ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 8, Sayı: 105, Haziran 2020, s. 368-376

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.42936>

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date
17.04.2020

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date
29.06.2020

Atakan AKSU

Fırat Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor
atakanaksu23@gmail.com

FUTBOL ANTRENÖRLERİNİN SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)

Öz

Bu çalışma ile Elâzığ'da görev yapan futbol antrenörlerinin sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini 2020 yılında Elâzığ ilinde faal olarak görev yapan futbol antrenörleri oluşturmakta olup, örneklemi ise 53 futbol antrenörü oluşturmaktadır. Verilerin elde edilmesinde katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu (eğitim durumu, yaş, antrenör olarak çalışma yılı, medeni durum ve belge tipi) ve kaygı düzeylerini belirlemek için Spielberger (1970) tarafından geliştirilen ve Öner ve Le Compte Türkçeye uyarlanması yapılan “Sürekli Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS istatistik programı kullanılarak, yüzde (%), frekans (f) ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Gruplar arası karşılaştırma için t testi ve varyans analizi (Anova) testinden faydalanılmıştır. Çalışmada hata düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır. Elde edilen verilere göre; araştırmaya katılan antrenörlerin yaş, medeni durumu, çalışma yılı, eğitim durumu ve belge türüne değişkenlerine bağlı olarak antrenörlerin sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Çalışma bulguları doğrultusunda, Elâzığ ilinde futbol antrenörlüğü yapan bireylerin sürekli kaygı düzeyi genel puanlarının 46,71 puan ile ortalama sürekli kaygı seviyesinde oldukları görülmektedir. Sonuç olarak; araştırma neticesinde antrenörlerin kaygı düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda araştırma sonuçları spor bilimcilere, psikologlara ve bu konuda çalışan akademisyenlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Spor, Antrenör, Futbol, Sürekli Kaygı

INVESTIGATION OF TRAIT ANXIETY LEVELS OF FOOTBALL COACHES (A SAMPLE OF ELAZIĞ)

Abstract

In this study, it was aimed to investigate the trait anxiety levels of football coaches, who serve in Elazığ. The population of the study consisted of football coaches who actively served in the city of Elazığ in 2020 while the sample of the study consisted of 53 football coaches. In the data collection, to determine the demographic information of the participants, a personal information form (education status, age, years of working as a coach, marital status and certificate type) was used while the “Trait Anxiety Scale”, which was developed by Spielberger (1970) and adapted into Turkish by Öner and Le Compte, was used to determine the trait anxiety levels. In the data analysis, SPSS statistics software was used and percentage (%), frequency (f) and standard deviation values were calculated. To conduct the comparisons between groups, t-test and variance analysis (ANOVA) tests were employed. In the study, the error level was regarded as $p < 0.05$. According to the obtained data, no statistically significant differences were observed between the age, marital status, years of working, education status and certificate type variables of the participating coaches in the study and their trait anxiety levels. In the light of the findings of the study, it was observed that the trait anxiety levels of the individuals, who serve as football coaches in the city of Elazığ, were at a moderate trait anxiety level with a general score of 46.71 points. Finally, as a result of the study, it was observed that the trait anxiety levels of the coaches were moderate. Within this scope, it is believed that the results of the study will contribute to sports sciences, psychologists and academics who study on this subject.

Keywords: Sports, Coach, Football, Trait Anxiety

GİRİŞ

Kaygı, Günlük insan davranışının en yaygın şeklidir. Herkesin değişen derecelerde kaygısı vardır ve hiç kaygısı olmayan insan neredeyse yoktur.. Ancak, kaygı türü ve derecesi önemlidir. Kaygı, bireyin günlük yaşamının merkezi haline gelir ve eğer birey kaygıya odaklanırsa, kişi normal hayatını yaşayamaz hale gelir. Bu durumlar bireyi davranış bozuklukları geliştirmeye yönlendirir (Cüceloğlu 2006).

Düşüncelerimiz heyecan durumumuzu yoğun şekilde etkilemektedir. Bu, beyin ve tamamen merkezi sinir sisteminin heyecan oluşumunda önemli bir etkiye sahiptir. Bununla birlikte, otonom sinir sistemi, heyecanla ilgili temel fizyolojik değişikliklerin temelinde yatmaktadır. Otonom sinir sistemi iki ana temelden oluşur: sempatik ve parasempatik. Sempatik sistem onu durumla savaşmaya hazırlarken, organizma acil durumlarla baş etmeye çalışır. Sempatik sistemin etkisi altındaki organizmadaki bazı değişiklikler şunlardır:

- 1- Kan basıncı ve kalp atış seviyesi yükselir.
- 2- Nefes alma miktarı yükselir.
- 3- Gözbebeği büyüme olur.

- 4- Terlemede artış görünür ve tükürük salgılaması azalır.
- 5- Kandaki şeker miktarı artış gösterir ve böylece daha fazla enerji verir.
- 6- Kanda pıhtılaşma faktörü artış gösterir, böylece yaralanma olduğu takdirde kan daha çabuk pıhtılaşır.
- 7- Kan, sindirim organlarından beyin ve çizgili kaslara yöneltilir.
- 8- Deri üzerindeki kıllar “diken diken” olarak sertleşir.

Kavga esnasında Sempatik sistem, organizmayı, savaş sırasındaki saldırı veya koldan kaçtığı anda hazırlar ve enerjik şekilde “zengin” kanı tüm hücrelere yollamaktadır. Bu tehlikeyi yok ettikten sonra, istem dışı çalışan sistem ise sakinleştirici yönünü devreye sokar ve fizyolojik düzenimizi stabil hale getirir. (Vurgun 1998).

Spor ve fiziksel aktivitenin bedensel sağlık üzerindeki olumlu etkilerine ek olarak, ruh sağlığı bakımından olumlu katkıları vardır. Yapılan çalışmalara bakıldığında, bu alandaki çalışmaların daha çok yetişkin döneme ait olduğu görülmüştür. Son yıllarda fiziksel aktivitelerin benlik algısı, akran ve veli ilişkileri ve akademik başarı üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Genel olarak kaygı, bireyin tehdit edici bir durum karşısında hissettiği tedirginlik hali olarak tanımlar (Scovel 1991; Işık, 1996). Olumsuz özelliklerine rağmen, kaygı aynı zamanda organizmanın uyarıcı, koruyucu ve motive edici özelliklerine sahiptir. Kendini yaralanma, ağrı, cezalandırma, ayrılık, hayal kırıklığı, endişe uyandırma, önlem alma gibi durumlara hazırlayabileceği ve olumsuz problemlerle karşılaşması durumunda, koruyucu ve başarısız olmak ve daha fazlasını ifade etmek için motive olurlar. Bu özellikler nedeniyle, Allwright ve Bailey (1991) kaygının önlenecek böyle bir duygu olmadığını savunuyorlar. Bununla birlikte, öğrenme sürecini zorlaştıran ve başarıyı engelleyen olumsuz kaygı ile kişilerin doğal eylemlerinin üstünde başarıya tırmanmasına neden olan olumlu kaygı arasında ayırım yapmak gerekmektedir (Scovel 1978). Sporda performansı etkileyen birçok psikolojik gerçek vardır. Bunlardan en önemlilerinden biri kaygıdır. Kaygı “gelecek hakkında endişe ve şüphe durumu, güvensizlik duygusu olan bir heyecan hali diyebiliriz (Öncül, 2000; Coşkun ve Günbey, 2009), “dış dünyadan tehlike olasılığı veya kişi tarafından tehlikeli olabilecek yorumlanan her durumda hissedilen olumsuz hallerdir.”(Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000). Kaygı durumunda, birey kendini bir alarm durumunda hisseder ve her an olumsuz bir şey olacak gibi, kaygılı hisseder (Nar, 2005). En önemli nedenlerden biri, korkutucu bir uyarı (Morgan, 2000) kaygı hali hakkında bilinçsizce tavrı ; Titreme, terleme, çarpıntı ve yüksek nabız gibi fiziksel semptomları olan bir ruh hali gösterir (Beck & Emery, 2006).

MATERYAL METOT

Araştırmanın evrenini 2020 yılında Elazığ ilinde futbol antrenörlüğü yapan antrenörler oluşturmaktadır. Örneklemi ise Elazığ ilinde futbol antrenörlüğü yapan rastgele yöntem ile seçilmiş 53 futbol antrenörü oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan deneklerin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu (eğitim durumu, yaş, antrenör olarak çalışma yılı, medeni durum ve belge tipi) ve Spielberger (1970) tarafından geliştirilen sürekli kaygı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Öner ve Le Compte tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 20 maddeli bir ölçektir. 4’le 41 likert tipi derecelendirilmiştir. 4’e yaklaştıkça sürekli kaygı puanlarının

arttığı, bunun tam tersi 1'e yaklaştıkça da azaldığı kabul edilmektedir. Ölçekten elde edilen puanlar kuramsal olarak 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan düşük kaygı seviyesini ifade eder. Puanlar yüzdelik sırasına göre yorumlanırken de aynı durum geçerlidir. Yani düşük yüzdelik sıra (1, 5, 10) kaygının az olduğunu gösterir. Uygulamalarda belirlenen ortalama puan seviyesi 36 ile 41 arasında değişmektedir. Araştırmada kullanılan 20 maddelik Sürekli Kaygı Envanteri genel güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Buna göre araştırmada kullanılan Sürekli Kaygı Envanteri'nin Cronbach's Alpha değeri $\alpha = .849$ olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmadaki verilerin analizi ve bulunan sonuçların hesaplanmasında SPSS 22,0 istatistik programı kullanılmıştır. Değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) testleri ile kontrol edilmiştir. Bu testler ve kontroller sonucunda araştırmanın verilerinin parametrik olduğu belirlenmiştir. Bundan dolayı independent t-testi ve varyans analizi (Anova) testinden faydalanılmıştır. Çalışmada hata düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, çalışmanın değişkenlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Araştırmamıza katılan Elazığ ilinde bulunan futbol antrenörlerinin özlük niteliklerine göre dağılımlarını gösteren bulgular incelenip yorumlanmıştır.

Tablo 1. Demografik Özelliklerin Dağılım Tablosu

Değişken	Gruplar	N	%
Eğitim Durumu	Lise	30	56,6
	Üniversite	23	43,4
	Toplam	53	100,0
Yaş	30-40 Yaş	20	37,7
	41-47 Yaş	19	35,8
	48 Yaş ve üstü	14	26,4
	Toplam	53	100,0
Antrenör Olarak Çalışma Yılı	2-4 Yıl	14	26,4
	5-7 Yıl	18	34,0
	8 Yıl ve Üstü	21	39,6
	Toplam	53	100,0
Medeni Durum	Evli	46	86,8
	Bekâr	7	13,2

Toplam		53	100,0
Belge Tipi	Grassroots C	47	88,7
	Uefa B	6	11,3
	Toplam	53	100,0

Tablo'1 de antrenörlerin demografik dağılım tablosu incelendiğinde, eğitim durumu değişkeninde çalışmamıza katılan deneklerin %56,6 (n=30)'sının lise mezunu olduğu %43,4 (n=23)'ünün üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş değişkeni incelendiğinde sırasıyla en yüksek katılımın %37,7 (n=20)'sinin 30-40 yaş aralığında olduğu, %35,8 (n=19)'inin 41-47 yaş aralığında olduğu ve %26,4 (n=14)'ünün 48 yaş ve üstünde olduğu tespit edilmiştir. Deneklerin antrenör olarak çalışma yılları incelendiğinde 2-4 yıl arasında çalışanların %26,4, 5-7 yıl arasında çalışanların %34 ve 8 yıl ve üstünde antrenörlük yapanların %39,6'sını oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durumuna bakıldığında evli olanların %86,8 ile bekâr olanlardan %13,2 oranla katılım yüzdelerinin yüksek olduğu görülmektedir. Deneklerin belge tipleri incelendiğinde katılımcıların %88,7 (n=47)'sinin Grassroots C antrenör olduğu %11,3 (n=6)'ünün Uefa B antrenör belgesine sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 2. Araştırmaya katılan deneklerin eğitim durumu değişkenine göre T testi sonuçları

372

	Eğitim durumu	N	X	Ss	t	p
Sürekli Kaygı Ölçeği	Lise	30	48,23	6,42561	2,005	,050
	Üniversite	23	44,73	6,09931		

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 3. Araştırmaya katılan deneklerin yaş değişkenine göre Anova testi sonuçları

	Yaş	N	X	Ss	F	p
Sürekli Kaygı Ölçeği	30-40 Yaş	20	46,90	5,91074	,316	,731
	41-47 Yaş	19	47,36	6,65174		
	48 Yaş ve üstü	14	45,57	7,27180		
	Toplam	53	46,71	6,46701		

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. Araştırmaya katılan deneklerin antrenörlerin çalışma yılı değişkenine göre Anova testi sonuçları

	Çalışma Yılı	N	X	Ss	F	p
Sürekli Kaygı Ölçeği	2-4 Yıl	14	45,64	5,99496	,756	,475
	5-7 Yıl	18	48,22	7,36091		
	8 Yıl ve Üstü	21	46,14	6,01070		
	Toplam	53	46,71	6,46701		

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile antrenörlerin çalışma yılı değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 5. Araştırmaya katılan deneklerin medeni durum değişkenine göre T testi sonuçları

	Medeni Durumu	N	X	Ss	t	p
Sürekli Kaygı Ölçeği	Evli	46	47,04	6,62640	,941	,351
	Bekar	7	44,57	5,19157		

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 6. Araştırmaya katılan deneklerin belge tipi değişkenine göre T testi sonuçları

	Sahip olduğu belge	N	X	Ss	t	p
Sürekli Kaygı Ölçeği	Grassroots C	47	46,61	6,80330	-,312	,756
	Uefa B Tipi	6	47,50	2,88097		

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile belge tipi değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan antrenörlerin demografik dağılım tablosu incelendiğinde, eğitim durumu değişkeninde çalışmamıza katılan deneklerin %56,6 ($n=30$)'sının lise mezunu olduğu %43,4 ($n=23$)'ünün üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş değişkeni incelendiğinde sırasıyla en yüksek katılımın %37,7 ($n=20$)'sinin 30-40 yaş aralığında olduğu, %35,8 ($n=19$)'inin 41-47 yaş aralığında olduğu ve %26,4 ($n=14$)'ünün 48 yaş ve üstünde olduğu tespit edilmiştir. Deneklerin antrenör olarak çalışma yılları incelendiğinde 2-4 yıl arasında çalışanların %26,4, 5-7 yıl arasında çalışanların %34 ve 8 yıl ve üstünde antrenörlük yapanların %39,6'sını oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durumuna bakıldığında evli olanların %86,8 ile bekâr olanlardan %13,2 oranla katılım yüzdelerinin yüksek olduğu görülmektedir. Deneklerin belge tipleri incelendiğinde katılımcıların %88,7 ($n=47$)'sinin Grassroots C antrenör olduğu %11,3 ($n=6$)'ünün Uefa B tipi antrenör belgesine sahip oldukları görülmüştür.

Araştırmaya katılan deneklerin sürekli kaygı düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Eğitim durumu değişkenine bağlı olarak katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu veriyi destekler nitelikte Kolayış'ın (2012) araştırma sonuçları, karate sporcularının eğitim

durumunun sürekli kaygı düzeylerini olumlu ya da olumsuz etkilemediği yönündedir (Kola-
yış, 2012). Biçer (2011) yılında yaptığı çalışmada aerobik egzersizlerin genç erkek voleybol-
cularda kaygı düzeylerine etkisi arasında bir anlamlılık bulunmamıştır. (Biçer,2011). Boz
(2019) yılında Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi adlı yük-
sek lisans tezinde eğitim durumunda farklılık olmadığı gözlemlenmiş olup yaptığımız çalış-
ma ile benzerlik göstermiştir. (Boz,2019).

Araştırmaya katılan deneklerin sürekli kaygı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel
açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Boz (2019) yılında Elit karate sporcularında
imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi adlı yüksek lisans tezinde yaş değişkeninde farklı-
lık olmadığı gözlemlenmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermiş-
tir.(Boz,2019).Civan (2010) bireysel ve takım sporcuları üzerine sürekli kaygı düzeylerinin
incelenmesi amaçlı çalışmalarında yaş değişkeni ile sürekli kaygı düzeyleri arasında istatisti-
ki açıdan anlamlı farklılık tespit edememişlerdir. (Civan ve ark. 2010)

Araştırmaya katılan deneklerin sürekli kaygı düzeyleri ile antrenörlerin çalışma yılı değişke-
ni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Erdoğan (2009) araş-
tırma sonuçlarımızı destekler nitelikte elit bireysel sporcular ile gerçekleştirdiği çalışması
sonucunda spor yaşı değişkenine bağlı olarak sürekli kaygı düzeyinde anlamlı bir farklılığa
rastlamamıştır. (Erdoğan,2009).Karabulut ve ark.(2019) taekwondo sporcuları ile gerçekleşt-
tirdikleri araştırma sonuçları da benzer yönde verilerle spor yaşı ile sürekli kaygı düzeyi
arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı şeklindedir.(Karabulut ve ark., 2019) Bingöl ve ar-
kadaşlarının (2012) taekwondo milli takım sporcuları ile gerçekleştirdikleri araştırma sonu-
çları da spor yaşı ile sporcuların kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı yö-
nündedir. (Bingöl ve ark.,2012).

Araştırmaya katılan deneklerin sürekli kaygı düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında
istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Yıldız (2019) Bursa'da yaşayan
voleybol antrenörlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yaş, belge türü, çalıştırdığı
takım düzeyi ve sporcu özgeçmişine göre incelenmesinde medeni durum da anlamlılık tespit
etmiştir. (Yıldız, 2019). Bizim yaptığımız çalışma ile farklılık göstermiştir. Yıldırım ve ark
(2014) yılında beden eğitimi öğretmenlerinin spor müsabakalarında kaygı ve beklenti düzey-
lerinin belirlenmesi Türkiye örneğinde beden eğitimi öğretmenlerinin spor müsabakalarında-
ki kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuşlardır (Yıldırım ve ark.2014). Biçer ve ark.
(2012) yılında yaptığı çalışmada öğrencilerin kaygı üzerindeki etkileri arasında anlamlı bir
fark bulmuşlardır.(Biçer ve ark., 2012). Kartopu (2012) yaptıkları araştırma sonucunda me-
deni durumun durumluk kaygı ve sürekli kaygı üzerine etkisini incelediği araştırması netice-
sinde bekârların kaygı düzeyinin evlilere göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Ancak bu
durumun sürekli kaygı açısından anlamlı olduğu, durumluk kaygı açısından ise anlamlı ol-
madığını vurgulamaktadır. Araştırmamızda da bekârların kaygı düzeylerinin yüksek olarak
bulunması ile literatürdeki çalışmalar benzerlik göstermektedir. (Kartopu, 2012).

Araştırmaya katılan deneklerin sürekli kaygı düzeyleri ile belge tipi değişkeni arasında ista-
tistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Yıldız (2019) Bursa ilinde antrenörle-
rin üzerine yaptığı çalışmasından antrenörlük belge türü ile sürekli kaygı düzeyleri arasından
anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Literatürde antrenörlük belge türü değişkeni ile ilgili ye-
terli çalışma olmadığından belge türü değişkeni yeterince tartışılmadı. (Yıldız, 2019).

Sonuç olarak; Elazığ ilinde futbol antrenörlüğü yapan bireylerin; yaş, medeni durumu, çalışma yılı, eğitim durumu ve belge türüne değişkenlerine bağlı olarak antrenörlerin sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Çalışma bulguları doğrultusunda, Elazığ ilinde futbol antrenörlüğü yapan bireylerin sürekli kaygı düzeyi genel puanlarının 46,71 puan ile ortalama sürekli kaygı seviyesinde oldukları görülmektedir. Bu çalışmamızın spor bilimcilere, psikologlara ve bu konuda çalışan akademisyenlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Alisinanoğlu, F., Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28(128).
- Allwright, D., Bailey, K.M. (1991). *Focus on the Language Classroom: An Introduction to Classroom Research for Language Teachers*. Cambridge University Pres, Cambridge.
- Beck, A.T., Emery, G. (2005). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler bilişsel bir bakış açısı*. Çev. Veysel Öztürk. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Biçer S.Y., (2011) Aerobik egzersizin genç erkek voleybolcularda kaygı ve kortizol sekresyonu üzerine etkisi *International Journal of Sport Studies*.1 (1), 1-3.
- Biçer, S.Y., Asghari, A., Kharazi, P., Asl N.S. (2012) Egzersizin Öğrencilerin Depresyonu ve kaygısı üzerindeki etkisi, *Scholars Research Library, Annals of Biological Research*, 3 (1):270-274
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş. ve Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), s. 124.
- Boz, E. (2019). *Elit Karate Sporcularında İmgeleme Ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın Üniversitesi, Bartın*.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Coşkun Y., Günbey, A. (2009). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 10 (1).
- Cüceloğlu, D. (2006) *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi, İstanbul, 265-277-283-440-441s.
- Erdoğan, P. D. (2009). Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya*.
- Işık, E. (1996). *Nevrozlar*. Kent Matbaası, Ankara.
- Karabulut, E. O., Sevde, M. V. (2019). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.

- Kartopu, S. (2012) Lise öğrenci ve öğretmenlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Kahramanmaraş örneği). İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17(2), 147-170.
- Kolayış, H. (2012). Using EEG biofeedback in karate: The relationship among anxiety, motivation and brain waves. Archives of Budo, 8(1), s. 13-18.
- Morgan, T.C. (2000). Psikolojiye giriş. Çev. H.Ü. Psikoloji Bölümü Öğretim Elemanları. H. Ü. Psikolji Bölümü Yayınları. Ankara.
- Nar, E. (2005). Beni anlayın. 3. Baskı, Babıali Kültür Yayıncılığı. İstanbul
- Öncül, R. (2000) Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü M.E.B. Yayınları, Ankara.Scovel T. (1978) “The Effect of Affect on Foreign Language Learning: A Review of the Anxiety Research”. Language Learning, 28 (1): 129-142.
- Scovel, T. (1991) “The Effect of Affect on Foreign Language Learning: A Review of The Anxiety Research in” E.K. Horwitz and D.J. Young, Language Anxiety, 101–108. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Vurgun, N. (1998) Lise Öğrenimi Gören Sporcuların Kaygı Durumları ile Sportif Başarıları Arasındaki İlişkinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Yıldırım, F., Biçer, Y.S., Savucu, Y., Çınar, V., Karadağ, M. (2014) beden eğitimi öğretmenlerinin spor müsabakalarında kaygı ve beklenti düzeylerinin belirlenmesi Türkiye örneğinde global advanced research journals 3(1);16-22
- Yıldız, A. (2019) Bursada yaşayan voleybol antrenörlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yaş, belge türü, çalıştırdığı takım düzeyi ve sporcu özgeçmişine göre incelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bartın.