



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ELİT GÜREŞÇİLERİN ULUSAL VE ULUSLARARASI
MÜSABAKALARDA DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNİN FARKLI
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

EVİN DEMİRHAN YAVUZ

**DANIŞMAN
PROF. DR. BİLAL DEMİRHAN**

BARTIN-2024



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ELİT GÜREŞÇİLERİN ULUSAL VE ULUSLARARASI MÜSABAKALARDA
DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ

Evin DEMİRHAN YAVUZ

JURİ ÜYELERİ

Danışman:

Başkan:

Üye:

BARTIN-2024

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Prof. Dr. Bilal DEMİRHAN danışmanlığında hazırlamış olduğum “ELİT GÜREŞÇİLERİN ULUSAL VE ULUSLARARASI MÜSABAKALARDA DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

23.05.2024

Evin DEMİRHAN YAVUZ

ÖNSÖZ

Eğitim hayatım ve tez süreci boyunca bilgisi, güler yüzü ve tecrübeleriyle her koşulda yanımda olarak desteklerini esirgemeyen kıymetli danışmanım Prof. Dr. Bilal DEMİRHAN'a ve bu günlere gelmem de sonsuz emeği bulunan, desteklerini daima hissettiğim eşim ve aileme sonsuz teşekkür ederim.

Evin DEMİRHAN YAVUZ



ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

ELİT GÜREŞÇİLERİN ULUSAL VE ULUSLARARASI MÜSABAKALARDA DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Evin DEMİRHAN YAVUZ

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bilal DEMİRHAN

Bartın-2024, sayfa: 51

Bu çalışmada elit güreşçilerin ulusal ve uluslararası müsabakalarda durumluk kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu kadın, serbest ve grekoromen stilden aynı sezon içerisinde hem ulusal hem de uluslararası müsabakalara katılan aktif güreşçiler oluşturmaktadır. Araştırmanın anket formu katılımcılara yüz yüze ulaştırılmış ve araştırmada gönüllülük esasına uygun hareket edilmiştir. Verilerin toplanmasında 256 katılımcıya ulaşılmıştır. Verilerin toplanması için kullanılan anket iki kısımdan oluşmuştur. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formu, ikinci kısımda Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen, Türkçeye Öner ve Le Compte (1983) tarafından uyarlanan Durumluk Kaygı ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın verileri SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. Ölçeklerin normallik analizler basıklık çarpıklık katsayılarına bakılarak karar verilmiş ve verilerin ± 2 arasında dağıldığı görülmüş ve verilerin analizinde parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. İstatistiksel açıdan, frekans, yüzde ve

güvenirlik katsayısı hesaplamaları, Bağımsız Örneklem T Testi ve Anova Analizleri yapılmıştır. Analizde %95 aralığına göre hesaplamalar yapılmıştır.

Araştırma sonucunda bütün güreş stillerinde uluslararası müsabakalardaki durumluk kaygı durumları ulusal müsabakalara oranla anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Cinsiyet açısından Kadın güreşçilerin durumluk kaygı düzeyleri erkek güreşçilerden önemli oranda düşük seviyelerde bulunmuştur. Boy uzunluğu değişkenlerinde 159 cm ve altı katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri 170-174 cm ve 180 cm ve üstü katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. Kadın güreşçilerin durumluk kaygı düzeyleri serbest ve grekoromen stil güreşçilerden yüksek bulunmuştur. Uluslararası şampiyonada birinci alan katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri diğerlerine oranla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Durumluk kaygı, güreş, spor

ABSTRACT

M. Sc. Thesis

INVESTIGATION OF THE STATE ANXIETY LEVELS OF ELITE WRESTLERS IN NATIONAL AND INTERNATIONAL COMPETITIONS ACCORDING TO DIFFERENT VARIABLES

Evin DEMİRHAN YAVUZ

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sport

Thesis Advisor: Prof. Dr. Bilal DEMİRHAN

Bartın-2024, pp: 51

This study aimed to examine the state anxiety levels of elite wrestlers in national and international competitions according to different variables.

The study group of the research consists of female, freestyle and Greco-Roman style wrestlers who participate in both national and international competitions in the same season. The survey form of the research was delivered to the participants face to face and the research was conducted on a voluntary basis. 256 participants were reached in data collection. The survey used to collect data consisted of two parts. In the first part, a personal information form created by the researcher was used, and in the second part, the State Anxiety scale developed by Spielberger et al. (1970) and adapted into Turkish by Öner and Le Compte (1983) was used. The data of the research was collected with the SPSS 25.0 package program. The normality analyzes of the scales were determined by looking at the kurtosis and skewness coefficients, and it was seen that the data were distributed between ± 2 and it was decided to apply parametric tests in the analysis of the data. Statistically, frequency, percentage and reliability coefficient calculations, Independent Sample T Test and ANOVA Analyzes were performed. In the analysis, calculations were made based on the 95% range.

As a result of the research, state anxiety levels in international competitions in all wrestling styles were found to be significantly lower than in national competitions. In terms of gender, the state anxiety levels of female wrestlers were found to be significantly lower than those of male wrestlers. In height variables, it was observed that the state anxiety levels of participants 159 cm and below were higher than participants 170-174 cm and 180 cm and above. State anxiety levels of female wrestlers were found to be higher than freestyle and Greco-Roman style wrestlers. The state anxiety levels of the participants who took first place in the international championship were found to be significantly higher than the others.

Keywords: State anxiety, sports, wrestling



İÇİNDEKİLER



.....	iv
BEYANNAME	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
TABLolar DİZİNİ.....	xi
EKLER DİZİNİ	xii
KISALTMALAR ve SİMGELER.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	2
2.1. Güreş	2
2.2. Güreşin Türleri	2
2.2.1. Modern Güreş Türleri.....	3
2.1.1.1. Serbest Stil	3
2.1.1.2. Grekoromen Stil.....	3
2.1.1.3. Kadınlar Güreşi.....	3
2.2. Geleneksel Güreş Türleri.....	4
2.2.1. Şalvar Güreşi.....	4
2.2.2. Aba Güreşi.....	4
2.2.3. Yağlı Güreş	4
2.2.4. Karakucak Güreşi.....	5

2.3. Güreşin Tarihçesi	5
2.4. Spor Psikolojisi	6
2.5. Kaygı	7
2.5.1. Kaygının Belirleyicileri	7
2.5.2. Kaygının Belirtileri	9
2.5.2.1. Algısal-Bilişsel Belirtiler	10
2.5.2.2. Davranışsal Belirtileri	10
2.5.2.3. Fizyolojik Belirtileri	10
2.5.3. Kaygı Türleri	11
2.5.3.1. Durumluk Kaygı	11
2.5.3.2. Sürekli Kaygı	11
2.5.3.3. Bilişsel Kaygı	12
2.5.3.4. Fizyolojik Kaygı	12
2.6. Spor ve Kaygı İlişkisi	12
3.MATERYAL VE METOD	13
3.1. Araştırma Modeli	13
3.2. Araştırma Grubu	13
3.3. Verilerin Toplanması	13
3.4. Veri Toplama Aracı	13
3.5. Kişisel Bilgi Formu	14
3.6. Durumluk Kaygı Ölçeği	14
3.7. Verilerin Analizi	14
4.BULGULAR	15
5.TARTIŞMA	29
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	37
KAYNAKLAR	38
EKLER DİZİNİ	48

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Sayfa No
4.1: Durumluk Kaygı Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Değerler.....	16
4.2: Güreş stillerine göre ulusal ve uluslararası müsabakalardaki durumluk kaygı düzeyleri	17
4.3: Cinsiyet değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri	18
4.4: Yaş değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri	19
4.5: Boy uzunluğu değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri	20
4.6: Eğitim düzeyi değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri	21
4.7: Güreş stillerine göre durumluk kaygı düzeyleri	22
4.8: Sıklet değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri	23
4.9: Güreş yılı değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri	24
4.10: Milli sporcu olma değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri	25
4.11: Uluslararası turnuvalarda madalya alma değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri	26
4.12: Uluslararası şampiyonalarda şampiyon olma değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri	27
4.13: Türkiye şampiyonalarında madalya alma değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri	28

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
4.1: Demografik Değişkenler	15
4.2: Katılımcıların Durumluk Kaygı Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Değerler	16
4.3: Ulusal ve Uluslararası Müsabakalardaki Durumluk Kaygı Düzeyleri T Testi Analizi Sonuçları.....	17
4.4: Cinsiyet Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri T Testi Analizi Sonuçları	18
4.5: Yaş Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları	19
4.6: Boy Uzunluğu Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları	19
4.7: Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri T Testi Analizi Sonuçları	20
4.8: Güreş Stili Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları	21
4.9: Sıklet Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları	22
4.10: Güreş Yılı Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları	23
4.11: Milli Sporcu Olma Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri T Testi Analizi Sonuçları.....	24
4.12: Uluslararası Turnuvalarda Madalya Alma Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri T Testi Analizi Sonuçları.....	25
4.13: Uluslararası Şampiyonalarda Şampiyon Olma Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri T Testi Analizi Sonuçları.....	26
4.14: Türkiye Şampiyonalarında Madalya Alma Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri T Testi Analizi Sonuçları.....	27

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
Ek.1: Etik kurul onayı	48
Ek.2: Demografik bilgi formu.....	49
Ek.3: Durumluluk Kaygı Envanteri	50



KISALTMALAR ve SİMGELER

UWW United World Wrestling (Dünya Güreş Birliği)

Kg. Kilogram

Cm. Santimetre

$\bar{x}$ Ortalama değer

Ss Standart sapma

müs Müsabaka



1. GİRİŞ

Güreş dünyadaki en zorlu ve yorucu spor branşlarından biridir. Güreş sporu kaydedilen en eski dövüş sporlarından biri olup, antik ve modern Olimpiyat Oyunları programına alınan ilk sporlardan biridir (Cieřliński vd., 2021).

Güreşin olimpik anlamda Greko-Romen ve serbest Stil olmak üzere iki türü vardır (Yard ve Comstock, 2008). Greko-Romen güreş ile serbest stil arasındaki fark grekoromen güreşçilerin bel altından herhangi bir tutuş yapmalarının yasak olması, serbest stilde ise mücadele esnasında tüm vücutlarını kullanmalarına izin verilmesidir (Cieřliński vd., 2021).

Sportif başarının yalnızca fiziksel performansla sınırlı olmadığı, olumsuz duygularla baş etmenin de önemli olduğu bilinmektedir (Dimeo vd., 2001). Spor psikolojisi alanında uzmanların sporcuların performansını etkileyen çeşitli psikolojik değişkenlerin ve bilişsel süreçlerin analizine odaklanmakta ve verimliliği en üst düzeye çıkarmak amacıyla bilişsel yeteneklerini geliştirmeye odaklanmaktadır. Bu anlamda motivasyon, liderlik, kaygı, duygusal zeka veya dayanıklılık gibi bazı değişkenlerin sporcu performansı üzerindeki büyük etkileri nedeniyle incelenmesini gerekli kılmakta ve bu faktörleri spor psikolojisi uzmanları için temel bir çalışma nesnesi haline getirmektedir (Thelwell vd., 2018).

Spor psikolojisi uzmanlarının çalıştığı konulardan kaygı hedeflere ulaşamama ya da engelleri aşamama tehdidi nedeniyle özsaygı ve özgüvenin hayal kırıklığını ya da başarısızlık ve suçluluk duygularının artmasını ifade etmektedir (Arruda vd., 2014). Kaygı, her zaman tanımlanamayan olaylardan duyulan korku, sinirlilik ve endişenin baskın olduğu abartılı bir tepki olarak ortaya çıkmasıyla ortaya çıkan olumsuz bir psiko-duygusal durum olarak tanımlanmaktadır (Madrigal ve Wilson, 2017). Kaygı kişinin performansını olumsuz etkileyen bir duygu durumu olarak kabul edilir. Durumluk kaygı, endişe, sinirlilik duyguları ve kalp atım hızı veya solunumun artması gibi fizyolojik sonuçlardan oluşan kalıcı olmayan duygusal durumdur (Smith vd., 2005). Fakat sporda kaygı uygun koşullarda sporcuların performansını artırabilmektedir (Jamshidi vd., 2011).

Özetle kaygı kontrol edildiğinde sporcu üzerinde olumlu etki gösterirken, kontrol edilemediğinde sporcuyu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Buradan yola çıkarak çalışmamızda ulusal ve uluslararası müsabakalarda yarışan kadın ve erkek güreşçilerin durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

2. LİTERATÜR ÖZETİ

Sporcular başarının yakalanması için hazırlık sürecinde yapılan fiziksel antrenmanlar ile sportif performanslarını geliştirmektedirler. Fiziksel performansın yanı sıra sporda uygun seviyede kaygının sporcuların performansını artırabileceği doğrultusunda görüşler mevcuttur (Jamshidi vd., 2011). Tasarlanan araştırmada elit kadın ve erkek güreşçilerin ulusal ve uluslararası müsabakalarda yansıttıkları durumluk kaygı düzeyleri farklı değişkenler de dikkate alınarak derinlemesine incelenmiştir. Elde edilecek sonuçlar, sporcuların duygu durumlarından kaygı düzeylerine alınacak tedbirlerle faydalı olacak seviyede seyrederek daha iyi bir performans sergilenmesinde etkili olacağı düşünülmüştür.

2.1. Güreş

Güreş sporu teknik becerilerin ön planda olduğu, yoğunluğu yüksek bir spor branşıdır (Yamashita vd., 2020). Türk Dil Kurum (2023) güreşin tanımını ‘‘Belli kurallar içinde, güç kullanarak iki kişinin türlü oyunlarla birbirinin sırtını yere getirmeye çalışması’’ olarak açıklamaktadır. Güreşle ilgili tanımlara baktığımızda; Sivri (2022)’e göre karşılıklı güreşçilerin belirli kurallar kapsamında bir teçhizat kullanmaksızın minder üzerinde güç ve zekalarını kullanarak teknik beceri, psikolojik güç ve zekalarını kullanarak birbirini mağlup etmeye çalıştıkları spor branşıdır. Canuzakov (2017) güreşi cesaret, refleks, beceri, dayanıklılık ve kuvvet gerektiren bir aktivite olduğu ve erken yaşlarda başlanması gereken bir spor olduğunu tanımlamıştır. Bir başka tanımda güreş, müsabaka esnasında kısa dinlenme aralıklarına sahip bir zor bir mücadele sporu olduğu ifade edilmiştir (Demirhan., 2014).

Kılınç ve Özen ise karşılıklı iki kişinin belirli ölçülere sahip minder üstünde teçhizat olmaksızın, vücudun belirli bölgelerinin birlikte işlev kazanmasıyla teknik, koordinasyon, kuvvet, dayanıklılık unsurlarıyla birlikte zekâlarını kullanarak, FILA’nın kurallarına uyarak rakibe üstünlük kazanma isteği olarak tanımlamıştır (Kılınç ve Özen., 2015).

2.2. Güreşin Türleri

Güreş sporu olimpik (modern) güreş ve geleneksel güreş stilleri olarak ikiye ayrılmaktadır.

2.2.1. Modern Güreş Türleri

Serbest ve grekoromen olarak ikiye ayrılan modern güreş stilleri UWW tarafından düzenlenmektedir. Ayrıca UWW 1987 yılından itibaren kadın güreşini ilk organizasyonlarda yer almasını sağlamıştır. Kadınlar serbest stil kuralları ile güreş şampiyonalarına dahil olmaktadır.

2.1.1.1. Serbest Stil

Bu güreş stilinde vücudun bütün bölümlerinin aktif olarak kurallara uygun şekilde kullanıldığı güreş stiline Serbest Güreş stili denilmektedir. 1904 St. Louis Olimpiyat oyunlarından günümüze kadar günümüze kadar olimpik bir güreş stildir (Aslankoç., 2014). Serbest güreş stilinde rakibinin gövde, baş, el ve ayak tutularak hamle yapılabilir. Bu güreş stilinde hem kadınlar hem de erkekler müsabakalara katılabilir (Dağdeviren., 2012).

2.1.1.2. Grekoromen Stil

Tarih olarak baktığımızda Grekoromen stil güreşe Antik dönemlerde oldukça sık rastlanılmıştır. Orta Çağ döneminde İngiltere ve Fransa gibi Avrupa ülkelerinde gelişim göstermiştir (Petrov., 2000). 1896 yılında Modern Olimpiyatların başlangıcı olarak da bilinen Atina Olimpiyatlarında resmi bir spor dalı olarak yerini almıştır (Aslankoç., 2014). Grekoromen stilde sadece vücudun belden yukarısıyla oyun yapılmaktadır. Bu stilde belden aşağı olan ekstremitelerde rakibin ayaklarını tutmak, kendi ayaklarını kullanmak yasaktır. Grekoromen stilde sadece erkek güreşçiler yer almaktadır (Dağdeviren., 2012).

2.1.1.3. Kadınlar Güreşi

Kadınlar güreşi müsabaka kuralları açısından serbest güreş stili kurallarında yapılmaktadır. Dünyada Güreş Şampiyonaları Dünya Güreş Birliği (UWW) tarafından yapılmaktadır. Erkeklerde ilk Greko-Romen turnuvası 1904 yılında, serbest stilde 1951 yılında başlamıştır. Kadınlarda ise güreş ise ilk defa 1987 yılında şampiyona düzenlenmiştir. Önceleri kadın ve erkekler de farklı yer ve zamanlarda turnuvalar 2005 yılı ve sonrasında aynı anda yapılmaya başlanmıştır (wikipedia). Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) bayanlarda faaliyeti bulunmayan spor branşlarını 70'li yıllarda bayanlarında branşlarda aktif rol almalarına yönelik girişimlerde bulunmuştur. UWW festival adı altında organizasyonu 1984 yılında gerçekleştirdiği bilinmektedir.

2.2. Geleneksel Güreş Türleri

Geleneksel güreş şalvar güreşi, aba güreşi yağlı güreş ve karakucak olarak kategorileşmektedir.

2.2.1. Şalvar Güreşi

Geleneksel güreş türlerinden olan bu güreş türü, geçmişi çok eskilerde olduğu tahmin edilen, İlk olarak Tıva Türklerinde görülen güreş türüdür. Türk milletinin örf ve adetlerine ait değerler taşıyan ve adını kıyafetinden güreş türü olarak karşımıza çıkmaktadır. Şalvar güreşinde sağlam bir deriden üretilmiş şalvar giyilirken üst gövde ve ayaklar açıktır (Tunca., 2019). Bu yönüyle şalvar güreşinin tarihi oldukça köklü ve geçmişinin eski olduğunu söylemek mümkündür (Türkmen vd., 2011).

2.2.2. Aba Güreşi

Türk kültürünün yaklaşık 5000 yıllık geleneksel olarak sürdürdükleri ve tüm güreşlerin atası olarak bilinen aba güreşi adını giyilen kıyafetten almaktadır. Tüm güreşlerin atası olarak bilinen Aba güreşi, Türklerin 5000 yıldır sürdürdüğü geleneksel bir sporlardır (Gök ve Hazar., 2021). Dövme yünden üretilen aba, koyun yünü ya da deve tüyünden yapılmaktadır (Çiftçi ve Yener., 1971).

Modern yaşam ve sanayiden hiç etkilenmeden günümüze kadar sürdürülen aba güreşleri olumsuz herhangi bir şeyden etkilenmeyerek varlığını günümüze kadar sürdürmüştür. Aba güreşleri Hatay, Gaziantep bölgesinde daha çok görünse de ülkemiz dışında da birçok ülkede benzer tekniklerle varlığını sürdürmektedir (Koyunlu., 2022).

2.2.3. Yağlı Güreş

Geleneksel güreş türleri içinde en yaygın olarak ülkemizde varlığını sürdüren yağlı güreş, sporcuların yağlanarak ve kışpet giyerek mera, çayır türü düz eminlerde yapıldığı güreş türüdür (Dervişoğlu., 2012). Bu branşta sporcular zeytinyağıyla yağlanarak rakibin tutmasını güçleştirmektedir. Yağlı güreş hem güç hem de denge unsurlarını içinde barındırarak sınıfsal olarak kategorilendirler. Yağlı güreşte kategorilerde vücut ağırlığı ve cüsseden ziyade ustalık esastır. Ustalığı el veren bir pehlivan cüssesi ufakta olsa 120 kg üstü bir pehlivana rakip olabilmektedir (Köse., 1990).

2.2.4. Karakucak Güreşi

Karakucak güreşinin yağlı güreşten farkı yağsız olarak yapılmasıdır. Siyah renkte keçi kılı ya da çadır bezinden yapılan pırpıt isimli bir kıyafet giyilen bu branşta, galip gelmek için rakibin göbeğinin yıldız görmesi şarttır. Yüksek tempolu olması sebebiyle bu güreş tütünde pehlivanlar kısa sürede yorulmaktadır (Akkurt, 2008). Yüzlerce tutuşu olduğu bilinen bu güreş türünden yetişen birçok sporcunun, ilerleyen süreçte dünya olimpiyat şampiyonu başarılarına ulaşmışlardır (Petrov., 2000).

2.3. Güreşin Tarihçesi

İnsanlığın ilk dönemlerine kadar uzayan güreş sporu fiziksel bir mücadele olmasının yanında sporun ortak yaşamda etkisinin de ilk örneklerindendir. Tarihsel olarak baktığımızda modern silahlanma olmadan evvel ilkel insanlar güreşi avlanmak, mücadelelere hazırlık, hayatta kalabilmek amacıyla kullanmışlardır. Sonraki dönemlerde ise bu spor türü aktivitelerin yanı sıra, eğlence ve ülkelerarası barışçıl faaliyetlere imkân sunmuştur (Çaloğlu., 2017).

Güreş sporunun MÖ 704'te 18. Olimpiyat Oyunlarına dâhil olduğu bilinmektedir. 1896 Atina Olimpiyatları'nda Grekoromen stil güreş ilk resmi organizasyona dahil olmuştur ve 1904 St. Louis Olimpiyatlarına dahil edilmiştir. Dünya Güreş Birliği 1896 yılından günümüze kadar devam eden süreçte güreş sporu Olimpiyatların vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Kurumsallaşma sürecine baktığımızda 1912 yılında Dünya güreş birliğinin (UWW) kurulduğu görülmektedir. Bu süreçte uluslararası şampiyona ve oyunlarda birçok marka değeri yüksek dünya spor tarihine adını yazdırmış güreş sporcusu kazandırılmıştır (Gökdemir., 2000).

Güreş sporu Türk kültüründe önemli bir yere sahiptir. Türk Tarihi boyunca ilk uygarlıklardan günümüze hayatın bir parçası niteliğinde olduğu görülmektedir (Çeviker ve Ünlü., 2023). İsveç basınında çıkan bir haberde “Güreşi ve güreşin idman inceliklerini Türklerden öğrenmeliyiz.” İfadesi geçtiği belirtilmiştir (İğrek ve Karataş., 2000:148). Bir başka kaynakta “Bir Türk'ten daha kuvvetli ancak iki Türk vardır.” Sözü'nün 1948 Olimpiyatlarında dillerde dolaştığı ifade edilmiştir. (Bayraktar ve Tozoğlu., 2015).

Tarihi kanıtlar Türklerde olduğu gibi Yunanlılar, Almanlar, Japonlar, Mısırlılar, Hititler Sümerler, Çinliler ve Arapların güreş sporuyla sıklıkla uğraştıklarını göstermektedir (Demirhan., 2023). Mısır mezarlarında bulunan güreş müsabakalarının tasvirleri, güreşin

binlerce yıldır atletik bir müsabaka olarak var olduğunun önemli göstergelerindendir (Cieślński vd., 2021).

2.4. Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi sporcu davranışlarının daha derinden anlaşılabilmesi ve yönlendirilebilmesine derinlemesine inceler (Gümüş., 2002). Uzun yıllardır sporcu performansında önemi anlaşılıp ülkeler tarafından üzerinde çalışılan spor psikolojisinin geçmişi ülkemizde yeni sayılmaktadır. Sporda başarının sadece motorsal özelliklerin geliştirilmesi ile elde edilemeyeceği açıktır. Fiziksel gelişim antrenmanlarının yanı sıra sporcunun psikolojik faktörlerinin yönden de hazırlanması sporcu performansı için önem arz etmektedir (Gümüş., 2002). Spor psikolojisi alanı sporcunun yanı sıra, antrenör, yönetici, hakem ve taraftar davranışları gibi birçok olguyu psikolojik olgu ve prensipler içinde değerlendirir (Başer., 1994).

Bir spor psikoloğunun ilk kez 1976 olimpiyatlarında Amerikan takımında görev aldığı bilinmektedir. Son zamanlarda ferdi spor branşlarında ve takım spor dallarında spor psikolojisine yönelik destek olma oranı giderek artmıştır. Amerika'yı 1988 yaz ve kış olimpiyatlarına temsil eden 20'den fazla branş sporcusunun oyunlara hazırlık sürecinde spor psikologlarından destek aldığı belirtilmiştir (Baumann., 1994).

Spor psikolojisinin temeli eğitim psikolojisine dayanmaktadır. Spor psikolojisi alanında çalışan psikologlar Performans sporcuları ve elit sporcuların performanslarını artırmaya yönelik odaklanmışlardır. Sporcu performansının artırılması için sevk ve idare sürecinde ayrıntılı bilgiler öğrenebileceklerini düşünmüşlerdir (Tiryaki., 2000).

Spor psikolojisi, psikolojik olgu ve prensipleri sporcuların davranışlarına uygulamaya çalışır (Özbaydar., 1983). Bunun yansısı, sporcu ve antrenörlerin davranışlarının nedenleri ve bunların ilişkileriyle de ilgilenmektedir (Tavacıoğlu., 1999). Spor psikolojisinin ana hedefi, yarışmacı sporcuların geçirdiği psikolojik ortamları ve etkilerini sporcular üzerindeki olumlu ve olumsuz yanlarını derinlemesine incelemektir (Gümüş., 2002).

Spor psikolojisi Alderman (1980) tarafından, “sporun insan davranışları üzerine etkisi” şeklinde açıklanmıştır. Bir başka araştırmacı Gill (1986) ise, “spor faaliyetlerin bireyin davranışlarına yönelik sorular amacıyla yanıt bulmak için spor biliminin alt branşı” olarak

açıklanır. Spor psikolojisi çeşitli yöntemler aracılığı ile üç uygulama alanı üzerine odaklanmıştır (Özgüven., 2000).

Performansı etkileyen psikolojik faktörlerin yönetimi; yarışma sırasında yaşanan kaygı, stres, gerginlik ve heyecan gibi duyguların kontrol altına alınması, ağır antrenman programlarından kaynaklanan tükenmişlik hissinin giderilmesi ve sporcuların enerji seviyelerinin düzenlenmesi gibi çalışmaları içermektedir (Özgüven., 2000).

2.5. Kaygı

Kaygı, bireyin çeşitli yaşam alanlarında karşılaştığı çevresel ve psikolojik olaylara tepki olarak ortaya çıkan bir duygudur. Bu duygu, belirli bir düzeyde hissedildiğinde hayata karşı güdüleyici ve motive edici bir etki yapabilir. Ancak, kaygının yoğunluğu arttığında, kaygı bozukluğu olarak adlandırılan durum ortaya çıkabilir (Carr., 2012).

Türk Dil Kurumu'na göre, kaygı genellikle kötü bir olayın gerçekleşeceği endişesi, gam, tasa ve nedeni belirsiz bir gerginlik duygusu olarak tanımlanmaktadır (TDK., 2024). Spielberger'in (1966) tanımına göre ise kaygı, bireyin hoşnut olmadığı durumlar karşısında ortaya çıkan gerginlik, üzüntü ve endişe gibi kişisel duyguların, otonom sinir sistemini etkilemesi sonucunda ortaya çıkan bir tepki bütünüdür. Performans üzerinde olumlu etkileri olabileceği gibi, tehdit algılandığında rahatsız edici bir duygu olarak da tanımlanmıştır (Spielberger., 1966).

2.5.1. Kaygının Belirleyicileri

Kaygı, yaşam sürecinin doğal bir parçası olarak kabul edilebilir ve gerçek tehditlere karşı bir savunma mekanizması sağlayabilir; ancak aşırı ve yaygın kaygılı tepkiler, tipik gelişimin seyrini engelleyerek düzensiz bir davranışın gelişimine neden olabilir (Wilmshurst., 2008). Yüksek düzeydeki kaygı, biyolojik, psikolojik ve sosyal etmenlere dayalı olarak ortaya çıkabilir (Shri., 2010). Çocuklardaki kaygının oluşumunu etkileyen biyolojik faktörler mevcuttur. Bunun yanı sıra genetiğin kaygı bozukluklarının gelişimine önemli bir etken olduğu öne sürmektedir (Domschke ve Maron., 2013). Birinci derece yakınlarında belirli bir kaygı bozukluğu olan kişilerde, aynı bozukluğun gelişme olasılığının oldukça yüksek olduğu belirtilmiştir (Hettema vd., 2001). Ayrıca, genetik aktarılan utangaçlık ve sessizlik gibi

mizaç özellikleri, alışılmadık durumlarda kaygı bozukluğu geliştirme olasılığını artırabilir (Miller., 2008).

Literatürde, genetik faktörlerin küçük yaşlarda kaygı bozukluklarının gelişiminde rol oynadığı ve özellikle sosyal kaygı bozukluğu gibi durumların olasılığını artırabileceğine dair çalışmalar bulunmaktadır (Huberty., 2012). Yapılan çalışmalar, kaygı bozukluklarından birden çok genin sorumlu olduğu, bunun yerine bir dizi genin çevresel faktörlerle etkileşime girdiği ve kaygı oluşumunda etken bulunabileceği sonucuna ulaşmıştır (Kundakovic ve Champagne., 2015; Mian ve Gray., 2019). Bunun yanı sıra, kaygı ile ilgili moleküler genetik ilişki çalışmaları, serotonin sistemine odaklanarak yemek, uyku, motor aktivite ve üreme gibi çeşitli fizyolojik fonksiyonlarda çeşitlilik sağlayan faktörleri ele almaktadır (Eley ve Gregory., 2004).

Kaygı bozuklukları, beyindeki kimyasalların düzeyleriyle ilişkilendirilebilen ve duygular ile hareketleri etkileyebilen birçok faktörle bağlantılı olabilir. Beyinde, nöronlar adı verilen sinir hücreleri arasında sürekli iletişim sağlayan nörotransmitterleri kullanmaktadır. Nörotransmitterler, bir nörondan salındıktan sonra başka bir nörondaki reseptörlere bağlanırlar. Bu süreçteki müdahaleler, nörotransmitter seviyelerinde dengesizliklere neden olabilir. Özellikle ruh halinin düzenlenmesinde kritik rol oynayan serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerdeki benzer dengesizlikler, kaygının ortaya çıkmasına neden olabilir (Miller., 2008).

Beslenme ile kaygı arasındaki ilişki birçok araştırmada gösterilmiştir. Aucoin ve diğerleri (2021) tarafından yürütülen bir çalışmada, sebze ve meyve tüketiminin yoğun olması, ketojenik beslenme ve mikro besin tavsiyeleri gibi sağlıklı bireylerdeki besin çeşitliliği ve düşük kaygı ile sağlıklı beslenme çeşitli ve yüksek endişe arasında bir ilişki olarak gösterilmektedir.

Bireyler, rahatsız edici ikilemlerle karşılaştıklarında, zihinsel süreçler, içgüdüler ve dürtüler arasındaki çatışmalar sonucunda kaygı gelişebilir. Bu tür çatışmaların temeli, çocukluk döneminde ebeveyn onayının eksikliği gibi bilinçsiz uyarıcılara dayanabilir ve yetişkinlik döneminde de etkisini sürdürebilir (Helgoe vd., 2005). Bu bağlamda, bireylerde gözlemlenen kaygı eğilimi de bu süreçte etkili olabilir. Bazı bireyler, korku uyandıran durumlara hızla alışabilir ve bu tür durumlarla başa çıkabilirken, diğerleri bu süreçte zorlanabilir. Kaygıya eğilim gösteren bireyler, stresli durumlarda daha fazla kaygılanma

eğiliminde olup, sıkıntıyla baş etme olasılıkları daha düşüktür (Beidel ve Alfano., 2011). Ayrıca, kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, tehditleri abartma eğiliminde olabilir ve olasılıkları aşırı derecede olumsuz bekleyerek kaçınma stratejilerini tercih edebilirler. Bu durum, bireylerin doğru karar vermelerine engel teşkil edebilir (Southam ve Gerow., 2014).

Kaygı durumu, geçmişte yaşanan belirli deneyimlere ve benzer durumların gelecekteki karşılaşmalarına karşı gelişen, uyumsuz ve öğrenilmiş bir tepki olarak ortaya çıkabilir. Özellikle bu deneyimler travmatikse, erken yaşam olayları ve deneyimleri, bireylerin sorun geliştirme olasılığını artırabilir. Ebeveynlerin, özellikle bu olaylara kaygılı ve endişeli bir şekilde tepki verdiğini görmek, bireylerin benzer bir tepki verme eğilimini güçlendirebilir. Aynı şekilde, ebeveynlerin kaygılı davranışlarına yönelik olumlu geri bildirim veya ödüllendirme, kaygının öğrenilmesine katkıda bulunabilir. Hayatın gelecek dönemlerinde, öncelikle travmatik olaylarla karşılaşma, kısa sürede veya bazı durumlarda uzun bir süreçte boyunca kaygı sorunlarına yol açabilir (Shri., 2010).

2.5.2. Kaygının Belirtileri

Kaygı, karmaşık bir duygu olup bireyin vücudunda hissettiği çeşitli belirtilerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkabilmektedir (Türkçapar., 2004). Kaygı düzeyi yükseldikçe, bireyler bu durumdan fiziksel, zihinsel ve bedensel olarak etkilenirler (Butcher vd., 2013). Bu etkileme sonucunda, ergen ve erişkinlerde çeşitli belirtiler gözlemlenir (Türkçapar., 2004).

Kaygı, fiziksel belirtilere sebep olabilir. Bu belirtiler arasında hızlı kalp atışları, terleme, el ve ayaklarda soğuma, baş ve mide ağrısı, iştahsızlık ve uyku problemleri bulunmaktadır. Ayrıca, titreme (özellikle bacak kısmında), ağız kuruluğu, sesin kısılması veya titremesi, fazla terleme gibi fizyolojik reaksiyonlar, kaygıya maruz kalan bireylerde sıkça gözlemlenir (Özer., 2002). Araştırmacılar, fobi ve kaygı arasındaki benzer noktaları dikkate alarak, korku anlarında gözlemlenen fiziksel kaygı belirtileri anlarında da ortaya çıkabileceğini belirtmiş ve bu görüşlerini araştırma ve gözlemlerle desteklemişlerdir (Cüceloğlu., 2000).

Günlük hayatta, kaygı durumu bazen bireyleri güdüleyerek yapıcı ve yaratıcı olarak olumlu düzeyde yönlendirirken, diğer zamanlarda engelleyici bir etki yaratabilir. Kaygının bireyleri harekete geçiren bir etkisi de bulunmaktadır; kaygısı az olan bireylerin, kaygısı daha fazla olanlara kıyasla daha kolay bir şekilde harekete geçmeye hazırlandıkları gözlemlenmiştir (Cüceloğlu., 2000). Ayrıca, kaygı düzeyi yüksek olan bireylerde idareyi kaybetme, hafıza

zorlukları, gereksinim ve istekleri düzenlemede güçlükler, başarı seviyesinde azalma, çalışma isteğinde azalma gibi davranışsal göstergeler görülebilir (Noyan., 2022).

Çocuklarda kaygı problemleri, erken yetişkinlik döneminde artan kaygı ve depresyon oranlarına ek olarak çeşitli olumsuz ruh sağlığı ve yaşam seyri sonuçları ile ilişkilidir (Woodward ve Fergusson., 2001). Anksiyete bozuklukları ve depresyonu olan yetişkinlerin çoğunluğunda, psikolojik güçlüklerin temelinde genellikle çocukluk veya ergenlik döneminde başlayan anksiyete bozuklukları bulunmaktadır (Kim ve Cohen vd., 2003).

2.5.2.1. Algısal-Bilişsel Belirtiler

Bilişsel belirtiler, bir bireyin beklenen riskleri değerlendirmesini içermekte; fizyolojik bileşen, vücudu gerekli eyleme hazırlamaktadır ve davranışsal bileşen, gelecekteki tehlikeleri öngörmeye ve önlemeye yardımcı olmaktadır. Kaygı, bilişsel analizlerin karmaşık bir şekilde etkileşim içinde olduğu bir durumdur. Bu analizler, tetikte olma, dikkat, algı, akıl yürütme ve belleğin bir araya gelmesini içerir. Özellikle bu süreçlerin çoğu bilinçsiz bir düzeyde gerçekleşir (Rachman ve Rachman., 2020).

2.5.2.2. Davranışsal Belirtileri

Kaygı kişinin bilişsel veya zihinsel sürecini etki altında bırakan fiziksel ve duygusal yönden olarak iki temel kavram üzerinde açıklanmaktadır (Shri., 2010).

Kaygı, vücutta tehdit ve tehlikelere yanıt vermek üzere evrimsel olarak gelişmiş bir sistem parçasıdır. Bu tehdit algılama sistemi, zaman zaman "savaş ya da kaç" tepkisi olarak adlandırılır ve bireyi bir tehditle başa çıkma ya da ondan kaçma durumuna hazırlar. Kaygıyla ilişkilendirilen tüm fiziksel duyumlar, aslında vücudun bir tehlike durumunda harekete geçmeye fiziksel olarak hazırlanma mekanizmasının bir parçasıdır (Robichaud ve Dugas., 2015).

2.5.2.3. Fizyolojik Belirtileri

Fizyolojik düzeydeki kaygı, yüksek kalp atım hızı, sıcaklık hissi, titreme durumu, baş dönmesi, kas gerginliği hissi, ağız kuruluğu, mide bulantısı, terleme gibi bedensel tepkileri içerebilir. Davranışsal düzeyde ise, bireyin kendini ifade etme yeteneğinin olumsuz yönde etkilenmesidir (Bourne ve Garano., 2016).

2.5.3. Kaygı Türleri

Kaygının birçok türü bulunup, farklı alt başlıklarda incelenmektedir. Kaygı türlerine ilişkin spesifik özellikler aşağıda verilmiştir.

2.5.3.1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı bireylerde özel durumlara karşı oluşan tehdit edici duygular şeklinde algılaması ile oluşan tehdit durumunun algılanma miktarı ve tehlike durumuna karşı hissettiği kalıcılık düzeyi ve yaşantısı süresince nadiren karşılaştığı durumlara karşı vermiş olduğu sürekli olmayan duygusal durumlar şeklinde tanımlamaktadır (Spielberger ve arkadaşları., 1983). Ayrıca kişilerin yaşadıkları ortamdan dolayı baskı altında kalarak stres düzeyinde artış ile kendi benliğinde hissettikleri bir korku duygusu durumudur. Kaygı seviyesindeki düşme veya yükselme oluşan strese düzeyi ile doğru orantılı olarak değişmektedir (Özusta., 1995).

Christopher (2002) ise durumluk kaygıyı zihinde çalışan sistemi yoğunluğunun yüksek uyarılmışlık ile kaygı düzeyini bilinçli şekilde algılayabilme olarak açıklar. Bu kaygı durumu, kişilerin benlik seviyesi yüksek algılama düzeyinde iken hissedilen mutsuzluk, kaygı veya tedirginlik düzeyinin ortadan kalması olarak açıklanmaktadır (Yücel., 2003).

2.5.3.2. Sürekli Kaygı

Bireylerin yaşantılarına olan uyumsal yatkınlığına sürekli kaygı (trait anxiety/Chronic anxiety) şeklinde ifade etmektedirler. Özellikle bireylerin yaşadıkları ortamdan dolayı hissettikleri stresten kaynaklı bir durum ya da değer yargılarına karşı oluşabilecek tehlikeli süreçlere karşı geliştirdiği bir duygu durumu olarak da ifade edilmektedir (Öner ve Compte., 1983).

Çoksevim ve arkadaşları (2008) ise sürekli kaygı durumunu bulunduğu çevre koşullarına bağlı olmadan bireyin sıkıntılı, huzursuzluk durumu, endişeli ve ümitsizlik içinde olma, baskı altında aşırı tepki verme ve üst seviyede heyecan duyusuna kapılma şeklinde ifade etmektedirler.

2.5.3.3. Bilişsel Kaygı

Kaygı çeşitlerinden biri olan bilişsel kaygı ise olumsuz düşünce ve duygular bütünü olarak konsantre olamama, dikkat eksikliği ve endişe gibi düşüncelerdir. Bireyin kendisini negatif değerlendirme ve bir olaya karşı korkusunu gösteren bir bileşen olarak açıklanmaktadır (Kazak., 2004).

2.5.3.4. Fizyolojik Kaygı

Bireylerde herhangi bir uyarana maruz kalmadan direk, bağımsız şekilde gelişen, nefes alıp verme de zorlanmaya neden olan, ellerde sıcaklık kaybı oluşturan ve nemlenmesine neden olan, kaslarımızda gerginlik oluşturan, kalp ritminde hızlanmayı tetikleyen durumlar ile birlikte kendini gösteren kaygı durumuna fizyolojik kaygı denilmektedir. Fizyolojik açıdan vücudun uyarılara karşı vermiş olduğu tepki ve duygusal yönü olan bedensel kaygı fizyolojik uyarana göre değişkenlik gösteren bir ruh halidir (Martens vd., 1990). Ayrıca uyarıların şiddetine göre kalp atım sayısında artış ve göz bebeklerinde normal dışı büyüme ile birlikte, birtakım fizyolojik değişimler belirterek bedensel kaygıyla bağlantılı durumlar (Yılmaz vd., 2004) olarak tanımlanmaktadır.

2.6. Spor ve Kaygı İlişkisi

Sporcularda kaygı seviyeleri farklı düzeylerde kendisini gösterebilmektedir. Ayrıca spor türüne göre kaygı seviyesi farklılık gösterebilmektedir. Kaygı düzeyleri Bireysel sporcularda takım sporcularına oranla daha yüksek seyredilmektedir. Bireysel sporcularda kendi başına sorumluluğu yüklenmesi bunun nedeni olarak görülebilir (Başer., 1998). Bireysel veya takım sporcularında deneyim seviyesi kaygı düzeylerini etkileyebilmektedir. Müsabaka açısından ilk deneyimini yaşayacak sporcularda strese bağlı semptomların daha fazla ortaya çıkma olasılığı yüksektir (Baltaş ve Baltaş., 1995).

Spor psikologları sporcuların iyi bir performans sergilenmesinde ortalama seviyede bir kaygının olması gerektiği yönünde hemfikirlerdir (Tavacıoğlu., 1999). Sporcuların kaygı seviyelerini normal düzeyde tutabilmek için öncelikle kaygıya etki eden faktörlerin tespit edilmesi önem arz etmektedir. Bu faktörler birden fazla olabilmektedir: Sporcudan mevcut potansiyelinden fazla beklenti içine girilmesi, zaman yetersizliği, müsabakaların önemi ve sakatlıklar şeklindedir. Teknik ekipte spor psikologlarının bulundurulması sporcuların performans düzeylerini yükseltmede faydalı olacaktır (Kroll., 1979).

3.MATERYAL VE METOD

Bu kısımda araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması veri toplama araçları, verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada tarama modeli kapsamında betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar., 2010).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu çeşitli güreş stillerine sahip hem ulusal hem de uluslararası müsabakalara katılan aktif güreşçiler oluşturmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın anket formu katılımcılara yüz yüze ulaştırılmış ve araştırmada gönüllülük esasına uygun hareket edilmiştir. Verilerin toplanmasında 256 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmaya dahil edilen kadın ve erkek güreşçiler aynı sezon içerisinde katıldıkları ulusal ve uluslararası müsabakalarda ısınma sonrasında ve müsabakalarına 30 dakika kala veriler toplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Aracı

Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket iki kısımdan oluşmuştur. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formu, ikinci kısımda Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılan Durumluk Kaygı ölçeği kullanılmıştır.

3.5. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada katılımcılara ait cinsiyet, doğum yılı, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, eğitim durumu, güreş stili, sıklet, güreş yılı, milli sporcu olma, Uluslararası Turnuvalarda Madalya Alma, Uluslararası şampiyonalarda Madalya Alma, Türkiye şampiyonalarda Madalya Alma sorularını içeren 12 maddeli kişisel bilgi formu oluşturmuştur.

3.6. Durumluk Kaygı Ölçeği

Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılan Durumluk Kaygı ölçeği toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamen gibi şıklardan oluşmaktadır. Ölçeği oluşturan Durumluk kaygı ölçeğinde 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Cronbach Alpha katsayısı 0,94 ile 0,96 arasında olduğu tespit edilirken (Öner ve Le Compte, 1983) bu çalışmada Cronbach Alpha katsayısı 0,85 olduğu tespit edilmiştir.

3.7. Verilerin Analizi

Bu çalışmada araştırma bulguları, katılımcılardan elde edilen veriler üzerinde doğrultusunda SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. Ölçeklerin normallik analizler basıklık çarpıklık katsayılarına bakılarak karar verilmiş ve verilerin ± 2 arasında dağıldığı görülmüş ve verilerin analizinde parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir (George ve Mallery., 2012). İstatistiksel açıdan, frekans, yüzde ve güvenilirlik katsayısı hesaplamaları, Bağımsız Örneklem T Testi ve Anova Analizleri yapılmıştır. Analizde %95 aralığına göre hesaplamalar yapılmıştır.

4.BULGULAR

Çalışmada katılımcılara ait cinsiyet, doğum yılı, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, eğitim durumu, güreş stili, sıklet, güreş yılı, milli sporcu olma, Uluslararası Turnuvalarda Madalya Alma, Uluslararası şampiyonalarda Madalya Alma, Türkiye şampiyonalarda Madalya Alma sorularını içeren 12 maddeli kişisel bilgi formu oluşturmuştur.

Tablo 4.1: Demografik Değişkenler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	84	32,8
	Erkek	172	67,2
Yaş (yıl)	30 <	23	9,0
	25-29	52	20,3
	21-24	155	60,5
	18-20	26	10,2
	59 - >	55	21,5
Vücut Ağırlığı (kg)	60-69	78	30,5
	70-79	62	24,2
	80 - <	61	23,8
	159 - >	30	11,7
Boy Uzunluğu (cm)	160-164	46	18,0
	165-169	61	23,8
	170-174	36	14,1
	175-179	62	24,2
	180 <	21	8,2
Eğitim Durumu	Lise	31	12,1
	Lisans ve üstü	225	87,9
Güreş Stili	Kadın	84	32,8
	Serbest	98	38,3
	Grekoromen	74	28,9
Sıklet (kg)	59 - >	70	27,3
	60-69	71	27,7
	70-79	62	24,2
	80 - <	53	20,7
Güreş Yılı (yıl)	7 - >	66	25,8
	8-10	102	39,8
	11- <	88	34,4
Milli Sporcu Olma	Evet	241	94,1
	Hayır	15	5,9
Uluslararası Turnuvalarda Madalya Alma	Evet	223	87,1
	Hayır	33	12,9
Uluslararası Şampiyonalarda Madalya Alma	Evet	162	63,3
	Hayır	94	36,7
Türkiye Şampiyonasında Madalya Alma	Evet	245	95,7
	Hayır	11	4,3

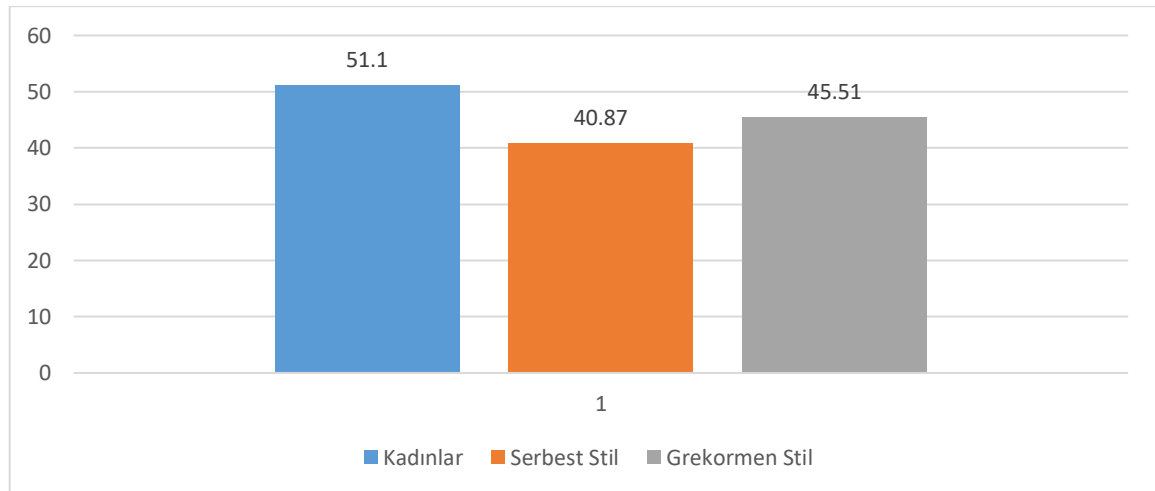
Tablo 1’de hem ulusal şampiyonalarda hem de uluslararası şampiyonalarda güreşen farklı stillerdeki güreşçilere ait bilgiler yer almaktadır. Kategorik değişkenlerde en fazla olan

katılımcılar cinsiyet değişkeninde erkek katılımcılar, (%67,2); doğum tarihi değişkeninde 2000-2004 arası doğum tarihli katılımcılar, (%60,5), vücut ağırlığı değişkeninde 60-69 kg olan katılımcılar (%30,5), boy uzunluğunda 175-179 cm arası katılımcılar (%24,2), eğitim durumu değişkeninde Lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip katılımcılar (%87,9), güreş stili değişkeninde serbest stil (%38,3), sıklet değişkeninde 60-69 kg arası (%27,7), güreş yılı değişkeninde 8-10 yıl (%39,8), milli sporcu olma değişkeninde milli sporcu katılımcılar (%94,1), uluslararası turnuvalarda madalya alma değişkeninde madalya alan katılımcılar (%87,1), uluslararası şampiyonalarda madalya alma değişkeninde madalya alan katılımcılar (%63,3), Türkiye şampiyonalarda madalya alma değişkeninde madalya alan katılımcılardan oluşmaktadır (%95,7).

Tablo 4.2: Katılımcıların Durumluk Kaygı Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Değişkenler	n	Minimum	Maksimum	$\bar{x}$	Ss
Kadınlar	84	20,00	80,00	51,10	14,52
Serbest Stil	98	20,00	65,00	40,87	10,98
Grekormen Stil	74	23,00	61,00	45,51	7,96

Tablo 2’de durumluk katılımcıların stillere göre ve toplam katılımcıların kaygı ölçeğinden elde ettikleri puan dağılımı yer almaktadır. Genel olarak katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin orta düzeyin üstünde olduğu görülürken en yüksek durumluk kaygı düzeyine kadın katılımcıların sahip olduğu görülmektedir ($\bar{x}$ = 51,10).



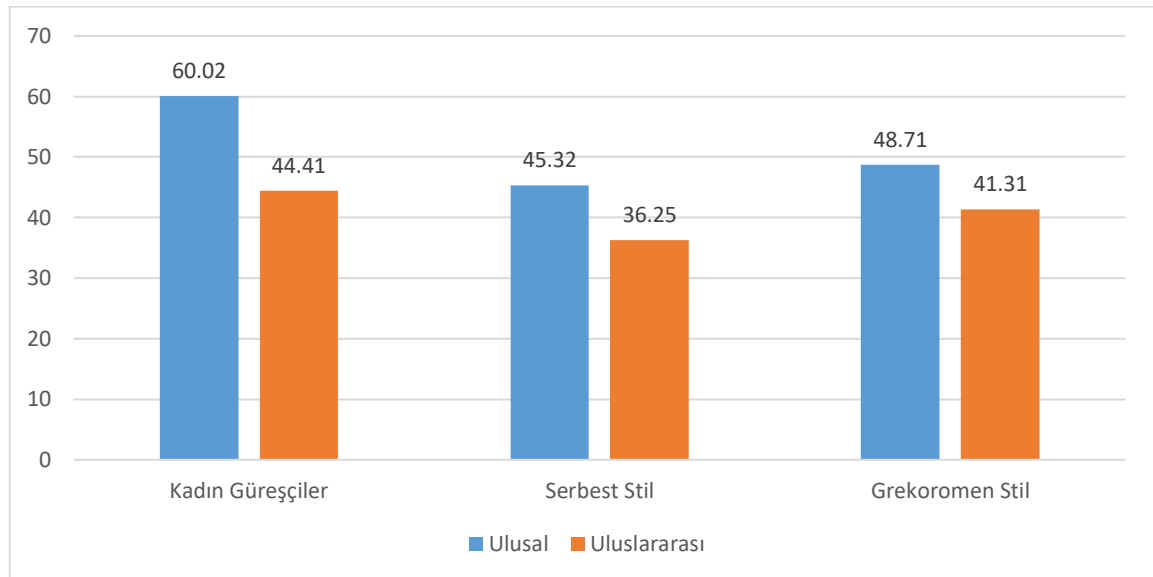
Şekil 4.1: Durumluk Kaygı Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Tablo 4.3: Ulusal ve Uluslararası Müsabakalardaki Durumluk Kaygı Düzeyinin T Testi Sonuçları

Katılımcılar	Müsabaka	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Kadın Güreşçiler	Ulusal	36	60,02	14,73	5,451	,000*
	Uluslararası	48	44,41	10,21		
	1					
Serbest Stil	Ulusal	50	45,32	9,91	4,567	,000*
	Uluslararası	48	36,25	10,18		
	1					
Grekoromen Stil	Ulusal	42	48,71	6,35	4,438	,000*
	Uluslararası	32	41,31	7,99		
	1					
Toplam	Ulusal	128	50,85	11,32	5,713	,000*
	Uluslararası	128	43,96	7,59		
	1					

p<0,05*

Tablo 3'te katılımcıların güreş stilleri ve toplam katılımcılar ile durumluk kaygı arasında yapılan Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin tüm değişkenlerde uluslararası müsabakalar lehine istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir (p<0.05).



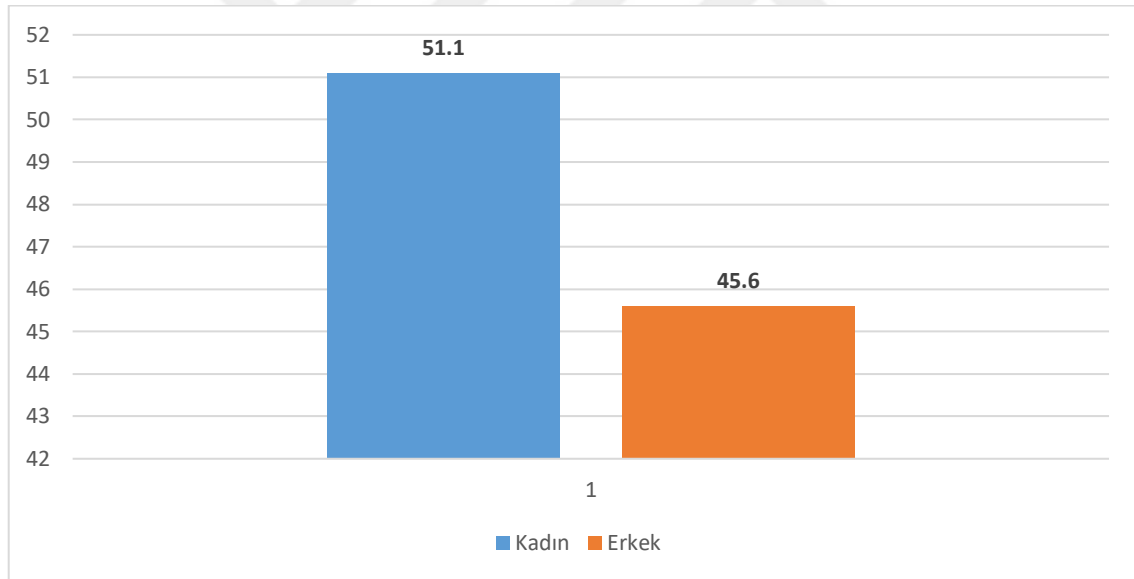
Şekil 4.2: Güreş stillerinde ulusal ve uluslararası müsabakalardaki durumluk kaygı düzeyleri

Tablo 4.4: Cinsiyet Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri T Testi Analizi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Durumluk Kaygı	Kadın	84	51,10	14,52	3,310	,001*
	Erkek	172	45,60	6,58		

p<0,05*

Tablo 4'te katılımcıların cinsiyet değişkenine ile durumluk kaygı arasında yapılan Bağımsız örneklem t testi sonuçlarında kadın katılımcılar lehine istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir (p<0.05).



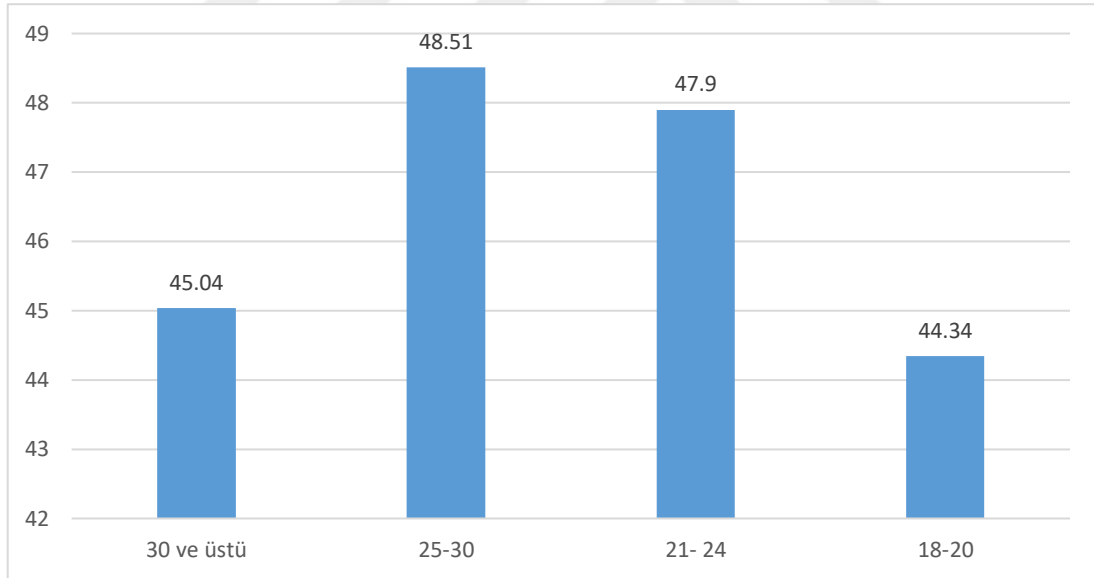
Şekil 4.3: Cinsiyet değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri

Tablo 4.5: Yaş Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Yıl	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Durumluk Kaygı	30 ve üstü	23	45,04	8,70	1,524	,209
	25-29	52	48,51	13,47		
	21-24	155	47,90	9,41		
	18-20	26	44,34	7,96		

p<0,05*

Tablo 5'te katılımcıların doğum yılı değişkenine ile durumluk kaygı arasında yapılan anova analizi sonuçlarında istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir (p>0.05).



Şekil 4.4: Yaş değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri

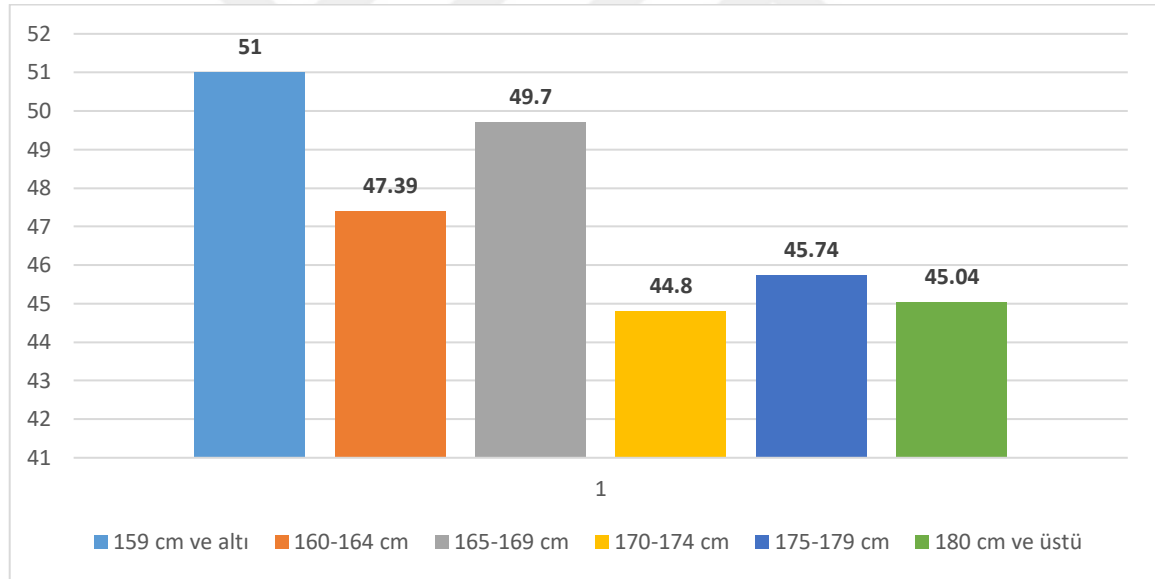
Tablo 4.6: Boy Uzunluğu Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Boy Uzunluğu	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Tamhane
Durumluk Kaygı	159 cm ve altı	30	51,00	13,65	2,446	,035*	1>4,6

160-164 cm	46	47,39	9,83
165-169 cm	61	49,70	11,95
170-174 cm	36	44,80	7,83
175-179 cm	62	45,74	8,25
180 cm ve üstü	21	45,04	6,11

p<0,05*

Tablo 6’da katılımcıların boy uzunluğu değişkeni ile durumluk kaygı arasında yapılan Anova analizi sonuçlarında istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir (p<0.05). Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan analizde 159 cm ve altı boy uzunluğuna sahip katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin 170-174 cm ve 180 cm ve üstü boy uzunluğuna sahip katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir.



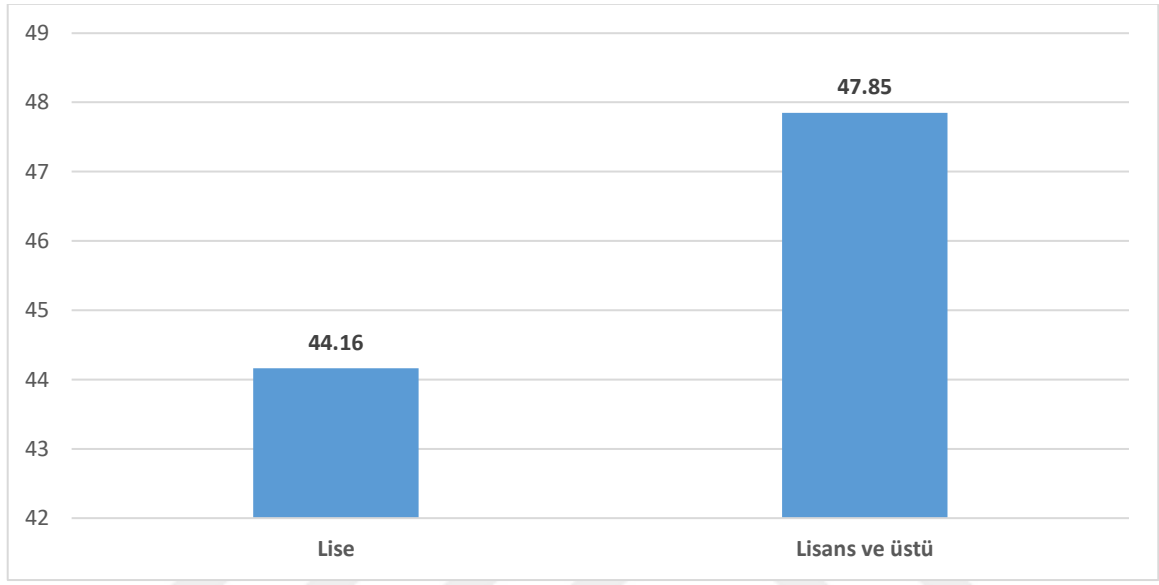
Şekil 4.5: Boy uzunluğu değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri

Tablo 4.7: Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri T Testi Analizi Sonuçları

Boyutlar	Eğitim	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Durumluk Kaygı	Lise	31	44,16	7,31	-1,898	,059
	Lisans ve üstü	225	47,85	10,49		

p<0,05*

Tablo 7’de katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni ile durumluk kaygı arasında yapılan Bağımsız örneklem t testi sonuçlarında istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

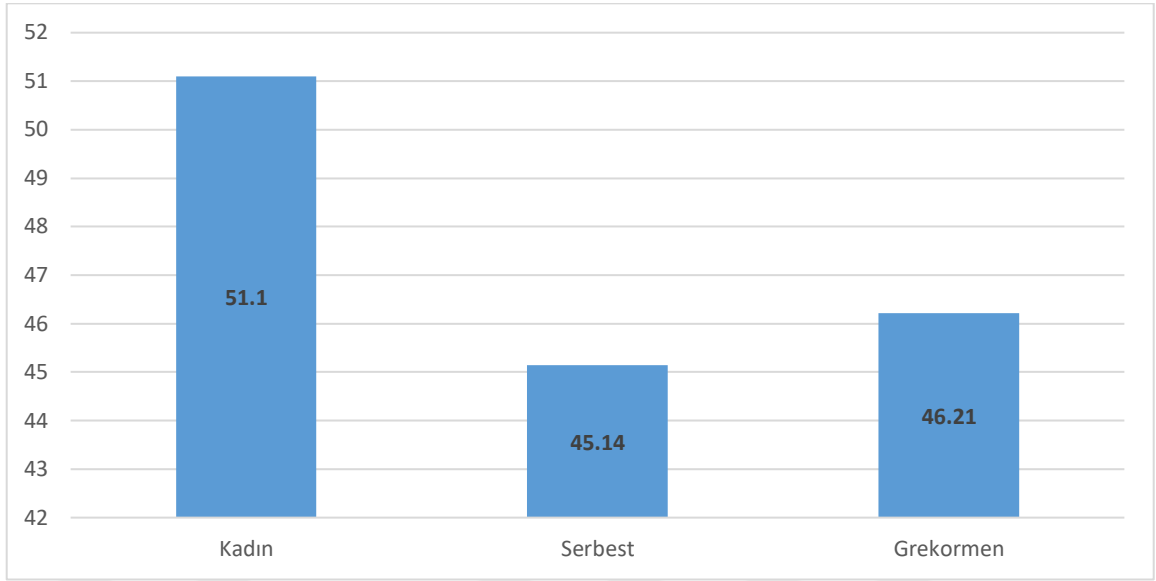


Şekil 4.6: Eğitim düzeyi değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri

Tablo 4.8: Güreş Stili Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Stil	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Tamhane
Durumluk Kaygı	Kadın	84	51,10	14,5	8,93 9	,000*	1>2,3
	Serbest	98	45,14	5,91			
	Grekormen	74	46,21	7,37			

Tablo 8’de katılımcıların güreş stili değişkeni ile durumluk kaygı arasında yapılan Anova analizi sonuçlarında istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan analizde kadın katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin hem serbest stile sahip hem de grekoromen stile sahip katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir.



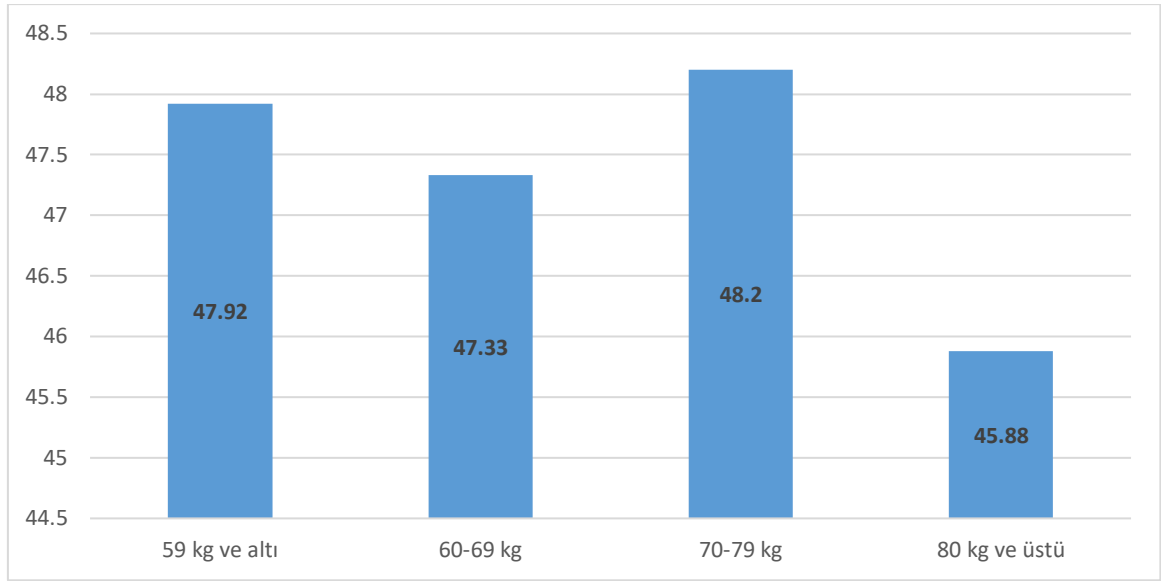
Şekil 4.7: Güreş stillerine göre durumluk kaygı düzeyleri

Tablo 4.9: Sıklet Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Sıklet	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Durumluk Kaygı	59 kg ve altı	70	47,92	12,04	,577	,630
	60-69 kg	71	47,33	10,80		
	70-79 kg	62	48,20	9,67		
	80 kg ve üstü	53	45,88	7,00		

p<0,05*

Tablo 9’da katılımcıların sıklet değişkeni ile durumluk kaygı arasında yapılan anova analizi sonuçlarında istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).



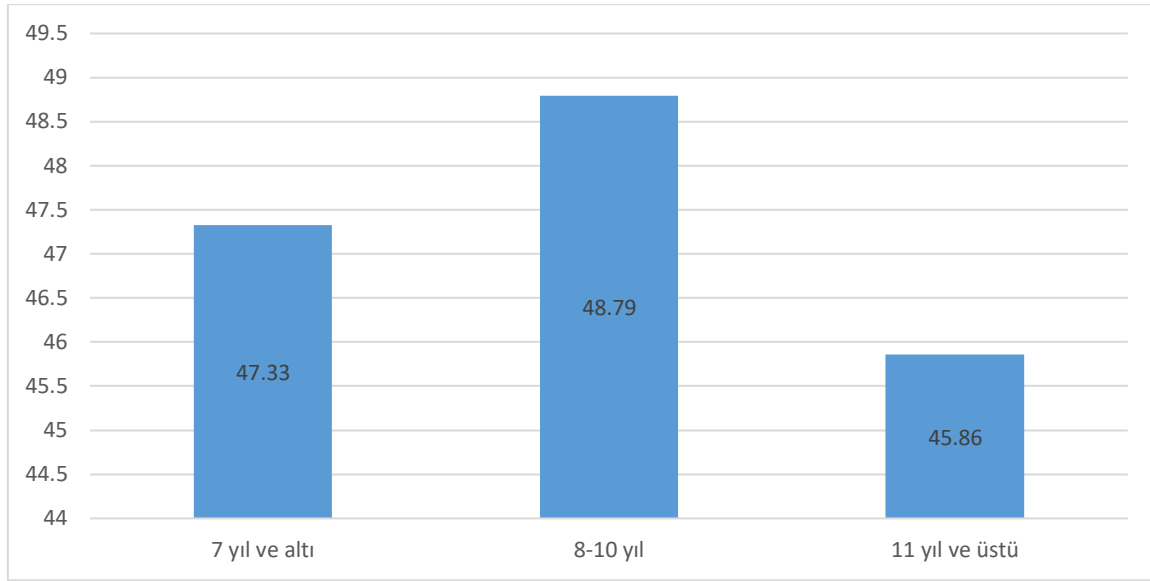
Şekil 4.8: Sıklet değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri

Tablo 4.10: Güreş Yılı Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Yıl	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Durumluk Kaygı	7 yıl ve altı	66	47,33	12,42	1,960	,143
	8-10 yıl	102	48,79	8,88		
	11 yıl ve üstü	88	45,86	9,71		

p<0,05*

Tablo 10'da katılımcıların güreş yılı değişkeni ile durumluk kaygı arasında yapılan anova analizi sonuçlarında istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).



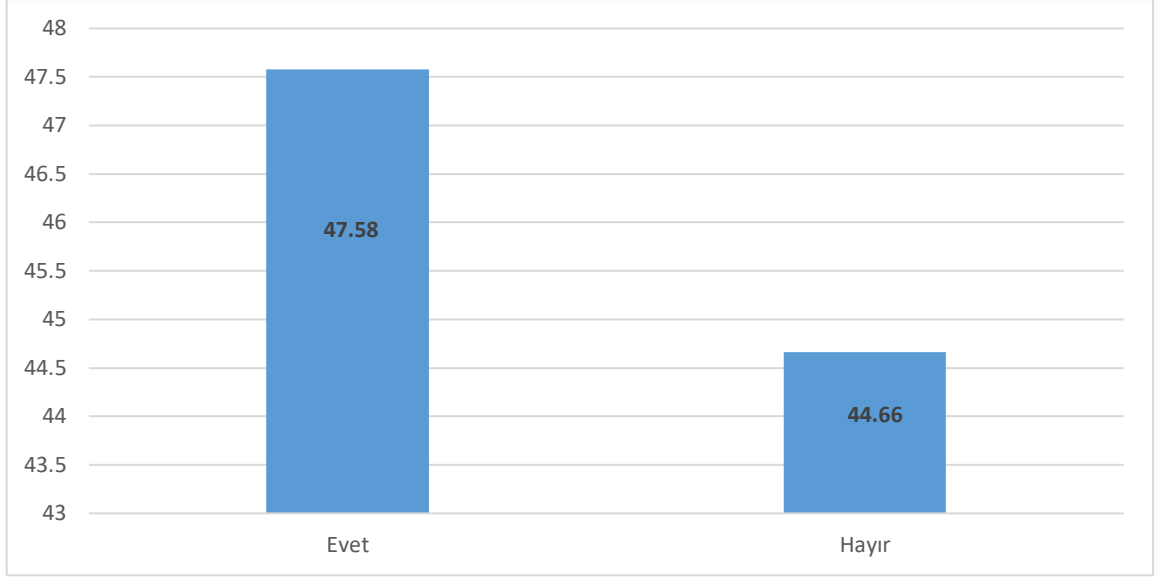
Şekil 4.9: Güreş yılı değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri

Tablo 4.11: Milli Sporcu Olma Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri T Testi Analizi Sonuçları

Boyutlar	Milli Sporcu	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Durumluk Kaygı	Evet	241	47,58	10,33	1,072	,285
	Hayır	15	44,66	7,95		

p<0,05*

Tablo 11’de katılımcıların milli sporcu olma durumu değişkeni ile durumluk kaygı arasında yapılan Bağımsız örneklem t testi sonuçlarında istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).



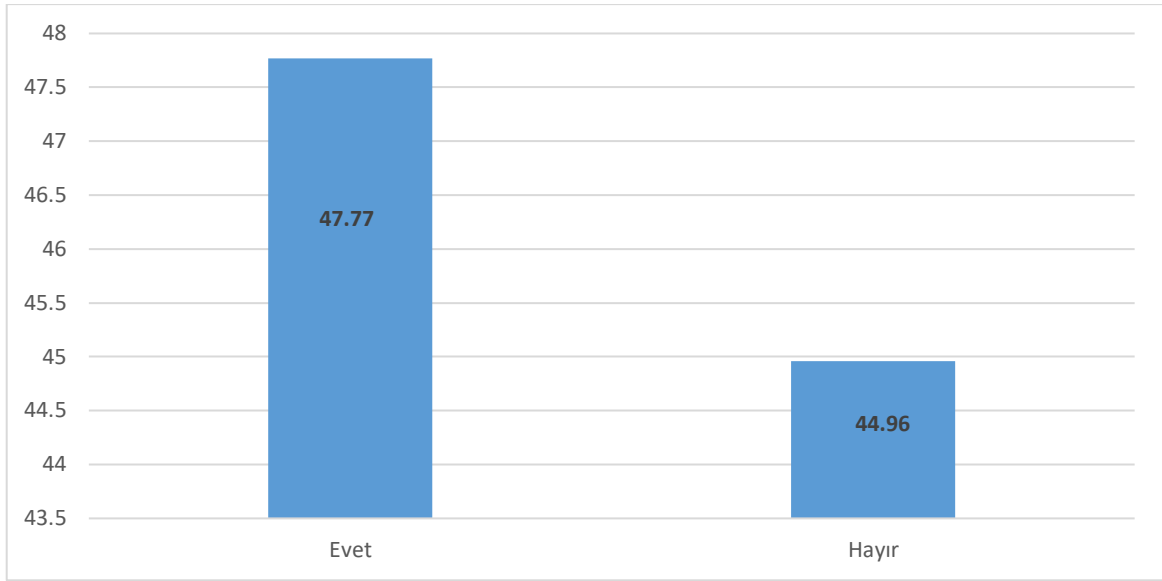
Şekil 4.10: Milli sporcu olma değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri

Tablo 4.12: Uluslararası Turnuvalarda Madalya Alma Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri T Testi Analizi Sonuçları

Boyutlar	Madalya	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Durumluk Kaygı	Evet	223	47,77	10,47	1,473	,142
	Hayır	33	44,96	7,99		

p<0,05*

Tablo 12’de katılımcıların uluslararası turnuvalarda madalya alma durumu değişkeni ile durumluk kaygı arasında yapılan Bağımsız örneklem t testi sonuçlarında istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).



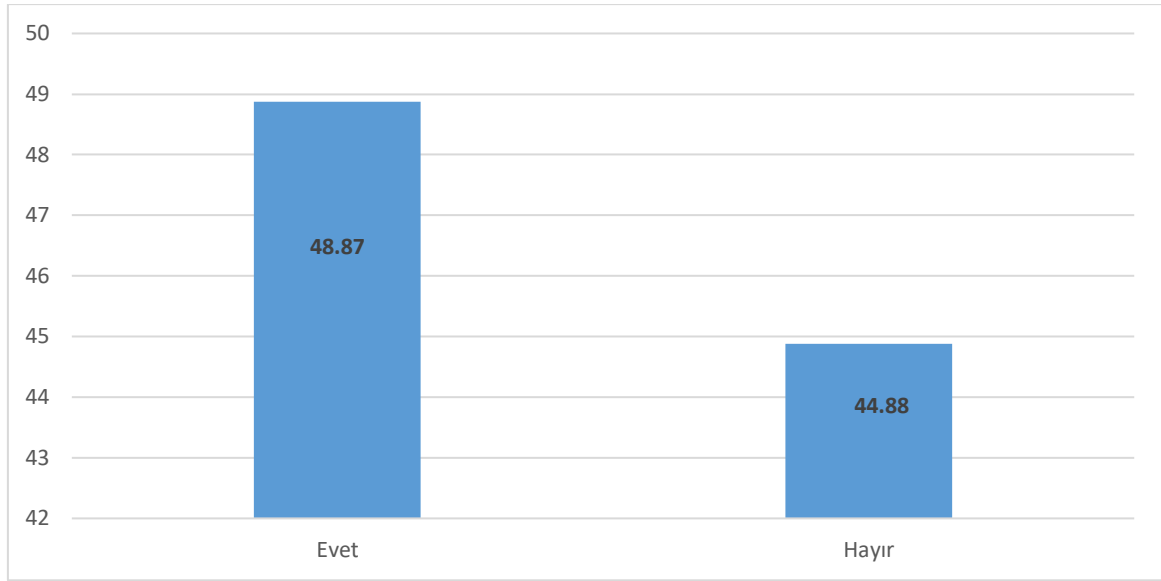
Şekil 4.11: Uluslararası turnuvalarda madalya alma değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri

Tablo 4.13: Uluslararası Şampiyonalarda Şampiyon Olma Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri T Testi Analizi Sonuçları

Boyutlar	Madalya	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Durumluk Kaygı	Evet	162	48,87	10,24	3,063	,002*
	Hayır	94	44,88	9,71		

p<0,05*

Tablo 13'te katılımcıların uluslararası şampiyonalarda madalya alma durumu değişkeni ile durumluk kaygı arasında yapılan Bağımsız örneklem t testi sonuçlarında uluslararası şampiyonada birinci alan katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri diğerlerine oranla istatistiksel yönden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).



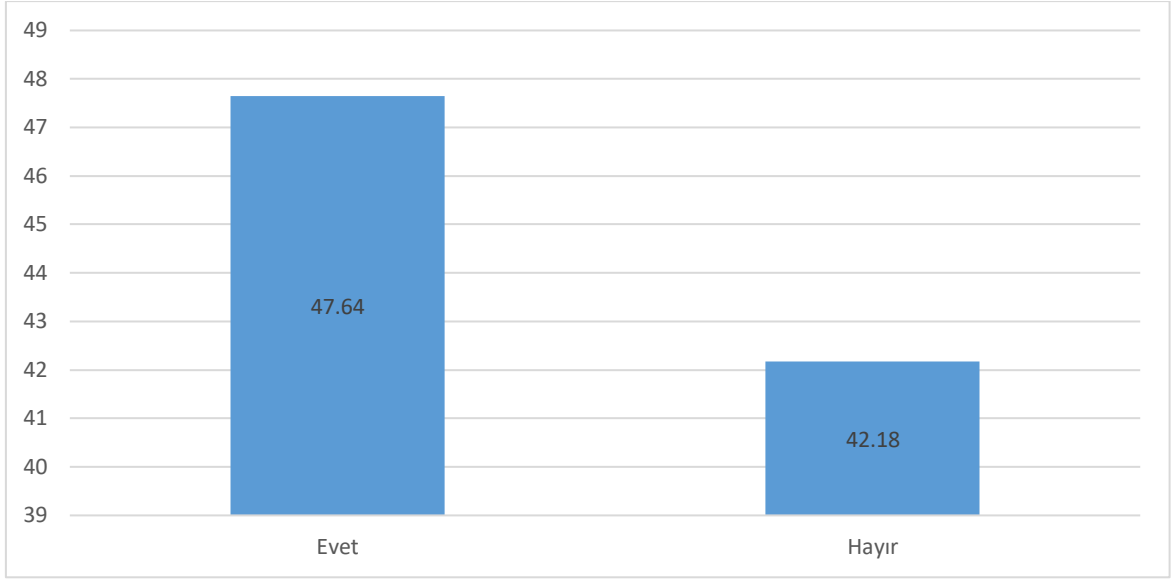
Şekil 4.12: Uluslararası şampiyonalarda şampiyon olma değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri

Tablo 4.14: Türkiye Şampiyonalarında Madalya Alma Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri T Testi Analizi Sonuçları

Boyutlar	Madalya	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Durumluk Kaygı	Evet	245	47,64	10,31	1,741	,083
	Hayır	11	42,18	6,03		

p<0,05*

Tablo 14'te katılımcıların Türkiye şampiyonalarında madalya alma durumu değişkeni ile durumluk kaygı arasında yapılan Bağımsız örneklem t testi sonuçlarında istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).



Şekil 4.13: Türkiye şampiyonalarında madalya alma değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri

5.TARTIŞMA

Sporcuların müsabakalar öncesi ve sırasında yaşamış oldukları kaygı düzeyleri sportif performanslarını ve müsabaka sonuçlarını etkileyen önemli etkenlerden biridir. Kaygı düzeyleri bütün rekabet sporcularında değişik kademelerde kendini gösterebilmektedir (Koptagel., 1984). Sporcularda Durumluk kaygı Müsabakada kaybetmek endişesi ve endişeli davranış tutumları veya başarısızlıktan kaçınma güdüsü ile ifade edilebilir (Gallahue., 1982).

Çalışmamızda 84 kadın, 98 serbest stil ve 74 grekoromen güreşçi olmak üzere 256 müsabık güreşçinin ulusal ve uluslararası müsabakalara yansıttıkları durumluk kaygı düzeyleri incelenmiştir. Ayrıca katılımcıların farklı değişkenlere göre durumluk kaygı düzeyleri de mercek altına alınmıştır. Araştırmaya dahil edilen güreşçilerin %94,1'i (n:241) milli sporcu olup (tablo 1), katıldıkları uluslararası turnuvalarda 223 madalya kazanmış profilde üst düzey sporculardan oluşmaktadır (tablo 1). Ortaya konulan sonuçlar elit düzeyde kadın ve erkek güreşçilerin durumluk kaygı düzeylerinin ortaya konmasında referans veriler yansıtması ve durumluk kaygı düzeylerinin en aza indirmede yeni yaklaşımlar üretilmesine katkı sağlamak açısından önem arz etmektedir.

Kadın ve erkek güreşçilerin Ulusal ve Uluslararası Müsabakalardaki Durumluk Kaygı Düzeyleri incelendiğinde (tablo 3), güreş stillerinde durumluk kaygı puan ortalamaları kadın güreşçilerin (Ulusal müs.: $60,02 \pm 14,73$, Uluslararası müs.: $44,41 \pm 10,21$), serbest stil güreşçilerin (Ulusal müs.: $45,32 \pm 9,91$, Uluslararası müs.: $36,25 \pm 10,18$), grekoromen stil güreşçilerin (Ulusal müs.: $48,71 \pm 6,35$, Uluslararası müs.: $41,31 \pm 7,99$) ortalamalarında bulunmuştur. Yansıyan bu sonuçlara göre kaygı düzeyleri istatistiksel açıdan ulusal müsabakalara kıyasla uluslararası müsabakalarda daha düşük değerler yansıttıkları görülmüştür ($p < 0.05$). Bu durum kadın ve erkek güreşçilerin Türkiye şampiyonaları ve lig müsabakalarını kapsayan ulusal müsabakalarda daha kaygılı olduklarını göstermektedir. Kul vd., (2012) güreş sporcularının milli takım ve kulüpleri adına yaptıkları ulusal müsabakalarda güreşçilerin müsabakalar öncesinde kaygı durumlarını karşılaştırtmışlar ve ulusal müsabakalarda durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek ortalamalar yansıttığını bulmuşlardır. Bir başka araştırmada güreşçilerin uluslararası müsabakalara katılımı ile kaygı durumları incelenmiş ve uluslararası bir müsabaka deneyimi olanların güreşçilerin kaygı

durumları, uluslararası tecrübesi olmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlar (Aslankoç., 2014). İncelenen araştırmaların sonuçları bulgularımızı destekler niteliktedir.

Katılımcıların cinsiyet açısından müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri genel olarak incelendiğinde (tablo 4), kadınlardan tespit edilen $51,10 \pm 14,52$ ortalamalar erkek güreşçilerden tespit edilen $45,60 \pm 6,58$ durumluk kaygı ortalamalarına kıyasla önemli düzeyde yüksek sonuçlar yansıttığı görülmüştür ($p < 0.05$). Konuyla ilişkili yapılan çalışmalarda fikir birliği olmadığı ve araştırmacıların farklı sonuçlar ortaya koydukları görülmüştür. Nitekim Başaran vd., (2009), erkek sporcuların bayan sporculara göre durumluk kaygı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Segal ve Weinberg (1989), bayanların erkeklere kıyasla daha yüksek yarışma faaliyetlerinde kaygıya sahip olduklarını bulmuşlardır. Diğer bir araştırmada judocuların cinsiyetler arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinde önemli bir fark olduğu ve kadın judocuların erkeklere oranla daha yüksek durumluk kaygı düzeylerine sahip oldukları ortaya konmuştur (Çelik., 2010). Bir başka araştırmada Nacar vd., (2011) kadın sporcuların kaygı düzeyini erkek sporculardan daha yüksek bulmuştur. Belirtilen araştırmaların sonuçları Bulgularımızı destekleyen desteklemektedir ve araştırmamızda elde edilen bu sonuçlarımıza göre kadın sporcuların erkek tekvandoculara göre müsabaka heyecanını daha yoğun yaşadıklarını düşündürmektedir.

Buna karşın durumluk kaygının kadın ve erkek sporcularda benzerlik gösterdiğini belirtildiği araştırmalarda dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda Engür., (2002), Elit sporcular üzerinde yaptığı araştırma anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Bir başka araştırmada ise Civan vd., (2010) sürekli ve durumluk kaygının cinsiyete göre istatistik olarak anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Sürekli ve durumluk kaygı puanları bakımından cinsiyetlere ait ortalamalar karşılaştırılmıştır. Durumluk kaygı puanı ortalamaları bayan ve erkek sporcularda, sırasıyla 35.544 ± 0.876 ve 35.763 ± 0.658 olarak bulunmuş, bayan ve erkek sporcuların durumluk kaygı puanı ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığı tespit edilmiştir (Civan vd., 2010). Dart sporcuları üzerinde yapılan bir araştırmada durumluk kaygı puan ortalamaları ve sürekli kaygı puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Öztürk., 2019). Taekwondocular üzerinde yapılan araştırmada cinsiyetleri ile durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Karabulut ve Var., 2019).

Yapılan bir başka araştırma sonuçlarından yola çıkarak kızların %46'sı erkeklerin %54'ü müsabaka öncesi ortalamanın üstünde kaygılandıkları. Sporcuların müsabaka öncesi ortalamanın üstünde kaygı taşıması her iki grubunda büyük çoğunluğunun kaygılı olduğu sonuçları rapor edilmiştir (Aksu ve Taş., 2020). Diğer bir araştırmacı Özbekçi (1989), sporcularda cinsiyet farklılığı ile müsabaka kaygıları arasında bir ilişki bulamamıştır. Yücel (2003) tarafından yapılan araştırmada durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yansıtmadığını belirtmiştir. Bunların yanı sıra Artok (1994), Ediş (1994), Erbaş (2000), Civan, vd., (2010), araştırmalarında sporcuların cinsiyetleri ile durumluk veya sürekli kaygıları arasında bir fark bulunmadığı rapor edilmiştir. Görüldüğü üzere sporcuların cinsiyet açısından durumluk kaygı düzeylerinin tespitinde bir fikir birliği bulunmamaktadır. Bu sonuçlar denek gruplarının farklılığından olabileceği gibi spor branşı farklılığından da kaynaklanmış olabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Güreşçilerin yaş değişkenine göre incelenen durumluk kaygı düzeylerinde (tablo, 5) istatistiksel yönden anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Sporda yaş faktörünün durumluk kaygı düzeylerini etkileyen bir parametre olmadığını rapor edilen sonuçlar mevcuttur. Bu doğrultuda yapılan bir araştırmada sporcuların müsabaka öncesi kaygı düzeyleri ile yaş değişkenleri bakımından anlamlı bir fark bulunamamıştır (Aksu ve Taş., 2020). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir araştırmada kaygıların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Erman, 2017). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı durumlarının müsabaka performansı ve yaralanma durumları ile ilişkisinin incelendiği bir başka çalışmada, biyolojik yaş ile kaygı düzeyi puan ortalamaları arasında farklılık olmadığı sonucu paylaşılmıştır (Karabulut ve Var., 2019). Bir başka araştırmada Civan vd., (2010) bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini incelemiştir. Araştırmada sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri yaşlara göre karşılaştırılmış, sonuçlar hem sürekli kaygı puanı hem de durumluk kaygı puanı bakımından istatistiksel olarak önemli bulunmadığı belirtilmiştir. Diğer bir araştırmacı Arseven ve Güven (1992), 20 yaş üstü ve 20 yaş altı iki grup sporcuların müsabaka ortamındaki kaygı düzeyi ile ilgili verileri analiz etmişler, çıkan sonuçlar arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Yapılan bir diğer çalışmada, basketbol, voleybol ve atletizm sporcularını durumluk kaygı puanları bakımından incelemiş, yaş ve müsabaka stres düzeyleri arasında bir ilişki bulamamıştır (Özbekçi., 1989). Bir diğer araştırmada durumluk kaygı puanı ve yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır

(Özbay., 2012). Durumluk kaygı skorlarının incelendiği bir diğer araştırmada yaş değişkenine göre durumluk kaygı puan ortalamalarında önemli bir farklılık olmadığı sonucu paylaşılmıştır (Erbaş, 2000). Yapılan bir diğer çalışmada Demirli (2017), elit düzeyde güreşçilerden tespit ettiği müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarında yaş faktörü açısından farklılık bulamamıştır. Dorak vd., (1991) Hentbolcular üzerinde yaptıkları araştırmada yaş ve kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Ayrıca, Bingöl vd., (2012), Dönmez (2013), Var vd., (2018) araştırmalarında yaş faktörünün kaygı durumlarında farklılık yansıtmadığını tespit etmişlerdir. Araştırmamızda tespit edilen müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarına yakın olduğunun görülmesi bulgularımız desteklenmesi açısından önem arz etmektedir.

Araştırmaya dahil edilen güreşçilerin eğitim düzeyi değişkenine göre durumluk kaygı düzeyleri incelendiğinde (tablo, 7), istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Özbay (2012), tarafından yapılan araştırmada eğitim durumu değişkenine göre güreşçilerin müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerindeki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır. Bir başka araştırmada katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre sürekli kaygı ve psikolojik iyi oluş alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık görülmediği rapor edilmiştir (Kazak., 2023). Güreşçilerin kaygı düzeylerinin incelendiği bir araştırmada güreşçilerin eğitim düzeylerine göre imgeleme ve kaygı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulmamışlardır (Demir., 2020). Farklı öğrenim düzeylerine sahip olan güreşçilerin durumluk kaygı düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Demirli., 2017). İncelenen bu literatürler araştırma bulgularımızı desteklemektedir. Buna karşın, bulgularımızla çelişen araştırma sonuçları da mevcuttur. Nitekim Çelik., (2010) araştırmasında üst düzeydeki judoculara müsabaka öncesi ölçülen durumluk kaygıda eğitim durumunun olumlu yönde etkili olduğu sonucuna varmıştır. Bir başka araştırmada katılımcıların eğitim seviyesi lise olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $36,82 \pm 9,216$, eğitim seviyesi üniversite olanların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması $32,83 \pm 9,476$, olarak tespit edilmiştir. Araştırmacının yansıttığı bu sonuçlara göre eğitim düzeyi arttıkça durumluk kaygıların azaldığı işaret edilmektedir (Bedir, 2008). Diğer bir araştırmada Özbay., (2012), milli düzeyde güreşçilerin müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırmasında eğitim durumu değişkenine göre müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir.

Katılımcıların güreş stili değişkenine göre incelenen durumluk kaygı düzeylerinde (tablo, 8) kadın katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin hem serbest stil hem de grekoromen stil güreşçilere göre istatistiksel açıdan yüksek ortalamalarda olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Segal ve Weinberg., (1989), bayanların erkeklere oranları daha yüksek yarışmalara yönelik sürekli kaygıya sahip olduklarını ortaya koymaları, bulgularımızın desteklenmesi açısından önemlidir. Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin durumluk kaygı puan ortalamaları istatistiksel olarak benzerlik göstermiştir ($p>0.05$). Serbest ve grekoromen güreşçilerin müsabaka öncesi kaygı durumlarını yansıtan araştırma sonuçlarında fikir birliği bulunmamaktadır. Nitekim Yıldız Serbest ve grekoromen stil güreşçiler üzerinde yapılan bir araştırmada Serbest Güreşçilerin Grekoromen güreşçilere göre müsabaka öncesi daha fazla kaygı yaşadıkları belirlenmiştir (Aslankoç, 2014). Buna karşın Demirli., (2017), tam tersi sonuçları yansıtarak Grekoromen güreşçilerin durumluk kaygı düzeylerinin serbest stilde güreşen güreşçilerden yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bulgularımızla uyuşmayan bu sonuçlar sporcu profilinden kaynaklanmış olduğunu düşündürmüştür. Aslankoç., (2014), çalışmasını yıldız yaş (15-17) güreşçiler üzerinde yürütürken bizim çalışmamız genç ve büyükler yaş kategorisini kapsamaktaydı. Gözlemlenen farklı sonuçların bir diğer kaynağı da ölçüm alınan müsabakanın öneminden de kaynaklanmış olabileceğini düşündürmüştür.

Araştırmaya dahil olan güreşçilerin sıklet değişkenine göre incelenen durumluk kaygı ortalamalarında (tablo, 9), istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Güreşçiler üzerinde yapılan bir araştırmada Sıklet değişkenine göre güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Özbay., 2012). Araştırmacının sonuçları bulgularımızla paralellik göstermektedir. Sıklet farklılığının müsabaka öncesi durumluk kaygıyı düzeylerinde farklılık yaratmaması benzer müsabakaya katılması ile ilgili oluşunu düşündürmüştür.

Katılımcıların güreş yılı değişkenine göre incelenen durumluk kaygı düzeyleri (tablo 10) istatistiksel yönden benzer ortalamalar yansıttığı görülmüştür ($p>0.05$). Spor yılı değişkenine göre farklı sporcu gruplarında durumluk kaygı düzeyleri incelenen araştırmalarda Koç (2004), Başaran (2008), Dönmez (2013), Hacıcaferoğlu vd., (2015) spor yılı ile durumluk kaygı puan ortalamaları arasında ilişki tespit etmişlerdir. İncelenen araştırma sonuçları bulgularımızla paralellik gösterse de karşıt görüşlerde mevcuttur. Nitekim Yapılan bir araştırmada Güreş yılı değişkenine göre güreş milli takımında yer alan

sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Demirli., 2017). Bir diğer araştırmada da benzer şekilde güreş yılı değişkeninin durumluk kaygı düzeylerinde farklılık yaratmadığı sonucuna varılmıştır (Özbay., 2012). Konu ile ilgili bir başka çalışmada sporcular antrenman yaşına göre incelemiş ve anlamlı bir fark bulamamıştır (Erbaş., 2000). Sporcularda kaygı düzeyinin araştırıldığı bir başka araştırmada krosçuların spor yılı değişkenine göre kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Aksu ve Gökhan., 2020). Taekwondocular üzerinde yapılan araştırmada spor yaşları ile durumluk kaygı puanları ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı raporlanmıştır (Karabulut ve Var, 2019). Farklı gruplarla yapılan birçok araştırmada; Ergür (2002), Yücel (2003), Erbaş (2005), Bingöl vd., (2012), Erbaş ve Küçük (2012), Atasoy vd., (2018), Var vd. (2018) sporcuların spor yapma yılının kaygı düzeyleri üzerinde önemli bir farklılık yaratmadığı belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan güreşçilerin milli sporcu olma durumu değişkeni ile durumluk kaygı düzeyleri arasında yapılan Bağımsız örneklem t testi sonuçlarında (tablo 11), istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Araştırmamızda sporcuların milli olma durumları Her ne kadar kaygı durumları üzerinde önemli bir farklılık yansıtmamış olsa da milli sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanı ortalamaları $47,58 \pm 10,33$ olarak bulunmuş olup, milli olmayan sporculardan tespit edilen $44,66 \pm 7,95$ ortalamalarından matematiksel olarak yüksek puanlar yansıtmıştır. Bu durum milli sporcuların müsabaka öncesinde milli olmayan sporculara göre istatistiksel açıdan önemli olmasa da daha kaygılı olabildiklerini düşündürmektedir. Milli takım düzeyinde olan ve milli takıma seçilemeyen güreşçiler üzerinde yapılan bir araştırmada durumluk ve sürekli kaygı durumlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmadığı rapor edilmiştir (Demirkan., 2012). Bir başka araştırmada (Öztürk., 2019), sporcuların durumluk kaygı puan ortalamaları ve sürekli kaygı puan ortalamaları kulüp ve ferdi sporcu değişkenine ve millilik durumu değişkenine göre farklılık göstermediği sonucu paylaşılmıştır. Araştırmacıların sonuçları bulgularımızı destekler niteliktedir. Bulgularımızla çelişen Karşıt bulguların yansıtıldığı araştırmalarda mevcut olup, yapılan bir çalışmada Milli düzeyde olan ve olmayan sporcuların “durumluk kaygı” ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğunu, Milli olmayan sporcuların “durumluk kaygı puan ortalamaları, milli sporcuların ortalama puanlarından önemli düzeyde yüksek bulunduğunu

rapor edilmiştir (Engür., 2002). Bu sonuçlara göre değerlendirildiğinde her ne kadar bazı araştırmalarda olduğu gibi bizim araştırmamızda da milli seviyesinde olan ve olmayan sporcuların durumluk kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamı farkların olmadığı ifade edilse de bu araştırmaların büyük çoğunluğu rakamsal olarak milli sporcuların mevcut durumlarını korumak ve başarı serüvenlerini sürdürmek endişelerini daha fazla taşıyabileceği ve bunu kaygı seviyelerine yansıtabileceğini düşündürmüştür. Bu sonuçlar başka bir açıdan değerlendirildiğinde milli sporcuların gösterecekleri performansın sorumluluğunda oldukları ve elde edilecek sonucun hem kendileri hem de ülke adına olumlu ve olumsuz etkileri olabileceğini bilerek hareket ettiklerinden (Kul vd., 2012) kaynaklanabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Uluslararası turnuvalarda madalya kazanan (ikinci veya üçüncü olan) ve kazanamayan değişkenine göre (tablo,12), durumluk kaygı düzeylerinin önemli düzeyde farklılık yansıtmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Buna karşın güreşçilerin katıldıkları uluslararası şampiyonalarda şampiyon olma durumuna göre incelenen durumluk kaygı düzeylerinde (tablo 13), şampiyon olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin, şampiyon olamayan güreşçilere kıyasla istatistiksel yönden önemli düzeyde yüksek ortalamalarda olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Katılımcıların Türkiye şampiyonalarında madalya alma durumuna göre incelenen durumluk kaygı düzeylerine göre (tablo, 14) istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Bu konuda yapılan Araştırmalarda farklı sonuçların ortaya koydukları görülmektedir. Nitekim uluslararası müsabakalarda ilk üç dereceyi alan ve almayan sporcuların psikolojik yansımalarının incelendiği bir araştırmada, sporcuların Durumluk kaygı ölçümlerinde anlamlı düzeyde farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Demirkan, 2012). Bir başka araştırmada final müsabakası yapan sporcuların durumluk kaygı seviyeleri, 3.'lük ya da daha düşük dereceye sahip güreşçilere göre istatistiksel olarak daha yüksek ortalamalar yansıttığı rapor edilmiştir (Aslankoç., 2014). Araştırmacının ortaya koyduğu bu sonuç yansıttığımız sonuçlarla örtüşmektedir (tablo 12). Diğer taraftan Akandere ve Bedir (2011) taekwondo milli takım sporcuları üzerine yaptıkları çalışmada, birinci olan sporcuların, ikinci ve üçüncü olan sporculara göre kaygı düzeylerinin düşük bulmaları, bulgularımızla çelişmektedir. Bu farklılık yapılan müsabakanın önemiyle ilişkili olduğunu düşündürmüştür. Araştırmacının ölçümlerini ulusal bir müsabakada almışken, bizim ölçümlerimiz uluslararası müsabakalarda alınan sonuçları yansıtmadadır. Buna karşın Kul ve arkadaşlarına göre

dereceye girmek ile kaygı arasında önemli bir ilişki ya da fark bulunmadığı belirtilmiştir (Kul vd., 2012). Farklı sonuçların ortaya konulduğu araştırmalardaki çelişkilerin müsabakanın önemi, sporcuların form durumu ve sezon farklılığı gibi durumlardan etkilenebileceğini düşündürmüştür.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar;

- Güreşçilerin doğum yılı değişkeninin durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı farklılaşma yaratmadığı,
- Müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin sıklet, güreş yılı ve milli sporcu olma durumu gibi faktörlere göre farklılık göstermediği,
- Kadın güreşçilerin durumluk kaygı düzeylerinin erkek (serbest ve grekoromen stil) güreşçilerden yüksek olduğu,
- Güreşçileri uluslararası turnuvalarda madalya kazanmış olmalarının durumluk kaygılarını anlamlı düzeyde etkilemediği,
- Güreşçilerin uluslararası şampiyonalarda şampiyonada birinci alan katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri diğerlerine oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu,
- Güreşçilerin Türkiye şampiyonalarında madalya kazanmış olma değişkenlerinin durumluk kaygı sonuçlarında anlamlı farklılaşma yarattığı,
- Katılımcıların boy uzunluğu değişkenine göre 159 cm ve altı boy uzunluğuna sahip katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin 170-174 cm ve 180 cm ve üstü boy uzunluğuna sahip katılımcılardan yüksek olduğu,
- Cinsiyet ve eğitim düzeyi faktörlerinin durumluk kaygı düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı,
- Kadın ve erkek güreş stillerinin tamamında uluslararası müsabakalardaki tespit edilen kaygı durumlarının ulusal müsabakalardan daha yüksek ortalamalarda olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler:

Güreşçilerin müsabaka öncesi kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik stratejiler geliştirilmesi önemlidir. Bu stratejiler arasında, psikolojik danışmanlık, mental antrenman teknikleri, nefes egzersizleri ve gevşeme teknikleri gibi yöntemler profesyoneller tarafından sağlanmalıdır. Ayrıca farklı spor branşları ve farklı ülke sporcularının yer aldığı örneklem grubunda daha uzun vadeli bir araştırmanın yapılması sporcuların kaygı durumlarının etkili yönetiminde fayda sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Akandere, M., Bedir, R. (2011). Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13 (1): 119–124.
- Akkurt, M. (2008). Kahramanmaraş'ta yapılan geleneksel güreşlerin tarihsel gelişimi ve toplum tarafından algılanış biçimleri. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Aksu., A., Taş, G. (2020). *Kros Sporcuları ve Kaygı*. Akademisyen Kitabevi.
- Alderman, R.B. (1980). Sport psychology: Past present and future dilemmas. P. Klavola ve K.A.W. Eipper (Eds.) *Psychology and sociological factors in Sport*. Toronto: University of Toronto.
- Arruda, A. F., Aoki, M. S., Freitas, C. G., Drago, G., Oliveira, R., Crewther, B. T., & Moreira, A. (2014). Influence of competition playing venue on the hormonal responses, state anxiety and perception of effort in elite basketball athletes. *Physiology ve behavior*, 130, 1-5.
- Arseven, A., Güven, Ö. (1992). Sporcuların müsabaka ortamındaki anksiyete düzeyleri. Ankara: H.Ü. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi.
- Aslankoç, T. (2014). Yıldız erkek grekoromen ve serbest güreşçilerin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Artok, F. (1994). Üniversiteler arası basketbol müsabakalarına katılan basketbolcuların maç öncesi durumluk kaygı düzeylerini performanslarına etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Atasoy, M., Karabulut, E. O. ve Var, L. (2018). The research on the negative evaluation anxiety of taekwondo players by different variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 20(3), 158-162.
- Aucoin, M., LaChance, L., Naidoo, U., Remy, D., Shekdar, T., Sayar, N., ... ve Cooley, K. (2021). Diet and anxiety: A scoping review. *Nutrients*, 13(12), 4418.

- Baltaş, A. ve Baltaş, Z., *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitapevi, 15. Baskı, İstanbul, 1995.
- Başaran, M.H., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, A.K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21.
- Başaran, M. H. (2008). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Başer E. *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara. Spor kitapevi. 1998.
- Baumann S. (1994) *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Çev: H. Can İkizler, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Bayraktar, G. ve Tozoğlu, E. (2015). Güreş sporuna küreselleşme süreçlerinin etkileri. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, 1 (2), 71-92.
- Beidel, D. C., ve Alfano, C. A. (2011). *Child anxiety disorders: A guide to research and treatment*. New York: Taylor ve Francis.
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş., Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (1), 121-125.
- Bourne, E. J., ve Garano, L. (2016). Coping with anxiety: Ten simple ways to relieve anxiety, fear, and worry. *California: New Harbinger Publications*.
- Butcher, J. N., Mineka, S., ve Hooley, J. M. (2013). *Abnormal psychology*. Boston, MA: Pearson.
- Carr, A. (2012). *Clinical psychology: An introduction*. (1. Baskı). Routledge.
- Canuzakov, K., Demirhan, B., Ulu, N. S., Geri, S. (2017). Investigation Of Regional Strength Of Kırgız Greco-Roman And Freestyle National Team Wrestlers. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 20-27.

- Christopher M J. Anxiety arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability. *Journal of Sport Sciences*. 2002; 23: 237-251.
- Cieřliński, I., Gierczuk, D., ve Sadowski, J. (2021). Identification of success factors in elite wrestlers-An exploratory study. *Plos one*, 16(3), e0247565.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., ve 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.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Çaloğlu, M. (2017). Greko-Romen ve Serbest Stil Güreşçilerinde Kros Fit Antrenmanlarının Anaerobik Güç ve Dengeye Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Çelik G., Üst Düzeydeki Judocularda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2010.
- Çeviker, A., ve Çisem, Ü. (2023). Türklerde Geleneksel Düğün Güreşleri ve Günümüzdeki Önemi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 185-188.
- Çiftçi, H. ve Yener, Ş. (1971). “Osmanlı Devleti’nin Son Yıllarında Gaziantep’te Sanat ve Ticaret Dalları”. *Gaziantep Kültür Derneği Kitap ve Broşür Yayınları*. 58.
- Çoksevim B., Sarıtaş N.N., Kaya M., Pepe O. (2008). Kick Bokscularda maç öncesi ve sonrası durumluk, süreklilik, kısa semptom envanteri bulguları. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*. Sayı, 1(1), 23-27.
- Dağdeviren, F. (2012). Güneydoğu Anadolu Bölgesi’nde güreş yapan sporcuların sosyo-ekonomik yapılarının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Demir, H. (2020). Güreşçilerde müsabaka öncesi imgeleme düzeyinin durumluk kaygıya etkisi (Master's thesis, Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, beden eğitimi ve spor).
- Demirhan, B. (2014). Effects of three Weeks of oxygen supplementation on oxygen

saturation and recovery parameters of Elite Wrestlers. *Archives of Biological Sciences*, 66(3), 1253-1260.

Demirhan E. (2023). Elit erkek ve kadın güreşçilerin spor yaralanma türlerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.

Demirkan, E. (2012) Serbest ve grekoromen yıldız güreş milli takımlarına seçilen ve seçilemeyen güreşçilerin bazı özelliklerinin karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (doktora tezi)

Dervişoğlu, M. (2012). Kırkpınar Güreşleri'nin halk bilimsel açıdan incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Edirne.

Dimeo, F., Bauer, M., Varahram, I., Proest, G., & Halter, U. (2001). Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study. *British journal of sports medicine*, 35(2), 114.

Domschke, K., ve Maron, E. (2013). Genetic factors in anxiety disorders. *Anxiety disorders*, 29, 24-46.

Dorak F, Şefik T. Sporcularda Başarı ve Başarısızlıkların Nedenleri, *Spor Bilim Dergisi*, 1991; 2(5).

Dönmez, K. H. (2013). Samsun ilinde yapılan üniversitelerarası basketbol müsabakalarına katılan sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 6 (5), 243-248.

Ediş, A. (1994). Üst düzey voleybolcularda beceri performansı ve yarışma kaygısı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Eley, T. C., ve Gregory, A. M. (2004). Behavioral genetics. In T. L. Morris ve J. S. March (Eds.), *Anxiety disorders in children and adolescents* (pp. 71–97). *United States of America: The Guilford Press*.

- Kazak, E. (2023). Güreşçilerde kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Muş Alparslan üniversitesi Sosyal bilimler enstitüsü Beden eğitimi ve spor eğitimi anabilim dalı.
- Engür, M. (2002). Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erbaş, M. (2000). Türkiye Basketbol 2. Erkekler ligindeki oyuncuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması (Master's thesis, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Erbaş, M. K., ve Küçük, V. (2012). Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi. 14 (2), 257-261.
- Erman, M. S. (2017). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Gallahue, D.L. (1982). Understanding Motor Development in Children. New York: John Wiley and Sons.
- Gill, D.L. (1986). Psychological dynamics of sports. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- George, D., ve Mallery, P. (2012). IBM SPSS statistics 19 step by step. Boston, Mass, 406.
- Gök, O., ve Hazar, K. (2021). Hatay Yöresi Aba Güreşlerine Otantik Açından Bakış. X Эл Аралык Түрк Элдериинин Салттуу Спорттук Оюндары Симпозиуму, 173.
- Gökdemir K. (2000). Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Poyraz Ofset, Ankara, 2000.
- Gümüş M (2002) Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Hacıcaferoğlu, S., Hacıcaferoğlu, B., ve Seçer, M. (2015). Halk oyunları branşına katılan

sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Science Culture And Sport (Intjscs)*, 3(4), 288-297.

Helgoe, L., Wilhelm, L., ve Kommor, M. (2005). *The anxiety answer book*. United States of America: Sourcebooks, Inc.

Hettema, J. M., Neale, M. C., ve Kendler, K. S. (2001). A review and meta-analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 158(10), 1568-1578.

Huberty, T. J. (2012). Anxiety and depression in children and adolescents: Assessment, intervention, and prevention. *United States of America: Springer Science & Business Media*.

İğrek, M. M., ve Karataş, A. (2000). *Son Yüzyılda Türk Güreşi*. Baskı, İstanbul, Step Ajans Matbaacılık Reklamcılık Hizmetleri.

Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., ve Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1161-1165.

Karabulut, E. Var S.M. (2019). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.

Karasar, N. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel.

Kılınç, F. ve Özen, G. (2015). Elit Serbest ve Grekoromen Güreşçilerin Anaerobik Güç Değerlerinin ve Kalp Atım Sayılarının Karşılaştırması. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 21-34.

Kim-Cohen J, Caspi A, Moffitt TE (2003) Prior juvenile diagnoses in adults with mental disorder: developmental follow-back of a prospective-longitudinal cohort. *Arch Gen Psychiatry*; 60:709–17.

- Koç, H. (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Koptagel, G. (1984). *Tıpsal psikoloji*. İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım A.Ş.
- Koyunlu, A. (2022). Aşırtmalı ve Kapsımlı Aba Güreşi Gençler Türkiye Şampiyonasına Katılan Sporcuların Görsel ve İşitsel Reaksiyon Sürelerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 7(2), 82-92.
- Köse, M., 1990. *Edirne-Kırkpınar ve Yağlı Güreş*, Polat Ofset, Edirne, 160s.
- Kroll, B. (1979). A Survey of the Writing Needs of Foreign and American College Freshmen. *English Language Teaching Journal*, 33(3), 219-27.
- Kul, M., Görücü, A., Özal, M., Yaman, N., Çetinkaya, E., Genç, H., ve Demirhan, B. (2012). The investigation of state anxiety level of wrestling national team athletes in national team and club competitions. *Movement and Health*, 12(2), 182-185.
- Kundakovic, M., ve Champagne, F. A. (2015). Early-life experience, epigenetics, and the developing brain. *Neuropsychopharmacology*, 40(1), 141-153.
- Madrigal, L. A., ve Wilson, P. B. (2017). Salivary hormone and anxiety responses to free-throw shooting competition in collegiate female basketball players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(3), 240-253.
- Martens R., Vealey R.S., Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Human kinetics. (1nd ed.). Champaign, Lllinois: *Human Kinetics Publishers*.
- Mian, N. D. ve Gray, S. A. O. (2019). Preschool anxiety: Risk and protective factors. In B. Fisak ve P. Barret (Eds.), *Anxiety in preschool children* (pp. 29-51). Unites States of America: Routledge.
- Miller, A. R. (2008). *Living with anxiety disorders*. United States of America: Infobase Publishing.
- Nacar, E., İmamoğlu O., Karahüseyinoğlu M. F., ve Açak, M. (2011). Research on levels of trait anxiety in handball players in terms of certain variables. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 6(1), 1-12.

- Noyan, M. (2022). Covid-19 salgını sebebiyle enfekte olmuş ve olmamış ebeveynlerin 9-12 yaş aralığındaki çocuklarının depresyon, kaygı ve somatik belirti düzeylerinin karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Öner, N., Le Compte, A., (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı* (1. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Özbaydar S. (1983) *İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Özbekçi, F (1989). Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Özbay, S. (2012). Büyükler güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. (Yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi. Karaman.
- Özer, K. (2002). *Kaygı*. İstanbul: Sistem Yayınevi.
- Özgüven, İ. E. (2000) *Psikolojik Testler*, 4. Baskı, Sistem Ofset, Ankara.
- Öztürk, S. E. (2019). Dart sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin performansa etkisinin incelenmesi (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Özusta, Ş. (1995). Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanteri uyarlama. Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 32-44.
- Petrov R. (2000). The Roots of Wrestling, *The Traditional Wrestling Styles*. IAWFS, LAMA Publishing 2000, 7-40.
- Rachman, S., ve Rachman, S. J. (2020). *Anxiety*. London: Psychology Press.
- Robichaud, M., ve Dugas, M. J. (2015). *The generalized anxiety disorder workbook: A comprehensive CBT guide for coping with uncertainty, worry, and fear*. Oakland: New Harbinger Publications.

- Segal, J. D., ve Weinberg, R. S. (1984). Sex, sex role orientation and competitive trait anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 7(4), 153.
- Shri, R. (2010). Anxiety: causes and management. *The Journal of Behavioral Science*, 5(1), 100-118.
- Sivri, İ. (2022). Güreşçilerde nervus axillaris ve nervus accessorius sinir ileti hızlarının incelenmesi. Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- 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.
- Southam-Gerow, M. A. (2014). *Çocuklarda ve Ergenlerde Duygusal Düzenleme: Uygulayıcının Rehberi* (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık. (2013).
- Spielberger, C.D. (1966). *Theory and research on anxiety*, C. D. Spielberger (Ed.), Anxiety and behavior(1. Baskı, 3-19) içinde. Academic Press.
- Spielberger, C.D., R.C. Gorsuch, ve R.E. Lushene. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. California : Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S.,ve Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in personality assessment*, 2, 161-189.
- Tavacıoğlu, L., *Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler*, Bağırhan Yayınevi, Ankara 1999.
- TDK (2023), <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 28.12.2023.
- TDK. (2023). Kaygı, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=KAYGI (Erişim Tarihi: 08.01.2024).
- Thelwell, R. C., Wood, J., Harwood, C., Woolway, T., veVan Raalte, J. L. (2018). The role, benefits and selection of sport psychology consultants: Perceptions of youth-sport coaches and parents. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 131-142.
- Tiryaki Ş (2000) *Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.

- Tunca, Ç. (2019). Türk milli takımı güreşçilerinde uyku kalitesi, yorgunluk, stres düzeyi ile spor sakatlanmaları, geri dönüş süreci ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Türk Çapar. H. (2004) *Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri*. J Clin Psy. 7(4): 12-16.
- Türkmen M, Doğan V, Doğan A. (2011). Kahramanmaraş Şalvar Güreşi ve Türk Dünyasıyla Benzerlerinin Kıyaslanması, Kahramanmaraş Uluslararası Karakucak ve Kısa Şalvar Güreş Sempozyumu, Kahramanmaraş.
- Var, L., Karabulut, E. O.ve Atasoy, M. (2018). Examination of social appearance anxiety levels of senior taekwondo athletes studying at university, *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9 (33), 1434-1451.
- Wikipedia,https://tr.wikipedia.org/wiki/D%C3%BCnya_G%C3%BCre%C5%9F_%C5%9Eampiyonas%C4%B1 (Erişim. 14.01.2024)
- Wilmschurst, L. (2008). *Abnormal child psychology: A developmental perspective*. United States of America: Taylor ve Francis.
- Woodward, L. J., ve Fergusson, D. M. (2001). Life course outcomes of young people with anxiety disorders in adolescence. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 40(9), 1086-1093
- Yamashita, D., Arakawa, H., Wada, T., Yumoto, K., Fujiyama, K., Nagami, T., ve Shimizu, S. (2020). Whole-Body Mechanics of Double-Leg Attack in Elite and Non-elite Male Freestyle Wrestlers. *Frontiers in sports and active living*, 2, 58.
- Yard, E. E., ve Comstock, R. D. (2008). A comparison of pediatric freestyle and Greco-Roman wrestling injuries sustained during a 2006 US national tournament. *Scandinavian journal of medicine ve science in sports*, 18(4), 491-497.
- Yılmaz, V., Kuruç, Z., Acar, Z. (2004, Kasım 17-20). Voleybolcuların Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması [Poster Sunumlar]. 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya. Türkiye.

EKLER DİZİNİ

Ek 1: Etik kurul onayı



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-23688910-050.01.04-2300030995
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik
Kurulu Onay Belgesi

31.03.2023

Protokol No:	2023-SBB-0174
Araştırmanın Başlığı:	Elit Güreşçilerin Ulusal ve Uluslararası Müsabakalarda Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi
Proje Yürütücüsü:	Evin DEMİRHAN YAVUZ
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	16.03.2023
Karar Tarihi:	29.03.2023
Toplantı No:	07

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 29.03.2023 tarihli ve 07 numaralı toplantıda 2023-SBB-0174 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

Ek 2: Demografik bilgi formu

ELİT GÜREŞÇİLERİN ULUSAL VE ULUSLARARASI MÜSABAKALARDA DURUMLULUK KAYGI DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ		
Sayın katılımcı, Bu anket formu, Elit Güreşçilerin Ulusal ve Uluslararası müsabakalarda Durumluk Kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla düzenlenmiştir. Bu form aracılığıyla sizlerden elde edilecek bilgiler sadece bilimsel çalışma için kullanılacaktır ve gizlilik esasına dayalı olarak üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır. Dilediğiniz zaman araştırmaya katılmadan vazgeçebilirsiniz. Cevapların doğruluğu, yapılacak çalışmadan çıkacak sonuçların güvenilirliği açısından son derece önem taşımaktadır. Anket formu 2 bölüm ve toplam 32 sorudan oluşmaktadır. Tüm soruları eksiksiz cevaplamanızı rica eder, araştırmaya katılımınız için teşekkür ederiz. Araştırmacılar Prof. Dr. Bilal DEMİRHAN Evin DEMİRHAN YAVUZ Gönüllü Katılım Onay Formu Yukarıda yazılanları okudum ve anladım. Bu çalışmaya tamamen GÖNÜLLÜ olarak katılıyorum. ☐ Okudum, anladım ve kabul ediyorum.		
SPORCU BİLGİ FORMU Demografik Bilgiler		
1. Cinsiyetiniz? Kadın ☐ Erkek ☐	2. Doğum tarihi (Yıl)	3. Boy uzunluğu (cm)
4. Vücut Ağırlığı(kg)	5. Yarışmacı olduğunuz Sıkletiniz(kg)	6. Eğitim Durumunuz ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora
7. Güreş Stiliniz Greko-Romen ☐ Serbest ☐	8. Milli Sporcu musunuz? Evet ☐ Hayır ☐	9. Uluslararası Turnuvalarda madalya aldınız mı? Evet ☐ Hayır ☐
10. Kaç yıldır Güreş sporu yapıyorsunuz? (Yıl)	11. Uluslararası Şampiyonalarda madalya aldınız mı? (Olimpiyat-Dünya-Avrupa-Oyunlar) Evet ☐ Hayır ☐	12. Türkiye Şampiyonalarında madalya aldınız mı? Evet ☐ Hayır ☐

Ek 3: Durumluluk Kaygı Envanteri

Durumluluk Kaygı Envanteri (State-Trait Anxiety Inventory –Stai-1)

		Hiç	Biraz	Çok	Tamamıyla
1	Şu anda sakinim				
2	Kendimi emniyette hissediyorum				
3	Şu anda sinirlerim gergin				
4	Pişmanlık duygusu içindeyim				
5	Şu anda huzur içindeyim				
6	Şu anda hiç keyfim yok				
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum				
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum				
9	Şu anda kaygılıyım				
10	Kendimi rahat hissediyorum				
11	Kendime güvenim var				
12	Şu anda asabım bozuk				
13	Çok sinirliyim				
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum				
15	Kendimi rahatlamış hissediyorum				
16	Şu anda halimden memnunum				
17	Şu anda endişeliyim				
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum				
19	Şu anda sevinçliyim				
20	Şu anda keyfim yerinde				