardel ve ark., 2010) ve ulusal temsiliyet gibi yüksek düzeyli stresörlerin elit sporcular açısından kimi zaman “yük”, kimi zaman ise direnç geliştirmeyi destekleyen bir deneyim alanı olarak işlev görebildiği vurgulanmaktadır (Fletcher & Sarkar, 2012). Bu bulgularla uyumlu biçimde Nuetzel (2025), elit sporcuların yalnızca müsabaka anındaki baskıyla değil, aynı zamanda federasyonlar ve toplum kaynaklı yüksek beklenti ve taleplerle de mücadele ettiğini belirterek psikolojik yükün çok boyutlu ve örgütsel niteliğine dikkat çekmektedir.

Çevresel koşullar da katılımcılar tarafından sıkça dile getirilmiştir. Kulüplerde yaşanan yapısal sorunlar, yetersiz ekipman, antrenman ortamındaki fiziksel eksiklikler; hem hazırlık sürecini hem de psikolojik odaklanmayı olumsuz etkileyen faktörler arasında yer almıştır:

*“Salon koşulları çok yetersiz, bazen doğru düzgün antrenman bile yapamıyoruz.”* (K5)

Arnold ve Fletcher (2012), spor ortamındaki örgütsel stresörlerin (tesis eksiklikleri, yönetsel sorunlar, belirsizlikler) elit sporcuların performansı ve psikolojik yüklenmeleriyle yakından ilişkili

olduğunu belirtmektedir. Benzer biçimde, Woodman ve Hardy (2001), elit sporda örgütsel stresin sporcuların hazırlık ve performans süreçleri üzerinde önemli etkiler yaratabildiğini göstermiştir. Henriksen ve ark. (2026) da yüksek performans spor ortamının sporcuların ruh sağlığı ve psikososyal iyi oluşu üzerinde belirleyici bir rol oynayabildiğini vurgulamaktadır. Bu bulgular, çevresel düzenlemelerin yalnızca teknik değil; aynı zamanda psikososyal süreçler açısından da kritik önem taşıdığını ortaya koymaktadır.

### Diğer Faktörlere İlişkin Tartışma

Bu kategori, elit düzeyde Taekwondo sporcularının antrenman ve müsabaka öncesi süreçlerinde doğrudan spor ortamının dışında kalan; ancak dolaylı biçimde performanslarını ve psikososyal durumlarını etkileyen çok boyutlu faktörleri kapsamaktadır. Katılımcı anlatıları, sporculuk deneyiminin yalnızca fiziksel hazırlık ve teknik performansla sınırlı olmadığını; akademik, ekonomik, kültürel ve kişisel yaşam alanlarıyla sürekli etkileşim hâlinde şekillenen bütüncül bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, spor dışı yaşam alanlarında yaşanan yüklenmelerin, müsabaka öncesi zihinsel ve duygusal dengeyi doğrudan etkileyebildiğini göstermektedir.

Katılımcılar tarafından en sık dile getirilen unsurlardan biri, akademik sorumluluklar ve eğitim-spor dengesini sürdürme zorunluluğudur. Sporcular, özellikle sınav dönemleri ve yoğun akademik yükümlülüklerin, antrenman sürekliliğini ve zihinsel odaklanmayı zorlaştırdığını ifade etmişlerdir:

*"Hem ders hem spor birlikte yürütmek çok zor, sınav haftaları hep antrenman kaçıyor." (K2) "Okul ve spor arasında denge kurmak çok zor oluyor. Bazen dersler yüzünden antrenmanlara odaklanamıyorum." (K3)*

Bu bulgular, sporcu öğrencilerin çift kariyer yürütürken yaşadıkları yapısal gerilimleri ortaya koyan çalışmalarla örtüşmektedir. Stambulova ve Wylleman (2019), elit sporcuların eğitim ve spor taleplerini eş zamanlı yönetmekte zorlandıklarını; bu durumun zihinsel yorgunluk ve performans baskısını artırabildiğini belirtmiştir. Benzer biçimde Urhan ve Fişne (2022), akademik yükümlülüklerin özellikle kamp ve müsabaka dönemlerinde sporcular için önemli bir stres kaynağına dönüştüğünü vurgulamaktadır. Özkurt ve Altın (2025) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise, sportif ve akademik kimlikler arasında sıkışan sporcu öğrencilerin;

zaman yönetimi sorunları, rol çatışmaları ve sosyal izolasyon gibi çok boyutlu zorluklar yaşadıkları ortaya konmuştur.

Ekonomik kaygular da sporcular tarafından performans öncesi süreçte belirgin bir stres unsuru olarak dile getirilmiştir. Yetersiz maddi destek, kişisel harcamalar ve sportif kariyerin sürdürülebilirliğine ilişkin belirsizlikler, sporcuların zihinsel yükünü artırmaktadır:

*"Müsabakaya gitmek için cebimden harcama yaptığım oluyor, destek az." (K7) "Ekonomik olarak sıkıntılar yaşıyoruz. Bu durum ister istemez stres yaratıyor." (K4)*

Literatürde ekonomik güvencesizliğin, elit sporcularda performans kaygısı ve tükenmişlik riskini artıran önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Schinke, McGannon, ve Smith, 2016; Sarkar ve Fletcher, 2014). Bu durum, ekonomik koşulların yalnızca yaşam standardını değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı da etkilediğini göstermektedir.

Manevi ve dini unsurlar ise bazı sporcular için müsabaka öncesi süreçte dengeleyici ve rahatlatıcı bir başa çıkma kaynağı olarak öne çıkmaktadır. Katılımcılar, dua etme ve manevi inançların kaygıyı azalttığını ve içsel bir güven duygusu sağladığını ifade etmişlerdir:

*"Dua etmek beni sakinleştiriyor, içimi rahatlatıyor." (K10) "Dua etmek ve manevi değerler bana güç veriyor, kendimi daha sakin hissediyorum." (K6)*

Bu bulgular, dua etme gibi manevi ve dini başa çıkma yollarının stresli ve belirsiz durumlarda rahatlatıcı bir işlev görebildiğini gösteren literatürle uyumludur (Paloutzian ve Park, 2014; Pargament, 2001). Bu çerçevede, manevi inançların baskı altında duygusal düzenlemeyi kolaylaştırarak kişiye güven ve içsel denge hissi sağlayabildiği belirtilmektedir (Craig ve Brochu, 2025). Spor alanındaki çalışmalar da maneviyatın bazı sporcular için psikolojik dayanıklılığı destekleyen bir kaynak olabileceğini ve öznel performans algısıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Noh ve ark., 2024; Watson ve Nesti, 2005).

Katılımcılar tarafından vurgulanan bir diğer önemli unsur, medya ve sosyal medya baskısıdır. Sporcular, sürekli görünür olmanın ve performanslarının kamuoyunda değerlendirilmesinin, hata yapma korkusunu artırdığını ifade etmişlerdir:

“Sosyal medyada sürekli göz önündeyiz, hata yapma lüksümüz yok.” (K9) “Sosyal medyada insanlar sürekli yorum yapıyor. Bu durum bazen motive ediyor ama çoğu zaman baskı oluşturuyor.” (K7)

Katılımcılar tarafından vurgulanan bir diğer önemli unsur, medya ve sosyal medya baskısıdır. Sporcular, sürekli görünür olmanın ve performanslarının kamuoyunda değerlendirilmesinin hata yapma korkusunu artırdığını ifade etmiştir. Bu bulgular, sosyal medyanın sporcular için hem destekleyici hem de baskı artırıcı bir alan olabildiğini gösteren güncel literatürle uyumludur. Özellikle sporcuların medya yükümlülükleri, çevrim içi görünürlükleri ve sosyal medya üzerinden maruz kaldıkları değerlendirmeler psikolojik yükü artırabilmektedir (Ng et al., 2024; Putukian et al., 2024).

Son olarak, bireysel sosyal öncelikler ve sosyal yaşamdan feragat etme durumu, katılımcılar tarafından sıkça dile getirilen bir diğer faktördür. Sporcular, elit düzeyde performansı sürdürebilmek adına sosyal ilişkilerini ve kişisel zamanlarını bilinçli biçimde sınırladıklarını ifade etmişlerdir:

“Arkadaşlarım gezmeye giderken ben hep antrenmandaydım.” (K4)

Bireysel sosyal öncelikler ve sosyal yaşamdan feragat etme durumu, katılımcılar tarafından sıkça dile getirilen bir diğer faktördür. Sporcular, elit düzeyde performansı sürdürebilmek adına sosyal ilişkilerini ve kişisel zamanlarını bilinçli biçimde sınırladıklarını ifade etmişlerdir. Bu durum, sporcuların sportif talepler ile eğitim, aile ve sosyal yaşam sorumluluklarını bir arada yönetme sürecinde zaman ve rol çatışması yaşayabildiğini ortaya koyan literatürle uyumludur (Howard ve ark., 2025; Stambulova ve Henriksen, 2025). Genel olarak değerlendirildiğinde, bu kategori altında yer alan bulgular; akademik sorumluluklar, ekonomik koşullar, manevi/dini kaynaklar, medya baskısı ve sosyal yaşamdan feragat gibi spor dışı faktörlerin, elit Taekwondo sporcularının performans öncesi psikososyal deneyimlerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, elit sporculuk deneyiminin yalnızca antrenman ve müsabaka süreçleriyle sınırlı olmadığını; sporcuların yaşamlarının diğer alanlarıyla sürekli etkileşim içinde şekillenen bütüncül bir yapı olduğunu göstermektedir.

### **Güçlü Yönler, Kapsam ve Sınırlılıklar**

### **Güçlü Yönler**

Bu çalışmanın güçlü yönlerinden biri, elit düzey taekwondo sporcularıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler yürütülmesi ve bulguların doğrudan katılımcı ifadeleriyle desteklenerek yaşantıların ayrıntılı biçimde betimlenmesidir. Analiz sürecinde MAXQDA kullanılması, kodlama işlemlerinin sistematik yürütülmesine ve analitik izlenebilirliğin artmasına katkı sağlamıştır. Ayrıca araştırmacı rolü ve olası önyargılar refleksif stratejilerle izlenmiş; alan notları/analitik memolar, kod defteri ve bağımsız kodlayıcı karşılaştırması gibi uygulamalarla güvenilirlik güçlendirilmiştir.

### **Kapsam ve Sınırlar**

Bu araştırma, Türkiye'de lisanslı olarak yarışan ve uluslararası düzeyde (Avrupa/Dünya/Avrupa Kupası) derece elde etmiş 10 elit taekwondo sporcusunun antrenman ve müsabaka öncesi psikososyal deneyimleriyle sınırlıdır. Bulgular, fenomenolojik yaklaşımın doğası gereği bu sporcuların öznel yaşantılarını derinlemesine anlamayı hedeflemekte olup farklı branşlara ya da farklı performans düzeylerine doğrudan genelleme amacı taşımamaktadır.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmanın bulguları değerlendirilirken bazı sınırlılıkların dikkate alınması gerekmektedir. Çalışmanın sınırlı sayıda katılımcıyla yürütülmüş olması, farklı yaş grupları ve deneyim düzeyleri arasında karşılaştırmalı değerlendirme yapmayı sınırlandırmaktadır. Görüşmeye dayalı veri toplama süreci, hatırlama yanlılığı ve sosyal beğenilme etkisi gibi riskler içermektedir. Ayrıca görüşmelerin müsabakalara yakın zamanlarda gerçekleştirilmiş olması, katılımcı anlatılarının yoğunluğunu ve niteliğini etkilemiş olabilir. Çalışmanın kesitsel tasarımı nedeniyle psikososyal süreçlerin zaman içindeki seyri, örneğin sezon içi dalgalanmalar ya da sakatlık sonrası toparlanma süreçleri, izlenememiştir. Son olarak, görüşmelerin bir bölümünün çevrim içi ortamda gerçekleştirilmesi, yüz yüze görüşmelere kıyasla etkileşim dinamiklerinde sınırlı da olsa farklılıklar yaratmış olabilir.

### **Sonuç ve Öneriler**

Bu çalışma, elit Taekwondo sporcularının antrenman ve özellikle müsabaka öncesi süreci tek boyutlu bir “hazırlık” dönemi olarak değil; psikolojik-duygusal (kaygı/özgüven/motivasyon), bilişsel-zihinsel (ruminasyon/odak/karar),

davranışsal (izolasyon/tekrarlayıcı kontroller/aşırı antrenman), fiziksel-fizyolojik (kilo yönetimi/yorgunluk/psikofizyolojik belirtiler), sosyal-çevresel (antrenör-aile-takım/tesis koşulları) ve spor dışı yaşam (akademik-ekonomik-sosyal medya-maneviyat) boyutlarının eşzamanlı etkileştiği bir deneyim alanı olarak yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bulgular, bu süreçte risk artırıcı dinamiklerin (belirsizlik, hata yapma korkusu, geçmiş sakatlık anıları, ruminasyon, kilo/siklet baskısı, sosyal beklenti, olumsuz/yoğun antrenör baskısı, ekonomik ve akademik yük) yanında koruyucu ve performansı destekleyici dinamiklerin de (keyif/gurur gibi pozitif duygular, imgeleme-içsel konuşma gibi zihinsel stratejiler, takım arkadaş desteği, uygun iletişim ve yapılandırılmış antrenör yaklaşımı, manevi/dini pratikler) bulunduğunu göstermektedir. Dolayısıyla “müsabakaya hazır oluş”, yalnızca fiziksel form düzeyiyle değil, sporcunun zihin-beden-çevre bütünlüğünde kurduğu dengeyle ilişkili görünmektedir.

### Uygulama İçin Öneriler

Uygulama düzeyinde, sporcu destek sistemlerinin yalnızca fiziksel performansa değil, müsabaka öncesi psikolojik hazırlık ve duygusal dengeye de odaklanacak şekilde yeniden yapılandırılması önerilmektedir. Antrenörlerin, sporcuların bu süreçte yaşadığı zihinsel ve duygusal dalgalanmaları fark edebilmesi için etkin iletişim, gözlem ve empatik farkındalık becerileriyle desteklenmesi önemlidir. Sporcuların kullandığı işlevsel başa çıkma stratejilerinin – imgeleme, içsel konuşma, sosyal destekten yararlanma gibi – sistemli ve bilinçli biçimde güçlendirilmesi önerilmektedir. Ayrıca, kilo/siklet yönetimi, toparlanma ve stresle ilişkili fizyolojik belirtiler konularında sporculara çok disiplinli bir ekip (antrenör, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist) tarafından bütüncül destek sunulması, hem sağlığı hem de sürdürülebilir performansı destekleyici bir yaklaşım sağlayacaktır.

### Araştırma Önerileri

Gelecek çalışmalarda, performans öncesi psikososyal süreçlerin sezonsal döngüler içinde nasıl değiştiğini izleyen boylamsal araştırmalara ihtiyaç vardır. Ayrıca, sporcu-antrenör-aile üçgeninde karşılıklı etkileşimleri anlamaya yönelik çok sesli, çoklu bakış açısı içeren nitel tasarımlar önerilmektedir. Sporu bırakma sürecine giren bireylerle yapılacak derinlemesine analizler,

sürdürülebilir sporculuk politikaları için önemli ipuçları sunacaktır. Disiplinler arası ve kültürler arası karşılaştırmalı çalışmalar ise bulguların evrenselliğini test etmek açısından değerli katkılar sağlayabilir.

### Politika Önerileri

Çift kariyer modelleri, sporcuların eğitim süreçlerini aksatmadan sürdürülebilmelerine olanak tanıyacak biçimde daha esnek yapılarla yeniden düzenlenmelidir. Özellikle sınav ve antrenman çakışmalarına yönelik çözüm odaklı sistemlerin geliştirilmesi, hem akademik başarıyı hem de sportif devamlılığı destekleyici bir adım olacaktır. Bununla birlikte, elit düzeydeki sporculara yönelik ekonomik destek sistemlerinin güçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Performans kaygısına eşlik eden finansal baskının azaltılması adına; ulaşım, konaklama ve temel ihtiyaçlara yönelik sistematik ve sürdürülebilir destek mekanizmaları oluşturulmalıdır. Bu tür politikalar, sporcuların yalnızca fiziksel değil, psikososyal olarak da daha dengeli ve sürdürülebilir bir performans göstermelerine katkı sağlayacaktır.

### Finansal Kaynak

Bu araştırma herhangi bir finansal destek almamıştır.

### Çıkar Çatışması

Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

### Etik Kurul Raporu

Bu araştırma, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma Önerisi Etik Değerlendirme Kurulu'nun 08.09.2025 tarihli ve 13 sayılı kararı ile etik açıdan onaylanmıştır (Evrak Tarih ve Sayısı: 08.09.2025-607069; Karar No: E-99711239-050.04-607069).

### Yazarların Katkısı

**Çalışma Tasarımı:** B.Ö., E.A.

**Veri Toplama:** E.A.

**İstatistiksel Analiz:** B.Ö., E.A.

**Makale Hazırlama:** B.Ö., E.A.

## Kaynaklar

- Aalto, E. P., Pons, J., Alcaraz, S., Zamora-Solé, R., & Ramis, Y. (2024). Psychological and social factors associated with mental health of European dual career athletes: A systematic review. *European Journal of Sport Science*, 24(12), 1844–1864. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12218>
- Akçay, S., & Koca, E. (2024). Nitel araştırmalarda veri doygunluğu. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(3), 829–848. <https://doi.org/10.18037/ausbd.1423415>
- Alix-Sy, D., Le Scanff, C., & Filaire, E. (2008). Psychophysiological responses in the pre-competition period in elite soccer players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 7(4), 446–454.
- Alp, A. F., Taşçoğlu, R., Kocaekşi, S., & Sezer, U. (2021). Investigation of the relationship between the coach-athlete relationship and sport confidence in adolescent elite taekwondo athletes. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 12(2), 17–28.
- Altın, Y. (2024). *Sporda prososyal ve antisosyal davranışları etkileyen kişilik, motivasyon ve ahlaktan uzaklaşma faktörlerinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi* (Tez No. 851983) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Altın, Y., Özkurt, B., & Küçükbiş, H. F. (2023). Antrenör davranış stilleri algısının spora bağlılığı yordama etkisinin yapısal regresyon modeli ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 424–438. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1265947>
- American Psychological Association. (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.; G. R. VandenBos, Ed.). American Psychological Association.
- Archibald, M. M., Ambagtsheer, R. C., Casey, M. G., & Lawless, M. (2019). Using Zoom videoconferencing for qualitative data collection: Perceptions and experiences of researchers and participants. *International Journal of Qualitative Methods*, 18, 1609406919874596.
- Arnold, R., & Fletcher, D. (2012). A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(3), 397–429. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.3.397>
- Ayrancı, M., & Aydın, M. K. (2025). The complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 20(8), e0330862. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330862>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bardel, M. H., Fontayne, P., Colombel, F., & Schiphof, L. (2010). Effects of match result and social comparison on sport state self-esteem fluctuations. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 171–176. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.01.005>
- Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(4), 701–725. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.130.4.701>
- Costa, D. D. O., Oliveira, L. D. S., Sena, E. A. D., Lima, F. F. D., & Silva, A. S. (2018). Pre-competition physical, physiological and psychosocial states of taekwondo athletes. *Journal of Physical Education*, 29, e2913. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v29i1.2913>
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 44–65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- Craig, L. L., & Brochu, P. M. (2025). Religion and spirituality as a psychological support for athletes. *Encyclopedia of Religious Psychology and Behavior*, 1–10.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Elbe, A. M., & Wikman, J. M. (2017). Psychological factors in developing high performance athletes. In J. Baker, S. Copley, J. Schorer, & N. Wattie (Eds.), *Routledge handbook of talent identification and development in sport* (pp. 169–180). Routledge.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional Control Theory. *Cognition & Emotion*, 21(2), 336–353.

- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Franchini, E., Brito, C. J., & Artioli, G. G. (2012). Weight loss in combat sports: Physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9(1), 52. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-9-52>
- García-González, S., López-Plaza, D., & Abellán-Aynés, O. (2022). Influence of competition on anxiety and heart rate variability in young tennis players. *Healthcare*, 10(11), Article 2237. <https://doi.org/10.3390/healthcare10112237>
- Gavin, J., McBrearty, M., Malo, K., Abravanel, M., & Moudrakovski, T. (2016). Adolescents' perception of the psychosocial factors affecting sustained engagement in sports and physical activity. *International Journal of Exercise Science*, 9(4), 384–411. <https://doi.org/10.70252/YDGA7242>
- Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 93–112. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.002>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Güler, A., Halicioğlu, M. B., & Taşgın, A. (2015). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma: Teorik çerçeve, pratik öneriler, 7 farklı nitel araştırma yaklaşımı, kalite ve etik hususlar*. Seçkin Yayıncılık.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Henriksen, K., Huang, Z., Bartley, J., Kenttä, G., Purcell, R., Wagstaff, C. R., et al. (2026). The role of high-performance sport environments in mental health: An international society of sport psychology consensus statement. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 269–291.
- Howard, D., Jeftic, I., Goods, P., Jackson, B., Fox-Harding, C., & Rosenberg, M. (2025). Aspiring athletes managing sport, education, social, and family life: A scoping review. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2025.09.015>
- Husserl, E. (2012). *Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy: First book: General introduction to a pure phenomenology*. Springer.
- Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Traanaeus, U., Stenling, A., & Lindwall, M. (2017). Psychosocial factors and sport injuries: Meta-analyses for prediction and prevention. *Sports Medicine*, 47(2), 353–365.
- Isoard-Gautheur, S., Guillet-Descas, E., & Gustafsson, H. (2016). Athlete burnout and the risk of dropout among young elite handball players. *The Sport Psychologist*, 30(2), 123–130. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0140>
- Jõesaar, H., & Hein, V. (2011). Psychosocial determinants of young athletes' continued participation over time. *Perceptual and Motor Skills*, 113(1), 51–66. <https://doi.org/10.2466/05.06.13.PMS.113.4.51-66>
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
- Kim, Y.-J., Baek, S.-H., Park, J.-B., Choi, S.-H., Lee, J.-D., & Nam, S.-S. (2021). The psychosocial effects of Taekwondo training: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11427. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111427>
- Knight, C. J., Harwood, C. G., & Gould, D. (2017). An introduction to sport psychology for young athletes. In C. J. Knight, C. G. Harwood, & D. Gould (Eds.), *Sport psychology for young athletes* (pp. 1–6). Routledge.
- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap: The experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12, Article 584. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665–673. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.

- Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2017). Perfectionism and training distress in junior athletes: A longitudinal investigation. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 470–475. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1172726>
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13(3), 245–268. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.3.245>
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., Raglin, J., Rietjens, G., Steinacker, J., & Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(1), 186–205. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318279a10a>
- Merdan, H. E., & Çağlar, E. (2022). Ergen sporcularda spora bağlılık ile ilişkili bireysel ve sosyal faktörler: Sistematik derleme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(3), 120–148. <https://doi.org/10.17644/sbd.1008784>
- Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2015). Understanding team resilience in the world's best athletes: A case study of a rugby union World Cup winning team. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 91–100. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.007>
- Ng, T., Sanders, H., Merrill, S., & Faustin, M. (2024). Media's effect on athletes' mental health. *Clinics in Sports Medicine*, 43(1), 187–198. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2023.06.022>
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182–1192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.011>
- Noh, Y. E., Zaki, F., & Danaee, M. (2024). The impact of religious–psychological factors on self-perceived sport performance among religious athletes in Malaysia. *Psychology of Sport and Exercise*, 72, 102612. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102612>
- Nuetzel, B. (2025). Stress and its impact on elite athletes' wellbeing and mental health—A mini narrative review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, Article 1630784. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1630784>
- Okudan, B., Işık, O., Akyürek, Z., Karakullukçu, O. F., Talaghir, L. G., & Nanu, L. (2025). Physiological and psychological effects of weight loss-induced stress before a competition in senior wrestlers. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1568284. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1568284>
- Özkurt, B. (2023). *Elit güreşçilerde motivasyonel belirleyicilerin spora devam etme niyeti üzerindeki etkisi: Keyif almanın aracı rolü* (Tez No. 833791) [Doktora tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özkurt, B., & Altın, Y. (2025). Sportif ve akademik kimlikler arasında sıkışmak. In M. Köroğlu (Ed.), *Sporda psikososyal dinamikler IV* (ss. 19–41). Gazi Kitabevi.
- Özkurt, B., Altın, Y., Eskiler, E., & Küçükbiş, H. F. (2025). Spora devam etme niyeti ölçeğinin geliştirilmesi: Madde tepki kuramı ve klasik test kuramına dayalı geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 26–48. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1593920>
- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (Eds.). (2014). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. Guilford Publications.
- Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Predoiu, R., Bertollo, M., Piotrowski, A., Stănescu, R., Hamdi, F., Szabo, G., & Cosma, G. (2025). Psychological resilience in Olympic combat sports. *Frontiers in Psychology*, 16, 1605765. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1605765>
- Putukian, M., Blauwet, C., Currie, A., Gouttebauge, V., McDuff, D., Mountjoy, M. L., Sloan, S., Bindra, A., Budgett, R., Engebretsen, L., & Purcell, R. (2024). Social media impact on athlete mental health: #RealityCheck. *British Journal of Sports Medicine*, 58(9), 463–465. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107651>
- Reale, R., Slater, G., & Burke, L. M. (2017). Acute-weight-loss strategies for combat sports and applications to Olympic success. *International*

- Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(2), 142–151. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2016-0211>
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.327>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Robinson, T. T., & Carron, A. V. (1982). Personal and situational factors associated with dropping out versus maintaining participation in competitive sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(4), 364–378. <https://doi.org/10.1123/jsp.4.4.364>
- Roklicer, R., Gilić, B., Trivić, T., & Drid, P. (2025). Combat sports athletes: Influence of rapid weight loss on psychological and physiological responses. *Frontiers in Psychology*, 16, 1579663. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1579663>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., & Jinks, C. (2018). Saturation in qualitative research: Exploring its conceptualization and operationalization. *Quality & Quantity*, 52(4), 1893–1907. <https://doi.org/10.1007/s11135-017-0574-8>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Schinke, R. J., McGannon, K. R., & Smith, B. (Eds.). (2016). *Routledge international handbook of sport psychology*. Routledge.
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1295557>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Self-efficacy and human motivation. In A. J. Elliot (Ed.), *Advances in motivation science* (Vol. 8, pp. 153–179). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.10.001>
- Seabra, A. F., Mendonça, D. M., Thomis, M. A., Peters, T. J., & Maia, J. A. (2008). Associations between sport participation, demographic and socio-cultural factors in Portuguese children and adolescents. *European Journal of Public Health*, 18(1), 25–30. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckm049>
- Selucik, A., & Dilek, A. N. (2020). Taekwondo sporcuları üzerine yapılmış psikolojik alışmaların sistematik derlemesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 603–614.
- Simons, E. E., & Bird, M. D. (2023). Social support and the coach–athlete relationship: Toward sport-related psychological well-being. *Journal of the Study of Sports and Athletes in Education*, 17(2), 191–210. <https://doi.org/10.1080/19357397.2022.2060703>
- Stambulova, N., & Henriksen, K. (2025). Career transitions in sport: Bridging holistic developmental and ecological approaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 80, 102900. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102900>
- Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74–88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
- Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 3–14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.004>
- Urhan, ř., & Fişne, M. (2022). ift kariyer yapan milli sporcu öğrencilerin yaşadıkları problemlerin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 59–67.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271–360). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
- Van der Horst, K., Oenema, A., te Velde, S. J., & Brug, J. (2010). Do individual cognitions mediate the

association of socio-cultural and physical environmental factors with adolescent sports participation? *Public Health Nutrition*, 13(10A), 1746–1754.

<https://doi.org/10.1017/S1368980010002314>

Vysochina, N., & Vorobiova, A. (2019). Basic psychological factors affecting athletes' training. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 26(2), 21–26.

<https://doi.org/10.2478/pjst-2019-0010>

Watson, N. J., & Nesti, M. (2005). The role of spirituality in sport psychology consulting: An analysis and integrative review of literature. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 228–239.

<https://doi.org/10.1080/10413200591010102>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.). Human Kinetics.

Woodman, T., & Hardy, L. (2001). A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 207–238.

<https://doi.org/10.1080/104132001753149892>

Xu, J., & Hao, F. (2025). The role of personality traits in athlete selection: A systematic review. *Acta Psychologica*, 260, 105478.

<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105478>

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (8. baskı). Seçkin Yayıncılık.

Young, B. W. (2011). Psycho-social perspectives on the motivation and commitment of masters athletes. In N. Holt & M. Talbot (Eds.), *Lifelong engagement in sport and physical activity* (pp. 125–138). Routledge.