

Halk Oyunları Branşına Katılan Sporcuların Yarışma Öncesi Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Serkan HACICAFEROĞLU¹, Burhanettin HACICAFEROĞLU², Metin SEÇER³

¹ Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize, TÜRKİYE

Email: serkanhacicaferoglu@gmail.com

² Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Antalya, TÜRKİYE

Email: hburhan-61@hotmail.com

³ Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Malatya, TÜRKİYE

Email: metin_85_@hotmail.com

Özet

Bu çalışma; Türk Halk Oyunları branşına katılan sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerini bazı değişkenler açısından belirleyebilmek amacıyla yapılmıştır. Genel tarama modeli kullanılarak yapılan araştırmanın evrenini; Türk Halk Oyunları Federasyonu tarafından Malatya ilinde gerçekleştirilen grup müsabakasına, halay yöre oyunları ile katılan 253 sporcu oluştururken; örneklemini ise evrenden tesadüfî yöntemle seçilmiş 187 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada *Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinin*, *Durumluk (anlık) Kaygı* bölümü kullanılmıştır. Araştırmada verilerin çözümlenmesinde frekans, yüzde, standart sapma, aritmetik ortalama, t- testi ve tekyönlü varyans analizi (ANOVA) ile farkın kaynağını bulmak amacıyla Tukey testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; sporcuların müsabaka öncesi hissettikleri anlık kaygı durumunun istatistiksel olarak genel aritmetik ortalamasının 2.34 puan olduğu belirlenmiştir. Araştırmada cinsiyet, yaş ve halk oyunları oynama süre değişkenlerine bağlı olarak sporcuların yarışma öncesi anlık kaygı hissetme durumları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır. Yine araştırmada; cinsiyete bağlı olarak kadın sporcular lehine, yaş değişkenine göre, 20-22 ile 17-19 yaş gurubunda olan sporcuların, oynama süresi değişkenine göre ise bir yıldan az süredir halk oyunları oynayan sporcuların diğer guruplarda bulunan sporculara göre daha fazla müsabaka öncesi anlık kaygı duydukları belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Kaygı, Durumluk Kaygı, Müsabaka, Sporcu, Halk Oyunları

Examining the Pre-competition Anxiety Levels of Sportsmen Participating in a Folk Dance Branch in Terms of Some Variables

Abstract

This study was carried out with in order to determine the pre-competition anxiety levels of sportsmen participating in the Turkish Folk Dance branch in terms of some variables. The population of the study, which was carried out using a general screening model, consisted of 253 sportsmen, participated with the local halay dance in the group competition, organized by the Turkish Folk Dance Federation in city of Malatya, and its sampling consisted of 187 sportsmen chosen from the population by a random method. *State (instantaneous) Anxiety* part of the *State-Trait Continuous Anxiety Scale* was used in the study. In analyzing the data, frequency, percentage, standard deviation, arithmetic mean, t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) and Tukey's test were used in the study to find the source of the difference. As the result of the study, it has been determined that the overall arithmetic mean of the pre-competition instantaneous anxiety state felt by the sportsmen, statistically was 2.34. A statistically significant difference was found in the research in terms of pre-competition instantaneous anxiety state of feeling of the sportsmen, depending on the variables of gender, age and folk playing time. Nonetheless, depending on the gender, it was determined in the research, that the sportsmen of 20-22 and 17-19 age groups, in favour of the female athletes and according to the age variable, the sportsmen who played folk dances less than a year according to the dancing time variable, felt more pre-competition instantaneous anxiety compared to the sportsmen of other groups.

Keywords: Anxiety, State Anxiety, Competition, Sportsman, Folk Dances

Giriş

Kaygı; insanların birçok durumda hissettikleri bir duygudur. İnsanın kişilik yapısını ve davranışını inceleyen biyolojik ve fizyolojik kuramlar ve ruhbilim öğretileri daima kaygıya yer vermişlerdir. Bazı araştırmacılar kaygıyı, kişiliği oluşturan ilk temel güç olarak kabul etmiş; bazıları da ikincil olarak oluşan ama kişiliğin yapılanmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli rolü bulunan bir etken olarak değerlendirmişlerdir (Kaya ve Varol, 2004).

Kazelskis (1999), kaygının bilişsel boyutunun bir kişinin kendi performansını küçük görmesinden meydana geldiğini, duyuşsal boyutunun ise karşılaşılan durumlara yönelik gösterilen reaksiyonlar ile gerginlik ve sinir duygularından oluştuğunu belirtmektedir.

Spielberger kaygıyı; gerginlik hissi, korku ve sinirlilik, hoş olmayan düşünceler (endişeler) ve fizyolojik değişiklikleri içeren, heyecansal tepkiler olarak tanımlamıştır (Aktaran Bell, 1991). Genel anlamda kaygı; insan yapısında mevcut, çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal tepki; dar anlamda ise kaynağı ve başlangıcı bilinçli olmamasına rağmen bilinçli bir şekilde hissedilen, beraberinde terleme, sararma gibi fizyolojik değişimlerin de görüldüğü bir yaşantı şekli olarak tanımlanabilir. Kaygı geleceğe yönelik endişe ve gerginlik durumudur. Bilinmeyen ve anlaşılmayan bir tehlikeyi beklemek kişide kaygı olarak huzursuzluk ve gerginlik uyandırabilmektedir (Yavuz, 2002).

Beklenmedik kontrol edilemeyen bir şekilde gelişen, iç ve dış olaylar süreci olan kaygı, durumluk ve sürekli kaygı olarak iki şekilde ele alınmaktadır. Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durumlardan dolayı hissettiği korku olup, bireyin gerilim ve huzursuzluk gibi duygularının göstergesidir. Sürekli kaygı durumu ise bireyin kaygı yaşantısına olan bağımlılığıdır (Aral, 1997). Belirli bir durum veya zamana göre ortaya çıkmayan, nispeten sürekli olan bir kaygıyı göstermektedir. Bu tip kaygı sahibi bireyler, herhangi bir durum veya zamanda, kaygıya kapılabilirler (Terzioğlu, Koç ve Yazıcı, 2013).

Hissedilen kaygı duyguları bireyden bireye değişik özellikler gösterebilmektedir. Bununla beraber genel olarak kabul gören bazı yaklaşımlar da vardır. Kaygının önemli kaynağı başarısızlık korkusudur. Başarılı ve başarısız sporcularda kaygı duygusu farklı yaşanabilmektedir. Başarısız olan sporcularda müsabaka sonrası kaygı daha fazla olduğu (Budak, 2000) belirtilmektedir. Hissedilen kaygı, sporcuların doğru karar verme yeteneklerini olumsuz yönde etkileyebilir. Kaygı seviyesi yükseldikçe sporcu doğru kararlar vermede ve yeteneklerini sergilemede zorlanabilir. Müsabaka döneminde hissedilen aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve defalarca antrenmanlarda gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp, olumsuz yönde bazı hareketler yapmasını da sağlayabilir (Gümüş, 2002). Yüksek düzeyde artan kaygı sporcu performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Gould ve Krane, 1992). Bu bağlamda sporcuların müsabakaların başlangıcında hissettikleri kaygı durumuyla performanslarını sergilemek durumunda kalabildikleri (Akarçeşme, 2004) belirtilmektedir.

Müsabakadan önce veya müsabaka sırasında sporcuların son derece yoğun olarak yaşadıkları kaygı ve stres yoğunluğu düşünüldüğünde, kontrol altına alınamayan kaygı durumları, sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve başarısızlığa neden olabilmektedir. Bu nedenle, sporcuların kaygı düzeylerinin ve kaygı nedenlerinin bilinmesi bununla başa çıkacak olan sporcu ve antrenörler açısından oldukça önemli olduğu (Başaran, Taşkın, Sanioğlu ve Taşkın, 2009) belirtilmektedir. Birçok üst düzeydeki sporcular becerilerini sadece fiziksel ve fizyolojik kapasitelerine göre değil, psikolojik özelliklerine de

borçludur. Sporcular kendilerini müsabakalara psikolojik olarak hazırlama, motive olma, kaygılarını yönetme ve amaçlar belirleme gibi yeteneklere sahip oldukları (Koç, 2004) görülmektedir.

Bu bilgiler ışığında bu araştırmada Türk Halk Oyunları branşına katılan sporcuların yarışma öncesi hissettikleri durumluk kaygı düzeylerini cinsiyet, yaş ve halk oyunları oynama süresi demografik değişkenlerini göz önünde bulundurarak belirlemeye çalışmaktır.

Yöntem

Araştırmanın evrenini; Türk Halk Oyunları Federasyonunca 2014 yılında Malatya ilinde gerçekleştirilen halay yöresi gurup müsabakasına katılan 253 sporcu oluştururken; örneklemini ise evrenden tesadüfî yöntemle seçilmiş 187 sporcu oluşturmaktadır (THF, 2014). Arlı ve Nazik'e, (2001) göre betimsel araştırmalarda küçük evrenlerde ulaşılması gereken sayının minimum % 20'ye ihtiyaç duyulduğu dikkate alındığında örneklemdaki sayının evreni temsil ettiği söylenebilir.

Araştırmada, betimsel tarama yöntemlerinden birisi olan 'Genel Tarama Modeli' kullanılmıştır. Karasar'a (2010) göre genel tarama modeli, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir.

Araştırmada gerekli olan verileri toplayabilmek amacıyla Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilip, Öner ve Compte tarafından (1983) Türkçe'ye uyarlanması yapılan, *Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinin, Durumluk (anlık) Kaygı* bölümü kullanıldı. Durumluk kaygı, bireyin belli bir anda ve belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini betimlemesini, içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak cevaplama istemektedir. Bu bağlamda Durumluk Kaygı Ölçeği müsabaka günü antrenman salonunda, ısınmaya başlamadan veya ısınma sırasında anketörler tarafından sporculara yaptırılmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeği için Öner ve Le Compte tarafından yapılan Alpha güvenirlik katsayısı çeşitli araştırmalarda 0.94 ile 0.96 arasında bulunmuştur (Aktaran, Kartopu, 2012). Cronbach's Alpha katsayısının 0.70'in üzerinde olması ölçeğin güvenilir olduğunu (Arseven, 2001) göstermektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların demografik değişkenlere bağlı olarak ölçek maddelerine verdikleri cevaplar SPSS 20 istatistik paket programı yardımıyla hesaplanmıştır. Araştırmada Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok ve (4) tamamen gibi şıklardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılmıştır. Araştırmada verilerin çözümlenmesinde frekans, yüzde, standart sapma, aritmetik ortalama, t- testi ve tekyönlü varyans analizi (ANOVA) ile farkın kaynağını bulmak amacıyla Tukey testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi Alpha (α) yanılma düzeyi ise $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçek maddelerinin seçenek aralıkları ve genel değerlendirilmesi hesaplanarak aşağıda gibi belirlenmiştir (Sarigöz, 2014).

$$SA = \frac{EYD - EDD}{SS} = \frac{5 - 1}{5} = 0,8$$

		1.00 - 1.79:	Düşük Düzey
SA:	Seçenek Aralığı	1.80 - 2.59:	Orta Altı Düzey
EYD:	En Yüksek Değer	2.60 - 3.39:	Orta Düzey
EDD:	En Düşük Değer	3.40 - 4.19:	Orta Üstü Düzey
SS:	Seçenek Sayısı	4.20 - 5.00:	Yüksek Düzey

Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan halk oyunları sporcularından elde edilen verilere ve bu verilere ilişkin istatistiksel bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı davranışlarını hissetme durumları

Boyut	N	En az	En fazla	Ortalama	Ss
Durumluk Kaygı Ölçeği	187	1.32	3.36	2.34	.49

Halk oyunları oynayan sporcuların müsabaka öncesi hissettikleri anlık kaygı durumunun istatistiksel olarak genel aritmetik ortalamasının 2.34 puan olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sporcuların ölçek maddelerinden en fazla 3.36 puan, en az ise 1.32 puan arasında müsabaka öncesi anlık kaygı hissettikleri saptanmıştır.

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine bağlı olarak sporcuların durumluk kaygı davranışlarını hissetme durumları

Cinsiyet Durumu	N	%	Ortalama	Ss	Sd	t-	p
Kadın	84	44.9	2.28	.30	185	-2.394	.018
Erkek	103	55.1	2.38	.27			
Toplam	187	100					p<0.05

Araştırmada, cinsiyet değişkenine bağlı olarak sporcuların yarışma öncesi durumluk kaygı hissetme durumları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir (p<.05). Dolayısıyla halk oyunları oynayan sporcuların yarışma öncesi hissettikleri anlık kaygı durumlarının cinsiyete bağlı olarak kadın sporcular ile erkek sporcular arasında kadın sporcular lehine anlamlı bir farklılığın olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Yaş değişkenine bağlı olarak sporcuların durumluk kaygı davranışlarını hissetme durumları

Yaş Durumu	N	Ortalama	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
1) 17 ile 19 yaş	15	2.25	.31	Guruplar arası	.934	2	.467	5.727	.004
2) 20 ile 22 yaş	139	2.38	.27	Guruplar içi	15.000	184	.082		
3) 23 ile 25 yaş	33	2.21	.29	Toplam	15.934	186		Anlamlı Fark	
Toplam	187	2.34						(Tukey) 1-3, 2-3	
								p<0.05	

Araştırmada, yaş değişkenine bağlı olarak yarışma öncesi durumluk kaygı hissetme bakımından sporcular arasında yaş değişkeni bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($F_{(2,184)}=5.727$, $p<.05$). Dolayısıyla halk oyunları oynayan sporcuların yarışma öncesi hissettikleri anlık kaygı durumlarının yaş değişkenine bağlı olarak 20-22 ile 17-19 yaş arasında bulunan halk oyuncu sporcularının, 23-25 yaş gurubunda bulunan halk oyuncu sporcularına göre daha fazla müsabaka öncesi anlık kaygı duydukları belirlenmiştir. Bu durumda yaş ilerledikçe sporculardaki anlık kaygı hissetme durumunun azaldığı söylenebilir.

Tablo 4. Halk Oyunları Oynama Süresi değişkenine bağlı olarak sporcuların durumluk kaygı davranışlarını hissetme durumları

Oynama Süresi	N	Ortalama	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
1) Bir yıldan az	70	2.40	.27	Guruplar arası	.669	3	.223	2.674	.049
2) 1 ile 3 yıl arası	64	2.35	.28	Guruplar içi	15.264	183	.083		
3) 4 ile 6 yıl arası	21	2.22	.33	Toplam	15.934	186		p<0.05	
4) 7 ile 10 yıl arası	32	2.27	.28					Anlamlı Fark	
Toplam	187	2.34						(Tukey) 1-3	

Araştırmada, halk oyunları oynama süre değişkenine bağlı olarak yarışma öncesi durumluk kaygı hissetme bakımından sporcular arasında oynama süre değişkeni bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($F_{(2,184)}=5.727$, $p<.05$). Dolayısıyla halk oyunları oynayan sporcuların yarışma öncesi hissettikleri anlık kaygı durumlarının halk oyunları oynama süresine bağlı olarak bir yıldan az süredir halk oyunları oynayan halk oyuncu sporcularının diğer guruplarda bulunan sporculara göre daha fazla müsabaka öncesi anlık kaygı duydukları söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Halk oyunları oynayan sporcuların müsabaka öncesi hissettikleri anlık kaygı durumunun istatistiksel olarak genel aritmetik ortalamasının 2.34 puan olduğu belirlenmiştir. Bu durumda araştırma gurubundaki halk oyunları oynayan sporcuların, yarışma öncesi anlık kaygı yaşadıkları (orta düzeyin altı) söylenebilir. Müsabakadan önce sporculardaki durumluk kaygı değerlerinin yüksek olmasının nedeni, müsabaka dönemi sporcuların stres durumunu yoğun yaşamamasından kaynaklandığı (Baştuğ, 2009) söylenebilir. Literatüre bakıldığında müsabaka öncesi sporcularda kaygının arttığını gösteren pek çok araştırma bulunmaktadır (Bird ve Crime, 1986; Gould ve Krane,1992; Huband ve Kelvie, 1986; Martens, Vealey ve Burton, 1990; Jones ve Cale, 1991).

Araştırmada, cinsiyet değişkenine bağlı olarak sporcuların yarışma öncesi durumluk kaygı hissetme durumları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla halk oyunları oynayan sporcuların yarışma öncesi hissettikleri anlık kaygı durumlarının cinsiyete bağlı olarak kadın sporcular ile erkek sporcular arasında kadın sporcular lehine anlamlı bir farklılığın olduğu söylenebilir. Konu ile ilgili araştırmalara bakıldığında Özgül (2003), araştırmasında katılımcı öğrencilerin cinsiyetlerine göre durumluk kaygı puanları arasında fark bulamadığını, Gacar ve Karahüseyinoğlu (2010) ise araştırmalarında, erkek sporcuların müsabaka öncesi hissettikleri kaygının, kadınlara oranla daha düşük olduğunu belirtmektedirler. Budak (2000), ise kadınlarda stres durumlarında hissettikleri kaygı durumunun erkeklerden daha fazla olduğunu belirtmektedir. Başaran ve arkadaşları (2009), ise araştırmalarında, katılımcıların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinde erkeklerin kadınlara göre anlamlı bir farklılığın olduğunu belirtmektedirler. Yılmaz, Kuruç ve Acar (2004), araştırmalarında; kadın sporcuların yarışma öncesi hissettikleri kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna karşın kaygı konusunda yapılan bazı araştırma sonuçlarında cinsiyet değişkeni bakımından hissedilen kaygı durumları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmektedir (Terzioğlu, vd., 2013; Türkmen, Kul ve Bozkuş, 2013; Özbekçi, 1989; Yücel, 2003).

Araştırmada, yaş değişkenine bağlı olarak sporcuların yarışma öncesi durumluk kaygı hissetme durumları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Anlamlı farklılığın kaynağını bulmak amacıyla yapılan Tukey testi sonucunda 20-22 ile 17-19 yaş arasında bulunan halk oyuncu sporcularının, 23-25 yaş gurubunda bulunan halk oyuncu sporcularına göre daha fazla müsabaka öncesi anlık kaygı duydukları belirlenmiştir. Bu durumda yaş ilerledikçe sporculardaki anlık kaygı hissetme durumunun azaldığı söylenebilir. Konu ile ilgili Başaran ve arkadaşlarının (2009), yapmış oldukları araştırma sonucunda, spor yaşı küçük olan katılımcıların durumluk kaygı puanları spor yaşı büyük olanlara oranla daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Koç (2004) ise futbol sporcusuna yönelik yapmış olduğu araştırmasında; katılımcıların yaş düzeylerinin artması karşısında durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerden daha düşük düzeyde etkilendikleri ve duygularına daha fazla hâkim olduklarını belirtmektedir. Buna karşın farklı sporculara yönelik yapılan bazı araştırma sonuçlarında, yaş değişkenine bağlı olarak sporcuların yarışma öncesi kaygı hissetme durumları bakımından anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmektedir (Bingöl, Çoban, Bingöl ve Gündoğdu, 2012; Erbaş, 2005; Yücel, 2003).

Araştırmada, halk oyunları oynama sürelerine bağlı olarak sporcuların yarışma öncesi durumluk kaygı hissetme durumları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Bu durumda sporcuların halk oyunları oynama sürelerine göre yarışma öncesi hissettikleri anlık kaygı durumlarının benzer olduğu söylenebilir. Ayrıca anlamlı

farklılığın kaynağını bulmak amacıyla yapılan Tukey testi sonucunda bir yıldan az süredir halk oyunları oynayan halk oyuncu sporcularının diğer guruplarda bulunan sporculara göre daha fazla müsabaka öncesi anlık kaygı duydukları söylenebilir. Gümüş (2002), konu ile ilgili yapmış olduğu araştırmada, kaygı düzeyi ile sportif başarı arasında bir ilişkinin olduğunu ve kaygı düzeyi üzerinde, sporcuların deneyimli veya deneyimsiz oluşlarının etkili olduğunu belirtmektedir. Buna karşın Türkmen ve arkadaşları (2013), araştırmalarında sporcuların takımda bulunma sürelerindeki deneyimleri açısından kaygı hissetme durumları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaştığını belirtmektedirler.

Sonuç olarak halk oyunları branşına katılan sporcuların yarışma öncesi durumluk kaygı düzeylerini bazı değişkenler açısından belirleyebilmek amacıyla yapılan bu araştırmada; sporcuların müsabaka öncesi hissettikleri anlık kaygı durumunun istatistiksel olarak genel aritmetik ortalamasının 2.34 puan olduğu belirlenmiştir. Araştırmada cinsiyet, yaş ve halk oyunları oynama süre değişkenlerine bağlı olarak sporcuların yarışma öncesi anlık kaygı hissetme durumları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır. Yine araştırmada; cinsiyete bağlı olarak kadın sporcular lehine, yaş değişkenine göre, 20-22 ile 17-19 yaş arasında olan sporcuların, oynama süresi değişkenine göre ise bir yıldan az süredir halk oyunları oynayan sporcuların diğer guruplarda bulunan sporculara göre daha fazla müsabaka öncesi anlık kaygı duydukları belirlenmiştir.

Öneriler

Halk oyunları oynayan sporcuların, müsabaka öncesi ve dönemlerinde çok yoğun bir stres ve beraberinde anlık kaygı yaşayabilirler. Bu durum sporcuların performanslarını ve başarılarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durumun önlenmesi için antrenörlerin, sporcuların fiziki ve teknik anlamda gelişmelerinin yanı sıra psikolojik becerilerinin de gelişmesine ve kazandırılmasına yönelik programlar yapmaları gerekir. Ayrıca antrenörlerin sporcularına müsabakalarda kazanmanın olduğu kadar kaybetmenin de olduğu yönünde telkinlerde bulunmalı ve onlara sonuç odaklı umutlandırma yerine, negatif duygu durumlarından uzaklaştırıcı programlar yapmaları gerekir. Yine müsabaka sonrasında antrenörlerin sporcularına yönelik yapacak oldukları telkinlerinde olumlu yönde olması gerekir.

KAYNAKLAR

- Akarçeşme C (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aral N (1997). *Fiziksel istismar ve çocuk*. Ankara: Tekışık Web Ofset Yayıncılık.
- Arlı M, Nazik H (2001). *Bilimsel araştırmaya giriş*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Arseven A (2001). *Alan araştırma yöntemi*. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Başaran MH, Taşgın Ö, Sanioğlu A, Taşkın AK (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21: 533–544
- Baştuğ G (2009). Bayan voleybolcuların müsabaka dönemi kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(3): 15–20.
- Bell ML (1991). Learning a complex nursing skill: student anxiety and the effect of preclinical skill evaluation. *Journal Nurs. Education*,30(5): 222–6.
- Bingöl H, Çoban B, Bingöl Ş, Gündoğdu C (2012). Üniversitelerde öğrenim gören Taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*,14 (1):121–125.
- Bird AM, Crime BK (1986). *Psychology and sport behavior*. St. Louis: Times Mirror/ Mosb College Publishing.
- Budak S (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Erbaş MK (2005). *Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeyleri ve performans ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Gacar A, Karahüseyinoğlu MF (2010). Spor lisesi öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. 11th International Sport Sciences Congress, 10–12 November 2010, pp: 1079–1081, Antalya / Turkey.
- Gümüş M (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Gould D, Krane V (1992). *The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions*. In: *Advances in sport psychology*. T.S. Horn (Edit).Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Huband ED, Mc Kelvie JS (1986). Pre and post game state anxiety in team athletes high and low in competitive trait anxiety. *International Journal of Sport Psychology*, 17: 191–198.
- Jones G, Cale A (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13: 1–15.
- Karasar N (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartopu S (2012). Lise öğrenci ve öğretmenlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Kahramanmaraş örneği). *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2): 147–170.

- Kaya M, Varol K (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17: 31–42.
- Kazelskis R (1999). *The math anxiety questionnaire: A simultaneous confirmatory factor analysis across gender*. Paper presented at the Annual Meeting of the Mid-South Educational Research Association, Point Clear, AL.
- Koç H (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Martens R, Vealey RS, Burton D (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign Human Kinetics Books.
- Özbekçi F (1989). *Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özgül F (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Sarıgöz O (2014). Öğretim teknolojilerinin kullanımına yönelik öğretmen görüşlerinin değerlendirilmesi, *Uluslararası Beşeri ve Hakemli Akademik Bilimler Dergisi*, 5(10): 100–116.
- Terzioğlu AE, Koç Y, Yazıcı M (2013). Halk oyunları oynayanların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri (Erzincan Yöresi Örneği). *EÜSBED*, 6(2): 361–370.
- THF (2014). Türk Halk Oyunları Federasyonu, Malatya İl Temsilciliği Arşivi.
- Türkmen M, Kul M, Bozkuş T (2013). Takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin cinsiyete ve spor deneyimine göre incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 7(3): 106–112.
- Yavuz HU (2002). *Yüzme, paletli yüzme ve atletizm branşlarındaki bazı sporcuların anksiyete ve depresyon durumları ile reaksiyon zamanlarının belirlenmesi ve karşılaştırılmaları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yılmaz V, Kuruç Z, Acar Z (2004). Comparison of Pre-Competition and Post-Competition Anxiety Levels of Volleyball Players. 10th ICHPER-SD Europe Congress & The TSSA 8th International Sport Sciences Congress, 17–20 November, Antalya.
- Yücel EO (2003). *Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.