



T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**BÜYÜKLER GÜREŞ MİLLİ TAKIMINDA YER
ALAN SPORCULARIN, MÜSABAKA
ÖNCESİ VE SONRASI DURUMLUK KAYGI
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Hazırlayan

Serhat ÖZBAY

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi



T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BÜYÜKLER GÜREŞ MİLLİ TAKIMINDA YER ALAN SPORCULARIN,
MÜSABAKA
ÖNCESİ VE SONRASI DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI

Hazırlayan
Serhat ÖZBAY

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Danışman
Yrd.Doç.Dr. Mustafa YILDIZ

KARAMAN-2012

**BÜYÜKLER GÜREŞ MİLLİ TAKIMINDA YER ALAN
SPORCULARIN MÜSABAKA ÖNCESİ VE SONRASI DURUMLUK
KAYGI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Tezin Kabul Ediliş Tarihi: 13 / 07 / 2012

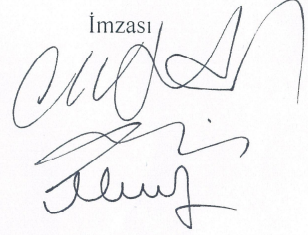
Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)

Başkan: Yrd. Doç. Dr. Mustafa YILDIZ

Üye: Yrd. Doç. Dr. Hasan ŞAHAN

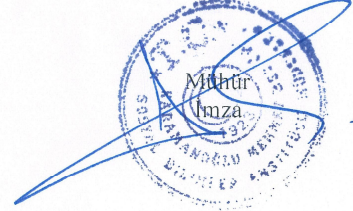
Üye: Yrd. Doç. Dr. Murat TEKİN

İmzası



Bu tez, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun 22/06/2012 tarih ve 15/78 sayılı oturumunda belirlenen jüri tarafından kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü V. : Prof. Dr. Kemal ESENGÜN



ÖNSÖZ

Günümüzde sporcuların performanslarını ve başarılarını artırmak için genellikle zorlayıcı kondisyon, teknik ve taktik antrenmanlarına önem verilmektedir. Bilim adamlarının yaptığı çeşitli çalışmalar, sporcuların performanslarını ve başarılarını artırmak için kondisyon, teknik ve taktik antrenmanlarının ne kadar önemli olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra psikolojik etmenlerin sporcuyla olumlu yada olumsuz yönde etkilediği bir gerçektir. Başarılı sporcuların başarı hikayeleri irdelendiğinde kondisyon, teknik ve taktik antrenmanları yanı sıra psikolojik etmenleri de göz önünde bulundurarak bu yönde çalışmalar yaptıkları görülmektedir.

Bu çalışmanın hazırlanmasında her zaman yanımda olan ve yardımlarını esirgemeyen danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Mustafa YILDIZ hocama, bilgi ve tecrübelerinden her zaman faydalandığım Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölüm Başkanı Yrd. Doç. Dr. Hasan ŞAHAN hocama, tezimin istatistiksel işlemlerinde bana yardımcı olan Yrd. Doç. Dr. Murat TEKİN hocama benden desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Mehmet ULUKAN hocama teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim. Ayrıca, bugünlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim aileme ve her zaman yanımda olan kardeşim Süleyman ULUPINAR'a şükranlarımı sunarım. Yetişmemde katkıları olan tüm hocalarıma da minnettar olduğumu ifade etmek isterim.

Serhat ÖZBAY

Karaman, Haziran 2012

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Dünya Şampiyonasında müsabakaya katılacak olan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır.

Araştırmaya yaşları 17'yle 34 arası olan A Milli Güreş Takımında Dünya Şampiyonasına katılan 14 erkek (grecoromen,serbest), 7 bayan sporcu katılmıştır. Araştırmada Durumluk Anksiyete Envanteri (State Trait Anxiety Inventory STAI) kullanılmıştır.

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında, güreşçilerin durumluk kaygı düzeylerini çeşitli, değişkenlere göre test etmeden önce araştırma verilerinin normal dağılım özelliği taşıyıp taşımadıkları tek örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi ile tespit edilmiştir (bkz. Tablo 1). Tabloda sunulduğu üzere, dağılımların normal olduğu saptanmış ve daha sonra t testi, Paried Samples t testi, one way anova testi gruplar arası farkı belirleyebilmek içinde tukey testi kullanılarak anlamlılık $P<0,05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır.

Güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [$p<0.05$]. Ortalama değerlere baktığımızda; müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,3810 \pm 3,7878$. müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,1429 \pm 4,3045$ bulunmuştur. Erkek güreşçilerin müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [$p<0.05$]. Ortalama değerlere baktığımızda;

müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,6429 \pm 3,2251$ müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,2857 \pm 4,1589$ bulunmuştur. Kadın güreşçilerin müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$p>0.05$].

Sonuç olarak, Sporcuların cinsiyeti, stili, antrenman ve biyolojik yaşı ne olursa olsun performans için belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerekir. Bu kaygı düzeyinin yüksek veya düşük olmasında sporcuların deneyimleri önemlidir. Ayrıca antrenörler çalışmalarında, psikolojik becerilerin kazandırılmasına ve bu becerilerin geliştirilmesine önem vermelidirler.

Anahtar kelimeler: Kaygı, Durumluk Kaygı, sporcu ,güreş

ABSTRACT

The purpose of this research is to compare the state trait anxiety of some sportsmen just before and after the competitive bidding who are going to attend World Championship. The results are all compared by means of some variable components.

14 sportsmen(greco-roman-freestyle) and 7 sportswomen attended this widely applied research whose ages differ between 17 and 34. These sportsmen and sportswomen are all selected from the ones who attend World Championship ,A National Wrestling Team. State Trait Anxiety Inventory (STAI) has been used for the research.

Solution and interpretation of data, a variety of wrestlers, the state anxiety levels, according to variables before testing the characteristics or research data do not carry a normal distribution were determined by single-sample Kolmogorov-Smirnov test (see Table 1). As stated in the table, and then the t-test was found to be normal distributions, Paired Samples t-test, one way ANOVA test using the Tukey test to determine significance between groups $P < 0.05$ was taken. In evaluating the data and finding the values calculated using SPSS (Statistical Package for Social Sciences) package program. Before and after the national team, the athletes in the wrestling competition in state anxiety levels were found to be significant difference between the [$p < 0.05$]. Looking at the average values; $45,3810 \pm 3,7878$ values of state anxiety prior to competition. state anxiety values were $43,1429 \pm 4,3045$ after the match. Male wrestlers in state anxiety levels before and after the match, was found to be significant difference between the [$p < 0.05$]. Looking at the average values, values of state anxiety prior to competition after competition $45,6429 \pm 3,2251$, $43,2857 \pm 4,1589$ values of state anxiety was found. female wrestlers in state anxiety levels before and after the match, there was no significant

difference between [$p > 0.05$]. Consequently ,whatever the sex ,style ,training and the biological age of the sportmen , they all need a cardinal anxiety level for their performance. These sportsmen's anxiety level change according to their experience.As a result , the trainers should pay more attention to teaching and developing psychological attainments.

Keywords : anxiety ,state trait anxiety ,sportsman ,wrestling..

İÇİNDEKİLER**Sayfa No**

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
TABLolar LİSTESİ.....	x
I. BÖLÜM	1
GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
II. BÖLÜM GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. SPOR İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR.....	4
2.1.1. Sporun Tanımı	4
2.1.2. Güreşin Tanımı ve Tarihi Gelişimi	6
2.1.3. Türk Güreşi.....	6
2.1.4. Güreş Çeşitleri	7
2.1.4.1. Sportif Güreşler	7
2.1.4.2 Folklorik Güreşler.....	8
2.2. Psikoloji İle İlgili Temel Kavramlar.....	9
2.2.1. Kişilik	9
2.2.2. Karakter	10
2.2.3. Davranış.....	12
2.2.5. Korku.....	13
2.2.6. Mizaç (Huy).....	15
2.2.7. Depresyon.....	16
2.3. STRES VE KAYGI İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR	16
2.3.1. Stresin Tanımı.....	16

2.3.2. Stres ve Genel Uyum Sendromu.....	18
2.3.2.1. Alarm Reaksiyonu Safhası.....	19
2.3.2.2. Direnç Dönemi	19
2.3.2.3. Tükenme Dönemi	20
2.3.2. Kaygının Tanımı	20
2.3.3. Kaygının Çeşitleri	22
2.3.3.1. Durumluluk Kaygı (A- State).....	22
2.3.3.2. Sürekli Kaygı (A - Trait).....	23
2.3.3.3. Bilişsel ve Bedensel Kaygı.....	24
2.3.3.4. Somatik Kaygı	28
2.3.3.5. Olumlu - Olumsuz Kaygı.....	29
2.3.3.6. Dalgalanan Kaygı (Free Floating Anxiety) Corert Anxiety.....	29
2.3.3.7. Özellikli Durum Kaygısı.....	30
2.4. SPOR VE KAYGI İLİŞKİSİ	30
2.5. KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	32
2.6. TÜRKİYEDE YAPILAN ÇALIŞMALAR	39
2.7. ENVANTERİN UYARLANMASI, GÜVENİRLİĞİ ve GEÇERLİĞİ.....	42
2.7.1. Çeviri İşlemi	42
2.7.2. Güvenilirlik.....	43
2.7.2.1. Kuder Richardson (Alpha) Güvenirliği	43
2.7.2.2. Madde Güvenirliği.....	43
2.7.3.2. Test Tekrar – Test Güvenirliği	44
2.7.3. Geçerlik	44
2.7.3.1. Yapı ya da Deneysel Kavram Geçerliği.....	45

2.7.3.2. Kriter Geçerliği.....	46
III. BÖLÜM MATERYAL VE METOD.....	48
3.1. CEVAPLARIN PUANLANMASI.....	48
3.1.1. Elle Puanlama	49
3.1.2. Bilgisayarla Puanlama.....	50
3.2. PUANLARIN YORUMLANMASI.....	50
3.3. VERİLERİN ANALİZİ	50
IV. BÖLÜM BULGULAR.....	51
VERİ ANALİZİ VE SENTEZİ.....	51
V. BÖLÜM TARTIŞMA VE SONUÇ.....	60

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Kişilik - Karakter İlişkisi	12
Şekil 2. Genel Uyum Belirtisinin Üç Dönemi (selye 1977).....	18
Şekil 3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki	24
Şekil 4. Yarışma Öncesi ve Sonrası Bedensel ve Bilişsel Kaygı Arasındaki Değişimler ...	26
Şekil 5. Yerkes-Dodson Hipotezi	28
Şekil 6. Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler	31

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1 Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi	51
Tablo 2 Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren Paried Samples t Testi Sonuçları.....	51
Tablo 3 Cinsiyet Değişkenine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren Paried Samples t Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4 Siklet Değişkenine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren Descriptives testi	52
Tablo 5 Siklet Değişkenine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları.....	53
Tablo 6 Siklet Değişkenine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Tukey Testi İle Karşılaştırılmasını Gösteren Analiz Sonuçları	54
Tablo 7 Yıl Değişkenine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren Descriptives testi	55

Tablo 8 Yıl Değişkenine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları.....	56
Tablo 9 Kilo Problemine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren Descriptives testi	57
Tablo 10 Kilo Problemi Değişkenine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları	57
Tablo 11 Kendilerini Nasıl Hissettiklerine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren Descriptives Testi.....	58
Tablo 12 Kendilerini Nasıl Hissettiklerine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları.....	58
Tablo 13 Eğitim Durumu Değişkenine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren t Testi Sonuçları.....	59

I. BÖLÜM

GİRİŞ VE AMAÇ

İnsan son derece karmaşık bir varlıktır. İhtiyaçlarının biyolojik, psikolojik ve sosyal niteliklere sahip oluşu, onun kompleks niteliğini daha da artırmaktadır. İnsanın biyolojik belirleyicileri, zengin psikolojik dünyası ve sosyal ilişkiler yumağı içindeki kişiliği, insanı tanımadaki en önemli unsurlardandır. İnsan ve davranışları üzerinde yapılan araştırmalarda bu dinamik belirleyicilere dikkat edilmesi gerekmektedir. Bireyin davranışlarının değerlendirilmesinde mutlaka bireyin psikolojik dünyası ve psikolojik belirleyicilerine de dikkat edilmelidir (İlbağ, 2000).

Spor; insanların yaşantısında ve sağlığında önemli yer tutan bir olaylar bütünüdür. İnsanın içinde yer aldığı her olayda önemli bir psikolojik yan vardır. Sporda psikolojik yan, yarışmayı veya sağlıklı yaşamayı amaç edinen kişiler üzerinde önemli bir etkidir. Spor toplumsal bir faaliyet olduğuna göre sporcuların da psiko-sosyal varlıklar olarak bilimsel açıdan ele alınması gerekir (Tol, 1995).

Bugün spor bilimleri, temelinde CITIUS, ALTIUS, FORTIUS (daha süratli, daha yükseğe, daha kuvvetli) ilkesinin bulunduğu yarışma sporu anlayışının bir parçası olarak, sportif performansı yükseltmek için yoğun bir çaba içerisindedir. Her geçen gün yeni sürat, kuvvet, dayanıklılık, çabukluk vb. çalışma prensipleri araştırmakta, değişik oyun taktikleri ve daha mükemmel teknikler denenmekte, sporcuyu daha iyi sonuçlara ulaştırma arayışlar sürmektedir. Bütün bu araştırmalar göstermiştir ki, bir sporcunun zirveye ulaşabilmesi için fiziksel kapasitesinin mükemmelliği yeterli olmamaktadır. Psikolojik kapasite, özellikle yarışma koşullarında hiç de beklenmeyen sonuçlara yol açabilmektedir (Öztürk, 1991).

Milyonlarca insanı bir anda hüzne ya da coşkuya sürükleyebilen, uluslararası bir saygınlık meselesi olan spor olayında, başrolü oynayan sporcu, bütün dikkatleri üzerinde toplamakta, özel yaşamı dahil her hareketi kontrol altında tutulmaktadır. Dıştan yapılan kontrolün iç dünyadaki tahribatıyla kimse ilgilenmez. Uzun ve yorucu antrenmanların peşinden gelen heyecan dolu müsabakalarda, hiçbir hataya, ya da özre yer yoktur. Seyirci gürültüsü altında, kazanacağı ya da kaybedeceğim düşündüğü maddi ve manevi değerler, sporcu5aı şaşkına çevirebilir. İşte yaşanan bu stresin miktarı ve sporcunun kişisel özellikleri, sonucun olumlu ya da olumsuz yönde beklenenden farklı olmasına yol açabilir. Aşın heyecanlı, rakibinden veya yarışmaktan korkmaya başlamış, kendine güvenini yitirmiş, panik halindeki bir sporcunun, sportif yeteneği ne kadar iyi, fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşması hiç de kolay olmayacaktır (Akandere, 1997).

Sporcular yarışma esnasında performanslarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen bir takım psikolojik faktörlerin etkisi altında kalabilirler. Bu faktörler bazen sporcunun kişilik yapısı ile ilgili olabileceği gibi, dışarıdan gelen bir uyarıcının etkisiyle de olabilir. Performansı etkileyen psikolojik faktörlerden birisi de kaygıdır (Tol, 1995).

Kaygı, insanlarda var olan temel bir duygu ve heyecansal bir olgudur. Tehdit edici koşullar altında kaygı ortaya çıkmaktadır (Akandere, 1997).

Kaygı ile ilgili çalışmalar spor psikolojisi içinde incelenmektedir. Bu alandaki çalışmalar ülkemizde yeni işlerlik kazanmaktadır. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, sportif başarının sadece biyomekanik faktörlere bağlı olmadığını, aynı zamanda kaygı, stres, motivasyon gibi psikolojik faktörlerinde başarıyı etkilediğini göstermektedir (Konter, 1996).

Karşılaşma öncesi sporcular kaygı, korku ve heyecan içinde olurlar ve bunu fizyolojik, zihinsel, duygusal ve sosyal tepkilerinde yansıtırlar. Birçok sporcu karşılaşma öncesi mide ağrısı hissedebilir, negatif düşüncelere sahip olabilir ve sinirli davranışlar sergileyebilir.Önemli karşılaştırmalarda stres ve kaygının sporcular üzerinde ne kadar etkili olduğu kolayca gözlemlenebilir (Erbaş, 2000).

Bu araştırmada A milli güreş takımı sporcularının İstanbul'da yapılan Dünya şampiyonası öncesinde ve sonrasında durumluk kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır.Güreş sporunun amatör spor branşları bazında uluslararası arenada ülkemize en fazla madalya kazandıran spor dalı olmasına rağmen güreş ve güreşçiler hakkında ülkemizde çok fazla çalışma yapılmamıştır.Araştırmanın amacı yeni çalışmalara imkan sağlamak ve psikolojik bir etmen olan kaygının üst düzey müsabaka öncesi ve sonrası sporcuları nasıl etkilediği araştırılarak antrenörlere,sporculara ve yöneticilere bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular üzerinde düşünme ve tartışma imkanı vermektir.Araştırmanın bu yönde hizmet edeceği düşünülmektedir. Yarışma endişesinin kendine özgü bir durumu ifade etmesi ilk defa 1966 yılında Spielberger tarafından yapılmıştır. Yarışma endişesi bulunulan ortam bireyin korku yaşamasına neden olur. Bu korku da bireyde tansiyon yükselmesine, geç anlamaya yol açar. Sporcunun davranışlarını etkileyen bu durum, dolayısıyla müsabakadaki başarısının nasıl olacağını da belirler (Öztürk, 1991).

II. BÖLÜM GENEL BİLGİLER

2.1. SPOR İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

2.1.1. Sporun Tanımı

Sporun günümüzde, toplum hayatında ne kadar büyük bir öneme sahip olduğu bilinmektedir.

Spor bir disiplindir ve bir kültürdür. Sporun bilimsel bir yanı vardır. Dünya barışı ve kardeşliğinin sağlanmasında spor en büyük araçtır (Tiryaki, 2000).

Konuşma dilinde çok çeşitli anlamlar ifade ettiğinden sporun kesin tarifini yapmak zordur (Öztürk, 2000).

Spor çok yönlü bir kavram olduğundan, sporun tanımı konusunda değişik yazarlar farklı tanım ve görüşler ortaya koymuşlardır. Bunun sebebi ise, sporun , branşı, hedefleri, içerikleri ve yapılış biçimlerinin farklı biçimde algılanıp, değerlendirilmesindedir (Yetim, 2000).

Motor hareketler çalışma hayatından ayrı olarak özel bir kapsamı ve biçimi içinde barındırır. Bu hareketler geleneksel bir kavram içinde fayda sağlar (Öztürk, 2000).

Çoğu kişi sporun kas ve kemikten ibaret olmadığını, sporun insanı ruhsal, zihinsel ve bedensel açıdan bütünlüğe götüren, gizemli ve tarih kadar eski bir uğraş olduğunun farkında değildir (Blumenstein, 2001).

Bu değerlendirme ve tanımlardan birisi Erkal'a göre şöyledir; "Spor, ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumda bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur" (Erkal, 1982).

Spor, kişisel veya toplu oyunlar biçiminde yapılan, genellikle yarışmaya yol açan, bazı kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tümüdür (Hasırcı, 2000). Spor, tek başına veya toplu olarak yapılan, kendine özgü kuralları olan, genelde yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yeteneklerin gelişimini sağlayan, eğitici ve eğlendirici uğraşlardır. Bireylerin bedensel, motorsal ve zihinsel performanslarını ortaya koydukları bireysel ve toplumsal bir olgudur (Yücesan, 1988).

Bir başka tanıma göre spor, "Resmi ve organize olmuş durumlar altında ortaya çıkan yarışmalar biçimidir" (Yetim,2000).

Fişek, sporu; "İnsanın doğayla savaşırken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçlı-araçsız savaşım yöntemlerini, boş zamanındaki artışa bağlı olarak, tek tek ya da toplumca, barışçı biçimde ve benzetim yoluyla, oyun, oyalanma ve işten uzaklaşma için kullanılmasına dayalı estetik, teknik, fizik, yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir" şeklinde tanımlamıştır (Fişek, 1983).

"Spor'u, "Bireyin doğaya karşı üstünlüğünü belirtmesine olanak veren ya da yüceltilmiş bir yaşam uğraşısını simgeleyen bireyin saldırganlık eğilimlerini kurallar içinde uygun biçimde yönlendiren etkinlikler bütünüdür" şeklinde tanımlayanlarda vardır. Ama temelde spor ya da fiziksel hareketi bir tek cümle ile tanımlamak olanaksızdır" (Konter, 1996).

Yukarıdaki açıklamaların ışığı altında sporun tanımını şöyle toparlamak mümkün olabilir. "Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin temel unsuru olan kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü artırmanın yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma yarışma ve yarışmada üstün

gelme amacıyla yapılan faaliyetlerdir. Bu özelliklerinden dolayı çağımızda spor, çok yönlü ve çok faydalı çok amaçlı ve çok çeşitli boyutlar kazanmış ve evrenselleşmiştir" (Tavacıoğlu, 1997).

2.1.2. Güreşin Tanımı ve Tarihi Gelişimi

Güreş; İki kişinin belirli kurallar dahilinde herhangi bir araç kullanmaksızın belirli alan üzerinde teknik, beceri, psikolojik güç, ve zekalarını kullanarak birbirini yenme sanatı olup, bütün vücut bölgelerinin ortak çalışmasını ve kuvvet gerektiren bir yakın mücadele sporudur. " (Arslan, 1984).

Güreş sporunun kökeni çok eskilere dayanır, öyle ki insanlık tarihinin başlangıcı ile doğmuştur. Güreş sporunun uygulanış amacı yaşam uğraşı için sürdürülmüştür. Tabiat içinde beslenme, vahşi hayvanlara karşı koyma, onlara karşı başarılı mücadele vermek en azından bir ölüm kalım mücadelesi olmuştur. İnsanların düşmanlardan ve vahşi hayvanlardan korunmak için mücadele vermek, kafadan tutma, boğma, devirme şeklindeki kavgası daha sonraları birbirleriyle güç denemeleri yapmaları "Güreş" sporunu ortaya çıkarmıştır. Bunlar gösteriyor ki güreş insanların yaşama biçimlerinin sonucu olarak ortaya çıkmıştır (Gümüş, 1972).

Bu karakteriyle güreşe tarihte yer almış tüm göçebe halklarda olduğu gibi Eski Türklerde de rastlanmaktadır. Güreşte; cesaret, güç, mertlik, dürüstlük, çeviklik ve beceri gibi özelliklerin bulunması ve Türk karakterine çok uygun bir spor dalı olması nedeniyle; atalarımızdan günümüze kadar tüm Türk toplumlarında sevilmiş ve önemsenmiştir (Gümüş, 1972).

2.1.3. Türk Güreşi

Türklerin avcılık, okçuluk ve binicilikten soma yaptıkları spor güreştir diyebiliriz. Güreş Türkün milli sporu olarak tarihin ilk devrinden bu yana devam ede gelmiştir. Türkler, büyük göç öncesi totem inançlarının verdiği özgür ve bağımsız eğitimin etkisinde kalmış, tabiata ve kuvvete

tutkun karakteristik özellikleri nedeni ile Ata sporları olan Güreşi göç ettikleri yere taşımış, buralara yaymış ve sevdirmişlerdir. Eski Türklerde her türlü eğlence ve şölenlerde güreş tutmak bir töre idi. Yiğitler kıran kırana güreş yaparlardı. Yakın mücadelelerde üstünlük sağlamaları gerektiği için barış zamanı günler boyunca süren güreşler yapmışlardır (Gümüş, 1972).

Türkiye de minder güreşinde ilk önemli teşebbüs 1903 yılında Beşiktaş Kulübünde başladı. Mazhar Kazancı, Ahmet Fetgeri Aseni ve Kenan Bey gibi gençler Juery adındaki bir Fransız dan bu yeni güreşi öğrenmişlerdir. Bundan sonra Tatavla Kulübünde Manelli'nin başlattığı güreş faaliyetleri başladı. Zamanla Anadolu, Fenerbahçe ve Kasımpaşa Kulüpleri de bu spora faaliyetleri arasında yer verdiler. 1. Dünya savaşıyla birlikte bu kulüplerin faaliyetleri yarıda kalmıştır (Kahraman, 1989).

Cumhuriyetin ilanıyla birlikte 1923 de Ahmet Fetgeri Aseni'nin başkanlığında Türkiye Güreş Federasyonu kurulmuş, Macaristan dan Peter, Finlandiya dan Onni Pellinan adında iki greco romen antrenörü getirilmiş ve gençler çalıştırılmaya başlanmıştır (Kahraman, 1989).

Modem Güreşte ilk dış temasımız 1924 de Paris Olimpiyatında olmuş, 1927 Avrupa Greko-Romen şampiyonasında da Türk ekibi yer almıştır (Kahraman, 1989).

2.1.4. Güreş Çeşitleri

Kültürel bir etkinlik olarak güreş ikiye ayrılır.

2.1.4.1. Sportif Güreşler

1900'lü yıllarda batıda gelişerek, yöresel özelliklerden etkilenecek ortaya çıkmıştır. Her ülkenin sportif etkinlikleri doğrultusunda modernleşmiş güreş çeşitlerinden oluşur. Bunlar " (Arslan, 1984).

Serbest güreş:

19. Yüzyılda batıda başlayıp, 20. Yüzyılın başlarında Türkiye ye giren, karakucak güreşleri ile teknik yakınlığı olan, el ve ayakların belirli kurallar dahilinde kullanılmasından oluşan modern tarzda bir güreş çeşididir. " (Arslan, 1984).

Serbest greşte ayaktaki en meşhur teknikler budama, angal, koltukaltı geçiş, tek ve çift dalmalar, dana bağı, tırpan, ipe, tek kol, kafa kol, bohça Yerdeki en meşhur teknikler künde, tek ve çift sarma, ters sarma, çırpma, kilit, sarma kle, bravle, boyunduruk, burgu. Serbest greşte Türkiye, Dünya da sayılı devletler arasında yer almıştır." (Arslan, 1984).

Greco-romen güreş:

F.I.L.A 'nın belirlediğı kurallar dahilinde belden yukarı çeşitli oyunların tatbik edildiğı modern tarzda bir güreş çeşididir. Ayaktaki en meşhur oyunları tek kol, kafakol, tek ve çift salto, koltukaltı geçiş, bele girme, ipe, kravat. Yerdeki en meşhur oyunları: kle, kol bastı, çırpma, bel kndesi, burgu, bravle, kravat." (Arslan, 1984).

2.1.4.2 Folklorik Güreşler

Her ülkenin kültürel değerleri içinde yer alan halk greşleridir. Bu güreş çeşitlerini zenginleştiren bölgesel halk greşleridir. Her ülkenin toplumsal ve yaşama biçiminden esinlenerek ortaya çıkmıştır. O milletin ruhsal, psikolojik ve gelenek, göreneklerini tam anlamıyla ortaya koyan kültürel greşlerdir; Bunlar lkemizde, Amasya, Tokat, Havza, Çorum, Yozgat, Sivas dolaylarında yapılmakta olan Karakucak greші, diğer yrelerimize göre daha çok Ege, Trakya ve Akdeniz yörelerimizde yapılan Yağlı güreş, lkemizde Kahramanmaraş'ın ile ve köylerinde yapılmakta olan şalvar greші, Hatay ve Gaziantep yöresinde yapılan şalvar greşidir." (Arslan, 1984).

2.2. Psikoloji İle İlgili Temel Kavramlar

2.2.1. Kişilik

Kişilik, günlük yaşamda en sık kullandığımız ve işittiğimiz kavramlardan birisidir. İnsanlardan söz edilirken "kişilik sahibi, kişiliği kuvvetli, kişiliksiz,..." gibi tarifler kullanılır (Persil, 2000).

Kişiliğin (personality) birçok tanımı vardır (Güven, 1997).

Psikolojinin en karmaşık konularından birisi olduğu için, psikoloji henüz kişiliğin tanımını istenilen açıklıkta ve belirli kalıplar içinde ortaya koyabilmiş değildir. Çeşitli bilim adamları, kişiliğin tanımlarını şu şekilde yapmışlardır (Persil, 2000).

Adasal, kişiliği; "Bireyin kendisine özgü olan, tek tek vasıfları toplayan, ruhsal bir bütünlüktür" diye tanımlamaktadır (Adasal, 1979).

Kişilik kavramı, bir insanı başkalarından ayıran özelliklerin tümünü, çevresine, uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimini belirtir. Başka bir deyişle, kişilik, insanın duygu, tutum ve davranışlarının örgütlenmiş, kalıplaşmış, alışkanlık haline gelmiş bütünüdür (Yetim, 2000).

Bir başka tanıma göre kişilik, "Bir insanın bütün ilgilerin, tavırların, yeteneklerin, konuşma tarzının, dış görünüşün ve çevresine uyum tarzının özelliklerini özetleyen bir terimdir" (Çakı, 1998).

Yörükoğlu, kişilik kavramını; "bir insanı başkalarından ayıran özelliklerin tümünü, çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimini belirtir" biçiminde tanımlamıştır (Yücesan, 1988).

Öztürk ise "kişilik kavramı, bireyin kendine özgü olan ve başkalarından ayırt-tiren uyum özelliklerini içerir" şeklinde bir tanımla uygun bulmuştur (Öztürk, 1994).

Bu özellikler bireyin bilme - düşünme - algılama biçimi, belli durumlarda belli duygusal tepki gösterebilme yetileri, engellenme ve çatışmalar karşısında baş etme ve savunma düzenekleridir. Psikanalitik kaynaklarda kişilik ve karakter deyimleri aşamalı kullanılmaktadır (Öztürk, 1994).

Ayrıca insanın çevresine uyumunu sağlamak amacı ile yaptığı kendine has davranış biçiminin ve özelliklerinin bir bütünlük içinde devamlılık göstermesi de bir kişilik boyutudur (Başaran, 1991). O halde kişiliğin değişmez bir gerçek değil, aksine bir görüntü, bir etkileşim ve algılama ürünü, bir izlenim olduğu söylenebilir (Cüceoğlu, 1994).

Bütün bu öğeler, birlikte ve bir bütün olarak, bireyin, çeşitli toplumlarda, aynı toplumun çeşitli kesitlerinde ve aynı kesimin çeşitli bireylerinde birbirlerinden farklı, hatta çelişkili şekilde, algılanması, yargılanması ve değerlendirilmesidir. Aynı birey, değişik kişiler tarafından birbirine zıt duygular ve değerlendirmeler ile karşılaşabilir. Çünkü bir kişiliğin belirlenmesinde yalnız o bireyin taşıdığı kişilik özellikleri değil, aynı zamanda iletişim ve etkileşim içinde olduğu diğer bireyin taşıdığı kişilik özellikleri de etkilidir (Başer, 1998). Zaten kişilik niteliklerinin belirli bir bölümün kalıtım veya çevre ile belirlendiği bilinmektedir (Özer, 2000).

2.2.2. Karakter

Kişilik ile en sık eş anlamda kullanılan terimdir. Günümüzde birçok kimseler karakter sözünü, bir araştırmada geçen kişilik sözü ile aynı anlamda kullanmaktadırlar (Güven, 1997).

Karakter, kişiye özgü davranışların bütünü olup, insanın bedensel, duygusal ve zihinsel etkenliğine, çevrenin verdiği değerdir (Köknel, 1997).

Karakter, kişiliğin tutarlı ve sürekli görünümüdür (Persil, 2000).

Usal karakteri, "insanın doğuştan yapısında var olan ve çevre koşullarına bağlı olarak ortaya çıkan eğilimlerin tümü" diye tanımlamıştır (Usal, 1999).

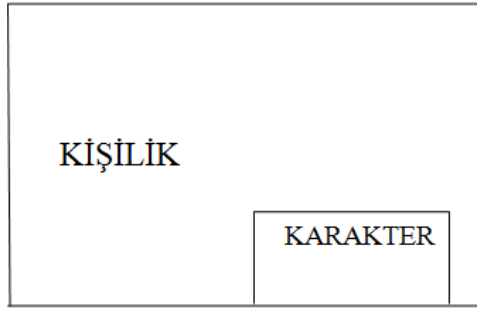
Morgan ise karakteri şöyle tanımlamıştır. "Kişiliğin sosyal ve ahlaki değerlerini ifade eder. Kişilerin bu konudaki farklılıklarını ortaya koymak üzere kullanılmaktadır (Morgan, 1977).

Son yıllarda psikologların, bir insanın fiziksel ve psikolojik bütün niteliklerini anlatmak üzere kişilik sözünü tercih etmelerinin nedeni, karakter sözünün çoğunluk tarafından ahlaki özellikleri anlatmak üzere kullanılmış olmasıdır (Persil, 2000).

Genel olarak toplumda karakterden, iyi, güzel, olumlu davranış biçimi anlaşılır (Köknel, 1997).

Kişilik ve karakter kelimeleri arasındaki ilişkiyi ise şöyle açıklayabiliriz.

Karakter, insanın doğuştan yapısında var olan ve çevre koşullarına bağlı olarak ortaya çıkan eğilimlerin tümüdür. Bu durumda karakter, insanın biyolojik yapısını temel veri olarak kabul eden bir kavramdır. Kişinin doğuştan kazandığı organik yapı (dolaşım, sindirim ve sinir sistemleri, salgı bezlerinin oluşumu ve çalışması) zekası, doğuştan gelen psikolojik hazırlıkları (huyları, dikkat, bellek ve düş gücü) onun yaşamı boyunca varlıklarını sürdüren "kişiye özgü" niteliklerdir. Böylece karakterin, kişiliğin ayrılmaz ve sağlam bir yanını oluşturduğu söylenebilir. Kişiliğin "değişebilir" özellik olmasına karşın, karakter görsel olarak "değişmez" ve "sürekli"dir. Bu nedenle karakter, kişiliğin bir tür iskeleti olarak tanımlanabilir. Karakter ve kişilik kavramlarının sık sık ve "doğal olarak" karşılaştırılmasının nedeni budur (Köknel, 1997).



Şekil 1. Kişilik - Karakter İlişkisi

2.2.3. Davranış

Bir organizmanın anlatılabilen, gözlenebilen ya da ölçülebilen tüm etkinliklerine uyaran karşısındaki tüm tepkileridir (Çakı, 1998).

Davranış; "Bir durumun şartlarına göre kişinin vermiş olduğu cevap olarakta tanımlanabilir " (Öztürk, 2000).

2.2.4. Yetenek

İnsanların yetenekleri aslında kişiliklerinin bir parçasıdır. Yetenek yalnız kişiliğin parçası değil aynı zamanda onun şekillendirilmesinde önemli etkenlerdir (Çakı, 1998).

Bireyin sahip olduğu beceri ve yetenekler onun düşünce ve davranışlarını etkiler (Başer, 1998).

Yetenekler, kişiliği, kişinin tanınması yönünden de etkiler ve güdülenmeyi de sağlarken özel bir yeteneği olan kişi sürekli bu yeteneğini denemek ve kullanmak ister. Bu ise bir tür yeterli olma gereksinimidir (Morgan, 1998).

Bunun için her organizmanın farklı yüklenmelere uygunluk yeteneği vardır. İşler durumdaki biyolojik sistem, dinamik bir denge içerisindedir. Ancak organizmanın çok

farklı koşullar altında varlığını devam ettirmesini sağlayan bir uyum yeteneği vardır (Çetin, 1996).

Antrenman biliminde şimdilik yetenek dinamik bir kavram olarak kabul edilmektedir. Sportif bir yetenek, kalımsal karakterler ve çevresel etkenlerin karşılıklı etkileşiminin bir ürünü olmaktadır. Öyleyse yeteneğin, doğumdan itibaren sabit olduğunu düşünmemek lazımdır. Çünkü yeteneğin bileşenleri olan beceriler gelişebilir, ancak gelişmek zorunda da değildir (Muratlı, 1997).

Toplumda "karakterli" ve "karaktersiz" insanlardan söz edilir. Davranışlarına toplumda değer verilen, ahlak kurallarına uygun olarak yönetebilen, sosyal değerler sistemini benimsemiş olan şahıslara "karakterli" denilmektedir (Güven, 1997).

Ünlü Fransız yazarı Bruyere "Karaktere Dair" adlı yapıtında karakteri, "insanın içinde yaşadığı çevrede geçerli olan ahlak kuralları karşısında ortaya çıkan ruhsal portre" olarak tanımlamıştır (Köknel, 1997).

2.2.5. Korku

Korkunun tıbbi dilde kullanılan terimi fobi (phobie) Yunanca korku, kaçış, dehşet, panik anlamına gelen "phobos" sözcüğünden gelir. Bu sözcüğü ilk olarak 1700 yılında Locke kullanmıştır (Köknel, 1997).

Ramazanoğlu, korkuyu "tehlikeli ve tehdit dolu bir durum, nesne veya olayın algılanması veya sadece düşünülmesi sırasında insanların gösterdiği tepkilerdir" şeklinde tanımlamıştır (Ramazanoğlu, 2000).

Tiryaki, "Korku (fear), tehlikeli ya da hoş olmayan bir uyarının bulunması ya da sezilmesi sırasındaki duygusal durumu anlatır" şeklinde korkuyu tanımlamıştır (Tiryaki, 2000).

Munn'un ise korku ile ilgili açıklaması şöyledir: "Korku, öfke vb. duygular öyle bir motivasyon seviyesi meydana getirir ki, bu motivasyonu, korku olmadan elde etmek güçtür" (Munn,1975). İnsanın çevresine karşı takındığı düşmanca tutumda sık sık korkaklık gibi bir özelliğin rol oynadığını görürüz; bu özellik, ilgili kimsenin karakterine ayrı bir kimlik kazandırır. Dolayısıyla, kişilerin ve çalışma güçlerinin gelişimi engellenir (Akandere, 1997).

Korkunun Çeşitleri;

Korku üç türlü yaşanabilir (Kuru, 2000).

Beklenenden Korkma: Bu korku, tecrübeler yüzünden ortaya çıkmıştır. Kişi, gerçek ve gerçek olmayan arasında bir korku yaşar. Belli bir seviyede başarı elde etmiş insanın durumunu devam ettirememeye veya sona ereceği endişesi örnek olarak verilebilir.

Rakipten Korkma: İnsan korkuları, kendiliğinden kaynaklanır. Kişinin kendine güvenmesi, korkuyu yenmesinde önemli rol oynar. Kişinin yetişmesinde aile, okul, çevre ve spor çevresi etkilidir.

Bu çevre faaliyetleri içinde;

- Düşmanlık - kavga etme
- Korku - kuşkulu olma
- Güven - cesaret
- Övgü - takdir etme
- Dürüstlük - kendini sevme

Sosyal Korku: Sporcular, başkaları tarafından değerlendirildiği zaman sporun sosyal durumlara indirgenmesi, başarısızlık, rezil olma korkusu ortaya çıkabilir. Bunlar şu şekilde sıralanabilir;

- Performans korkusu
- Müsabaka korkusu
- Reddedilme korkusu
- Rezil olma korkusu
- Sosyal korkular

2.2.6. Mizaç (Huy)

Ferdin duygusallık ve hareketlilik özelliklerini temsil eder, kişilerin duygusal denge durumlarını anlatır. Duyguların çabuk uyanıp uyanmaması, sürekli olup olmaması, derin duyulup, duyulmaması gibi niteliklerin tümü mizaç kavramıyla ilgilidir (Morgan, 1998).

Mizaç bazen kişilik ile karıştırılan bir kavramdır. Bugün mizaç, bir insanın duygusal ve devinimsel hayatının özelliklerinin tümü olarak kabul edilmektedir. Mizaç, insanın kişiliğinin bütününe değil, ancak bir yanını anlatır (Güven, 1997).

Psikolojide mizaç kavramı, bir kimsenin esas itibariyle kalıtımla belirlenen duygusal yapısı anlamında kullanılır. Mizacın, bireyin heyecan reaksiyonlarına eğilimini yönettiği ve ona hakim ruh halini belirlediği kabul edilir (Persil, 2000).

Mizaç ya da huy, günlük yaşantı içinde kişiye özgü, oldukça sınırlı, belirli duygusal tepkilerin nitelik ve nicelik bakımından değişmesidir. Çabuk kızmak, sıkılmak, öfkelenmek, neşelenmek, hareketli ya da hareketsiz olmak vb. bireylere göre değişen mizaç özellikleri ya da huydur. Kısaca, insanın duygularını ve coşkularının bütünü olarak tanımlayabileceğimiz huy ya da mizaç, kişiliğin ancak bir yanını ya da bir ögesini oluşturmaktadır (Köknel, 1997).

2.2.7. Depresyon

Depresyon sözcüğünün Latince kökü "Depressus" dur. Durgunlaşmak, donuklaşmak, kederli, bitkin anlamına gelir. Depresyon kelimesi Türkçede ruhsal çöküntü anlamında kullanılır (Çakı, 1998).

M. Orhan Öztürk, ruhsal bir durum olarak depresyonu; "derin üzüntülü bir duygu durumu içinde konuşma, hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur" şeklinde tanımlamıştır (Öztürk, 1994). Mutsuzluk ve üzüntü hislerinin, özgüvenin azalmasıyla ortaya çıkan duygusal durumdur (Cüceoğlu, 1994).

A. Baltaş ise depresyonu şöyle tanımlamaktadır. "Depresyon kelime olarak "çöküş" anlamındadır ve belirli bir düzeyden alçalmayı ifade eder" (Baltaş, 1990).

2.3.STRES VE KAYGI İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

2.3.1. Stresin Tanımı

Stres kavramı, günlük hayatta çok kullanılan sözcüklerden biridir. Stres değişik araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlandığından tam ve net olarak ortaya konulamamıştır.

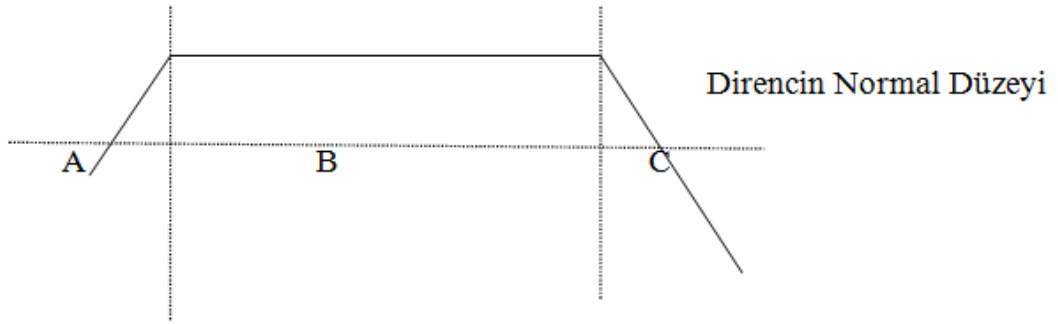
Selye, stres konusuyla ilgilenen öncülerdendir ve stresi "vücuda yüklenen herhangi bir özel olmayan isteme karşı, vücudun tepkisi" olarak tanımlamaktadır. Bir başka deyişle stres uyarılmışlık gibi, belirli bir çeşit stresöre, sinirle ilgili fizyolojik bir tepkidir (Başer, 1986).

Martens'e göre stres, " bir uyarıcı değişkeni olarak acele ettirici, karışık araya girme değişkeni olarak müdahalede bulunan ve tepki değişkeni olarak bir davranış" olarak ele alınmaktadır (Martens, 1990).

Spor psikologları kaygı ve stresi benzer şekillerde kullanmaktadırlar. Bazı spor fizyologları stresi sadece sempatik sinir sisteminin aktivasyonu olarak görmektedirler. Oysa ki stres zihinsel ve duygusal boyutlara da sahiptir (Konter, 1996).

Stres, genellikle uyum sağlayan bir işleve hizmet eden nörolojik ve fizyolojik tepkilerin yapısı olarak görülür. Bu tanımdan stresin bütünüyle yararlı bir şey olduğu anlaşılmamalıdır. Organizmanın uyum sağlamasından, mücadele gerektiren ya da tehdit edici bir durumla karşılaşıldığında, bu durumla başa çıkarak homeostazisi korumaya çalışması anlaşılmalıdır. Örneğin, eğer bir sporcu, hafta sonu katılacağı bir yarışmayı tehdit edici olarak algırsa, bu durum organizmada bazı fizyolojik tepkilere neden olacaktır.³⁶ Önce hipotalamus, sempatik sinir sistemi ve hipofize sinyaller gönderecek, sempatik sinir sistemi adrenal bezleri uyaracak, adrenal bezler acil enerjiyi sağlayacak ve metabolizmayı arttırarak adrenalin ve noradrenalin salgınmasına neden olacaktır. Kanda adrenalin ve noradrenalin yoğunluğunun farklılığı, kişinin ya o durumla uyuşmasına ya da o durumdan uzaklaşmasına neden olacaktır. Eğer yarışmanın sona ermesiyle kişi, tehdidin ortadan kalktığını algırsa, adrenalin ve noradrenalin normal düzeye ulaşacak ve homeostazis gerçekleşecektir. Eğer kişi yarışmadan sonra kendisi için yapılacak değerlendirmeleri ya da bir sonraki katılacağı yarışmayı yine tehdit olarak algırsa, o zaman organizma, normal duruma gelmeyecek, acil durumlarda salgılanan bu iki hormon düzeyi kanda hep yüksek seviyede kalacaktır. Dolayısıyla homeostazisi bozulan organizmada bazı hastalıklar kendisini gösterebilecektir (Koruç, 1997).

Stres dediğimiz ve üst basamaktaki memelilerde gözlediğimiz aşırı *gerginlik* halleri, aslında çevrede cereyan eden önemli *değişimlere* karşı bedenin yapması gereken uyum sağlayıcı reaksiyonlar esnasında yaşanan duyumsal ve duygusal hal olarak düşünülebilir. Bu sebepten stres hallerinin sonuçları her zaman olumsuz değer taşımayabilir. Organizma, içine girdiği olağanüstü şartlarla başa çıkmak zorundadır. Normal şartlarda meydana getirdiği tepkiler, belki bu durumlarda yeterli olamayacaktır. Organizmanın belirli bir süredir içinde yaşadığı şartlarda ani ve önemli değişimler meydana gelmiştir; "bir önceki hızı ve enerjisiyle" bu yeni engelleri aşması mümkün olamayabilir. Dolayısıyla da bu yeni şartları kavrayabilmesi, bu şartlara uyabilmesi için ilave enerjiye, daha yüksek ve genel bir "uyanma - alarm" haline ihtiyacı vardır (Arık, 1996).



Şekil 2. Genel Uyum Belirtisinin Üç Dönemi (selye 1977)

2.3.2. Stres ve Genel Uyum Sendromu

Cannon'a göre, insan organizmasının, kendisini saran dış çevrenin etkisi altında iç ortamını belirli bir sınır içinde sabit tutması zorunludur. Bu da sempatik ve parasempatik sinir sistemi parçalarının karşılıklı dengesi ile mümkün olmaktadır. Homeostazis sınırı

denen bu sınır içinde meydana gelecek dalgalanmalar, ferdin özelliklerine ve dışarıdan gelen etkinin cinsine ve şiddetine bağlı olmakta, bu sınır aşıldığında kaygı ortaya çıkmaktadır. Kaygı organizmanın bedensel ve ruhsal olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan ve hem psikolojik hem de bedensel rahatsızlıklar şeklinde yaşanan bir durumdur. Organizmanın psikolojik tepkileri kişisel özellikleri ve çevresel faktörlere bağlı olarak farklı biçimlerde yaşanmaktadır. Bedensel tepkileri ise, Selye'ye göre tüm insanlarda aynı olup "Genel Uyum Belirtisi" (General Adaptation Syndrom) adı verilen üç safhada yaşanır (Tiryaki, 1995).

2.3.2.1.Alarm Reaksiyonu Safhası

Bu dönem organizmanın dış uyarıyı stres olarak algıladığı durumdur. İlk aşamada organizma, kendini aşırı bir şekilde savunma eğilimi sergiler. Bu aşamada iki dönem halinde gözükür. Önce "şok" dönemi ortaya çıkar. Şok döneminde vücut ısısı ve kan basıncı düşer, kalp duracakmış gibi olur, eli ayağı çözümlür. Hemen ardından "kontrşok" dönemi gelir. Organizma bu durumla başa çıkabilmek için aktif fizyolojik girişimlerde bulunur. Böbreküstü bezlerindeki çalışma artışına bağlı olarak daha fazla adrenalin salgılanır. Amaç, mücadele ederek veya kaçınarak organizmanın iç dengesini yeniden kurmaktır (İkizler, 1997).

2.3.2.2.Direnç Dönemi

Strese sebep olan durumun devam eden etkisi karşısında organizma, ilave savunma tedbirleri olarak bir uyum sağlamaya çalışır. Bu dönem içerisinde organizmanın uyarılma eşiği yükselmiştir. Bu durumdan kaçmak veya ona uyum sağlamak zorunda

olduğundan başka stres verilerin direnci düşer. Eğer direnç dönemi başarı ile aşılsa beden normal koşullarına döner, başarısız olursa beden kuvvetten düşer, çöker (İkizler, 1997).

2.3.2.3. Tükenme Dönemi

Stres verici olay çok ciddi ise ve uzun sürerse, organizma için tükenme basamağına gelinir. Bazen bu dönemde yeniden alarm dönemi reaksiyonları ortaya çıkar. Her canlının vücudu onarabilir ama devam eden ve başa çıkılamayan kaygı karşısında, denge bozulur, uyum enerjisi biter. Bunların ardından tükenme ve bitkinlik nöbetleri görülür, artık geri dönüşü olmayan izler organizmaya kazınmaktadır. Bu, hastalıklara çok açık olunan bir dönemdir. Stres yıkımı adaptasyon hastalığı olarak tanımlanmıştır. Sonunda bedensel tükenme ve ölüm meydana gelir. Eğer beden savunması streslere karşı koyabiliyorsa genel uyum belirtisi iyi çalışıyor demektir. Selye'ye göre yaşlanma, sabit adaptasyon enerjisinin zamanla aşılmasıdır. Bu açıdan psikosomatik enerjinin zamanla aşınmasıdır. Bunların ortaya çıkmasında üç önemli faktör vardır. Bunlar; stresin şiddeti, kronikleşmesi ve genel uyum belirtisinin hangi aşamada olduğudur (Baltaş, 1999).

2.3.2. Kaygının Tanımı

Diğer heyecanların tanımında olduğu gibi, kaygının da tanımını yapmak zordur. Fakat kaygının ne olduğu konusunda hiçbirimizin şüphesi yoktur. Kaygı aşağıdaki şu heyecanların birini veya çoğunu içerebilir: Üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma (Cüceoğlu, 1994).

Türk Dil Kurumu'nca yayımlanan Ruhbilim Terimleri Sözlüğünde Dr. Mithat Enç kaygıyla ilgili olarak şu tanımları yapmaktadır. "Kaygı, güçlü bir istek yada dürtünün

amacına ulaşmayacak gibi gözüktüğü durumlarda beliren tedirgin edici duygudur" şeklinde ifade etmektedir (Erbaş, 2000)

Kaygı, Türkçede *endişe* ve İngilizcede *anxiety* olarak ifade edilmektedir. Belli bir anlamda tasa ve kuşku terimleri ile anlamdaştır. Fakat kaygı hepsinden ayrı farklı bir olgudur. Kaygı bu durumuyla bazen korku ile de karıştırılmaktadır. Oysa ki korku terimi nedeni bilinen durumlarda kullanılırken, kaygı ise nedeni bilinmeyen korkudan ortaya çıkmaktadır (Yücel, 2003).

Bir başka deyişle de kaygı; bazen normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bazı kimselerde korku duygusu ve tepkiler uyandırdığı görülür. Böylece gerçekte korkulmaması gereken bir takım olaylar veya uyarılar karşısında ortaya çıkan korku tepkilerinde kaygıdan söz edilebilir, o halde açık seçik belli bir neden olmaksızın duyulan korkudur (Koç, 2004).

Kaygı, uyarılmışlık ve stresle eş anlamlı düşünülen ve sıklıkla bu şekilde kullanılan bir kavramdır. Cox'a göre kaygı "artmış fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif bir endişe"dir (Kemler, 1989).

Kaygı genellikle bir dürtü çatışması sonucu doğar. Kaygının psikodinamizması analitik olarak şöyle açıklanabilir. Karşılaştığı engellemeler kişinin dürtü nesnesine (amacına) ulaşmasını engellediğinde kişi bu engellemeye neden olan şeyi suçlar ve içinde ona karşı bir saldırganlık duygusu duyar (Dorel, 1998). Saldırganlık duygusu ise her zaman olumlu karşılanan bir duygu olmadığından kişide suçluluk duyguları doğurması nedeniyle bastırılır. Bu bastırmada kişinin kendini suçlaması gördüğü eğitimin böyle bir saldırganlığı açığa vurmasına izin vermemesi yanı sıra cezalandırılmaktan korku yada suçladığı şeye karşı içinde ikilemli bir duygu bağıntısı olmasında yani hem sevindiği hem kızdığı kimse olması, (örneğin, anne, baba vb.) rol oynar. Böylece bastırılarak dışarı

boşalım bulamayan saldırganlık bilinç dışı olarak kişinin kendine yönelir ve kişi kendi kendini cezalandırmak isteği duyar. Bu da kaygı türündeki bir korku olarak kendini açığa vurur. Kaygılı kişilerden duyduğumuz sözcükler arasında, "içimde devamlı bir korku hissi var", "Ya bir şey olursa diye sokağa çıkmaktan korkuyorum ", "sanki bayılacakmışım,yada ölecekmişim gibi bir korku var içimde" en sık rastlanılan ifadelerdir (Biçer, 1998).

Kaygı kavramının anlaşılabilmesinde en önemli katkılardan biri Karen Homey tarafından olmuştur. Homey korku ve kaygı arasındaki yakınlığa değinmiş ve her ikisinin de tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkiler olduğunu fakat korku-kaygı arasında önemli bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Horney'e göre korku; gerçek bir tehlike karşısında duyulan tehlike ile orantılı bir duygu, kaygı ise; tehlikeli olarak algılanan bir duruma duyulan duygudur (Koç, 2004).

2.3.3. Kaygının Çeşitleri

2.3.3.1. Durumluluk Kaygı (A- State)

Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Hepimiz, tehlikeli gördüğümüz durumlarda bir miktar kaygı duyarız. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna "durumluluk kaygı" denir (Öner, 1983).

Kaygılı olmaya genel eğilim ile acil durumlardaki kaygının aynışması 1950'li yıllarda başlamıştır. Spielberger durumluluk ve sürekli kaygı kavramlarını ilk kez ortaya atan bilim adamı olmuştur (Erbaş, 2000).

Artan durumluluk kaygıyla birleşen fizyolojik değişimler ise; artan kalp atım sayısı ve kan basıncı; hızlı kısa ve daha yoğun soluk alıp verme; ağızda kuruluk; göz bebeklerinde küçülme; saçların diken diken olması (ereksiyonu); terlemede artıştır. İlave

olarak çoğu kas, hızlı ve kuvvetli bir harekete vücudu hazırlamak için gergin ve kasılmış haldedir; enfeksiyonla başa çıkmak için daha fazla akyuvar üretilir; daha düşük öncelikli fonksiyonlar yani yeme ve besinlerin sindirilmesi ertelenir (Spielberger, 1989).

Bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği sübjektif korkudur. Fizyolojik olarak da Otonom Sinir Sisteminde meydana gelen bir uyanma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişmeler, bireylerin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, düşme olur (Öner, 1983).

2.3.3.2.Sürekli Kaygı (A - Trait)

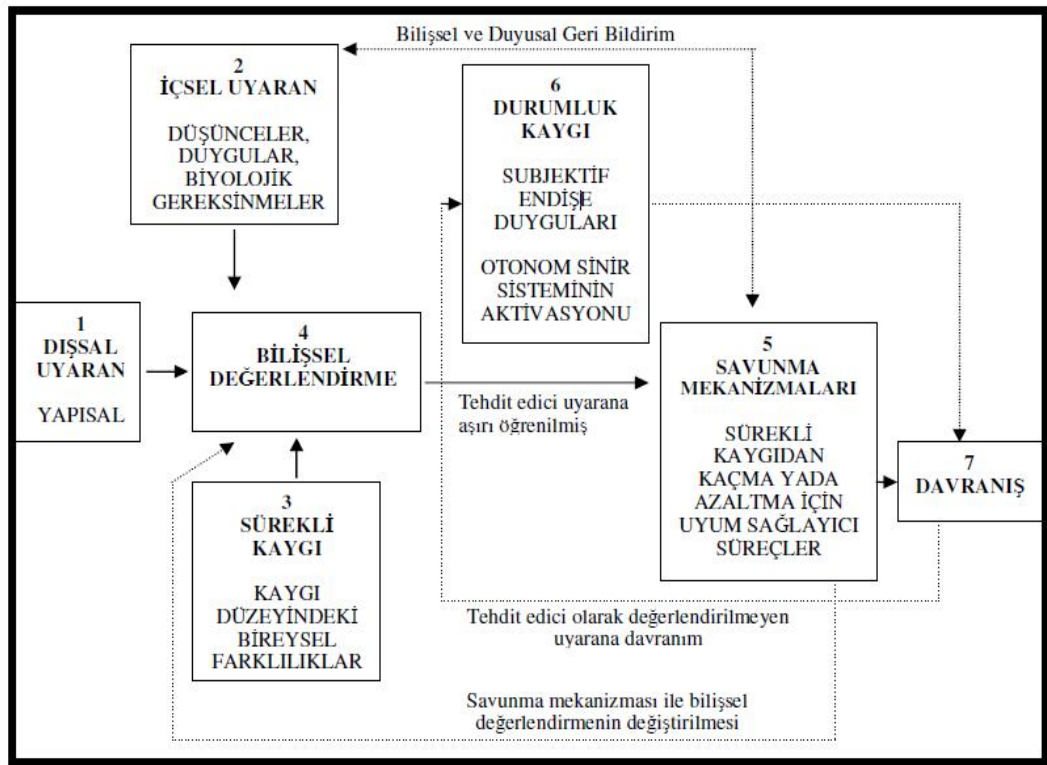
Bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli algılama ya da stres olarak yorumlama eğiliminde denebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur sürekli kaygı. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler sürekli kaygıyı ve diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar (Öner, 1983).

Bazı kişiler sürekli olarak huzursuz ve mutsuzdurlar. Bu insanın kendisinden kaynaklanır ve sürekli bir kaygı türüdür. Eğer sürekli kaygı bir uyarın tarafından başlatılırsa düzensiz olarak gerçekleşen bir reaksiyon olarak ortaya çıkar (Martens, 1992).

Sürekli kaygı çevresel koşullardan bağımsız olarak, bireyin huzursuzluk, endişe, karamsarlık, aşırı duyarlılık gösterme, yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunması olarak tanımlanabilir. Sürekli kaygının seviyesi, bireyin ilerideki tehlikeli durumlarda yaşayacağı durumluk kaygı derecesinin şiddetini ve sıklığını belirler. Buna göre sürekli

kaygı seviyesi yüksek olan bireyin, baskı altında, sürekli kaygısı düşük olanlardan daha çabuk ve daha sık olarak durumluk kaygı reaksiyonları göstereceği beklenir (Öner, 1983).

Spielberger, sürekli kaygıyı "güdü ve kazanılmış objektif davranışsal yatkınlık olarak, kişinin büyük ölçüde tehlikeli olmayan durumları tehdit edici olarak algılama yatkınlığı ve bunlara objektif tehlikenin önemine göre, orantısız yoğunlukta durumluk kaygı ile tepki göstermesi" şeklinde tanımlamaktadır (Konter, 1996).



Şekil 3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki

2.3.3.3. Bilişsel ve Bedensel Kaygı

Araştırmalar 1969'lardan sonra, kaygının benzer bir şekilde olmayan, çok yönlü boyutlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. " Liebert ve Morris (1967) Baygının

bilişsel kaygıyı ve duygusal uyarılmışlığı içine aldığını ileri sürmüşlerdir. Daha sonra yapılan araştırmalar Endler (1978), Davidson ve Schvardz (1976) ve Borkovec (1976) bilişsel ve bedensel kaygının hem durumluk hem de sürekli kaygı için uygulanabilir olduğunu ileriye sürmüşlerdir (Martens, 1990).

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin kendi negatif değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili olarak negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır. Bilişsel kaygı, kişinin sıkıntılarında, rahatsız edici görsel imgelerden ve bunlarla ilişkili olarak hoş olmayan hislerden, bilinçli bir şekilde haberdarlığı ile karakterizedir. Bu bizim karşımıza genel olarak sporda, özel olarak da futbolda, futbolcunun kendisini negatif olarak sürekli değerlendirmeleri ve negatif performans beklentileri ile çıkmaktadır (Dorel, 1998).

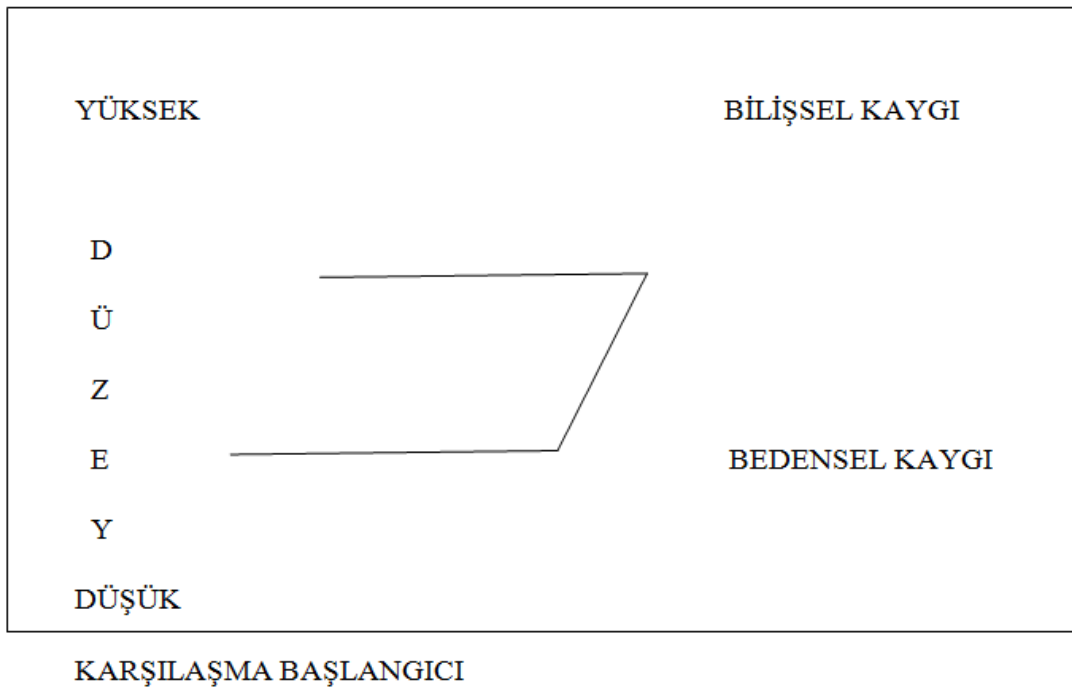
Bir başka tanımda ise bilişsel kaygı şu şekilde açıklanmaktadır. Somantik kaygıdan farklı olarak endişe, olumsuz düşünce ve beklentileri, dikkatin bozulması, konsantre olamamayı, kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerini ifade etmektedir (Özbaydar, 1983).

Bedensel kaygı, doğrudan otonom (istem dışı) uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik parametreleri göstermektedir. Bedensel kaygı, süratli kalp atım oranı, kısa ve kesikli nefes alıp verme, nemli eller, karında sancıma ve gergin kaslar gibi tepkisel reaksiyonlarla kendisini gösterebilmektedir (Dorel, 1998).

Bilişsel ve bedensel kaygı birbirlerinden bağımsız olarak ele alınmalıdır. Çünkü insan, bedeni ve zihniyle bir bütünlük oluşturmaktadır. Bu bütünlük içinde, bilişsel ve bedensel kaygı birbirleri ile etkileşim içinde bulunurlar (Erbaş, 2000). Bilişsel ve bedensel kaygının hem durumsal hem de sürekli olan davranışla ilişkisi olmaktadır. Bilişsel ve bedensel kaygının ve bunlarla ilişkili olan durumluk ve sürekli kaygının

yoğunluk ve yön boyutları da söz konusu olmaktadır. Negatif etkiler sonucunda, bedensel ve bilişsel kaygının yönleri genellikle negatife doğru kayabilir ve yüksek oranlarda bilişsel ve bedensel kaygıya sahip olma, başarısız deneyimlere yol açmaktadır (Gümüş, 2002).

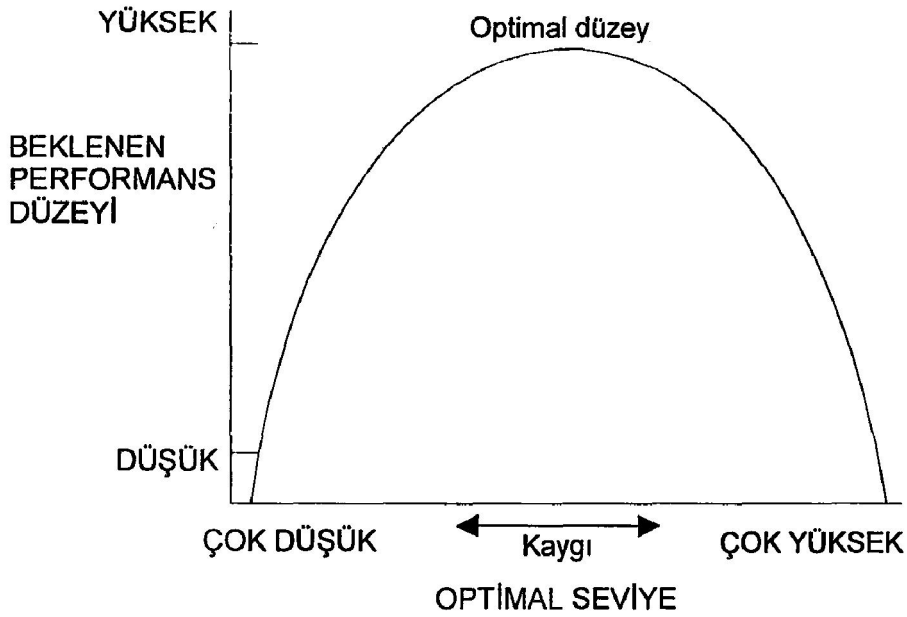
Bilişsel kaygı veya tasa, negatif beklentiler, dikkat ve konsantrasyon eksikliği, başarısızlık ve tehdit edilmişlik hisleri ile doğrudan ilişkili olmaktadır. Bedensel kaygı ise, uygulayıcının veya sporcunun fizyolojik uyarılmışlığı ile meydana gelen sinirlilik, gerginlik, karın ağrısı v.b, belirtilerle kendisini göstermektedir. Kaygı kontrol tekniklerinin uygulanmasında, bilişsel ve bedensel kaygı farklılaşmasını bilmek, oldukça önemlidir. Bu her iki kaygının yarışma öncesi ve yarışma sonrasında nasıl farklılaşma gösterdiği Jones'a göre aşağıdaki şekil 4'de gösterilmektedir (Koç, 2004).



Şekil 4. Yarışma Öncesi ve Sonrası Bedensel ve Bilişsel Kaygı Arasındaki Değişimler

Bilişsel kaygı bedensel kaygıya göre yarışma öncesinde daha çabuk yükselme göstermektedir. Bilişsel kaygı yükseldikten sonra, yarışma öncesi ve yarışma süresince fazla değişime uğramaz ve yüksekliğini korur. Ancak yine de sporcunun karşılaşma sırasında, başarı beklentilerine göre, bilişsel kaygının dalgalanma gösterebileceği de göz ardı edilmemelidir. Yarışmaya bir hafta kala sakatlığı olan bir futbolcu gelecek hafta oynayıp oynamayacağı ile ilgili olarak yüksek düzeyde bilişsel kaygı gösterebilir. Ancak bu futbolcu,spor doktorundan bir hafta sonraki maça hazır olabileceğinin söylenmesi üzerine bilişsel kaygı durumunda azalma gösterebilir. Bedensel kaygıda yükselme, bilişsel kaygıya göre, daha geç ve maça yakın bir zamanda yükselme gösterir. Bedensel kaygının yükselmesi sporcudan sporcuya farklılık gösterebilir. Bazı sporcularda bu, karşılaşmadan bir gün önceki akşam, bazılarında karşılaşmanın olacağı gün ve diğer bazılarında ise soyunma odasında ve sahaya çıkarken yükselme gösterebilir (Konter, 1996).

Kişinin uyarılmışlık düzeyi onun performansında rol oynayan önemli bir faktördür. Kaygı ve aktivasyon çoğu kez uyarılmışlıkla benzer anlamlarda kullanılmaktadır. Uyarılmışlık, çok düşük olan derin uyku düzeyinden, çok yüksek olan aşırı enerjik düzeylere kadar dalgalanma gösterebilir. Kişinin uyarılmışlık düzeyi, performansının kalitesi ile ilişkilidir. Uyarılmışlıkla performans arasındaki ilişki Ters U Hipotezi ile açıklanmaya çalışılmıştır (Konter, 1996).



Şekil 5. Yerkes-Dodson Hipotezi

Orijinal olarak 1908 yılında Yerkes ve Dodson tarafından ortaya atılmıştır. Inverted-U hipotezi şunu ifade etmektedir, yükselmiş canlılık motor performansı bir dereceye kadar kolaylaştırmaktadır. Eğer canlılık yükselmeye devam ederse bu sefer de bu durumu düşen performans izlemektedir. Bu durum performans ile canlılık arasındaki ilişkiyi lineer yerine eğrisel bir duruma sokmuştur. Sezgisel olarak bu teori anlam taşımaktadır. Çünkü o deneyimi, yeteneği dikkate almaktadır (Anshel, 1995).

2.3.3.4. Somantik Kaygı

Doğrudan otonom uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik parametreleri göstermektedir. Somatik kaygı, süratli kalp atım oranı, kısa ve kesik nefes alma-verme, nemli eller, karın ağrısı ve gergin kaslar gibi tepkisel reaksiyonlarla kendisini gösterebilmektedir (Konter, 1996).

Bu tip bir kaygıya aşırı uyarılma (overstimulation), bilişsel uyuşmazlık (cognitive incongruity) ve davranım yokluğu (bulunmaması; response unavailability) neden olmaktadır. Bunlardan ilki, kişinin bilgi hücumuna uğramasını anlatır. Gerçekte de yarışmalar sırasında ve özellikle de oyun araları ve molalarda bazı koçlar çoğu zaman bu tür bir tutum sergilerler. İkincisi yani bilişsel uyuşmazlık, kişinin bazı olaylarla uzlaşmada çektiği güçlüğü ifade eder. Örneğin bir sporcunun gösterdiği performansın iyi olmasına rağmen kadro dışı bırakılması gibi. Üçüncüsü de kişinin güç bir durumla nasıl başa çıktığını bilmemesinden ortaya çıkar. Örneğin bir güreşçinin müsabaka sırasında rakibinin o ana kadar hiç bilmediği bir tekniği uyguladığında buna karşı nasıl bir davranışta bulunacağını bilmemesi gibi (Tavacıoğlu, 1999).

2.3.3.5. Olumlu - Olumsuz Kaygı

Kaygı genelde olumsuz olarak düşünülmektedir. Kaygının kişileri araştırmaya, çalışmaya yönelttiği, fiziksel ve zihinsel zorlanma sonucu kişileri güdüleyici bir etki yaptığı da bilinmektedir. İş yaşamındaki yükselme amaçlı kaygı kişiyi motive etmektedir. Gelişmek ve iyi bir yaşam sürebilmek için stres ve kaygı az ya da çok herkes tarafından yaşanmaktadır (Öner, 1983).

2.3.3.6. Dalgalanan Kaygı (Free Floating Anxiety) Corert Anxiety

Sıkıntı, endişe, kaygı hiçbir değişime uğramadan ortaya çıkabilir. Buna dalgalanan kaygı denir. Bunun karşıtı ise Corerty anxiety'dir. Burada kaygı fiziki bir rahatsızlık görünümündedir. Baş, kalp, mide ağrısı gibi. Nörotik sendrom belirtisi olarak ortaya çıkar (Akandere, 1997).

2.3.3.7. Özellikli Durum Kaygısı

Özellik durum kaygısı esas olarak heyecan ve kaygı olayları ile ilgili yapılan araştırmalarda kabul edilen önemli değişkenleri sınıflamaya yarayarak kavramsal yapı sağlamakla ilgilidir. Bu teori, kaygıyı, geçici bir durum ve sabit bağlantılı kişisel özellik diye ikiye ayırılır (Akandere, 1997).

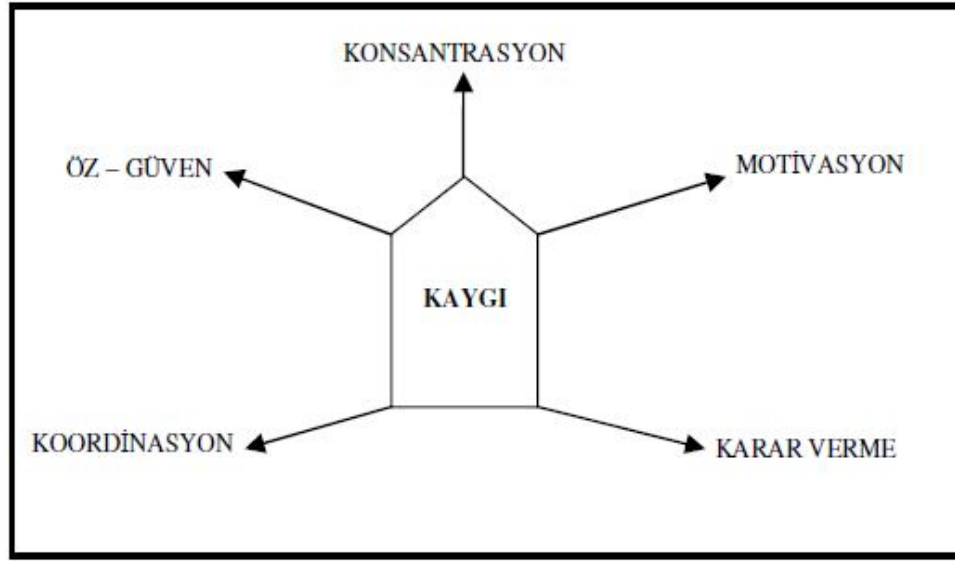
2.4. SPOR VE KAYGI İLİŞKİSİ

Kaygı "Belirli bir duruma özgü olabilen kaygıyı bireyin kendisi için tehdit eder nitelikte algılaması ve korku duymasídır (Tavacıoğlu, 1999).

Kaygı, hem fiziksel ya da somatik yollarla, hem de zihinsel yollarla kendini gösterir. Bu, bir sınava girerken, bir konuşma yaparken, bir iş için mülakata girerken ya da şimdiye kadar karşılaşılan en önemli atletik yarışmada yer alırken, herhangi bir şeyle ilgili endişelendiğimizde meydana gelir (Horris, 1984).

Spor psikologları yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerekliliğinde birleşiyorlar (Başer, 1998).

Kaygı evrensel bir karaktere sahiptir ve bütün sporlarda performansı olumlu ve olumsuz etkileyebilmektedir. Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini dikkat ve konsantrasyonlarını, kondisyon ve dengelerini, karar verme ve değerlendirmelerini, öz-güven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları performanslarında gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilir (Koptagel, 1984).



Şekil 6. Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler

Birçok durumda kaygı performansı etkilemektedir. Ancak bu etkinin nasıl ve hangi faktörler tarafından yönlendirildiği henüz tam olarak açıklanamamaktadır (Çakı, 1998).

Ne kadar çok endişelenirsek, yaşadığımız kaygı, o kadar çok olur ve bu da performansının daha çok düşmesine neden olur” (Horris, 1984).

Yüksek düzeyde kaygı, düşük düzeyde öz güvenle ilişkilidir. Bunun terside ileriye sürülebilir. Düşük düzeyde olan kaygı yüksek düzeyde öz güvenle ilişkilidir. Düşük düzeyde öz güven performansın optimal düzeyde gerçekleşmesini engelleyebilir. Yüksek kaygı düzeylerinde sporcular görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerileri yapmaktan sakınabilirler (Konter, 1996).

Kaygı düzeyinin çok yüksek olması, başlangıç telaşına, düşük olması ise başlangıç tembelliğine yol açmaktadır. Start telaşı durumunda kas tonusu yükseldiği için hareketlerin yumuşaklığı ve koordinasyonu bozulurken start tembelliğinde ise kas

tonusunda düşme sonucu hareketlerde tembellik, genel isteksizlik oluşur ve yarışmayı bırakma eğilimi görülür (Tavacıoğlu, 1999).

Sporcularda yüksek kaygı düzeyine genellikle sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıkça rastlanılmaya başlanır. Başka bir deyişle, performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça yoğunluğu artar. Ayrıca yarışmaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyi ile performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Başer, 1998).

Sporcular kaygılı olduğunda vücut kontrolden çıkar ve birçok uyarılarda bulunur (Gençten, 1992). Uyarıların bazıları kasların gerilmesi, sinirlilik, mide bulantısı, tansiyonun ve solunum hızının yükselmesi, kafa karışıklığı, konsantre olamama, karar verememe, eski alışkanlıklara başvurma, ayrıntıları unutmadır. Aynı zamanda hareketlerde kolaylık ve düzgünlük kaybolabilir, kontrol ve konsantrasyonda bozulmalarla karşılaşabilirler (Konter, 1996).

Kaygı sporcuların doğru kararlar olarak davranışlarında ve yeteneklerinde bozulmalara neden olabilir. Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuları gerçekçi çizgilerden farklı kararlar almaya zorlayabilir. Aşırı kaygılı ve baskılı koşullarda sporcuların devamlı olarak yanlış kararlar aldıklarını görmekteyiz. Sporda performansın yükseltilmesi için antrenörlerin spor psikolojisi ve ortaya çıkabilecek psikolojik ve fizyolojik sorunları ortadan kaldırmanın yollarını araştırması gerekmektedir (Tavacıoğlu, 1999):

2.5. KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Spielberger, durumluk ve sürekli kaygıyla ilgili olarak şunları söylemektedir, "spor psikolojisindeki araştırmalar büyük ölçüde kanıtlamaktadır ki, durumluk ve sürekli kaygı envanteri, yarışma düzeyi, algılanan veya yaşanan başarı ve başarısızlık, fiziksel

aktivite ve çalışmalarla meydana gelen, kaygı değişiklik düzeylerini göstermede oldukça hassas bir ölçektir (Sanderson, 1989).

Hollingsworth ve Milillo, durumluk kaygıdaki azalmanın, antrenmanların bir fonksiyonu olduğunu ileriye sürmüşlerdir. Antrenmanların yarışma koşulları ve gerçeğine uygun olarak yapılması sporcuların durumluk kaygılarının aşağıya çekilmesinde önemli bir faktör olabilir. Spielberger'e göre, yüksek düzeyde durumluk kaygı performansı bozmaktadır. Buna karşılık düşük düzeyde durumluk kaygıya sahip olan kişi, başarılı olmak için motivasyon eksikliği göstermektedir. Kaygı ile performans arasındaki ilişki genel olarak bizi Ters U Kuramına yaklaştırmaktadır. Son zamanlarda hanin ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırma, yarışma öncesi optimal kaygı düzeyinin üstün performansla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ters U Kuramı sporda insan davranışlarının açıklanmasında tek boyutlu olan bir yaklaşımı temsil eder. sporcular uyarılmışlığın bir tek düzeyine gereksinim duymazlar. Sporcular açısından önemli olan durum ve koşullarının gerektirdiği kaygı düzeylerinin, bu bazen düşüğe olabilir, yüksekte, yönetim ve kontrolünü gerçekleştirebilmeleridir (Konter, 1998).

Başka bir ilgi çekici araştırma Lowe tarafından, küçük bir beyzbol liginde yapılmıştır. Bu çalışma, sporcuların, herhangi bir oyundaki durumlarını değerlendiren ve bütün mevsim devam eden kıyaslamalardan oluşmaktadır. Araştırma boyunca oyunun ilerlediği, skorların birbirine yaklaştığı, ve oyuna daha fazla kişinin katıldığı durumlarda tespit edilen fiziksel (kalp atışı-solunum sayısı) ve gözlemsel kayıtlar uyandırmanın işlemsel kısmını doğrulamaktadır.

Lowe'nin sonuçları ters çevrilmiş U hipotezi için destek sağlamıştır. Beyzbol oyuncularını uyandırmanın ılımlı düzeli ile, düşük veya yüksek düzeylere göre daha iyi vuruşlar yapmışlardır. Bununla beraber Lowe, uyandırmanın artan düzeyleri ile görevin

daha zorlaştığını belirtmiştir. Bu şu şekilde açıklanabilir; daha zor maçlarda daha iyi beyzbolcular kullanılır ve bunlar daha kritik durumlarda daha sert atış yaparlar. Bundan sonra Lowe, beyzbolcuların performanslarına dayanan bir görev zorluk indeksi hesaplamış ve buna göre uyandırılmış sporcuların performanslarını tekrar analiz etmiştir. Bununla birlikte, bu indeks arttırılmış uyandırma, beyzbolcuların performansını azaltır eşitliği nedeniyle bazı sorulara yol açmaktadır. Tekrar analizlerin sonucu olarak Lowe, görev zorluğu ve uyandırma aynı zamanda değiştirildiğinde ters çevrilmiş U ilişkisini oluşturan yapı elde edilebilir sonucuna varmıştır. Lowe, uyandırma ve performans arasındaki ilişkinin pozitif çizgisel olduğunu söylemiştir (Özbekçi, 1989).

Fisher ve Zwart, algılanan kaygıyla ilgili üç faktörü tespit ettiler. Bunlardan ilki Egoyu Tehdit edici Faktördü. Kişilerin davranışlarından çok beneklerine, kişiliklerine yöneltilen saldırılar onların durumluk kaygı düzeylerinin çok daha yukarılara çekilmesinde etkili olurlar. Sporcular bu faktörle, kötü bir şekilde eleştirildiklerinde karşılaşılır. Örneğin kötü bir oyun performansı sergileyen bir futbolcunun herkesin önünde kişiliğine, benliğine yönelik eleştiriye maruz kalması (Konter, 1998).

Bir başka deney Spielberger tarafından 1977'de yapılmıştır. Spielberger'in TAI'sının uçlarındaki 10 yüksek ve düşük A-özellik deneğini seçmiş, yine Spielberger'in STI'sını kullanarak dinlendirici bir durumda tüm deneklerin A-durumunu tespit etmiştir. Daha sonra onlardan bir tenis topunu hedefe atmaları istenmiştir. Her denek 10 deneme yapmıştır. Sonuçlar yüksek A-özellik deneklerinin A-durumda da, düşük A-özellik deneklerinden önemli bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Roland Singer ve Uirikc Ungerer tarafından Almanya'da yapılan bir başka araştırmada, 24 kız ve 41 erkek spor öğrencisi, 43 squashve 32 masa tenisi oyuncusu üzerinde A-durum ve A-özellik değerleri araştırılmıştır. Deneklere sunulan testler şunlardır:

1- Laux'un (1981) Spielberger'e göre Durum-özellik Testi (1981)

2- Martens'in Spor Müsabakaları Anksiyete Testi (SCAT) (1976)

Deneklerden spor öğrencileri, sömestri bitirme sınavından, squash ve masa tenisi oyuncularını ise herhangi bir lig müsabakasından 10 ya da 20 dakika önce anketleri doldürmüşlardır. Birinci ve ikinci anketler arasında en az 1, en fazla 4 haftalık bir zaman bırakılmıştır. Diğer değerlerde daha çok ve daha az belirginlikte değişiklikler ortaya çıkarken, A-özellik değerleri Spielberger'e göre bütün gruplarda birbirine çok yakın değerdedir. SCAT'daki 0.05'lik grup ayırımı her şeyden önce masa tenisi oyuncularındaki düşük değere bağlıdır. Gerek araştırma gerekse sınav ve müsabaka öncesi A-durum reaksiyonlarda 0.01'lik grup ayırımı da masa tenisi ve squash oyuncularının spor öğrencilerine oranla daha düşük değerler göstermesine bağlıdır. Araştırma durumlarında, sınav ve müsabaka durumlarına göre, değişen A-durum reaksiyonlarındaki çıkış spor öğrencileri istisna olmak üzere bütün guruplarda çok karakteristiktir (Özbekçi, 1989).

Hardman, 42 değişik sporcu üzerinde A-özelliği karşılaştırmıştır. Cattell 16 PF bulunmuş kaygı sebeplerin den birini bütün çalışmalarında A-özellekle birleştirmiştir. Bu örnekler, 16 farklı spor dalından sporcularını. Amerikan ve İngiliz sporcularını ve şampiyon sporcularla ortalama yetenekleri sporcularını incelemektedir. Bütün örneklerdeki sporcular erkektir. Cattell'in örnekleriyle karşılaştırıldığında sporcuların çoğunun (42'de 32'sinin) A-özellekte normal boyutlar içerisinde olduğunu veriler açıkça göstermektedir. Bu gurubun dışında kalanlar, A-özelliğin üzerinde birden fazla standart sapması olan İngiliz kulüp sporcularının oluşturduğu sporculardır. Bu sporcuların A-ozelliklerinin daha yüksek olduğu gibi bir yorumda bulunmak zordur. Çünkü İngiliz sporcular, İngiliz sporcu olmayanlarla karşılaştırmışlardır. Bu nedenle farkın sporcu olmaktan mı yoksa İngiliz olmaktan mı kaynaklandığını bilmek imkansızdır. Hardman tarafından ulaşılan en önemli

sonuç sporcuların çoğunun genel nüfusa benzer düzeyde A-özelliğine sahip olduğudur (Civan, 2001).

Hardman tarafından tekrar edilen 42 denekli ve bu araştırmaya benzer bin deneyde, bireysel ve takım halindeki sporlarda ya da birbirleriyle ilgili veya ilgisiz sporlardaki sporcular arasında herhangi bir fark görülmemiştir. Hardman çok iyi düzeydeki sporcuların ortalama yetenekteki sporculara göre daha az kaygılı, ancak normal nüfuslardan daha yüksek A-özelliğine sahip olduğunu belirtmiştir (Civan, 2001).

Ev-Ağaç-Kişi izdüşüm testini kullanan ve tetkik niteliğindeki bir araştırmada, (Johnson ve Hutton 1955) 'Sinirsel işaretler" (neurotic sings) olarak isimlendirdikleri değişimler saptanmışlardır. Kolejli güreşçi, güreş mevsiminden önce, mevsimin ilk maçından 4-5 saat önce yarışmadan sonraki sabah test edilmişlerdir. Johnson ve Hutton, güreşçilerin maçtan önce artmış sinirsel işaretler gösterdiklerini ve yarışmadan sonraki gün normale döndüklerini ileri sürmüşlerdir.

(Morgan 1970) Missouri Üniversitesinde 7 üniversite güreşçisine IPAT paralel anksiyete testinin 3 şeklini uygulamıştır. Birinci test, mevsim başlamadan, önce, ikinci antrenör tarafından kolay olarak nitelendirilen bir maçtan 45-50 dakika önce ve üçüncü de antrenör tarafından zor olarak nitelendirilen bir maçtan önce verilmiştir. Şaşırtıcı olarak maçlardan önce tespit edilen anksiyete değerleri, mevsimden öncekilerden düşük çıkmıştır. Fakat kolay ve zor maçların anksiyete değerleri arasında fark yoktur. Daha sonra Morgan ve Hammer aynı IPAT ölçütünü 4 ayrı kolejden gelen güreşçilere uygulamışlardır. Test mevsim başında, turnuva sırasında hazırlandıktan sonra (yarışmadan 4 saat önce), ilk maçtan 1 saat önce ve (turnuvadan 15-20 dakika sonra verilmiştir. elde edilen sonuçlarda, maçtan 1 saat önce anksiyetede artış gözlenmiştir ve turnuva sonrası anksiyete düzeyinde

belirli bir azalma dikkati çekmiştir. Gerçekle de mevsimin ilk zamanlarındakine oranla sonraki turnuvalarda anksiyete düzeyinde azalma saplanmıştır.

(Klavora 1975), Spielberger'in Durum-özellik Anksiyete Envanterini 300 lise basketbol ve Futbol oyuncusu üzerinde uygulamıştır. Test müsabakalara 1 hafta kala bir toplantıda, müsabakalardan birinden 1/2 saat önce ve play-off müsabakalarından birinden 1/2 saat önce verilmiştir. Maalesef denek anlaşmazlıkları, toplanmamış gözlemler, farklı durumlarda yapılmış gözlemler bu çalışmayı zayıflatmıştır. Bu nedenle Klavora'nın bulgularıyla sonuç oluşturulamamakla, sadece yorum yapılabilmektedir.

Morgen ve hanmer, 29 güreşçi üzerinde yaptıkları araştırmalarda, önce sezon başında bir kez, larlı sırasında ikinci kez, müsabakadan hemen önce üçüncü kez ve müsabakanın biliminden sonra ilk beş dakika içinde dördüncü kez ölçme yapmışlardır. Sezon başında, normal tartı sırasında biraz artış görülmüş. Müsabaka öncesi durumluk kaygının ölçümünde yüksek düzeyde müsabaka sonrası yapılan ölçme işlemi ise kaygı düzeyi çok düşük bulunmuştur (Artok, 1994).

Yapılan 3 A-durumu ölçümü içinde yüksek A-özellikli sporcuların hepsi A-durumunda da yüksek değerler almışlardır. Yüksek ve düşük A-özellikli grupların her ikisinde de A-durumda önemli yüklenmeler görülmüştür. Fakat düzenli mevsim müsabakaları ile play-off müsabakaları arasında bir fark bulunmamıştır. Halbuki Spielberger'in teorisini desteklemek için, yüksek A-özellikli deneklerin düşük A-özellikli deneklere oranla daha fazla yükselme göstermesi gerekiyordu. Bunun yerine her iki gurubun da benzer artışlar ve farklı A-durum mutlak değerleri bulunmuştur (Özbekçi, 1989).

Millo'ya göre, "maraton koşanlar, tenis oynayanlar ve ok atıcılarında durumluk kaygı, antrenmanlarına oranla, karşılaşma öncesi daha yüksek ve karşılama sonrası daha

düşüktür. Ayrıca sporda gereken zorlamalı fiziksel aktivite ile durumluk kaygı arasında pozitif ilişki vardır. Durumluk kaygı, maratoncularda en yüksek, okçularda en düşük ve tenis oyuncularında ise, bunların her ikisinin arasındadır. Yapılan sporların değişik doğada olması değişik durumluk kaygı düzeylerine sahip olunmasında önemli olabilir. İnce motorsal aktivitelere daha çok gereksinim duyan sporları yapanlarla örneğin okçuluk, atıcılık ve bale gibi, kaba motorsal aktivitelere daha çok gereksinim duyan sporları yapan kişiler örneğin, 100 m. koşusu, futbol ve halter gibi, karşılaşma öncesi durumluk kaygı yönünden farklılaşabilirler (Konter 1996).

Futbolda savunma oyuncularının ve haltercilerin aşırı derecede A-durumuna ihtiyacı olduğunu, basketbolcular ve boksörlerin daha ılımlı bir A-durumuna ihtiyaçları olduğunu söylemiştir. Davranışların çeşitliliğine göre sporcunun yarış için yeterince hazır olmama veya çok fazla gergin olması anlaşılabilir. Asıl problem bir bireyin A-durum için iki nokta arasındaki (az-çok) değişimlerinin derecesinin belirlenmesidir. Çok nadiren sporcular, A-durumun değişmez, gerçek noktasında bulunmaktadır. Bu nedenle antrenör ve sporcuların ilgileri A-durumdaki büyük farklılıklarda değil, bu noktalar arasında değişen küçük farklılıklarda toplanır. Bu farklılıklar kolayca ayırt edilemez. Genel olarak inanılan şey, sporcunun başarılı veya başarısız oluşunu belirleyen nedenin A-durumdaki bu küçük farklılıklar olduğudur. Bu nedenle özel bir spor dalında performans için en uygun A-durumu sabiti için çalışılmakta, kesin bir nokta aranmaktadır. Bu konudaki en büyük engellerden biri de ölçümlerdir. A-durumunun şu andaki kaba ölçümü bize zeki bir psikolog veya antrenörün söyleyebileceğinden farklı değildir. A durumundaki küçük farklılıkların performansı nasıl etkileyebileceğini anlamak için, bu küçük farklılıkları bize gösterebilecek güvenilir aletler kullanmak gerekir ki, henüz böyle aletler mevcut değildir (Özbekçi, 1989).

2.6. TÜRKİYEDE YAPILAN ÇALIŞMALAR

Ülkemizde Çamlıyer tarafından yapılan bu konudaki bir araştırmada ise, sporcularda stres yaratan faktörler olarak tanımlanan durumların nasıl algılandığı ve bu algılamaya göre sporcuların stresi hangi düzeyde yaşadıkları saptanmıştır. Sporcuların yarış öncesi stresi yaşama biçimleri, durumluk kaygı testiyle ölçülürken, stresin geneldeki yaşanma biçimi, sürekli kaygı, stresin neden olduğu semptomlardan somatizasyon ve anksiyete de Semptom Checklist testiyle ölçülmüştür. Ayrıca, performans öncesi stresin yaşanma biçimine etki eden bir faktör olarak tanımlanan sporcuların kişilik yapıları da, Kişilik Yönelim Envanterinin, desteği içten alma ve benlik saygısı ölçülmüştür (Çamlıyer, 1984).

Bulgular, sporcuların yarış öncesi stresi, durumluk kaygının yükselmesi biçiminde, anlamlılık düzeyine varacak şekilde yaşamadıklarını göstermiştir. Yine sporcuların stres faktörlerine göre stresi yaşama biçimleri, diğer (somatizasyon, anksiyete ve sürekli kaygı) diğer testlerden alınan sonuçlarda da, sporcuların yarış öncesi stresi, durumluk kaygının yükselmesi biçiminde yaşamadıkları sonucunu desteklemiştir. Bulguların çoğu 0,05 düzeyinde anlamlı olmamakla birlikte, grupların ortalamaları arasındaki farklılıklar beklenen doğrultuda olmuştur. Verilerden, stresin etkilerini saptamakta durumluk kaygı ölçeğinin duyarlı olduğu ve üstüm performans gösteren sporcuların yarış stresinden fazla etkilenmedikleri, stresi ölçen diğer testlerin de aynı doğrultuda olmalarından anlaşılmıştır. Diğer taraftan tüm deneklerin üstüm performans gösteren sporcular olarak belirlenmiş olmaları, kendi aralarında (gençler yetişkinler kızlar-erkekler, rakibini güçlü veya daha güçlü görenler, az veya çok deneyimliler, yarışı önemli görenler veya çok önemli görenler farklılıklarına göre) gruplandırılmalarına rağmen, bu gruplar stresi farklı yaşamışlardır. Üstün performans gösteren bu sporcuların, strese

toleranslı, stresli ortamlarda nasıl davranılacağını bilen, stresli ortamların dezavantajlan m lehine çevirebilen, yarış stresine dayanıklı kişiler oldukları sonucuna varılmıştır (Özbekçi, 1989).

Booth, Sporcu olan ve olmayan Üniversitesi öğrencilerinin kişiliklerinin karşılaştırmış. Uyguladığı (M.M.P.I) testi sonuçlarından bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara oranla stresi daha çok yaşadığını belirlemiştir (Çamlıyer, 1984).

Sporcularda stres yaratan faktörlere göre Stresi nasıl yaşadıklarını araştırmak amacıyla milli Atletizm takımına, kişilik yönetim envanteri, (Semptom Checklist,) özel statü ve kaygı düzey envanteri uygulanmıştır. Sonuçta üstün başarı gösteren sporcuların yarış öncesinde durumluk sürekli kaygılarında yükselme olmadığını belirlemiştir (Çamlıyer, 1984).

Hardman'ın en üst düzeydeki sporcuların A-özelliklerinin düşük olduğunu belirtmesine rağmen, bu gözlemini destekleyecek çok az veri vardır. Daha önceki bir çalışmada, (Gold 1965) kolejli tenis oyuncularının, profesyonellere oranla, daha düşük A-özellikte olduğunu gözlemiştir. Bu Hardman'ın görüşüne zıddır.(Civan, 2001).

Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerini karşılaştırmak için basketbol voleybol ve atletizm takımlarına yol ve cinsiyeti de göz önüne alarak durumluk kaygı puanlarına bakmış atletizm sporcularının basketbol ve voleybolculara göre müsabaka ortam stresini daha yoğun yaşadıkları ya ve cinsiyete göre müsabaka stres düzeyleri arasında bir ilişki bulunamamıştır (Özbekçi, 1989).

Tuncel ve Arkadaşlarının yaptığı çalışmada futbolcuların stres düzeyleri ile başa çıkma stratejileri, bunları etkileyen etmenler ve bu ikisi arasındaki ilişkiyi araştırmış, stres düzeyleri bakımından, futbolcuların oynadıkları kulüp, yaş, medeni durum, öğrenim durumu ve gelişim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermedikleri

belirlenmiştir. Stresle başa çıkma stratejileri bakımından yaş, medeni durum ve gelir düzeyi değişkenlerine göre tüm strateji boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte iken, kulüp ve öğrenim durumu değişkenlerine göre sadece "kaçınma" boyutunda anlamlı farklılıklar olduğunu saptamıştır (Tuncel, 2000).

Bir başka çalışmada Şefik Tiryaki ve Arkadaşları Spor eğitiminin bireylerin başarı gereksinmesi ve sürekli kaygı düzeyleri üzerine etkisini incelemişler araştırmaya 21 kız 17 erkek toplam 38 kişi katılmış katılanlar 4 yıl süresince izlenmiş ve kendilerine E.P.P.S ile Spielberg'in sürekli kaygı envanteri uygulanmış sonuç olarak katılanların basan gereksinmesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu, başarı gereksinmelerinin istatistiksel olarak arttığı yine katılanların sürekli kaygı düzeylerinin de istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azaldığı belirtilmiştir ($P < 0,05$) (Tiryaki, 1998).

Yapılan bir başka çalışmada kaygı ile başa çıkmada sporun etkisinin kardeş sayısı açısından incelemiş 311 öğrenciyeye (STA) sürekli kaygı ölçeği kullanıp yüksek kaygılı 60 öğrenciyi kontrol ve deney grubunu alarak ikiye ayırıp 2,5 ay süreyle üç kez STAİ uygulanmıştır. Bunun sonucunda kaygı ile başa çıkmada sporun etkisinin kardeş sayısı değişkenine göre incelenmesi sonucunda sporun kaygıyı azaltma sonucunda etkin bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Akandere, 2000).

Erbaş ve Arkadaşları basketbolcuların karşılaşma öncesi oluşan durumluk kaygı puanlarının (biyolojik yaşları, antrenman yaşları takımdan bulunma süreleri, pozisyonları, sakal olup olmama, kaptan olup olmama) bazı kişisel değişkenleri ile, takım içi ilişkileri (Arkadaşları, Antrenörleri, İdarecileri) incelemiş araştırmanın 6 kişisel değişkeni olan biyolojik yaş. Antrenman yaşı, takımda bulunma süresi, mevkisi, sakat olup olmama ve kaplan olmamayla, durumluk kaygı puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Takım içi ilişkiler düzeyinde arkadaşları ile ilişkileri Antrenör İlişkileri,

İdareciyle olan ilişkilerinde de durumluk kaygı puanları açısından anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Erbaş, 2000).

Diğer bir çalışmada okçularda kaygının reaksiyon zamanı ve atış puanına etkisi araştırmak için CSA-2 ve STAI, kullanarak reaksiyon zamanını ölçmek için reaksiyon çubuğu ve Newtesl 1000 oranları ile antrenman koşullarında veriler toplamış sonuçla okçularda genel olarak alış performansı ile farklı kaygı durumları arasında farklılık olmadığını göstermektedir. Bura karşın koşullara göre antrenman, yapay kaygı ve reaksiyon zamanı arasında değişme olduğunu gösteriyor (Kolayış, 2000).

Kaygının kalp atım üzerine etkisini araştıran Çağlar çalışmanın sonucunda yüzücülerin antrenman dönemi ve müsabaka öncesi dönemindeki kalp alım hızı değerleri arasında anlamlı farklılık olmadığını bulunmuştur. Ayrıca bu dönemde sürekli kaygı puanları arasında da anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). yine aynı dönemlere ait durumluk kaygı puanları arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$) (Çağlar, 1996).

2.7. ENVANTERİN UYARLANMASI, GÜVENİRLİĞİ ve GEÇERLİĞİ

2.7.1. Çeviri İşlemi

İki ölçekten meydana gelen envanterin maddeleri Türkçeye çevrilirken aşağıdaki yöntem kullanılmıştır. Birinci aşamada İngilizceyi iyi bilen iki psikolog öğretim üyesi birbirinden bağımsız olarak ölçek maddelerini Türkçeye çevirmiştir. Çeviriler tamamlandıktan sonra söz konusu psikologlar bir araya gelerek her maddenin çevirisini yeniden gözden geçirmiş; çevirisinde farklılıklar bulunan maddeler üzerinde durularak ortak bir ifade de anlaşmaya varılmıştır. Türkçeleştirilmiş olan bu form iyi İngilizce bilen iki psikoloji öğrencisi ve bir psikolog öğretim üyesine verilerek tekrar İngilizceye

çevrilmesi sağlanmıştır. Türkçeden tekrar İngilizceye çevrilen maddeler ölçeklerin asıl İngilizce formlarıyla karşılaştırılmış; tam olarak aslına uymayan ifadelerin Türkçeleri tekrar gözden geçirilerek gerekli değiştirmeler yapılmıştır. Şöyle ki, bu Türkçe maddeler İngilizce bilen bir başka gruba verilerek İngilizceye çevrilmiş; aynı işlem tüm ölçek maddelerinin geri çevirisinde istenilen düzeye ulaşmıca kadar devam etmiştir. Türkçe karşılığı olmayan deyimler için psikolinguistik ve linguistik uzmanlarına danışılmıştır. Envanter Öner ve Le Comte tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Özgül, 2003).

2.7.2. Güvenilirlik

Türkçeleştirilmiş ölçeklerin iç - tutarlılığı ve güvenilirliği Kuder Richardson 20, "Item Remainder" korelasyonları ve test tekrar - test tekniğiyle saptanmıştır.

2.7.2.1. Kuder Richardson (Alpha) Güvenirliği

Kuder Richardson 20 formülünün genelleştirilmiş bir formu olan Alpha korelasyonları ile saptanan güvenilirlik katsayılarının, Sürekli Kaygı Ölçeği için .83 ile .87 arasında; Durumluk Kaygı Ölçeği için .94 ile .96 arasında olduğu bulunmuştur. İngilizce formunda bu güvenilirlik katsayıları Sürekli Kaygı Ölçeği için .86 ile .92; Durumluk Kaygı Ölçeği için .83 ile .92 arasındadır (Öner, 1983).

2.7.2.2. Madde Güvenirliği

Her maddenin varyansı ile tüm ölçekten elde edilen puan varyansının ilişkisini arayan madde güvenilirliği korelasyonu tekniği, ölçeği oluşturan maddelerin güvenilirliği ve geçerliği hakkında ayrıntılı bilgi sağlar. Korelasyon katsayısı .30'dan düşük olan maddelerin, üzerinde durulması ve düzeltilmesi gerekir. Madde (Item Remainder)

güvenirliliğinde formun güvenirlilik korelasyonları Sürekli Kaygı Ölçeği için .34 ile .72; Durumluk Kaygı Ölçeğinin ise .43 ile .85 arasındadır. Test-tekrar-test güvenirliliğinde ise güvenirlilik kat sayılarının Sürekli Kaygı Ölçeği için .71 ile .86; Durumluk Kaygı Ölçeği için .26 ile .68 arasında olduğu bulunmuştur. Bu durumlar Türkçeleştirilmiş maddelerin güvenilir olduğuna işaret etmektedir (Öner, 1983).

2.7.3.2. Test Tekrar – Test Güvenirliliği

Hacettepe ve Ortadoğu Teknik Üniversiteleri ile Kara Harp Okulunda, ölçekler beş ayrı öğrenci grubuna 10, 15, 30, 120 ve 365 gün arayla normal sınıf koşullarında iki kez uygulanmıştır. Sonuçlar, test tekrar - test güvenirlilik katsayılarının Sürekli Kaygı Ölçeği için .71 ile .86 arasında, Durumluk Kaygı Ölçeği için .26 ile .68 arasında değiştiğini göstermiştir. Kuramsal olarak sürekli kaygı seviyesinde değişmezlik, durumluk kaygı seviyesinde ise değişkenlik vardır. Elde edilen sonuçlar bu kuramsal beklentileri doğrulamış ve ölçeklerin zamana karşı güvenirliliğini desteklediği gibi yapı ya da deneysel geçerliğini de ortaya çıkarmıştır. Sonuç olarak.

Türkçeleştirilmiş olan bu ölçeklerin madde homojenliği, yüksek iç - tutarlılığı ve zamana karşı güvenilir olduğu görülmüştür (Öner, 1983).

2.7.3. Geçerlik

Türkçeleştirilmiş Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin geçerliği iki ayrı teknikte saptanmıştır. Bunlar, yapı ya da deneysel kavram geçerliği ve kriter geçerliğidir.

2.7.3.1. Yapı ya da Deneysel Kavram Geçerliği

Ölçeklerin yapı ya da deneysel kavram geçerliği, durumluk ve sürekli kaygı kavramlarının kuramsal tanım ve beklentilerine ne denli uygun olduğunu saptamak suretiyle bulunmuştur. İki Faktörlü Kaygı Kuramına göre, durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu durumda huzursuz, endişeli, korkulu ve karamsar olması halidir. Sıkıntılı ve hoş olmayan bu duruma stres denir. Stres durumu devam ettiği sürece birey huzursuz ve mutsuzdur; bu koşulda durumluk kaygı seviyesi yüksektir. Ancak stres yaratan koşullar ortadan kalkınca bireydeki huzursuzluk, tedirginlik ve hoşnutsuzluk sona erer, birey rahatlar. Durumluk kaygı seviyesinde önemli düşme olur. Yine aynı kurama göre sürekli kaygı genelde bireyin çevresinde olan pek çok şeyi tehlikeli ya da özünü tehdit edici olarak algılama eğilimidir. Bu eğilim doğrudan doğruya çevresel koşullara bağlı değildir. Bireyin herhangi bir nedenle kendisini güvensiz hissetmesi ve dolayısıyla kolayca tehdit edilme duygusuna kapılmasıdır. Bu tür kişiler genellikle huzursuz, mutsuz olur ve bu durum 3aikksek sürekli kaygı puanlarıyla saptanabilir. Stres koşullarının ortaya çıkması durumluk kaygı seviyelerinde önemli yükselmelere neden olursa da, esas itibariyle, koşulların değişmesi, sürekli kaygı seviyesini etkilemez. Yukarıda gözden geçirilen İki Faktörlü Kaygı Kuramı anlayışı çerçevesinde normal ve hasta Türk örneklemleri üzerinde, ölçeklerin yapı geçerliği deneysel olarak uygulanmıştır. Bu çalışmada, kuramsal beklentilere paralel olarak, stres koşullarında bireylerin durumluk kaygı seviyelerinde yükselmelerin olacağı, stres ortadan kalktığında ise durumluk kaygı seviyesinde düşmeler olacağı; buna karşılık sürekli kaygı seviyesinde stres ve stres sonrası durumlarda önemli değişmelerin olmayacağı ileri sürülmüştür. Üniversite öğrencilerinin normal grubu, diş tedavisi ve çeşitli cerrahi hastalar ile psikiyatri hastalarının da hasta gruplarını oluşturduğu çalışmada, sınav, tedavi ve ameliyat gibi tehdit edici ya da tehlikeli durumlar stres

koşulları olarak kabul edilmiştir. Sınav, tedavi ve ameliyattan önce ve sonra uygulanan kaygı ölçeklerinden elde edilen puanlar karşılaştırılmıştır. Bulgular, beklentiler paralelinde olmuş; yani stres halinde elde edilen yüksek durumluk kaygı puanları, stres ortadan kalktıktan sonra önemli seviyede düşme göstermiş; aynı değişkenlik sürekli kaygı puanlarında görülmemiştir. Böylece ileri sürülen hipotez desteklenerek ölçeklerin kuramsal yapı geçerliği saptanmıştır. Yapı geçerliğini destekleyen diğer veriler, İki Faktörlü Kaygı Kuramının beklentileri doğrultusunda elde edilen başka bulgulardan gelmiştir. Bu beklentiler durumluk kaygıda zaman içinde meydana gelen önemli değişimlere karşı sürekli kaygı seviyesinde önemli değişimlerin olmadığı ve iki kaygı türü arasında orta derecede önemli korelatif ilişkinin bulunduğu şeklindedir.

On gün ile bir yıl arasında değişen zaman süreleri içinde yapılan çoklu uygulamalarda, durumluk kaygı puanlarındaki yükselme ve düşmeleri tutarlı olarak saptanmış; ancak aynı kişilerin sürekli kaygı puanlarında önemli değişimler gözlenmemiştir. Bu veriler yukarıda ifade edilmiş olan birinci beklentiyi desteklemiştir. Değişik zaman ve koşullardaki uygulamalarda, durumluk ve sürekli kaygı puanları arasındaki korelasyonların ortalama .62 civarında ve önemli seviyede olduğunu bulmuş; bu şekilde ikinci kuramsal beklentinin de doğrulandığı görülmüştür (Öner, 1983).

2.7.3.2. Kriter Geçerliği

Durumluk ve sürekli kaygı ortalama puanları, normalleri ve psikiyatrik hastalığı olan bireyleri birbirinden anlamlı bir seviyede ayırt etmektedir. Normallerle psikiyatri hastaları arasında yapılan bir karşılaştırmada psikiyatri hastalarının normallerden ortalama 16.97 sürekli kaygı puanı ve 14.25 durumluk kaygı puanı yüksek olduğunu ve

psikiyatri hastalarının durumunu açıklamada sürekli kaygının % 22 oranında katkıda bulunduğunu saptamıştır (Weinberg, 1990).

Sürekli kaygı puan ortalamalarına göre küçükten büyüğe doğru bir sıralama yapıldığı zaman, normalleri, fiziksel hastalığı olanlar ve psikiyatri hastaları izlemiştir. Durumluk kaygı puan ortalamalarına göre de sıralama aynı olmuştur. Her iki kaygı puanı ortalamalarına göre yapılan karşılaştırmada normallerle fiziksel hastalığı olanlar birbirine benzer bulunmuş ; ve bu iki grubun psikiyatri hastalarından .01 seviyesinde farklı olduğu görülmüştür (Weinberg, 1990).

III. BÖLÜM MATERYAL VE METOD

12-18 Eylül 2011 tarihleri arasında İstanbul'da yapılan Büyükler Serbest-Grekoromen ve Bayanlar Dünya Güreş Şampiyonasına 106 ülkeden 2000'i aşkın sporcu katılmıştır. Bu çalışmaya Türkiye Güreş A Milli Takımı adına şampiyonaya katılacak olan 7 serbest, 7 grekoromen, 7 bayan güreşçi katılmıştır. Çalışmada müsabakaya katılan sporcuların kişisel değişkenlerine göre (cinsiyet, eğitim durumu, aylık gelir, el tercihi, ailenin yapısal niteliği, anne ve baba eğitim durumu, biyolojik ve antrenman yaşları) durumluk kaygı düzeylerine etkileri müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Deneklere müsabaka sabahı Spielberger'in Durumluk Kaygı Envanteri uygulanmış, ve müsabakadan hemen sonra Durumluk Kaygı Envanteri tekrar uygulanmıştır. Bu konu ile ilgili olarak yerli ve yabancı kaynaklar tarama yöntemi kullanılarak araştırılmıştır. Antrenörlerle ön görüşme yapılarak envanterin uygulanması için yardım ve izin alınmıştır (Özgül, 2003).

3.1. CEVAPLARIN PUANLANMASI

Her iki ölçek içinde cevap seçenekleri dörder tanedir. Seçeneklerin ağırlık değerleri 1'den 4'e kadar değişir. Ölçekler 20'ser ifadeden oluştuğuna göre her ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişebilir. Puanın yüksek olması Kaygı seviyesinin yüksek olduğuna işaret eder. İlkokul mezunu seviyesinde okuma - yazması olan birey özel yardıma gereksinim göstermeden formları doldurabilir. Ancak bazen yönergeyi ya da ölçekteki kimi ifadeleri anlama da güçlük çekenler olabilir. Bu durumda üçten fazla ifadeye cevap verilmemişse, doldurulan form geçersiz sayılır ve puanlandırılmaz (Özgül, 2003).

Ölçeklerde iki tür ifade bulunur. Bunlara; doğrudan ya da düz ve tersine dönmüş ifadeler diyebiliriz. Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duygulan dile getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e, 4 ağırlık değerindekiler ise 1'e dönüşür. Doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadelerde ise 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler düşük kaygıyı gösterir. "Huzursuzum" ifadesi doğrudan, "Kendimi sakın hissediyorum" ifadesi de tersine dönmüş ifadelerle örnek olarak gösterilebilir. Bu durumda "Huzursuzum" ifadesi için 4 ağırlıklı bir seçenek, "Kendimi sakın hissediyorum" ifadesi için 1 ağırlıklı seçenek işaretlenmişse bu cevaplar yüksek kaygıyı yansıtmış olurlar.

Durumluk Kaygı Ölçeği'nde on tane tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20'nci maddelerdir. Sürekli Kaygı Ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedidir ve bunlar 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39'uncu maddeleri oluşturur.

Puanlama elle ya da bilgisayarla olarak iki şekilde yapılmaktadır (Öner, 1997).

3.1.1. Elle Puanlama

Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin her biri için iki ayrı anahtar hazırlanır. Böylece bir anahtarla doğrudan ifadelerin, ikinci anahtarla tersine dönmüş ifadelerin toplam ağırlıkları saptanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkartılır. Bu sayıya önceden saptanmış ve değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk Kaygı Ölçeği için bu değişmeyen değer 50, Sürekli Kaygı Ölçeği için ise 35'dir. En son elde edilen değer bireyin Kaygı Puanıdır (Özgül, 2003).

Puanlamada değişmeyen değerlerin işleme katılması, tersine dönmüş ifadelerle verilen cevapları kendiliğinden düzeltmiş olur. Şöyle ki, 30'üksek bir puan 5'ten çıkartılmak

suretiyle düşük bir değere dönüşür. Örneğin, tersine dönmüş ifadelerde 4 ağırlık değerini taşıyan bir seçenek işaretlenince, bu cevabın gerçek ağırlık değeri $5 - 4 = 1$ olur (Özgül, 2003).

3.1.2. Bilgisayarla Puanlama

Büyük grup uygulamalarında bilgisayar puanlaması yapılabilir (Özgül, 2003).

3.2. PUANLARIN YORUMLANMASI

Her iki ölçekten elde edilen puanlar kuramsal olarak 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan düşük kaygı seviyesini ifade eder. Puanlar yüzdelik sıralarına göre yorumlanırken de aynı durum geçerlidir. Yani düşük yüzdelik sıra (1, 5, 10) kaygının az olduğunu gösterir. Uygulamalarda saptanan ortalama puan seviyesi 36 ile 41 arasında değişmektedir (Rüstemli, 1975).

3.3. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında, güreşçilerin durumluk kaygı düzeylerini çeşitli, değişkenlere göre test etmeden önce araştırma verilerinin normal dağılım özelliği taşıyıp taşımadıkları tek örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi ile tespit edilmiştir (bkz. Tablo 1). Tabloda sunulduğu üzere, dağılımların normal olduğu saptanmış ve daha sonra t testi, Paired Samples t testi, one way anova testi gruplar arası farkı belirleyebilmek içinde tukey testi kullanılarak anlamlılık $P < 0,05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır.

IV. BÖLÜM BULGULAR

VERİ ANALİZİ VE SENTEZİ

Tablo 1 Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

		Müsabaka öncesi	Müsabaka sonrası
N		21	21
Normal Parameters	Mean	43,1429	45,3810
	Std. Deviation	4,3045	3,7878
Most Extreme Differences	Absolute	0,095	0,127
	Positive	0,095	0,111
	Negative	-0,071	-0,127
Kolmogorov-Smirnov Z		0,435	0,580
p		0,991	0,889

Tablo 1’de görüldüğü gibi; $P > 0.05$ olduğu görülmektedir. Buda bize verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir.

Tablo 2 Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren Paired Samples t Testi Sonuçları

	Ortalama	N	Std. Sapma	t	p
Müsabaka öncesi	45,3810	21	3,7878	-2,868	0,010*
Müsabaka sonrası	43,1429	21	4,3045		

* $p < 0,05$

Tablo 2’de görüldüğü gibi; güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [t değeri = -2,868 $p = 0,010 < 0.05$]. ortalama değerlere baktığımızda; müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,3810 \pm 3,7878$. müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,1429 \pm 4,3045$

Tablo 3 Cinsiyet Değişkenine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren Paired Samples t Testi Sonuçları

		Ortalama	N	Std. Sapma	t	p
Erkek güreşçiler	Müسابaka öncesi	45,6429	14	3,2251	-2,349	0,035*
	Müسابaka sonrası	43,2857	14	4,1589		
Kadın güreşçiler	Müسابaka öncesi	44,8571	7	4,9809	-1,528	0,177
	Müسابaka sonrası	42,8571	7	4,9135		

* $p < 0,05$

Tablo 3’de görüldüğü gibi; erkek güreşçilerin müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [t değeri = -2,349 $p=0,035 < 0,05$]. ortalama değerlere baktığımızda; müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,6429 \pm 3,2251$ müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,2857 \pm 4,1589$

Kadın güreşçilerin müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = -1,528 $p=0,177 > 0,05$].

Tablo 4 Siklet Değişkenine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren Descriptives testi

		N	Ortalama	Std. Sapma
Müسابaka Öncesi	50-55	2	43,5000	2,1213
	56-60	2	40,5000	0,7071
	61-66	2	45,5000	0,7071
	67-74	2	47,5000	3,5355
	75-84	2	49,0000	1,4142
	85-96	2	48,5000	2,1213
	97-120	2	45,0000	1,4142
Müسابaka sonrası	50-55	2	43,0000	2,8284
	56-60	2	38,5000	6,3640
	61-66	2	43,0000	1,4142
	67-74	2	48,0000	4,2426
	75-84	2	46,5000	3,5355
	85-96	2	43,5000	3,5355
	97-120	2	40,5000	2,1213

Tablo 4’de görüldüğü gibi; sikleti 50-55 arasında olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,5000 \pm 2,1213$, sikleti 56-60 arasında olan güreşçilerin

müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $40,5000 \pm 0,7071$, sikleti 61-66 arasında olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,5000 \pm 0,7071$, sikleti 67-74 arasında olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $47,5000 \pm 3,5355$, sikleti 75-84 arasında olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $49,0000 \pm 1,4142$, sikleti 85-96 arasında olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $48,5000 \pm 2,1213$, sikleti 97-120 arasında olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,0000 \pm 1,4142$

Sikleti 50-55 arasında olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,0000 \pm 2,8284$, sikleti 56-60 arasında olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $38,5000 \pm 6,3640$, sikleti 61-66 arasında olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,0000 \pm 1,4142$, sikleti 67-74 arasında olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $48,0000 \pm 4,2426$, sikleti 75-84 arasında olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $46,5000 \pm 3,5355$, sikleti 85-96 arasında olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,5000 \pm 3,5355$, sikleti 97-120 arasında olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $40,5000 \pm 2,1213$

Tablo 5 Siklet Değişkenine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı farklılık
Müsabaka öncesi	Gruplar arası	126,857	6	21,143	1,510	0,300	Yok
	Grup içi	98,000	7	14,000			
Müsabaka sonrası	Gruplar arası	108,714	6	18,119	4,786	0,030*	2-3
							2-4
	Grup içi	26,500	7	3,786			

* $p < 0,05$

Tablo 5’de görüldüğü gibi; Siklet değişkenine göre güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [F değeri = 1,510 $p = 0,300 > 0,05$].

Siklet değişkenine göre güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [F değeri = 4,786 p=0,030<0.05].

Tablo 6 Siklet Değişkenine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Tukey Testi İle Karşılaştırılmasını Gösteren Analiz Sonuçları

	Siklet değişkeni	Ortalamalar farkı	P
50-55	56-60	3,0000	0,718
	61-66	-2,0000	0,931
	67-74	-4,0000	0,459
	75-84	-5,5000	0,194
	85-96	-5,0000	0,262
	97-120	-1,5000	0,981
56-60	50-55	-3,0000	0,718
	61-66	-5,0000	0,262
	67-74	-7,0000	0,077
	75-84	-8,5000	0,031*
	85-96	-8,0000	0,042*
	97-120	-4,5000	0,350
61-66	50-55	2,0000	0,931
	56-60	5,0000	0,262
	67-74	-2,0000	0,931
	75-84	-3,5000	0,585
	85-96	-3,0000	0,718
	97-120	,5000	1,000
67-74	50-55	4,0000	0,459
	56-60	7,0000	0,077
	61-66	2,0000	0,931
	75-84	-1,5000	0,981
	85-96	-1,0000	0,998
	97-120	2,5000	0,840
75-84	50-55	5,5000	0,194
	56-60	8,5000	0,031*
	61-66	3,5000	0,585
	67-74	1,5000	0,981
	85-96	,5000	1,000

	97-120	4,0000	0,459
85-96	50-55	5,0000	0,262
	56-60	8,0000	0,042*
	61-66	3,0000	0,718
	67-74	1,0000	0,998
	75-84	-,5000	1,000
	97-120	3,5000	0,585
97-120	50-55	1,5000	0,981
	56-60	4,5000	0,350
	61-66	-,5000	1,000
	67-74	-2,5000	0,840
	75-84	-4,0000	0,459
	85-96	-3,5000	0,585

*p<0,05

Tablo 6’de görüldüğü gibi; sikleti 56-60 arasında olan güreşçilerin; 75-84, 85-96 arasında olanlara göre müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi düşük çıkmıştır.

Tablo 7 Yıl Değişkenine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren Descriptives testi

		N	Ortalama	Std. sapma
Müsabaka öncesi	6-9	3	45,3333	4,0415
	10-13	9	44,3333	4,6368
	14-17	4	47,7500	2,6300
	18-21	4	44,7500	2,6300
	22-25	1	48,0000	,
Müsabaka sonrası	6-9	3	42,0000	5,2915
	10-13	9	42,3333	4,6904
	14-17	4	45,7500	3,8622
	18-21	4	41,7500	2,2174
	22-25	1	49,0000	,

Tablo 7’de görüldüğü gibi; 6-9 yıl arasında güreş yapanların müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,3333 \pm 4,0415$, 10-13 yıl arasında güreş yapanların müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $44,3333 \pm 4,6368$, 14-17 yıl arasında güreş yapanların müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $47,7500 \pm 2,6300$, 18-21 yıl arasında güreş

yapanların müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $44,7500 \pm 2,6300$, 22-25 yıl arasında güreş yapanların müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $48,0000 \pm$,

6-9 yıl arasında güreş yapanların müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $42,0000 \pm 5,2915$, 10-13 yıl arasında güreş yapanların müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $42,3333 \pm 4,6904$, 14-17 yıl arasında güreş yapanların müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,7500 \pm 3,8622$, 18-21 yıl arasında güreş yapanların müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $41,7500 \pm 2,2174$, 22-25 yıl arasında güreş yapanların müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $49,0000 \pm$.

Tablo 8 Yıl Değişkenine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı farklılık
Müsabaka öncesi	Gruplar arası	79,071	4	19,768	1,085	0,397	Yok
	Grup içi	291,500	16	18,219			
Müsabaka sonrası	Gruplar arası	40,786	4	10,196	0,663	0,627	Yok
	Grup içi	246,167	16	15,385			

Tablo 8’de görüldüğü gibi; yıl değişkenine göre güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [F değeri = 1,085 p=0,397>0.05].

Yıl değişkenine göre güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [F değeri = 0,663 p=0,627>0.05].

Tablo 9 Kilo Problemine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren Descriptives testi

		N	Ortalama	Std. sapma
Müsabaka öncesi	Çok	3	43,3333	2,8868
	Az	14	45,2857	4,2323
	Hiç	4	47,2500	1,8930
Müsabaka sonrası	Çok	3	41,0000	6,0828
	Az	14	44,2857	4,2323
	Hiç	4	40,7500	1,7078

Tablo 9’da görüldüğü gibi; kilo problemi çok olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,3333 \pm 2,8868$, kilo problemi az olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,2857 \pm 4,2323$, kilo problemi hiç olmayan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $47,2500 \pm 1,8930$,

kilo problemi çok olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $41,0000 \pm 6,0828$, kilo problemi az olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $44,2857 \pm 4,2323$, kilo problemi hiç olmayan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $40,7500 \pm 1,7078$.

Tablo 10 Kilo Problemi Değişkenine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı farklılık
Müsabaka öncesi	Gruplar arası	54,964	2	27,482	1,567	0,236	Yok
	Grup içi	315,607	18	17,534			
Müsabaka sonrası	Gruplar arası	26,679	2	13,339	0,923	0,416	Yok
	Grup içi	260,274	18	14,460			

Tablo 10’de görüldüğü gibi; kilo problemi değişkenine göre güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [F değeri = 1,567 p=0,236>0.05].

Kilo problemi değişkenine göre güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [F değeri = 0,923 p=0,416>0.05].

Tablo 11 Kendilerini Nasıl Hissettiklerine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren Descriptives Testi

		N	Ortalama	Std. sapma
Müsabaka öncesi	Çok iyi	7	45,5714	2,7603
	İyi	7	46,8571	3,7607
	Normal	7	43,7143	4,4987
Müsabaka sonrası	Çok iyi	7	43,1429	3,8048
	İyi	7	45,2857	4,3861
	Normal	7	41,0000	4,1633

Tablo 11’de görüldüğü gibi; kendini çok iyi hisseden güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,5741 \pm 2,7603$, kendini iyi hisseden güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $46,8571 \pm 3,7607$, kendini normal hisseden güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,7143 \pm 4,4987$,

kendini çok iyi hisseden güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,1429 \pm 3,8048$, kendini iyi hisseden güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,2857 \pm 4,3861$, kendini normal hisseden güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $41,0000 \pm 4,1633$,

Tablo 12 Kendilerini Nasıl Hissettiklerine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı farklılık
Müsabaka öncesi	Gruplar arası	64,286	2	32,143	1,889	0,180	Yok
	Grup içi	306,286	18	17,016			
Müsabaka sonrası	Gruplar arası	34,952	2	17,476	1,248	0,311	Yok
	Grup içi	252,000	18	14,000			

Tablo 12’de görüldüğü gibi; kendilerini nasıl hissettiklerine göre güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [F değeri = 1,889 p=0,180>0.05].

Kendilerini nasıl hissettiklerine göre güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [F değeri = 1,248 p=0,311>0.05].

Tablo 13 Eğitim Durumu Değişkenine Göre Güreş Milli takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerini Gösteren t Testi Sonuçları

		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Müsabaka öncesi	Lise	2	45,0000	5,6569	0,632	0,535
	Üniversite	19	42,9474	4,2879		
Müsabaka sonrası	Lise	2	45,0000	4,2426	0,966	0,886
	Üniversite	19	45,4211	3,8632		

Tablo 13’de görüldüğü gibi; eğitim durumu değişkenine göre güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = 0,632 p=0,535>0.05].

Eğitim durumu değişkenine göre güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = 0,966 p=0,886>0.05].

V. BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde araştırma örneklemini oluşturan sporcuların, durumluk kaygı puanlarının çeşitli değişkenlere göre değişip değişmediği ile ilgili denencelere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [$p<0.05$]. Ortalama değerlere baktığımızda; müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,3810 \pm 3,7878$. müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,1429 \pm 4,3045$ olarak saptanmıştır.

Erkek güreşçilerin müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [$p<0.05$]. Ortalama değerlere baktığımızda; müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,6429 \pm 3,2251$ müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,2857 \pm 4,1589$ olarak saptanmıştır.

Müsabaka öncesinde sporcuların belli oranda kaygıya sahip oldukları gözlemlenmiştir. Çıkan bu sonuçların ışığında güreşçilerin durumluk kaygı puanlarının yüksek olmasının sebebi olarak yapmış olduğu müsabakalarda alacakları sonuçların birey olarak sorumluluğunun kendisinde olması, güreş sporunun bireysel ve zor bir spor dalı olması, ağır antrenman şartlarıyla bütün bir yıl hazırlanan sporcunun kaderinin tek birgünde belli olacak olması , Türkiyede güreş yapan bireylerin sosyo-ekonomik durumu daha zayıf ailelerin bireyleri olması ve bu bireylerin kendileriyle beraber ailelerinede maddi destek sağlama isteği sporcuların üzerinde ciddi manada kaygı oluşturduğu düşünülmektedir.

Yaptığımız çalışmadaki bu sonuç Morgan ve Hanmer'in güreşçiler üzerinde yaptığı çalışmada müsabaka öncesi durumluk kaygının yüksek düzeyde ve müsabaka

sonrası yapılan ölçme işleminde ise kaygı düzeyinin çok düşük bulunması yapmış olduğumuz çalışmayı desteklee niteliktedir.

Kadın güreşçilerin müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$p>0.05$]. Elde edilen bulgulara göre durumluk kaygı puanı bakımından cinsiyetler arasında önemli fark bulunmamıştır.

Bu araştırmadan elde edilen cinsiyetin durumluk kaygı puanlarına durumluk kaygı puanları bakımından etkisi ile ilgili sonuçları, özbekçi (1989)'nin bulgularını destekler nitelikteyken, Segal ve Weinberg'in bulguları ile çelişmektedir.

Segal ve Weinberg (1989), bayanların erkeklere oranları dalıa yüksek yarışmasal sürekli kaygıya sahip olduklarını bulmuşlardır. Bana karşın Özbekçi (1989), atletizm, basketbol ve voleybol oyuncularının müsabaka ortamı streslerinin cinsiyete göre araştırılması sonucunda müsabaka stres düzeyleri arasında bir fark bulamamıştır.

Engür (2002), "Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi" adlı çalışmasına katılan 55 bayan, 224 erkek, toplam 279 sporcunun araştırma sonucunda, cinsiyete göre durumluk kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Öğüt (2004), "Sporda Sürekli Kaygı Düzeyi İle Benlik Saygısının Karşılaştırılması" adlı çalışmasının sonucunda, sürekli kaygı toplam puanı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır..

Yücel (2003) taekwondocular üzerinde yaptığı araştırmada, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Bu sonuçlar dikkate alındığında kaygıyla cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğunu anlayabilmek ve daha kesin bir dille ifade etmek için, çok sayıda çalışma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlara göre durumluk kaygı puanı ve yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Antrenman yaşının durumluk kaygı puanları üzerindeki etkisini incelersek 6-9 yıl arasında güreş yapanların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi değerleri $45,3333 \pm 4,0415$, 10-13 yıl arasında güreş yapanların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi değerleri $44,3333 \pm 4,6368$, 14-17 yıl arasında güreş yapanların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi değerleri $47,7500 \pm 2,6300$, 18-21 yıl arasında güreş yapanların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi değerleri $44,7500 \pm 2,6300$, 22-25 yıl arasında güreş yapanların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi değerleri $48,0000 \pm$.

6-9 yıl arasında güreş yapanların müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyi değerleri $42,0000 \pm 5,2915$, 10-13 yıl arasında güreş yapanların müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyi değerleri $42,3333 \pm 4,6904$, 14-17 yıl arasında güreş yapanların müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyi değerleri $45,7500 \pm 3,8622$, 18-21 yıl arasında güreş yapanların müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyi değerleri $41,7500 \pm 2,2174$, 22-25 yıl arasında güreş yapanların müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyi değerleri $49,0000 \pm$, olduğu bulunmuştur.

Yıl değişkenine göre güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$p>0.05$]. Yıl değişkenine göre güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$p>0.05$].

Aşağıda örnek olarak verdiğimiz çalışmalardaki bulunan sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Engür (2002), 279 sporcunun katıldığı çalışmada, sporcuların ilgilendikleri spor dalında sahip oldukları deneyimleri, "Durumluk Kaygı" düzeyleri ortalama puanı açısından değerlendirmiş ve sonuç olarak sporcuların deneyimleri söz konusu olduğunda "Durumluk Kaygı" ortalama puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir.

Erbaş (2005) yapmış olduğu bir çalışmada ele aldığı sporcuları antrenman yaşına göre incelemiş ve antrenman yaşına göre oluşturulan iki grup arasında anlamlı bir fark bulamamıştır.

Yücel (2003) taekwondocular üzerinde yaptığı araştırmada, sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin düşüklüğünün veya yüksekliğinin deneklerin yaşlarına bağlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Sikleti 50-55 arasında olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,5000 \pm 2,1213$, sikleti 56-60 arasında olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $40,5000 \pm 0,7071$, sikleti 61-66 arasında olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,5000 \pm 0,7071$, sikleti 67-74 arasında olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $47,5000 \pm 3,5355$, sikleti 75-84 arasında olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $49,0000 \pm 1,4142$, sikleti 85-96 arasında olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $48,5000 \pm 2,1213$, sikleti 97-120 arasında olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,0000 \pm 1,4142$ bulunmuştur.

Sikleti 50-55 arasında olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,0000 \pm 2,8284$, sikleti 56-60 arasında olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $38,5000 \pm 6,3640$, sikleti 61-66 arasında olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,0000 \pm 1,4142$, sikleti 67-74 arasında olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $48,0000 \pm 4,2426$, sikleti 75-84 arasında olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $46,5000 \pm 3,5355$, sikleti 85-96 arasında olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,5000 \pm 3,5355$, sikleti 97-120 arasında olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $40,5000 \pm 2,1213$ bulunmuştur.

Siklet değişkenine göre güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$p>0.05$].

Siklet değişkenine göre güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [$p<0.05$]. Bu farklılık sonucunda; sikleti 56-60 arasında olan güreşçilerin; 75-84, 85-96 arasında olanlara göre müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi düşük çıkmıştır. Araştırmamıza göre daha hafif sikletteki sporcuların daha az kaygılı olduğu saptanmıştır. Bu durum gerçekten ilgi çekici görülmektedir. Bu değişkenle ilgili yeterli sayıda kayda değer çalışma bulunamamıştır. Bu durum hakkında daha kesin konuşabilmek için yurt içi yurt dışı daha fazla çalışmanın yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Kilo problemi çok olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,3333 \pm 2,8868$, kilo problemi az olan güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,2857 \pm 4,2323$, kilo problemi hiç olmayan

güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $47,2500 \pm 1,8930$, bulunmuştur.

Kilo problemi çok olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $41,0000 \pm 6,0828$, kilo problemi az olan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $44,2857 \pm 4,2323$, kilo problemi hiç olmayan güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $40,7500 \pm 1,7078$, bulunmuştur.

Kilo problemi değişkenine göre güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$p>0.05$].

Kilo problemi değişkenine göre güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$p>0.05$].

Kendini çok iyi hisseden güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,5741 \pm 2,7603$, kendini iyi hisseden güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $46,8571 \pm 3,7607$, kendini normal hisseden güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,7143 \pm 4,4987$, bulunmuştur.

Kendini çok iyi hisseden güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $43,1429 \pm 3,8048$, kendini iyi hisseden güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $45,2857 \pm 4,3861$, kendini normal hisseden güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyi değerleri $41,0000 \pm 4,1633$, bulunmuştur.

Kendilerini nasıl hissettiklerine göre güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$p>0.05$].

Kendilerini nasıl hissettiklerine göre güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$p>0.05$].

Eğitim durumu değişkenine göre güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$p>0.05$].

Eğitim durumu değişkenine göre güreşçilerin müsabaka sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$p>0.05$].

Kilo problemi ve eğitim durumu değişkenlerine yönelik gerek yurt içi gerek yurt dışı kayda değer çalışmalar bulunamamıştır.Çalışmamızın bundan sonra yapılacak olan çalışmalara ışık tutabileceği düşünülmektedir.

Sporun bir yaşam biçimi olduğu şu zamanlarda; spor yalnızca beden ve ruh sağlığını geliştirmek için yapılan bir şey değil, insanlar için sosyo-ekonomik yönden, toplumsal rol-statü yönünden çok önemli bir hale gelmiştir.Öyle ki spor organizasyonları o kadar önemsenir ki bazı ülkeler açısından bir nevi soğuk savaş olarak görülür.Bu kadar önemsenen bir olayın baş mimarı sporcular kendilerini büyük sorumluluk ve baskı altında hissederler.Bunun sonucunda da yüksek derecede kaygı meydana gelir.Söylediklerimiz doğrultusunda kaygıyı azaltmak için araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilebilir:

1)Antrenörler teknik,taktik,kondisyon antrenmanları yanı sıra psikolojik antrenmanlarıda uygulamalıdır.

2)Antrenörler tarafından sporcuların durumluk kaygılarını tespit ve çözüm yollarını iyi bilinmeli sporcuya durumluk kaygı ile başa çıkabilme yöntemleri öğretilmelidir.

3)Antrenör ve idarecilerin durumluk kaygı hakkında bilgi sahibi olmaları,özellikle müsabaka zamanlarında sporcuyu yüksek kaygı durumuna sokacak konuşmalardan ve davranışlardan kaçınmalarının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

4)Spora daha fazla bütçe ayrılıp özellikle amatör branşlardaki sporcuların maddi koşullarını daha üst düzeye çekerek sporcuların gelecek endişesini yok ederek kaygı düzeyleri minimum seviyeye çekilebilir.

5)Belli bir oranda kaygı gerçekleşmeden başarının olamayacağını düşünürsek,idareci ve antrenörlerin sporcunun sahip olduğu kaygı düzeyini belli bir noktada tutarak onu olumlu kaygı haline dönüştürmesi ve böylece sporcunun daha iyi güdüleneceği düşünülmektedir.

6)Takım sporlarında olduğu gibi bireysel sporlarda da arkadaşlık ve sporcuan antrenör ilişkileri önemlidir.Durumluk kaygı seviyesinin aşağıya çekilmesi için takım içi arkadaşlık ilişkilerinin daha iyi sağlanması ve sporcunun köşesinde bulunan antrenörüne güven duymasının kaygı seviyesini azaltacağı düşünülmektedir.

7) Sezon başında sporcular hedeflerini gerçekçi belirlemeli, beklentilerin altında ve üstünde kalmamalıdır. Bu sporcuların yüksek veya düşük kaygı düzeyi taşımalarını engelleyeceği düşünülmektedir.

8)Günümüzde artık daha önemli hale gelen 'spor Psikolojisi' kulüpler ve milli takım idarecileri tarafından önemsenmeli,spor psikolojisi hakkında uzman kişilerle çalışılmalı ve bu alanda yapılan çalışmalar desteklenmelidir.

9) Bazı antrenmanların müsabaka şartlarına uygun yapılması gerçek müsabakada kaygının düşmesine neden olacağı düşünülmektedir.

10) Sporcuların daha fazla müsabakalara katılması sağlanarak kaygı düzeylerinin düşürülebileceği düşünülmektedir.

11) Sporun bir yarışma olduğunu ve temelinde kardeşlik yattığını hiç unutmadan, müsabakadan alınacak olan sonucu ölüm kalım meselesi haline getirmeden, bunu sporculara yansıtabilirsek kaygı düzeyinin olumlu seviyeye ineceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

1. Adasal,R.;Karakter ve Kişilik Portreleri, Minnetoğlu Yayınları,s.9,12, İstanbul, 1979
2. Akandere, M.; Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, (1997).
3. Akandere M (2000). *Kaygı ile Başa Çıkmada Sporun Etkisinin Kardeş Sayısı Açısından incelenmesi*. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Okulu 1. Spor Kongresi.
4. Ank, I.A. (1996). Motivasyon ve heyecana giriş. Çantay Kitabevi, İstanbul.
8. Anshel Mank H (1995). *Spent psychology Iheory, Applications and Issues*. s. 36, Melbourne.
5. ARSLAN, C: Güreşçinin Rehberi 1, Uğur Ofset Matbaacılık, İzmir-1984
6. Artok F (1994). *Üniversiteler Arası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performanslarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Adana.
7. Baltaş A, Baltaş Z (1999). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Remzi Kitabevi, İstanbul: s. 26-27
9. Baltaş, A.; Stres ve Başa Çıkma Yolları. 8. Baskı, Remzi Kitapevi, s. (100, 101,102), İstanbul, (1990).
10. Başaran, İ.E.; Psikoloji Ders Kitabı. Kadioğlu Matbaası, s. 136, 137, Ankara, (1991).
11. BAŞER, Ergun. Uygulamalı Spor Psikolojisi, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları, Yayın No:31 s/38, Ankara , 1986,
12. Başer, E.; Uygulamalı Spor Psikolojisi. 3. Baskı, Bağırhan Yayınevi, s. 92, 93, 102, Kültür Ofset, Ankara, (1998).
13. BİÇER, Turgay. Doruk Performans, Beyaz Yayınları, İstanbul, 1998. s.83

14. Blumenstein, B.; "Sporda Zihinsel Antrenman". Spor Psikolojisi Kurs Notları. G.S.G.M. Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı, Antalya, 2001, s. 105-110.
15. Civan A (2001) Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Konya
16. Cüceloğlu, D. (1994). İnsan ve davranış: Psikolojinin temel kavramları. 5. baskı. Remzi Kitabevi.
17. Çakı, R.; Bayan ve Erkek Voleybolcularda Müsabaka Öncesi ve Sonrası Bazı Davranış Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, (1998).
18. Çağlar E (1996). *Kaygının Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi*. Bilim Uzmanlığı Tezi
19. Çamlıyer H (1984). *Sporcularda Stres ve Stres Yaratan Faktörlere Göre Yaşanma Biçimleri*. Doktora Tezi, Manisa s. 510
- 20.. Çetin, N., Flock, T.; Sporda Performans Kontrolü. Setma Baskı, s. 10-36, Ankara, (1996) .
21. DOREL, Jenifer Lee. Personals Goals and Winning or Losing During Competitive Exercises: Effects **On** Anxiety, Lamar University U.S.A, 1998 s.256,.
22. DOREL, Jenifer Lee. Personals Goals and Winning or Losing During Competitive Exercises: Effects **On** Anxiety, Lamar University U.S.A, 1998 s.257
23. DOREL, Jenifer Lee. Personals Goals and Winning or Losing During Competitive Exercises: Effects **On** Anxiety, Lamar University, U.S.A., 1998. s.361
24. Adasal,R.;Karakter ve Kişilik Portreleri, Minnetoğlu Yayınları,s.9,12, İstanbul, 1979
25. Erbaş, M.; Türkiye Basketbol 2. Erkekler Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi

İlişkilerine Etkisinin Araştırılması.Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Edirne, (2000).

26. ERBAŞ, Murat. Türkiye Basketbol II. Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi ilişkilerine Etkisinin Araştırılması, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler.Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi,. Edirne, 2000. s. 70

27. Erbaş M, Tokgöz İ, Çetinkaya S (2000). *Türkiye Basketbol 2. Erkekler Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel değişkenlerinin durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım içi ilişkilerine Etkisinin Araştırılması*. H.Ü. Spor Bilimleri Teknolojisi Yüksek Okulu Spor Beden Dergisi 3-5 Koşum, Ankara.

29. ERBAŞ, Murat. Türkiye Basketbol II. Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi ilişkilerine Etkisinin Araştırılması, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler.Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi,. Edirne, 2000. s. 38

30. E.Çağlar, Z.Koruç, Müsabaka Kaygısının Dinlenik Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi, Hacettepe Üniv,Sosyal Bilimler Dergisi, 1997, (8),3, s.18-32.**28.** Başaran, İ.E.; Psikoloji Ders Kitabı. Kadioğlu Matbaası, s. 136, 137, Ankara, (1991).

31. Erkal, M.; Sosyolojik Açından Spor. Formül Matbaası, Filiz Kitapevi, s. 119, 120, İstanbul, (1982).

32. Fişek,K.; Spor Yönetimi. A.Ü. S.B.F.Y. 515. S.B.F. Basın ve Yayın Yüksek Okulu Basımevi, s. 35-40, Ankara, (1983).

33. Gençtan, E.; Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar. 8. Baskı, Remzi Kitapevi, Evrim Matbaacılık, s. 11, 159-169, İstanbul, (1992).

34. GÜMÜŞ, A.: Güreş, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Beden Ter. Genel Md. Yayını Ankara-1972

35. GÜMÜŞ, A.-Teknik Güreş ve Ustaları, Cömertiş Matbaacılık, İstanbul-1972
37. GÜMÜŞ, Mustafa. Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler.Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2002. s.43
38. Güven, Ö.; Spor Psikolojisi. (Yayımlanmamış Psikoloji Ders Notları), Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, (1997).
39. GÜVEN, Ö., Türklerde Spor Kültürü, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara-1992
36. Çetin, N., Flock, T.; Sporda Performans Kontrolü. Setma Baskı, s. 10-36, Ankara, (1996).
40. Hasırcı, S.; Sporda Denetim Odağı (Başarıyla Başarısızlığı Etkileyen Nedenler). Bağırhan Yayinevi. Key Ofset. s. 9, 11, 15, 23, 24, Ankara, (2000)..
41. Horris, D.V.; Sports Psychology. Leisure Press, Champaign Illinois, s. 29, 30, 34, USA, (1984).
42. İkizler C (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. Alfa Basım, Baskı: İstanbul: s. 74.
43. İlbay, A.; Bayram. Bireylerin Anksiyete, Empatik Beceri ve İlişkili, Özerklik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum, (2000).
44. KAHRAMAN, A. Cumhuriyete Kadar Türk Güreşi, Kültür Bakanlığı Yayınları Kültür Eserler Dizisi Cilt 1, Ankara-1989
45. KEMLER,David Samuel. Anger in Secondary School Sport Coaches: An Investigation into Two Intervation Strategies for Its Control, Florida State Unv, U.S.A., 1989. s.118
46. KOÇ, Harun. Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya,2004 s.79

47. KOÇ, Harun. Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2004. s.86
48. KOÇ, Harun. Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2004. s.52
49. Kolayış 11 (2000). *Okçularda Kaygının Reaksiyon Zamanı ve Atış Puanına Etkisi*. H.Ü, Spor Bilimleri Teknolojisi Yüksek Okulu, Spor Bilimleri Dergisi, 3-5, Basımı, Ankara.
50. Konter, E. (1996). Sporda stres ve performans. Saray Tıp Kitabevi, İzmir.
51. Konter, E.; Bir Lider Olarak Antrenör. Alfa Yayıncılık Ltd Şti. 1. Basım, İstanbul, (1996).
52. KONTER, Erkut. Profesyonel Futbolcuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkisi ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilere Etkisinin Araştırılması, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana, 1996. s.62
53. Konter E (1998). *Psikolojik Hazırlığın teori ve Pratiği*. Bağırhan Yayınevi, Ankara
54. Konter E (1996). *Profesyonel Futbolcuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, s. 20-21, Adana,
55. Konter, E.; Sporda Stres ve Performans. Saray Medikal Yayıncılık San. ve Tic. Ltd. Şti. s. 8, 28,46,70, 71, 72, İzmir, (1996).
- 56.. Koptagel, G.; Tıpsal Psikoloji. "Beta Basım Yayın Dağıtım A.Ş.", s. 126, 127, İstanbul, (1984).

57. Köknel, Ö.; Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. Altın Kitaplar Yayın Evi, 14. Baskı, s. 20,21, 23, 119, İstanbul, (1997).
58. Kuru, E.; Sporda Psikoloji. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, s. 5, 9, 56, 99, Ankara, (2000).
59. Morgan, T.C.; Psikolojiye Giriş. Çeviren: Sirel Karakaş, Ankara (1977)
60. Morgan, T.C; Psikolojiye Giriş. Çeviren: Hüsnü Arıcı ve diğerleri, 12. Baskı, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Yayın No: 1, Ankara, (1998).
61. Martens, R.; Competitive Anxiety In Sport. Human Kinetic Books. C.H.A.M.P.A.İ.G.N. s. 13,14, Illinois, (1992).
62. MARTENS, Rainer, VEALEY, Robin S., Burton, D. Competitive Anxiety in Sport, Human Kinetics Boks, Champaign, İllinois, 1990. s.58
63. MARTENS, Rainer, VEALEY, Robin S., Burton, D. Competitive Anxiety in Sport, Human Kinetics Boks, Champaign a.g.e. s.29, İllinois, 1990.
64. Munn L.N.; Psikoloji. Çeviren: Nahid Tendar. 4. Baskı, Cilt: 2, M.E.B Yayınevi, s. 149,151, İstanbul, (1975)
65. Muratlı, S.; Çocuk ve Spor. Bağırhan Yayınevi, 1. Basım, Kültür Matbaası, s. 58, Ankara, (1997).
66. Öner, N., Le Compte, A; Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, s. 1, 3, İstanbul, (1983)..
67. Öner N, Compte L. Durumluk - Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayın, İstanbul, 1983.
68. özbekçi F (1989). *Farklı Spor dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması*. Doktora Tezi, s. 74, İstanbul

69. Özer, K.; Ben Değeri Tiryakılığı, (Duygusal Gerilimle Başedebilme). 2.Baskı, Sistem Yay. s. 98, İstanbul, (2000).
70. Özgül F (2003) beden eğitimi ve spor öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Sivas
71. Öztürk F. Sporda Stres. Bursa Belediye Spor Kulübü Yayınları, Bursa, 1991.
72. Öztürk, F.; Spor Bilimleri Sözlüğü. Türk Spor Vakfı Yayını, Ofset Tesisleri, s. 47,48, Bursa, (2000).
73. Öztürk, O.; Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Hekimler Yayın Birliği. 5. Baskı. s. 43,44, 224, 319, 320, Ankara, (1994).
74. Persil, Y.; Kişilik. (Psikoloji Ders Notları), Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, (2000).
75. Ramazanoğlu, F.; Taekwondo Teorisi (Teknik ve Sosyo Kültürel Eğitimi), Özal Matbaası, s. 69, 76, İstanbul, (2000).
76. Rüstemli A. The Development and Validity of an Adjective Q - Sort to Measure the Self Concept. Yayınlanmamış Rapor, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1975
77. Sabri Özbaydar, İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1983, s.84
78. Sanderson FH (1989). *Analysis of anxiety levels in sport. In D. Hackfort and C.D. Spielbergen (Eds), Anxiety in sports.* p. 39-54 New york: Hemisphere.
79. Spielberger, C. & Charles, D. (1989). Stress and anxiety in sports, anxiety in sports: An International perspective. Hemisphere Publishing, N.Y. USA.
80. Tol. A.; Kaygının Performansa Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, (1995).

- 81.** Tavacıoğlu, L.; "Kaygının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi". 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri, s. 47-48, Mersin, (1997).
- 82.** Tavacıoğlu, L.; Spor Psikolojisi. Sporsal Kuram Dizisi 23, Bağırgan Yayınevi, s. 39, 40, 42, 44, Ankara, (1999).
- 83.** Tiryaki Ő., Yakupoğlu S., Morali S., Tiryaki S., Doğan B., Özsü N. Bir dikkat testi yarışma öncesi kaygı düzeyinin belirlenmesi için kullanılabilir mi?, C.B.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3 (3), 35 - 44, Manisa, 1995..
- 84.** Tiryaki Ő, Tiryaki S, Koruç Z (1998). *Spor Eğitiminin Bireylerin Başarı Gereksinmesi ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Boylamsal Bir Çalışma, 5. Spor Bilimleri Kongresi 5-7 Kasım, Ankara s. 120.
- 85.** Tiryaki, Ő.; Spor Psikolojisi. Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi, Yayın No: 5, Üniversite Kitapları Eğitim Dizisi: 1, s. 10, 11,15,16, Ankara, (2000).
- 86.** Tuncel Z, Yalçınkaya AM (2000). *Futbolcuların Stres Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejileri* H.Ü.. Spor Bilimleri T, Okulu. 3-5 Ankara
- 87.** Usal, A.; Davranış Bilimi (Sosyal Psikoloji). Gözden Geçirilmiş 3. Baskı, Barış Yayınları Kültür Kitapevi, s. 26,27, İzmir, (1999).
- 88.** Weinberg R.S. Amciety and Motor Performance: Where to From Here? Anxiety Research, 2, 227 - 242., 1990.
- 89.** YÜCEL, Ebru Olcay. Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Başarılarına Etkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2003 s.56 .
- 90.** Yetim, A.; Sosyoloji ve Spor. Topkar Matbaacılık, s. 114, 117, Ankara, 2000

91. Yücesan, S., Sürücüoğlu, M.S. ve Akman, M.; "Taekwondocuların Besleme Alışkanlıkları ve Bilgileri Üzerine Bir Araştırma". Spor Hekimliği Dergisi, Cilt: 23, Sayı: 2, s. 49, (1988).

Bu Çalışma, güreşçilerin müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerini araştırmak ve analiz etmek amacıyla yapılmaktadır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

**Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Serhat ÖZBAY**

İsim:..... **Cinsiyet:**.....

Yaş:..... **Stil:**..... **Siklet:**.....

Eğitim durumunuz?

İlköğretim Lise Üniversite Y.Lisans/Doktor

aylık geliriniz?

750 TL ve altı 751-1500 TL arası 1501-2500 TL arası 2501

TL ve üzeri

El tercihiniz

Sağlak Solak Her ikisi

Ailenizin yapısal niteliği nedir?

Çekirdek Geniş Parçalanmış (anne-baba ayrılmış)

Baba eğitim durumu nedir?

İlköğretim Lise Üniversite Y.Lisans/Doktor

Anne eğitim durumu nedir?

İlköğretim Lise Üniversite Y.Lisans/Doktor

Kaç yıldır güreş sporunu yapıyorsunuz?.....

Müsabaka öncesi kilo problemi yaşıyor musunuz?

Çok Az Hiç

Müsabaka öncesi kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Çok iyi iyi normal kötü çok kötü

YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

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