

**T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hüseyin DEMİR

**GÜREŞÇİLERDE MÜSABAKA ÖNCESİ İMGELEME DÜZEYİNİN
DURUMLUK KAYGIYA ETKİSİ**

**TEZ YÖNETİCİSİ
Doç. Dr. Ebru ARAÇ ILGAR**

YOZGAT- 2020



**YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK SAYFASI**

T.C.

**YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

İmza
Hüseyin Demir
Hüseyin Demir



**YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
YÖNERGE UYGUNLUK SAYFASI**

**T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

“Güreşçilerde Müsabaka Öncesi İnceleme Düzeyinin Durumluk Kaygıya Etkisi” adlı Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi 'ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Hüseyin Demir

İmza

Danışman

Doç. Dr. Ebru AKAR ILGAR

İmza

Prof. Dr. Hayrettin Çelebioğlu

Ana Bilim Dalı Başkanı

İmza



YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
TEZ ONAY FORMU

T.C.

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Enstitümüzün Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 90110316031 öğrenci numaralı öğrencisi Hüseyin DEMİR'in hazırladığı " Güreşçilerde Müsabaka Öncesi İmgeleme Düzeyinin Durumluk Kaygıya Etkisi" başlıklı tezi ile ilgili tez savunma sınavı, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri gereğince 04/02/2020 tarihinde (saat: 16:00) yapılmış, tezin onayına oy birliği/oy çokluğu ile karar verilmiştir.

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi. Vahit Çelebiş

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Ebru ARACILCIAR
(Danışman)

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Behir Beryoğlu

ONAY:

Bu tezin kabulü, Enstitü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı Enstitü Yönetim Kurulu Kararı ile onaylanmıştır.

.....

Prof. Dr. Yalçın ARAL
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

GÜREŞÇİLERDE MÜSABAKA ÖNCESİ İMGELEME DÜZEYİNİN DURUMLUK KAYGIYA ETKİSİ

Hüseyin DEMİR

Bu araştırmanın amacı, güreşçilerde müsabaka öncesi imgeleme düzeyinin durumluk kaygıya etkisinin incelenmesidir.

Çalışma grubunu, Ankara, Şanlıurfa, Elazığ, Kayseri illerinde, yapılan greko – romen güreş grup ve Türkiye şampiyonası müsabakalarına katılan 11-18 yaş arası 300 erkek güreşçi oluşturmuştur. Katılımcılara yaş, eğitim durumu, kaç yıldır güreş yaptığı, milli sporcu olma durumu, anne baba eğitim düzeyi gibi sorulara cevap arayan demografik bilgi formu, durumluk kaygı ölçeği ve sporda imgeleme envanteri uygulanmıştır. Envanterden çıkan veriler SPSS.22 paket programına işlenerek analiz işlemleri yapılmıştır. Demografik bilgilere yönelik aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren açıklayıcı istatistikler sunulmuştur. Durumluk kaygı ve sporda imgeleme ölçekleri alt boyutlarının bazı demografik değişkenlerle ilişkisini belirlemek amacıyla ilk etapta çarpıklık ve basıklık (SkewnessandKurtosis) testlerine bakılmış olup, testin neticesine göre Bağımsız Örneklem T (İndependentSample T) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (OneWayAnova) testleri yapılmıştır. Değişkenler arasında farklılıklar bulunması durumunda ise bu farklılıkların hangi grup veya gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacı ile ise Post-Hoc testlerinden homojen dağılım sonuçlarına göre Tukey HSD ve Dunnet T3 testleri kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki etki seviyesini belirlemek için regresyon analizinden yararlanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, anlamlılık $p<0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Yapılan regresyon analizi neticesinde, güreşçilerin müsabaka öncesi imgeleme dereceleri ile durumluk kaygı dereceleri arasında istatistikî olarak olumlu yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Genel olarak araştırma sonuçlarına bakıldığında; imgeleme düzeyinde yaş, spor yılı, milli sporcu olma durumu, ailede güreş yapan kişi, baba eğitim düzeyi ve yaşanan

yer değişkenlerinin etkili olduğu, inceleme düzeyinin artmasının durumluk kaygı düzeyinde düşüşe sebep olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: İmgeleme, Durumluk Kaygı, Güreş



ABSTRACT

Master's Thesis

THE EFFECT OF IMAGING LEVEL BEFORE COMPETITION ON ANXIETY IN WRESTLERS

Hüseyin Demir

This study aims to investigate the effect of pre-competition imagery level on state anxiety in wrestlers. The study group has been composed of 300 men wrestlers aging 11-18 who participated in Turkey championship and Greco-Roman wrestling in Ankara, Sanlıurfa, Elazığ, Kayseri provinces. Participants were asked to apply a demographic information form seeking answers to questions such as age, education level, how many years he wrestled, national athlete status, and parental education level, state anxiety scale and imagery inventory. The data from the inventory was processed in the SPSS.22 package program and analyzed. Explanatory statistics including arithmetic mean, standard deviation, frequency and percentage distributions for demographic information were presented. Skewness and kurtosis test were measured at the first stage to determine the relationship between state anxiety and imagery in sports subscales and some demographic variables. Independent Sample T and One Way ANOVA tests were applied according to the test results.

In case there are differences between the variables, Tukey HSD and Dunnett T3 tests were used according to homogeneity results of Post-Hoc tests to determine this difference stems from what group or groups. Also, regression analysis was used to determine the effect level between the variables. Results were evaluated at 95% confidence interval and $p < 0.05$ significance level. As a result of the regression analysis, a statistically significant positive correlation was found between the wrestlers' pre-competition imagery levels and state anxiety levels. Looking at the results of the research in general, It was determined that age, sports year, national athlete status, wrestlers in the family, father's education level and place of residence were effective at the level of imagination and the increase in the level of imagination caused a decrease in the state anxiety level.

Key Words: Imagination, State of Anxiety, Wrestling

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	i
YÖNERGEYE UYGUNLUK SAYFASI	ii
TEZ KABUL TUTANAĞI	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	vii
TABLolar DİZİNİ	x
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	xi
ÖNSÖZ	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Alt Problemler	2
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Sayıtlar	4
1.6. Sınırlılıklar	4
1.7. Tanımlar	4
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. İmgeleme	6
2.2. İmgeleme Çeşitleri	7
2.2.1. İçsel imgeleme	7
2.2.2. Dışsal imgeleme	7
2.3. İmgeleme ve Sportif Performansı Açıklayan Kuramlar	7
2.3.1. Psiko-nöro-musküler kuram	7
2.3.2. Sembolik öğrenme kuramı	8
2.3.3. Dikkat ve uyarılmışlık kuramı	8
2.3.4. Yetkinlik kuramı	9
2.4. İmgeleme ve Kullanma Zamanları	9
2.4.1. Müsabakadan önce ve sonra	9
2.4.2. Antrenmandan önce ve sonra	10
2.4.3. Serbest zamanda	10

2.4.4. Sakatlık sonrası toparlanmalarda.....	10
2.5. İmgelemede Dikkat Edilecek Hususlar	11
2.6. İmgelemenin Performans Artırımında Kullanımı	11
2.7. Kaygı.....	12
2.8. Kaygının Çeşitleri.....	14
2.8.1. Durumluk kaygı.....	14
2.8.2. Sürekli kaygı	15
2.8.3. Bilişsel ve bedensel kaygı	15
2.9. Kaygı Nedenleri	17
2.10. Kaygı ve Spor İlişkisi.....	18
2.11. Kaygı ve İmgeleme.....	19
2.12. Güreş.....	19
2.12.1. Türk güreşi.....	20
2.13. Güreş Çeşitleri	22
2.13.1. Sportif güreşler	22
2.12.2. Serbest güreş	22
2.12.3. Greco-romen güreş.....	22
2.12.4. Folklorik güreşler	22
2.13. Güreşin Psikolojik Temelleri.....	23
2.13.1. Güreş ve imgeleme.....	23
2.13.2. Güreş ve kaygı.....	23
3. YÖNTEM	24
3.1. Araştırma Modeli	24
3.2. Çalışma Grubu.....	24
3.3. Verilerin ve Toplanması.....	24
3.3.1. Verileri toplama araçları	24
4. BULGULAR ve YORUM	29
5. TARTIŞMA ve SONUÇ.....	42
6. Öneriler	46
7. KAYNAKÇA.....	47
8. EKLER	53
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	53

Ek 2: Durumluk Kaygı Ölçeği.....	54
Ek 3: Sporda İmgeleme Ölçeği.....	56
Ek 4: İzin Yazıları	58
Ek 5: Anket İzin.....	59
9. ÖZGEÇMİŞ	60



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık (Skewness and Kurtosis) tablosu	27
Tablo 2. Güreş Sporcularının Değişkenlere Göre Yüzde Frekans Değerleri.....	29
Tablo 3. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin yaş değişkenine göre fark analizi sonuçları	31
Tablo 4. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin eğitim değişkenine göre fark analizi sonuçları	32
Tablo 5. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin güreş yılı değişkenine göre fark analizi sonuçları.....	33
Tablo 6. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin milli sporcu olma değişkenine göre fark analizi sonuçları	34
Tablo 7. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin elde edinilen en iyi derece değişkenine göre fark analizi sonuçları.....	35
Tablo 8. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin ailede lisanslı güreş yapan kişi değişkenine göre fark analizi sonuçları.....	36
Tablo 9. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin yaşanılan yer değişkenine göre fark analizi sonuçları	37
Tablo 10. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin anne eğitim durumu değişkenine göre fark analizi sonuçları	38
Tablo 11. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin baba eğitim durumu değişkenine göre fark analizi sonuçları	39
Tablo 12. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin sosyo-ekonomik durum değişkenine göre fark analizi sonuçları.....	40
Tablo 13. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin regreasyon analizi sonuçları.....	41

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

- DBF : Demografik Bilgi Formu
SPSS : Statistical Package for the Social Sciences
SİÖ : Sporda imgeleme ölçeği
DKÖ : Durumluk kaygı ölçeği



ÖNSÖZ

Güreş sporu, kendi içinde psikolojik, fizyolojik, teknik ve taktik gibi birçok faktörü barındıran üst düzey performans sporudur. Sporcuda görülen müsabaka öncesi kaygı durumları ile baş edebilme ve sporcunun mevcut kaygı durumundan kurtulup, performansını üst seviyeye yükseltmede kullanılan imgeleme çalışmalarına ilişkin olarak müsabaka öncesi imgeleme ve durumsal kaygı ilişkisinin araştırılması hem spor psikolojisi literatürüne hem de antrenör ve sporculara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu tezin hazırlanma aşaması kısmında her türlü desteğini ve ilgisini esirgemeyen sevgili danışman hocam Doç. Dr. Ebru Araç Ilgar'a ve tezin anketlerinin uygulama kısmında bana yardımcı olan meslektaşlarım, Yasin Karadaşlı ve Mehmet Harmancı'ya ve tez sürecinde umutsuzluk yorgunluk gibi durumlarımda bana destek olan her zaman yanımda olan Mahmut Toprak'a ve eğitim hayatım boyunca bana destek olan, emek sarf eden Annem Nevin Demir'e Babam Ahmet Demir'e ve ablam Birsen Demir'e teşekkür ediyorum.

Hüseyin DEMİR

1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problemi, araştırmanın amacı, alt problemler, araştırmanın önemi, araştırmanın sayıtlıları, sınırlılıkları ve araştırma ile tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Genel olarak insan, fizyolojik ve motorik becerilerinin yanında psikolojik, sosyolojik ve kültürel vasıflar taşıyan çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Sportif olarak bakıldığında yüksek düzeyde performans gösterebilmek için sporcunun fiziksel ve psikolojik açıdan hazır durumda olması gerektiği vurgulanmıştır (Konter, 2003).

Sporda başarı elde edebilmek için sadece fiziksel yetenek değil, aynı zamanda psikolojik yeteneklere de gereksinim olduğu görülmektedir (Loehr, 1986).

Zihinsel çalışma, (İmgeleme) farklı sebeplerle sporcuda görülen kaygı, korku, heyecan gibi psikolojik sıkıntı üreten sebeplerden kurtularak, en uygun uyarılma düzeyine sahip olarak, sporcunun performansını olumlu yönde gerçekleşmesine katkı sunar (Özerkan, 2004).

Spor psikolojisinde, önemli bir yere sahip olan imgeleme ile ilgili araştırmacılar, danışmanlar, antrenörler ve sporcular arasında baskın bir zihinsel eğitim yöntemini tanımlamak için imgeleme ile ilgili, hayalinde canlandırma, bilişsel antrenman ve bilişsel tekrar gibi terimler kullanılmaktadır (Taylor ve Wilson, 2005).

Spor, kendi içinde rekabet, kazanma ve yenilme duygularını barındıran bir olgudur. Müsabaka olgusu sporcularda kaygı duygusunun ortaya çıkmasını sağlamıştır. Kaygı, sporcuların tavır ve tutumlarında isabetli karar verme yetilerini kötü yönde etkileyebilmektedir. Kaygı seviyesi arttıkça sporcunun isabetli kararlar alma da ve becerilerini sergileme de güçlük çektiği görülmüştür. Yüksek kaygı, sporcuların çok hakim oldukları ve sürekli çalışmalarında yer verdikleri bazı teknikleri unutturabilmesinin yanında, duygu ve düşüncelerinde belirsizliğe neden olup istenmeyen bazı kötü hareketler yapmasını da sağlayabilir (Gümüş, 2002).

İmgeleme ve kaygı, sporcunun performansını etkilemesi ve başarıya giden yolda aktif rol oynaması açısından spor psikolojisinde önemli yer tutmaktadır. İnsanlık tarihine bakıldığında insanın arayış ve keşfetme hedeflerini oluşturmasında zihinsel süreçlerinin ve bununla beraber hayal kurma ve imgeleme çalışmalarının ne derece mühim olduğu görülmektedir. İmgelemenin nasıl olduğu ve ne zaman ortaya çıktığı konusu ile ilgili çalışmalar araştırmacılar tarafından çalışılmış ve imgelemeye dair pek çok çalışma yapılmıştır. Netice olarak da imgeleme ve kaygının sportif başarıda önemli bir unsur olduğu görülmüştür (Vurgun, 2010).

Bu bağlamda güreşçilerin müsabaka öncesi imgeleme düzeyinin durumluk kaygıya etkisi açısından incelenmesi, konu ile ilgili yapılan alan yazınına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma genel olarak, güreşçilerde müsabaka öncesi imgeleme düzeyinin, durumsal kaygıya olan etkisini incelemeyi amaçlamıştır.

1.3. Alt Problemler

1. Güreş sporcularının değişkenlere göre dağılımları nasıldır?
2. Güreş sporcularının imgeleme düzeyleri ve durumluk kaygı düzeyleri

Yaş,

Eğitim düzeyi,

Spor yapma yılı,

Milli sporcu olma durumu,

Derecesi,

Ailede güreş sporu yapan kişi olma durumu,

Yaşadığı yer,

Anne eğitim düzeyi,

Baba eğitim düzeyi,

Sosyo-ekonomik düzey, değişkenlerine göre anlamlı değişim göstermekte midir?

3. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin, durumluk kaygı düzeylerine etkisi ne şekildedir?

1.4. Araştırmanın Önemi

Sporun içinde aktif faaliyet gösteren sporcular hem fiziki açıdan hem de psikolojik açıdan yüklenmelerle karşılaşmaktadır (İkizler ve Karagözlü,1997).

Müsabakalar, sporcularda sosyal ve ekonomik yönden yüksek ehemmiyet arz etmektedir. Böyle bir durumda sporcunun bedensel becerileri ne kadar üst seviyede ve yapmış olduğu antrenmanlar ne kadar mükemmel olursa olsun başarıyı elde etme de kaygıyla mücadele etme yeteneği oldukça önemli bir etkidir (Güvendi, 2015).

Müsabaka başlamadan önce sporcular, kaygı, korku ve heyecanlı olurlar, mevcut kaygısı ile başa çıkamayan sporcular, bunu fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal davranışlarında gösterirler. Pek çok sporcuda müsabaka başlamadan önce mide ağrıları görülebilir, olumsuz fikirler içerisinde olabilir ve asabi tavırlar sergileyebilir. Önemli yarışmalarda kaygı ve stresin sporcularda ne derece etkili ve önemli olduğu basit bir şekilde görülmektedir (Özbey, 2012).

Spor psikolojisinde var olan önemli uygulama dallarından birisi de imgelemedir. Tekniksel, taktiksel ve motorik egzersizlerle bütünleştirilerek uygulanan imgeleme çalışmaları sporcuların performans seviyesinin yükseltilmesinde önem arz etmektedir. Sporda imgeleme, çalışmaları sporcunun kaygıyla mücadele edebilmesine yardımcı olduğu gibi sporcunun kendine olan güvenini de yükseltmektedir (Vurgun, 2010).

Yapılan çalışmalar sonucu sporcuda görülen müsabaka öncesi kaygı durumları ile baş edebilme ve sporcunun mevcut kaygı durumundan kurtulup, performansını üst seviyeye yükseltmede kullanılan imgeleme çalışmalarına ilişkin ülkemizde avrupa dünya ve olimpiyatlar da en çok madalya kazandığımız ata sporumuz olan güreşle ilgili alan yazınına bakıldığında imgeleme ve kaygı ile ilgili çalışmaların sayısının çok az olduğu gözlemlenmiştir.

Bu bağlamda güreşçiler de müsabaka öncesi imgeleme ve durumsal kaygı ilişkisinin araştırılması hem spor psikolojisi literatürüne hem de antrenör ve sporculara katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

1.5. Sayıtlar

Bu araştırmanın sayıtları:

- Katılımcılar veri toplama araçlarını içtenlikle ve uygun şekilde cevaplandırmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma Şanlıurfa Kayseri Elazığ Ankara illerinde yapılan grup ve Türkiye şampiyonası müsabakalarına katılan 11 -18 yaş arası 300 greko-romen stil erkek güreşçi ile sınırlandırılmıştır.

1.7. Tanımlar

1.Kaygı: Endişe, gerginlik hali, tepkide tutarsızlık ve bir korku durumu veya kötü bir şey yaşanacağına ilişkin bir duygunun olması olarak tanımlanmaktadır (Arkonaç, 1993).

2.Durumluk kaygı: Kişinin kendi içinde hissettiği stresli durumdan ötürü sürekli olarak duyduğu sübjektif korku olarak tanımlanmıştır (Öner,1996).

3.Sürekli kaygı: Sürekli kaygı, aşırı kaygı yüklü olan bireylerde görülen, kişinin kaygı sürecine olan bağımlılığı olarak tanımlanır (Toktaş, 2017).

4.İmgeleme: Bireyin, beceri gelişimini performans, motivasyon, özgüveni yükseltici ve uyarılmışlık seviyesini düzenleyici bir zihinsel çalışma metodudur (Martin, Mortiz, Hall. 1999).

5.Güreş: İki sporcunun, belirlenen kural ve kaideler içinde herhangi bir vasıta olmaksızın belirli bir yer üzerinde teknik, taktik, strateji, yetenek, psikolojik güç ve zekalarından faydalanarak sporcuların birbirlerine üstünlük kurma sanatı olup, tüm

vücut alanlarının beraber hareket etmesini sağlayan ve kuvvet gerektiren bir yakın mücadele ve performans sporudur (Özbey, 2012).



2. GENEL BİLGİLER

2.1. İmgeleme

İmgeleme “imge” kelimesinden türetilmiş bir kavramdır. İmge, duyu organlarının dışarıdan algıladığı bir objenin bilinçte görülen benzeş duyularla algılanan, bir uyaran olmaksızın bilinçte görülen obje, olaylar, hayal, imaj olarak tanımlanabilir (Uğur, 2016).

Richard son (1969) imgeleme sözcüğünü “ya çıkarım yapılmış zihinsel oluşumlar ya da süreçler gurubu veya az çok algı gurubu olduğunu ifade etmiştir. İmgeleme, sözlük anlamı olarak var olan bir doğrunun benzerini yapma anlamına gelmektedir. Gerçek duyuusal tecrübeleri olmuş gibi zihnimizde oluşturmak, düşünmek şeklinde açıklanabilir" (Beşiktaş, 2005).

İmgeleme, araştırmacılar tarafından ayrıntılı bir şekilde çalışılan psikolojik bir süreçtir. Bireylerin zihinsel süreçlerini algılamak amacıyla yapılmış olan araştırmalardan biridir. Bilimden önceki felsefi döneminden başlayarak; Aristo ve Plato'nun bu alanla ilgili yazı ve çalışmaları görülmüştür. Deneysel psikolojinin ilerlemesiyle beraber 19.yy. da imgeleme, zihinsel araştırmaların ortak noktası olmuştur. Wilhelm Wundt, William James gibi isimler bu konu ile ilgili çalışmalara başlamıştır (Akkarpat, 2014).

İmgeleme; reel (gerçek) yaşamların taklit edildiği bir yaşantıdır. İmgelediğimiz şeyleri görmüş gibi hissede biliriz, imgelerken davranışlarımızı hissede biliriz, ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgelerini yaşayabiliriz. İmgeleme sadece beyinde hayal etme değil, aynı zamanda beynimizde canlandırılan durumu bütün duyu organlarıyla oluşturmayı (görme, koklama, işitme, dokunma, tat alma) kapsamaktadır. İmgeleme bir düşünce sürecidir ve imgelemede üreticilik vardır (Aldemir, Biçer ve Kale, 2014).

İmgeleme düşünüş ve yaratıcılık sürecidir. Serbest düşünce sürecinde oluşan imgeler birbirini takip ederek zihinde var olur, hayal kurulur. İmge ya da tasarımlar daha fazla soyutlanır, birbirine eklenip, çıkarılır, benzetilir, özellikleri değiştirilir. Yeni

bileşimler, sentezler oluşur bu da yaratıcılık sürecini oluşturur. Bu süreci oluşturabilmek için zihindeki depolanmış bilgi zenginliği ile yaşantı birikimi kullanılır (Erkuş, 1994).

2.2. İmgeleme Çeşitleri

2.2.1. İçsel imgeleme

İçsel imgeleme sporcunun kendini bir tekniği uygularken düşünmesi şeklinde ifade edilebilir. İçsel imgelemede sporcu süreçleri uygulayan kişi konumundadır. Adeta beynimizde bir kamera varmış gibi kendimizi belli bir hareketi gerçekleştirirken görürüz. İçsel imgelemede sporcu kendi bedeninin içerisinde. Dikkatle algıladığı durumları görür, ama kendi bedenini göremez. İçsel imgelemenin, belirli becerilerin öğreniminde, dokunsal (kinestetik) geri dönüte katkıda bulunduğu söylenebilir (Güvendi, 2015).

2.2.2. Dışsal imgeleme

Aslan (2014) sporcunun kendini bedenini dışarıdan bir gözle izlemesi olarak açıklanabilir. Birey kendini doğru ve açık bir şekilde gözleme imkânına sahip olduğundan hata ve eksiklerini rahatlıkla seçer, birey kendisini model alır ve sporcu kendini yüksek seviyede bir tekniği yaparken ya da istediği bir performansı uygularken görebilir. Bu türlerde ki imgeleme ile sporcu kontrol becerilerine sahip olur. Sporcu kendisinin dışarıdan nasıl görüldüğünü zihnin de canlandırırken, nasıl olması gerektiği ile ilgili ilişki kurarak yeni teknikler elde edebilir (Weinberg, Gould 1995).

2.3. İmgeleme ve Sportif Performansı Açıklayan Kuramlar

2.3.1. Psiko-nöro-musküler kuram

İmgele ile ilgili ilk kuram Carpenter (1894) tarafından geliştirilmiştir. Carpenter'a göre imgeleme motor yetilerin kazanılmasını kolaylaştıran bir etkiye sahiptir. Bu kurama göre fiziksel egzersiz sırasında belli bir nöromusküler yoldaki neurotransmitter maddeler uyarıldığında, bu yol süresince kimyasal maddeler salınmakta ve bir transmission (geçiş) gerçekleşmektedir. Buradan hareketle bir imgesel

araştırmada bulunması benzer şekilde fizyolojik çalışmalarda olduğu gibi nöromusküler egzersizleri harekete geçirmektedir (Tiryaki, 2000).

Psiko-nöromusküler kuram, temiz olarak imgelenen görüntülerin, olayların ve tutumların, gerçeğine yakın olarak nöromusküler cevaplar oluşturabileceklerini ortaya atmaktadır. Zihnimiz de imgelemesi yapılan görüntüler, kaslarımıza tesir eder ve zihnimiz, kaslarımızı imgelendiği şekilde yönlendirir. Beynimiz, kaslarımızı imge edilen beceriye uygun bir biçimde uyarıcılar iletmektedir. Zihnimiz tarafından gönderilen bu uyarıcılar, oldukça küçük biçimde olduklarından, dıştan algılanabilen ve belirgin olan bir kas eylemini oluşturamazlar. Şöyle ki, bu uyarılar kaslarımızı fiziksel yetiler tarafında etkileyebilir, programlayabilir ve performansa yardım sağlayabilir (Vurgun, 2010).

2.3.2. Sembolik öğrenme kuramı

Sembolik öğrenme kuramına göre, imgelemenin kazandırdıkları, kassal aktivitenin kendisinden çok, özel motor konuların sembolik bileşenlerinin çalışmasına olanak sağlamasıdır. Bir başka deyişle imgeleme, sporcuların zihinsel plan, tasarım geliştirmelerine yardımcı olmakta, onların başarılı bir şekilde performans ortaya koymaları için yönlendirilmektedir (Ryan ve Simons, 1981).

Sembolik öğrenme kuramı, imgeleme uğraşları ve hareket modellerinin sporcuların zihinlerinde kodlanmasına yardımcı olduğunu gözlemlemiştir. İmgeleme uğraşları, merkezi sinir yapısı içerisinde, motor programlamaların geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. İmgeleme etkinlikleri, sporcuların zihinsel tasarım geliştirmelerine, gerçeğe yakın zihinsel süreçler yaşamalarına ve psikolojik yetiler elde etmelerine yardımcı olmaktadır. Sporcular yaptıkları sporla bağlantılı olarak, yapacakları teknik ve taktik çalışmalarını arkadaşlarına ve rakiplerine gösterecekleri hareketleri imgeleyerek, kendilerini müsabakalara hazırlayabilirler (Beşiktaş, 2005).

2.3.3. Dikkat ve uyarılmışlık kuramı

Bu kuramda imgeleme, en uygun uyarılma seviyesinin elde edilmesine katkı sağlamaktadır. Dikkat ve uyarılma ile ilgili varsayımlar imgesel çalışmaların sporcunun en uygun uyarılma düzeyini elde etmede, hazırlayıcı işlev olarak bir seri yardım

sağladığını ortaya atmıştır. Feltz ve Landers (1983) imgelemenin öncelikle kuvvet ile ilgili durumlarını basitleştirici olduğuna, daha sonra da sembolik ve zihinsel faktörleri olan konuları kolaylaştırıcı olduğuna dikkat çekmişlerdir. Bu kuram, doğrudan deneysel olarak ilgi görmemiştir. Yalnız, son dönemlerdeki çalışmalar, konuyla alakalı imgelemenin, konuyla alakası olmayan imgelemeye nazaran, performansta daha büyük etkiler oluşturmaktadır (Güvendi, 2015).

2.3.4. Yetkinlik kuramı

İmgelemenin olumlu motor performansa olumlu motor performansında imgelemeye etkisi vardır. Yetkinlik beklentisinin performansla bağıntısı olmasına rağmen, yetkinlik beklentisinin imgeleme ile yükseltilmesi ile ilgili sıkı bir bağ bulunamamıştır. İmgelemenin performansı nasıl etki ettiği ile ilgili yeterli bir bilgiye sahip değiliz. Sembolik öğrenme kuramı, becerilerin elde edilmesinde zihinsel antrenmanın etkisini idrak etmede, dikkat uyarılma kuramı veya yetkinlik kuramı ise, iyi öğrenilmiş motor becerilerin performansında performans öncesi imgelemenin etkilerini anlama da daha elverişli yaklaşımlar olabilir (Budak, 2003).

İmgelemenin etkili olabilmesi için, sporcu performans alanlarının bilincinde olmalı ve bunun bütünsel şekilde imgesel kopyasını gerçekleştirebilmelidir. Şu ana kadar edinilen bilgilere göre, bu seviyede gelişmiş imgesel yeteneği destekleyen kanıtlar azdır. Bu en azından karmaşık motor beceriler için doğru gözükmemektedir. Fakat sporcu, performans alanlarının yanlış bir imgelemesine sahip olursa bu durum performans gerilemesine sebep olmaktadır. Bu nedenle doğru ve olumlu imgeleme, performans düzelmesinde daha etkili olmaktadır (Aslan, 2014).

2.4. İmgeleme ve Kullanma Zamanları

2.4.1. Müsabakadan önce ve sonra

Müsabakadan önce yapılan imgeleme çalışması sporcuyla rahatlatır, gevşetir ve zihinsel olarak müsabakaya hazır hale getirir. Müsabakadan ne kadar süre ve önce imgelemenin yapılacağı sporcuya göre değişiklik göstermektedir. Kimi sporcular müsabaka başlamadan önce imgelemeyi kullanma ihtiyacı duyarken, kimi sporcular ise

bir saat ya da iki saat önce imgelemeyi kullanmayı tercih ederler. Kimi sporcularda imgelemeyi müsabakadan önce iki ya da üç sefer farklı zaman dilimlerinde 10 dakikalık zaman dilimlerinde kullanırlar. Bu gibi durumlarda her bir bölümde değişik noktalara odaklanılır. Müsabakadan sonra yapılan imgeleme olaylar taze olduğundan ileriye dönüktür. Sporcuların daha sonraki performanslarına konsantre olmalarını sağlar. Yarışmadaki başarılı anlarla olumlu geri dönüt sağlanır, hatalar ele alınarak yeni stratejiler geliştirilir (Biçer, 1997).

2.4.2. Antrenmandan önce ve sonra

İmgeleme antrenmandan önce ve sonrası yapılabileceği gibi antrenmanla beraber de yapılabilir. Başlangıç aşamasında bu süre 10 dakikayı geçmemelidir. Teknikte beceri artıp ustalaştıkça bu süre üst zaman dilimlerine artırılabilir. Antrenmandan önce yapılan imgeleme sinir sistemini etkileyeceğinden, bir ön ısınmayı gerçekleştirip konsantrasyonu artırır, hazır olmayı sağlar ve zaman kazandırır. Antrenmandan sonra yapılan imgeleme, olaylar canlı ve yeniyken yapıldığından sporcunun antrenmandaki hatalarını düzeltmesine gerekli dönütlerin alınmasına ve hedeflenen becerinin kazanılmasına yardım edebilme açısından oldukça önemlidir (Biçer, 1997).

2.4.3. Serbest zamanda

Sporcular imgelemeyi yapması hususunda performanslarını olumsuz etkileyecek bir durum yoktur. Herhangi bir yer ve zamanda yapabilirler. İmgeleme antrenmanın bir parçası olarak görülmelidir. Sporcuların antrenörleri ile iletişim kurarak imgeleme çalışmalarını yapma zamanını ve yerini önceden planlamaları gereklidir.

2.4.4. Sakatlık sonrası toparlanmalarda

Sporcu, branşına özgü teknik ve taktik uygulamalarını imgeleme çalışması yaparak canlı tutabilir. Bu hem sakatlık sırasında oluşabilecek kaygıların azalmasında etkili olur, hem de sakatlık sonrası, müsabakalara zihinsel ve duygusal olarak hazır olmasını sağlar.

2.5. İmgelemede Dikkat Edilecek Hususlar

Rushall'a göre; etkili bir imgeleme için aşağıdaki hususların göz önünde bulundurulması gerekir (Tiryaki, 2000).

1. Bireyin ihtiyaçlarını değerlendirmek.
2. İmgelenecek hedef davranışı seçmek.
3. İmgelemeye dair öğretim basamaklarını tespit etmek.
4. Her bir basamaktaki imgeleme hızını belirlemek.
5. Uygulama ile bağlantılı sporcuya eğitmek vermek.
6. Kapalı pozitif pekiştirmeleri öğretmek ve geliştirmek.

2.6. İmgelemenin Performans Artırımında Kullanımı

Birçok araştırmada sportif performansla imgeleme arasında ilişki incelenmiş ve kapsamlı öneriler sunulmuştur. Bu araştırmalar değerlendirildiğinde, imgelemenin sportif performansa farklı şekillerde yardımcı olduğu söylenebilir. Performansı yükseltmede imgelemenin kullanımını fiziksel becerinin arttırılması, algısal becerinin arttırılması ve psikolojik becerinin arttırılması üç başlık altında toplanabilir (Aslan, 2014).

Araştırmacılar imgelemenin fiziksel uygulama kadar faydalı olmadığı, imgelemenin hiç çalışma yapmamaktan daha yararlı olduğu ve imgelemenin birçok farklı sporlarda örneğin, dayanıklılık sporlarında, futbolda, basketbolda güreşte, voleybolda, hentbolda, dalmada, golfta, kayakta, patende, jimnastikte, atletizmde, aletli dalışta, performansı artırdığı gibi sonuçlar görülmüştür (Leunes, 2002).

İmgelemenin etkisi, sporcunun kendini model alması tarzında arttırılabilir. Sporcu geçmişte göstermiş olduğu başarılı performanslarını daha önce çekilmiş video kayıtlarından izleyebilir ve böylece kendi hareketlerini model alabilir. Bu kişinin kendisiyle daha çok yakınlık kurmasına, kendisini daha iyi tanıyıp analiz etmesine yol açabilir (Beşiktaş, 2005).

Sporcu kendisine yabancı olan bir başka sporcunun başarılı becerilerini model olarak kullanma yerine, kendine ait olan, kendisinin üretmiş olduğu özgün hareketleri

model olabilir. Bu durumun sporcunun kendisine olan saygı öz yeterlilik, güven ve performansının artmasında etkili olabilir (Konter, 1999).

İmgeleme çalışması doğru bir şekilde yapıldığında performansa aşağıda açıklanan şekillerde yardımcı olabilir (Konter, 1999).

- 1.İmgeleme öz farkındalığın ve öz yeterliliğin gelişmesine yardımcı olmaktadır
- 2.İmgeleme duyguların kontrol edilmesine yardımcı olmaktadır
- 3.imgeleme acılı durumların rahatlatılmasına yardımcı olmaktadır
- 4.İmgeleme uyarılmışlık veya yoğunlaşmanın düzenlenmesine yardımcı olmaktadır.
- 5.İmgeleme hazırlık ve taktik stratejilerine yardımcı olmaktadır.
- 6.İmgeleme becerilerin öğrenilmesine ve çalışılmasına yardımcı olmaktadır
- 7.İmgeleme sporcunun yüksek kaygı ve stres durumunu optimal seviyeye indirip sporcunun performansının artmasına yardımcı olmaktadır.

2.7. Kaygı

Kaygı, kelimesinin köküne bakıldığında Yunanca da karşılığı “anxietes” olup endişe, korku, merak anlamlarına karşılık gelir. İlk olarak Çiçero tarafından ortaya atılmış, baskı boğulma manasına gelen ve geçici olarak “angor” kavramından ayrılmıştır (Göçtü, 2018).

Kaygı, hoş olmayan özellikleri ile öteki duygulanma şekillerinden farklılık gösteren ve bunaltı kelimeleri ile tanımlanan duygulanım şeklidir (Kırlı, 2000).

Kaygı terimi, psikoloji literatüründe yüzyılın ilk yarısında görülmüş, bu alanda ilk araştırmalar 1940’lı yılların sonlarında olmuştur. Bu alanda kaygıyı ilk kullanan ve bunu bir kavram olarak ifade edip tanımlayan üstünde çalışmalar yapan Sigmund Freud’dur. İlk olarak kaygının içgüdü ve dürtülerden gelen gücün kontrol edilmesi neticesinde ortaya çıktığını öne süren Freud, daha sonra bu anlayışını değiştirip kaygıyı benliğin tehlikeli durumu algılaması olarak görmüştür. Bu durumun ortadan kalkması için bastırma sisteminin çalıştığını savunmuştur. Freud’a göre kaygının görevi,

oluşabilecek herhangi bir tehdit ve tehlike durumuna karşın benliği ikaz etmek ve savunma mekanizmasını harekete geçirmektir (Freud, 2009).

Kaygı duygusu; hareketlerimizi etkileyen bir duruma sebep olur. Bazen kalıcı bir kişilik özelliği gibi görülürken, bazen geçici (durumluk) bir ruh durumu olarak yaşanır (Özbydar,1983).

Kaygı, varlığı devam ettirebilmek ve değişik koşullara adaptasyon oluşturabilmek için olması gereken bir dürtüdür. Bazıları, kaygıyı, kişiliği oluşturan ilk esas güç olarak görürken, bazıları da de ikincil olarak oluşan ama kişiliğin oluşumunda, ilerlemesinde ve hareketin ortaya çıkmasında önemli bir etken olarak görülmüştür (Köknel, 1997).

Kaygı, kişinin bir uyarana karşı duygusal, zihinsel ve fiziksel farklılaşlarıyla var olan uyarılmışlık durumu olarak tanımlanmaktadır. Çoğunlukla kaygı terimi korku ile karıştırılmaktadır. Şöyle ki olma sebebinin bilinmesi, daha etkili ve daha az devam etmesi açısından korku kaygıdan ayrıdır (Özer, 2002).

Morgan'a göre kaygı, bireylerin doğasında ki olası hislerindedir. Korku, sinir, üzüntü, gibi hislerle birleşmiş olduğu için bilinmesi ve tanımlanması oldukça zordur (Morgan, 1977).

Kaygı, yaklaşan bir tehlikeye karşı tedbir alınmasını sağlayan bir alarm özelliği taşır. Korku ise bilinen ve dış dünyadan bireye yöneltilmiş bir tehlide karşı cevap iken, kaygı bilinmeyen, içten gelen, içgüdüsel kaynağı içsel bir çatışma olan bir tehlide cevaptır. Kaygı, beraberinde gelen belirsizlik nedeniyle sıkıntılı bir bekleyişe sebep olurken, korku ise baskın duygular ve fiziksel duyumların var ettiği dona kalım durumları dışında tehlide yönelik bir hareket başlatır. Kaygı, bozucu bir etki oluşturur, buna karşılık olarak korku kişinin uyum sağlamasına yardımcı olur (Şenol, 2006).

Kaygıda, kişinin güvensizlik duyguları içinde olması ve yardımsız kalması, kişinin olumsuz ve karamsar beklentiler içinde olması olumsuz sonuçlarla karşılaşacağı düşüncesinde olması, kişinin düşündükleri ve yaptıklarının sürekli bir uyumsuzluk ve düzensizlik içinde olması, kişinin yaptıklarının sonucuna verdiği önem ve karşılaştığı engellenmeler, kişinin belirsizlik içinde olması, kişinin mevcut potansiyelleri ile çevresel istemler arasında önemli bir dengesizliğin söz konusu olması gibi etmenler bulunmaktadır (Konter, 1996).

Ergenlik çağı, insanın yaşantısında kaygı düzeyinin en üst düzeye çıktığı, en karmaşık süreçtir. Çocukluk döneminden çıkıp, gençliğe ilk adımı atmaya başlayan ve bu dönemlerde duygularında yüksek şekilde yoğunluk, yalnızlık, özgüven eksikliği, yıpranma, çevreye adapte olamama gibi duygularla, iletişim kopukluğu aileyle anlaşamama ve kaygı duyma gibi durumlarla karşı karşıya gelebilirler (Kulaksızoğlu, 2006).

2.8. Kaygının Çeşitleri

2.8.1. Durumluk kaygı

Bu kaygı çeşidi devamlı görülen kaygı değildir, durumdan duruma göre farklılık gösterir. Kişinin gördüğü ve tehdit edici olarak algıladığı durumlarda, durumluk kaygı düzeyi fazla, bu tehlikenin tehdit edici olarak görülmediği oluşumda ise düşük olmaktadır (Özgüven, 2017).

Bireyin, yaşamış olduğu stresli hallerden dolayı hissettiği korkuyla gerilim ve huzursuzluk hislerinin ortaya çıkma halidir (Aral,1997).

Durumluk kaygı, bireyin yaşamış olduğu sıkıntılı durumdan ötürü hissettiği ve kişiden kişiye farklılık gösteren korkudur. Fiziksel olarak da özerk sinir sisteminde oluşan bir uyarılma neticesinde terleme, kızarma ve titreme gibi bedensel farklılaşmalar, kişinin gerilim ve sıkıntı hissiyatlarının belirtisidir. Stresin baskın olduğu anlar da durumluk kaygı düzeyinde artma, stres ortadan kaybolunca, azalmalar olur (Öner ve Le Compte, 1983).

Farklı bir tanım ile durumluk kaygı, stres, üzüntü ve sinirlilik ile bütünleşmiş olan acil durumu göstermektedir. Durumluk kaygı kinetik enerjiye benzerdir. Gerekli seviyede uyarıcı bir uyarıcı olduğunda kinetik bir tepki oluşmaktadır (Yücel, 2003).

Durumluk kaygının önemli bir vasfı da baskınlığının kategorize edilebileceği ve süreç içerisinde dağınmış bir farklılaşmaya sahip olduğudur. Sakinlik ve hareketsizlik durumluk kaygının olmadığını gösterirken; sinir, endişe ve tasa orta seviyeleri gösterir, baskın düzeyde korku ve korkma hissi, olumsuz fikirleri ve organize olmamış panik hareketleri aşırı fazla durumluk kaygı durumu anlamına gelmektedir (Engür, 2002).

2.8.2. Sürekli kaygı

Sürekli kaygı, aşırı kaygılı olan bireylerde görülen, kişinin kaygı yaşantısına olan bağımlılığı olarak isimlendirilen bir durum olarak tanımlanır. Sürekli kaygı oluşturabilecek durum ve olaylar karşısında birey devamlı bir kaygı reaksiyonuyla tepki vermektedir (Toktaş, 2017).

Kişinin kaygı yaşantısına olan eğilimidir. Buna kişinin yaşamış bulunduğu durumları çoğunlukla stresli anlama ya da stres olarak ifade etme yöneliminde söylenebilir. Tarafsız ölçütlere göre nötr olan durumların kişi açısından tehlikeli ve olumsuz görmesi neticesinde oluşan memnuniyetsizlik ve mutsuzluk hissidir. Bu biçimde kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin rahatlıkla kırıldıkları ve umutsuzluğa sahip oldukları görülür. Bu kişiler sürekli kaygıyı ve diğerlerinden daha fazla ve baskın bir biçimde hissederler (Öner, 1983).

Sürekli kaygısı olan insanlar kendilerine ve dış çevrelerine karşı sürekli bir kaygı durumu hissederler. Sürekli bir kaygı durumu kendini gösteren bir tehlike kaynağı olmaması üzerine ilişkisiz kaygı olarak ifade edilir, bu kaygıya dikkati toparlayamama, karar verme zorluğu, aşırı hassaslık, karamsarlık, uyku düzensizlikleri yüksek terleme, boyun ve omuz bölgesinde kas gerilimi, avuç içi nemlilik, belirgin bir gerekçe olmamasına rağmen nabız ve tansiyon ölçümlerinde fazlalık görülmesi gibi etkenler görülebilir (Kaya, 2001).

Spielberger, sürekli kaygıyı faktör ve elde edilmiş tarafsız davranışsal eğilim olarak, kişinin yüksek çapta tehlike arz etmeyen durumları tehdit edici olarak görme yönelimi ve bunlara objektif tehlikenin ehemmiyetine göre, dağınık yoğunlukta durumluk kaygı ile reaksiyon göstermesi biçiminde tanımlamaktadır (Konter, 1996).

2.8.3. Bilişsel ve bedensel kaygı

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel tarafıdır. Bireyin kendine karşı yapmış olduğu olumsuz analizleri veya performansı ile alakalı olarak kötü beklentileri tarafından oluşmaktadır. Bilişsel kaygı, bireyin sorunlarından, sıkıntı verici görsel imgelerden ve bunlarla bağlantılı olarak güzel olmayan hislerden, şuurlu bir biçimde farkındalığı ile karakterizedir. Bu bizim önümüze genel anlamda sporda, istisnaî olarak da futbolda,

futbolcunun kendisini olumsuz olarak daimi bakmaları ve kötü performans eğilimleri ile oluşmaktadır (Toktaş, 2017).

Bir başka ifade de ise bilişsel kaygı şu şekilde tanımlanmaktadır. Somatik kaygıdan ayrı olarak olumsuz düşünce, endişe ve umutların, kırılması dikkatin dağılması, motive olamamayı, bireyin kendisiyle ilgili düşüncelerini açıklamaktadır (Özbydar,1983).

Bedensel kaygı, doğrudan otonom uyarılmadan oluşan ve kaygı üzerinde etki gösteren bedensel değerleri göstermektedir. Somatik kaygı, hızlı nabız atım değeri, kısa ve parça parça soluk alıp vermeler, ıslak avuç içleri, mide ağrısı ve gergin kaslar gibi tepkisel davranışlarla kendisini dışa vura bilmektedir (Özbey, 2012).

Bilişsel ve bedensel kaygının durumsal ve devamlı olan davranışla ilintisi vardır. Bilişsel ve bedensel kaygının ve bunlarla bağlantısı olan durumluk ve sürekli kaygının baskınlık ve yön detayları da söz konusu olmaktadır. Olumsuz uyarıcılar neticesinde, bedensel ve bilişsel kaygının tarafları çoğunlukla olumsuz yöne doğru gidebilir ve azami ölçülerde bilişsel ve bedensel kaygıya sahip olma, kötü tecrübelerle sebebiyet vermektedir (Gümüş, 2002).

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.²⁵ Bilişsel ve bedensel kaygının hem durumsal hem de sürekli olan davranışla ilişkisi olmaktadır. (Erbaş, 2005).

Bilişsel kaygı bedensel kaygıya oranla müsabaka öncesinde daha hızlı yükseliş göstermektedir. Bilişsel kaygı arttıktan sonra, maç öncesi ve maç sırasında aşırı farklılaşmaya uğramaz ve yükseklik seviyesini muhafaza eder. Yalnız yine de sporcunun müsabaka esnasında, hedef çitasına göre, bilişsel kaygının dalgalanma gösterebileceği de gözden kaçmamalıdır. (Konter, 1998).

Müsabakaya az bir zaman kala sakatlığı olan bir basketbolcu gelecek hafta maçta oynayıp oynamayacağı ile alakalı olarak aşırı düzeyde bilişsel kaygı gösterebilir. Ancak bu basketbolcu, spor doktorunda bir hafta sonraki maça hazır olabileceğinin söylenmesi durumunda bilişsel kaygı durumunda iniş görülebilir (Civan, 2001).

Bedensel kaygı da yükselme, bilişsel kaygıya göre daha geç ve yarışmaya yakın bir süreçte artış gösterir. Bedensel kaygının yükselmesi sporcudan sporcuya değişiklik gösterebilir. Kimi sporcularda bu, yarışmadan bir gün önceki akşam, kimi sporcularda müsabakanın oynanacağı gün ve diğer bazılarında ise soyunma odasında ve sahaya çıkma anında artış görülebilir (Konter, 1998).

2.9. Kaygı Nedenleri

Kaygı, genel olarak tek bir nedene bağlı değildir. Birden fazla durumun birleşimi sonucunda ortaya çıkar. Genetik etmenler ve yetiştirme biçimi, bilinçaltında uyuyan iç mücadeleler, koşullanma neticesinde öğrenilmiş korkular, çeşitli hastalıklar bireyde kaygı gerekçesi olarak görülmektedir (Sheehan, 1996).

Bazı kaygı sebepleri olarak şu maddeler sıralanabilir:

1. Desteğin ortadan kalkması: Alışıla gelmiş çevredeki yardımın ortadan kalktığı zamanlarda bireylerde kaygı oluşur.
2. İstenmeyen bir neticeyi beklemek: İstenmeyen durumların ortaya çıkacağı anlar da kişi kaygı duyar.
3. İç çelişki: Kişi inandığı ve önem verdiği bir inancı ile yaptığı davranış arasında bir tutarsızlık olduğu anlarda kaygı türünden bir gerginlik hisseder.
4. Belirsizlik: İlerleyen zamanlarda ne olacağını bilmemek kişiler için önemli kaygı sebeplerden biridir (Cüceoğlu,1991).

Müsabakadan önce sporcular kaygı, korku stres ve heyecanlı olurlar, sporcular bunu fiziksel, zihinsel ve sosyal reaksiyonlarla yansıtırlar. Bu da yarışma öncesi karın ağrıları hissetme ve gergin olmasına sebep olabilir. Bu kaygı türü, maç sırasında önemli bir pozisyonda da kendini belli ettirir. Futbolda skor olarak üstünlüğü kuran takımın oyunu hızını yavaşlatması, yer yer beklemesi; basketbolda çok önemli serbest atışlardan önce rakip antrenörün atışı yapacak oyuncunun motivasyonunu dağıtmak, kaygı düzeyini artırmak için aldığı molalar buna örnek gösterilebilir (Konter, 1996).

2.10. Kaygı ve Spor İlişkisi

Günümüzde fiziksel potansiyelin yüksek olması sportif performansı artırmak için tek başına yeterli görülmemektedir. Sporcuların psikolojik kapasite düzeyleri fiziksel kapasiteleri kadar önem arz etmektedir. Psikolojik olarak güçsüz sporcular, her ne kadar fiziksel olarak hazır olsalar da başarı elde edemeyebilirler. Bu sebeple performansı arttırmak için sporcular psikolojik anlamda da yeterli düzeyde olmalıdırlar. Sporda bireyin performansına etki eden birden fazla psikolojik etmen mevcuttur. Bunlardan biri de kaygıdır (Özgür, 2018).

Birçok alan da olduğu gibi, kaygı ve çeşitleri ile ilgili spor dallarında da araştırma ve çalışmalar görülmüştür. Sportif performansta kaygı, sporcuların adaptasyon becerilerini, dikkat ve motivasyonlarını, koordinasyon ve uyumlu karar verme ve değerlendirmelerini, güven, motivasyon ve hareketlerini ciddi şekilde etkilemektedir. Bunun sonucunda sporcuların ortaya koyacakları performanslarında gereksinim hissedecekleri çabukluk, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini yansıtabilir (Dunn, 2003).

Spor psikolojisi alanında ki uzmanlar, üst düzey performans için sporcuları belirli bir kaygı seviyesine sahip olmaları kanısında birleştiriyorlar. Bu seviyenin altı veya üstü performansı kötü şekilde etkiler. Kaygı seviyesinin çok fazla olması başlama endişesi, düşük olması ise başlama tembelliğine sebep olmaktadır. Sporcularda yüksek kaygı düzeyine, çoğunlukla sporcunun performans potansiyelinin sınırlarına doğru geldikçe görülmeye başlanır. Diğer bir ifade ile, performans potansiyelinin sınırına gelindikçe kaygı baskınlığı yükseliş gösterir. Bu arada ilave edilmesi gereken diğer bir husus da şudur; müsabakaların neticesinde belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyini ve dolayısı ile performansına istenmeyen yönde etki etmektedir (Başer, 1998).

Sporcunun kaygı durumunu müsabakanın zorluk derecesi belirler. Performans sporlarında gözlemlenen aşırı kaygı performans için olumsuz etki oluşturur. Ne yapacağını bilememe, ideal anı tespit edememe, yeni durumların karışıklığı kaygıyı yükseltmektedir. Sporcuların yeterince olgun ve kendine güven duymaları kaygıyı önemli biçimde düşürecektir (Erbaş, 2005).

2.11. Kaygı ve İmgeleme

İmgeleme, sporcunun uyarılmışlık düzeyini yükseltmek ya da düşürmek için kullanılabilir. Şöyle ki, seyirci önünde agresif performans gösteren bir sporcu gibi, sporcuyla galeyana getiren durumlar maçtan önce uyarılmışlığı yükseltmek için kullanılabilir. Buna alternatif olarak, başarılı bir performansı imgeleme, sakinleştirici fotoğraflar veya vücuttan çıkan kassal gerginlik kaygı seviyesini indirgeyebilir. İmgeleme aynı zamanda sporcuların plan yapmasını ve bu planları etkili biçimde uygulamalarını sağlayarak kaygı durumunu uyarma ihtimali olan problemler ve durumlarla mücadele etme de sporculara destek sağlayabilir (Güvendi, 2015).

Müsabaka öncesinde veya müsabaka anında somatik kaygı sorunu olan bir sporcu ıslak elleri titreyen bacakları ile etkili bir performans gösteremeyecektir. Basketbol da Atış yapan sporcu kendini, yumuşak bir kum üzerinde adeta dalga seslerinin kıyıya vurduğu yerde ve ona huzur ve mutluluk veren sıcak güneşin altında gibi hoş ve dinlendirici bir yerde hayal edebilir (Akkarpat, 2014).

Kaygı bilişsel olduğunda performansla alakalı bireysel kuşkuarda artma ve vücut tepkimelerini üretmemek, imgeleme yapanın performans seviyesi ile etkili bir şekilde üstesinden gelebildiği planı kullanması kaygıyı azaltabilir. İmgeleme, sporcuların odaklanmalarına ve dikkatleri dağıldığında tekrar toparlanmalarına katkı sağlayabilir (Güvendi, 2015).

Sporcular dikkate odaklanmalarına katkı sağlamak için, bir sonraki performansın önemli etkenlerini canlandırabilirler. Performans süresince odaklanmayı öğrenmek için, sporcular var olabilen bütün potansiyel kaygı nedenlerini ve bir sonraki performans hayal edebilir ve bu sebepler problem durumunu almadan onlarla mücadele edebilmek için taktikler üretebilirler (Morris, Spittle, ve Watt, 2005).

2.12. Güreş

Güreş; İki bireyin belirli kural ve kaideler içerisinde herhangi bir vasıta olmaksızın belirli alanlar üzerinde taktik, teknik, beceri, güç ve zekalarını kullanarak birbirlerine üstünlük kurmaya dayalı olup, tüm vücut bölgelerinin beraber çalışmasını gerektiren bir yakın mücadele sporudur (Arslan, 1984).

Güreş sporunun geçmişi oldukça eskidir, şöyle ki insanlık tarihinin başlangıcı ile var olmuştur. Güreş sporunun yapılma gayesi yaşam mücadelesi ve hayatta kalmak için sürdürülmüştür. Doğa içinde yeme içme, vahşi hayvanlara karşı mücadele etme, onlara karşı başarılı direnç göstermek bir ölüm kalım savaşı haline gelmiştir. İnsanların düşmanlardan ve vahşi hayvanlardan korunmak amacıyla mücadele vermek, kafadan tutma, boğma, devirme türünde ki kavgaları daha sonraları birbirleriyle kuvvet denemeleri yapmaları güreş sporunun ortaya çıkışı olmuştur. Bunlar gösteriyor ki güreş insanların hayat tarzlarının bir neticesi olarak ortaya çıkan yaşam bütünleşmiş bir spor dalıdır (Özbey, 2012).

Her ırksal topluluğun kültürel yaşamında farklı türlerde görülen güreş sporu, Türk spor kültüründe her daim yüksek öneme sahiptir. Buna rağmen eski Türk milletleri daha fazla konargöçer hayatı sürdüklerinden, dolayı konuyla alakalı MÖ. somut belgeleri elde etmek bir hayli zordur. Belli bir coğrafi bölge de değil dünyada üç kıtaya yayılmış olan Türkler ile ilgili tarihi belgelere daha fazla yabancı yazarlardan yararlanılarak ışık tutmaya çalışılmaktadır (Yağmur, 2011).

2.12.1. Türk güreşi

Türklerin tarih boyunca okçuluk, avcılık ve binicilikten sonra yaptıkları spor güreştir. Güreş Türkün milli sporu olarak tarihin ilk zamanından bu yana süre gelmiştir. Türkler, büyük göç öncesi totem inançlarının vermiş olduğu hür ve bağımsız eğitimin etkisinde kalmış, doğaya ve güce bağımlı kişilik özellikleri sebebi ile ata sporları olan güreşi göç ettikleri bölgelere götürmüş, gittiği bölgelere sevdirmişlerdir. Eski Türklerde her türlü eğlence ve kutlamalarda güreş yapmak bir töre idi. Pehlivanlar bir hayli çekişmeli güreşler yaparlardı. Yakın mücadelelerde üstünlük elde etmeleri gerektiği için barış dönemi günler boyunca devam eden güreşler yapmışlardır (Gümüş, 1972).

Cumhuriyetin ilan edilmesinin ardından 1923'te, Ahmet Fetgeri'nin başkanlığında, Türkiye Güreş Federasyonu oluşturulmuş ve Macaristan'dan Raul Peter, Finlandiya'dan Onni Pellinen greko-romen güreş antrenörü olarak ülkemize getirilmiş ve gençlerimiz antrenman çalışmalarına başlanmıştır. Güreşçilerimiz, modern güreşteki uluslararası ilk yarışmaya, 1924'te yapılan Paris Olimpiyatları'nda katılmışlardır. Türk güreşinin yönetiminde zirveyi oluşturan Türkiye Güreş Federasyonu, 1922 yılında TİCİ

(Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı) bünyesinde kurulmuş, 1923 yılında FILA (Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu) üyesi olmuştur. Avrupa Şampiyonası'na ilk olarak 1927 yılında Budapeşte'de katılım olmuştur. Günümüzde modern olimpik spor dallarının popüler bir branşı olan güreş, UWW çatısı altında varlığını devam ettirmektedir (Yağmur, 2011).



2.13. Güreş Çeşitleri

Kültürel bir miras olan güreş kendi içinde ikiye ayrılır:

2.13.1. Sportif güreşler

1900'lü yıllarda batıda gelişim göstererek, kültürel özelliklerden etkileşim kurarak oluşmuştur. Her coğrafyanın kendi sportif etkinliklerine paralel olarak modernleşmiş minder üzerinde icra edilen serbest ve greko- romen stilden oluşan güreş türlerinden oluşmaktadır (Arslan, 1984).

2.12.2. Serbest güreş

Serbest stil güreş anatomik olarak, vücudun bütün bölgelerini kullanılarak tehlikeli ve sportmenlik dışı faullü hareketler dışında yapılan güreş türüdür. Bu güreş stilinde el, ayak gibi uzuvlar kullanılarak rakibi yere devirmek ya da atış yapmak hedeflenmiştir (Gargi, 2018).

2.12.3. Greco-romen güreş

Grekoromen stilde ise yalnız bel bölgesinin üstü kullanılarak yapılırken ayakların herhangi bir şekilde güreşirken kullanılması kural dışı olarak görülür. Grekoromen stil sadece erkekler de yapılmaktadır (Avcuoğulları, 1993).

2.12.4. Folklorik güreşler

Her ülkenin kendi içindeki kültürel değer biçimleri ile oluşan kültüre has halk güreşleridir. Bu güreş türlerini zenginleştiren bölgesel halk güreşleridir. Her coğrafyanın toplumsal ve kültürel yaşama şeklinden etkilenecek oluşmuştur. O toplumun sosyo kültürel ruhsal, psikolojik ve gelenek, göreneklerini tam anlamıyla ortaya koyan kültürle yoğrulmuş güreşlerdir; Bunlar ülkemizde, farklı bölgelerde kendine özgü bölge güreşleri olarak görülmektedir. Örneğin; Tokat, Amasya, Malatya, Çorum, Yozgat civarlarında yapılmakta olan karakucak güreşi, diğer yörelerimize nazaran daha çok Ege, Trakya ve Akdeniz bölgelerimizde yapılan yağlı güreş,

ülkemizde Kahramanmaraş'ın ilçe ve köylerinde yapılan şalvar güreşi, Hatay ve Gaziantep yöresinde yapılan Şalvar güreşidir (Arslan, 1984).

2.13. Güreşin Psikolojik Temelleri

2.13.1. Güreş ve imgeleme

Güreşte yapılan fiziksel teknik taktik çalışmaları sporcunun hedefine ulaşmada ve iyi bir sporcu olmasında bir araçtır. Ancak sporcunun hedefine ulaşmada ve elit ve başarılı bir sporcu olmasında yalnız fiziksel çalışmalar yeterli değildir. Güreşçilerin müsabaka öncesi içinde bulunduğu mevcut psikolojik durum sporcunun performansını etkilemektedir. Bu doğrultuda bakıldığında çalıştırıcıların fiziksel çalışmalara önem gösterdiği kadar bilişsel ve duyuşsal çalışmalara da özen göstermelidir. İmgeleme çalışmaları sporcunun mevcut kaygı durumundan kurtulup performansını yükseltmede açısından spor psikolojisinde önemli yer tutmaktadır. Güreşçi, güreş teknik, taktik ve becerilerinin zihninde canlandırıldığı imgeleme ile oluşabilecek durumları önceden tasarlar. Böylece sporcu kafasında planladığı durumları olumluya çevirir ve zihninde başarmak istediği hedefleri yaşama tecrübesini yaşamış olur (Kocaeşki, Uludure, ve Elciyar, 2012).

2.13.2. Güreş ve kaygı

Sporda aktif katılım gösteren tüm sporcular fiziksel ve psikolojik yüklenmelerle karşı karşıyadır. Yapılan yüklenmeler sporcu da pozitif yönde değişim oluşturabilecek seviye ve nitelikte olmalıdır. Çalışmalarda, ağırlıklı olarak fiziksel, kondisyonel özellikler geliştirilmeye çalışılırken, başarıya ulaşmak için lazım olan psikolojik özellikler göz ardı edilmektedir (İkizler ve Karagözlü, 1997).

Birçok güreşçi antrenmanlarda göstermiş olduğu performans ve becerileri müsabaka da göstermekte sıkıntı yaşamaktadır. Bu durumun en önemli nedenlerinden biri de sporcunun sahip olduğu psikolojik belirleyici olan durumluk kaygı düzeyidir. Mevcut kaygısı ile mücadele edemeyen sporcular da müsabaka öncesinde sinirli ve aksi tavırlar içinde olurlar, becerilerini sergilemede güçlük çekmektedirler (Özbay, 2012).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama süreci, veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin açıklamalar yapılmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelidir. İlişkisel tarama modeli; iki ya da daha fazla sayıdaki değişken ile birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 11-18 yaş aralığında ki 300 greko-romen stil güreşçi oluşturmuştur.

3.3. Verilerin ve Toplanması

Bu çalışmada katılımcılara, demografik bilgi formu, Vurgun, Dorak ve Özaker tarafından (2012) Türk kültürüne uyarlanan Sporda İmgeleme Ölçeği ile Öner ve Compte tarafından (1983) Türk kültürüne uyarlanan Durumluk Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek ve demografik bilgilerden oluşan form katılımcılar tarafından içtenlikle yanıtlanmıştır.

3.3.1. Verileri toplama araçları

İmgeleme Ölçeği

Spora özel olarak geliştirilen sporda imgeleme envanteri (Sport Imagery Questionnaire- SIQ) Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiştir. Envanterde 30 madde bulunmaktadır. Sporda İmgelemenin oluşumları; bilişsel genel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık, motivasyonel özel imgeleme boyutlarında değerlendirme yapmaktadır. SIQ'nun Türkiye'ye uyarlanması Vurgun, Dorak ve Özaker (2012) tarafından yapılmıştır.

Cronbach alpha ile hesaplanan iç tutarlık değerleri “bilişsel genel imgeleme” alt boyutu için, 0.88; “bilişsel özel imgeleme” alt boyutu için, 0.88; “motivasyonel genel uyarılmışlık” alt boyutu için 0.83; “motivasyonel genel ustalık” alt boyutu için 0.85, “motivasyonel özel imgeleme” alt boyutu için 0.91 olarak bulunmuştur.

Faktörlerin cronbach alfa katsayıları 0.83 ile 0.91 arasında değişmektedir. 30 Maddeden oluşan ölçeğin genel cronbach alfa katsayısı ise 0.93'dür.

Test-tekrar test güvenilirliği için 142 sporcuya 3 hafta ara ile uygulanan envanterin güvenilirlik katsayısı “bilişsel genel imgeleme” alt boyutu için, .62; “bilişsel özel imgeleme” alt boyutu için .71; motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu için .60; “motivasyonel genel ustalık” alt boyutu için .71, “motivasyonel özel imgeleme” alt boyutu için .76 olarak bulunmuştur. Sporda İmgeleme ölçeği Türk kültürüne uyarlanması neticesinde kullanılabilir bir ölçek özelliği taşımaktadır.

Durumluk kaygı ölçeği

Spielberger (1983) tarafından durumluk kaygı tehlikeli, istenmeyen bir durumla karşılaşıldığında ortaya çıkan kaygı olarak tanımlanmıştır. Durumluk kaygı ölçeği Spielberger (1983) tarafından geliştirilmiş olup, Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeği bireyin belli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini belirleyen 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, kategorileri “Hiç, 1”, “Biraz=2”, “Çok=3” ve “Tamamen=4” arasında değişen dörtlü likert türünde olup olumlu ve olumsuz ifadeler barındıran maddelerden oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan maddeler 1.,2.,5.,8.,10.,11.,15.,16.,19., ve 20. maddelerdir. Ölçeğin puanlanmasında olumlu ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan olumsuz ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkartılır ve bu sayıya 50 eklenir. Ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişmekte olup puan yükseldikçe kaygı seviyesinin yükseldiği, puan düştükçe kaygı seviyesinin düştüğü biçiminde yorumlanır. Uygulamalarda saptanan ortalama puan seviyesi 36 ile 41 arasında değişmektedir. Durumluk kaygı ölçeğinin yapı geçerliği normal ve hasta gruplar üzerinde "iki faktörlü kaygı kuramı"na göre deneysel olarak denenmiş, önemli olaylardan önce ve sonra durumluk kaygının önce yükselip sonra düşmesi; sürekli kaygıda böyle bir değişimin anlamlı düzeyde olmaması çıkartılan hipotezleri

desteklemiş ölçeklerin yapı geçerliliğinin göstergesi olarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği ise .83 ile .87 arasında hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Durumluk kaygı ölçeği ve sporda imgeleme envanteri aracılığıyla toplanan veriler istatistiksel paket programı SPSS.22 aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Demografik bilgiler ve diğer grup sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Durumluk kaygı ve sporda imgeleme ölçekleri alt boyutlarının bazı demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla ilk etapta çarpıklık ve basıklık (Skewness and Kurtosis) testlerine bakılmış olup test sonucuna göre bağımsız örneklem T (Independent Sample T) ve tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) testleri uygulanmıştır. Değişkenler arasında farklılık bulunması durumunda ise bu farklılığın hangi grup veya gruplardan kaynaklandığını belirleyebilmek üzere ise Post-Hoc testlerinden homojenlik sonuçlarına göre Tukey HSD ve Dunnet T3 testleri kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki etki düzeyini tespit etmek amacı ile regresyon analizinden faydalanılmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında, anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık (Skewness and Kurtosis) tablosu

Alt Boyutlar	Ölçeklere İlişkin İfadeler	Mean	S.s	Skewn ess	Kurtosis
Durumluk Kaygı	k1	2,5855	,97176	,046	-1,017
	k2	2,7964	,99377	-,211	-1,104
	k3	1,7927	,77173	,855	,554
	k4	1,6255	,91704	1,384	,895
	k5	2,4800	,91747	,131	-,802
	k6	1,9345	,93360	,781	-,248
	k7	1,8727	,89309	,748	-,292
	k8	2,2218	,86596	,505	-,284
	k9	2,0145	,93188	,598	-,530
	k10	2,5673	,94658	,078	-,939
	k11	2,5636	1,09350	-,046	-1,302
	k12	1,9127	,99983	,860	-,356
	k13	1,7455	,92053	1,008	-,018
	k14	1,9745	,95295	,612	-,651
	k15	2,3600	1,03119	,220	-1,088
	k16	2,4255	1,02027	,089	-1,104
	k17	1,9345	,96437	,722	-,516
	k18	1,8945	,90000	,754	-,251
	k19	2,0655	,93750	,458	-,749
	k20	2,5309	,97503	,032	-,991
Motivasyonel Özel İmgeleme	i1	3,4909	1,92631	,421	-,980
	i6	3,8873	1,80582	-,051	-,949
	i11	4,3818	1,79100	-,164	-,994
	i16	4,1164	1,85838	,001	-1,086
	i21	4,0073	1,80428	,090	-,959
	i26	4,1527	1,68027	,031	-,726
Bilişsel Özel İmgeleme	i3	3,7818	1,83131	,214	-,865
	i8	4,0509	1,70582	,076	-,777
	i13	4,0909	1,93576	-,038	-1,140
	i18	3,8473	1,77121	,134	-,834
	i23	3,8000	1,83040	,040	-1,002
	i28	3,7782	1,67797	,130	-,657
Bilişsel Genel İmgeleme	i4	3,8436	1,70259	,179	-,867
	i14	4,1709	1,72251	-,068	-,999
	i19	4,0036	1,80732	-,009	-,887
	i24	3,6764	1,82660	,096	-,983
	i9	4,0255	1,76422	,274	-,948
	i29	4,1164	1,80659	,038	-1,019
Motivasyonel Uyarılmışlık	i2	3,8145	1,82994	,262	-,947
	i7	3,6327	1,90074	,232	-1,001
	i12	3,9745	1,72235	,113	-,887
	i22	3,8145	1,79369	,166	-1,039

	i17	3,5818	1,81931	,303	-,942
	i27	3,8145	1,69966	,010	-,786
	i25	4,1418	1,80173	-,089	-,920
	i5	3,7200	1,78133	,312	-,816
Motivasyonel Uсталık	i10	4,1127	1,80985	,050	-,866
	i15	3,8982	1,82356	,203	-,998
	i20	4,1382	1,74961	-,139	-,818
	i30	4,1855	1,85962	,022	-,963

Araştırmada, "normal" ifade puanları Z değeri -3 ile +3 arasında değişen bireyler, "uç değerler" ise Z değeri -3 ile +3 aralığı dışında olan puanlar. Bununla birlikte Shao'ya (2002) göre çalışmada kullanılacak verilerin normal dağılım göstermesi, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 arasında olmasına bağlıdır. Tabloda çarpıklık ve basıklık tablosu incelendiğinde verilere ilişkin değerlerin -3 ile +3 aralığında olduğu bu da verilerin normal dağıldığını göstermektedir.

4. BULGULAR ve YORUM

Bu bölümde sırasıyla araştırma sorularına ilişkin bulgular ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 2’de araştırmaya katılan güreş sporcularının değişkenlere göre frekans ve yüzde değerleri sunulmuştur.

Tablo 2. Güreş Sporcularının Değişkenlere Göre Yüzde Frekans Değerleri

Değişkenler	Kategori	N	%
Milli Sporcu Olma	Evet	36	13.1
	Hayır	239	86.9
Ailede Lisanslı Olarak Güreş Yapan Biri Olma	Evet	59	21.5
	Hayır	216	78.5
Yaş	11-12	15	5.5
	13-14	70	25.5
	15-16	135	49.0
	17-18	55	20.0
Güreş/Spor Yapma Yılı	1-2	166	60.4
	3-4	69	25.1
	5-6	37	13.5
	7 ve Üstü	3	1.1
Eğitim Durumu	İlk Öğretim	5	1.8
	Orta Öğretim	267	97.1
	Üniversite	3	1.1
Yaşadığınız Yer	Köy	41	14.9
	Kasaba	16	5.8
	Şehir	103	37.5
	Büyük Şehir	115	41.8
Anne Eğitim Düzeyi	İlköğretim	138	50.2
	Ortaöğretim	104	37.8
	Lise	25	9.1
	Üniversite	8	2.9
Baba Eğitim Düzeyi	İlköğretim	70	25.5
	Ortaöğretim	148	53.8
	Lise	34	12.4
	Üniversite	23	8.4
Sosyo-Ekonomik Düzey	Düşük	22	8.0
	Orta	244	88.7
	Yüksek	9	3.3
Toplam		275	% 100
Derece Durumu	İl Şampiyonası	90	32.7
	Bölge Şampiyonası	98	35.6
	Türkiye Şampiyonası	18	6.5
	Derecem Yok	33	12.0
		239	% 100

Tablo 2 incelendiğinde çalışmaya katılan güreşçilerin büyük çoğunluğunun (%87) milli sporcu olmadığı ve ailesinde lisanslı sporcu olmadığı (%78.5) görülmektedir. Güreşçilerin yaş dağılımının en az 11-12 (% 5.5), en fazla 15-16 (% 49.0) aralığında olduğu ve yaklaşık %60'ının 1-2 yıldır güreş yaptığı görülmektedir. 7 yıl ve üzeri güreş yapanların ise veri setindeki oranı (% 1.1) oldukça düşüktür. Eğitim durumlarına bakıldığında katılımcıların büyük çoğunluğunun (% 97.1) ortaöğretim mezunu olduğu görülmektedir. Güreşçilerin yaşadıkları yere göre dağılımları incelendiğinde ise en az nüfusun kasabada (% 5.8) en fazla ise büyükşehirde (% 41.8) olduğu göze çarpmaktadır. Güreşçilerin yaklaşık yarısının anne eğitim düzeyleri ilköğretim, baba eğitim düzeyleri ise ortaöğretimdir. Güreşçilerin sosyo ekonomik durumları çoğunlukla (% 88.7) orta düzeydedir. Milli sporcu olmayan güreşçilerin en iyi derece kazandıkları yerlere göre dağılımları incelendiğinde il şampiyonasında 90 kişi (% 32.7), bölge şampiyonasında 98 (% 35.6), Türkiye şampiyonasında 18 (% 6.5) olup derece elde etmeyenlerin sayısı ise 33 kişi (% 12.0) civarındadır.

Tablo 3. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin yaş değişkenine göre fark analizi sonuçları

Değişkenler	Yaş	N	Mean	S.s.	F	p
Motivasyonel Özel İmgeleme	11-12	15	3.87	1.004	1.449	.229
	13-14	70	3.85	1.103		
	15-16	135	4.07	1.137		
	17-18	55	4.24	.997		
Bilişsel Özel İmgeleme	11-12	15	3.71	.882	2.074	.104
	13-14	70	3.66	1.112		
	15-16	135	3.99	1.076		
	17-18	55	4.06	1.021		
Bilişsel Genel İmgeleme	11-12	15	3.77	.856	3.039	.030
	13-14	70	3.71*	1.005		
	15-16	135	4.11*	1.104		
	17-18	55	4.15	.927		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	11-12	15	3.48	.935	1.670	.174
	13-14	70	3.59	.973		
	15-16	135	3.87	1.166		
	17-18	55	3.90	.986		
Motivasyonel Genel Uсталık	11-12	15	3.72	.805	3.245	.022
	13-14	70	3.73*	1.200		
	15-16	135	4.23*	1.198		
	17-18	55	4.06	1.102		
Durumluk Kaygı	11-12	15	44.20	5.722	.158	.924
	13-14	70	43.57	6.217		
	15-16	135	43.36	6.895		
	17-18	55	43.03	5.135		
Genel İmgeleme Durumu	11-12	15	3.71*	.753	2.765	.042
	13-14	70	3.71*	.933		
	15-16	135	4.05	1.004		
	17-18	55	4.08*	.850		
TOPLAM		275				

p<0.05

Tablo 3'te araştırma grubunun İmgeleme düzeyleri ve kaygı düzeylerinin yaş değişkenine varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre bilişsel genel imgeleme (F=3.039; p<0.05), motivasyonel genel ustalık (F=3.245; p<0.05) ve bilişsel genel imgeleme durumu (F=2.765; p<0.05) güreşçilerin yaş düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmıştır. Yaşı 15-16 olan güreşçilerin motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri yaşı 13-14 olan güreşçilere oranla daha yüksek, yaşı 15-16 olan güreşçilerin motivasyonel genel ustalık düzeyleri yaşı 13-14 olan güreşçilere oranla daha yüksek, yaşı 17-18 olan güreşçilerin genel imgeleme durumu düzeyleri yaşı 13-14 ve 15-16 olan güreşçilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin eğitim değişkenine göre fark analizi sonuçları

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	Mean Rank	Sd	X ²	p
Motivasyonel Özel İmgeleme	İlk Öğretim	5	139.90	2	.456	.796
	Orta Öğretim	267	137.62			
	Üniversite	3	168.67			
Bilişsel Özel İmgeleme	İlk Öğretim	5	127.50	2	.281	.869
	Orta Öğretim	267	137.97			
	Üniversite	3	158.17			
Bilişsel Genel İmgeleme	İlk Öğretim	5	94.50	2	3.945	.139
	Orta Öğretim	267	138.01			
	Üniversite	3	209.67			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	İlk Öğretim	5	132.70	2	2.407	.300
	Orta Öğretim	267	137.31			
	Üniversite	3	208.50			
Motivasyonel Genel Uсталık	İlk Öğretim	5	150.10	2	2.743	.254
	Orta Öğretim	267	136.95			
	Üniversite	3	211.67			
Durumluk Kaygı	İlk Öğretim	5	150.50	2	1.162	.559
	Orta Öğretim	267	137.25			
	Üniversite	3	184.17			
Genel İmgeleme Durumu	İlk Öğretim	5	137.70	2	2.069	.355
	Orta Öğretim	267	137.27			
	Üniversite	3	203.67			
TOPLAM		275				

p>0.05

Tablo 4'te araştırma grubunun imgeleme düzeyleri ve kaygı düzeylerinin eğitim durumu değişkenine Kruskal Wallis analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Bulgular incelendiğinde güreşçilerin eğitim düzeylerine göre imgeleme ve kaygı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemiştir.

Tablo 5. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin güreş yılı değişkenine göre fark analizi sonuçları

Değişkenler	Güreş yapma yılı	N	Mean Rank	Sd	χ^2	p
Motivasyonel Özel İmgeleme	1-2	166	126.01*	3	13.641	.003
	3-4	69	149.12			
	5-6	37	174.31*			
	7 ve üstü	3	97.83			
Bilişsel Özel İmgeleme	1-2	166	135.93	3	6.593	.086
	3-4	69	127.56			
	5-6	37	167.80			
	7 ve üstü	3	125.00			
Bilişsel Genel İmgeleme	1-2	166	130.63*	3	10.569	.014
	3-4	69	136.96			
	5-6	37	176.00*			
	7 ve üstü	3	101.00			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1-2	166	128.89	3	7.066	.070
	3-4	69	144.68			
	5-6	37	164.51			
	7 ve üstü	3	161.67			
Motivasyonel Genel Ustalık	1-2	166	127.81*	3	18.864	.000
	3-4	69	135.05*			
	5-6	37	190.19*			
	7 ve üstü	3	126.17			
Durumluk Kaygı	1-2	166	138.78	3	4.735	.192
	3-4	69	128.49			
	5-6	37	145.36			
	7 ve üstü	3	222.67			
Genel İmgeleme Durumu	1-2	166	129.38*	3	12.435	.006
	3-4	69	137.21			
	5-6	37	179.88*			
	7 ve üstü	3	116.83			
TOPLAM		275				

p<0.05

Tablo 5'te araştırma grubunun imgeleme düzeyleri ve kaygı düzeylerinin güreş yapma yılına göre Kruskal Wallis analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre gruplar arasında motivasyonel özel imgeleme ($\chi^2=13,641$; $p<0.05$), bilişsel genel imgeleme ($\chi^2=10,569$; $p<0.05$), motivasyonel genel Ustalık ($\chi^2=18,864$; $p<0.05$) ve genel

imgeleme durumu ($\chi^2=12,435$; $p<0.05$) güreş yapma yılına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Man-Whitney U testine göre farklılığın motivasyonel özel İmgeleme boyutunda güreş yapma yılı 5-6 yıl ile 1-2 yıl olan güreşçiler arasında, bilişsel genel imgeleme boyutunda yine güreş yapma yılı 5-6 yıl ile 1-2 yıl olan güreşçiler arasında, motivasyonel genel ustalık boyutunda güreş yapma yılı 5-6 yıl ile 3-4 ve 1-2 yıl olan güreşçiler arasında, genel imgeleme durumu düzeylerinde ise yine güreş yapma yılı 5-6 yıl ile 1-2 yıl olan güreşçiler arasında, olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin milli sporcu olma değişkenine göre fark analizi sonuçları

Değişkenler	Milli sporcu musunuz?	N	Mean	S.s	t	p
Motivasyonel Özel İmgeleme	Evet	36	4.99	.997	5.925	.000
	Hayır	239	3.89	1.041		
Bilişsel Özel İmgeleme	Evet	36	5.00	.943	7.124	.000
	Hayır	239	3.74	.992		
Bilişsel Genel İmgeleme	Evet	36	5.11	1.017	7.501	.000
	Hayır	239	3.83	.944		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	36	5.01	1.040	8.132	.000
	Hayır	239	3.60	.957		
Motivasyonel Genel Ustalık	Evet	36	5.41	.898	8.365	.000
	Hayır	239	3.83	1.073		
Durumluk Kaygı	Evet	36	45.00	8.064	1.638	.102
	Hayır	239	43.15	5.996		
Genel İmgeleme Durumu	Evet	36	5.10	.871	8.757	.000
	Hayır	239	3.78	.841		
TOPLAM		275				

p<0.05

Tablo 6’da araştırma grubunun imgeleme düzeyleri ve kaygı düzeylerinin milli sporcu olma durumuna göre t testi sonuçlarına yer verilmiştir. Bulgular milli sporcu olma durumuna göre motivasyonel özel imgeleme ($t=5.925$; $p<0.05$), bilişsel özel imgeleme ($t=7.124$; $p<0.05$), bilişsel genel imgeleme ($t=7.501$; $p<0.05$), motivasyonel genel uyarılmışlık ($t=8.132$; $p<0.05$), motivasyonel genel ustalık ($t=8.365$; $p<0.05$) ve genel imgeleme durumu ($t=8.757$; $p<0.05$) durumlarının istatistiksel olarak anlamlı

farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Milli olan güreşçilerin motivasyonel özel İmgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme durumu milli olmayan güreşçilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin elde edinilen en iyi derece değişkenine göre fark analizi sonuçları

Değişkenler	En iyi derece	N	Mean	S.s	F	P
Motivasyonel Özel İmgeleme	İl Şampiyonası	90	4.05	1.245	.284	.837
	Bölge Şampiyonası	98	4.09	1.074		
	Türkiye Şampiyonası	18	4.17	.778		
	Derecem Yok	33	3.91	.909		
Bilişsel Özel İmgeleme	İl Şampiyonası	90	3.74	1.206	2.036	.110
	Bölge Şampiyonası	98	4.09	.987		
	Türkiye Şampiyonası	18	4.14	.779		
	Derecem Yok	33	4.04	.847		
Bilişsel Genel İmgeleme	İl Şampiyonası	90	3.74	1.233	.503	.680
	Bölge Şampiyonası	98	4.09	.996		
	Türkiye Şampiyonası	18	4.14	.767		
	Derecem Yok	33	4.04	.821		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	İl Şampiyonası	90	3.74	1.265	.773	.510
	Bölge Şampiyonası	98	3.91	.961		
	Türkiye Şampiyonası	18	3.54	1.056		
	Derecem Yok	33	3.86	.986		
Motivasyonel Genel Ustalık	İl Şampiyonası	90	3.92	1.373	.978	.404
	Bölge Şampiyonası	98	4.22	1.105		
	Türkiye Şampiyonası	18	4.13	.812		
	Derecem Yok	33	4.06	1.115		
Durumluk Kaygı	İl Şampiyonası	90	42.91	6.847	1.207	.308
	Bölge Şampiyonası	98	43.88	6.660		
	Türkiye Şampiyonası	18	45.61	4.500		
	Derecem Yok	33	42.63	5.470		
Genel İmgeleme Durumu	İl Şampiyonası	90	3.88	1.155	.737	.531
	Bölge Şampiyonası	98	4.09	.849		
	Türkiye Şampiyonası	18	4.02	.711		
	Derecem Yok	33	3.99	.827		
TOPLAM		239				

p>0.05

Tablo 7’de araştırma grubunun imgeleme düzeyleri ve kaygı düzeylerinin derece aldıkları yere göre varyanz analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Bulgular, güreşçilerin derece aldıkları yere göre imgeleme ve kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 8. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin ailede lisanslı güreş yapan kişi değişkenine göre fark analizi sonuçları

Değişkenler	Ailenizde		N	Mean	S.s	t	p
	lisanslı güreş yapan var mı?						
Motivasyonel Özel İmgeleme	Evet	59	4.39	1.165	2.826	.005	
	Hayır	216	3.94	1.061			
Bilişsel Özel İmgeleme	Evet	59	4.21	1.049	2.476	.014	
	Hayır	216	3.82	1.065			
Bilişsel Genel İmgeleme	Evet	59	4.23	1.158	1.922	.056	
	Hayır	216	3.94	1.006			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	59	4.09	1.015	2.510	.013	
	Hayır	216	3.70	1.081			
Motivasyonel Genel Uсталık	Evet	59	4.35	1.160	2.334	.020	
	Hayır	216	3.95	1.169			
Durumluk Kaygı	Evet	59	44.27	6.113	1.201	.231	
	Hayır	216	43.15	6.366			
Genel İmgeleme Durumu	Evet	59	4.25	1.003	2.778	.006	
	Hayır	216	3.87	.926			
TOPLAM				275			

p<0.05

Tablo 8’de araştırma grubunun imgeleme düzeyleri ve kaygı düzeylerinin ailede lisanslı güreş yapan birey bulunma durumuna göre t testi sonuçlarına yer verilmiştir. Bulgular, ailede güreş yapan birey olma durumuna göre motivasyonel özel imgeleme (t=2,826; p<0.05), bilişsel özel imgeleme (t=2,476; p<0.05), motivasyonel genel uyarılmışlık (t=2,510; p<0.05), motivasyonel genel ustalık (t=2,334; p<0.05) ve genel imgeleme (t=2.778; p<0.05) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermektedir. Ailesinde güreş yapan kişi olan sporcuların motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme durumu olmayanlara göre oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin yaşanılan yer değişkenine göre fark analizi sonuçları

Değişkenler	Yaşadığınız Yer	N	Mean	S.s	F	p
Motivasyonel Özel İmgeleme	Köy	41	3.78	.957	2.034	.109
	Kasaba	16	4.43	1.123		
	Şehir	103	4.16	1.215		
	Büyük Şehir	115	3.97	1.012		
Bilişsel Özel İmgeleme	Köy	41	3.80	.901	1.157	.327
	Kasaba	16	4.05	1.071		
	Şehir	103	4.04	1.101		
	Büyük Şehir	115	3.80	1.098		
Bilişsel Genel İmgeleme	Köy	41	3.91	.919	1.484	.219
	Kasaba	16	4.28	.953		
	Şehir	103	4.12	1.149		
	Büyük Şehir	115	3.88	.994		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Köy	41	3.83	.872	4.975	.002
	Kasaba	16	4.13	1.223		
	Şehir	103	4.02*	1.192		
	Büyük Şehir	115	3.51*	.954		
Motivasyonel Genel Uсталık	Köy	41	4.04	1.104	.699	.554
	Kasaba	16	4.31	1.290		
	Şehir	103	4.11	1.243		
	Büyük Şehir	115	3.94	1.129		
Durumluk Kaygı	Köy	41	41.51	5.581	2.316	.076
	Kasaba	16	45.87	11.752		
	Şehir	103	43.91	6.708		
	Büyük Şehir	115	43.26	4.918		
Genel İmgeleme Durumu	Köy	41	3.87	.777	2.099	.101
	Kasaba	16	4.24	.931		
	Şehir	103	4.09	1.058		
	Büyük Şehir	115	3.82	.901		
TOPLAM		275				

p<0.05

Tablo 9' a göre araştırma grubunun motivasyonel genel uyarılmışlık (F=4.975; p<0.05) düzeyleri yaşadıkları yere göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir. Yaşanılan yere bakıldığında şehirde yaşayanların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri büyükşehirde yaşayanlara oran ile daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin anne eğitim durumu değişkenine göre fark analizi sonuçları

Değişkenler	Anne Eğitim Durumu	N	Mean Rank	Sd	X ²	p
Motivasyonel Özel İmgeleme	İlköğretim	138	136.37	3	.477	.924
	Ortaöğretim	104	137.51			
	Lise	25	144.60			
	Üniversite	8	151.81			
Bilişsel Özel İmgeleme	İlköğretim	138	125.87	3	6.494	.090
	Ortaöğretim	104	150.49			
	Lise	25	148.18			
	Üniversite	8	153.13			
Bilişsel Genel İmgeleme	İlköğretim	138	140.65	3	.493	.920
	Ortaöğretim	104	134.00			
	Lise	25	141.48			
	Üniversite	8	133.44			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	İlköğretim	138	138.81	3	4.508	.212
	Ortaöğretim	104	129.12			
	Lise	25	161.40			
	Üniversite	8	166.38			
Motivasyonel Genel Uсталık	İlköğretim	138	135.12	3	1.452	.693
	Ortaöğretim	104	137.59			
	Lise	25	155.88			
	Üniversite	8	137.19			
Durumluk Kaygı	İlköğretim	138	138.12	3	2.334	.506
	Ortaöğretim	104	136.38			
	Lise	25	131.08			
	Üniversite	8	178.69			
Genel İmgeleme Durumu	İlköğretim	138	136.59	3	1.367	.713
	Ortaöğretim	104	135.09			
	Lise	25	153.52			
	Üniversite	8	151.56			
TOPLAM		275				

p>0.05

Tablo 10’da araştırma grubunun imgeleme düzeyleri ve kaygı düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre Kruskal Wallis analizi sonuçlarına yer verilmiştir Bulgulara göre

araştırma grubunun imgeleme düzeyleri ve kaygı düzeyleri anne eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir.

Tablo 11. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin baba eğitim durumu değişkenine göre fark analizi sonuçları

Değişkenler	Baba Eğitim Durumu	N	Mean	S.s	F	p
Motivasyonel Özel İmgeleme	İlköğretim	70	3.81*	1.177	6.169	.000
	Ortaöğretim	148	3.98*	.938		
	Lise	34	4.14	1.373		
	Üniversite	23	4.89**	1.000		
Bilişsel Özel İmgeleme	İlköğretim	70	3.69*	1.072	7.254	.000
	Ortaöğretim	148	3.88*	.918		
	Lise	34	3.83*	1.335		
	Üniversite	23	4.84**	1.148		
Bilişsel Genel İmgeleme	İlköğretim	70	3.85*	1.102	7.546	.000
	Ortaöğretim	148	3.97*	.855		
	Lise	34	3.82*	1.343		
	Üniversite	23	4.94**	1.079		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	İlköğretim	70	3.66*	1.098	10.090	.000
	Ortaöğretim	148	3.67*	.909		
	Lise	34	3.77*	1.325		
	Üniversite	23	4.91**	1.034		
Motivasyonel Genel Uсталık	İlköğretim	70	3.77*	1.193	9.559	.000
	Ortaöğretim	148	3.99*	.981		
	Lise	34	4.02*	1.533		
	Üniversite	23	5.20**	1.088		
Durumluk Kaygı	İlköğretim	70	42.87	5.755	.868	.458
	Ortaöğretim	148	43.32	6.797		
	Lise	34	43.50	6.551		
	Üniversite	23	45.30	3.936		
Genel İmgeleme Durumu	İlköğretim	70	3.76*	.983	10.625	.000
	Ortaöğretim	148	3.90*	.756		
	Lise	34	3.92*	1.260		
	Üniversite	23	4.95**	.954		
TOPLAM		275				

p<0.05

Tablo 11’de araştırma grubunun imgeleme düzeyleri ve kaygı düzeylerinin baba eğitim durumuna göre varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Güreşçilerin motivasyonel özel imgeleme (F=6.169; p<0.05), bilişsel özel imgeleme (F=7.254; p<0.05), bilişsel genel imgeleme (F=7.546; p<0.05), motivasyonel genel uyarılmışlık

($F=10.090$; $p<0.05$), motivasyonel genel ustalık ($F=9.559$; $p<0.05$) ve genel imgeleme durumu ($F=10.625$; $p<0.05$) baba eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir. Baba eğitim düzeyi üniversite olan güreşçilerin motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme durumu baba eğitim düzeyi ilköğretim, orta öğretim ve lise olanlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin sosyo-ekonomik durum değişkenine göre fark analizi sonuçları

DEĞİŞKENLER	Sosyo-Ekonomik Durum	N	Mean Rank	Sd	X ²	p
Motivasyonel Özel İmgeleme	Düşük	22	120.30	2	2.582	.275
	Orta	244	138.41			
	Yüksek	9	170.22			
Bilişsel Özel İmgeleme	Düşük	22	144.57	2	2.415	.299
	Orta	244	135.99			
	Yüksek	9	176.44			
Bilişsel Genel İmgeleme	Düşük	22	137.80	2	2.334	.311
	Orta	244	136.55			
	Yüksek	9	177.72			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Düşük	22	162.11	2	5.845	.054
	Orta	244	134.07			
	Yüksek	9	185.50			
Motivasyonel Genel Ustalık	Düşük	22	133.34	2	.933	.627
	Orta	244	137.52			
	Yüksek	9	162.39			
Durumluk Kaygı	Düşük	22	149.80	2	1.823	.402
	Orta	244	135.88			
	Yüksek	9	166.56			
Genel İmgeleme Durumu	Düşük	22	142.43	2	2.255	.324
	Orta	244	136.20			
	Yüksek	9	176.06			
TOPLAM		275				

$p>0.05$

Tablo 12’de araştırma grubunun imgeleme düzeyleri ve kaygı düzeylerinin sosyo ekonomik düzeylerine göre Kruskal Wallis analizi sonuçlarına yer verilmiştir

Bulgular araştırma grubunun imgeleme düzeyleri ve kaygı düzeylerinin sosyo-ekonomik durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark taşımadığını göstermektedir.

3. Üçüncü Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular ve Yorum

Tablo 13. Güreş sporcularının imgeleme düzeylerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin regreasyon analizi sonuçları

		Değişkenler	Beta (β)	S. Hata	t	p	R ²
Bağımsız Değişken	İmgeleme	İMG>> DK	36.850	1.579	23.339	.000***	.06
Bağımlı Değişken	Durumluk Kaygı						

p<0.001***

Tablo 13’de güreşçilerin imgeleme puanlarının durumluk kaygı puanlarını ne derece yordadığına ilişkin yapılan regresyon analizi sonuçları sunulmuştur. Bulgular incelendiğinde imgeleme düzeyinin durumluk kaygı düzeylerini düşük ancak olumlu yönde etkilediği ($R^2=.06$) tespit edilmiştir ($p<0.001$).

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma, grup ve Türkiye şampiyonalarına katılan yaşları 11-18 olan 300 greko-romen stil güreşçinin müsabaka öncesi durumluk ve düzeyleri ile imgeleme ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Güreşçilerin imgeleme düzeylerinin yaş değişkenine göre sonuçlarına bakıldığında bilişsel genel imgeleme ($F=3.039$; $p<0.05$), motivasyonel genel ustalık ($F=3.245$; $p<0.05$) ve bilişsel genel imgeleme durumu ($F=2.765$; $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmıştır. Yaşı 15-16 olan güreşçilerin motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri yaşı 13-14 olan güreşçilere oranla daha yüksek, Yaşı 15-16 olan güreşçilerin motivasyonel genel ustalık düzeyleri yaşı 13-14 olan güreşçilere oranla daha yüksek, Yaşı 17-18 olan güreşçilerin genel imgeleme durumu düzeyleri yaşı 13-14 ve 15-16 olan güreşçilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum yaşı daha büyük olan güreşçilerin imgeleme çalışmalarını daha sık ve etkili bir şekilde kullandığını göstermektedir. Vurgun'un (2010) çalışmasında 21 ve 24 yaş aralığındaki sporcuların bilişsel özel ve bilişsel genel imgeleme düzeyleri 20 yaş ve altındakilere oranla daha yüksek bulunmuştur. Kosslyn, Margolis, Barrett, Goldknopf, Daly, (1990) yapmış oldukları çalışmalarında 14 yaş ve yetişkinler ile yapılan bir imgeleme çalışmasında 5 ve 8 yaş grubunun imgeleme, rotasyon ve tarama çalışmalarına 14 yaş grubuna göre daha zayıf performans gösterdikleri gözlemlenmiştir. Yaş düzeyi arttıkça sporcunun imgeleme çalışmalarını daha etkili kullandığını görülmektedir.

Güreşçilerin durumluk kaygı düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Literatürde sporcuların yaşları ile durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilemeyen birden çok araştırma mevcuttur (Yücel, 2003; Civan, 2001; Türkçapar, 2012). Bu sonuçlardan yola çıkarak durumluk kaygı düzeyinde yaş değişkeninin belirleyici olmadığı söylenebilir.

Güreşçilerin imgeleme düzeyleri ve durumluk kaygı düzeyinde eğitim değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Özbay (2012) çalışmasında büyükler güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırmış eğitim durumu değişkenine göre müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit

etmemiştir. Öte yandan Toktaş (2017) bazı lise türlerinde okuyan sporcuların durumluk kaygı düzeylerini karşılaştırmış, öğrenim görülen okul türü ile durumluk kaygı düzeyi arasında istatistiki bir farklılık olduğunu belirtmiştir.

Güreşçilerin imgeleme düzeyleri ile spor yapma yılı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Motivasyonel özel imgeleme ($\chi^2=13,641$; $p<0.05$), bilişsel genel imgeleme ($\chi^2=10,569$; $p<0.05$), motivasyonel genel ustalık ($\chi^2=18,864$; $p<0.05$) ve genel imgeleme durumu ($\chi^2=12,435$; $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın motivasyonel özel imgeleme boyutunda güreş yapma yılı 5-6 yıl ile 1-2 yıl olan güreşçiler arasında, bilişsel genel imgeleme boyutunda yine güreş yapma yılı 5-6 yıl ile 1-2 yıl olan güreşçiler arasında, motivasyonel genel ustalık boyutunda güreş yapma yılı 5-6 yıl ile 3-4 ve 1-2 yıl olan güreşçiler arasında, genel imgeleme durumu düzeylerinde ise yine güreş yapma yılı 5-6 yıl ile 1-2 yıl olan güreşçiler arasında, olduğu tespit edilmiştir. Güreş sporuna daha önce başlamış sporcuların imgeleme biçimlerini daha etkili kullandığı görülmüştür. Bireyler sportif aktiviteler ile yaşam becerilerini ve kişisel özelliklerini arttırabilmektedirler (Cihan ve Ilgar; 2018) nitekim çalışma sonuçlarımızda güreş sporuna daha önce başlamış sporcuların imgeleme biçimlerini daha etkili kullandığı görülmüştür. Salmon ve ark.'nın (1994) yapmış oldukları araştırmada elit futbolcuların imgelemeyi yeni başlayan futbolculara göre daha sık kullandıklarını, Aslan (2014) daha deneyimli sporcuların yeni başlayan sporculara göre imgeleme çalışmalarını sık kullandığını tespit etmişlerdir.

Güreşçilerin durumluk kaygı düzeyleri ile spor yapma yılı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Erbaş (2005) üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeyi ve performans ilişkisi adlı çalışmasında sporcuların antrenman yaşına göre durumluk kaygı düzeyi arasında anlamlı fark tespit etmemiştir. Nitekim sonuçlarımızın aksine Dönmez (2013) yapmış olduğu çalışmasında sporcuların lisanslı oyunculuk yıllarına göre durumluk kaygı düzeylerini karşılaştırmış daha tecrübeli sporcuların durumluk kaygı düzeyini yeni başlayanlara göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir.

Güreşçilerin imgeleme düzeyleri ile milli sporcu olma değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Motivasyonel özel imgeleme ($t=5.925$; $p<0.05$), bilişsel özel imgeleme ($t=7.124$; $p<0.05$), bilişsel genel imgeleme ($t=7.501$; $p<0.05$), motivasyonel genel uyarılmışlık ($t=8.132$; $p<0.05$), motivasyonel

genel ustalık ($t=8.365$; $p<0.05$) ve genel imgeleme durumu ($t=8.757$; $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Milli olan güreşçilerin imgelemenin tüm alt boyutları ve genel imgeleme düzeyinin milli olmayan güreşçilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde etmiş olduğumuz veriler milli sporcuların imgeleme çalışmalarını daha sık ve aktif kullandıklarını göstermiştir. Vurgun (2010) 'un yapmış olduğu çalışmada milli sporcular ile milli olmayan sporcuların imgeleme düzeyleri karşılaştırılmış milli olmayan sporcuların milli olanlara göre imgeleme çalışmalarını daha sık kullandığını tespit etmiştir. Callow ve Hardly'nin (2001) yapmış olduğu çalışmada ise, elit sporcuların imgeleme çalışmalarını diğer sporculara göre daha fazla kullandığını gözlemlemişleridir. Milli sporcuların maç tecrübesi antrenman kalitesi ve sıklığı yönünden imgeleme çalışmalarına daha fazla yer verdiği düşünülebilir.

Güreşçilerin durumluk kaygı düzeyleri ile milli sporcu olma değişkeni arasında anlamsal fark bulunmamıştır.

Güreşçilerin imgeleme düzeyleri ve durumluk kaygı düzeylerinde en iyi derece değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Güreşçilerin imgeleme düzeyleri ile ailede lisanlı güreş yapan olup olmadığı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Motivasyonel özel imgeleme ($t=2,826$; $p<0.05$), bilişsel özel imgeleme ($t=2,476$; $p<0.05$), motivasyonel genel uyarılmışlık ($t=2,510$; $p<0.05$), motivasyonel genel ustalık ($t=2,334$; $p<0.05$) ve genel imgeleme durumu ($t=2.778$; $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Ailesinde güreş yapan kişi olan sporcuların motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme durumu olmayanlara göre oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Durumluluk kaygı düzeylerinde ise ailede güreş yapan kişi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Özgür (2018) yapmış olduğu çalışmada aile spor yapma değişkeni ile kaygı düzeylerini karşılaştırmış ailede spor yapma değişkeni ile kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamsal fark tespit etmemiştir. Bu sonuçlar bizim elde etmiş olduğumuz çalışma sonuçlarımızı destekler niteliktedir.

Güreşçilerde imgeleme düzeyleri ile yaşadığımız yer değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Motivasyonel genel uyarılmışlık ($F=4.975$;

$p<0.05$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Yaşanılan yere bakıldığında şehirde yaşayanların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri büyükşehirde yaşayanlara oran ile daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Güreşçilerde durumluk kaygı düzeyi ile yaşadığınız yer değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır.

Güreşçilerde imgeleme düzeyleri ve durumluk kaygı düzeyinde anne eğitim değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmezken, baba eğitim değişkeni ve imgeleme arasında Motivasyonel özel imgeleme ($F=6.169$; $p<0.05$), bilişsel özel imgeleme ($F=7.254$; $p<0.05$), bilişsel genel imgeleme ($F=7.546$; $p<0.05$), motivasyonel genel uyarılmışlık ($F=10.090$; $p<0.05$), motivasyonel genel ustalık ($F=9.559$; $p<0.05$) alt boyutları ve genel imgeleme düzeyinde ($F=10.625$; $p<0.05$) baba eğitim seviyesi üniversite olan güreşçilerin baba eğitim seviyesi ilköğretim, orta öğretim ve lise olanlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre durumluk kaygı düzeylerinde bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak yapılan bazı çalışmalarda anne ve baba eğitim düzeyi ile kaygı düzeylerini karşılaştırmış ebeveynlerinin eğitim düzeyi yüksek olan sporcuların kaygı düzeyinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Özgür, 2018; Akandere ve Bedir, 2001)

Güreşçilerin imgeleme düzeyleri ve durumluk kaygı düzeyinde sosyo-ekonomik durum değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Varol (1990) Yapmış olduğu çalışmada aile durumu kötü ve orta olanların aile durumu yüksek olanlara göre durumluk kaygı düzeyini daha yüksek bulmuştur. Bu çalışma bizim sonuçlarımız ile farklılık göstermektedir.

Güreşçilerin imgeleme ve durumluk kaygı düzeylerinin birbirlerine etkisini tespit etmek için yapılan regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında güreşçilerin imgeleme düzeylerinin müsabaka öncesinde durumluk kaygı düzeylerini düşük ancak olumlu düzeyde etkilediği ($R^2=.06$) tespit edilmiştir ($p<0.001$). Güvendi (2015) yapmış olduğu çalışmada imgeleme ile sürekli kaygı arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. İmgeleme çalışmalarını kullanım seviyeleri yüksek olan sporcularda sürekli kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Decaria (1977) bayan jimnastikçiler üzerinde yapmış olduğu çalışmada bilişsel antrenmanların yeni başlayan sporcularda yarışma kaygısını azalttığını, orta seviyedeki sporcuların ise performansını yükselttiğini

tespit etmiştir. Yine Kolayış (2002) yapmış olduğu çalışmada imgeleme çalışmalarının kendine güven ve bedensel kaygı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Genel olarak araştırma sonuçlarına bakıldığında; imgeleme düzeyinde yaş, spor yılı, milli sporcu olma durumu, ailede güreş yapan kişi, baba eğitim düzeyi ve yaşanan yer değişkenlerinin etkili olduğu, imgeleme düzeyinin artmasının durumluk kaygı düzeyinde düşüşe sebep olduğu tespit edilmiştir.

6. Öneriler

1. İmgeleme çalışmalarının kullanım sıklığının durumluk kaygı düzeyinde düşüşe neden olduğu düşünüldüğünde, antrenör ve sporculara imgeleme çalışmaları ile ilgili bilgilendirme eğitimlerinin yapılması,
2. Güreş antrenörlerine imgeleme çalışmaları ile ilgili paydaş kurumlar tarafından seminer ve hizmet içi eğitim verilmesi,
3. Konu hakkında yapılacak çalışmaların farklı branş ve farklı örneklem grupları ile yapılarak, imgeleme çalışmalarının etkilerinin belirlenmesi,
4. İleride yapılacak araştırmalarda örneklem grubuna uygulamalı imgeleme çalışmaları yaptırılarak imgelemenin deneysel olarak etkilerinin belirlenmesi,

7. KAYNAKÇA

Avcuoğulları, C. (1993). *Türkiye güreş ligine katılan kulüplerin çalışma şartları ve sporcu kaynakları*. İstanbul: İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Vakfı Yayınları, Tezler Dizisi: 2, C Yayınları Matbaası.

Akandere, M., Bedir, R. (2001). Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 119-124.

Akkarpat, İ. (2014). *Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi*. (yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

Aldemir, GY., Biçer., T, Kale., E. (2014). Elit futbolcularda imgeleme çalışmasının benlik algısı üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-15.

Alpay, B. (2000). *Türkiye’de serbest güreş a milli takımı ile Niğde Üniversitesi güreş takımı güreşçilerinin bazı dolaşım ve solunum parametrelerinin karşılaştırılması*. (yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi. Niğde.

Aral, N. (1997). *Fiziksel istismar ve çocuk*. Ankara: Tekışık Web Ofset Yayıncılık.

Arkonaç, S. (1993). *Psikoloji zihin süreçleri bilim*. İstanbul: Alfa yayınları.

Arslan, C. (1984). *Güreşçinin rehberi*. İzmir: Uğur Ofset Matbaacılık.

Aslan, V. (2014). *Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması*. (yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.

Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi performans sporunda psikolojinin rolü*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.

Beşiktaş, MY. (2005). *Spor müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi*. (yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Biçer, T. (1997). *Doruk performans*. İstanbul: Beyaz Yayınları.

Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. (2. basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, ÖE., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (16. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.

Callow, N., Hardly, L. (2001). Types of Imagery Associated with Sport Confidence in Netball Players of Varying Skill Levels, *Journal of Applied Sport Psychology*, 13:1, 1-17, DOI: 10.1080/10413200109339001

Carpenter, WB. (1894). *Principles of mental physiology*. (4th ed.). New York: Appleton.

Cihan, B.B., Araç Ilgar, E. (2018). Spor yapan ve spor yapmayan (Sedanter) lise öğrencilerinin meraklılık düzeylerinin belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 1649-1660. DOI:10.29299/kefad.2018.19.02.016

Civan, A. (2001). *Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması*. (yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı*. (2. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Deceria, M. (1977). The effect of cognitive rehearsal training on performance and self-report of anxiety in novice and intermediate female gymnasts. *Dissertation Abstracts International*, 38 (1-B), 351.

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

Dunn, J. (2003). An investigation of multidimensional worry disposition in a high contact sport. *Psychology of Sport and Exercises*, 4(3), 265-282.

Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun. Durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi*. (yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi. İzmir.

Erbaş, MK. (2005). *Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeyleri ve performans ilişkisi*. (yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi. Kütahya.

Erkuş, A. (1994). *Psikolojik terimler sözlüğü, İngilizce- Türkçe*. Ankara: Doruk Yayınları.

Feltz, DL., Landers, DM. (1983). The effect of mental practice on motor skill learning and performance: A meta analysis. *Journal of Sport Psychology*, 2, 211-220.

Freud, S. (2009). *Yaşamım ve psikanaliz*. (10. Basım). İstanbul: Say Yayınları.

Gargi, R. (2018). *Farklı ülkelerdeki elit güreşçilerin sportif başarıda devamlılıklarının incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi. Çorum.

Göçtü, S. (2018). *Futbol hakemlerinin durumluk kaygı düzeyleri*. (yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi. Mersin.

Gökdemir, K. (200). *Güreş antrenmanının bilimsel temelleri*. Ankara: Poyraz Ofset Matbaacılık.

Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi. Sakarya.

Gümüş, A. (1972). *Teknik güreş ve ustaları*. İstanbul: Cömertiş Matbaacılık.

Güvendi, B. (2015). *Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.

Işık, Ö. (2012). *Güreş müsabakalarında değişen kuralların elit güreşçilerde kassal hasar düzeyine etkisinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi. Niğde.

İkizler, C., Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa.

Kaya, Z. (2001). *Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması üzerine bir araştırma*. (yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.

Kırlı, S. (2000). *Anksiyete bozukluklarının oluşumu ve farmakolojik tedavisi*. (1.Baskı). Bursa: Psikiyatri ve Sanat Yayınevi.

Kocaekşi, S., Uludere, C., Elciyar, K. (2012) Güreşçilere göre imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 65- 69.

- Kolayış, H. (2002). *Futbolcularda zihinsel hayal etme antrenmanının kaygı üzerine etkisi*. (yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi. Kocaeli.
- Konter, E. (1996). *Spor da stres ve performans* (1. Baskı). İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanılgılar ve gerçekler*. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman imgeleme ve doruk performans*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kosslyn, SM., Margolis, JA., Barrett, AM., Goldknopf, EJ. ve Daly, PF. (1990). Age differences in imagery abilities. *Child Development*, 61(4), 995-1010.
- Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Leunes, A., Nation, J. (2002). *Sport Psychology*, (3. Basım), USA: Wadsworth.
- Loehr, JE. (1986). *Mental toughness training for sports psychology*. Linois: Human Kinetics Publishers.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Morgan, C. (1977). *A brief introduction to psychology*. (Psikolojiye giriş). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü.
- Morris, T., Spittle, M., P. Watt, A. (2005). *Imagery in sport*. Us: Human Kinetics.
- Öner, N. (1996). *Türkiye’de kullanılan psikolojik testler*. (2. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, N., Le Compte, A. (1983). *Süreksiz durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Özbay, S. (2012). *Büyükler güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. (yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi. Karaman.

Özbaydar, S. (1983). *İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Özbey, S. (2012). *Büyükler güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi. Karaman.

Özer, K. (2002). *Kaygı*. İstanbul: Sistem Yayınları.

Özerkan, K.N. (2004). *Spor psikolojisine giriş*. (1.Basım). Nobel Yayın Dağıtım.

Özgür, T. (2018). *Futbol okullarında eğitim alan gençlerin lisanslı futbolcu olabilmeleri ile ilgili kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. (yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.

Özgüven, İ. E. (2017). *Psikolojik testler*. (14. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Ryan, ED., Simons, J. (1981). Cognitive demand imagery and frequency of mental practice as factors influencing the acquisition of mental skills. *Journal of Sport Psychology*, 1-15.

Salmon, J., Hall, C., Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of applied Sport Psychology*, 6,116-133.

Shao, AT. (2002). *Marketing Research: An Aid to Decision Making* Cincinnati Ohio: South-Western. *Thomson Learning*, 28-35.

Sheehan, E. (1996). *Kaygı bozuklukları*. M, Sağlam (Çev.). İstanbul: Alfa Yayınları.

Şenel, Ö. (1995). *Haftalık aerobik ve anaerobik antrenman programlarının 13–16 yaş grubu erkek öğrencilerin bazı fizyolojik parametreleri üzerine etkisi*. (doktora tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.

Şenol, S. (2006). *Korkular gelişimsel anlamı ve tedavisi*. İstanbul: Kültür yayınevi.

Taylor, J., Wilson, GS. (2002). Intensity regulation and sport performance Exploring Sport and Exercise Psychology (Ed. J. Van Raalte ve B. Brewer (Eds.) de, 2. baskı. D.C.: American Psychological Association. Washington.

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi kavramlar kuramlar ve uygulama*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.

Toktaş, S. (2017). *Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin kaygı özgüven ve güdülenmeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi. Trabzon.

Türkçarpar, Ü. (2012). Güreşçilerin farklı değişkenler açısından sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32 (1), 24-32.

Uğur, Y. (2016) *İmgeleme türlerinin sportif performans üzerine etkisi*. (yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Bolu.

Varol, Ş. (1990). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin kaygılarını Etkileyen Etmenler*. (yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.

Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerine etkisi*. (doktora tezi). Ege Üniversitesi. İzmir.

Vurgun, N., Dorak., RF. ve Özasker., M. (2012). Validity and reability study of the sport imagery questionnaire for Turkish athletes. *International Journal of Academic Resarch Part*, 4(6).

Weinberg, RS., Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Yağmur, R. (2011). *Güreş milli takım sporcularında kan gruplarının ve beslenme alışkanlıklarının başarılarındaki rolünün araştırılması*. (doktora tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi. Afyon.

Yücel, E. O. (2003). *Taekwondocuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabaka başarılarına etkisi*. (yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

8. EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu ölçek, güreşçilerde imgeleme ve durumluk kaygı düzeyini ölçmek amacıyla gerçekleştirilmektedir. Vereceğiniz cevaplar, bilimsel bir çalışmada kullanılacağından isim belirtmenize gerek olmayıp, elde edilen bilgiler kesinlikle araştırmacının amacı dışında kullanılmayacaktır. Yardımlarınız ve değerli vaktinizi ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederim.

Yozgat Bozok Üniversitesi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Hüseyin Demir

1. Cinsiyetiniz?

Erkek Kadın

2. Yaşınız

3. Eğitim Durumu?

İlk öğretim Orta öğretim Üniversite

4. Kaç yıldır güreş yapıyorsunuz ?.....

5. Milli sporcu musunuz?

Evet Hayır

6. Milli sporcu değil iseniz en iyi derecenizi nerede elde ettiniz?

İl Şampiyonası Bölge Şampiyonası Türkiye Şampiyonası Derecem Yok

7. Ailenizde lisanslı olarak güreş yapan biri var mı ?

Evet Hayır

8. Yaşadığınız yer?

Köy Kasaba Şehir Büyükşehir

9 . Anne eğitim durumu?

İlköğretim Ortaöğretim Lise Üniversite Lisans
Üzeri

10. Baba eğitim durumu?

İlköğretim Ortaöğretim Lise Üniversite Lisans üzeri

11. Sosyo ekonomik durumunuz?

Düşük Orta Yüksek

Ek 2: Durumluk Kaygı Ölçeği

DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ KENDİNİ DEĞERLENDİRME TESTİ

Aşağıdaki kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyucu, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını (X) içine alarak belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hiç	Biraz	Çok	Tamamen
1. Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Kendimi emniyette hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Şu 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 kaygı duyuyorum.	(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 kaygılıyım.	(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)

Ek 3: Sporda İmgeleme Ölçeği

	Bu imgeleme biçimini nadiren kullanırım						Bu imgeleme biçimini Sıklıkla kullanırım
	1	2	3	4	5	6	7
1. İzleyicilerin performansımı alkışladığını zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Bir yarışmaya katıldığımı zihnimde canlandırıdığım zaman kendimi duygusal olarak heyecanlı hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinlik planımın başarısız olduğu durumlarda alternatif stratejiler zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Zor durumlarda kontrolü elimde bulundurduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. İyi performansımdan dolayı diğer sporcuların beni kutladığını zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Bir sportif etkinliğe katıldığımı zihnimde canlandırıdığım zaman kaygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Fiziksel becerileri zihinsel olarak düzeltebilirim	1	2	3	4	5	6	7
9. Zihnimde yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Mücadele gerektiren bir durum sırasında odaklanmış olduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Bir madalya kazandığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Yapmış olduğum sportif etkinlikle ilgili heyecanı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Belli bir beceriyi zihnimde canlandırırken, sürekli olarak zihnimde onu mükemmel bir şekilde uygulayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliğin her bölümünü (örn. savunma ya da hücum/hızlı ya da yavaş) zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Zor bir durumdan başarılı olarak çıktığımı zihnimde canlandırırım. (örn. Zor bir oyun, ağrıyan ayak bileği).	1	2	3	4	5	6	7
16. Madalya kazandığım bir ortamı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7

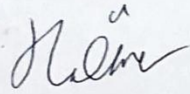
(Onur- heyecan duyma gibi)							
17. Zihnimde yarışmadan önce hissettiğim duyguları yeniden oluşturabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Fiziksel bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
19. Başarısız bir performans sergilerken bile oyun /yarışma planımı sürdürdüğümü zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
20. Zihinsel olarak dayanıklı/güçlü olduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Bir şampiyon olduğumu düşünerek benimle röportaj yapıldığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
22. Yapmış olduğum sporla ilgili stres ve kaygıyı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
23. Belli bir beceriyi uygulamadan önce, kendimi bu beceriyi mükemmel olarak yaparken zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
24. Maçın/sportif etkinliğin tüm bölümlerinin/ parçalarının olmasını istediğim biçimde gerçekleştiğini zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Bir oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliğe kendimi tamamıyla (% 100) verdiğimi zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
26. Bir şampiyonluğu kazanma atmosferini zihnimde canlandırırım. (Örn. Bir şampiyonluğu kazanma sırasındaki heyecan)	1	2	3	4	5	6	7
27. Yapmış olduğum sporla ilgili yaşadığım heyecan ve stresin üstesinden geldiğimi ve sakin kaldığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
28. Yeni bir beceriyi öğrenirken bu beceriyi mükemmel olarak uyguladığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
29. Kendimi Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliği başarılı bir şekilde uygularken zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Rakiplerimin önünde kendine güveni olan biri gibi görüldüğümü zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4: İzin Yazıları

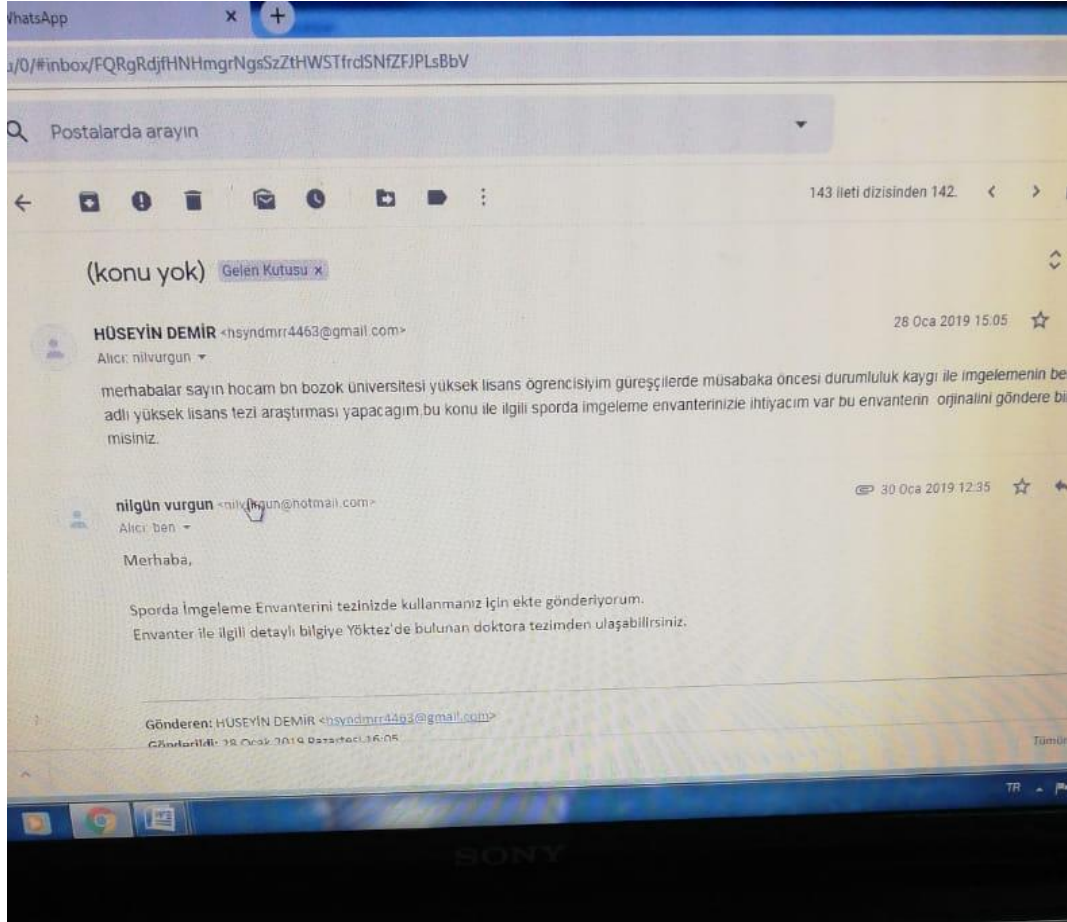
22.01.2019

Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında tez çalışması yapan . Hüseyin Demir'in " Güreşçilerde müsabaka öncesi imgeleme düzeyinin durumsal ve sürekli kaygı açısından İNCELENMESİ konulu Yüksek lisans tezinde "Süresiz Durumluk / Sürekli Kaygı Ervanteri" ni kullanmasına izin veriyorum.

Necla Öner



Ek 5: Anket İzin



9. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Hüseyin Demir

Uyruğu : T.C.

Doğum Teri ve Tarihi: Şanlıurfa /01.07.1992

Medeni Durumu : Bekâr

E-mail : hsyndmrr4463@gmail.com

Eğitimi : Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu Beden eğitimi ve spor öğretmenliği Bölümü

İş Deneyim : 2014 yılından itibaren Şanlıurfa Büyükşehir belediyesinde güreş antrenörü olarak görev yapmaktayım,