

**T.C.**  
**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİMDALI**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**ELİT GÜREŞÇİLERİN MÜSABAKA ÖNCESİ VE SONRASI DURUM KAYGI**  
**DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**Abdullah DEMİRLİ**

**DANIŞMAN**  
**Doç. Dr. Taner BOZKUŞ**

**BARTIN 2017**

**T.C.**  
**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİMDALI**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**ELİT GÜREŞÇİLERİN MÜSABAKA ÖNCESİ VE SONRASI DURUM KAYGI**  
**DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**



**BARTIN 2017**


## KABUL VE ONAY

**Abdullah DEMİRLİ** tarafından hazırlanan “**Elit Güreşçilerin Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durum Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması**” başlıklı bu çalışma, **12.07.2017** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda **oy birliği** ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Taner BOZKUŞ (Danışman)



Üye : Doç. Dr. Aydın ŞENTÜRK



Üye : Doç. Dr. Serdar USLU



Bu tezin kabulü Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../... tarih ve .... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Çetin SEMERCİ  
Enstitü Müdürü

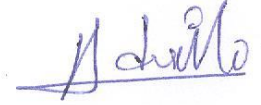


## BEYAN NAME

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Doç. Dr. Taner BOZKUŞ danışmanlığında hazırlamış olduğum " **Elit Güreşçilerin Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durum Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması** " adlı Yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

12 / 07 / 2017

Abdullah DEMİRLİ



## ÖN SÖZ

Her sporcunun bireysel başarısı ve psikolojik yapısı farklılık göstermektedir. Antrenman kadar gerekli olan psikolojik desteğin öneminin her sporcu antrenör ve idarecinin bilmesi gereklidir. Sporcu başarısını etkileyen psikolojik etmenlerden birisi olan kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Yaptığım çalışmada; Elit güreşçilerde müsabaka öncesi ve sonrası durum kaygı düzeylerinin karşılaştırılması ve güreş sporu yapan bireylerin psikolojik ihtiyaçları ile kaygı düzeylerinin tespit edilerek, bu bağlamda güreş antrenörlerine hazırlayacakları antrenman plan ve programlarında ışık tutması yolu ile Türk güreşçilerinin bireysel ve uluslararası alanda başarılarına katkı sağlamayı amaçladım.

“Elit Güreşçilerde Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durum Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması” başlıklı yüksek lisans tezim süresince ve lisansüstü eğitime başladığım günden bugüne yardımını esirgemeyen kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Taner BOZKUŞ’ a lisans ve lisansüstü eğitimim boyunca her zaman her konuda yardımcı olan akademik gelişimimde en büyük pay sahibi olan Yrd. Doç. Dr. Murat Kul hocama, bilgilerimin oluşmasında ve tezimin hazırlanış aşamasında beni her zaman hoşgörüle karşılayan ilminden faydalandığım, insani ve ahlaki değerler olarak örnek aldığım abim Serhat Özbay’a, her zaman yanımda olan ve desteğini üzerimden hiçbir zaman esirgemeyen, aldığım her kararda yanımda olan aileme ve anketlerin uygulanmasında yardımlarından faydalandığım, isimlerini tek tek zikredemeyeceğim tüm arkadaşlarıma teşekkürü borç bilirim.

**Abdullah DEMİRLİ**  
**BARTIN-2017**

## **ÖZET**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Elit Güreşçilerin Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durum Kaygı Düzeylerinin  
Karşılaştırılması**

**Abdullah DEMİRLİ**

**Bartın Üniversitesi**

**Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitim ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı**

**Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı**

**Danışmanı: Doç. Dr. Taner BOZKUŞ**

**Bartın 2017, Sayfa: XII+52**

Bu çalışmanın amacı, güreş sporu yapan sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışma 2017 yılındaki Adana da yapılan büyükler Türkiye Güreş Şampiyonasında, daha önce Avrupa ve dünya şampiyonalarında madalya almış 19 kadın 20 erkek olmak üzere toplam 39 güreşçi üzerinde yürütülmüştür. Çalışmada sporculara Spielberger ve arkadaşları tarafından 1964 yılında geliştirilen, Türkçeye çevrilmesi, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılan sürekli-durumluk kaygı ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21.00 paket programı kullanılmıştır.

Verilerin analizinde demografik özelliklerin belirlenmesinde frekans dağılımı, iki bağımsız değişken ile durumluk kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için T testi, ikiden fazla değişken ile durumluk kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Anova Waryans analizi testleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki fark p.0,05 anlamlılık düzeyi esas alınarak yorumlanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre güreşçilerin müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile cinsiyet ve güreş yaptığı stil arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyleri arasında da anlamlı

farklılık olduğu tespit edilmiş olup, durumluk kaygı düzeyinin müsabaka öncesinin müsabaka sonrasında yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenim düzeyi, yaş, sporculuk süresi, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenleri ile müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyleri arasında da anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Sporcuların sportif alanda başarılarını olumsuz etkileyecek kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve yüksek kaygıya yol açan etkenlerin belirlenerek etkisinin minimum seviyeye indirilmesi önerilmektedir. Güreşçi antrenörlerinin psikiyatri alanda uzman kişilerle birlikte çalışması önerilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Güreş, Kaygı, Durumluk Kaygı, Sporcu



## **ABSTRACT**

**Post-Graduate Thesis**

**Comparison of Elite Wrestlers' Anxiety Levels Before and After Competition**

**Abdullah DEMİRLİ**

**BARTIN UNIVERSITY**

**Institute of Education Sciences, Department of Physical Education and Sport  
Teacher Education**

**Department of Physical Education and Sports Teacher Discipline**

**Supervisor: Assoc. Doc. Dr. Taner BOZKUŞ**

**Bartın 2017, Page: XII+52**

The purpose of this research is to examine anxiety levels of elite wrestlers before and after Competition (pre/post-match) in terms of different variables. The study has been performed through 19 female, 20 male totally 39 wrestlers who have attended Turkey Wrestling Championship, Adana 2017. The continuous-state anxiety scale, which has been developed by Spielberger and colleagues in 1964 and reliability and validity studies, translated into Turkish by Öner and Le Compte (1983), has been applied to the athletes in this study. SPSS 21.00 package program has been used in the analysis of the data.

Frequency distribution has been used for determination of demographic characteristics; T test has been applied for analysing the relationship between two independent variables and the state anxiety level; Anova Warians analysis tests has been used for analysing the relationship between more variables and state anxiety levels. The difference between the variables was interpreted on the basis of p,0,05 significance level.

According to the findings, it has been confirmed that there was a significant difference between pre-competition state anxiety levels and gender and wrestling style of



wrestlers. It has been also confirmed that there was a significant difference between the state anxiety level before competition and the state anxiety level after competition and also it has been reached that the state anxiety level before the competition was higher than the state anxiety level after competition. It has been found that there were no significant differences between education level, age, and duration of athletic activity, parental education level variables and state anxiety levels of pre-post competition.

It has been suggested to determine the level of anxiety that will adversely affect the sporty field performance of the athletes and to reduce the effect to a minimum level by determining the factors leading to high anxiety. It is recommended that wrestler coaches work with experts in the field of psychiatry.

**Key Words:** Wrestling, Anxiety, State Anxiety, Athlete

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	<b>II</b>
<b>BEYANNAME</b> .....	<b>III</b>
<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>IV</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>V</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>VII</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>IX</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>XI</b>
<b>BÖLÜM I</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Problem Cümlesi.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Sayıtlar.....	3
1.5. Sınırlıklar.....	3
<b>BÖLÜM II</b> .....	<b>4</b>
<b>GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>4</b>
2.1. Spor İle İlgili Temel Kavramlar.....	4
2.1.1. Spor kavramı.....	4
2.1.2. Güreşin tanımı ve tarihi gelişimi.....	6
2.1.3. Türk güreşi.....	6
2.1.4. Güreş çeşitleri.....	7
2.2. Psikoloji İle İlgili Temel Kavramlar.....	8
2.2.1. Kişilik.....	8
2.2.2. Karakter.....	9
2.2.3. Davranış.....	10
2.2.4. Yetenek.....	11
2.2.5. Korku.....	11
2.2.6. Mizaç (Huy).....	12
2.2.7. Depresyon.....	13
2.3. Stres Ve Kaygı İle İlgili Temel Kavramlar.....	13
2.3.1. Stresin Tanımı.....	13
2.3.2. Stres ve genel uyum sendromu.....	15
2.3.2.1. Alarm reaksiyonu safhası.....	15
2.3.2.2. Direnç dönemi.....	15
2.3.2.3. Tükenme dönemi.....	16
2.3.2. Kaygının Tanımı.....	16
2.3.3. Kaygının Çeşitleri.....	18
2.3.3.1. Durumluluk Kaygı (A- State).....	18
2.3.3.2. Sürekli Kaygı (A - Trait).....	18
2.3.3.3. Bilişsel ve Bedensel Kaygı.....	19
2.3.3.4. Somantik Kaygı.....	21
2.3.3.5. Olumlu - Olumsuz Kaygı.....	21
2.3.3.6. Dalgalanan Kaygı (Free Floating Anxiety) Corert Anxiety.....	21
2.3.3.7. Özellikli Durum Kaygısı.....	22
2.4. Spor Ve Kaygı İlişkisi.....	22

<b>YÖNTEM</b> .....	<b>24</b>
3.1. Evren-Örnekleme .....	24
3.2. Veri Toplama Araçları .....	24
3.3. Verilerin Analizi.....	25
<b>BÖLÜM IV</b> .....	<b>26</b>
<b>BULGULAR</b> .....	<b>26</b>
<b>5. TARTIŞMA</b> .....	<b>37</b>
<b>6. ÖNERİLER</b> .....	<b>43</b>
<b>KAYNAKLAR</b> .....	<b>44</b>
<b>KİŞİSEL BİLGİ FORMU</b> .....	<b>50</b>
<b>DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ</b> .....	<b>51</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>52</b>



## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo</b>	<b>Sayfa</b>
<b>No</b>	<b>No</b>
1: Araştırmaya katılan güreşçilerin cinsiyet dağılımı .....	26
2: Araştırmaya katılan güreşçilerin yaş dağılımı.....	26
3: Araştırmaya katılan güreşçilerin spor yaşı dağılımı.....	27
4: Araştırmaya katılan güreşçilerin stil dağılımı .....	27
5: Araştırmaya katılan güreşçilerin öğrenim düzeyi dağılımı .....	27
6: Araştırmaya katılan güreşçilerin aylık gelir düzeyi dağılımı .....	28
7: Araştırmaya katılan güreşçilerin babalarının eğitim düzeyi dağılımı .....	28
8: Araştırmaya katılan güreşçilerin annelerinin eğitim düzeyi dağılımı .....	28
9: Kadın ve erkek güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların t değerleri .....	29
10: Grekoromen ve serbest güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların t değerleri.....	29
11: Güreşçilerin öğrenim düzeyleri ile durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların t değerleri.....	30
12: Farklı yaş grubundaki güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların değerleri.....	31
13: Farklı sporculuk süresindeki güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların değerleri .....	32
14: Farklı gelir düzeyindeki güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların değerleri.....	33

<b>15:</b> Babalarının eğitim düzeyi farklı olan güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların değerleri .....	34
<b>16:</b> Annelerinin eğitim düzeyi farklı olan güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların değerleri .....	35
<b>17:</b> Güreşçilerin süreklilik ve durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların t değerleri .....	36



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Sporun birey ve toplum üstündeki faydaları adına yapılan çalışmalar uzun bir geçmişe dayanır. Spor hem fizyolojik olarak hem de psikolojik olarak sağlığı geliştirir.

Çok büyük derecede karmaşık bir yapıda olan insanoğlu, biyolojik, psikolojik ve sosyal yeterliklere sahip olduğu için yapısı daha karmaşık bir hale gelir. İnsanın biyolojik belirleyicileri, zengin psikolojik dünyası ve sosyal ilişkiler yumağı içindeki kişiliği, insanı anlamadaki en önemli belirleyicilerdendir. İnsanlar üzerinde yapılan incelemelerde bu dinamik belirleyicilere dikkat edilmesi gerekir. İnsanların davranışlarının değerlendirilmesinde mutlaka bireyin psikolojik dünyası ve psikolojik belirleyicilerine de dikkate alınmalıdır (İlbay, 2000, 2).

Bugün spor bilimleri, temelinde CITIUS, ALTIUS, FORTIUS (daha süratli, daha yükseğe, daha kuvvetli) ilkesinin öngörüldüğü yarışma sporu anlayışının bir parçası olarak, sportif performansı yükseltmek için yoğun çaba sarf edilmektedir. Her geçen gün yeni hız, kuvvet, dayanıklılık, çabukluk vb. çalışma prensipleri araştırılmakta, farklı oyun taktikleri ve daha iyi teknikler denenmekte, sporcuyu daha başarılı sonuçlara ulaştırma arayışları devam etmektedir. Bütün bu araştırmalar, bir sporcunun en yüksek seviyeye ulaşabilmesi için fiziksel kapasitesinin mükemmelliği yeterli olmadığını göstermektedir. Psikolojik kapasite, özellikle yarışma koşullarında hiç de beklenmeyen sonuçlara neden olabilir (Öztürk, 1991, 7).

Milyonlarca insanı bir anda hüzne ya da coşkuya sürükleyebilen, uluslararası bir saygınlık meselesi olan spor olayında, başrolü oynayan sporcu, bütün dikkatleri üzerinde toplamakta, özel yaşamı dahil her hareketi kontrol altında olmalıdır. Dışardan yapılan kontrolün iç dünyadaki yıkımıyla kimse ilgilenmez. Uzun ve yorucu antrenmanların ardından gelen heyecan dolu müsabakalarda, herhangi bir hata, ya da özrün telafisi zordur. Seyirci gürültüsü altında, kazanacağı ya da kaybedeceğini düşündüğü maddi ve manevi değerler, sporcuyu olumsuz yönde etkileyebilir. İşte yaşanan bu stres miktarı ve sporcunun bireysel özellikleri, sonucun iyi ya da kötü yönde beklenenden farklı olmasına sebep olabilir. Aşırı heyecanlı, rakibine yanaşmaktan korkmaya başlamış, kendine güvenini kaybetmiş, panik halindeki bir sporcunun, sportif yeteneği ne kadar iyi, fiziksel özellikleri

ne kadar üst düzey ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar verimli olursa olsun başarıya ulaşması zor olacaktır (Akandere, 1997, 12).

Son zamanlarda sporda rekabetin değer kazanması ve gittikçe artış göstermesi ile sporcular, psikolojik ve fiziksel olarak kendilerini güçlendirmek için çaba harcarlar. Başarıya ulaşmada sadece fiziksel gücün yeterli olmadığı bunun yanı sıra psikolojik faktörlerde etken olduğu görünmektedir. Bu faktörlerin başında sporcular açısından kaygı önemli bir etkidir (Moralı ve Tiryaki, 1990, 5).

Kaygı, insanlarda var olan temel bir duygu ve heyecansal bir olgudur. Tehdit edici durumlar altında kaygı ortaya çıkar (Akandere, 1997, 13).

Kaygılandığımız zaman kalbimiz hızlı çarpabilir, kaslarımız gerilebilir, ellerimiz terleyebilir veya titreyebilir. Karnımızda bir şeyler hareket ediyormuş gibi olabilir, dilimiz damağımız kuruyabilir, başımız dönebilir, vb. Bütün bu tepkiler, bireyleri herhangi bir tehlikeden korumak için vücudumuzun aniden, otomatik olarak verdiği normal tepkilerdir. Ancak bu tepkiler otomatik olarak ortaya çıktığından dolayı bazı zamanlar gerçek bir tehlike olmasa da daha önce yaşanmış bir tehlikeyi anımsatan şeylerle karşılaşınca da meydana gelebilir (Dürü, 1999, 15).

Karşılaşma öncesi sporcular kaygı, korku ve heyecan içindedir ve bunu fizyolojik, zihinsel, duygusal ve sosyal tepkilerinde gösterebilir. Birçok sporcu müsabaka öncesi mide sancısı hissedebilir, olumsuz düşüncelere sahip olabilir ve sinirli davranışlar gösterebilir. Önemli müsabakalarda stres ve kaygının sporcular üzerinde ne kadar etkili olduğu kolayca test edilebilir (Erbaş, 2000, 41).

Kaygı ile ilgili çalışmalar spor psikolojisi adı altında değerlendirilir. Bu alandaki çalışmalar ülkemizde yeni işlerlik göstermektedir (Konter, 1996, 32).

### **1.1. Araştırmanın Problem Cümlesi**

Çalışma kapsamında gerçekleştirilen araştırmaya ilişkin problem cümlesi şu şekilde açıklanabilir: Elit güreşçilerde müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeyleri nelerdir arasında nasıl bir ilişki vardır?

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, 2017 yılındaki Adana da yapılan büyükler Türkiye güreş şampiyonasına katılan, Avrupa ve Dünya şampiyonalarında madalya almış 19 kadın 20 erkek olmak üzere toplam 39 güreşçide, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından araştırılmasıdır.

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Güreş sporunun amatör spor branşları bazında uluslararası arenada ülkemize en fazla madalya kazandıran spor dalı olmasına rağmen güreş ve güreşçiler hakkında ülkemizde çok fazla çalışma yapılmamıştır. Bu amaçla psikolojik bir etken olan kaygının müsabaka öncesi ve sonrası sporcuları nasıl etkilediğinin belirlenmesi, ortaya konulan bulguların güreş branşıyla uğraşan sporculara destek sağlaması açısından ve aynı zamanda ilgili literatüre katkı sağlaması bağlamında çalışmamız önem arz etmektedir.

## **1.4. Sayıtlar**

- Veri toplama aracının tüm yetkileri kapsadığı ve görüşleri ortaya çıkaracak nitelikte olduğu,
- Ölçme aracının yeteri kadar geçerli ve güvenilir olduğu,
- Katılımcıların ölçek sorularına doğru yanıt verdiği sayıtlı olarak kabul edilebilir.

## **1.5. Sınırlıklar**

Çalışma 3-4 Şubat 2017 tarihlerinde yapılan Türkiye Güreş şampiyonasına katılan, büyükler grekoromen ile serbest stil kategorisinde Avrupa ve Dünya şampiyonalarında madalya almış elit seviyedeki güreşçiler ile sınırlı tutulmuştur.



## BÖLÜM II

### GENEL BİLGİLER

#### 2.1. Spor İle İlgili Temel Kavramlar

##### 2.1.1. Spor kavramı

Sporun günümüzde, toplum hayatında çok büyük bir öneme sahip olduğu birçok birey tarafından kabul edilir.

Spor, bireylerin fizyolojik, psikolojik ve ruhsal açıdan kendisini iyi hissetmesini sağlayan, toplumda davranışlarını düzenleyen, zihin ve motor özelliklerini belirli bir seviyeye ulaştıran biyolojik, pedagojik ve toplumsal bir kavramdır. Başka bir tanımla spor, bireyler arasında fikir, ruh ve beden iyileşmesini ve bu öğeler arasında koordinasyonu ve sosyalleştirmeyi amaçlayan bir kavramdır (Yetim, 2015, 25).

Spor bir disiplin ve bir kültür ürünüdür. Sporun bilimsel bir olgudur. Dünya barışı ve kardeşliğinin gelişmesinde spor en büyük etkidir (Tiryaki, 2000, 10).

Konuşma dilinde birçok farklı anlam ifade ettiği için sporun kesin tanımını yapmak güçtür (Öztürk, 2000, 48).

Spor değişik yönleriyle ele alındığında, sporun tanımı hususunda değişik yazarlar farklı tanımlamalar ve farklı görüşler ortaya atmışlardır. Bunun nedeni ise sporun, branş, hedef, içerik ve yapılaş tarzlarının farklı şekilde ele alınıp, değerlendirilmesidir (Yetim, 2000, 114).

Birçok kişi sporun sadece kas ve kemikten ibaret olmadığını, sporun insanı ruhsal, zihinsel ve bedensel yönden bütünlüğe taşıyan, gizemli ve tarih kadar eski bir uğraş olduğunun farkında olmamıştır (Blumenstein, 2001, 110).

Bu değerlendirme ve tanımlardan birisi Erkal'a göre; "Spor, kişinin tabii çevresini beşeri çevre haline dönüştürürken elde ettiği yetenekleri geliştiren, belirli kurallar içinde araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı alanında veya tüm zamanını harcayacak şekilde meslek haline getirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumda bütünleştirici, ruh ve fiziği iyileştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir kavramdır" (Erkal, 1982, 120).

Spor, bireysel veya toplu oynananlar olarak yapılan, genellikle rekabete neden olan, belli kuralları olan beden hareketlerinin bütünüdür. Spor, kişisel veya topluca yapılan, kendine ait bazı kurallar eşliğinde, genelde rekabete dayanan bedensel ve zihinsel becerilerin gelişimini sağlayan, eğiten ve eğlendiren hareketlerdir. Bireylerin bedensel, motorsal ve zihinsel yeteneklerini sergiledikleri bireysel ve toplumsal bir kavramdır (Hasucı, 2000, 9).

Bir başka tanıma göre spor, "Resmi ve organize olmuş durumlar altında ortaya çıkan yarışmalar biçimidir" (Yücesan, Sürücü oğlu ve Akman, 1988, 49).

Fişek, sporu;" İnsanın doğayla mücadele ederken elde ettiği ana becerileri ve geliştirdiği araçlı veya araçsız savaşıma yöntemlerini, boş zamanlarına dayalı olarak, tek tek ya da toplumca, barışçı şekilde ve benzetim yöntemiyle, oyun, oyalanma ve iş stresinden kaçmak için uygulanmasına dayalı estetik, teknik, fizik, rekabetçi ve sosyal bir süreç" şeklinde açıklamıştır (Fişek, 1983, 35).

Sporu, "Bireyin doğaya karşı üstünlüğünü belirtmesine olanak veren ya da yüceltilmiş bir yaşam uğraşısını simgeleyen bireyin saldırganlık eğilimlerini kurallar içinde uygun biçimde yönlendiren etkinliklerin tamamıdır" biçiminde tanımlayanlarda vardır. Ama temelde spor ya da fiziksel hareketi bir tek cümle ile tanımlamak mümkün değildir" (Konter, 1996, 25).

Yukarıdaki açıklamalara bakıldığında spor kavramını şöyle açıklamak doğru olabilir. "Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın ana unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını iyileştirmek, bireylerin temel unsuru olan kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimine fayda sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek katarak çevreye barışa yönlendirmek, bireyin mücadele gücünü artırmanın yanı sıra belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri altında mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve karşıdakine üstün gelme amacıyla yapılan organizasyondur. Bu özelliklerinden dolayı günümüzde spor, çok yönlü, çok faydalı, çok amaçlı ve çok çeşitli boyutlar kazanmış ve dünyada yayılmıştır" (Tavacıoğlu, 1997, 47).

### 2.1.2. Güreşin tanımı ve tarihi gelişimi

Güreş; İki kişinin belirli kurallar dâhilinde herhangi bir araç kullanmaksızın belirli alan üzerinde teknik, beceri, psikolojik güç ve zekâlarını kullanarak birbirini yenme sanatı olup, bütün vücut bölgelerinin ortak çalışmasını ve kuvvet gerektiren bir yakın mücadele sporudur (Arslan, 1984, 4).

Güreşe köken olarak bakıldığında çok eski bir geçmişe sahiptir, öyle ki insanlık tarihinin ortaya çıkışı ile başlamıştır. Güreş sporunun ilk zamanlarda uygulanma amacı yaşam uğraşısı olmuştur. Doğa içerisinde beslenme, vahşi hayvanlara karşı korunma, onlara karşı etkili mücadele içerisinde olmak ve en azından bir ölüm kalım mücadelesi vermek olmuştur. İnsanların düşmandan ve vahşi hayvanlardan kendilerini korumak için mücadeleye girme, vahşi hayvanların kafalarından tutma, boğma, yere indirme şeklindeki kavgaları daha sonraları ise birbirlerine karşı güç denemesi yapmaları "Güreş" sporunu ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bunlara baktığımızda sonuç olarak güreş insanların yaşama şekilleri ile ortaya çıkmıştır (Gümüş, 1972, 1).

Bu karakteriyle güreşe tarihte yer almış tüm göçebe halklarda olduğu gibi Eski Türklerde de rastlanmaktadır. Güreşte; cesaret, güç, mertlik, dürüstlük, çeviklik ve beceri gibi özelliklerin bulunması ve Türk karakterine çok uygun bir spor dalı olması nedeniyle; atalarımızdan günümüze kadar tüm Türk toplumlarında sevilmiş ve önemsenmiştir (Gümüş, 1972, 6).

### 2.1.3. Türk güreşi

Türker'in avcılık, okçuluk ve binicilikten soma yaptıkları spor güreştir diyebiliriz. Güreş Türkün milli sporu olarak tarihin ilk devrinden bu yana devam ede gelmiştir. Türkler, büyük göç öncesinde totem olarak inançlarının verdiği serbest ve bağımsız eğitim etkisinde kalmış, tabiata ve güce tutkun karakter özelliklerinden dolayı Ata sporu olan Güreşi gittikleri yere taşımış, buralara yaymış ve sevdirmişlerdir. Eski Türklerde her türlü eğlence ve şöenlerde güreş tutmak bir töre idi. Yiğitler kıran kırana güreş yaparlardı. Yakın mücadelelerde üstünlük sağlamaları gerektiği için barış zamanı günler boyunca süren güreşler yapmışlardır (Gümüş, 1972, 11).

Türkiye de minder güreşinde ilk önemli teşebbüs 1903 yılında Beşiktaş Kulübünde başladı. Mazhar Kazancı, Ahmet Fetgeri Aseni ve Kenan Bey gibi gençler Juery adındaki bir Fransız dan bu yeni güreşi öğrenmişlerdir. Bundan sonra Tatavla Kulübünde Manelli nin başlattığı güreş faaliyetleri başladı. Zamanla Anadolu, Fenerbahçe ve Kasımpaşa Kulüpleri de bu spora faaliyetleri arasında yer verdiler. 1. Dünya savaşıyla birlikte bu kulüplerin faaliyetleri yarıda kalmıştır (Kahraman, 1989, 21).

Cumhuriyetin ilanıyla birlikte 1923 de Ahmet Fetgeri Aseni nin başkanlığında Türkiye Güreş Federasyonu açılmış, Macaristan dan Peter, Finlandiya dan Onni Pellinan adında iki grekoromen antrenörü getirilmiş ve gençler çalıştırılmaya başlamıştır (Kahraman, 1989, 33).

Modem Güreşte ilk dış temasımız 1924 de Paris Olimpiyatında olmuş, 1927 Avrupa Greko-Romen şampiyonasında da Türk ekibi yer almıştır (Kahraman, 1989, 37).

#### **2.1.4. Güreş çeşitleri**

Kültürel bir etkinlik olarak güreş ikiye ayrılır:

##### **Sportif güreşler:**

1900 lü yıllarda batıda gelişerek, yöresel özelliklerden etkilenecek ortaya çıkan her ülkenin sportif etkinlikleri doğrultusunda modernleşmiş güreş çeşitleridir (Arslan, 1984, 8).

##### **Serbest güreş:**

19. Yüzyılda batıda başlayıp, 20. Yüzyılın başlarında Türkiye ye gelen, karakucak güreşleri ile teknik benzerliği olan, el ve ayakların belirli kurallar dâhilinde kullanılmasından meydana gelen modern tarzda bir güreştir (Arslan, 1984, 9).

Serbest güreşte ayaktaki en meşhur teknikler budama, çangal, koltukaltı geçiş, tek ve çift dalmalar, dana bağı, tırpan, çipe, tek kol, kafa kol, bohça yerdeki en önemli teknikler ise künde, tek ve çift sarma, ters sarma, çırpma, kilit, sarma kle, bravle, boyunduruk, burgudur. Serbest güreşte Türkiye, Dünya da sayılı devletlerarasına girmeyi başarmıştır." (Arslan, 1984, 9).

##### **Greko-romen güreş:**

F.I.L.A. nin belirlediği kurallar dahilinde belden yukarı ayakların kullanılmadığı çeşitli tekniklerin tatbik edildiği modern tarzda bir güreş çeşididir.. Ayaktaki en meşhur oyunları tek kol, kafakol, tek ve çift salto, koltukaltı geçiş, bele girme, boyunduruk, çipe, kravat. Yerdeki en meşhur oyunları: kle, kol bastı, çırpma, bel kündesi, burgu, bravle, supleks, kravattır." (Arslan, 1984, 11).

##### **Folklorik Güreşler:**

Her ülkenin kendi değerleri içinde yer alan güreşlerdir. Bu güreş çeşitlerini zenginleştiren yöresel halk güreşleridir. Her ülkenin toplumsal ve kendi yaşama şeklinden esinlenerek ortaya çıkıp günümüze gelmiştir. O milletin ruhsal, psikolojik ve gelenek, göreneklerini tam anlamıyla ifade eden

kültürel güreş çeşitlidir; Bunlar ülkemizde, Amasya, Tokat, Havza, Çorum, Yozgat, Sivas, Erzurum dolaylarında sıklıkla yapılmakta olan Karakucak güreşi, diğer yörelerimize göre daha çok Ege, Trakya ve Akdeniz bölgemizde yapılan Yağlı güreş, ülkemizde Kahramanmaraş'ın bazı ilçe ilçe ve köylerinde yapılan Şalvar güreşi, Hatay ve Gaziantep yöresinde yapılan Aba güreş çeşitleridir" (Güven, 1992, 43).

## **2.2. Psikoloji İle İlgili Temel Kavramlar**

### **2.2.1. Kişilik**

Kişilik, günlük hayatta en çok kullandığımız ve duyduğumuz kavramlardan birisidir. İnsanlardan söz edilirken "kişilik sahibi, kişiliği kuvvetli, kişiliksiz,..." gibi bazı ifadeler sıklıkla kullanılır (Persil, 2000, 68).

Kişiliğin (personality) birçok tanımı vardır (Güven, 1997, 71).

Psikolojinin en karmaşık konularından birisi olduğundan dolayı, psikoloji henüz kişilik kavramının tanımını istenilen netlikte ve belirli kalıplar içerisinde ortaya koyamamıştır. Bazı bilim adamları, kişiliğin tanımını şu şekilde yapmışlardır (Persil, 2000, 6).

Adasal, kişiliği; "Bireyin kendisine özgü olan, tek tek vasıfları toplayan, ruhsal bir bütünlüktür" diye açıklar (Adasal, 1979, 9).

Kişilik kavramı, bir insanı başkalarından ayıran özelliklerin bütünü, çevresine, uyum sağlamak için uğraştığı davranış biçimini açıklar. Bir başka deyişle, kişilik, insanın duygu, tutum ve davranışlarının örgütlenmiş, kalıplaşmış, alışkanlık haline gelmiş tamamıdır (Yetim, 2000, 117).

Bir başka tanıma göre ise kişilik, "Bir insanın bütün ilgilerin, tavırların, yeteneklerin, konuşma tarzının, dış görünüşün ve çevresine uyum tarzının özelliklerini özetleyen bir kavramdır" (Çakı, 1998, 25).

Yörükoğlu, kişilik tanımını; "Bir insanı başkalarından ayıran özelliklerin tümünü, çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği davranış şeklini belirtmesi" şeklinde tanımlamıştır (Yücesan, 1988, 49).

Öztürk ise "kişilik tanımını, bireylerin kendine ait olan ve başka kişilerden ayırt ettiren uyum özelliklerinin tamamıdır" şeklinde bir tanımı uygun görmüştür (Öztürk, 1994, 319).

Bu özellikler kişinin bilme - düşünme - algılama şekli, bazı durumlara nasıl tepki göstereceği becerisi, engellenme ve çatışmalarla mücadele etme ve savunma mekanizmasıdır. Psikoanalitik kaynaklarda kişilik ve karakter deyimleri aşamalı olarak karşımıza çıkmaktadır (Öztürk, 1994, 320).

Ayrıca insanın çevresine uyum sağlamak amacı ile yaptığı kendine özgü davranış şeklinin ve özelliklerinin bir bütünlük içinde devamlılık göstermesi de kişiliğin diğer boyutlarından birisidir (Başaran, 1991, 136).

Bu durumda kişiliğin değişmez bir gerçek değil, aksine bir görüntü, bir etkileşim ve algılama ürünü, bir izlenim olduğu savunulabilir (Cüceloğlu, 1994, 471).

Bütün bu öğeler, birlikte ve bir bütün olarak, bireyin, çeşitli toplumlarda, aynı toplumun çeşitli bölümlerinde ve aynı bölümün çeşitli bireylerinde birbirlerinden farklı, hatta çelişkili şekilde, algılanması, yargılanması ve değerlendirilmesidir. Aynı birey, farklı kişiler tarafından birbirine ters duygular ve değerlendirmeler ile karşı karşıya kalabilir. Çünkü bir kişiliğin belirlenmesinde sadece o bireyin taşıdığı kişilik özellikleri değil, beraberinde iletişim ve etkileşim içinde olduğu başka bireyin taşıdığı kişilik özellikleride çok önemlidir (Başer, 1998, 102).

Zaten kişilik niteliklerinin belirli bir bölümün kalıtım veya çevre ile belirlendiği savunulabilir (Özer, 2000, 98).

### **2.2.2. Karakter**

Kişilik ile en sık eş anlamda kullanılan kavramdır. Günümüzde birçok kimse karakter sözünü, bir araştırmada geçen kişilik sözü ile aynı anlamda ifade etmektedir (Güven, 1997, 14).

Karakter, kişiye ait davranışların tümü olup, insanın bedensel, duygusal ve zihinsel etkenliğine, çevrenin verdiği önemdir (Köknel, 1997, 20).

Karakter, kişiliğin tutarlı ve sürekli olanıdır (Persil, 2000, 49).

Usal karakteri, "insanın doğuştan yapısında var olan ve çevre koşullarına bağlı olarak meydana gelen eğilimlerin bütünü" diyerek açıklamıştır (Usal, 1999, 26, 27).

Morgan ise karakteri şöyle açıklamıştır. "Kişiliğin sosyal ve ahlaki değerlerini belirtir. Bireylerin bu konudaki farklılıklarını ortaya çıkarmak üzere kullanılır (Morgan, 1977, 25).

Son yıllarda psikologların, bir insanın fiziksel ve psikolojik bütün niteliklerini açıklamak üzere kişilik sözünü seçmelerinin nedeni, karakter sözünün genellikle bireyin ahlaki özellikleri anlatmak üzere kullanılmasıdır (Persil, 2000, 71).

Genel olarak bireylerde karakter iyi, güzel, olumlu davranış biçimi olarak görünür (Köknel, 1997, 119).

Kişilik ve karakter kelimeleri arasındaki bağı ise şu şekilde açıklayabiliriz.

Karakter, insanın doğduğundan beri yapısında var olan ve çevresel koşullara bağlı olarak ortaya çıkan eğilimlerden birisidir. Bu durumda karakter, insanın biyolojik yapısını temel veri olarak kabul eden bir olgudur. Kişinin doğuştan var olan organik yapısı (dolaşım, sindirim ve sinir sistemleri, salgı bezlerinin çalışması) zekâsı, doğuştan ortaya çıkan psikolojik hazırlıkları (huyları, dikkat, hafıza ve düşünme gücü) onun yaşamı boyunca varlıklarını devam ettiren "kişiye özgü" özelliklerdir. Böylece karakterin, kişilikten bütün ve ayrılmaz bir yanı olduğu savunulabilir. Kişiliğin "değişebilir" özellik olmasına rağmen, karakter görsel yönden "değişmez" ve "sürekli" dir. Bundan dolayı karakter, kişiliğin bir tür iskeleti olarak açıklanabilir. Karakter ve kişiliğin sık sık karşılaştırılmasının nedeni olarak bu söylenebilir (Köknel, 1997, 23).

### **2.2.3. Davranış**

Bir organizmanın tanımlanabilen, gözlenebilen ya da ölçülebilen tüm etkinliklerine uyaran karşısında verdiği tüm tepkiler olarak açıklanabilir (Çakı, 1998, 24). Davranış; "Bir durumun şartlarına göre bireyin vermiş olduğu cevap olarak ta açıklanabilir " (Öztürk, 2000, 47, 48).

#### **2.2.4. Yetenek**

İnsanların yetenekleri aslında kişiliklerinin bir kısmıdır. Yetenek sadece kişiliğin kısmı değil aynı zamanda onun biçimlendirilmesinde önemli sebebidir (Çakı, 1998, 70).

Bireyin sahip olduğu beceri ve yetenekler onun düşünce ve davranışlarını etkileyebilir (Başer, 1998, 102).

Yetenekler, kişiliği, kişinin tanınması yönünden de etkileyebilir ve güdülenmeyi de sağlarken özel bir yeteneği olan kişi sürekli bu yeteneğini denemeyi ve kullanmayı çabalar. Bu ise bir tür yeterli olma gereksinimidir (Morgan, 1998, 12).

Bunun için her organizma farklı yüklenmelere uygunluk yeteneğe sahiptir. İşler durumdaki biyolojik sistem, dinamik bir denge döngüsündedir. Ancak organizma çok farklı durumlar altında varlığını devam ettirmesini sağlayan bir uyum yeteneğine sahiptir (Çetin, 1996, 10).

Antrenman biliminde şimdilik yetenek dinamik bir kavram olarak kabul görmektedir. Sportif bir yetenek, kalıtsal karakterler ve çevresel etkenlerin karşılıklı etkileşiminin bir ürünü olarak ortaya çıkar. Öyleyse yeteneğin, doğumdan itibaren sabit olduğunu düşünmek yanlıştır. Çünkü yeteneğin bileşenleri olan beceriler geliştirilebilir, ancak gelişmek zorunda da olmayabilir (Muratlı, 1997, 58).

Toplumda "karakterli" ve "karaktersiz" insanlardan bahsedilir. Davranışlarına toplumda önem verilen, ahlak kurallarına uygun olarak yönetebilen, sosyal değerler sistemini benimsemiş olan şahıslara "karakterli" olarak adlandırılabilir (Güven, 1997, 41).

Ünlü Fransız yazarı Bruyere "Karaktere Dair" adlı eserinde karakteri, "insanın içinde yaşadığı çevrede geçerli olan ahlak kuralları karşısında ortaya çıkan ruhsal portre" olarak açıklamıştır (Köknel, 1997, 21).

#### **2.2.5. Korku**

Korkunun tıbbi dilde kullanılan terimi fobi (phobie) Yunanca korku, kaçış, dehşet, panik anlamına gelen "phobos" sözcüğünden doğar. Bu sözcüğü ilk olarak 1700 yılında Locke ifade etmiştir (Köknel, 1997, 20).



Ramazanoğlu, korkuyu "tehlikeli ve tehdit dolu bir durum, nesne veya olayın algılanması veya sadece düşünülmesi sırasında insanlarda ortaya çıkan davranışlardır" şeklinde açıklamıştır (Ramazanoğlu, 2000, 69).

Tiryaki, "Korku (fear), tehlikeli ya da hoş olmayan bir uyarının bulunması ya da sezilmesi durumundaki duygusal anı anlatır" şeklinde korkuyu açıklamıştır (Tiryaki, 2000, 15).

Munn'un ise korku ile ilgili açıklaması şöyledir: "Korku, öfke vb. duygular öyle bir motivasyon seviyesi meydana çıkarır ki, bu motivasyonu, korku olmadan elde etmek zordur" (Munn, 1975, 149).

İnsanın etrafındaki insanlara karşı takındığı düşmanca tutumda sık sık korkaklık gibi bir özelliğin rol oynadığını söyleyebiliriz; bu özellik, ilgili kimsenin karakterine ayrı bir kimlik katar. Dolayısıyla, kişilerin ve çalışma güçlerinin gelişimi engellenir (Akandere, 1997, 38).

#### **2.2.6. Mizaç (Huy)**

Bireyin ne kadar duygusal olduğunu ve hareketlilik özelliklerini gösterir, kişilerin duygusallık denge durumlarını gösterir. Duyguların çabuk ortaya çıkıp çıkmaması, devamlı olup olmaması, derinden hissedilip hissedilmemesi gibi niteliklerin tümü mizaç olgusuyla ilişkilidir (Morgan, 1998, 36).

Mizaç sıklıkla kişilik ile karıştırılan bir tanımdır. Bugün mizaç, bir insanın duygusal ve devinimsel yaşamının özelliklerinin tamamı olduğu söylenebilir. Mizaç, insanın kişiliğinin tümünü değil, ancak bir yanından bahseder (Güven, 1997, 17).

Psikolojide mizaç kavramı, bir bireyin esas olarak kalıtımla belirlenen duygusal yapısı tanımında karşımıza çıkar. Mizacın, bireyin heyecan reaksiyonlarına eğilimini yönettiği ve ona hâkim ruh halini gösterdiği bilinir (Persil, 2000, 40).

Mizaç ya da huy, günlük hayat içerisinde kişiye özgü, oldukça sınırlı, bazı duygusal tepkilerin nitelik ve nicelik bakımından farklılık göstermesidir. Çabuk öfkelenmek, çabuk sıkılmak, çabuk neşelenmek, hareketli ya da hareketsiz olmak vb. kişilere göre değişen mizaç özellikleri ya da huy olarak tanımlanabilir. Kısaca, bireylerin

duygularını, coşkularını ve öfkelerinin bütünü olarak anlatabileceğimiz huy ya da mizaç, kişiliğin diğer yanını ya da bir ögesini oluşturur (Köknel, 1997, 119).

### **2.2.7. Depresyon**

Depresyon kelimesinin Latince kökü "Depressus" dur. Durgunlaşmak, donuklaşmak, kederli, bitkin anlamında kullanılır. Depresyon sözcüğü Türkçe' de ruhsal çöküntü anlamına gelir (Çakı, 1998, 34).

M. Orhan Öztürk, ruhsal bir an olarak depresyonu; "derin hüznü bir duygu durumu içerisinde konuşma, hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur" şeklinde açıklamıştır (Öztürk, 1994, 224).

Mutsuzluk ve üzüntü hislerinin, özgüvenin eksilmesiyle oluşan duygusal durum olarak açıklanabilir (Cüceloğlu, 1994, 471).

A. Baltaş ise depresyonu şöyle açıklar; "Depresyon sözcük olarak "çöküş" anlamına gelir ve belirli bir seviyeden alçalmayı anlatır" (Baltaş, 1990, 100, 101, 102).

## **2.3. Stres Ve Kaygı İle İlgili Temel Kavramlar**

### **2.3.1. Stresin Tanımı**

Stres kavramına bakıldığında, günlük hayatta sık kullandığımız kelimelerden birisidir. Stres farklı araştırmacılar tarafından farklı yönlerde ve şekillerde ifade edildiği için tam ve net bir tanımı yoktur.

Selye, stres konunun öncülerinden birisidir. Stresi "vücuda yüklenen herhangi bir özel olmayan isteme karşı, vücudun verdiği bir tepki" olarak açıklamaktadır. Bir başka ifadeyle stres uyarılmışlık gibi, belirli bir çeşit stresöre, sinirle ilgili fizyolojik bir etkidir (Başer, 1986, 38).

Martens'e göre stres, " bir uyarıcı değişkeni olarak acele ettirici, karışık araya girme değişkeni olarak müdahalede bulunan ve tepki değişkeni olarak bir davranış" olarak açıklanmıştır (Martens, vd., 1990, 29).

Spor psikologları kaygı ve stresi benzer şekillerde ifade etmektedirler. Bazı spor fizyologları stresi sadece sempatik sinir sisteminin aktivasyonu olarak açıklar. Oysaki stresin zihinsel ve duygusal boyutları da vardır (Konter, 1996, 45).

Strese genel olarak bakıldığında, uyum sağlayan bir işleve hizmet eden nörolojik ve fizyolojik etkilerin yapısıdır. Bu açıklamadan stresin tamamı ile faydalı bir şey olduğu düşünülmemelidir. Organizmanın uyum sağlaması açısından, mücadele isteyen ya da uyarıcı bir durumla karşı karşıya kalındığında, bu durumla başa çıkarak homeostazisi korumaya çalışması düşünülmelidir. Örneğin, eğer bir yarışmacı, hafta sonu gireceği bir müsabakayı uyarıcı olarak algılıyorsa, bu durum organizmada belli fizyolojik etkilere sebep olacaktır (Çetin, 1996, 36).

Önce hipotalamus, sempatik sinir sistemi ve hipofize uyarıcı sinyal ulaştıracak, sempatik sinir sistemi adrenal bezlerini uyaracak, adrenal bezler hızlı bir şekilde enerjiyi sağlayacak ve metabolizmanın hızlı çalışmasını sağlayacak, adrenalin ve noradrenalin salınmasına sebep olacaktır. Kanda bulunan adrenalin ve noradrenalin yoğunluğunun farklılığı, bireyin ya o durumla uyuşmasına ya da o durumdan uzaklaşmasına sebep olur. Eğer müsabakanın bitmesiyle birey, tehdidin yok olduğunu algılırsa, adrenalin ve noradrenalin normal düzeye ulaşır ve homeostazis ortaya çıkar. Eğer kişi müsabakadan sonra kendisine karşı yapılacak değerlendirmeleri ya da bir sonraki gireceği müsabakayı yine kendine karşı tehdit olarak algılırsa, o zaman organizma, normal düzeye gelmeyecek, acil durumlarda ortaya çıkan bu iki hormon düzeyi kanda hep üst seviyede kalır. Bunun için homeostazisi bozulan organizmada bazı rahatsızlıklar ortaya çıkabilir (Çağlar, 1997, 18).

Stres olarak düşündüğümüz ve üst basamaktaki memelilerde ortaya çıkan çok fazla *gerginlik durumları*, aslında sosyal çevrede cereyan eden önemli *değişik durumlara* karşı bedenin yapması gereken uyum sağlayıcı hareketler sırasında ortaya çıkan duyumsal ve duygusal hal olarak görülebilir. Bundan dolayı stresli durumların sonuçları her zaman olumsuz yönde değere sahip olmayabilir.. Organizma, içinde olduğu üst düzey koşullarla mücadele etmek zorundadır. Normal durumlarda ortaya çıkan tepkiler, belki de bu durumlarda yeterli kalmayacaktır. Organizmanın içinde yaşadığı şartlarda ani ve önemli değişimler meydana çıkmıştır; "bir önceki hızı ve enerjisiyle" bu yeni engelleri aşması yeterli olmayabilir. Bundan dolayı da bu yeni şartları anlayabilmesi, bu şartlara uyum

sağlaması için ek enerjiye, daha üst düzey ve genel bir "uyanma - alarm" halini ister (Ank, 1996, 21).

### **2.3.2. Stres ve genel uyum sendromu**

Cannon' a göre, insan organizmasının, kendisini saran dış çevrenin etkisi altında iç ortamını belirli bir sınır içinde sabit tutması gereklidir. Bu da sempatik ve parasempatik sinir sistemi parçalarının karşılıklı dengesi ile mümkün olabilir. Homeostazis sınırı denen bu sınır içinde meydana gelecek dalgalanmalar, ferdin özelliklerine ve dışarıdan gelen etkinin cinsine ve şiddetine bağlıdır. Bu sınır geçildiğinde kaygıya sebep olur (Tiryaki vd., 1995, 35, 44).

Kaygı organizmanın bedensel ve ruhsal olarak zorlanması sonucunda meydana gelen ve hem psikolojik hem de bedensel rahatsızlıklar olarak düşünülen bir olgudur. Organizmanın psikolojik tepkileri kişisel özellikleri ve çevresel faktörlere bağlı olarak farklı biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Bedensel tepkileri ise, Selye'ye göre tüm insanlarda aynı olup "Genel Uyum Belirtisi" (General Adaptation Syndrom) adı verilen üç kademeli olarak ulaşılır (Tiryaki vd., 1995, 35, 44).

#### **2.3.2.1. Alarm reaksiyonu safhası**

Bu dönem organizmanın dış uyarı stres olarak gördüğü andır. İlk aşamada organizma, kendini yüksek derecede savunma eğilimi gösterir. Bu aşamada iki dönem halinde görünür. Önce "şok" dönemi olarak görülür. Şok döneminde vücut ısısı ve kan basıncı azalır, kalp duracakmış gibi hissedilir, eli ayağı işlev göremez hale gelebilir. Hemen ardından "kontrşok" dönemine sıra gelir. Organizma bu durumla mücadele edebilmek için aktif fizyolojik girişimlere kalkışır. Böbreküstü bezlerindeki çalışmanın yükselişine bağlı olarak daha çok adrenalin salgılanır. Amaç, mücadele ederek veya kaçınarak organizmanın iç dengesini korumaktır (İkizler, 1997, 74).

#### **2.3.2.2. Direnç dönemi**

Strese sebep olan durumun devam eden etkisi karşısında organizma, ilave savunma tedbirleri olarak bir uyum içerisine girmeye uğraşır. Bu dönem içerisinde organizmanın uyarılma eşiği yüksek seviyededir. Bu durumdan kaçmak veya ona ayak uydurmak zorunda olduğundan diğer stres verilerinin direnci azalır. Eğer direnç dönemi başarı ile

geçilirse beden normal durumuna döner, başarısız olursa beden kuvveti azalır ve yavaş yavaş çöker (İkizler, 1997, 74).

### **2.3.2.3. Tükenme dönemi**

Stres yıkımı adaptasyon rahatsızlığı olarak açıklanmıştır. Sonunda bedensel tükenme ve ölümle sonuçlanabilir. Eğer beden savunması streslere karşı gelebiliyorsa genel uyum belirtisi işlevini görüyor denilebilir. Selye' ye göre yaşlanma, sabit adaptasyon enerjisinin zamanla geçilmesidir. Bu açıdan psikosomatik enerjinin zamanla aşınmasıdır. Bunlar üç önemli etkenle ortaya çıkar. Bunlar; stresin derecesi, kronikleşmesi ve genel uyum belirtisinin hangi aşamada ifade edildiğidir (Baltaş ve Baltaş, 1999, 26, 27).

### **2.3.2. Kaygının Tanımı**

Diğer heyecan duygularının tanımını yapmak zor olduğu gibi, kaygının da tanımını yapmak bir hayli zordur. Fakat kaygı kelimesinden ne anladığımız konusunda hiçbirimizin şüphesi yoktur. Kaygı aşağıdaki şu heyecan duygularından birini veya birçoğunu kapsayabilir: Üzüntü, korku sıkıntı, başarısızlık duygusu, sonucu bilememe, acizlik, ve yargılanma kaygıya sebep olan duygulardan bazılarıdır (Cüceloğlu, 1994, 23).

Türk Dil Kurumu'nca yayımlanan Ruhbilim Terimleri Sözlüğünde Dr. Mithat Enç kaygıyı şöyle ifade etmektedir. "Kaygı, güçlü bir istek ya da dürtünün hedefine ulaşmayacak gibi geldiği durumlarda ortaya çıkan tedirgin edici olgudur" şeklinde tanımlamaktadır (Erbaş, 2000, 70).

Kaygı, Türkçe' de endişe ve İngilizce' de anxiety anlamına gelmektedir. Belli bir anlamda tasa ve kuşku terimleri ile benzerdir. Fakat kaygı hepsinden ayrı farklı bir duygudur. Kaygı bu durumda bazen korku ile de benzerlik gösterir. Oysaki korku terimi nedeni bilinen durumlarda ifade edilirken, kaygı ise nedeni bilinmeyen korkudan meydana gelir (Yücel, 2003, 56).

Bir başka deyişle de kaygı; bazen korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bazı insanlarda korku duygusu ve tepkiler uyandırdığı söylenebilir. Böylece normalde korkulmaması gereken bazı olaylar veya uyarılara karşı ortaya çıkan korku tepkilerinde kaygıdan bahsedilebilir, o halde açık seçik belli bir neden olmaksızın duyulan endişedir (Koç, 2004, 79).

Kaygı, uyarılmışlık ve stresle eş anlamlı düşünölen ve sıklıkla bu şekilde kullanılan bir olgudur. Cox'a göre kaygı "artmış fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif bir endişe" olarak ifade edilir (Kemler, 1989, 118).

Kaygı genellikle bir dürtü çatışması sonucu ortaya çıkar. Kaygının psikodinamizması analitik olarak şu şekilde ifade edilebilir; Karşılaştığı engellemeler kişinin dürtü nesnesine (hedfine) ulaşmasını engellediğinde kişi bu engellemeye neden olan şeyi suçlar ve içinde ona karşı bir saldırganlık duygusu hisseder (Dorel, 1998, 361).

Saldırganlık duygusu ise her zaman olumlu karşılanan bir duygu olmadığından kişide suçluluk duyguları doğurması nedeniyle bastırılmaya çalışılır. Bu bastırmada kişinin kendini suçlu görmesi eğitimin böyle bir saldırganlığı ortaya çıkarmasına izin vermemesi yanı sıra, cezalandırılmaktan korku ya da suçlandığı şeye karşı içinde ikilemli bir duygu bağlantısı olmasında, yani hem sevdiği hem kızdığı kimse olması, (örneğin, anne, baba vb.) rol alır. Böylece bastırılarak dışarı boşalım bulamayan saldırganlık bilinç dışı olarak kişinin kendine döner ve kişide kendi kendini cezalandırmak isteğı uyandırır. Bu da kaygı türündeki bir korku olarak ifade edilir. Kaygılı kişilerden duyduğumuz sözler arasında, "içimde devamlı bir korku hissi var", "Ya bir şey olursa diye sokağı çıkmaktan endişe ediyorum ", "sanki bayılacakmışım, ya da ölecekmişim gibi bir korku var içimde" en çok kullanılan ifadelerden bazılarıdır (Biçer, 1998, 83).

Kaygı kavramının anlaşılabilmesinde en önemli katkı sağlayanlardan birisi Karen Homey' dir. Homey korku ve kaygı arasındaki yakınlığı vurgulamış ve her ikisinin de tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkiler olarak ifade etmiştir. Fakat korku-kaygı arasında önemli bir farklılık olduğunu bildirmiştir. Horney' e göre korku; gerçek bir tehlike içerisinde duyulan tehlike ile orantılı bir duygu, kaygı ise; tehlikeli olarak algılanan bir duruma duyulan duygu çeşididir (Koç, 2004, 86).

Hagger ve Stevenson (2010) sosyal fizik kaygıdaki cinsiyet ve yaş farklılıklarını çeşitli gelişim dönemindeki öğrencilerde araştırmış kız öğrencilerin 10-11 yaş dönemi dışında diğer bütün gelişim dönemlerinde erkek öğrencilere göre daha fazla sosyal fizik kaygı ve daha az fiziksel benlik algı değerlerine sahip olduklarını ortaya çıkarmışlardır. İnsanlar başkalarının fiziksel görüntüleriyle ilgili olumsuz değerlendirmeler yaptıklarını düşündüklerinde sosyal fizik kaygıları düzeyleri artmaktadır. Bayanlar sosyal fizik kaygıyı erkeklere göre daha yoğun yaşamaktadır. Ancak günümüze bakıldığında erkekler üzerinde daha fazla baskı arttığı görölmektedir.( Yasartürk, Çalık, Kul, Türkmen ve Akyüz, 2014)

### 2.3.3. Kaygının Çeşitleri

#### 2.3.3.1. Durumluluk Kaygı (A- State)

Kaygı, insanın en temel duygularından biri olarak görülür. İnsanlar, tehlikeli gördükleri durumlarda biraz kaygı hissedebilir. Tehlikeli durumların yarattığı bu kaygı türü genellikle her insanın yaşadığı kısa süreli geçici, duruma bağlı bir kaygıyı ifade eder. Buda "durumluluk kaygı"olarak ifade edilir (Öner, 1983, 1).

Kaygılı olmaya genel eğilim ile acil durumlardaki kaygının aynışması 1950'li yıllarda ortaya çıkmaya başlamıştır. Spielberger durumluluk ve sürekli kaygıyı tanımlayan ve üzerinde çalışan ilk bilim adamıdır (Erbaş, 2000, 19).

Yükselen durumluluk kaygıyla birleşen fizyolojik değişimlerden bazıları ise; kan basıncı ve kalp atım sayısı; ağızda kuruluk; hızlı kısa ve daha yoğun soluk alıp verme; ; saçların diken diken olması (ereksiyonu); göz bebeklerinde küçülme; saçların diken diken,, terlemede artış olarak gözlenebilir. Bunlara ek olarak bir çok kas, hızlı ve kuvvetli bir harekete vücudu hazırlamak için gergin ve kasılmış hale gelir; enfeksiyonla mücadele etmek için daha fazla akyuvar üretilir; daha düşük öncelikli fonksiyonlar yani yemek yeme ve besinlerin sindirilmesi ise kaygılı durumlarda ertelenebilir (Spielberger ve Charles, 1989, 35).

Bireyin içinde olduğu stresli koşuldan dolayı hissettiği sübjektif endişedir. Fizyolojik olarak ta otonom Sinir Sisteminde ortaya çıkan bir uyanma sonucu sararma, terleme, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler, bireylerin gerilim ve huzursuzluk duygularının ortaya çıktığının göstergesidir. Stresin yoğun hissedildiği zamanlar durumluluk kaygı seviyesinde artış, stres ortadan kalkınca, düşüş meydana gelir (Öner, 1983, 3).

#### 2.3.3.2.Sürekli Kaygı (A - Trait)

Bireyin yaşantısına her zaman kaygı ile olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli anlama ya da stres olarak yorumlama olarak ta tanımlanabilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusu sürekli kaygı ile ifade edilebilir. Bu tür kaygı seviyesi üst seviyede olan bireylerin kolaylıkla kırıldıkları ve karamsarlığa yatkınlıkları gözlenebilir. Bu bireyler kaygıyı ve diğer bireylere göre daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar (Öner, 1983, 3).

Bazı kişiler sürekli olarak huzursuz ve mutsuz olurlar. Bu sürekli kaygı içerisinde olan insanların içinde bulunduğu durumdur. Eğer sürekli kaygı bir uyaran tarafından başlatılırsa düzensiz olarak gerçekleşen bir reaksiyon olarak meydana gelir (Martens, 1992, 13, 14).

Sürekli kaygı çevresel koşullardan bağımsızdır, bireyin huzursuzluk, endişe, karamsarlık, aşırı duyarlılık gösterme, yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunması olarak ifade edilmektedir. Sürekli kaygının seviyesi, bireyin ilerideki tehlikeli durumlarda yaşayacağı durumluk kaygı derecesinin şiddetini ve sıklığını ortaya çıkarır. Buna göre sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireyin, baskı altında, sürekli kaygısı düşük olanlardan daha çabuk ve daha sık olarak durumluk kaygı reaksiyonları göstermesi olağandır (Öner, 1983, 3).

Spielberger, sürekli kaygıyı "güdü ve kazanılmış objektif davranışsal yatkınlık olarak, kişinin büyük ölçüde tehlikeli olmayan durumları tehdit edici olarak algılama eğilimi ve bunlara tarafsız olarak tehlikenin önemine göre, orantısız yoğunlukta durumluk kaygı ile tepki vermesi" şeklinde açıklamaktadır (Konter, 1996, 54).

### **2.3.3.3. Bilişsel ve Bedensel Kaygı**

Araştırmalar 1969'lardan sonra, kaygının benzer bir şekilde olmayan, çok yönlü boyutlara sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır. Liebert ve Morris (1967) kaygının bilişsel kaygıyı ve duygusal uyarılmışlığı içine aldığını savunmuşlardır. Daha sonra yapılan araştırmalar Endler (1978), Davidson ve Schvardz (1976) ve Borkovec (1976) bilişsel ve bedensel kaygının hem durumluk hem de sürekli kaygı için uygulanabilir olduğunu savunmuşlar (Martens vd., 1990, 58).

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel kısmıdır. Kişinin kendi olumsuz değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili olarak olumsuz beklentileri tarafından meydana gelmektedir. Bilişsel kaygı, bireyin problemlerinden, rahatsız eden görsel imgelerden ve bunlarla alakalı olarak hoş olmayan duygulardan, bilinçli bir şekilde haberdarlığı ile karakterizedir. Bu bizim karşımıza genel olarak çoğu spor branşında, özellikle de futbolda, futbolcunun kendisini olumsuz olarak sürekli değerlendirmesi ve negatif performans beklentileri ile görünmektedir (Dorel, 1998, 256).

Bir başka açıklamada ise bilişsel kaygı şu şekilde ifade edilmektedir. Somatik kaygıdan farklı olarak bakıldığında olumsuz düşünce, endişe ve beklentileri, dikkatin



dağılması, odaklanamamayı, kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerini ifade etmek olarak açıklanır (Özbaydar, 1983, 84)

Bedensel kaygı, direk olarak otonom (istem dışı) uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkiye sahip olan fizyolojik ölçümleri ortaya çıkarmaktadır. Bedensel kaygı, hızlı kalp atım oranı, kısa ve aralıklı nefes alıp verme, nemli eller, karında sancı ve gergin kaslar gibi tepkisel hareketlerle kendisini kolayca ortaya çıkarabilmektedir (Dorel, 1998, 257).

Bilişsel ve bedensel kaygı birbirlerinden tamamen bağımsız ifade edilmelidir. Çünkü birey, bedeni ve zihniyle bir ilişki içerisinde. Bu ilişki içinde, bilişsel ve bedensel kaygı birbirleri içerisinde etkileşim içindedir (Erbaş, 2000, 38).

Bilişsel ve bedensel kaygının hem durumluk kaygı hem de sürekli kaygı davranışlarıyla ilişkisi vardır. Bilişsel ve bedensel kaygı ile ilişkili olan durumluk ve sürekli kaygının fazlalığı ve yön boyutları da söz konusu olarak ele alınır. Olumsuz etkiler sonucunda, bedensel ve bilişsel kaygının yönleri çoğunlukla olumsuza doğru gidebilir ve yüksek oranlarda bilişsel ve bedensel kaygıya sahip olma, başarısız ve kötü deneyimlere sebep olabilir (Gümüş, 2002, 43).

Bilişsel kaygı veya tasa, olumsuz beklentiler, dikkat ve konsantrasyon azalması, başarısızlık ve tehdit edilmişlik hisleri ile doğrudan iç içedir. Bedensel kaygı ise, uygulayıcının veya yarışmacının fizyolojik uyarılmışlığı ile meydana gelen öfkesi, gerginlik, karın ağrısı v.b, belirtilerle ortaya çıkmaktadır. Kaygı ile başa çıkma tekniklerinde bilişsel ve bedensel kaygının farklı olduğunu bilmek önemlidir (Koç, 2004, 52).

Müsabakaya az bir süre kala sakatlığı olan bir futbolcu gelecek maç oynayıp oynamayacağı ile ilgili olarak üst düzey bilişsel kaygı hissedebilir. Ancak bu futbolcu, spor doktorundan bir sonraki maça hazır olabileceğinin söylenmesi üzerine bilişsel kaygı düzeyinde azalma söz konusu olabilir. Bedensel kaygıda yükselme, bilişsel kaygıya göre, daha geç ve müsabakaya yakın bir tarihte yükselme göstermesi beklenir. Bedensel kaygının artması sporcudan sporcuya farklı etkiler ortaya çıkarabilir. Bazı sporculara bu, müsabakadan bir önceki akşam, bazılarında karşılaşmanın olacağı gün ve diğerlerinde ise soyunma odasında ve maça çıkarken artış olarak görünebilir (Konter, 1996, 62).

Kişinin uyarılmışlık düzeyi onun performansında rol oynayan önemli bir faktördür. Kaygı ve aktivasyon çoğu kez uyarılmışlıkla benzer anlamlarda kullanılmaktadır. Uyarılmışlık, çok düşük olan derin uyku düzeyinden, çok yüksek olan aşırı enerjik düzeylere kadar dalgalanma gösterebilir. Kişinin uyarılmışlık düzeyi, performansının İcalitesi ile ilişkilidir (Konter, 1996, 20).

#### **2.3.3.4. Somantik Kaygı**

Doğrudan otonom uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik parametreleri açığa çıkarır. Somatik kaygı, kısa ve kesik nefes alıp-verme, hızlı kalp atım düzeyi, terlemiş eller, karında sancı ve gergin kaslar gibi tepkisel reaksiyonlarla kendisini açığa çıkarır (Konter, 1996, 21).

Bu tip bir kaygıya aşırı uyarılma (overstimulation), zihinsel uyumsuzluk (cognitive incongruity) ve davranım eksikliği (bulunmaması; response unavailability) sebep olur. Bunlardan biri kişinin bilgi saldırısına uğramasından bahseder. Gerçekte de müsabakalar sırasında ve özellikle de yarışma araları ve molalarda bazı koçlar çoğu zaman bu tür bir tutum gösterir. Diğerleri yani zihinsel uyumsuzluk, kişinin bazı olaylarla anlaşmada çektiği zorluğu açıklar. Örneğin; bir sporcunun sergilediği performansın iyi olmasına rağmen kadro dışı kalması. Üçüncüsü de kişinin zor bir durumla nasıl mücadele edeceğini bilmemesinden kaynaklanır. Örneğin bir güreşçinin maç sırasında rakibinin o ana kadar hiç bilmediği bir tekniği yaptığında buna karşı nasıl bir tepkide bulunacağını bilmemesi (Tavacıoğlu, 1999, 44).

#### **2.3.3.5. Olumlu - Olumsuz Kaygı**

Kaygı genelde olumsuz olarak düşünüldüğü için kaygının kişileri araştırmaya, çalışmaya yönelttiği, fiziksel ve zihinsel zorlanma sonucu kişileri güdüleyici bir etki yaptığı da açıktır. İş yaşamındaki yükselme amaçlı kaygı kişiyi ekstra motive eder. Gelişmek ve iyi bir yaşam sürebilmek için stres ve kaygı az ya da çok herkes tarafından yaşanması gereklidir (Öner, 1983, 3).

#### **2.3.3.6. Dalgalanan Kaygı (Free Floatıng Anxiety) Coreert Anxiety**

Endişe, kaygı, sıkıntı bir değişime uğramadan meydana çıkabilir. Bu dalgalanan kaygı olarak ifade edilir. Bunun karşıtı ise Coreerty anxiety'dir. Burada kaygı fiziki bir

rahatsızlık olarak algılanmaktadır. Baş, kalp, mide ağrıları gibi Nörotik sendrom belirtisi olarak ifade edilir (Akandere, 1997, 40).

### **2.3.3.7. Özellikli Durum Kaygısı**

Özellik durum kaygısı esas olarak heyecan ve kaygı durumları ile ilgili yapılan incelemelerde kabul görülen önemli değişkenleri sınıflamaya yarayarak kavramsal yapıyı sağlamasıyla ilişkilidir. Bu kavram, kaygıyı geçici bir an ve sabit bağlantılı, bireysel özellik olarak ikiye böler (Akandere, 1997, 24).

## **2.4. Spor Ve Kaygı İlişkisi**

Kaygı "Bir duruma ait olabilen kaygıyı bireyin kendisini tehdit edecek nitelikte anlaması ve endişe hissetmesidir. (Tavacıoğlu, 1999, 39).

Kaygı, hem fiziksel ya da somatik yollarla, hem de zihinsel yollarla kendini açığa çıkarır. Bu, bir sınava girerken, bir konuşma yaparken, bir iş için mülakata girerken ya da şimdiye kadar karşılaşılan en önemli sportif yarışmada bulunurken, herhangi bir şeyle ilgili endişelendiğimizde ortaya çıkar (Horris, 1984, 29).

Spor psikologları yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerekliliğinde hemfikirdirler (Başer, 1998, 92, 93).

Kaygı evrensel bir tanıma sahiptir. Tüm sporlarda performansa olumlu ve olumsuz yönde etki eder. Sportif açıdan kaygı, sporcuların uyum becerilerini dikkat ve konsantrasyonlarını, kondisyon ve dengelerini, karar verme ve değerlendirmelerini, özgüven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını tamamen değiştirebilir. Bu etkiler sporcuların sergileyecekleri performanslarında gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini ayrıca açığa çıkarabilir (Koptagel, 1984, 126, 127).

Çoğu zaman kaygı performansı olumlu ya da olumsuz etkiler. Fakat bu etkinin nasıl ve hangi sebepler tarafından ortaya çıktığı henüz tam olarak netlik kazanamamıştır (Çakı, 1998, 28).

Ne kadar fazla endişelenirsek, yaşadığımız kaygıda kadar büyük olur ve bu da sporcunun performansın azalmasına sebep olabilir (Horris, 1984, 29).

Yüksek düzeyde kaygı, düşük düzeyde öz güvenle alakalıdır. Bunun aksi de ispatlanabilir. Düşük düzeyde olan kaygı yüksek düzeyde öz güvenle alakalı olabilir. Düşük düzeyde öz güven sergilenen performansın optimal düzeyde gerçekleşmesini sınırlandırabilir. Yüksek kaygı düzeylerinde sporcular görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden şüphe edebilirler ve kompleks becerileri yapmaktan çekinebilirler (Konter, 1996, 72).

Kaygı düzeyinin çok fazla olması, başlangıç telaşına, düşük olması ise başlangıç tembelliğine sebep olur. Start telaşında kas tonusu yükselmesinden dolayı hareketlerin yumuşar ve koordinasyonu bozarken, start tembelliğinde ise kas tonusunda azalma sonucu hareketlerde yavaşama, genel bir isteksizlik meydana çıkar ve müsabakayı bırakma eğilimi sıkça rastlanır (Tavacıoğlu, 1999, 42).

Sporcularda yüksek kaygı düzeyine ulaşması, genellikle sporcunun performans kapasitesinin uç kısmına yaklaştıkça daha sık karşılaşılır. Bir başka deyişle, göstereceği performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça stres yoğunluğu yükselir. Ayrıca müsabakaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller yarışmacının kaygı düzeyi ile göstereceği performansında olumlu ya da olumsuz yönde sporcuu etkileyeceği söylenebilir. (Başer, 1998, 102).

Sporcular kaygılı durumlarda vücutları kontrolden çıkarak birçok uyarılar salgılar (Gençtan, 1992, 169).

Bu uyarılardan birkaçı kasların gerilmesi, sinirlilik, mide bulantısı, tansiyonun ve solunum hızının artması, kafa karışıklığı, konsantre bozukluğu, karar vermede zorluk, eski alışkanlıklara geri dönme, ayrıntıları hatırlamada zorluk çekmedir. Aynı zamanda hareketlerde kolaylık ve düzgünlük yok olabilir, kontrol ve konsantrasyonda bozulmalarla rastlanabilir (Konter, 1996, 27).

Kaygı sporcuların verdiği kararlar olarak bazı davranışlarında ve yeteneklerinde bozukluğa yol açabilir. Aşırı yüksek kaygı düzeyine sahip sporcuları gerçekçi çizgilerinden değişik kararlar almayla karşı karşıya bırakabilir. Aşırı kaygılı ve baskılı durumlarda sporcuların sürekli olarak yanlış kararlar aldıklarına çoğu kez görgü tanığı olduğumuz söylenebilir. Sporda performansın artırılması için koçların spor psikolojisi ve ortaya çıkabilecek psikolojik ve fizyolojik engelleri yok etmenin yöntemlerini iyi araştırması gereklidir (Tavacıoğlu, 1999, 40).

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye Büyükler Güreş Şampiyonası müsabakalarına katılan sporcular oluşturur. Araştırmanın örneklemini ise, 2017 yılında Adana da Yapılan Türkiye Büyükler Güreş Şampiyonasına katılan, daha önce Avrupa ve Dünya şampiyonalarında madalya almış 20 kadın ve 19 erkek olmak üzere toplam 39 sporcu oluşturmaktadır.

#### 3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, güreşçilerin demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile Spielberger’in “Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri” kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu Sporcularla ilgili kişisel bilgi formu araştırmacı ve danışmanı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda güreşçilerin demografik özellikleriyle ilgili 8 soru bulunmaktadır.

Spielberger’in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri Ölçeği, bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlenmesi için Spielberger ve arkadaşları tarafından 1964 yılında yapılmıştır. Türkçeye çevrilmesi, güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını Öner ve Le Compte (1983) yapmıştır. Kendini değerlendirme türlerinden biri olan bu ölçek, kısa ifadelerden oluşan 40 maddeyi içerir. Ölçek, anda hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan 20 maddelik “durumluk kaygı formu” ve son yedi gündür hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan yine 20 maddelik “sürekli kaygı formu” olmak üzere iki parçadan oluşur. 4’lü Likert tipi olan ölçeğin Alpha güvenilirliğinin 83 ile. 87 arasında, test-tekrar test güvenilirliğinin. 71 ile. 86 arasında ve madde güvenilirliğinin. 34 ile. 72 arasında değiştiği bildirilir. (Öner ve Le Compte 1998; Aydemir ve Köroğlu, 2000; Şahin ve diğerleri, 2002). Bu çalışmada envanterin durumluk kaygı alt ölçeği kullanılmıştır.

Güreşçilerin durumluk kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla 20 maddelik “durumluk kaygı formu” ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten alınacak en düşük puan 20 ve en yüksek puan 80 puandır. Ölçekten alınan puanın artması durumluk kaygı düzeyinin de artmasını ifade etmektedir.

### 3.3. Verilerin Analizi

Verilerin istatistik analizlerinin yapılmasında SPSS 21.00 for Windows programı kullanılmıştır. Sporculardan her iki ölçek sonucu elde edilen bilgiler puanlama yönergesine uygun olarak puanlanmıştır. Elde edilen durumluk kaygı puanlarındaki gruplar arası farklılıkların belirlenmesi için, iki bağımsız değişken ile durumluk kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Independent - Samples T testi analiz sonuçları ve ikiden fazla değişken ile durumluk kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan One-Way Anova testi analiz testleri kullanılmıştır.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan güreşçilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları, iki bağımsız değişken ile durumluk kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Independent- Samples T testi analiz sonuçları ve ikiden fazla değişken ile durumluk kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan One-Way Anova testi analiz sonuçları verilmiştir.

**Tablo 1:** Araştırmaya katılan güreşçilerin cinsiyet dağılımı

Cinsiyet	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Erkek	19	48,7	48,7
Kadın	20	51,3	100,0
Toplam	39	100,0	

Araştırma 19 erkek ve 20 kadın olmak üzere toplam 39 güreşçi üzerinde yapılmıştır.

**Tablo 2:** Araştırmaya katılan güreşçilerin yaş dağılımı

Yaş	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
20 yaş ve altı	9	23,1	23,1
21-23 yaş arası	11	28,2	51,3
24 yaş ve üzeri	19	48,7	100,0
Toplam	39	100,0	

Araştırmaya katılan bireylerin yaş dağılımı incelendiğinde ağırlıklı olarak 19 kişinin (%48,7) 24 yaş üzeri olduğu gözlenmiştir. Diğer bireylerin yaş dağılımında 11 kişinin 21-23 (%28,2) yaş arası ve 9 kişinin ise 20 yaş ve altı (%23,1) yaş düzeyinde oldukları gözlenmektedir.

**Tablo 3:** Araştırmaya katılan güreşçilerin spor yaşı dağılımı

<b>Spor Yaşı</b>	<b>Sayı (N)</b>	<b>Yüzde (%)</b>	<b>Toplam Yüzde (%)</b>
<b>11 yıl ve altı</b>	8	20,5	20,5
<b>12-14 yıl arası</b>	12	30,8	51,3
<b>15 yıl ve üzeri</b>	19	48,7	100,0
<b>Toplam</b>	39	100,0	

Araştırmaya katılan bireylerin spor yapma süreleri incelendiğinde ağırlıklı olarak 19 kişinin (%48,7) 15 yıl üzeri olduğu gözlenmiştir. Diğer bireylerin yaş dağılımında 12 kişinin (%28,2) 12-14 yıl arası ve 8 kişinin (%23,1) ise 11 yıl ve altı oldukları gözlenmektedir.

**Tablo 4:** Araştırmaya katılan güreşçilerin stil dağılımı

<b>Stil</b>	<b>Sayı (N)</b>	<b>Yüzde (%)</b>	<b>Toplam Yüzde (%)</b>
<b>Grekoromen</b>	19	48,7	48,7
<b>Serbest</b>	20	51,3	100,0
<b>Toplam</b>	39	100,0	

Araştırmaya katılan bireylerin yapmakta oldukları güreş stilleri incelendiğinde, 19 kişinin (%48,7) grekoromen ve 20 kişinin (%51,3) serbest stilde güreş yapmakta oldukları gözlenmektedir.

**Tablo 5:** Araştırmaya katılan güreşçilerin öğrenim düzeyi dağılımı

<b>Eğitim durumu</b>	<b>Sayı (N)</b>	<b>Yüzde (%)</b>	<b>Toplam Yüzde (%)</b>
<b>Üniversite</b>	37	94,9	94,9
<b>Yüksek Lisans veya Doktora</b>	2	5,1	100,0
<b>Toplam</b>	39	100,0	

Araştırmaya katılan bireylerin öğrenim düzeyleri incelendiğinde, 37 kişinin (%94,9) üniversitede ve 2 kişinin (%5,1) yüksek lisans veya doktora düzeyinde oldukları gözlenmektedir.



**Tablo 6:** Araştırmaya katılan güreşçilerin aylık gelir düzeyi dağılımı

Aylık Gelir Düzeyi	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
1000 tl ve altı	17	43,6	43,6
1001 - 2000 tl arası	14	35,9	79,5
2001 tl ve üzeri	8	20,5	100,0
<b>Toplam</b>	39	100,0	

Araştırmaya katılan sporcuların aylık gelir düzeyleri incelendiğinde, 17 kişinin (%43,6) 1000 tl ve altı, 14 kişinin (%35,9) 1001-2000 tl arası ve 8 kişinin (%20,5) 2001 tl ve üzeri düzeyinde olduğu gözlenmektedir.

**Tablo 7:** Araştırmaya katılan güreşçilerin babalarının eğitim düzeyi dağılımı

Baba Eğitim Düzeyi	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
İlkokul	14	35,9	35,9
Ortaokul	17	43,6	79,5
Lise-Üniversite	8	20,5	100,0
<b>Toplam</b>	39	100,0	

Araştırmaya katılan babalarının eğitim düzeyleri incelendiğinde, 17 kişinin (%43,6) babasının ortaokul, 14 kişinin (%35,9) ilkokul ve 8 kişinin (%20,5) lise veya üniversite düzeyinde olduğu gözlenmektedir.

**Tablo 8:** Araştırmaya katılan güreşçilerin annelerinin eğitim düzeyi dağılımı

Anne Eğitim Düzeyi	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
İlkokul	22	56,4	56,4
Ortaokul	12	30,8	87,2
Lise-Üniversite	5	12,8	100,0
<b>Toplam</b>	39	100,0	

Araştırmaya katılan sporcuların anne eğitim düzeyleri incelendiğinde, 22 kişinin (%56,4) annesinin ilkokul, 12 kişinin (%30,8) ortaokul ve 5 kişinin (%12,8) lise veya üniversite düzeyinde olduğu gözlenmektedir.

**Tablo 9:** Kadın ve erkek güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların t değerleri

Durumluk Kaygı Düzeyi	Cinsiyet	N	X	Ss	t	P
Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyi	Erkek	19	50,0526	7,38221	2,104	,041*
	Kadın	20	44,3000	9,49848	2,118	
Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi	Erkek	19	36,2105	6,01460	-,384	,701
	Kadın	20	37,1000	8,20719	-,387	

Tablo 9 incelendiğinde kadın ve erkek güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Erkek güreşçilerin durumluk kaygı düzeylerinin kadın güreşçilerden yüksek olduğu gözlenmektedir.

Kadın ve erkek güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 10:** Grekoromen ve serbest güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların t değerleri

Durumluk Kaygı Düzeyi	Stil	N	X	Ss	t	P
Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyi	Grekoromen	19	50,0526	7,38221	2,104	,041*
	Serbest	20	44,3000	9,49848	2,118	
Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi	Grekoromen	19	36,2105	6,01460	-,384	,701
	Serbest	20	37,1000	8,20719	-,387	

Tablo 10 incelendiğinde grekoromen ve serbest stildeki güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Grekoromen güreşçilerin durumluk kaygı düzeylerinin serbest stilde güreşen güreşçilerden yüksek olduğu gözlenmektedir.

Grekoromen ve serbest stildeki gürleşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 11:** Gürleşçilerin öğrenim düzeyleri ile durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların t değerleri

<b>Durumluk Kaygı Düzeyi</b>	<b>Öğrenim Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyi</b>	Üniversite	37	46,9189	9,05655	-,548	,568
	Yüksek Lisans veya Doktora	2	50,5000	6,36396	-,756	
<b>Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi</b>	Üniversite	37	36,9459	7,15288	1,052	,431
	Yüksek Lisans veya Doktora	2	31,5000	6,36396	1,171	

Tablo 11 incelendiğinde öğrenim düzeyleri farklı olan gürleşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 12:** Farklı yaş grubundaki güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların değerleri

<b>Durumluk Kaygı Düzeyi</b>	<b>Yaş</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>f</b>	<b>P</b>	<b>Fark</b>
<b>Müsabaka öncesi kaygı düzeyi</b>	20 yaş ve altı	9	44,3333	9,48683	,933	,403	-----
	21-23 yaş arası	11	46,0909	10,98594			
	24 yaş ve üzeri	19	49,0000	7,23418			
	Toplam	39	47,1026	8,91124			
<b>Müsabaka sonrası kaygı düzeyi</b>	20 yaş ve altı	9	37,0000	8,86002	,014	,986	-----
	21-23 yaş arası	11	36,4545	6,89005			
	24 yaş ve üzeri	19	36,6316	6,80858			
	Toplam	39	36,6667	7,14266			

Tablo 12 incelendiğinde farklı yaş grubunda olan güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Anlamlı farklılık olmamasına rağmen müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyinin yaş arttıkça artmakta olduğu da dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir.

**Tablo 13:** Farklı sporculuk süresindeki güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların değerleri

<b>Durumluk Kaygı Düzeyi</b>	<b>Süre</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>f</b>	<b>P</b>	<b>Fark</b>
<b>Müsabaka öncesi kaygı düzeyi</b>	11 yıl ve altı	8	48,7500	6,29626	1,929	,160	-----
	12-14 yıl arası	12	43,0000	11,76281			
	15 yıl ve üzeri	19	49,0000	7,17248			
	Toplam	39	47,1026	8,91124			
<b>Müsabaka sonrası kaygı düzeyi</b>	11 yıl ve altı	8	40,1250	8,39111	1,218	,308	-----
	12-14 yıl arası	12	35,4167	7,53728			
	15 yıl ve üzeri	19	36,0000	6,22718			
	Toplam	39	36,6667	7,14266			

Tablo 13 incelendiğinde sporculuk süresi farklı olan güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 14:** Farklı gelir düzeyindeki güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların değerleri

<b>Durumluk Kaygı Düzeyi</b>	<b>Gelir Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>f</b>	<b>P</b>	<b>Fark</b>
<b>Müsabaka öncesi kaygı düzeyi</b>	1000 tl ve altı	17	46,4706	8,55948	,223	,801	-----
	1001 - 2000 tl arası	14	46,7857	10,94165			
	2001 tl ve üzeri	8	49,0000	6,00000			
	Toplam	39	47,1026	8,91124			
<b>Müsabaka sonrası kaygı düzeyi</b>	1000 tl ve altı	17	39,1765	7,60128	2,105	,137	-----
	1001 - 2000 tl arası	14	34,1429	6,61998			
	2001 tl ve üzeri	8	35,7500	5,87367			
	Toplam	39	36,6667	7,14266			

Tablo 14 incelendiğinde aylık gelir düzeyi farklı olan güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Anlamlı farklılık olmamasına rağmen müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyinin aylık gelir düzeyi arttıkça artmakta olduğu da dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir.

**Tablo 15:** Babalarının eğitim düzeyi farklı olan güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların değerleri

<b>Durumluk Kaygı Düzeyi</b>	<b>Yaş</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>f</b>	<b>P</b>	<b>Fark</b>
<b>Müsabaka öncesi kaygı düzeyi</b>	İlkokul	14	45,8571	11,07219	,240	,788	-----
	Ortaokul	17	47,4706	7,11616			
	Lise- Üniversite	8	48,5000	9,05539			
	Toplam	39	47,1026	8,91124			
<b>Müsabaka sonrası kaygı düzeyi</b>	İlkokul	14	36,2143	7,11638	,135	,874	-----
	Ortaokul	17	37,3529	7,76966			
	Lise- Üniversite	8	36,0000	6,54654			
	Toplam	39	36,6667	7,14266			

Tablo 15 incelendiğinde baba eğitim düzeyi farklı olan güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Anlamlı farklılık olmamasına rağmen müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyinin güreşçilerin baba eğitim düzeyleri arttıkça artmakta olduğu da dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir.

**Tablo 16:** Annelerinin eğitim düzeyi farklı olan güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların değerleri

<b>Durumluk Kaygı Düzeyi</b>	<b>Yaş</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>f</b>	<b>P</b>	<b>Fark</b>
<b>Müsabaka öncesi kaygı düzeyi</b>	İlkokul	22	45,1818	9,55005	1,233	,303	-----
	Ortaokul	12	49,1667	5,99747			
	Lise- Üniversite	5	50,6000	11,32696			
	Toplam	39	47,1026	8,91124			
<b>Müsabaka sonrası kaygı düzeyi</b>	İlkokul	22	35,9091	7,77609	,839	,440	-----
	Ortaokul	12	38,8333	6,63097			
	Lise- Üniversite	5	34,8000	4,96991			
	Toplam	39	36,6667	7,14266			

Tablo 16 incelendiğinde anne eğitim düzeyi farklı olan güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Anlamlı farklılık olmamasına rağmen müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyinin güreşçilerin anne eğitim düzeyleri arttıkça artmakta olduğu da dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir.



**Tablo 17:** Güreşçilerin süreklilik ve durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların t değerleri

<b>Durumluk Kaygı Düzeyi</b>	<b>X</b>	<b>N</b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyi</b>	47,1026	39	8,91124	5,477	<b>,000*</b>
<b>Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi</b>	36,6667	39	7,14266		

Tablo 17 incelendiğinde güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Güreşçilerin durumluk kaygı düzeyinin müsabaka öncesinin müsabaka sonrasında yüksek olduğu gözlenmektedir.

## 5. TARTIŞMA

2017 yılındaki Adana da yapılan büyükler Türkiye güreş şampiyonasına katılan 19 kadın 20 erkek olmak üzere toplam 29 güreşçi üzerinde müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeyleri karşılaştırmak amacıyla yapılan çalışmada şu sonuca ulaşılmıştır:

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre dağılımlarına bakıldığında % 48,7 (n=19)'ünün erkek. % 51,3 (n=20)'sinin ise kadın sporcular oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların yaş dağılımlarına bakıldığında 24 yaş ve üzeri %48,7 (n=19) kişi ile en yüksek yüzdeye sahip oldukları görülürken, 20 yaş ve altı %23,1 (n=9) en az yüzdeyi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların %94,9 (n=37) ile çoğunluğu üniversite eğitiminde, %5,1 (n=2)'sinin ise lisansüstü eğitim düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yapmakta oldukları güreş stilleri incelendiğinde, 19 kişinin (%48,7) grekoromen ve 20 kişinin (%51,3) serbest stilde güreş yapmakta oldukları saptanmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların aylık gelir düzeyleri incelendiğinde, 17 kişinin (%43,6) 1000 TL ve altı, 14 kişinin (%35,9) 1001-2000 TL arası ve 8 kişinin (%20,5) 2000 TL ve üzeri düzeyinde olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların baba eğitim düzeyleri incelendiğinde, 17 kişinin (%43,6) babasının ortaokul, , 14 kişinin (%35,9) ilkokul ve 8 kişinin (%20,5) lise veya üniversite düzeyinde olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların anne eğitim düzeyleri incelendiğinde, 22 kişinin (%56,4) annesinin ilkokul, 12 kişinin (%30,8) ortaokul ve 8 kişinin (%12,8) lise veya üniversite düzeyinde olduğu saptanmıştır. Sporcuların kaygı düzeyleri incelendiğine kadın ve erkek güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Erkek güreşçilerin durumluk kaygı düzeylerinin kadın güreşçilerden yüksek olduğu gözlenmektedir. Kadın ve erkek güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Grekoromen ve serbest stildeki güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Grekoromen güreşçilerin durumluk kaygı düzeylerinin serbest stilde güreşen güreşçilerden yüksek olduğu gözlenmektedir. Grekoromen ve serbest stildeki güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Öğrenim düzeyleri farklı olan güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları

müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Farklı yaş grubunda olan güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyinin yaş arttıkça artmakta olduğu da dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir. Sporculuk süresi farklı olan güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Aylık gelir düzeyi farklı olan güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyinin aylık gelir düzeyi arttıkça artmakta olduğu da dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir. Baba eğitim düzeyi farklı olan güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyinin güreşçilerin baba eğitim düzeyleri arttıkça artmakta olduğu da dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir. Anne eğitim düzeyi farklı olan güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyinin güreşçilerin anne eğitim düzeyleri arttıkça artmakta olduğu da dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir. Güreşçilerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Güreşçilerin durumluk kaygı düzeyinin müsabaka öncesinin müsabaka sonrasından yüksek olduğu gözlenmektedir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde; çalışmamızla örtüşen sonuçlar ağırlıkta olmasına rağmen çalışmamızla çelişen sonuçlarda göze çarpmaktadır. Çalışmamızla birebir örtüşen bir çalışmada Özbay (2012)' ye göre Güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [ $p<0.05$ ]. Erkek güreşçilerin müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, Arasında ki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [ $p<0.05$ ]. Kadın güreşçilerin müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ $p>0.05$ ].

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

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

Ülkemizde Çamlıyer (1984) tarafından yapılan bu konudaki bir araştırmada ise, sporcularda stres yaratan faktörler olarak tanımlanan durumların nasıl algılandığı ve bu algılamaya göre sporcuların stresi hangi düzeyde yaşadıkları saptanmıştır. Sporcuların yarış öncesi stresi yaşama biçimleri, durumluk kaygı testiyle ölçülürken, stresin geneldeki yaşanma biçimi, sürekli kaygı, stresin neden olduğu semptomlardan somatizasyon ve anksiyete de Semptom Checklist testiyle ölçülmüştür. Ayrıca, performans öncesi stresin yaşanma biçimine etki eden bir faktör olarak tanımlanan sporcuların kişilik yapıları da, Kişilik Yönelim Envanterinin, desteği içten alma ve benlik saygısı ölçülmüştür. Bulgular, sporcuların yarış öncesi stresi, durumluk kaygının yükselmesi biçiminde, anlamlılık düzeyine varacak şekilde yaşamadıklarını göstermiştir. Yine sporcuların stres faktörlerine göre stresi yaşama biçimleri, diğer (somatizasyon, anksiyete ve sürekli kaygı) diğer testlerden alınan sonuçlarda da, sporcuların yarış öncesi stresi, durumluk kaygının yükselmesi biçiminde yaşamadıkları sonucunu desteklemiştir. Bulguların çoğu 0,05 düzeyinde anlamlı olmamakla birlikte, grupların ortalamaları arasındaki farklılıklar beklenen doğrultuda olmuştur. Verilerden, stresin etkilerini saptamakta durumluk kaygı ölçeğinin duyarlı olduğu ve üstüm performans gösteren sporcuların yarış stresinden fazla etkilenmedikleri, stresi ölçen diğer testlerin de aynı doğrultuda olmalarından anlaşılmıştır. Diğer taraftan tüm deneklerin üstüm performans gösteren sporcular olarak belirlenmiş

olmaları, kendi aralarında (gençler yetişkinler kızlar-erkekler, rakibini güçlü veya daha güçlü görenler, az veya çok deneyimliler, yarışı önemli görenler veya çok önemli görenler farklılıklarına göre) gruplandırılmalarına rağmen, bu gruplar stresi farklı yaşamışlardır.

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

Erbaş ve Arkadaşları (2000) basketbolcuların karşılaşma öncesi oluşan durumluk kaygı puanlarının (biyolojik yaşları, antrenman yaşları takımdan bulunma süreleri, pozisyonları, sakat olup olmama, kaptan olup olmama) bazı kişisel değişkenleri ile takım içi ilişkileri (Arkadaşları, Antrenörleri, İdarecileri) incelemiş araştırmanın 6 kişisel değişkeni olan biyolojik yaş. Antrenman yaşı, takımda bulunma süresi, mevkisi, sakat olup olmama ve kaplan olmamaya, durumluk kaygı puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Takım içi ilişkiler düzeyinde arkadaşları ile ilişkileri Antrenör İlişkileri, İdareciyle olan ilişkilerinde de durumluk kaygı puanları açısından anlamlı bir ilişki bulunamamıştır

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

Halk Oyunları Branşına Katılan Sporcuların Yarışma Öncesi Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İnceleyen Hacıcaferoğlu ve Seçer (2015) ' e göre cinsiyet, yaş ve halk oyunları oynama süre değişkenlerine bağlı olarak sporcuların yarışma öncesi anlık kaygı hissetme durumları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır. Yine araştırmada; cinsiyete bağlı olarak kadın sporcular lehine, yaş değişkenine göre, 20-22 ile 17-19 yaş gurubunda olan sporcuların, oynama süresi değişkenine göre ise bir yıldan az süredir halk oyunları oynayan sporcuların diğer guruplarda bulunan sporculara göre daha fazla müsabaka öncesi anlık kaygı duydukları belirlenmiştir.

Halk Oyunları Branşına Katılan Sporcuların Yarışma Öncesi Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi ve bizim çalışma karşılaştırıldığında; iki farklı spor olan halk oyunları ve güreş de yaş ilerledikçe sporcularda anlık kaygılarının

azaldığının ve sporcuların yarışma öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğunu gösterir.

Samsun İlinde Yapılan Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan Sporcuların Durumluk Kaygı Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İnceleyen Dönmez (2013) 'e göre sporcuların cinsiyetleri açısından durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu fark, bayan sporcuların puanlarının erkek sporcuların puanlarından yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Sporcuların lisanslı oyunculuk senelerine göre durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu fark, 8-11 senelik lisanslı sporcuların puanlarının 0-3 senelik lisanslı sporcuların puanlarından fazla olmasından, 12 ve üzeri senelik lisanslı sporcuların puanlarının 0-3 senelik lisanslı sporcuların puanlarından fazla olmasından meydana gelmiştir.

Samsun İlinde Yapılan Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan Sporcuların Durumluk Kaygı Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi ve bizim çalışmamıza bakıldığında basketbol ve güreş sporu karşılaştırıldığında güreşte bayan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri düşük iken basketbolda kadın güreşçilerin durumluk kaygı düzeyleri yüksek çıkmıştır. Bu basketbolun takım sporu olmasından kaynaklanabilir. Güreş bireysel spor olduğu için kadın sporcular sadece kendi performanslarından sorumlu olacakları için kaygı düzeyleri biraz daha düşük olabilir.

Morgan (1970) Missouri Üniversitesinde üniversitede 7 farklı güreşçiye IPAT paralel anksiyete testinin 3 şeklini uygulamıştır. Bu testlerin ilki sezon başlamadan önce, ikincisi antrenör tarafından kolay olarak gösterildiği bir maçtan yaklaşık 45-50 dakika önce ve üçüncüsü de antrenör tarafından zor olarak gösterilen bir maçtan önce uygulanmıştır. Şaşırtıcı olarak maçlardan önce tespit edilen anksiyete değerleri, sezon ötekilerden daha düşük çıkmıştır. Ancak kolay ve zor maçların anksiyete değerleri arasında fark yoktur. Daha sonra Morgan ve Hammer aynı IPAT ölçütünü 4 farklı kolejden gelen güreşçilere yapmışlardır. Test sezon başında, turnuva esnasında hazırlandıktan sonra (müsabakadan 4 saat önce), ilk 1 saat önce ve turnuvadan 15-20 dakika sonra uygulanmış. Elde edilen sonuçlarda, maçtan 1 saat önce anksiyetede artış görülmüş ve turnuva sonrası anksiyete düzeyinde belirli bir azalma söz konusu olmuştur. Gerçekle de mevsimin ilk zamanlarındakine oranla sonraki turnuvalarda anksiyete düzeyinde azalma gözlemlenmiştir.

Tuncel ve Arkadaşlarının yaptığı çalışmada futbolcuların stres düzeyleri ile başa çıkma stratejileri, bunları etkileyen faktörler ve bu ikisi arasında nasıl bir ilişki olduğunu,

stres düzeyleri açısından, futbolcuların mevcut kulüpleri, yaşları, medeni durumları, öğrenim durumları ve gelişim düzeyleri değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermedikleri gözlenmiştir. Stresle başa çıkma stratejileri bakımından yaş, medeni durum ve gelir düzeyi değişkenlerine göre tüm strateji boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte iken, kulüp ve öğrenim durumu değişkenlerine göre sadece "kaçınma" boyutunda anlamlı farklılıklar olduğunu saptamıştır (Tuncel, 2000).

Yaptığımız çalışmayı destekler nitelikte olan bir başka çalışma Yücel (2003)' e göre taekwondocular üzerinde yaptığı araştırmada, sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin düşüklüğünün veya yüksekliğinin deneklerin yaşlarına bağlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Yaptığımız çalışmayla çelişen bir başka çalışmada ise Engür (2002)' ye göre "Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi" adlı çalışmasına katılan 55 bayan, 224 erkek, toplam 279 sporcunun araştırma sonucunda, cinsiyete göre durumluk kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

## 6. ÖNERİLER

- Sporcu antrenörleri spor psikolojisi alanında kendini geliştirmeli ve psikiyatri alanda uzman kişilerle birlikte çalışması önerilmektedir,.
- Antrenörler sporcuyu müsabakaya hazırlarken, müsabaka öncesi çalışma dönemi ve müsabaka döneminde mümkün olduğu kadar kaygıdan uzak tutacak tutum sergilemeli.
- Sporcular arasında kaygı düzeylerindeki farklılıkların giderilmelidir.
- Sporcuların kaygılarını optimal seviyede tutabilmek için özellikle müsabaka döneminde otojenik antrenmanlara sık sık yer verilmelidir.
- Sporcunun geldiği sosyal çevre, aile hayatı iyi analiz edilerek, kaygısını giderecek yaklaşımlarda bulunulmalıdır
- Takım sporu yapan bireylerde, iyi arkadaşlıklar sağlam temellere kurulmalı sporcuların birbirleri ile aynı ortamda yaşamaları sağlanmalı
- Sporcuların müsabaka öncesi yaşadıkları başarı ve başarısızlık durumlarının, sakatlıklarının antrenörlerinin iyi analiz edip ona göre bireysel olarak sporcuya ek eğitim vermesi önerilmektedir.
- Antrenörlerin kaygıyla başa çıkma yollarının belli yaşlardan itibaren sporculara öğretilmesi önerilmektedir.
- Antrenman tasarlanmasında müsabaka şartlarına uygun çalışma tarzlarına yönelik uygulamalara öncelikle yer vererek çalışılması önerilmektedir.
- Sporcuların güdülenmelerini yüksek tutmak için ödüller verilmesi ve geri bildirim antrenman ve müsabaka esnasında ve sonrasında yer verilmesi, dikkate alınması önerilmektedir.



## KAYNAKLAR

- Adasal, R. (1979). Karakter ve Kişilik Portreleri, Minnetoğlu Yayınları, İstanbul, 9-12
- Akandere, M. (1997). Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, s.12, 38
- Ank, I.A. (1996). Motivasyon ve heyecana giriş. Çantay Kitabevi, İstanbul, s.21
- Arslan, C. (1984). Güreşçinin Rehberi 1, Uğur Ofset Matbaacılık, İzmir, s.4
- Artok, F. (1994). Üniversiteler Arası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performanslarına *Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Baltaş, A. (1990). Stres ve Başa Çıkma Yolları. 8. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul, s.100-102
- Baltaş, A., Baltas, Z. (1999). Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitabevi, İstanbul, s. 26-27
- Başaran, İ.E. (1991). Psikoloji Ders Kitabı. Kadioğlu Matbaası, Ankara, s.136-137
- Başer, E. (1986). Uygulamalı Spor Psikolojisi, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları, Yayın No:31, Ankara, s.38
- Başer, E. (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi. 3. Baskı, Bağurğan Yayımevi, Kültür Ofset, Ankara, s.102
- Biçer, T. (1998). Doruk Performans, Beyaz Yayınları, İstanbul, s.83
- Blumenstein, B. (2001). "Sporda Zihinsel Antrenman". Spor Psikolojisi Kurs Notları. G.S.G.M. Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı, Antalya, s.105-110
- Cüceloğlu, D. (1994). İnsan ve Davranış. 9. Basım, Renzi Kitabevi, İstanbul, s.471
- Cüceloğlu, D. (1994). İnsan ve davranış, Psikolojinin temel kavramları. 5. baskı. Remzi Kitabevi. S.23

- Çağlar, E., ve Koruç, Z. (1997). Müsabaka Kaygısının Dinlenik Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi, Hacettepe Ün, Sosyal Bilimler Dergisi, s.18-32
- Çakı, R. (1998). Bayan ve Erkek Voleybolcularda Müsabaka Öncesi ve Sonrası Bazı Davranış Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, s.25
- Çamlıyer, H. (1984). Sporcularda Stres ve Stres Yaratan Faktörlere Göre Yaşanma Biçimleri, Doktora Tezi, Manisa, s.510
- Çetin, N., Flock, T. (1996). Sporda Performans Kontrolü. Setma Baskı, Ankara, s.10
- Dorel ve Jenifer L. (1998). Personals Goals and Winning or Losing During Competitive Exercises: Effects On Anxiety, Lamar University U.S.A, s.256, 257, 361
- Dönmez, K. H. (2013). "Samsun İlinde Yapılan Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan Sporcuların Durumluk Kaygı Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi." *The Journal of Academic Social Science Studies*
- Dürü, Ç. Korku, Kaygı, Panik Nedir? Nasıl Başa Çıkılır? Türk Psikoloji Bülteni, s.15
- Erbaş, M. (2000). Türkiye Basketbol II. Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi ilişkilerine Etkisinin Araştırılması, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi,. Edirne, s.38, 41, 70
- Erkal, M. (1982). Sosyolojik Açıdan Spor. Formül Matbaası, Filiz Kitapevi, İstanbul, s.119-120
- Fişek,K. (1983). Spor Yönetimi. A.Ü. S.B.F.Y. 515. S.B.F. Basın ve Yayın Yüksek Okulu Basımevi, Ankara, s.35-40
- Gençtan, E. (1992). Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar. 8. Baskı, Remzi Kitapevi, Evrim Matbaacılık, İstanbul, s. 11, 159-169
- Gümüş, A. (1972). Güreş, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Beden Ter. Genel Md. Yayını Ankara, s.6
- Gümüş, A. (1972). Teknik Güreş ve Ustaları, Cömertiş Matbaacılık, İstanbul, s.1

- Gümüş, M. (2002). Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler.Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, s.43
- Güven, Ö. (1992). Türklerde Spor Kültürü, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara, s.43
- Güven, Ö. (1997). Spor Psikolojisi. (Yayınlanmamış Psikoloji Ders Notları), Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, s.71
- Hacıcaferoğlu, S., Hacıcaferoğlu, B., ve Seçer, M. (2015). "Halk oyunları branşına katılan sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi." *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)* s.288-297.
- Hasu-cı, S. (2000). Sporda Denetim Odağı (Başarıyla Başarısızlığı Etkileyen Nedenler). Bağınan Yayımevi. Key Ofset, Ankara, s.9-24
- Horris, D.V. (1984). Sports Psychology. Leisure Press, Champaign Illinois, USA, s. 29, 30, 34,
- İkizler, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. Alfa Basım, Baskı, İstanbul, s. 74.
- İlbay, A., Bayram. (2000). Bireylerin Anksiyete, Empatik Beceri ve İlişkili, Özerklik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum, s.2
- Kahraman, A. (1989). Cumhuriyete Kadar Türk Güreşi, Kültür Bakanlığı Yayınları Kültür Eserler Dizisi Cilt 1, Ankara, s.21
- Kemler, D. S. (1989). Anger in Secondary School Sport Coaches: An Investigation into Two Intervation Strategies for Its Control, Florida State Unv, U.S.A, s.118
- Koç, H. (2004). Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, s.52, 79, 86
- Konter, E. (1998). *Psikolojik Hazırlığın teori ve Pratiği*. Bağırınan Yayımevi, Ankara.

- Konter, E. (1996). ). *Profesyonel Futbolcuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Adana, s.20-21
- Konter, E. (1996). *Bir Lider Olarak Antrenör*. Alfa Yayıncılık Ltd Şti. 1. Basım, İstanbul, s.25
- Konter, E. (1996). *Profesyonel Futbolcuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Adana, s. 20-21
- Konter, E. (1996). *Sporda Stres ve Performans*. Saray Medikal Yayıncılık San. ve Tic. Ltd. Şti. İzmir, s. 8, 28,46,70, 71, 72,
- Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans*. Saray Tıp Kitabevi, İzmir, s.45
- Koptagel, G. (1984). *Tıpsal Psikoloji*. "Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş., İstanbul, s. 126, 127
- Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. Altın Kitaplar Yayım Evi, 14. Basım, İstanbul, s.20-23
- Martens, R, Vealey, Robin, S. Ve Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in sport*, Human Kinetics Boks, Champaign, Illinois, s.58
- Martens, R. (1992). *Competitive Anxiety In sport*. Human Kinetic Books. Champaign, Illinois, s.13,14
- Martens, Rainer, Vealey, Robin S. ve Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*, Human Kinetics Boks, Champaign, Illinois, s.29
- Moralı, s. ve Tiryaki, Ş. (1990). *Genç sporcularda yarışma performansı kaygısı ve bu kaygı ile başa çıkma davranışlarının araştırılması*, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu, Ankara, s.5
- Morgan, T.C. (1977). *Psikolojiye Giriş*. Çeviren:Sirel Karataş,Ankara, s.25

- Morgan, T.C. (1998). Psikolojiye Giriş. Çeviren: Hüsnü Arıcı ve diğerleri, 12. Baskı, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Yayın No: 1, Ankara, s.25
- Munn, L.N. (1975). Psikoloji. Çeviren: Nahid Tendar. 4. Baskı, Cilt: 2, M.E.B Yayınevi, İstanbul, s.149
- Muratlı, S. (1997). Çocuk ve Spor. Bağınan Yayınevi, 1. Basım, Kültür Matbaası, Ankara, s.58
- Öner, N. (1983)., Le Compte, A; Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, s.1-3
- Özbydar, S. (1983). , İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, s.84
- Özbekçi, F. (1989). Farklı Spor dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması. *Doktora Tezi, İstanbul, s.74*
- Özer, K. (2000).Ben Değeri Tiryakiliği, (Duygusal Gerilimle Başedebilme). 2.Baskı, Sistem Yay. İstanbul, s.98
- Öztürk, F. (1991). Sporda stres. Bursa Belediye Spor Kulübü Yayınları, Bursa, s.7
- Öztürk, F. (2000). Spor Bilimleri Sözlüğü. Türk Spor Vakfı Yayını, Ofset Tesisleri, Bursa, s.47-48
- Öztürk, O. (1994). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Hekimler Yayın Birliği. 5. Basım. Ankara, s.319-320
- Persil, Y. (2000). Kişilik. (Psikoloji Ders Notları), Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, s.68
- Ramazanoğlu, F. (2000). Taekwondo Teorisi (Teknik ve Sosyo Kültürel Eğitimi), Özal Matbaası, İstanbul, s.69-76
- Sanderson, F.H. (1989). *Analysis of anxiety levels in sport. In D. Hackfort and C.D. Spielbergen (Eds), Anxiety in sports, New York, s.39-54*
- Spielberger, C. & Charles, D. (1989). Stress and anxiety in sports, anxiety in sports: An International perspective. Hemisphere Publishing, N.Y. USA., s.35

- Tavacıoğlu, L. (1997). "Kaygının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi". 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri, Mersin, s.47-48
- Tavacıoğlu, L. (1999). Spor Psikolojisi. Sporsal Kuram Dizisi 23, Bağırđan Yayınevi, Ankara, s.39, 40, 42, 44
- Tiryaki Ő., Yakupođlu S., Morali S., Tiryaki S., Dođan B. Ve Özsu N. (1995). . Bir dikkat testi yarışma öncesi kaygı düzeyinin belirlenmesi için kullanılabilir mi?, C.B.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Manisa, s.35-44
- Tiryaki, Ő. (2000). Tiryaki, Ő.; Spor Psikolojisi. Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi, Yaym No: 5, Üniversite Kitaplan Eğitim Dizisi: 1, Ankara, s.10-16
- Tuncel Z, Yalçınkaya A.M, (2000). Futbolcuların Stres Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejileri H.Ü.. Spor Bilimleri T, Okulu. 3-5 Ankara
- Usal, A. (1999). Davranış Bilimi (Sosyal Psikoloji). Gözden Geçirilmiş 3. Baskı, Banş Yayımlan Kültür Kitapevi, İzmir, s.26-27
- Yaşartürk, F., Çalık, F., Kul. M, Türkmən, M., ve Akyüz, H. beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sosyal fiziki kaygı durumlarının incelenmesi.
- Yetim, A. (2000). Sosyoloji ve Spor. Topkar Matbaacılık, Ankara, s. 114, 117
- Yetim, A. (2015). *Sosyoloji ve spor*, Ankara: Berikan Yayınevi, s.25
- Yücel, E. O.(2003). Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Başarılarına Etkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, s.56
- Yücesan, S. Sürücüođlu, M.S. ve Akman, M. (1988). "Taekwondocuların Besleme Alışkanlıkları ve Bilgileri Üzerine Bir Araştırma". Spor Hekimliği Dergisi, Cilt: 23, sayı:2, s.49

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu çalışma ‘Elit Güreşçilerin Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durum Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması’ amacıyla yapılmaktadır. Çalışmamız tamamen bilimsel amaçlı olup herhangi bir şahıs ismi çalışmalarda kullanılmayacaktır.

Abdullah DEMİRLİ  
Bartın Üniversitesi Yüksek Lisans

**Cinsiyetiniz** : E (...) K (...)

**Yaş** : .....

**Spor Yaşınız** : .....

**Stil** : Grekoromen (...) Serbest (...)

**Eğitim Durumu** : İlkokul (...) Ortaokul (...) Lise (...)  
Üniversite (...) Yüksek Lisans (...) Doktora (...)

**Aylık Geliriniz** : 0 - 1000 (...) 1000 – 2000 (...) 2000 – 3000 (...) 3000 – Üzeri (...)

**Baba Eğitim Düzeyi** : İlkokul (...) Ortaokul (...) Lise (...)  
Üniversite (...) Yüksek Lisans (...) Doktora (...)

**Anne Eğitim Düzeyi** : İlkokul (...) Ortaokul (...) Lise (...)  
Üniversite (...) Yüksek Lisans (...) Doktora (...)

## DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ

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



## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Abdullah DEMİRLİ  
Doğum Yeri ve Tarihi : Erzurum / 01.10.1992

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenli  
Yüksek Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi  
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce  
Bilimsel :  
Faaliyet/Yayınlar :  
Aldığı Ödüller

### İş Deneyimi

Stajlar :  
Projeler ve Kurs : Güreş antrenörlüğü  
Belgeleri  
Çalıştığı Kurumlar : Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

### İletişim

E-Posta Adresi : Abdullah\_demirli2552@hotmail.com

**Tarih** : Tez sınav tarihi