

Bayan Voleybolcuların Müsabaka Dönemi Kaygı Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi

Gülsüm BAŞTUĞ

Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Aladdin Keykubat kampüsü, 42079, Selçuklu, Konya. E-mail: gbastug@selcuk.edu.tr

ÖZET

Yüksek kaygı düzeyi ve umutsuzluk duygularının, sporcu performansını olumsuz etkilediği bilinmektedir. Bu çalışmanın amacı, üst düzey performans sergileyen bayan voleybolcuların müsabaka döneminde durumluk kaygı ve umutsuzluk düzeylerini incelemektir. Bu araştırmaya, yaş ortalaması 23.25 ± 4.09 , spor yaşı ortalaması 12.00 ± 3.51 olan, 1. Lig takımı Ereğli Belediyesi voleybol takımından 12 bayan voleybolcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların kaygı düzeyini belirlemek için Spielberger Durumluk Kaygı Envanteri (STAI), umutsuzluk düzeylerini belirlemek için Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ortalama ve standart sapma değerleri özetlenmiştir. Tekrarlı ölçümlerde Anova ile t testi, farklılığın hangi ölçümden kaynaklandığını belirlemek için Bonferroni çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

Sonuç olarak; araştırmaya katılan katılımcıların müsabaka dönemi farklı zamanlarda alınan kaygı puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Katılımcıların 4 gün önce kaygı değeri ile 1 gün önce ve 30 dakika önce kaygı değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Müsabakadan 30 dakika önce alınan kaygı puanı ile müsabakadan 1 saat sonra alınan kaygı puanı arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Müsabakadan 30 dakika önce sporcularda kaygı düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların umutsuzluk değerleri incelendiğinde; müsabakadan 1 gün önce umutsuzluk düzeyi ile müsabakadan 1 saat sonra umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Umutsuzluk düzeyinin müsabakadan 1 gün önce yüksek olduğu, müsabakadan 30 dakika önce düşme gösterdiği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Müsabaka, durumluk kaygı, umutsuzluk.

Examining the Competition –Term Anxiety and Hopelessness Levels of Female Volleyball Players

ABSTRACT

It is thought that high anxiety level and hopelessness feelings affect player's performance negatively. The aim of this study is to examine competitive state anxiety and hopelessness levels of female volleyball players showing high-level performance. In this research, 12 female volleyball players from Ereğli Municipality Volleyball team in 1st league, whose age average is 23.25 ± 4.09 and sports-age average is 12.00 ± 3.51 , voluntarily participated. Spielberg state anxiety inventory (STAI) was used to determine anxiety levels of subjects and Beck Hopelessness Scale was for hopelessness levels. In evaluating data, average and Standard deviation values were abstracted. Anova and t test were used in repetitive measurements and Bonferroni multiple comparison test was used to see which measurement the difference resulted from.

To conclude, significant difference was found between the competitive-term anxiety scores received in different times of subjects participated in the research. Significant difference was found between the subjects' anxiety values measured 4 days ago and the ones measured 1 day ago and 30 minutes ago. Significant difference was found between anxiety score measured 30 minutes ago from competition and anxiety score measured 1 hour later from competition. The anxiety level of players measured 30 minutes ago from competition was found to be high. When the hopelessness levels of the subjects participated in the research were examined, significant difference was found between the hopelessness level one day ago from competition and the hopelessness level 1 hour later from competition. It was found that hopelessness level was high one day ago from competition and showed a decrease 30 minutes ago from competition.

Key Words: player, competition, state anxiety, hopelessness.

GİRİŞ

Spielberger kaygıyı, gerginlik hissi, korku ve sınırlılık, hoş olmayan düşünceler (endişeler) ve fizyolojik değişikliklerin bir kombinasyonunu içeren heyecansal tepkiler olarak tanımlamıştır (1,2). Spielberger'e göre

durumluk kaygı, korku, endişe ve gerginlik ile karakterize eden akut endişe ve gerginlik hissini kapsar. Belli çevresel durumları tehdit edici olarak algılamaya ve bu durumlara artan durumluk kaygı ile tepki vermeye eğilimlidir (3). Durumluluk kaygıda, bireyde gerginlik ve endişe yaratan o anki durum ortadan kalktığında, olumsuz duygularda

ortadan kalkmaktadır (4,5). Kaygı bireyden bireye değişik özellikler gösterebilmekle beraber genel olarak kabul gören bazı yaklaşımlar da vardır. Kadınlarda stres durumlarında kaygı erkeklerden daha fazladır. Kaygının önemli kaynağı başarısızlık korkusudur. Başarılı ve başarısız sporcularda kaygı duygusu farklıdır. Başarısız olan sporcularda müsabaka sonrası kaygı daha fazladır (6). Umutsuzluk ise; gelecekte olumlu sonuçların ortaya çıkmasından ziyade olumsuz durumların olacağı yönündeki beklentileri içeren bir durum (7) olarak değerlendirilmektedir. Umutsuzluk eğiliminde olan kişi, gelecek için belirli bir bilişsel sete sahiptir ve bu bilişsel set geleceğin hiçbir iyi olasılığı içermediğini tekrarlar. Kişi geleceği hakkında düşünmeye zorlandığında bu bilişsel set uyanır ve kişi hoşlanmadığı deneyimlerinin tepkisi içindeyken umutsuz durumun duygusal ve motivasyonel bozuklukları da buna eşlik eder (8). Hem umut hem de umutsuzluk, bireyin gelecekteki gerçek amaçlarına ulaşma olanaklarının olası yansımalarıdır. Umut ve umutsuzluk karşıt beklentileri simgeler. Umutta amaca ulaşmak için uygulamaya konan planların başlanacağı öngörüsü varken, umutsuzlukta başarısızlık yargısı vardır (19).

Spor psikolojisi alanında kaygı ve performans ilişkisi her zaman ilgi odağı olmuş, yüksek düzeyde artan kaygının performansı olumsuz etkilediği belirlenmiştir (9). Aynı zamanda sporcu bir müsabakada sahaya çıkarken kaygı yaşayarak performansını sergilemek durumunda kalmaktadır (10). Kaygı, sporculanın davranışlarında doğru karar alma yeteneklerini olumsuz olarak etkileyebilir. Kaygı seviyesi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı kaygı, sporculanın çok iyi bildikleri ve defalarca antrenmanlarda gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, uygulandığında kaşıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasını da sağlayabilir (11). Yüksek durumluluk kaygı oluştuğunda, motor performansın bozulduğunu ve bu durumdan koordinasyonun olumsuz bir şekilde etkilendiğini belirtmiştir (12). Özel bir müsabaka durumu ile tetiklenen kaygı tepkisi müsabaka durumluk kaygısı olarak adlandırılır. Müsabakanın neden olduğu kaygı sporcunun stresle başa çıktığı durumlarda olumlu olabilir (13). Karşılaşma stresi aynı zamanda durumluluk kaygı şeklinde ifade edilebilir ve bunun en yaygın olan nedeni ise, başarısızlık tehdidi olmaktadır (14).

Bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı, üst düzey performans sergileyen bayan voleybolculanın müsabaka döneminde bir maç öncesi ve sonrası farklı zamanlarda alınan durumluk kaygı ve umutsuzluk değerlerini incelemektir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Bu araştırmaya, Aroma Bayanlar 1. Lig takımı Ereğli Belediyesi sporcusu olan, yaş ortalaması 23.25 ± 4.09 , boy ortalaması 182.75 ± 2.832 cm, vücut ağırlığı ortalaması 65.25 ± 4.845 (kg), spor yaşı ortalaması 12.00 ± 3.51 olan, 1.

Lig takımı Ereğli Belediyesi Voleybol takımından 12 bayan voleybolcu gönüllü olarak katılmıştır. Deney grubunu oluşturan katılımcıların müsabakadan 4 gün önce, 1 gün önce, 30 dakika önce ve müsabakadan 1 saat sonra Spielberger Durumluk Kaygı Envanteri (Spielberger ve ark 1970) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği (Beck ve ark 1974) uygulanmıştır. Müsabaka dönemi sporculanın durumluluk kaygı ve umutsuzluk düzeyindeki değişimler tespit edilmeye çalışılmıştır.

Ölçüm Metotları

Ölçümler için Holtain marka antropometrik set kullanılmıştır.

Ağırlık Ölçümü: Denekler ayakbaşız olarak, müsabaka kıyafeti ile 100 grama duyarlı dijital baskülle ölçülmüştür.

Boy Uzunluğu Ölçümü: Boy Uzunluğu 0.001 m. hassasiyetinde olan boy skalasında, ayak topukları bitişik, baş dik ve gözler karşıya bakar durumda cm cinsinden ölçüm alındı.

Araştırmaya katılan katılımcıların kaygı düzeylerini belirlemek için Spielberger, Gorsuch ve Lushene tarafından (1970) geliştirilmiş olan Durumluk Kaygı Envanteri (STAI-S) ile umutsuzluk düzeylerini belirlemek için Beck, Weissman, Lester, Trexler (1974) tarafından geliştirilen Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) kullanılmıştır.

Durumluk Kaygı Ölçeği'nde, on tane tersine dönmüş ifade yer alır. Bunlar; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20' nci maddelerdir. Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam puandan, tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden saptanmış değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk Kaygı Ölçeği için bu değer 50' dir. En son elde edilen değer bireyin kaygı puanıdır. Testin güvenilirliği için ölçek 10, 15, 30, 120 ve 365 günlük aralıklarla Hacettepe ve Orta Doğu Teknik Üniversiteleri ile Kara Harp Okulu'nda okuyan beş ayrı öğrenci grubunda iki kez uygulanmıştır. Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu ile hesaplanan değişmezlik katsayısı, Durumluk Kaygı Ölçeği için .26 ve .68 arasında bulunmuştur. Testin geçerliği için ölçeğin yapı geçerliği, normal ve hasta gruplar üzerinde iki faktörlü kaygı kuramı çerçevesinde deneysel olarak sınanmıştır. (Le Compte ve Öner 1976, Öner ve Le Compte 1983, Köroğlu ve Aydemir 2000).

Beck Umutsuzluk Ölçeği, 20 maddeden oluşan geleceğe yönelik duygu ve düşünceleri belirten ifadelerden oluşmaktadır. Ölçeği oluşturan ifadeler üç alt boyutta incelenmektedir. Ölçekte gelecekle ilgili duygular; 1, 6, 13, 15, 19 maddelerden, motivasyon kaybı ile ilgili maddeler; 2, 3, 9, 11, 12, 16, 17, 20 ve gelecekle ilgili beklentiler ise 4, 7, 8, 14 ve 18 maddelerden oluşmaktadır. Elde edilen toplam puan "umutsuzluk" puanını oluşturmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-20 arasında değişmektedir. Alınan puanın yüksek olması bireydeki umutsuzluğun yüksek

olduğunu göstermektedir. “Beck Umutsuzluk Ölçeği” ile ilgili güvenilirlik ve geçerlik çalışması (Seber ve ark 1993) tarafından yine geçerlilik çalışması (Durak ve Palabıyıkoglu 1994) tarafından yapılmıştır.

Verilerin Analizi; araştırmada istatistik işlemler 16.0 SPSS paket programı ile yapılmıştır. Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde ortalama ve standart sapma değerleri özetlenmiştir. Farklı zamanlarda yapılan ölçüm farklılığı için tekrarlı ölçümlerde Anova ile t testi, farklılığın hangi ölçümden kaynaklandığını belirlemek için Bonferroni çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular istatistiksel olarak 0.05 düzeyinde anlamlılık sınanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan katılımcıların yaş, boy, vücut ağırlığı, spor yaşı ortalama ve standart sapma değerleri

Değişkenler	N	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	12	23.25	4.093
Boy	12	182.75	2.832
Vücut ağırlığı	12	65.25	4.845
Spor yaşı	12	12.00	3.516

Tablo 2. Araştırmaya katılan katılımcıların durumluk kaygı puanlarına uygulanan analiz sonuçları

Durumluk Kaygı (F)	Ortalama	F	Anlamlılık
4 gün önce	153.056	13.245	.000*
1 gün önce			
30 dakika önce			
1 saat sonra			

P<0.05

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan bayan voleybolcuların müsabaka dönemi alınan kaygı puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların müsabakadan önce ve müsabakadan sonra alınan kaygı değerleri incelendiğinde; 4 gün önceki kaygı değeri ile 1 gün önce ve 30 dakika önceki kaygı değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05). Negatif değer ise katılımcıların müsabakadan 30dakika önce kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Katılımcıların müsabakadan 30 dakika önce kaygı değeri ile müsabakadan 1 saat sonra alınan kaygı puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05). Müsabakadan 30 dakika önce kaygı düzeyi, müsabakadan 1 saat sonra kaygı düzeyinden yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların müsabaka dönemi umutsuzluk puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 3. Araştırmaya katılan katılımcıların müsabaka dönemi farklı zamanlarda alınan durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması

Durumluk Kaygı		Ortalama	Standart sapma	P
4 gün önce	1 gün önce	-2.750	.780	.028*
	30 dakika önce	-8.083	1.654	.003*
	1 saat sonra	-1.167	1.236	1.000
1 gün önce	4 gün önce	2.750	.780	.028*
	30 dakika önce	-5.333	1.150	.004*
	1 saat sonra	1.583	1.334	1.000
30 dakika önce	4 gün önce	8.083	1.654	.003*
	1 gün önce	5.333	1.150	.004*
	1 saat sonra	6.917	1.893	.023*
1 saat sonra	4 gün önce	1.167	1.236	1.000
	1 gün önce	-1.583	1.334	1.000
	30 dakika önce	-6.917	1.893	.023*

Tablo 4. Araştırmaya katılan katılımcıların umutsuzluk puanlarına uygulanan analiz sonuçları

Umutsuzluk (F)	Ortalama	F	Anlamlılık
4 gün önce	12.611	6.436	.001*
1 gün önce			
30 dakika önce			
1 saat sonra			

p<0.05

Tablo 5. Araştırmaya katılan katılımcıların müsabaka dönemi farklı zamanlarda alınan umutsuzluk puanlarının karşılaştırılması

Umutsuzluk		Ortalama	Standart sapma	Anlamlılık
4 gün önce	1 gün önce	-2.083	.701	.076
	30 dakika önce	-.750	.664	1.000
	1 saat sonra	.167	.575	1.000
1 gün önce	4 gün önce	2.083	.701	.076
	30 dakika önce	1.333	.482	.110
	1 saat sonra	2.250	.566	.013*
30 dakika önce	4 gün önce	.750	.664	1000
	1 gün önce	-1.333	.482	.110
	1 saat sonra	.917	.379	.204
1 saat sonra	4 gün önce	-.167	.575	1.000
	1 gün önce	-2.250	.566	.013*
	30 dakika önce	-.917	.379	.204

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların müsabakadan önce ve müsabakadan sonra alınan umutsuzluk değerleri incelendiğinde; müsabakadan 1 gün önce umutsuzluk düzeyi ile müsabakadan 1 saat sonra umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Negatif değer ise katılımcıların 1 gün önce umutsuzluk puanlarının yüksek olduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışma, bayan voleybolcuların müsabakadan önce müsabakadan sonra durumluk kaygı ve umutsuzluk düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Tablo 1'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan katılımcıların yaş ortalaması 23.25 ± 4.09 , boy ortalaması 182.75 ± 2.832 cm, vücut ağırlığı ortalaması 65.25 ± 4.845 (kg), spor yaşı ortalaması 12.00 ± 3.51 olarak tespit edilmiştir.

Kaygı düzeyi ile sportif başan arasında bir ilişkinin olduğu, kaygı düzeyi üzerinde, sporcuların cinsiyeti, spor yaşı, deneyimli- deneyimsiz oluşları gibi değişkenlerin etkili olduğu bilinmektedir (11). Basketbol, voleybol, hentbol, taekwondo ve güreş branşlarında spor yapan 132 bayan ve 192 erkek toplam 324 sporcunun sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmiş ve bayan ve erkek sporcuların durumluk kaygı puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkek sporcuların durumluk kaygı düzeylerinin bayan sporculardan yüksek olduğu bulunmuştur. Spor yaşı küçük olanların sürekli kaygı puanları spor yaşı büyük olanların sürekli kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir (21).

Kaygı ile ilgili yapılan bir çalışmada, profesyonel futbolcuların yaşlarının arttıkça durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerden daha düşük düzeyde etkilendikleri ve duygularına daha fazla hakim oldukları belirlenmiştir (22).

Tablo 2'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan katılımcıların müsabaka dönemi alınan kaygı değerleri

arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sporcuların müsabaka kaygısı üzerine yapılan bir çalışmada, müsabakadan 1 saat önce ve müsabakadan 30 dakika sonra kaygı düzeyleri incelenmiş ve rekabetin doğasında var olan kaygının kendine güven duygusu ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (23).

Tablo 3'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan katılımcıların müsabakadan 4 gün önceki kaygı değeri ile 1 gün önce ve 30 dakika önceki kaygı değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Katılımcıların müsabakadan 30 dakika önceki kaygı puanları ile müsabakadan 1 saat sonra alınan kaygı puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Katılımcıların müsabakadan 30 dakika önce kaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Müsabakadan önce sporculardaki kaygı değerlerinin yüksek olmasının nedeni, müsabaka dönemi sporcuların stres ve kaygıyı yoğun yaşamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Stresin performans üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmada, stres düzeyindeki belirli artışların performans ve yeterlilikte de artışa neden olduğu belirlenmiştir(33). Bu görüş doğrultusunda sporculardaki müsabaka öncesi pozitif ve negatif sınırları aşmayan kaygının sporcu performansı açısından gerekli olduğu düşünülmektedir.

Müsabaka öncesi sporcularda durumluk kaygının arttığı, sürekli kaygıları yüksek olan sporcuların müsabaka ortamında durumluk kaygılarının da yüksek olduğu belirlenmiştir (24). Genç ve yıldız hentbolcuların kaygı düzeyleri ile ilgili çalışmada, genç milli takım sporcularının müsabaka yaklaştıkça kaygı düzeylerinin azaldığı, yıldız hentbol milli takım sporcularının ise kaygı düzeylerinin müsabaka yaklaştıkça arttığı belirlenmiştir (25). Elit bayan basketbolcuların (13 milli takım, 71 birinci lig oyuncusu) kaygı düzeylerinin araştırıldığı çalışmada, milli basketbolcuların 1.lig basketbolcu bayanlara göre kaygı düzeylerinin düşük değerde olduğu bulunmuştur. Kaygı düzeyi üzerinde etkili olan faktörler incelendiğinde, oyunun süresi ve skoru yanında sporcuların oyuna fiziksel ve zihinsel hazırlığının etkili olduğu belirlenmiştir (26).

Müsabaka öncesinde yaşanan kaygı durumluk kaygısı olup (13) durumluk kaygısının müsabaka yaklaştıkça arttığını gösteren pek çok çalışma vardır (27, 28, 9). Bu çalışma sonuçları bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Durumluk kaygı ile yapılan bir başka çalışmada, müsabaka öncesinde uygulanan akupunktur tedavisinin sporcuların durumluk kaygı düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu belirlenmiştir (29).

Tablo 4'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan katılımcıların müsabaka dönemi alınan umutsuzluk puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 5'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan katılımcıların müsabaka dönemi farklı zamanlarda alınan umutsuzluk puanları incelenmiş ve müsabakadan 1 gün önce umutsuzluk puanı ile müsabakadan 1 saat sonra umutsuzluk puanı arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Katılımcıların 1 gün önce umutsuzluk düzeyinin yüksek olduğu, müsabakadan 30 dakika önce alınan umutsuzluk puanlarının düşük olduğu belirlenmiştir. Müsabakadan 30 dakika önce umutsuzluk düzeyinin 1 gün öncesine göre düşük olmasının nedeni, müsabaka öncesi antrenörün sporcuları müsabakaya motive edici, kaygı ve umut verici telkinlerde bulunması olabilir.

Genç sporcuların stres düzeyleri ile ilgili yapılan çalışmada, stres düzeyinin müsabaka zamanına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir (30). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği çalışmada, öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin başlangıçta düşük olduğu ancak, okuldaki sınıf düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Ayrıca, mesleki gelecek beklentisi ve yaşam doyumunun, umutsuzluk üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (31). İngiltere'de yapılan bir çalışmada fiziksel aktivitenin ruh sağlığına etkisi araştırılmış; egzersizin sadece depresyonu değil, durumsal ve sürekli kaygıyı düzelttiği fiziksel öz algılamayı ve genel olarak öz saygıyı geliştirdiği görülmüştür. (32).

Sonuç olarak; araştırmaya katılan bayan voleybolcuların müsabaka dönemi farklı zamanlarda alınan kaygı ve umutsuzluk puanlarının farklılık gösterdiği, müsabaka dan 30 dakika önce durumluk kaygısının yüksek olduğu fakat umutsuzluk puanlarının ise düşük olduğu bulunmuştur. Bu çalışma katılımcı sayısı artırılarak, farklı spor dallarına uygulanabilir. Sporcuları umutlandıran, negatif duygu durumlarından uzaklaştırıcı telkinler yapmanın müsabaka ortamında sporcuları rahatlatığı stres, kaygı ve umut düzeyini etkilediği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Bell M. L. Learning a complex nursing skill: student anxiety and the effect of preclinical

skill evaluation. Journal Nurs. Education, 1991; 30(5), 222-6.

2. Raglin, J.S. Anxiety and Sport Performance. Exercise and Sport Sciences Reviews, 1992; 20, 243-274.
3. Cox, R.H. Sport psychology Concepts and Applications, Dubuque: Wm.C. Brown Publishers, 1994.
4. Öner N. ve Le Compte A. Süreksiz Durumluk/ Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, 1. Basım. 1983.
5. Yavuz H.U. Yüzme, Paletli Yüzme ve Atletizm Branşlarındaki Bazı Sporcuların Anksiyete ve Depresyon Durumları ile Reaksiyon Zamanlarının Belirlenmesi ve Karşılaştırılması. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporcu Sağlığı Anabilim Dalı, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 2002.
6. Budak S. Psikoloji Sözlüğü. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2000.
7. Abramson, L.Y., Metalsky, G. I., Alloy, L. B. Hopelessness Depression: a Theory – Based Subtype of Depression. Psychological Review, 1989; 96(2), 358-372.
8. Greene, S. M. Levels of Measured Hopelessness In The General Population. British Journal of Clinical Psychology, 1981; 20, 11-14.
9. Gould, D. & Krane, V. The Arousal-Athletic Performance Relationship: Current Status and Future Directions. In: Advances in Sport Psychology, T.S. Horn (Edit). Champaign: Human Kinetics Publishers, 1992, 119-141.
10. Akarçesme, C. Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2004.
11. Gümüş, M. Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2002.
12. Anshel, M.H., Freedson, P., Hamill, J., Haywood, K., Horvat, M., Plowman, S. Dictionary of The Sport and Exercise Sciences. Champaign, Human Kinetics Books, 1991.
13. Bird, A.M., Crime, B.K. Psychology and Sport Behavior. St. Louis: Times Mirror/ Mosby College Publishing, 1986.

14. Konter, E. Profesyonel Futbolda Bazı Değişkenlere Göre Becerilerin Araştırılması. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, 2002.
15. Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., Lushene, R.E. Manual for State-Trait Anxiety Inventory. California Consulting Psychologists Press, 1970.
16. Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., Trexler, L. The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. Journal Consult Clinical Psychology, 1974; 42, 861-865.
17. Köroğlu E. ve Aydemir Ö. Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2000; 33-37.
18. Le, Compte, W.A., Öner, N. "Development of the Turkish Edition of the State-Trait Anxiety Inventory", Eds.: Spielberger, CD, Guerrero, D: Cross Cultural Anxiety I. Washington DC, Hemisphere Publishing Corp, 1976; 51-68.
19. Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., Tekin, D. Umutsuzluk ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliği. *Kriz Dergisi*, 1993; 1(3), 39-142.
20. Durak, A., Palabıyıkoglu, R. Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerlilik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 1994; 2(2), 311-319.
21. Başaran, M.H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., Taşkın, A.K. Sporcularında Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2009; 21, 533-542.
22. Koç, H. Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 2004.
23. Stavrou, N.A., Psychountaki, M., Zervas, Y. Intensity and Directions Dimensions of Competitive State Anxiety. A time-to-event Approach, 2006; 103, 1, 91.
24. Huband, E.D., Mc Kelvie, J.S. Pre and Post Game State Anxiety in Team Athletes High and Low in Competitive Trait Anxiety. International Journal of Sport Psychology, 1986, 17, 191-198.
25. Çağlar, E. Genç ve Yıldız Hentbol Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçindeki Değişimleri. Hacettepe Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1999, 3, 3, 19-28.
26. Guillen, E. & Sanchez, R. Competitive Anxiety in Expert Female Athletes: Sources and Intensity of Anxiety in National Team and First Division Spanish Basketball Players. Perceptual and Motor Skills, 2009; 109, 2, 407.
27. Martens. R., Vealey, R.S. & Burton, D. Competitive Anxiety in Sport. Champaign Human Kinetics Books, 1990; 21.
28. Jones, G.& Cale, A. Gender Differences in Precompetition Temporal Patterning and Antecedents of Anxiety and Self-Confidence. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1991; 13, 1-15.
29. Baydil, B., Çevik, C., Sezen, M., Küçük, C. Müsabaka öncesinde uygulanan akupunktur tedavisinin sporcuların durumluluk kaygı düzeylerine etkisi. Kastamonu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2009; 17, 1, 377-390.
30. Scanlan, T.K. and Passer, M.W. Factors Related to Competitive Stress Among Male Youth Sport Participants. Medicine and Science in Sport, 2002; 10(2):103-108.
31. Gençay, S. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2009; 8, 27, 380-388.
32. Fox, K. R. The influence of physical activity on mental well-being. Public Health Nutrition, 1999; 2, 411-418.
33. Özbay, Y. ve Şahin, B. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Ankara: 1-3 Eylül, 1997.