

Yamaç Paraşütçülerindeki Heyecan Arayışının, Yaralanma Kaygısı ve Özgüven ile ilişkisi

* Ziya BAHADIR^{ID} ** Osman YOKA^{ID} *** Keziban YOKA^{ID}

ARAŞTIRMA

Öz

Bu araştırmanın amacı; Yamaç Paraşütçülerindeki Heyecan Arayışının, Yaralanma Kaygısı ve Özgüven ile ilişkisinin incelenmesidir. Çalışmaya aktif spor yaşantıları devam etmekte olan gönüllü 150 yamaç paraşütü sporcusu dahil edilmiştir. Örneklem seçiminde kolay ulaşılabilir durum örnekleme tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak; Heyecan arayışı ölçeği, Spor yaralanması Kaygı ölçeği, özgüven ölçeği ile araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel Bilgi Formuna yer verilmiştir. Elde edilen veriler SPSS paket programıyla analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra; verilerin iki değişken arasında karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t testi uygulanırken; üç ve daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Üç ve daha fazla gruplarda yapılan karşılaştırmalarda ortaya çıkan farklılığın tespiti için Lsd testi uygulanmıştır. Ayrıca Pearson Momentler Correlation testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; sporcuların cinsiyet değişkenine göre spor yaralanma kaygısı ölçeği, heyecan arayışı ölçeği ve özgüven ölçeğinden almış oldukları puanlar incelendiğinde; sporcuların cinsiyetlerine göre, spor yaralanma kaygısı ölçeği ile istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Görülen bu farkın kadın sporcuların lehine olduğu tespit edilmiştir. Gelir seviyesine göre spor yaralanma kaygısı ölçeği, heyecan arayışı ölçeği ve öz güven ölçeğinden almış oldukları puanlar değerlendirildiğinde; Heyecan arayışı ölçeğinden almış oldukları puanlar ile anlamlı fark tespit edilirken, bu farkın 5001-6000 TL gelir seviyesine sahip sporcuların lehine olduğu saptanmıştır. Sporcuların yaş gruplarına göre heyecan arayışı ölçeğinden almış olduğu puanlar doğrultusunda anlamlı fark tespit edilirken ($p<0,05$), bu farkın 24-26 yaş aralığındaki sporcuların lehine olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra sporcuların yaralanma durumlarına göre spor yaralanma kaygısı ölçeğinden ve heyecan arayışı ölçeğinden almış olduğu puanlar doğrultusunda anlamlı fark tespit edilirken ($p<0.05$), bu farkın 2 kez yaralanan sporcuların lehine olduğu saptanmıştır. Ayrıca sporcuların spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanı ile özgüven arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Yani sporcuların kaygı seviyesi arttıkça özgüvenin düştüğünü söyleyebiliriz. Özgüven ve heyecan arayışı arasında anlamlı ve orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda heyecan arayışı ölçeği ve spor yaralanması kaygı ölçeği puanları değerlendirildiğinde, kadın sporcuların kaygı seviyelerinin yüksek olduğunu, gelir seviyesi, yaş ve yaralanma durumlarının heyecan arayışlarını etkilediğini belirtebiliriz. Erkek sporcuların özgüven puanlarının daha yüksek olduğunu, spor yaralanması puanlarına cinsiyet ve yaralanma durumunun etki ettiğini söyleyebiliriz. Erkek sporcuların heyecan arayışı puanlarına ise yaş, gelir seviyesi ve yaralanma durumunun etki ettiğini belirtebiliriz. Çalışmamız spor yaralanma kaygısına dair düşüncenin sporcuyu hem oyun alanında hem de sosyal yaşantısında aldığı kararlar yönünden olumlu veya olumsuz etkileyebileceği gibi, önlem alma noktasında ise tedbirli davranması gerekliliğini ortaya koyduğu söylenebilir. Sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin her alandaki kararlılıklarını olumlu yönde etkilemesi adına öncelikle spor psikologlarından destek alınmalıdır. Daha sonra aile ve yakın çevreye gerekli bilgilendirme yapılarak sürece dahil olmaları sağlanmalıdır.

Anahtar kelimeler: Heyecan arayışı, Kaygı, Özgüven, Spor yaralanması

* Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye

** Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Kayseri, Türkiye

***Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, Türkiye

The Relationship of Thrill-Seeking with Injury Anxiety and Self-Confidence in Paragliders

Abstract

The purpose of this research; It is an examination of the relationship between Sensation Seeking, Injury Anxiety and Self-Confidence in Paragliders. 150 volunteer paragliding athletes who continue their active sports lives were included in the study. Easily accessible case sampling technique was used in sample selection. The survey method was used as a data collection tool in the research. As a data collection tool in the study; Excitement Seeking Scale, Sports Injury Anxiety Scale, Self-Confidence Scale and a Personal Information Form prepared by the researcher are included. The data obtained was analyzed with the SPSS package program. In addition to descriptive statistics; When comparing data between two variables, t-test is applied in independent groups; One-way analysis of variance was applied to compare three or more variables. Lsd test was applied to detect the differences that emerged in comparisons made in three or more groups. Additionally, Pearson Moment Correlation test was applied. According to the analysis results; When the scores of the athletes from the sports injury anxiety scale, excitement seeking scale and self-confidence scale are examined according to gender variable; According to the gender of the athletes, there was a statistically significant difference with the sports injury anxiety scale ($p < 0.05$). It has been determined that this difference is in favor of female athletes. When the scores they received from the sports injury anxiety scale, excitement seeking scale and self-confidence scale were evaluated according to their income level; While a significant difference was detected with the scores they received from the sensation seeking scale, it was determined that this difference was in favor of athletes with an income level of 5001-6000 TL. While a significant difference was detected in the scores received from the excitement seeking scale by the athletes according to their age groups ($p < 0.05$), this difference was found to be in favor of the athletes between the ages of 24-26. In addition, while a significant difference was detected in the scores of the athletes from the sports injury anxiety scale and the excitement seeking scale according to their injury status ($p < 0.05$), it was determined that this difference was in favor of the athletes who were injured twice. Additionally, a negative relationship was found between the athletes' total score of the Sports Injury Anxiety Scale and their self-confidence. In other words, we can say that as the anxiety level of athletes increases, their self-confidence decreases. A significant and moderate relationship was found between self-confidence and excitement seeking. At the same time, when the sensation seeking scale and sports injury anxiety scale scores are evaluated, we can state that the anxiety levels of female athletes are high and that income level, age and injury conditions affect their excitement seeking. We can say that male athletes have higher self-confidence scores, and gender and injury status affect sports injury scores. We can state that age, income level and injury status affect the sensation seeking scores of male athletes. It can be said that our study reveals that the thought about sports injury anxiety can affect the athlete positively or negatively in terms of the decisions he makes both on the field of play and in his social life, and that he should be cautious in terms of taking precautions. In order for athletes' injury anxiety levels to positively affect their determination in all areas, support should first be received from sports psychologists. Then, the family and close circle should be informed and their involvement in the process should be provided.

Keywords: Thrill seeking, anxiety, self-confidence, sports injury

Giriş

Günümüz macera ve adrenalin sporları; dağcılık, kaya tırmanışı, mağaracılık, doğa yürüyüşü, yamaç paraşütü gibi açık alanda yapılan birçok sporu ve aktiviteyi içine almaktadır (Broadhurst, 2001; Miller ve Mair, 2020). Bu sporlardan en dikkat çekici olanı yamaç paraşütüdür. Yamaç paraşütü kendine özgü bir pist ya da hava aracı gereksinimi olmayan tamamen rüzgâra eşlik edilerek gerçekleştirilen bir ekstrem spordur. Yamaç paraşütü uçuşu ilk olarak 1940'lı yıllarda Wright kardeşler tarafından gerçekleştirilmiştir (Batman ve Uluşan, 2007). Yamaç paraşütü havacılık ve

doğa sporudur. Yamaç paraşütünün bireye özgüven kattığı ve sosyal gelişimine fayda sağladığı bilinmektedir (Kaplan ve Ardahan 2013; Bilgin, 2011). Özgüven, bireyin bir etkinliği başarılı bir şekilde yapabileceğine inandığı yetenek ile güce güvenmesi, sahip olduğu yetenek ve gücü ile birlikte, aldığı kararlara güvenmesi olarak tanımlanmaktadır (Feltz, 1988; Eldeleklioğlu 2004; Bilgin, 2011). Özgüveni yüksek olan kişiler, kendine güvenen, başarı odaklı, üretken ve yaratıcı bireylerdir (Mills ve ark., 2000). Özgüven doğuştan gelen bir özellik değildir. Bireyin yaşam alanı ve çevresindeki etkenlerin kişiyi değiştirmesi sonucu ortaya çıkar. Hayat boyunca bireyin başına gelen her olumlu olay onun özgüvenini artırırken başına gelen olumsuz olay ve durumlar özgüvenin eksilmesine sebep olabilir (Merey, 2010). Yamaç paraşütü yapan bir sporcunun tatmin etmek istediği duygu heyecan arayışıdır. Heyecan arayışı, sıradışı, karmaşık, yoğun ve kendine özgün hazlar için yüksek risk alma isteğiyle ilişkili ve genlerle aktarılabilen bir kişilik özelliğidir (Zuckerman, 1994; Stoel vd., 2006; Brymer vd., 2020; Derringer vd., 2010; Alemdar ve ark., 2023). İlgili literatürde yapılan birçok araştırma bireylerin kişilik özellikleri ile risk algılarını ve/veya heyecan arayışlarını incelemektedir (Zuckerman, 1996; Gullone ve Moore, 2000; Donohew vd., 2000; Zuckerman ve Kuhlman, 2000; Hoyle vd., 2000; Lauriola ve Levin, 2001; Aluja vd., 2003; Roberti, 2004; Clarke ve Robertson, 2005; Dahlen ve White, 2006; Deniz ve Erciş, 2008; Tok, 2011; Wang vd., 2012; Thomson vd., 2013). Yamaç paraşütü gerekli eğitimler, tedbirler ve tecrübeler olmadan gerçekleştirildiğinde trajik sonuçlar ortaya çıkabilir. Bu sonuçlardan en önemlisi sporcuların yaralanması ve performanslarını etkileyecek sakatlanmaların meydana gelmesidir (Kılıç ve ark., 2014). Spor yaralanmaları kalıcı rahatsızlıkları içeren bir durum olabileceği gibi tedavi edilip iyileşme de söz konusu olabilir. Spor etkinlikleri esnasında meydana gelen yaralanmalar, sporcunun müsabakalara/antrenmanlara katılmasına engel olduğu gibi olumsuz bir tutum sergilemelerine de neden olabilmektedir (Yıldırım ve Yüksel, 2022). Spordaki başarıyı etkileyen en önemli etkenlerden biri (Uzun & Sofuoğlu, 2023), sporcu sakatlıklarıdır. Sporcuların yaşamış oldukları sakatlıklar sonucunda karşılaştıkları kaygı durumunun yaratıcılık düzeylerini etkilediği düşünülmektedir. Kaygı, amaçları gerçekleştirilememeye veya engellerin üstesinden gelememe tehdidi nedeniyle kişinin kendine saygısı ve güvenin baskılanması veya başarısızlık ve suçluluk duygularının artması olarak tanımlanır (Arruda, Aoki, Freitas, Drago ve Moreira, 2014). Kaygı, genel anlamda kişilerin performansını etkileyen olumsuz bir ruh hali olarak kabul edilmekte olup; durumluk kaygı, endişe, sinirlilik, saldırganlık ve öfke (Akdağcık ve ark., 2022) ve artan kalp hızı veya solunum gibi fizyolojik etkilerden oluşan kalıcı olmayan bir duygusal durumdur (Smith ve ark., 2005). Kaygı, yapısal özellikleriyle dünyanın her yerinde benzer etkiler gözlenmesine yol açmakta ve sportif performansta da yükselme ya da düşme gibi etkilerle kendini ortaya çıkarmaktadır. Kaygının sportif performans üzerine etkili olduğu anlarda; sporcuların uyum sağlama yeteneklerinde, konsantrasyon ve odaklanmalarında, denge ve fiziksel kondisyonlarında, karar alma ve değerlendirme süreçlerinde, sahip oldukları özgüven, öz yeterlilik

inancı (Adak ve Yüksel,2021) ve hissettikleri değer üzerinde, motive olmaları ve harekete geçme gibi durumlarında farklılıklar gözlenmektedir. Araştırmacıardan Aydoğan (2014) yaptığı çalışmasında sporcuların yaralanma ve tedavi sonrası kaygı düzeylerinin yükseldiğini, Özder (2010) gerçekleştirdiği çalışmada sporcuların yaralandıkları zaman en çok sportif becerilerini kaybetme kaygısı taşıdıklarını, Tanyeri (2019) yaptığı araştırmada sporcuların yaralanma kaygı düzeylerini fiziksel temas gerektiren branşlar da rakibine daha sert müdahalelerde bulduklarından dolayı daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu açıdan bakıldığında bir irtifa ve heyecan sporu olan yamaç paraşütü sporunun irtifa, iklim koşulları, risk, kaygı vb. faktörler dikkate alındığında sporcular üzerindeki psikolojik etkilerini incelemenin gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma, yamaç paraşütü sporcularının heyecan arayışı, yaralanma kaygısı ve özgüvenlerinin incelenmesi amaçlanarak tasarlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma Modeli

Yamaç paraşütü sporcularının heyecan arayışı, yaralanma kaygıları ve özgüven düzeylerinin incelendiği çalışma nicel araştırma desenine göre tasarlanmıştır. Ayrıca araştırmada mevcut durumu ortaya çıkartmayı hedefleyen betimsel ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntemden yararlanılmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2014; Karasar, 2016).

Araştırma Grubu

Kayseri’ de yaşayan ve aktif olarak yamaç paraşütü sporu ile uğraşan sporcular örneklem grubumuzu oluşturmaktadır. Örnekleme tekniklerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme tekniği kullanılmıştır(Yıldırım ve Şişek, 2018).

Araştırma Etiği

Çalışmada, bireysel hakların korunması ve insan olgusunun kullanılması gerektiğinden, çalışmanın her aşamasında bilimsel etik, ilke ve kurallarına uygun davranılmış olup, araştırmamız öncesi Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 25.04.2023 tarih ve 150 başvuru numaralı etik kurul izni alınmıştır.

Verilerin Toplanması: Veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Anketler katılımcılara araştırmacılar aracılığı ile uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Sporcuların demografik bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan yaş, uçuş türü, cinsiyet, yaralanma sayısı gibi değişkenlerden oluşan form hazırlanmıştır.

Heyecan Arayışı Ölçeği: Hoyle ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Turan ve Çelik tarafından (2016) yapılan ölçek tek alt boyut ve 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmasında güvenilirlik katsayısının .79 olarak saptanmıştır. Yine ölçeğin madde test korelasyonları .22 ile .59 aralığında olduğu görülmüştür.

Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği: Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilen ve 21 madde ile yedi alt faktörden oluşan Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Caz ve ark.(2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 17 madde 6 alt boyut ve 5 li likert tipindedir. Alt boyutların Cronbach α katsayıları ise sırasıyla Yeteneğini Kaybetme Kaygısı faktörü için 0.724, Zayıf Algılanma Kaygısı faktörü için 0.645, Acı Çekme Kaygısı faktörü için 0.780, Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı faktörü için 0.876, Yeniden Yaralanma Kaygısı faktörü için 0.608, Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı faktörü için ise 0.812 olarak hesaplanmıştır.

Özgüven Ölçeği: Akın (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 33 madde 2 alt boyuttan oluşmaktadır. 5 Li likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'dür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir.

Verilerin Analizi

Veriler toplandıktan sonra spss programıyla analiz edilmiştir. Analizler sonucunda tanımlayıcı istatistikler f ve % dağılım olarak verilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra dağılımların normallik yapısı çarpıklık ve basıklık testleri ile incelenmiştir. Normal dağılım yapılarıyla karşılaştırılması sonucu parametrik test kararı alınmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda t testi, tek yönlü varyans analizi, üç ve daha fazla gruplarda yapılan karşılaştırmalarda ortaya çıkan farklılığın tespiti için Lsd testi uygulanmıştır. Ayrıca Pearson Momentler Correlation testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1
Tanımlayıcı istatistik-frekans ve yüzde değerleri

Değişken	Kategori	F	%
Cinsiyet	Kadın	37	24,7
	Erkek	113	75,3
Yaş	18-20	16	10,7
	21-23	30	20,0
	24-26	21	14,0
	27 ve üzeri	83	55,3
	Gelir Seviyesi	5000 TL ve altı	50
	5001-6000 TL	17	11,3
	6001-7000TL	18	12,0
	7001TL ve üzeri	65	43,3
Kaç kez yaralandınız?	Hiç	81	54,0
	1	39	26,0
	2	16	10,7
	3 ve üzeri	14	9,3
Toplam		150	100

Araştırmaya katılan sporcuların sosyo-demografik özelliklerine baktığımızda %24.7'si kadın,

%75,3'ü erkek toplamda 150 yamaç paraşütü sporcusundan oluşmaktadır. Araştırmaya 18-20 yaş aralığında 16, 21-23yaş aralığında 30, 24-26 yaş aralığında 21, 27 ve üzeri yaş aralığında 83 kişi katılmıştır. Katılımcıların %33,3'ü 5000 TL ve altı gelire sahip iken, %11,3'ü 5001-6000 TL, %12'si 6001-7000 TL, %43,3'ü 7001 ve üzeri gelire sahiptir. Sporcuların %54'ü hiç yaralanmamış iken, %26'sı 1 kez, %10,7'si 2 kez, %9,3'ü 3 ve üzeri yaralanmıştır.

Tablo 2

Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Heyecan Arayışı Ölçeği, Yaralanma Kaygı Ölçeği ve Özgüven Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	df	t	p
Heyecan Arayışı	Kadın	37	31,08	5,765	148	2,021	,399
	Erkek	113	28,82	5,942			
Spor Yaralanması Kaygı	Kadın	37	43,94	8,859	148	,271	,005*
	Erkek	113	43,33	12,679			
Özgüven	Kadın	37	133,70	14,582	148	-,452	,260
	Erkek	113	135,07	16,415			

*p<0.05, **p<0.001

Tablo 2 incelendiğinde, sporcuların cinsiyetlerine göre spor yaralanma kaygısı ölçeğinden almış olduğu puanlar doğrultusunda anlamlı fark tespit edilirken (p<0,05), bu farkın kadın sporcuların lehine olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda heyecan arayışı ve özgüven ölçek puanları ile cinsiyete göre anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 3

Sporcuların Gelir seviyelerine Göre Heyecan Arayışı Ölçeği, Yaralanma Kaygı Ölçeği ve Özgüven Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Gelir seviyesi	N	\bar{x}	Ss	F	P	Lsd
Heyecan Arayışı	5000 ve altı ^a	50	30,60	4,919	5,002	,002*	a-d c-d
	5001-6000 ^b	17	30,64	5,656			
	6001-7000 ^c	18	32,05	5,307			
	7001 ve üzeri ^d	65	27,36	6,402			
Spor Yaralanması Kaygı	5000 ve altı ^a	50	45,44	13,412	,984	,402	
	5001-6000 ^b	17	44,11	9,911			
	6001-7000 ^c	18	40,38	9,822			
	7001 ve üzeri ^d	65	42,67	11,457			
Özgüven	5000 ve altı ^a	50	136,24	16,091	1,030	,381	
	5001-6000 ^b	17	131,17	16,519			
	6001-7000 ^c	18	130,11	15,680			
	7001 ve üzeri ^d	65	135,78	15,747			

*p<0.05, **p<0.001

Tablo 3'e bakıldığında, sporcuların gelir seviyesine göre heyecan arayışı ölçeğinden almış olduğu puanlar doğrultusunda anlamlı fark tespit edilirken (p<0,05), bu farkın 5001-6000 TL gelir seviyesine

sahip sporcuların lehine olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda spor yaralanma kaygısı ve özgüven ölçek puanları ile gelir seviyesine göre anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4

Sporcuların yaş gruplarına göre Heyecan Arayışı Ölçeği, Yaralanma Kaygı Ölçeği ve Özgüven Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	N	\bar{x}	Ss	F	p	Lsd
Heyecan Arayışı	18-20 ^a	16	32,00	2,065	8,617	,000**	a-d c-d
	21-23 ^b	30	30,40	5,321			
	24-26 ^c	21	33,47	5,946			
	27 ve üzeri ^d	83	27,46	5,951			
Spor Yaralanma Kaygısı	18-20 ^a	16	43,68	11,115	1,401	,245	
	21-23 ^b	30	47,26	13,193			
	24-26 ^c	21	41,42	12,718			
	27 ve üzeri ^d	83	42,60	11,110			
Özgüven	18-20 ^a	16	130,87	15,041	1,262	,290	
	21-23 ^b	30	133,33	16,286			
	24-26 ^c	21	140,33	16,523			
	27 ve üzeri ^d	83	134,56	15,766			

* $p<0.05$, ** $p<0.001$

Tablo 4 incelendiğinde, sporcuların yaş gruplarına göre heyecan arayışı ölçeğinden almış olduğu puanlar doğrultusunda anlamlı fark tespit edilirken ($p<0,05$), bu farkın 24-26 yaş aralığındaki sporcuların lehine olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda spor yaralanma kaygısı ve özgüven ölçek puanları ile cinsiyete göre anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 5

Sporcuların yaralanma durumlarına göre Heyecan Arayışı Ölçeği, Yaralanma Kaygı Ölçeği ve Özgüven Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Yaralanma Durumu	N	\bar{x}	Ss	F	p	Lsd
Heyecan Arayışı	Hiç ^a	81	30,04	5,985	2,798	,042*	b-d c-d
	1 kez ^b	39	27,92	5,755			
	2 kez ^c	16	27,25	5,397			
	3 kez ve üzeri ^d	14	32,00	5,844			
Spor Yaralanma Kaygısı	Hiç ^a	81	44,38	11,859	4,357	,006*	a-d b-c c-d
	1 kez ^b	39	41,35	10,931			
	2 kez ^c	16	50,37	8,943			
	3 kez ve üzeri ^d	14	36,35	12,821			
Özgüven	Hiç ^a	81	135,40	18,561	,896	,445	
	1 kez ^b	39	135,43	12,617			
	2 kez ^c	16	128,56	8,679			
	3 kez ve üzeri ^d	14	135,92	13,764			

* $p<0.05$, ** $p<0.001$

Tablo 5 incelendiğinde, sporcuların yaralanma durumlarına göre spor yaralanma kaygısı ölçeğinden ve heyecan arayışı ölçeğinden almış olduğu puanlar doğrultusunda anlamlı fark tespit edilirken ($p<0,05$),

bu farkın2 kez yaralanan sporcuların lehine olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda özgüven ölçek puanları ile yaralanma durumuna göre anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 6

Sporcuların Heyecan Arayışı Ölçeği, Yaralanma Kaygı Ölçeği ve Özgüven Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi

Ölçek		1	2	3
Heyecan Arayışı ¹	R	1		
	P			
Spor yaralanma kaygısı ²	R	-,176*	1	
	P	,031		
Özgüven ³	R	,307**	-,280**	1
	P	,000	,001	

* $p<0.05$, ** $p<0.001$

Çalışmaya katılan sporcuların heyecan arayış, yaralanma kaygı ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişki Tablo 6’da verilmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, sporcuların özgüven ile heyecan arayışı arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Spor yaralanma kaygısı ile özgüven arasında negatif yönlü ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Heyecan arayışı ile spor yaralanma kaygısı arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Yamaç paraşütü yapan sporcular diğer insanlarda olduğu gibi hayatın olağan akışı içerisinde; ekonomik, çevre ile ilişkili, aile, mesleki vs. sorunların yanı sıra, uçuş sırasında sıcaklık değişimleri, düşük basınç, güç, uçuş şartları gibi temel ve özel stres durumlarının baskısından etkilenirler. Bu baskıların yanı sıra bu sporun ölüm riski taşıdığı da bir gerçektir. Bu da sporcuda kaygı ve psikosomatik bozukluklarla neden olmaktadır. Fakat yamaç paraşütü son zamanlarda serbest zaman faaliyetleri açısından yoğun ilgi görmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmamızda yamaç paraşütçülerindeki heyecan arayışının, yaralanma kaygısı ve özgüven ile ilişkisi incelenip literatür ile tartışılacaktır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, sporcuların cinsiyet değişkenine göre spor yaralanma kaygısı ölçeği, heyecan arayışı ölçeği ve özgüven ölçeğinden almış oldukları puanlar incelendiğinde; sporcuların cinsiyetlerine göre, spor yaralanma kaygısı ölçeği ile istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Görülen bu farkın kadın sporcuların lehine olduğu görülmüştür. Bunun nedeninin, kadınların toplum içerisinde cinsiyete biçilen roller gereği günlük işlerinin (ev işleri, temizlik, bakım vb.) aksamaması, gelişimsel (adölesan, menopoz vb.) ve durumsal (gebelik, doğum, hastalık vb.) süreçlerinin oluşturduğu stres ve baskının kaygı düzeylerini artırdığından dolayı olduğu

söylenbilir (Miller ve ark., 2017; Porcelli ve ark., 2016; March ve ark., 2011). Bu kapsamda kadınların stres ve kaygı ile baş etmede kullandıkları yöntemlerin durumu ve kapsamı daha fazla araştırılması önerilmektedir. İlgili literatür incelendiğinde; Zurita-Ortega ve ark. (2019) çalışmasında cinsiyet değişkeni açısından sporda yaralanma kaygısı ölçek puanı ile arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Frost & Hansson (2017) çalışmasına katılan kadın katılımcıların spor yaralanması kaygı düzeyini erkeklerden daha yüksek bulmuştur. Ünver ve ark. (2020) ve Arıkan ve Çimen (2020) çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre spor yaralanma kaygı puanları arasında anlamlı fark tespit etmiştir. Ünal ve Çankaya (2022) cinsiyet değişkeni ile spor yaralanma kaygısı arasında anlamlı fark tespit etmişlerdir. Kolt ve Kirkby (1994) yaptıkları araştırmada kadın cimnastikçilerin spor yaralanması kaygı seviyelerinin erkek jimnastikçilerden yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yine Cassidy (2006) ve Habif (2008) ve Jenna (2013) yapmış oldukları araştırmalarda kadın sporcuların spor yaralanması kaygı düzeylerinin erkek sporculardan yüksek olduğunu saptamıştır. İlgili literatür sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Fakat bu bulgunun zıttı sonuçlar elde eden çalışmalar mevcuttur. Araştırmacılarından Tanyeri (2019) ve Çakır & Kısa (2021) erkek sporcuların spor yaralanması kaygı puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Karayol & Eroğlu (2020), Meeuwisse, Sellmer ve Hagel, (2003), Stevenson (2000) cinsiyet değişkenine göre spor yaralanması kaygı düzeyinde anlamlı farka rastlamamıştır. Çalışmamızdan farklı sonuç elde etmelerinin nedeninin, örneklem gruplarının ve yapmış oldukları spor branşlarının farklı olmasından kaynaklandığı ifade edilebilir. Sporcuların cinsiyet değişkenine göre özgüven ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Bunun yanında erkek sporcuların özgüven seviyesinin kadın sporculara oranla yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, erkeklerin oyun salonları, spor merkezleri, stadyum, kafeler gibi sosyal ortamlarda daha çok vakit geçirerek bireylerle etkileşimde bulunmalarından kaynaklı özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Benzer araştırmalar incelendiğinde ise Kanadıkırık-Kılıç ve Kılıç'ın (2013) yaptığı araştırmada ise erkeklerin özgüven düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucunu tespit etmiştir. Yaylacı (2019) özgüven seviyesinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini saptamıştır. Yıldız ve arkadaşları (2016) ve Özen ve arkadaşlarının (2014) yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre özgüven seviyesinin farklılaşmadığını söylemişlerdir. Buna paralel olarak Başoğlu ve Sun da benzer sonuçları tespit etmişlerdir. Bostancı ve arkadaşları (2018) dağcılarının cinsiyet değişkenine göre özgüven seviyelerinin farklılık göstermediğini söylemişlerdir. Benzer çalışmalarda cinsiyet ile özgüven arasında anlamlı farka rastlamamıştır (Çakır, Kan ve Sünbül, 2006; Turan-Başoğlu, 2007; Bilgin, 2011; Çelik, 2014; Karademir, 2015; Patır-Erkek, 2016; Öztürk, 2017; Acuner, 2012; Arslan ve ark., 2015; Karacabey ve ark., 2017, Güventürk, 2017; İlhan ve ark., 2021; Şanlıtürk, 2022). İlgili literatür çalışmamızla paralellik göstermektedir. Fakat bu bulgumuzdan farklı sonuçlar elde eden çalışmalar gözlemlenmiştir. Araştırmacılarından Sert (2022)

tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada cinsiyet değişkeni ile özgüven arasında anlamlı fark tespit etmiştir. Öztürk'ün (2017) yaptığı çalışma sonuçlarına göre, özgüven düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığını tespit etmiştir. Bu farklılıkların görülmesi üzerinde sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik normların rol oynadığını söylenebilir. Sporcuların cinsiyet değişkenine göre heyecan arayışı ölçeği puanları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bunun yanı sıra kadın sporcuların heyecan arayışı seviyesinin erkeklere oranla yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatürde heyecan arayışı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde; Araştırmacılardan Bilgen (2021) çalışmasında kadın katılımcıların heyecan arayışı değerlerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Beşikçi & Dinç (2022) çalışmasında kadın pilotların heyecan arama seviyesinin erkek pilotlardan yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yavaş ve Devenci (2022) yapmış oldukları araştırmada kadın sporcuların heyecan arama düzeyini erkek sporculara göre daha yüksek bulmuştur. Bu bulgu değerlendirildiğinde; yaşadığımız toplumda erkeklere biçilen cinsiyet rolleri gereği cesaret ve atılganlık gibi özelliklerin erkek katılımcılar da daha ön plana çıkması, monotonluktan sıkılan ve hormonal değişimler yaşayan kadınları daha meydan okuyucu ve riskli davranışları sergilemeye ittiği söylenebilir. Ayrıca ilgili literatür incelendiğinde bu bulgunun desteklendiği görülmektedir. Öte yandan Yumuk (2019) ve Ewert vd., (2012) yaptıkları araştırmada bulgularımızdan farklı olarak erkek sporcuların heyecan arama seviyelerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, sporcuların gelir seviyesi değişkenine göre spor yaralanma kaygısı ölçeği, heyecan arayışı ölçeği ve öz güven ölçeğinden almış oldukları puanlar incelendiğinde; sporcuların gelir seviyesine göre, heyecan arayışı ölçeğinden elde edilen puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilirken, bu farkın 5001-6000 TL gelir seviyesine sahip sporcuların lehine olduğu saptanmıştır. Sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe bireylerin yeni aktiviteler keşfetme, yeni hobiler edinme, sıradışı deneyimler yaşama isteğinin artmasının heyecan arayışını etkilediği söylenebilir. Bulgumuza bulgulara paralel olarak; Roth ve ark., (2005)' de yaptıkları araştırmada gelir seviyesi yüksek olan bireylerin daha yüksek heyecan arayışlarının olduğunu belirtmişlerdir. İncekara (2021) çalışmasında heyecan arayışı ile gelir seviyesi arasında anlamlı fark tespit etmiştir. Bulgumuz ilgili literatürle paralellik göstermektedir. Sporcuların özgüven ölçeğinden almış olduğu puanlar doğrultusunda gelir seviyesi ile anlamlı fark tespit edilmemiştir. Bunun nedeninin bireylerin çocukluk döneminden itibaren kendisine yönelik iyi duygular geliştirmesinin özgüven üzerinde etkili olduğu düşünüldüğünde, gelir seviyesinin özgüveni etkilemediği söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde; Araştırmacılardan Karabulut (2019) sportif özgüven düzeyinin gelir seviyesi değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Acuner (2012) dansçıların özgüven düzeylerinin gelir seviyesine göre farklılık göstermediğini söylemiştir. Gökkaya (2017) elit boks sporcularının özgüven seviyelerinin gelir düzeylerine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Sporcuların spor yaralanma kaygısı ölçeğinden almış olduğu puanlar doğrultusunda gelir seviyesi ile anlamlı fark tespit

edilmemiştir. Araştırmacılarından Ekin ve Bülbül (2020) çalışmalarında gelir seviyesi ile spor yaralanma kaygısı arasında anlamlı fark tespit etmediklerini belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada Ünal ve Çankaya (2022) futbolcular ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında gelir seviyesi ile spor yaralanma kaygısı arasında anlamlı fark tespit etmişlerdir. Araştırma bulguları incelendiğinde, sporcuların yaş gruplarına göre heyecan arayışı ölçeğinden almış olduğu puanlar doğrultusunda anlamlı fark tespit edilirken ($p < 0,05$), bu farkın 24-26 yaş aralığındaki sporcuların lehine olduğu saptanmıştır. Bu yaş grubunun yaşamı boyunca gözlemlediği, tecrübe edindiği deneyimlerin üzerine yeni ve riskli deneyimler yaşama eğiliminde olduğundan kaynaklandığı ifade edilebilir. Bunun yanı sıra sporcuların yaş gruplarının farklı olması farklı heyecan arama seviyesine sahip olduklarını göstermektedir. Bu bulgumuza paralel olarak; araştırmacılarından Beşikçi ve Dinç (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yaş ile heyecan arayışı arasında anlamlı fark tespit etmişlerdir. Bu farkın 25 yaş altındaki pilotların lehine olduğu belirlenmiştir. Yumuk (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise yaş ile heyecan arayışı arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Bilgen (2021) gerçekleştirdiği çalışmasında yaş grupları ile heyecan arayışı ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu söylemiştir. Li ve ark. (2015)'te yaptıkları araştırmalarında heyecan arayışı ile yaş arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğunu, yaş ilerledikçe heyecan arayışının azaldığını saptamışlardır. Ayrıca yapılan birçok çalışmada bireylerin ergenlik çağlarında heyecan arayışı seviyelerinin zirve noktasına vardığı ve ileriki yaşlarda düşme eğiliminde olduğunu göstermektedir (Zuckerman, 1979; Ball vd., 1984). Aynı zamanda özgüven ölçek puanları ile yaşlarına göre anlamlı fark görülmemiştir ($p > 0,05$). Gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğine benzer sonuçlar gözlemlenmektedir. Sert (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yaş değişkeni ile özgüven arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Şanlıtürk (2022) çalışmasında yaş ile özgüven arasında anlamlı farka rastlanmamıştır. Yalçın, Ayhan ve Düğenci'nin (2019) grekoromen güreşçilerle yaptığı çalışmada iç güvenin ve dış güvenin yaşa göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. İlhan, Göktepe ve Ergün'ün (2021) tenisçiler ile yaptıkları çalışmada yaşa göre özgüven duygusunun değişmediğini bulmuşlardır. Çalışmamızdan elde etmiş olduğumuz bu bulguya göre sporcuların yaşları özgüven düzeyini etkilememektedir. Spor yaralanma kaygısı puanları ile yaşlara göre anlamlı fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). 21-23 yaş aralığındaki sporcuların kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulguya paralel olarak Budak ve ark. (2020) çalışmasında 20 yaş ve üzeri sporcuların spor yaralanma kaygısı puanlarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Akbaş (2022) Spor yaralanması kaygı düzeyi ve alt boyut puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Ekin ve Bülbül (2020) yaş değişkeni ile spor yaralanma kaygı düzeyi arasında anlamlı fark tespit etmemiştir. Kayhan, Yapıcı, ve Üstun (2019) ve Norberg (2020)'in bulguları çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Araştırma bulguları değerlendirildiğinde; sporcuların yaralanma durumlarına göre spor yaralanma kaygısı ölçeğinden ve heyecan arayışı ölçeğinden almış olduğu

puanlar doğrultusunda anlamlı fark tespit edilirken ($p<0.05$), bu farkın 2 kez yaralanan sporcuların lehine olduğu saptanmıştır. Bu bilgiye paralel olarak; Tanyeri (2019) Sporcuların daha önce herhangi bir yaralanma geçirme durumu ile spor yaralanması kaygısı arasındaki farklılığa bakıldığında anlamlı fark tespit edilmiştir. İlgili literatürde yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde; sporcuların yaşadıkları yaralanma sayısı arttıkça kaygı düzeylerinde de bir artış olduğu ve kaygı ile yaralanma sıklığı arasında paralellik olduğu belirtilmektedir (Junge, 2000; Maddison ve Prapavellis, 2005; Cassidy, 2006). Yaralanma oranlarının değerlendirildiği farklı çalışmalar incelendiğinde ise, amatörden profesyonele doğru yaralanma oranlarında da artış meydana geldiğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Azubuik ve Okojie, 2009; Çetindemir ve Cihan, 2019; Işık, 2018; King, Gabbett, Gissane ve Hodgson, 2009; Waldén, Hägglund ve Ekstrand, 2005; Cassidy, 2006). Ayrıca sporcuların yaralanma dönüşü eski performans seviyelerine ulaşamayacakları düşüncesi hakkında kaygı seviyelerinin yüksek olduğuna dair ortak bir görüş vardır (Budak vd., 2020; Podlog ve Eklund, 2005; Glazer, 2009). Aynı zamanda özgüven ölçek puanları ile yaralanma durumuna göre anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Fakat 1 kez yaralanma geçiren sporcuların özgüven seviyelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu değerlendirildiğinde, sporcular 1 kez yaralanma yaşadıklarında bu deneyimi dikkate alarak neden olduğunu bildikleri için daha kontrollü, bilinçli davrandıklarını söyleyebiliriz. Bu bulguya paralel olarak; Bostancı ve arkadaşları (2018) sporcuların özgüven ile sakatlık geçirme durumuna göre anlamlı farklılık olmadığını, fakat sakatlık yaşan sporcuların özgüven seviyesinin yüksek olduğunu bildirmişler. Araştırmaya katılan sporcuların heyecan arayışı, yaralanma kaygı ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişki Tablo 6’da verilmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, sporcuların özgüven ile heyecan arayışı arasında pozitif orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Spor yaralanma kaygısı ile özgüven arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Heyecan arayışı ile spor yaralanma kaygısı arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgulara paralel olarak; Riklta (2004) sosyal anlamda kabul görmenin özgüven ve kaygı arasındaki ilişkisi ile bağlantılı olup olmadığını araştırmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, kaygı ve özgüven arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak; çalışmaya katılan erkek sporcuların özgüven seviyesi yüksek çıkarken, kadın sporcuların heyecan arayışı ve spor yaralanması kaygı seviyesi yüksek çıkmıştır. Gelir seviyesinin sporcuların heyecan arayışı puanlarını farklılaştırdığı tespit edilmiştir. Yamaç paraşütü sporcularının heyecan arayışı arttıkça özgüven seviyelerinin arttığını, spor yaralanması kaygı seviyesi yükseldikçe özgüven ve heyecan arayışının azaldığını söyleyebiliriz.

Öneriler

- Sporcularda yaralanma kaygısı ile başa çıkabilme yeteneği sporcunun özgüven kazanmasına olumlu etki sağladığı için, sporcular özgüven yükseltici psikolojik programlarla desteklenmelidir.

- Özgüven ve heyecan arayışı yüksek olan sporcuların yaralanma kaygıları ile başa çıkmada daha aktif olduğu hakkında sporcular ve antrenörlerde farkındalık oluşturulmalıdır.
- Çalışmada nicel yöntemler kullanılmıştır. Daha sonraki yapılacak çalışmalarda nitel ve karma yöntemler kullanılarak farklı spor branşlarında derinlemesine konu ili ilgili araştırmalar yapılabilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 25-04-2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 150

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında yazar da eşit katkıda bulunmuştur.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Akbaş A. (2022). *Yaralanma kaygısının taekwondo sporcuları üzerindeki etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Arıkan, G., ve Çimen, E.(2020). Üniversite adaylarının spor yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(2), 118-127.
- Acuner, A.(2012). *Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz-yeterliklerinin karşılaştırılması*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi.Trabzon
- Akdağcık,İ.,Ü.,Yoka K.,Turan M.,B. ve Yoka O.(2022). Examination of the predictive power of the aggressiveness and anger levels of faculty of sports sciences students on the level of sportsmanship behavior . *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 18, p. 1395-1437. Doi: 10.35826/ijoecc.594.
- Alemdar, U. , Özcan, H. ve Özyurt, H. S. (2023). Hangi Kişilik Özelliği Değişime Daha Hazır? . *Sportive* , 6 (1) , 51-61 . DOI: 10.53025/sportive.1240404
- Akın, A. (2007). Özgüven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
- Arruda, A. F. S., Aoki, M. S., Freitas, C. G., Drago, G., ve Moreira, A. (2014). Influence of competition playing venue on the hormonal responses, state anxiety and perception of effort in elite basketball athletes. *Physiology & Behavior*, 130, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2014.03.007>
- Aydoğan., Z. (2014). *Sakatlık sırasında ve tedavi sonrasında sporculardaki psikolojik değişiklikler*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Aluja, A., Arcı Ó., ve Arcı, L. F. (2003). Relationships among extraversion, openness to experience, and sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 35(3), 671-680.
- Azubuike, S. O. ve Okojie, O. H. (2009). An epidemiological study of football (soccer) injuries in Benin City Nigeria. *British Journal of Sports Medicine*, 43 (5), 382-86.
- Adak,S. ve Yüksel, M. F.(2021). Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 507-519.
- Bilgen H.(2021). *Kickboks sporcularının heyecan arayışı ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi
- Beşikçi, T. ve Dinç, S. C. (2022). Macera Rekreasyonunda Heyecan Arayışı ve Serbest Zaman Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Çok Hafif Hava Araçları (ÇHHA) Pilot Örneği. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (2), 289-309.DOI: 10.33459/cbubesbd.1165496
- Broadhurst, R. (2001). Managing environments for leisure and recreation. *Taylor & Francis Group*.
- Bavlı, Ö. ve Kozanoğlu, E. (2008). Adolesan basketbolcularda mevkilere göre yaralanma türleri ve nedenleri. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22 (2), 77-80.
- Brymer, E., Feletti, F., Monasterio, E., ve Schweitzer, R. (2020). Understanding extreme sports: A psychological perspective. *Frontiers in psychology*, 10, 3029. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03029>.

- Bilgen H.(2021). *Kickboks sporcularının heyecan arayışı ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- Ball, I. L., Farnill, D., ve Wangeman, J. F. (1984). Sex and age differences in sensation seeking: Some national comparisons. *British Journal of Psychology*, 75(2), 257–265. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1984.tb01897.x>.
- Başoğlu, S.T.(2007). *Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji, İnsan Bilimleri ve Felsefe Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Budak, H., Sanioğlu, A., Keretli, Ö., Durak, A., ve Barış, Ö. Z. (2020). Spor yaralanmasının kaygı üzerindeki etkileri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38-47.
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Batman, O. ve Ulsan, Y. (2007). Alternatif Turizm Kapsamında Yamaç Paraşütü Sporu ve Sakarya Örneği, VI. Geleneksel Turizm Paneli, *Sakarya Üniversitesi İİBF Yayını*, (30-42).
- Bostancı Ö, Karaduman E ve Şebın K.(2018). Dağcılarının özgüven seviyelerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20: 145-54.
- Clarke, S., ve Robertson, I. (2005). A meta-analytic review of the Big Five personality factors and accident involvement in occupational and non-occupational settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78(3), 355-376.
- Caz, Ç., Kayhan, R.F. ve Bardakçı, S. (2019). Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1): 52-63. DOI: 10.5152/tjism.2019.116.
- Cassidy, C.M. (2006). *Development of a measure of sport injury anxiety: The sport injury appraisal scale* (Unpublished doctoral dissertation). University of Tennessee, Knoxville
- Çakır, Z., ve Kısa, C. (2021). Farklı Kategorilerde Yarışan Taekwondocuların Spor Yaralanmalarına Karşı, Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 10(3), 18-30.
- Çakır, Ö., Kan, A. ve Sünbül, Ö., (2006). Öğretmenlik meslek bilgisi ve tezsiz yüksek lisans programlarının tutum ve özyeterlik açısından değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 36-47.
- Çetindemir, A. ve Cihan, H. (2019). Genç futbolcuların sakatlanma kaygılarının oynadıkları mevki ve takım statüsü (amatör-profesyonel) bakımından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (2), 52-57.
- Çelik, İ. (2014). *Ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi Afyonkarahisar örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Sosyal bilimler Enstitüsü. Türk Hava Kurumu Üniversitesi.
- Dahlen, E. R., & White, R. P. (2006). The Big Five factors, sensation seeking, and driving anger in the prediction of unsafe driving. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 903-915.
- Deniz, A., & Erciş, A. (2008). Kişilik özellikleri ile algılanan risk arasındaki ilişkilerin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(2).
- Derringer, J., Krueger, R. F., Dick, D. M., Saccone, S., Gruzca, R. A., Agrawal, A., & Nurnberger Jr, J. I. (2010). Predicting sensation seeking from dopamine genes: A candidate-system approach. *Psychological Science*, 21(9), 1282-1290.
- Donohew, L., Zimmerman, R., Cupp, P. S., Novak, S., Colon, S., & Abell, R. (2000). Sensation seeking, impulsive decision-making, and risky sex: Implications for risk-taking and design of interventions. *Personality and Individual Differences*, 28(6), 1079-1091
- Eldeleklioğlu J, .(2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24, 111-121.
- Ewert, A., Gilbertson, K., ve Luo, Y. C. (2012). Because it is there: Examining motivations within the context of adventure. *Paper presented at the Leisure Research Symposium*, Anaheim, CA doi: <https://doi.org/10.1080/10871209.2015.956375>
- Ekin H, ve Bülbül, R. (2020). Badminton Oyuncularının Spor Yaralanması Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Frost, J., ve Hansson, V. (2017). En kartlaggning av rörelserädsla och oro för skada hos idrottare.
- Glazer, D. D. (2009). Development and preliminary validation of the injury-psychological readiness to return to sport (IPRRS) scale. *J Athl Train*, 44, 185-189.
- Gökkaya, D. ve Biçer T.(2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin elit sporcuların performansına katkısı; Boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1): 16-28.
- Gullone, E., ve Moore, S. (2000). Adolescent risk-taking and the five-factor model of personality. *Journal of adolescence*, 23(4), 393-407 doi: <https://doi.org/10.1006/jado.2000.0327>.
- Hoyle, R. H., Fejfar, M. C., ve Miller, J. D. (2000). Personality and sexual risk taking: A quantitative review. *Journal of personality*, 68(6), 1203-1231. doi: <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00132>.
- Habif, S. E. (2008). *Examination of injury and the association between sport injury anxiety and injury severity and frequency among Olympic distance triathletes*. Pro Quest Dissertations Publishing, Teachers College, Columbia University.
- İlhan, A., Göktepe, B., ve Ergün, K. (2021). Tenisçilerin spor karakterleri ve özgüven duygularının incelenmesi. *IntJourExerPsyc*, 3(2):79-84. <https://doi.org/10.51538/intjouerpsyc.1033766>
- İncekara, H. İ. (2021). *Yetişkinlerde kumar bağımlılığı ile heyecan arama ve öz kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).

- Işık, U. (2018). Amatör ve profesyonel sporcu lisanlarına sahip futbolcuların sportif kendine güven düzeyleri ile sporcu kimlikleri arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 2 (3), 26-35.
- Junge, A. (2000). The influence of psychological factors on sport injuries. *American Journal of Sport Medicine*, 28, 10.
- Jenna, L. T. (2013). *The relationship between coping and sport injury anxiety among college athletes*. A Thesis Submitted to the Faculty of the Graduate School at the University of North Carolina, Greensboro
- Kaplan A. ve Ardahan F, (2013). Doğa sporları yapan bireylerin profilleri, doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar: Antalya örneği. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 5, 93-114.
- Kalyon, T.A. (2010). *Spor yaralanmaları*. (T.A. Kalyon ed). Spor Hekimliği, Sporcu Sağlığı Ve Spor Sakatlıkları içinde (s.183-186). Ankara: GATA Basımevi.
- Karabulut Ö.(2019). *Sporcuların Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Kanadıkırık-Kılıç, A., ve Kılıç, A. (2013). MEB ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin akran zorbalığına maruz kalma düzeyleri ve özgüven arasındaki ilişki. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *VI. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu Bildirileri*, 23-29.
- Karademir, N. (2015). Fen edebiyat fakültesi coğrafya bölümü öğrencilerinin özgüven algıları. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2),53-77.
- Kolt, G. S., ve Kirkby, R. J. (1994). Injury, anxiety and mood in competitive gymnasts. *Perceptual and motor skill*, 78(3), 955-962. <https://doi.org/10.2466/pms.1994.78.3.955>
- King, D. A., Gabbett, T. J., Gissane, C. ve Hodgson, L. (2009). Epidemiological studies of injuries in rugby league: suggestions for definitions, data collection and reporting methods. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12 (1), 12-9.
- Koç, H. (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya
- Klinar, P., Burnik, S. ve Kajtna, T. (2017). Personality and sensation seeking in high-risk sports. *Acta Gymnica*, 47(1), 41-48.
- Kleinert J.(2002). Causative and protective effects of sport injury trait anxiety on injuries in German University sport. *Eur J Sport Sci*.2(5):1-12.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*, Nobel Akademik Yayıncılık, 31. Basım.
- Karayol, M., ve Eroğlu, S, Y. (2020). Takım ve Bireysel Sporlarla İlgilenen Sporcuların Spor Yaralanması Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 137-144.
- Kayhan, R., Yapıcı, A., ve Üstun, Ü. (2019). Kadın sporcuların yaralanma kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6, 276-287.
- Kılıç, B., Yücel, A. S., Gümüşdağ, H., Kartal, A. ve Korkmaz, M. (2014). Spor yaralanmaları üst ekstremite yaralanmaları kapsamında omuz yaralanmaları ve tedavi yöntemleri. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 12 (4), 1-26.
- Lauriola, M., ve Levin, I. P. (2001). Personality traits and risky decision-making in a controlled experimental task: An exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 31(2), 215-226. doi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00130-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00130-6).
- Li, C.Y., Lu, S.Y., Tsai, B.K. ve Yu, K.-Y. (2015). The impact of extraversion and sensation seeking on tourist role. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(1), 75–84.
- Marc I, Toureche N, Ernst E, Hodnett ED, Blanchet C, Dodin S. ve Njoya MM.(2011). Mind-body interventions during pregnancy for preventing or treating women’s anxiety. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.7(7).
- Maddison, R. ve Prapavellis, H. A. (2005). Psychological approach to prediction and prevention of athletic injury. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 27, 289- 310.
- Mills KD, Munroe KJ. ve Hall CR.(2000). The relationship between imagery and self-efficacy in competitive athletes. *Imagination, Cognition and Personality*; 20(1), 33-39.
- Merey, B.(2010). *Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi.
- Miller, M. C., ve Mair, H. (2020). Between space and place in mountaineering: navigating risk, death, and power. *Tourism Geographies*, 22(2), 354-369. <https://doi: 10.1080/14616688.2019.1654538>.
- Meeuwisse, W. H., Sellmer, R. ve Hagel, B. E. (2003). Rates and risks of injury during intercollegiate basketball. *The American Journal of Sports Medicine*, 31 (3), 379- 385.
- Miller BF, Seals DR, ve Hamilton KL. A view point on considering physiological principles to study stres resistance and resilience with aging. *Ageing Research Reviews*. 2017;38:1–5.
- Norberg, J. (2020). Anxiety and negative consequences in case of injury in adolescent athletes with elite ambitions.(Examensarbete), Uppsala Universitet
- Öztürk, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları aile iklimi ve anne-babaya bağlanma biçimleri ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of International Lingual, Social and Educational Scienses*, 3(1), 9-22.
- Özen G, Özen Ş ve Sönmez GT.(2014). Kamp yaşantısı ve engel aktivitelerin katılımcıların öz-etkililik algılarına etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 5(2): 5-12.

- Özder., R. (2010). Dünya askeri pentatlon şampiyonasına katılan erkek sporcuların yaşadıkları sakatlıklar ve sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık bilimleri enstitüsü.
- Patır-Erkek, N. (2016). *Yatılı ve gündüzlü eğitim alan ortaöğretim öğrencilerinin şiddet eğilimleri ile özgüvenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Podlog, L., ve Eklund, R. C. (2005). Return to sport after serious injury: A retrospective examination of motivation and psychological outcomes. *J Sport Rehabil*, 14, 20-34.
- Porcelli B, Pozza A, Bizzaroc N, Fagiolini A, Costantini M-C, Terzuoli L. ve Ferretti F.(2016). Association between stressful life events and auto immune diseases: A systematic review and meta-analysis of retrospective case-control studies. *Auto immunity Reviews*. 15:325-334.
- Roth, M., Schumacher, J. ve Brahler, E. (2005). Sensation seeking in the community: Sex, age and sociodemographic comparisons on a representative German population sample. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1261-1271.
- Roberti, J. W. (2004). A review of behavioral and biological correlates of sensation seeking. *Journal of research in personality*, 38(3), 256-279. doi: [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00067-9](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00067-9)
- Rex CC, ve Metzler JN.(2016). Development of the sport injury anxiety scale. *Meas Phys Educ Exerc Sci*.20(3): 146- 58.
- Riklta, M. (2004). Does social desirability inflate the correlation between selfesteem and anxiety, *Psychological reports*, 94(2), 1232-1234.
- Stevenson, M. R., Hamer, P., Finch, C. F., Eliot, B. ve Kresnow, M. J. (2000). Injuries in Western Australia sport, age, and sex specific incidence of sports. *British Journal of Sports Medicine*, 34, 188-194.
- Sun E.(2015). *Sporun Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi.* Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Sert T.(2022).*Sporun üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi.Yüksek lisans tezi.*İnönü Üniversitesi.Beden Eğitimi ve spor anabilim dalı.
- Smith, R.E. ve Smoll, F.L. (1990). Sport performance anxiety: handbook of social and evaluation anxiety. New York, 417-454.
- Smith, J. C., Bradley, M. M., ve Lang, P. J. (2005). State anxiety and affective physiology: Effects of sustained exposure to affective pictures. *Biological psychology*, 69(3), 247-260. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2004.09.001>
- Stoel, R. D., De Geus, E. J., ve Boomsma, D. I. (2006). Genetic analysis of sensation seeking with an extended twin design. *Behavior Genetics*, 36(2), 229-237. doi: <https://doi.org/10.1007/s10519-005-9028-5>.
- Şanlıtürk N.İ.(2022). *Uzaktan eğitim ile spor yapan bireylerin sosyal bütünleşme ve özgüven düzeylerinin incelenmesi.* Yüksek Lisans tezi. Selçuk Üniversitesi. Spor yöneticiliği Anabilim dalı
- Tanyeri., L (2019). Farklı Branş Sporcularında Yaralanma Kaygısının İncelenmesi. *Uluslararası ToplumAraştırmaları Dergisi*. ISSN:2528-9527 E-ISSN: 2528-9535 Cilt Volume:13 Sayı Issue :19
- Thomson, C.J., Carlson, S.R., ve Rupert, J.L., (2013). Association of a common d3 dopamine receptor gene variant with sensation seeking in skiers and snowboarders. *Journal of Research in Personality*. 47, 153-158. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.11.004>.
- Tok, S. (2011). The big five personality traits and risky sport participation. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(8), 1105-1111. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.8.1105>.
- Turan-Başoğlu, S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde İncelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uzun, A. ve Sofuoğlu, H. Z. (2023). Spor Ayakkabılarının Gelişimi ve Spordaki Etkileri. *Sportive* , 6 (1) , 40-50 . DOI: 10.53025/sportive.1257929
- Ünal, S., ve Çankaya, S. (2022). Üniversite Oyunlarına Katılan Futbolcularda Spor Yaralanması Kaygı Düzeyi ile Çok Alanlı Kararlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 498-514.
- Ünver, Ş., Şimşek, E. , İslamoğlu, İ. ve Arslan, H. (2020). Üniversite takımlarında yer alan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (3), 400-410. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/57953/75411>.
- Yaylacı, S.T.(2019). *Sportif Faaliyetlerin 13-14 Yaşındaki Bireylerin Özgüven Düzeylerine Etkisi.* Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Çorum: Hitit Üniversitesi.
- Yalçın İ., Ayhan C. & Düğenci A. (2019). Müsabaka öncesi elit yıldız grekoromen güreşçilerin öz güven düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 2042-2054.
- Yavaş-Tez, Ö., ve Deveci-Esentaş, M. (2022). Kayak ve snowboarda ilişkin heyecan arayışının akış durumuna etkisi: Cinsiyetin düzenleyici rolü. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 30-45.
- Yıldız N, Özen G. ve Bostancı TG. The effects of one-day outdoor education on selfefficacy. *Journal of Human Sciences*, 2016, 13(3): 6098-103.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. 11.Baskı. Seçkin Yayınevi.
- Yıldırım, A., ve Yüksel, M. F. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Tutum ve Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 115-126.
- Yumuk, E. D. (2019). *Heyecan arayışı ile yaşam doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi ilişkisi: İzmir korku evleri örneği* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Zuckerman, M., ve Kuhlman, D. M. (2000). Personality and risk-taking: common bisocial factors. *Journal of personality*, 68(6), 999-1029.

- Zuckerman, M. (1994). Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking. *New York: Cambridge University Press*.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimum level of arousal*. Hillsdale: Erlbaum.
- Zurita-Ortega F, Chacón-Cuberos R, Cofre-Bolados C, Knox E, ve Muros JJ (2019) Correction: Relationship of resilience, anxiety and injuries in footballers: Structural equations analysis. *Plos One* 14(2): e0212083. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212083>
- Wang, J. L., Jackson, L. A., Zhang, D. J., ve Su, Z. Q. (2012). The relationships among the Big Five Personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to Chinese University students' uses of social networking sites (SNSs). *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2313-2319. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.001>.
- Walden, M., Hägglund, M. ve Ekstrand, J. (2005). UEFA Champions League study: a prospective study of injuries in professional football during the 2001–2002 season. *British Journal of Sports Medicine*, 39 (8), 542-46.