

Original Research (AR)
Orijinal Araştırma (AR)

Dağcılık Antrenörlerinin Kaygı Düzeyleri İncelemesi

Nevzat TEZER *

Cumhuriyet University, Sivas, Turkey

Öz

Bu çalışmada, Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılarak dağcılık sporu ile aktif olarak ilgilenen antrenörler üzerinde test yapılmış ve elde edilen sonuçlar değerlendirilmiştir. Araştırmanın evrenini, Türkiye Dağcılık Federasyonu antrenörleri oluşturmaktadır. Toplamda 246 antrenör içinden sadece 80 antrenör örneklem grubumuzu oluşturmuştur. Çalışma grubuna, sadece Türkiye Dağcılık Federasyonu antrenörlerinin kullanmış oldukları sosyal medya üzerinden e-posta yolu ile ulaşılmıştır.

Çalışma sonucunda, cinsiyet ve yaş farklılıkları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Antrenörlük kademesi değişkenine göre yapılan değerlendirmede bulunan anlamlı fark $p < 0,001$ düzeyindedir. Bu fark, dağcılık sporunda uzun yıllar geçiren antrenörlerde belirgin bir kaygı düzeyinin olması, dağcılık sporunun doğası gereği riskli durumların çokluğu ve bu sporda edinilen tecrübelerin farklı olmasından kaynaklanabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Verilerin çözümlenmesi SPSS 18,0 paket programında yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklere ait aritmetik ortalama (X), standart sapma (SS), frekans (N) ve yüzde (%) değerleri alındıktan sonra homojenlik testi yapılmış ve normal dağılım bulunmuştur. Verilerin normal dağılım göstermiş olmasından dolayı parametrik testlerden t -test ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anlamlılık seviyesi $p < 0,05$ 'dir.

Anahtar Kelimeler: Dağcılık, Antrenör, Kaygı

Assessment Of The Anxiety Levels Of Mountaineering Coaches

Abstract

In this study, The Spielberger Anxiety Scale was used to test the coaches who were actively involved in mountaineering and the results obtained were evaluated. The universe of the research consist of trainers of the Turkish Mountaineering Federation. In our study, our sample group was composed of only 80 from a total of 246 coaches. The working group was reached through e-mail via the social media only that coaches used.

The study showed that there was no significant difference according to gender and age differences. The significant difference found in the evaluation made according to the coefficient of coaching is in the level of $p < 0.001$. The reason for this difference is that there is a significant level of anxiety in the coaches who spend many years in mountaineering sports, and again the nature of mountaineering sports can result from the abundance of risky situations and experience and awareness of them.

The data analysis were carried out by using the SPSS 18.0 package program. The homogeneity test was performed after the arithmetic mean (X), standard deviation (SS), frequency and percent (%) values of the descriptive statistics were taken. Then the normal distribution was found. The t -test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used for parametric tests because of the normal distribution of data. The level of significance is $p < 0.05$.

Keywords: Mountaineering, Trainer, Anxiety

GİRİŞ

Genel anlamda kaygı, insanlarda tehdit edici veya heyecan durumunda ortaya çıkan temel bir duygudur. Kaygı sözcüğünün kökü eski yunanca "anxietas" olup, endişe, korku ve merak gibi anlamlarla ifade edilmektedir. İlk olarak Çiçero tarafından kalıcı, sürekli bir endişe eğilimi ve yatkınlığı" anlamında kullanılmış, baskı boğulma anlamına gelen ve geçici olan (angor) kavramından ayrılmıştır. Kaygı kavramı, psikoloji alanına yüzyılın ilk yarısında girmiş, bu alanda ilk araştırma ve çalışmalar 1940'lı yılların, sonunda yapılmıştır. Ruh bilim alanında kaygı sözcüğünü ilk kullanan ve bunu bir kavram olarak tanımlayarak nedenlerini araştıran Freud olmuştur (Aşçı ve Gökmen, 1995).

Gümüş, 2002 yılında yapmış olduğu çalışmada kaygının, sporcuların davranışlarında doğru karar alma yeteneklerini olumsuz olarak etkileyebileceğini, seviyesi yükseldikçe sporcunun doğru karar alma ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşabileceğini ifade etmiştir. Yine aynı çalışmada aşırı kaygının, sporcuların çok iyi bildikleri ve defalarca antrenmanlarda gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasını da sağlayabileceği ortaya konulmuştur. 1995 de Aşçı'nın çalışmasında kaygı, psikolojik fizyolojik ve davranışsal tepkilerden oluşan çok yönlü içsel bir özellik olup tehdidin algılanmasıyla artan gerginlik hissi olarak ifade edilmektedir. Örneğin sağlığı, bakımı ve gelişimi yerinde olan çocuğun her an hastalanıp ölmesinden korkan bir annenin duyduğu, kaygıdır (Koptagel, 1984). Korkunun kaynağı belli bir durum iken kaygının kaynağı belirsizdir. Örneğin insanların gece mezarlığın yanından geçerken yaşadıkları durum kaygı olurken bir anda önlerine atlayan kediyle yaşadıkları durum ise korkudur.

Çağımızın modern ve monoton günlük yaşamında kaygı hemen herkesi belirli ölçülerde etkilemektedir. Bu yüzden kaygı tüm insanları ilgilendiren bir konudur. Değişik açılardan ele alındığında kaygı farklı biçimlerde karşımıza çıkmaktadır (Özgül, 2003).

Durumluk ve Sürekli Kaygı (Akut Anksiyete-Kronik Anksiyete)

Durumluluk kaygı, kişilerin özel durumlarını tehdit edici olarak yorumlanması sonucu oluşan duygusal tepkidir (Spielberger, 1966). Durumluluk kaygının şiddeti ve süresi, algılanan tehdidin miktarı ve kişinin tehlikeli durum yorumunun kalıcılığı ile ilişkilidir. Sürekli kaygı ise, bireyin kaygı yaşantısına yatkınlığıdır (Özusta, 1995). Durumluk kaygı, belli bir sebepten dolayı ortaya çıkan tehlikeli veya tehdit durumlarında, bireyin gösterdiği heyecansal reaksiyonların ifadesidir. Sürekli kaygı ise, çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, vesvese, endişe duyma stres altında kalma aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimi olarak ifade edilebilir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, başka ortamda (örneğin, bir yarışma öncesi ve sonrasında) daha çabuk ve daha sık durumluk kaygı belirtileri göstereceği ifade edilmektedir (Tiryaki, 2000).

Olumlu ve Olumsuz Kaygı

Olumlu kaygı bireyi toplum içinde önemli konulara gelmeye motive etmekte ve öğrenmeye karşı istekli kılmaktadır. Olumlu kaygı birey tarafından iyi yönetilmediğinde ise ne kadar çaba gösterirse göstereceği başarısız olacağını hissederek, kaygının esiri haline gelecek ve başarabileceğinin daha azını ortaya koyacaktır. Kişinin yaralanma, acı, cezalandırılma, ayrılık, düşkünlük gibi durumlara karşı kendisini hazırlaması kaygının uyarıcı, tedbir alması ve eğer olumsuzluklar yaşanırca daha kolay atlatması koruyucu, başarısız olma endişesi ile daha çok çalışmaya sevk etmesi ise motive edici özelliklerine verilebilecek örneklerdir. Bu özelliklerinden dolayı Allwright ve Bailey (1991) kaygının aslında o kadar da sakınılacak bir duygu olmadığını savunmaktadırlar. Bununla birlikte öğrenme sürecini zorlaştıran ve başarıyı engelleyen olumsuz kaygı ile kişilerin doğal

edimlerinin daha üstünde başarı sağlamalarına neden olan olumlu kaygının ayırt edilmesi gerekir (Scovel, 1978).

Kişiler arası sosyal kaygı

Sosyal kaygı genel nüfus içerisinde yaygın bir problemdir (Beidel, Turner & Dancu, 1982; Schlenker ve Leary, 1982) ve çoğu insan çeşitli sosyal durumlarda bir derece kaygı yaşar (Sanders, 2003). Sosyal kaygıyı diğer kaygılardan ayıran temel özellik, sosyal kaygının gerek "hayali" gerekse "gerçek" sosyal çevrede kişilerarası değerlendirilmesinin varlığından ya da değerlendirilme ihtimalinden kaynaklanmasıdır (Leary, 1983; Leary ve Kowalski, 1995; Schlenker ve Leary, 1982; Sanders, 2003; Türkçapar,1999). Sosyal kaygısı olan insanların kendilerini değerlendirme ihtimallerinin bulunduğu durumlarda küçük düşeceklerine veya utanacaklarına ilişkin güçlü korkuları vardır (McLean, 2001).

Kaygıya neden olan faktörler

Egzersiz psikologları, bir iş değişikliği ya da aileden birinin ölümü, günlük problemler, arabanın bozulması, çalışma arkadaşlarıyla problemler gibi temel yaşam olaylarının stres ve kaygıya neden olduğunu fiziksel ve zihin sağlığını etkilediğini vurgulamışlardır (Akandere, 1997). Örneğin alışlagelmiş durumun ortadan kalktığına, bir sınava hazırlanmadan girdiğimizde, önem verdiğimiz bir fikirle davranış arasında çelişki olduğunda, gelecekte ne olacağını bilmediğimiz zamanlar kaygı duyarız. Kaygıya neden olan iç ve dış faktörler ise sorumluluk, yükselme hırısı, öfke, eleştiri, bilgi üstünlüğü, çevre kirliliği, ailede hastalık, sigara, alkol, şişmanlık ve az uyku olarak sıralanabilir (Akandere, 1997).

Kaygının nasıl oluştuğu birey tarafından bilinmez, fakat kaygı yaşantısı bireyin farkına vardığı ve varlığından hoşlanmadığı bir duygudur (Kırkpınar, 1995). Kaygı durumunda vücutta bazı fizyolojik değişiklikler görülür bunlar: Baş ağrısı, sinirlilik, sırt ağrısı, kramp, avuç içinde terleme, Nefes almada zorluk, eklem ağrısı, hazımsızlık, gastrit, yorgunluk gibi belirtilerdir.

Kaygının spor üzerindeki etkileri birçok araştırmacı tarafından değişik boyutlarıyla incelenmiştir. Sporcuların psikolojik boyutuyla ilgili yapılan araştırmalar ilerledikçe, sporun salt fiziksel eylemlerden oluşan bir olgu olmadığı, bireyin psikolojisi ile bütünleşen "psikososyal ve fizyolojik bir olgu olduğu ortaya çıkmıştır (Gündüz, 1992).

Sportif kaygı evrensel bir karaktere sahip olup bütün sporlarda olumlu ve olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini, konsantrasyonlarını, koordinasyon ve dengeli karar vermelerini, özgüven ve değerliliklerini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu etkiler sporcuların maksimum kuvvet, sürat, esneklik ve üst düzey dayanıklılık gibi performanslarını ortaya koymalarını sağlayan özelliklerde kendisini gösterebilir. Spor bilimlerinde yapılan çalışmalara bakıldığında, egzersiz ve egzersizi etkileyen psikolojik etmenlerin yanı sıra, sporcular ve sporcular üzerinde uygulanan antrenman etkileri araştırılırken bu sporcuları eğiten ve antrenman yöntemlerini tasarlayan antrenörler üzerinde çok sık çalışma yapılmadığı tespit edilmiştir. Bu anlamda, bu çalışmada dağcılık sporu ile aktif olarak ilgilenen antrenörler üzerinde Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılarak test yapılması ve elde edilen sonuçların değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma kesitsel, nedensel karşılaştırma türünde yapılan bir çalışmadır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye Dağcılık Federasyonu antrenörleri oluşturmaktadır. Toplamda 246 antrenör içinden çalışmamıza katılan 80 antrenör örneklem grubumuzu oluşturmaktadır. Çalışma grubu uygulama safhasında sosyal medya üzerinden sadece antrenörlerin iletişimini sağlayan gruba, e-posta yolu ile ulaşılmış, ankete cevap veren antrenörler ile oluşmuş olan bu sayı aynı zamanda çalışmanın sınırlılıklarını belirlemiştir.

Veri Toplama Araçları

Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği

Durumluk ve sürekli kaygı seviyeleri ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970'de geliştirilmiş olan durumluk sürekli kaygı envanteri, Spielberger'in iki faktörlü kaygı kuramından kaynaklanmıştır. Durumluk sürekli kaygı ölçeği kısa ifadelerden oluşan bir öz değerlendirme (self-evaluation) anketidir. Başlangıçta normal yetişkinlerde kaygıyı araştırma amacıyla geliştirilmiş olan bu ölçeğin, 10 yıllık denemeler sonucunda psikologları envanterin tüm gençlere ve yetişkinlere uygulanabileceği sonucuna götürmüştür. Ölçeklerin cevaplandırılması sırasında bir zaman kısıtlaması yoktur. Ancak her ölçek 10 dakikada cevaplandırılabilir. Eğitim düzeyi düşük olanlar ya da duygusal bozukluğu olanlar için süre bir miktar uzayabilir. Bireylerin ölçek sorularını çekinmeden, samimi ve savunmasız bir tarzda cevaplandırılmasını kolaylaştırmak için test yapımcıları envanterin başlığında kaygı sözcüğünü kullanmamışlar; envantere "Kendini (öz) Değerlendirme Anketi" demişlerdir. Bu nedenle, uygulama sırasında kaygı sözcüğünün kullanılmamasına özen göstermişlerdir. Ölçekte iki tür ifade bulunur. Bunlara doğrudan ya da düz (direct) ve tersine dönmüş (inverse) ifadeler diyebiliriz. Doğrudan ifadeler, olumsuz duyguları; tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dille getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e, 4 ağırlık değerindekiler ise 1'e dönüşür. Doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadelerde ise, 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler düşük kaygıyı gösterir. Örneğin "huzursuzum" ifadesi doğrudan "kendimi sakin hissediyorum" ifadesi de tersine dönmüş ifade olarak algılanmalıdır. Sürekli kaygı ölçeğinde tersine dönmüş ifadelerin sayısı toplamda yedidir ve bunlar sırası ile 1, 6, 7, 10, 13, 16 ve 19. maddelerdir.

Verilerin çözümlenmesi SPSS 18,0 paket programında yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklere ait aritmetik ortalama (X), standart sapma (SS), frekans (N) ve yüzde (%) değerleri verilmiştir. Homojenlik testi yapılmış ve normal dağılım bulunmuştur. Verilerin normal dağılım göstermiş olmasından dolayı parametrik testlerden t-test ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anlamlılık seviyesi $p < 0,05$ 'dir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu çalışmada 70 erkek ve 10 kadın olmak üzere toplamda 80 dağcılık antrenörü üzerinde anket uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilme aşamasında cinsiyet, antrenörlük kademesi ve yaş değişkeni değerlendirmeye alınmış, elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları

	N	%
kadın	10	12,5
erkek	70	87,5
toplam	80	100,0

Örneklem grubunun %12,5'i kadın antrenörler, %87,5'i de erkek antrenörler tarafından oluşmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Antrenörlük Kademesi Değişkenine Göre Dağılımları

	N	%
1.Kademe	21	26,3
2.Kademe	48	60,0
3.Kademe	6	7,5
4.Kademe	5	6,3
toplam	80	100,0

Örneklem grubunun %26,3'ü 1. Kademe antrenörler, %60,0'ı 2. kademe antrenörler %7,5'i 3. Kademe antrenörler %6,3'ü 4. Kademe antrenörler tarafından oluşmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Dağılımları

	N	%
21-27 Yaş	3	3,8
28-32 Yaş	6	7,5
33-37 Yaş	12	15,0
38 Yaş ve üzeri	59	73,8
toplam	80	100,0

Örneklem grubunun %3,8'i 21-27 yaş aralığında, %7,5'i 28-32 yaş aralığında %15,0'ı 33-37yaş aralığında %73,8'i 38 ve üzeri yaş aralığındadır.

Tablo 4. Cinsiyet Faktörüne Göre Kaygı Puanları Karşılaştırması

	N	X	SS	F	p
Kadın	10	35,10	7,666	,670	,407
Erkek	70	37,07	6,897		

Cinsiyet faktörüne göre kaygı puanları karşılaştırılmasında yapılan bağımsız t-test sonuçlarına bakıldığında, istatistiki açıdan anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Güner ve Bener (2011) yaptıkları bir çalışmada antrenörlerin kişilik özelliklerinde cinsiyete göre farklılık tespit etmiş, kadın antrenörleri erkek antrenörlerden daha fazla nörotik bulmuştur. Çalışmalarının sonunda bulgularının kadınların doğası gereği daha duygusal ve hassas bir yapıya sahip olmalarından; bu yapının kaygı ve endişeye kapılmaya daha yatkın olmasından kaynaklandığını söylemişlerdir.

Çalışmamızda her ne kadar cinsiyetler arasında anlamlı bir fark çıkmasa da ortalama değerler incelendiğinde her iki cinsiyet içinde ortanca değere yakın bir değer görülmesi, belirli bir düzeyde kaygının olduğu şeklinde yorumlanabilir. Buradan yola çıkarak dağcılık sporunun doğası gereği riskli durumların çokluğundan dolayı belirgin bir kaygı durumundan bahsedebiliriz.

Tablo 5. Antrenörlük Kademesi Faktörüne Göre Kaygı Puanları Karşılaştırması

	N	X	SS	F	p
1.Kademe	21	32,67	6,606	7,755	,000*
2.Kademe	48	32,67	5,884		
3.Kademe	6	37,13	2,429		
4.Kademe	5	41,50	10,183		

* $p < 0,001$

Antrenörlük Kademesi faktörüne göre kaygı puanları karşılaştırılmasında yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına bakıldığında, istatistiki açıdan 0,001 düzeyinde anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Bu farkın kaynağının tespiti için Tukey-hsd analizi yapılarak sonuçlar tablo halinde verilmiştir.

Tablo 6. Farkın Kaynağının Tespiti için Yapılan Tukey-hsd Analizi

(I) Ölçüm	(J) Ölçüm	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	Sig.(a)
1.Kademe	2.Kademe	-4,458(*)	1,628	,038
	3.Kademe	-8,833(*)	2,881	,016
	4.Kademe	-13,133(*)	3,097	,000
2.Kademe	1.Kademe	4,458(*)	1,628	,038
	3.Kademe	-4,375	2,695	,372
	4.Kademe	-8,675(*)	2,925	,021
3.Kademe	1.Kademe	8,833(*)	2,881	,016
	2.Kademe	4,375	2,695	,372
	4.Kademe	-4,300	3,769	,666
4.Kademe	1.Kademe	13,133(*)	3,097	,000
	2.Kademe	8,675(*)	2,925	,021
	3.Kademe	4,300	3,769	,666

***p<0,05**

Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Tukey-hsd analiz tablosunda görüldüğü gibi 1 ile 2, 3 ve 4. kademeler arasında, 2 ile 1 ve 4. kademe arasında, 3 ile 1. kademe arasında, 4 ile 1 ve 2. kademe arasında fark çıkmıştır.

Antrenörlük kademesi değişkenine göre değerlendirme yaptığımızda üst kademe antrenörlük için uzun yıllar sporun içerisinde olunması gerekliliğine paralel olarak spor yapma yılından bahsedebiliriz. Bununla birlikte spor yapma yılı arttıkça kaygı düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Sporcular üzerinde çalışma yapan Ögüt (2004) yapmış olduğu çalışmada takım sporlarında spor yapma yılı ile kaygı düzeyi arasında anlamlı bir fark bulamamıştır.

Dağcılık sporunda uzun yıllar geçiren antrenörlerde belirgin bir kaygı düzeyinin olması beklenen durumdur. Dağcılık antrenörleri eğitim sürecinde diğer spor dallarına göre riskli durumlarla çok daha fazla karşı karşıya kalırlar. Yaş ve tecrübeleri de katıldığında kaygı durumlarının artıyor olması doğaldır. Bu da kaygı düzeylerinin alt kademe antrenörlerden daha yüksek olması sonucunu anlamlı kılar.

Tablo 7. Yaş Faktörüne Göre Kaygı Puanları Karşılaştırması

	N	X	SS	F	p
21-27yaş	3	36,00	5,292	,647	,587
28-32yaş	6	33,67	5,046		
33-37yaş	12	35,75	7,677		
38yaş	59	37,41	7,093		

Yaş faktörüne göre kaygı puanları karşılaştırılmasında yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına bakıldığında, birbirine yakın yaş guruplarında istatistiki açıdan anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Fakat ortalama değerler incelendiğinde her yaş grubunun ortanca değere yakın bir değerde görülmesi, yine belirli bir düzeyde kaygının olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç olarak Türkiye Dağcılık Federasyonunun antrenörlerine uygulanan bu çalışmada, antrenörlerin yaş ve cinsiyetleri kategorilerine göre alınan sonuçta kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Antrenörlük kademeleri göz önüne alındığında, kademe düzeyi arttıkça kaygı düzeylerinde de artış olduğu gözlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Çalışmamda destek olan yüksek lisans tez danışmanım ve ip arkadaşım Dr.Öğr. Üyesi Emrah AYKORA'ya teşekkür ederim.

KAYNAKÇA

Akandere, M. (1997). "Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aşçı, H. (1995). Bayan Hentbolcularda Yarışma Kaygısı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi, Spor Bilimleri Dergisi, Sayı 6, 1995, s.39

Aşçı, H., Gökmen, H. (1995). Bayan Hentbolcularda Yarışma kaygısı (İlinois), Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi. Spor Bilimleri Dergi, (6)ı 38.

Beidel, D. C., Turner, S. M., & Dancu, C.V. (1982). Physiological, cognitive and behavior aspects of social anxiety. Behaviour research and therapy, 23(2), 109-117.

Dolaşır, S. (2006). Antrenörlük Etiği ve İlkeleri, Gazi Kitabevi, Baran Ofset: Ankara.

Gümüş, M. (2002). Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Güner, G., Bener, Ö. (2011). Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde aile içi algılama biçimleri. TSA Dergisi, 15(3): 157-171

Koptagel, G. (1984). Tıpsal Psikoloji, Beta Basım, Yayım, Dağıtım, İstanbul, s.126

Güvendi, B., Türksoy, A., Keskin, N., Altıncı, E. & Şahin, S. (2016). Antrenörlerin Mesleki Etik İlkelerine Uyuma Düzeyleri İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi, Sayı: 7

Kırkpınar, İ. (1995). "Anksiyete bozukluklarının etyolojisi" Anksiyete Monografı serisi 2, Hekimler yayın birliği 55-96.

Leary, M. L. (1983). Social anxiousness: the construct and its measurement. Journal Of Personality Assessment, 47(1), 66-75.

Leary, M. R., Kowalski, R. M. (1995). Social anxiety. New York: The Guilford Press.

McLean, Peter, D. (2001). Anxiety Disorders in Adults: An Evidence-Based Approach to Psychological Treatment. Cary, NC, USA: Oxford University Press.

Gündüz, N. (1992). "Bazı Orta Öğretim Kurumlarındaki Sporcu Öğrencilerin Sportif Başarıları ile Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin Araştırılması", Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:1, İzmir.

Özgül, F. (2003). Beden Eğitim ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinde Durumluluk ve Sürekli Kaygı düzeyleri. Yüksek Lisans. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, 5.

Özbay, G., and Yıldız, M., International Journal Mountaineering and Climbing, 2018, 1(1), 54-56

Özusta, G. (1995). Çocuklar İçin Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Uyarlama Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 32-44.

Sanders, D. J. (2003). *Counselling for Anxiety Problems (Second Edition)*. London, GBR Sage Publications, Incorporated.

Scovel T. (1978). "The Effect of Affect on Foreign Language Learning A Review of the Anxiety Research". *Language Learning*, 28 (1)ı 129-142.

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi*, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.