



## DAĞCILARIN ÖZGÜVEN SEVİYELERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Özgür BOSTANCI<sup>1</sup>, Emre KARADUMAN<sup>1</sup>, Kenan ŞEBİN<sup>2</sup>

### ÖZ

Bu çalışmada, dağcılık yapan sporcuların özgüven seviyelerini çeşitli değişkenler açısından incelemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırmaya yaş ortalamaları 29,58±11,07 yıl olan 390 erkek ve 160 kadın olmak üzere toplam 550 lisanslı dağcı katılmıştır. Çalışmanın verileri, 2016 yılında Samsun'daki Türkiye Dağcılık Şampiyonası ile Niğde'de Nisan ve Mayıs aylarında düzenlenmiş olan branşa özgü eğitim kamplarına katılan sporculardan anket yöntemi ile elde edilmiştir. Araştırmada, Akın (2007) tarafından geliştirilen "Özgüven Ölçeği" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Verilerin analizinde ikili grupların karşılaştırılması için Mann Whitney U testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre tüm sporcuların özgüven puanları yüksek seviyede bulunmasına rağmen; cinsiyet, yaş, dağcılık stili (alpinizm/sportif tırmanış) ve sakatlanma durumlarına (Evet/Hayır) göre özgüven seviyeleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ). Ancak korku değişkenine göre, tırmanma sırasında düşmekten korkmayan sporcuların (143,01±15,33), korkanlara (135,37±17,00) göre anlamlı düzeyde daha yüksek özgüven puanına sahip oldukları tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak çalışmaya katılan dağcılarının özgüvenlerinin yüksek seviyede bulunması, bu sporun doğasında olan yüksek risk, adrenalin, meydan okuma ve macera özelliklerinin deneyimlenmesi, bununla birlikte yoğun korku duygusuna rağmen, sporcuların eylemi gerçekleştirme isteğinin, onları daha büyük bir benlik anlayışına doğru götürdüğünü ve kendilerine olan güvenlerini artırdığını söyleyerek açıklayabiliriz.

**Anahtar Kelimeler:** Özgüven, Dağcılık, Alpinizm, Sportif Tırmanış.

### INVESTIGATION OF SELF-CONFIDENCE LEVEL OF MOUNTAINEERS IN TERMS OF SOME VARIABLES

#### ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the self-confidence levels of mountaineers in terms of different variables. A total of 550 licensed mountaineers, 390 males and 160 females with an average age of 29,58±11,07 years, participated in the study. The data of the study were obtained through questionnaires collected from athletes who participated in Turkey Mountaineering Championship held in Samsun in 2016 and from athletes who participated in training camps held in Niğde in April and May. "Self-confidence scale" developed by Akın (2007) was used in the study as data collection tool. In the analysis of data, Mann Whitney U test was used for the comparison of paired groups, while Kruskal Wallis H test was used for the comparison of groups more than two. According to the results of the study, while self-confidence levels of all athletes were found to be high, no significant difference was found between self-confidence levels in terms of gender, age, mountaineering style (alpinism/sportive climb) and having injury (yes/no) ( $p>0,05$ ). However, in terms of the variable of fear, it was found that the athletes who were not afraid of falling during climb (143,01±15,33) were found to have significantly higher levels of self-confidence when compared with athletes who were afraid of falling during climb (135,37±17,00) ( $p<0,05$ ). As a conclusion, high self-confidence levels of mountaineers in the study can be explained with the fact that athletes experience high risk, adrenalin, challenge and adventure characteristics of this sport, and in addition to these, despite the feeling of intense fear, the wish of fulfilling the act leads athletes to a greater search of self and thus increases their self-confidence.

**Keywords:** Self-confidence, Mountaineering, Alpinism, Sport climbing.

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun.

<sup>2</sup>Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Erzurum.

## GİRİŞ

Ciddi yaralanma ve ölüm riski taşımaya rağmen, son yıllarda dağcılık ve kaya tırmanışı gibi "yüksek riskli" sporların popülaritesi gün geçtikçe artmaktadır (Florenthal ve Shoham, 2001; Hill, 2007; Jones ve ark., 2008; Pain ve Pain, 2005; Schrader ve Wann, 1999; Turner ve ark., 2004 ). Kaya tırmanışı fiziksel olarak güç, denge ve esnekliğin kaya yapısı üzerinde oluşturduğu uyum (Buzbaş, 2002) ve bu uyumun, kaya üzerinde ilerlerken bacakların yetersiz kaldığı durumlarda kolların da kullanıldığı bir fiziksel aktivite şekli olarak tanımlanmaktadır (Sturm ve Zintl, 1979; Aktaran: Aras, 2015). Bu spor, dağcılık tekniklerini ve malzemelerini kullanarak uzun ve kısa kayalara tırmanma (sportif tırmanış) ya da kaya, kar ve buzul üzerinde ilerleyerek doğrudan hedefi amaçlayan (alpinizm) tırmanış olarak yapılabilmektedir (Karayol, 2013).

Dağcılık ve kaya tırmanışının tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de giderek yaygınlaştığı görülmektedir. Bunların büyük bir çoğunluğunu dağ tırmanıcıları, kayakçılar ve yüksekte kamp yapmak isteyen performans sporcuları oluşturmaktadır (Ağgön, 2006).

Son yıllarda yapılan araştırmalarda kaya tırmanışı, psikolojinin ön planda olduğu bir spor dalı olarak da karşımıza çıkmaktadır (Breivik, 1996; Demirhan, 2005; David ve ark., 2008; Fave ve ark., 2003; Kural, 2013; Pijpers ve ark., 2003; Yılmaz ve ark., 2002). Yaşamı boyunca birçok başarılı tırmanış gerçekleştirmiş olan Dougal Haston dağcılık hakkındaki düşüncelerini "her zaman psikolojik olarak zorlu bir yolculuk" şeklinde ifade etmiştir (Mahruki, 2000). Zuckerman (1994; 2007) riskli aktivite yapan kişilerin duygu durumlarını incelediği çalışmasında, onları yüksek derecede heyecan arayıcılar olarak tanımlamıştır.

Doğa sporlarının psikolojik faydalarına bakıldığında, yapılan görevi veya mücadeleyi başarılı bir şekilde tamamlama duygusuyla özgüvenin ve benlik saygısının artırılacağı bununla birlikte stresin de azaltılabileceğini göstermiş olsa da (Coalter ve ark., 2010; Fredrickson ve Anderson, 1999) bu tür sporlarda düşme riski her zaman mevcut olduğundan kişide yaralanma veya ölüm kaygısını oluşturmaktadır (Aras, 2010). Bu nedenle dağcılık sporun da fiziksel dayanıklılığın yanı sıra zihinsel etmenlerin de önemli olduğu vurgulanmaktadır (Fındık, 2012; Hodgson ve ark., 2008). Araştırmacılar, sporcuların performansını olumlu yönde etkileyen, onların kaygılarını daha kolay kontrol edebilmelerini ve pozitif düşünceye odaklanabilmelerine yardımcı olan en önemli duygu kavramlarından birinin özgüven olduğunu belirtmişlerdir (Feltz, 1988; Yıldırım, 2013).

Sonuç olarak, yapılan çalışmalar özgüveni yüksek sporcuların diğer sporculara göre performanslarını başarılı bir şekilde ortaya koyabildiklerini göstermiştir (Ekinci ve ark., 2014;

Jones ve Swain, 1995). Eldeki bilgiler ışığında bu çalışma, dağcılığın özgüven seviyelerini cinsiyet, yaş, dağcılık stili, sakatlık durumları gibi değişkenler açısından incelemek ve alan yazınına katkı sağlamak amacı ile yapılmıştır.

## YÖNTEM

### Katılımcılar

Araştırmaya yaş ortalamaları  $29,58 \pm 11,07$  yıl olan 390 (%70,9) erkek ve 160 (%29,1) kadın olmak üzere toplam 550 lisanslı sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından geliştirilen “Demografik Bilgi Formu” ve sporcuların özgüven düzeylerini tespit etmek amacıyla Akın (2007) tarafından geliştirilen “Öz-güven Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler, 2016 yılında Samsun’da yapılan Türkiye Dağcılık Şampiyonası ile Nisan ve Mayıs aylarında Niğde’de düzenlenen bransa özgü eğitim kamplarına katılan sporculardan yüz yüze metodu ile elde edilmiştir.

### Özgüven Ölçeği

Özgüven ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları Akın (2007) tarafından ölçeğin bütünü için .83, iç özgüven ve dış özgüven alt boyutları için sırasıyla, .83 ve .85 olarak bulunmuştur. Ölçekte 4, 25, 32, 17, 10, 30, 12, 3, 19, 5, 21, 27,9, 23, 1, 7 ve 15. maddeler iç özgüven, 6, 31, 20, 29, 16, 14,22, 11, 18, 33, 2, 28, 26, 13, 8 ve 24. maddeler ise dış özgüven alt boyutunu oluşturmakta ve toplam varyansın %43.6’sını açıklamaktadır (Akın, 2007). Ölçeğin iç özgüven alt boyutu; bireyin kendini sevme, kendini tanıma, kendine açık hedefler koyma ve pozitif düşünme ile bireyin kendisinden memnun olduğuna dair inançları ve bu konuda hissettiklerini açıklamaktadır. Dış özgüven de ise iletişim, kendini ifade edebilme, duygularını kontrol edebilmesi ve dışarıya karşı bireyin kendisinden emin olduğuna dair verdiği görüntü ve davranışları ifade etmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33’dür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekte, puan artıka özgüvenin yüksek düzeyde olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada elde edilen ölçek güvenilirliği Cronbach Alpha katsayısı ile belirlenmiş olup 33 sorunun toplam güvenilirliği %93,6 iç özgüven sorularının güvenilirliği %88,5, dış özgüven sorularının toplam güvenilirliği %88,2 olarak belirlenmiştir.

## Verilerin Analizi

Verilerin analizinde normallik varsayımı KolmogorovSmirnov testi ile belirlenmiş olup verilerin normallik varsayımını sağlamadığı belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Bu nedenle verilerin analizinde ikili grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis H testi ile yapılmıştır. Elde edilen Verilerin analizinde Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisanslı SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Sporcuların cinsiyetlerine göre özgüven ve alt boyutlarının karşılaştırılması

| Cinsiyet | n   | Özgüven |      |       |      | İç Özgüven |     |      |      | Dış Özgüven |     |      |      |
|----------|-----|---------|------|-------|------|------------|-----|------|------|-------------|-----|------|------|
|          |     | Ort.    | ss   | Med.  | IQR  | Ort.       | ss  | Med. | IQR  | Ort.        | ss  | Med. | IQR  |
| Kadın    | 160 | 140,9   | 15,2 | 142,0 | 19,7 | 72,1       | 8,2 | 72,5 | 12,0 | 68,7        | 7,8 | 70,0 | 11,0 |
| Erkek    | 390 | 139,8   | 16,8 | 141,0 | 22,2 | 72,2       | 8,8 | 73,0 | 12,0 | 67,5        | 8,6 | 68,5 | 13,0 |
|          |     | p:0,638 |      |       |      | p:0,718    |     |      |      | p:0,194     |     |      |      |

Tablo 1’de sporcuların toplam özgüven ve alt boyutlarında (iç-dış) cinsiyetlerine göre bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0,01$ ).

**Tablo 2.** Sporcuların yaş gruplarına göre özgüven ve alt boyutlarının karşılaştırılması

| Yaş   | n   | Özgüven |      |       |      | İç Özgüven |      |      |      | Dış Özgüven |     |      |      |
|-------|-----|---------|------|-------|------|------------|------|------|------|-------------|-----|------|------|
|       |     | Ort.    | ss   | Med.  | IQR  | Ort.       | ss   | Med. | IQR  | Ort.        | ss  | Med. | IQR  |
| 11-21 | 151 | 139,6   | 17,6 | 142,0 | 24,0 | 71,4       | 9,4  | 72,0 | 12,0 | 68,2        | 8,9 | 70,0 | 12,0 |
| 22-32 | 205 | 140,5   | 15,6 | 141,0 | 21,0 | 72,6       | 7,9  | 73,0 | 10,5 | 67,9        | 8,4 | 69,0 | 11,5 |
| 33-43 | 119 | 139,6   | 15,5 | 141,0 | 24,0 | 72,3       | 8,2  | 74,0 | 10,0 | 67,3        | 8,0 | 68,0 | 14,0 |
| 44-54 | 57  | 140,1   | 18,5 | 140,0 | 22,0 | 72,4       | 10,1 | 73,0 | 12,0 | 67,7        | 8,8 | 68,0 | 11,5 |
| +55   | 18  | 143,0   | 12,3 | 141,5 | 20,0 | 73,1       | 7,7  | 73,0 | 13,5 | 69,8        | 5,2 | 70,0 | 8,2  |
|       |     | p:0,963 |      |       |      | p:0,912    |      |      |      | p:0,683     |     |      |      |

Analiz sonuçlarına göre sporcuların toplam özgüven ve alt boyutlarında (iç-dış) yaş ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p > 0,01$ ).

**Tablo 3.** Sporcuların dağcılık stillerine göre özgüven ve alt boyutlarının karşılaştırılması

| D.Stilleri | n   | Özgüven  |      |       |      | İç Özgüven |     |      |      | Dış Özgüven |     |      |      |
|------------|-----|----------|------|-------|------|------------|-----|------|------|-------------|-----|------|------|
|            |     | Ort.     | ss   | Med.  | IQR  | Ort.       | ss  | Med. | IQR  | Ort.        | ss  | Med. | IQR  |
| Alpinizm   | 370 | 140,1    | 15,8 | 141,0 | 21,0 | 72,3       | 8,4 | 73,0 | 11,0 | 67,7        | 8,2 | 68,0 | 11,0 |
| Sportif T. | 180 | 140,2    | 17,3 | 141,0 | 22,5 | 72,0       | 9,1 | 73,0 | 12,7 | 68,2        | 8,9 | 70,0 | 13,0 |
|            |     | p: 0,602 |      |       |      | p: 0,999   |     |      |      | p:0,309     |     |      |      |

Araştırmaya katılan sporcuların dağcılık stillerine göre karşılaştırılmış fakat toplam özgüven ve alt boyut (iç-dış) seviyelerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,01$ ).



benzer sonuçların sunulduğu çalışmalar mevcuttur (Acuner, 2012; Arslan ve ark., 2015; Bostancı ve ark. 2016; Karacabey ve ark., 2017). Literatürde cinsiyet ile ilgili araştırmalarda farklı sonuçlarda karşımıza çıkmaktadır. Spor yapan lise ve ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda erkek sporcuların özgüven ortalamalarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Başoğlu, 2018; Ekinci ve ark., 2014; Kırimoğlu ve ark., 2017; Krane ve Williams, 1994) ( $p<0,05$ ). Diğer taraftan bireysel ve takım sporcularında ise kadın sporcuların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur (Can ve Kaçay, 2016; Karagün, 2014) ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak cinsiyetin, dağcılık sporunun doğasıyla karakterize edilen en önemli kişilik özelliklerinden olan özgüven duygusu üzerinde bir etken olmadığı ve günümüzde her iki cinsiyetin de aynı sosyal ortamı paylaşmaları ve deneyimlerinin ortak alanlarda yer almasından kaynaklanmasıyla açıklayabiliriz.

Araştırmaya katılan deneklerin yaş ile özgüven ortalama puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Ancak, Özgüven bilgi, beceri ve tecrübe gerektiren bir olgu olduğundan (Güventürk, 2017) yaşları 55 ve üzeri olan yetişkinlerin özgüven seviyelerinin alt yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun ilerlemiş yaşın kazandırdığı deneyim, olumlu yaşantılar ve riskli sportif aktivite geçmişine sahip olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Acuner (2012) dans eden sporcular üzerine yaptığı çalışmada, özgüven ve yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur ( $p<0,05$ ) ve bu ilişkinin daha küçük yaşlardan ziyade 45-50 yaşlarına sahip bireylerin lehine olduğunu tespit etmiştir. Ancak Karagün (2014) farklı spor dallarındaki bireylerde ise yaş değişkenine göre özgüvenin farklılaşmadığını tespit etmiştir ( $p>0,05$ ).

Araştırmaya katılanların Alpinizm ve Sportif Tırmanış stillerine göre özgüven seviyeleri karşılaştırıldığında istatistiksel bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ). Aksine elde edilen sonuçlara göre toplam özgüven puan ortalamalarının bir birine çok yakın olduğu (Alpinizm  $140,13\pm 15,89$ /Sportif Tırmanış  $140,23\pm 17,39$ ) görülmüştür. Her ne kadar dağcılık farklı stillerde uygulanabiliyor olsa da sporcuların yükseklerle doğru yaptıkları yolculuklar sırasında, her iki dağcılık türünden de faydalanabiliyor olmaları ve bu iki türünde kendine özgü ortak özellikler (heyecan, risk, macera) içermesinin bu sonuca etkisi olduğunu düşünmekteyiz.

Her iki stilde sakatlanma ve düşme riski olmasından dolayı deneklerin tırmanma sırasında düşmekten korkup korkmamalarıyla ilgili soruya verdikleri cevaplarda özgüven ortalamaları ile korku arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Yani düşmekten korkmayan sporcuların ( $143,01\pm 15,33$ ) özgüven seviyeleri korkanlara göre ( $135,37\pm 17,00$ )

daha yüksektir. Dağcılık sporunun sağlık açısından yararları olduğu farklı kaynaklarda vurgulanmış olsa da, aktivitenin doğası gereği yüksek risk, tehlike ve zorluklarla mücadele bazı olumsuz sağlık sonuçlarına yol açabilmektedir (Coalter ve ark., 2010; David ve ark., 2008). Özellikle bu tarz ekstrem sporlarda ciddi yaralanma ve ölümlü kazalar, sporcuda yoğun korkuya neden olmaktadır. Tırmanma sporları irtifa, zorlu hava şartları ve güçlü doğa karşısında mücadele ile sporcunun fiziksel ve psikolojik performansını etkilerken, aynı zamanda kişinin korku duygusunu da kontrol altına alabilme yetisini geliştirmektedir (Özdaşlı ve Kandemir, 2016; Brymer ve Schweitzer, 2012). Sonuç olarak düşmekten korkmayan dağcılığın özgüven puanlarının yüksek olması onların hedeflerine ulaşırken, düşme kaygılarını ve heyecanlarını tırmanma sırasında kontrol edebilmelerinden kaynaklanmaktadır.

Araştırmacılar son 20 yılda dağcılık ve kaya tırmanıcılarının yaralanma ve ölüm risklerini değerlendirmek amacıyla birçok çalışma yapmışlardır (Jones ve ark., 2008; Josephsen ve ark., 2007; Paige ve ark., 1998; Rohrbough ve ark., 2000; Schöffel ve ark., 2010). Bu bilgiye dayanarak deneklerin sakatlık geçmişleri sorulmuş ve sporcuların toplam özgüven ile alt boyutlarında (iç-dış) sakatlık değişkenine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ). Fakat sakatlık geçirmiş sporcuların ( $142,64\pm 14,18$ ), herhangi bir sakatlık yaşamamış ( $139,55\pm 16,84$ ) olanlara göre yüksek özgüven seviyesine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durum onların sakatlanmalarına etki eden faktörlere odaklanmalarına, bilgi ve deneyim edinmelerine neden olduğu bunun da sporcuların sonraki tırmanma zamanında daha kontrollü, bilinçli ve kendine güvenmelerine etkisi olduğunu düşünmekteyiz.

Sonuç olarak, bu çalışma da dağcılık yapan sporcuların özgüvenleri, çeşitli değişkenler açısından incelenmiş ve tüm sporcuların özgüven puanları yüksek olarak bulunsa da cinsiyet, yaş, tırmanış türü ve sakatlanma durumlarına göre özgüven düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ). Fakat çalışmada tırmanma sırasında düşmekten korkmayan sporcuların özgüvenlerinin korkanlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Ekstrem sporlara artan ilgi nedeniyle sakatlanma ve düşme riskinin ortadan kaldırılması için bu sporu yapanlarda özgüven artırıcı eğitimlerin verilmesi önerilmektedir. Doğa sporlarının bireylere kazanımları düşünüldüğünde, bu tarz aktivitelerin geliştirilmesi, desteklenmesi ve yaygınlaştırılması ile kendine güvenen birey sayısının artmasında katkı sağlayacağı söylenebilir.

## KAYNAKLAR

1. **Acuner, A. (2012).** Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Özgüven Ve Öz -Yeterliklerinin Karşılaştırılması. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Trabzon.
2. **Ağgön, E. (2006).** Orta Dereceli Yüksek Rakımda Yapılan Yedi Günlük Kamp Sürecinin Amatör Dağcılarda Oksidatif Stres Ve Dinamik Akciğer Fonksiyonları Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Erzurum.
3. **Akın, A. (2007).** Öz-Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri, Abü, Eğitim Fakültesi Dergisi, 7,(2): 165-175.
4. **Aras, D. (2010).** Kaya Tırmanıcılarında Düşme Kaygısının Tırmanış Sırasında Görülen Bazı Fizyolojik Değerler Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
5. **Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, A. M., & Çetinkaya, A. (2015).** Lise Öğrencilerinde Spor Yapma Ve Özgüven İlişkisi. SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences, 17.
6. **Başoğlu, U. D. (2018).** Patika Oryantiring Sporuna Katılan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 31-39.
7. **Bostancı, T. G., Özen, G., Yıldız, N. O., Üzümlü, H. (2016).** Studying Self-Confidence Perception Of School Of Education And Sports Students In Terms Of Different Variables, The 10th International Conference In Physical Education, Sports And Physical Therapy, November 18-20, 2016, Fırat University, Elazığ, Turkey.
8. **Breivik, G. (1996).** Personality, Sensation Seeking And Risk Taking Among Everest Climbers. International Journal Of Sport Psychology 27: 308–320.
9. **Brymer, E. & Schweitzer, R. (2012).** Extreme Sports Are Good For Your Health: A Phenomenological Understanding Of Fear And Anxiety In Extreme Sport. Journal Of Health Psychology 18(4) 477–487.
10. **Buzbaş, Ö. (2002).** Yeni Başlayanlar İçin Dağcılık – Yüksekler. Erken Basımevi. 2. Baskı.
11. **Can, Y., & Kaçay, Z. (2016).** Sporcu Kimlik Algısı İle Cesaret Ve Özgüven Duyguları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Journal Of Human Sciences, 13(3), 6176-6184. doi:10.14687/jhs.v13i3.4353 6183
12. **Carr, A. M. (1998).** Mountain Madness: Guided Mountaineering In New Zealand's Southern Alps, The Adventure Experience Paradigm And Non-Outdoor Leisure Pursuits. New Zealand: University Of Otago.
13. **Coalter, F., Dimeo, P., Morrow, S. ve Taylor, J., (2010).** The Benefits of Mountaineering and Mountaineering Related Activities: A Review of Literature. A Report to the Mountaineering Council of Scotland (Scotland: University of Stirling).
14. **David, J. Llewellyn, Xavier, S., Amanda, A., Gareth, J., (2008).** Self-Efficacy, Risk Taking And Performance İn Rock Climbing. Personality And Individual Differences 45 75–81.
15. **Demirhan, G. (2005).** Mountaineers' Risk Perception İn Outdoor-Adventure Sports: A Study Of Sex And Sports Experience. Perceptual And Motor Skills 100(3 Pt 2): 1155-60.
16. **Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., ve Üstün, Ü. D. (2014).** Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi,1(1),36-42.
17. **Er, G., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., Çobanoğlu, G., ve Er, N., (1999).** Çocuk ve Ergenlerde Spor Etkinliklerinin Davranış Ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 29-38.
18. **Fave, A. D., Bassi, M., & Massimini, F. (2003).** Quality Of Experience And Risk Perception İn High-Altitude Rock Climbing. Journal of Applied Sport Psychology, 15(1), 82–98.
19. **Feltz, D. L. (1988).** Self Confidence And Sport Performance. Exercise And Sports Science Reviews 16: 423-458.
20. **Fındık, T. (2012).** İrtifa 8000 Yüksek Macera. İstanbul: Karakter Color A.Ş.
21. **Florenthal, B., & Shoham, A. (2001).** The Impact Of Persuasive Information On Changes İn Attitude And Behavioral Intentions Toward



- Risky Sports For Arousal-Seeking Versus Arousal-Avoidance Individuals. Sport Marketing Quarterly, 10, 83–95.
22. **Fredrickson, L. ve Anderson, D. (1999).** A Qualitative Exploration of the Wilderness Experience as a Source of Spiritual Inspiration, *Journal of Environmental Psychology*, 19, 21-39.
23. **Gürer, B., Savaş H. A., Gergerlioğlu, H. S., Hazar, Ç. K., Uzun, M. (2006).** Süphan Dağı Tırmanışında İrtifanın Kaygı Düzeyi Üzerine Etkisi, 9. uluslararası spor bilimleri kongresi, Muğla.
24. **Güventürk, F. (2017).** İnsan Ve Temel Değerler: İnsanı İnsan Yapan Değerler. İzmir: Birleşik matbaacılık Ltd. Şti.
25. **Hill, P. (2007).** Rock Climbing. Cicerone Press, Cumbria, U.K.
26. **Hodgson, CI, Draper N, Mcmorris, T., Ve Ark. (2008).** Perceived Anxiety And Plasma Cortisol Concentrations Following Rock Climbing With Differing Safety Rope Protocols. *Br J Sports Med*, 43, 7, 531-535.
27. **Jones, G., Asghar A., Llewellyn, D. J. (2008).** The Epidemiology Of Rock Climbing İnjuries. *Br J Sports Med*.42:773–778.
28. **Jones, G., Swaini, A. (1995).** Predispositions To Experience Debilitative And Facilitative Anxiety İn Elite And Nonelite Performers. *The Sport Psychologist* 9:202–212.
29. **Jones, G., Asghar, A., & Llewellyn, D. J.(2008).** The Epidemiology Of Rock Climbing İnjuries. *British Journal Of Sports Medicine*. Doi:10.1136/ Bjsm.2007.037978.
30. **Josephsen, G., Shinneman, S., Tamayo-Sarver J., Ve Ark. (2007).** İnjuries İn Boulderling: A Prospective Study. *Wilderness Environ Med*.18:271–280.
31. **Karacabey K., Apur U., Öntürk Y. ve Akyel Y. (2017).** Ergen Sporcuların Kaygı ve Kendine Güven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sporcu Eğitim Merkezleri Örneği. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*. Cilt 7 Sayı 2/1.
32. **Karagün, E. (2014).** Self-Confidence Level İn Professional Athletes; An Examination Of Exposure To Violence, Branch And Socio-Demographic Aspects. *International Journal Of Human Sciences* 11(2):744-753.
33. **Karayol, M. (2013).** Takım Sporları ve Doğa Sporları Yapan Erkek Sporcuların Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Malatya.
34. **Kırmoğlu, H., Dallı, M., Demirel, B. (2017).** Ortaöğretim Okulu Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Kaygı ve Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi (Muğla İl Merkezi Örneği). 15.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Bildiri Kitabı. Antalya.
35. **Ko, Y. J., Park, H. ve Claussen, C. L. (2008).** Action sports participation: Consumer motivation. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 9,(2): 111-124.
36. **Krane, V. & Williams, J.M. (1994).** Cognitive Anxiety, Somatic Anxiety And Confidence İn Track And Field Athletes: The Impact Of Gender, Competitive Level And Task Characteristics. *Journal Of Sport Psychology* 25:203-217.
37. **Kural, B. (2013).** Dağcıların Stresle Başa çıkma Tutumlarının Karar Vermede Özsaygı Ve Karar Verme Stilleriyle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri Programı. Ankara.
38. **Mahruki, N. (2000).** Everest'te İlk Türk. İstanbul: Altan Matbaacılık Ltd. Şti.
39. **Milne, G.R., Mcdonald, M.A. (1999).** Motivation of sport consumer İn sport marketing: managing the Exchange process. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publisher 21-38.
40. **Özdaşlı, K. ve Kandemir, H. (2016).** Dağcılık Sporunun Stratejik Bilince Etkisi: Bir Tırmanış Senaryosu Üzerinden Değerlendirme. *Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. Sayı: 1 – Sayfa: 131-145.
41. **Paige, T.E., Fiore, D.C., Houston, J.D. (1998).** Injury İn Traditional And Sport Rock Climbing. *Wilderness Environ Med*. 9:2–7.
42. **Pain, M. T., & Pain, M. A. (2005).** Risk taking in sport. *Lancet*, 366(Suppl. 1), S33–S34.
43. **Pijpers, J. R., Oudejans, R. R. D., Holsheimer, F., Bakker, F.C. (2003).** Anxiety-Performance Relationships İn Climbing: A Process-Oriented Approach. *Psychology Of Sport And Exercise*. 4: 283-304.
44. **Rohrbough, J.T., Mudge, M.K., Schilling, R.C. (2000).** Overuse İnjuries İn The Elite Rock Climber. *Med Sci Sports Exerc*. 32:1369–1372.

45. **Schöffl, V., Morrison, A.B., Schwarz, U., Schöffl, I., Küpper, T. (2010).** Evaluation Of Injury And Fatality Risk İn Rock And İce Climbing. *Sport Med.* 40:657– 679.
46. **Schrader, M. P. & Wann, D. L. (1999).** High-Risk Recreation: The Relationship Between Participant Characteristics And Degree Of Involvement. *Journal Of Sport Behavior*, 22, 426–441.
47. **Shoham, A., Gregory M. R. ve Kahle L. R. (2004).** *Sports Marketing and the Psychology of Marketing Communication.* 89, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers Mahwah, New Jersey London.
48. **Slutzky, C.B. ve Simpkins, S. A. (2009).** The Link Between Children’s Sport Participation And Self-Esteem: Exploring The Mediating Role Of Sport Self-Concept, *Psychology Of Sport And Exercise*, 10, 381–389.
49. **Sturm, G., Zintl, F. (1979).** *Felsklettern, alpin-lehrplan 2, deutscher alpenverein.* BIV Verlagsgesellschaft, München. (**Aktaran: Aras, D. (2015)** Kaya Tırmanışı Sporunda Yaralanma Risk Ve Çeşitleri Üzerine Bir Derleme. Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara 13 (1), 41-55.
50. **Turner, C., McClure, R., & Pirozzo, S. (2004).** Injury and risk-taking behavior – A systematic review. *Accident Analysis and Prevention*, 36(1), 93–101.
51. **Yıldırım, F. (2013).** Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 1-6.
52. **Yılmaz V., Kağan, S., Koruç, Z., Çağlar, E., ve Kocaekşi, S. (2002).** Yeni Tırmanışçıların Tırmanış Sırasındaki Kalp Atım Hızları, Subjektif Zorluk Derecesi Puanları ve Farklı Kaygıları Arasındaki İlişki. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Poster Sunum. Erişim: ([http://www.sporbilim.com/dosyalar/Poster\\_Sunumlar-A.pdf](http://www.sporbilim.com/dosyalar/Poster_Sunumlar-A.pdf)) s.: 723-731. Erişim Tarihi: 23.04.2018.
53. **Zorba, E. (2012).** Herkes İçin Yaşam Boyu Spor, Neyir Yayınları, Ankara.
54. **Zuckerman, M. (2007).** *Sensation Seeking And Risky Behavior.* Washington, DC: American Psychological Association. (309) 51-72.
55. **Zuckerman, M., (1994).** *Behavioral Expressions And Biosocial Bases Of Sensation Seeking,* S.75-87 Cambridge: Cambridge University Pres.