

# Aktif Voleybol Oynayan Kız Çocuklarında Kaygı İle Baş Etme Becerileri Eğitiminin Fiziksel Aktivite Performans Algısına Etkisi

The Effect of Coping Skills Training with Anxiety on Perception of Physical Activity Performance in Girls Playing Active Volleyball

Sultan AKEL<sup>1</sup>, Esra AKI<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Erg., Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Ankara, Türkiye

<sup>2</sup> Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Ankara, Türkiye

## ÖZ

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, müsabaka öncesi kaygının aktivite performansına etkisi ve kaygı ile baş etme becerileri eğitiminin fiziksel aktivite performansına etkisini incelemektir. **Gereç ve Yöntem:** Araştırmanın örneklemini, Hacettepe Üniversitesi Spor Okulları'nda voleybol sporuna devam eden ve yaşları 11-13 arasında değişen 7 kız çocuk oluşturdu. Araştırmada veri toplama aracı olarak Spielberger'in Sürekli-Durumluluk Kaygı Envanteri'nin Durumluluk parametresi, demografik bilgi kayıt formu kullanıldı ve aileler ile yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanıldı. Sporda kaygı ve baş etme ile ilgili 7 aşamalı müdahale yöntemi 7 hafta, haftada 1 gün ve günde 1 saat uygulandı. **Sonuçlar:** Araştırma sonucunda; müsabaka öncesi oluşan kaygının fiziksel aktivite performansını olumsuz etkilediği ve kaygı ile baş etme becerilerinin öğretilmesinin kaygı düzeyini azalttığı ( $p=0,028$ ), böylece fiziksel aktivite performansını artırdığı ( $p=0,028$ ) belirlendi. Kaygı ile baş etme becerilerinin kullanımı ve fiziksel aktivite performansı arasında anlamlı bir ilişki bulundu ( $p<0,05$ ). **Tartışma:** Sporcuların antrenman programlarına kaygı ile baş etme becerileri eğitiminin eklenmesi ile müsabaka esnasında daha iyi fiziksel aktivite performansı sergileyebilecekleri kanaatine varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı; Başa Çıkma Yöntemleri; Aktivite Performansı; Ergoterapi

## ABSTRACT

**Purpose:** The aim of this study was to investigate the effect of pre-competition anxiety on physical activity performance and the effect of anxiety and coping skills on activity performance. **Material and Methods:** 7 girls who are currently playing volleyball at Hacettepe University Sports Schools, 11 to 13 years old were included in this study. Coping skills with anxiety in participation was measured with Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory and their socio-demographic information was noted. Semi-structured interview method was used with the families. 7-step intervention method related to anxiety and coping in sport was applied for 7 weeks, 1 day per week and 1 hour per day. **Results:** As a result of this study; it was obtained that the anxiety before the competition had a negative effect on the performance of the students and that learning coping skills decreased the anxiety level ( $p=0.028$ ), thus improving the physical activity performance ( $p=0.028$ ). There was a significant correlation was found between the use of anxiety coping skills and physical activity performance ( $p<0.05$ ). **Discussion:** Our study results show that athletes may exhibit better physical activity performance during competitions when their training program includes coping skills training for the management of anxiety.

**Keywords:** Ambulance; Emergency Health Service; Musculoskeletal diseases; Cornell medical index

**Sorumlu Yazar (Corresponding Author):** Sultan AKEL E-mail: sultan.akel@hacettepe.edu.tr

ORCID ID: 0000-0003-1413-132X

Geliş Tarihi (Received): 15.02.2019; Kabul Tarihi (Accepted): 07.07.2020

Spor bilimcileri sportif performansı yükseltmek için yoğun bir çaba içindedir. Yeni antrenman prensipleri araştırmakta, sporcuyla daha iyi performansa ulaştırma arayışları devam etmektedir. Tüm bu arayış ve araştırmalar spor performansında sadece fiziksel kapasitenin mükemmelliğinin yeterli olmadığını, psikolojik kapasitenin çok önemli bir faktör olduğunu göstermiştir. Performans sadece bir fiziksel nitelik değil, bununla birlikte psikolojik bir süreçtir. Sporcu, bir müsabakayı kaybettiği zaman ekonomik olarak edineceği yer ve ün olarak da kayıplara uğrayacağını farkındadır. Bunun sonucu olarak her yapılan müsabakada sahaya çıkarken sporcu kaygı ve stres yaşamasına rağmen aktivite performansını sergilemek durumunda kalmaktadır (Akarçeşme, 2004).

Birçok üst düzeydeki sporcunun fiziksel ve fizyolojik kapasitelerine ek olarak; motive olma, kaygılarını yönetme, yarışma stresiyle başa çıkma, konsantre olma ve hedefler belirleme gibi psikolojik kapasiteler konusunda da olağanüstü yeteneklere sahip oldukları düşünüldüğünde, sportif performansı arttırmada psikolojik sürecin ihmal edilmemesi gerektiği gerçeği ortaya çıkmaktadır (Koç, 2004). Sporcular yarışma esnasında veya öncesinde aktivite performanslarını olumlu ya da olumsuz açıdan etkileyen bir takım psikolojik faktörlerin etkisi altında kalabilirler. Bu faktörler bazen sporcunun kişilik yapısı ile bazen de dışarıdan gelen bir uyarıcın etkisiyle olabilir. Fiziksel aktivite performansını etkileyen bu psikolojik faktörlerden biri kaygıdır (Yücel, 2003).

Her alanda olduğu gibi spor ortamında da kaygı faktörüne rastlamak olağandır. Sporcuların çoğu yarışmalarda, baskı ve zorluklarla karşı karşıya gelmektedir. Pek çok sporcu antrenmanlarda gösterdikleri performanslarını stresli yarışma şartlarında gösterememektedir. Teknik direktör ve çalıştırıcılar verdikleri röportajlarda, takımlarını oynadıkları karşılaşma sırasında tanıyamadıkları, aktivite performansı konusunda şaşırduklarını söylemektedir (Engür, 2002). Sportif müsabakalar sırasında pek çok sporcunun, telaşlı, huzursuz, sıkıntılı, çekingен, üzüntülü, yüzü sararmış ya da kızarmış, tedirgin durumda olduğu görülmektedir. Ek olarak, bazı sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yapabildikleri hareketleri, müsabakada yapamadıkları, takım arkadaşlarına uyum sağlayamadıkları ve kendilerinden bekleneni yerine getiremedikleri gözlenmektedir (Gümüş,

2002).

Başta çıkma, bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında kendi kendilerine ürettikleri ve çevrelerinden gelen beklentilerin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1984). Sporcular potansiyel olarak kaygılı durumlarla başa çıkmak için pek çok baş etme stratejisine sahiptir. Araştırmacılar, işlevlerine ve niyetlerine göre farklı başa çıkma stratejileri arasında ayırım yapan üst düzey başa çıkma boyutlarını belirlemişlerdir (Crocker, Kowalski ve Graham, 1998). En çok kullanılan başa çıkma boyutları problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma olmuştur. Problem odaklı başa çıkma stratejileri kaygı yaratan durumu değiştirmeye yöneliktir, duygu odaklı başa çıkma ise durumla ilgili duygusal sıkıntı ile ilgilidir (Folkman ve ark, 1984). Bununla birlikte, daha yakın zamanlarda diğer baş etme stratejileri önerilmiştir. Kaçınma ile başa çıkma, hem davranışsal (ör. Durumdan kendini yenileme) hem de kaygılı bir durumdan kurtulmak için psikolojik (örn. Bilişsel uzaklaşma) çabaları içerir (Krohne, 1993). Yaklaşımla başa çıkma, kaygı kaynağının karşısına çıkmayı ve bilinçli olarak onu azaltmaya girişmeyi içerir (stratejiler, doğrudan eylemi, artan çabaları ve planlamayı içerir) (Roth ve Cohen, 1986). Değerleme odaklı başa çıkma, bir durumun önemini azaltmak için yeniden değerlendirilmesini içerir ve durumun yeniden yapılandırılması gibi stratejilere gönderme yapar (Cox ve Ferguson, 1991).

Sporcunun istenen ya da beklenen performansı sağlanmasında kaygı düzeyinin önemi büyüktür. Kaygı düzeyi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve antrenmanlarda defalarca gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasına da yol açabilir. Sportif yarışmalar sırasında birçok sporcunun, telaşlı, huzursuz, sıkıntılı, çekingен, üzüntülü, yüzü sararmış ya da kızarmış, tedirgin durumda olduğu görülmektedir (Gümüş, 2002). Kadın ve erkek yüzücülerin yarışmaya dayalı durumluluk kaygıları arttıkça fiziksel aktivite performanslarının düştüğünü belirten bir başka çalışmada ise kaygı ile baş etme teknikleri kullanılarak sporcularla yeni çalışmalar yapılması gerektiği vurgulanmıştır (Tınazcı, Burgul ve Mirata, 2004). Literatür incelendiğinde kaygının fiziksel aktivite performansı üzerine olan olumsuz etkileri ve kaygı ile baş etme becerilerinin önemini gösteren pek çok araştırma vardır. Ancak voleybol oynayan sporcuların kaygı ile baş etme becerileri ile ilgili sınırlı sayıda araştırma vardır. Bu çalışmanın amacı aktif olarak

voleybol oynayan kız çocuklarında müsabaka öncesi oluşan kaygının fiziksel performansa etkisini incelemek ve baş etme teknikleri eğitiminin müsabaka esnasındaki fiziksel performans algısına olan etkisini incelemektir.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmaya Ankara Hacettepe Üniversitesi Spor Okulları bünyesinde voleybol oynayan, kendisinden ve ailesinden imzalı aydınlatılmış onam formu alınan 7 kız çocuk gönüllü olarak katıldı. Çocuklar haftada 2 gün, günde 2 saat düzenli olarak antrenmana katılmaktaydılar.

Çalışmaya dâhil edilme kriterleri; 7-14 yaş arasında olması ve aktif olarak voleybol oynaması olarak belirlendi. Çalışmaya dâhil edilmeme kriterleri ise fiziksel veya mental olarak herhangi bir engelinin olması, çalışmaya katılmak istememesi, ailesinin çalışmaya katılmaya onay vermemesi ve antrenmanlara düzenli olarak katılmaması olarak belirlendi. Toplamda 12 kişi ile görüşüldü, 5 kişi gönüllü katılımı onaylamadığından çalışmaya dâhil edilmedi. Çalışma kriterlerine uyan ve çalışmaya katılmayı kabul eden çocuklara ait yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ne kadar süredir spora devam ettikleri, takım içerisindeki pozisyonları hakkındaki demografik bilgiler kaydedildi.

Kaygıyı değerlendirmek için Spielberger'in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri kullanıldı. Spielberger'in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri: 1964 yılında Spielberg ve arkadaşları tarafından bireylerin sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin ölçülmesi amacıyla geliştirilen ölçek Türkçe'ye Öner ve Le Compte (1983) tarafından uyarlanmıştır. Kısa ifadelerden oluşan, kendini değerlendirme türü bir ölçektir ve yaş gruplarına göre düzenlenmiş formları mevcuttur. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Özusta tarafından yapılmıştır (Özusta, 1995). Durumluk kaygı formunun sadece o anda hissedilenler ile ilgili bilgi verirken, Sürekli Kaygı Envanteri son 7 gündür hissedilenleri ölçmek üzere geliştirilmiştir. Sürekli-Durumluluk Kaygı Envanteri 20'şer maddeden oluşan ve 1-4 arası derecelenen Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin normal ve hasta örnekleriyle yapılan çalışmalar sonucu elde edilen güvenilirlik katsayılarının 83.87 arasında olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada Durumluluk Kaygı Envanteri kullanılmıştır.

Çocukların spora başlama süreçleri ve bu süreçte kaygı yaşadıkları durumları tespit edebilmek adına ilk olarak aileler ile görüşüldü. Bu

görüşmelerde yarı yapılandırılmış görüşme formu ile ailelerden bilgiler alındı. Bu form şu sorulardan oluşmakta idi:

- Çocuğunuz hangi durumlarda kaygı yaşar?
- Çocuğunuz kaygılarını nasıl ifade eder?
- Çocuğunuz günlük yaşamda kaygı ile nasıl baş eder?
- Çocuğunuz müsabaka öncesinde kaygı duyar mı?
- Çocuğunuzun müsabaka öncesinde oluşan kaygıyı azaltmak için kullandığı stratejileri var mı?

Aileler ile yapılan görüşmeler sonrasında çocuklar ile yapılan görüşmelerde de yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanıldı. Bu form ise şu sorulardan oluşmakta idi.

- Günlük hayatınızda kaygı yaşadığınız durumlar var mıdır? Var ise nelerdir?
- Kaygılarınızı nasıl ifade edersiniz?
- Kaygı ile nasıl baş edersiniz?
- Müsabaka öncesinde kaygı yaşar mısınız? Evet ise baş etmek için ne yaparsınız?

Yarı yapılandırılmış görüşmeler sürecinde ebeveynler; çocuklarının günlük yaşamlarında kaygı yaşadıkları sınav dönemi gibi dönemler olduğunu, en sık kaygı yaşadıkları durumun müsabaka öncesi hazırlık aşaması olduğunu ve mağlup olduklarında kendilerini suçlayıp ağladıklarını ancak birbirlerini desteklediklerini belirtti. Yarı yapılandırılmış görüşme formu ile elde edilen veriler doğrultusunda çocuklara, müsabaka öncesi kaygı ile baş etme becerilerinin öğretilmesine yönelik müdahale planı oluşturuldu. 7 oturumdan oluşan müdahale planı grup olarak uygulandı ve oturumların içeriği şu şekilde idi:

Hazırlık oturumu: Tanışma ve oturum kuralları hakkında konuşma şeklinde hazırlık yapıldı.

1.Oturum: Sporcuların kaygı ve sporda kaygı konusundaki farkındalıklarını arttırmak amacı ile 'Kaygı nedir?', Sporda kaygı nedir?', Sporda kaygı fiziksel aktivite performansını nasıl etkiler? üzerine konuşuldu.

2.Oturum: Sporcuların kendi kişisel özelliklerinin farkındalığını arttırmak amacı ile 'Güçlü ve zayıf yönlerimiz nelerdir?' üzerine konuşuldu.

3.Oturum: Kaygı oluşturan faktörler açısından takım oyunlarının bireysel oyunlardan farkını görebilmek amacı ile 'Takım oyunları ve takım arkadaşını tanıma' hakkında konuşuldu.

4.Oturum: Takım oyunlarında görev paylaşımının

önemini belirtmek amacı ile 'Takım olmak ve takımda görev paylaşmak nedir?' üzerine konuşuldu ve takım arkadaşları ile güven oyunları oynandı.

5.Oturum: Antrenörün sporcuların performansı üzerindeki etkisini görebilmek amacı ile antrenörün takım ile ilişkisi hakkında tartışıldı ve antrenörün de dahil edildiği rekabet içeren oyunlar oynandı.

6.Oturum: Bu oturumda profesyonel bir takımla yapılan müsabaka gözlemlendi. Müsabaka esnasında kaygıya sebep olan ve performansı etkileyen faktörler belirlendi.

7.Oturum: Müsabakada kaygı oluşturan faktörlerle baş edebilmek için takım üyelerine özgü sözel taktikler belirlendi. Taktikler takım üyelerinin iletişim şekillerinden ve birbirlerine olan desteklerinden yola çıkarak sporcular tarafından belirlendi. Bu taktikler bir sonraki profesyonel maçta kullanılarak etkinliği gözlemlendi.

Müdahale sonrasında, müsabakada kullanılan taktiklerin etkinliği hakkında sporcular ile tartışıldı ve müdahale öncesinde yapılan değerlendirmeler tekrarlandı. Araştırmada Sürekli-Durumluluk Kaygı Düzeyi Envanteri ile elde edilen nicel verilerin analizi Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı- Statistical Packages for the Social Sciences-(SPSS) yazılımı kullanılarak yapıldı. Katılımcıların yaş ortalaması alındı, fiziksel aktivite performansı algısı yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile analiz edildi. Elde edilen nitel verilerin içerik analizi yapıldı.

## SONUÇLAR

Voleybol oynayan çocuklarda kaygı ile baş etme becerileri eğitiminin müsabaka esnasındaki fiziksel performansa etkisi incelenmiştir. Yapılan müdahaleler sonrasında, bireylerin müsabaka öncesi ve sonrası kaygı ölçeği puanları Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Bireylerin eğitim öncesi ve sonrası kaygı ölçeği puanları

|                 | Eğitim Öncesi Kaygı Ölçeği Puanı | Eğitim Sonrası Kaygı Ölçeği Puanı |         |
|-----------------|----------------------------------|-----------------------------------|---------|
| <b>Minimum</b>  | 45                               | 23                                |         |
| <b>Maksimum</b> | 56                               | 56                                |         |
| <b>Ortalama</b> | 50,86                            | 36,14                             | p=0,028 |

Araştırmamıza yaşları 11 ve 13 arasında değişen 7 çocuk katılmıştır. Çocukların müdahale öncesi durumluluk kaygı puanları ve müdahale sonrası durumluluk kaygı puanları Tablo 1 'de gösterilmiştir. İki değişken arasındaki farka bakıldığında anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Kaygı ile baş etme tekniklerinin kullanılması ile müsabaka öncesi kaygının müsabaka esnasındaki fiziksel performans algısına etkisi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Stratejilerin kullanıldığı müsabaka sonrasında yapılan görüşmelerde sporcular stratejilerin kaygılarını azalttığını ve performanslarını arttırdığını belirtti. 'Servis sayısını kaçırdığım için kendime çok kızardım

ama atış yapmadan önce 'Bu servis takıma gelecek' diyorum ve o sayıyı alıyorum.', 'Saha içerisine düşen topları çıkarmak için takım arkadaşlarımla 'Havuzaya düşen ıslanır' diyoruz ve sonraki sayıyı alıyoruz.', 'Kaybettiğimiz maçlardan sonra tamamen kendimi suçlar, arkadaşlarımdan uzak durup onlarla konuşmazdım ama artık bir araya gelip hatalarımızı konuşuyoruz ve bir sonraki maç için yeni stratejiler belirliyoruz.', 'Kaybedilen sayılardan sonra takım arkadaşımı suçlamak yerine belirlediğimiz stratejileri kullanınca motivasyonunun yükseldiğini fark ettim ve her kaybedilen sayıdan sonra bunu yapmaya devam ettim.' gibi ifadelerle sporcular, kullandıkları stratejilerin müsabaka sırasında performanslarını arttırdığını ve motive olduklarını belirtti.

## TARTIŞMA

Sporcularla alakalı yapılmış çalışmalar baktığımızda; Baştuğ'un voleybolcular üzerinde yaptığı araştırmada müsabakadan 30 dakika önce aldığı durumluluk kaygı puanlarının yüksekliğinden ve performansa etkisinden bahsedilmiştir (Baştuğ,2009). Çalışmasında yüksek kaygı puanlarının performansı olumsuz yönde etkilediği sonucunu vurgulamıştır. Martens ve ark. (1990)'a göre karşılaşmadan önce sporcuların sahip oldukları kaygı düzeyleri yarışmanın sonucuna ve karşılaşma esnasındaki performanslarına etki edebilir. Bu çalışmalara benzer şekilde bizim çalışmamızda da oyuncuların kaygı düzeyleri anket sonuçlarına göre anlamlı farklar göstermiştir.

Can ve Kaçay (2016), sporcuların başarıyı yakalayabilmesi için sporda ihtiyaç duyulan fiziksel ve psikolojik becerinin yanında kaygı düzeylerini de kontrol etmeleri gerektiğini öne sürmüşlerdir. Profesyonel sporcuların erken yaşlardan itibaren başlayan eğitimleri ve yarışmacı kişiliklerinin ön plana çıkarılması hedefe yönelik ve mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini geliştirmelerine yol açabilmektedir. Bu durum özellikle yoğun çalışma dönemlerinde sporcunun kaygı düzeyinin yükselmesiyle ilgilidir. Müsabakaların yapıldığı dönemlerde de sporcuların kaygı düzeyleri artmakta ve fiziksel aktivite performansları değişkenlik göstermiştir.

Müسابakaların gözlemlenmesi ve sporcuların ifadeleri ile anne ve babaların sözlü olarak çocuklara yaptığı baskıların kaygı düzeyinin artmasına neden olduğu sonuçlarına ulaşıldı. Bu sebeple kimi çocuklar ailelerinin müsabakayı seyretmesini istemediklerini belirtti.

Engür (2002) çalışmasında, takım sporu ile ilgilenen sporcuların "durumluluk kaygı" ortalama puanları bireysel spor ile ilgilenen sporcuların ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptamıştır. Sporcular takımdaki oyuncular arasındaki sorumluluk paylaşımı ve sosyal dayanışmanın, müsabaka esnasında takım performansının ve motivasyonun yüksek olmasını sağladığını belirtti. 'Kaybettiğimiz maçtan sonra sonucun sadece benim hatam olmadığını görünce rahatlıyorum.', 'Başarı da başarısızlık da hepimizin' gibi ifadelerle müsabaka esnasında ve sonrasında ortaya çıkacak sonucun bütün takımı ilgilendirmesi ve yenilgi durumunda sorumluluğun paylaşılmasının kaygı düzeyini azalttığını belirttiler. 'Takım arkadaşlarımızın hangi pozisyonlarda hata yaptıklarını keşfettiğimiz

için o durumlarda birbirimizi destekliyoruz' ifadesiyle birbirini iyi tanıyan ve oyun stillerini iyi bilen, birbirine güvenen sporcuların takım arkadaşlarından aldığı desteğin motivasyonlarını ve performanslarını arttırdığı sonucuna ulaşabiliriz.

Çocukların takım arkadaşlarıyla aralarındaki sosyal destek ve mizah ile başa çıkma teknikleri kullanılarak stratejiler geliştirildi ve müsabaka esnasında kullanıldı. Kaygı ile baş etme becerilerinin öğretilmesi ile çocukların kaygı puanlarındaki değişiklikler değerlendirildi ve anlamlı farklar bulundu.

Çalışmamızda sadece kız sporculara yönelik müdahaleler uygulanmıştır. Cinsiyetin kaygı ve baş etme üzerindeki etkilerini görebilmek için aynı çalışma erkek sporcular ile de yapılmalıdır. Kontrol grubunun olmayışı çalışmamızın kısıtlılıklarından biridir. Çalışma daha fazla katılımcıyla ve farklı spor dallarında da yapılabilir.

## Kaynaklar

- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baştuğ, G. (2009). Bayan voleybolcuların müsabaka dönemi kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 15-20.
- Can, Y., & Kaçay, Z. (2016). Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Am J Hum Sci*, 13(3), 6176-6184. doi:10.14687/jhs.v13i3.4353
- Cox, T., & Ferguson, E. (1991). Individual differences, stress and coping. In C. L. Cooper., & R. Payne (Eds.), *Personality and Stress: Individual Differences in the Stress Process*, (pp.7 – 30). England: John Wiley & Sons.
- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Graham, T. R. (1998). Measurement of coping strategies in sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*, (pp.149-161). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Co.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Koç, H. (2004). *Profesyonel Futbolcularda Durumluluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and Avoidance: Strategies in Coping with Aversiveness*, (pp.19 – 50). Ashland, OH, US: Hogrefe & Huber Publishers.

- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., & Smith, D.E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R.S. Vealey, & D Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport*, (pp.117-190). Champaign: Human Kinetics.
- Öner, N., & Le Compte A. (1983). *Sürekli Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı* (s. 1-26). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özusta, H. S. (1995). Çocuklar için durumluk- sürekli kaygı envanteri uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 32-44.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *Am Psychol*, 41(7), 813 – 819.
- Tınazcı, C., Burgul, N., & Mirata, F. (2004). *14-21 Yaş Yüzücülerinin Kaygı Durumlarının Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi (KKTC Örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kıbrıs.
- Yücel, E.O. (2003). *Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi* (Yüksek lisans tezi).Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.