**T.C.**

**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ**

**YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YL-2025-0003**

**18-23 YAŞ ARALIĞINDAKİ KADIN GÜREŞÇİLERİN MÜSABAKA ÖNCESİ DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER**

**MUHAMMED SALİH ÇİFTÇİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Prof. Dr. Mehmet ÖZDEMİR**

**AYDIN - 2025**

# KABUL VE ONAY

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Muhammed Salih ÇİFTÇİ tarafından hazırlanan ‘‘18-23 Yaş Aralığındaki Kadın Güreşçilerin Müsabaka Öncesi Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve İlişkili Faktörler’’ başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 28/01/2025

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Ünvanı, Adı Soyadı** | **Kurumu** | **İmzası** |
| **Başkan** | Prof. Dr. Mehmet ILKIM | İnönü Ünv. Spor Bil. Fak. |  |
| **Üye** | Prof. Dr. Mehmet ÖZDEMİR | Aydın Adnan Menderes Ünv Spor Bil. Fak. |  |
| **Üye** | Doç. Dr. Erkan ÇETİNKAYA | Aydın Adnan Menderes Ünv Spor Bil. Fak. |  |

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi lisansüstü Eğitim-Öğretim ve sınav yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün ………………………..tarih ve …………………………sayılı oturumunda ………………..nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Süleyman AYPAK

Enstitü Müdürü

# TEŞEKKÜR

Tez çalışmamda planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen, engin bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, yönlendirme ve bilgilendirmeleriyle çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren sayın hocam Prof. Dr. Mehmet ÖZDEMİR ‘e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Yüksek Lisans eğitimime başladığımda ilk danışmanım olan sayın Doç. Dr. Erkan ÇETİNKAYA hocama da teşekkürlerimi sunarım. Tüm eğitim hayatım boyunca benden maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen her zaman yanımda olan sevgili aileme teşekkürlerimi bir borç bilirim.

**İÇİNDEKİLER**

[KABUL VE ONAY i](#_Toc190459512)

[TEŞEKKÜR ii](#_Toc190459513)

[SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ vi](#_Toc190459514)

[TABLOLAR DİZİNİ vii](#_Toc190459515)

[ÖZET viii](#_Toc190459516)

[ABSTRACT x](#_Toc190459517)

[1. GİRİŞ 1](#_Toc190459518)

[1.1. Araştırmanın Amacı 3](#_Toc190459519)

[1.2. Araştırmanın Önemi 3](#_Toc190459520)

[1.3. Problem Cümlesi 3](#_Toc190459521)

[1.4. Araştırmanın Hipotezleri 4](#_Toc190459522)

[1.5. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları 4](#_Toc190459523)

[2. GENEL BİLGİLER 5](#_Toc190459524)

[2.1. Güreş 5](#_Toc190459525)

[2.2. Güreşin Tarihçesi 5](#_Toc190459526)

[2.3. Güreş Türleri 6](#_Toc190459527)

[2.3.1. Modern güreş türleri 6](#_Toc190459528)

[2.3.1.1. Serbest stil 6](#_Toc190459529)

[2.3.1.2. Grekoromen stil 7](#_Toc190459530)

[2.3.1.3. Kadınlar güreşi 7](#_Toc190459531)

[2.3.2. Geleneksel güreş türleri 7](#_Toc190459532)

[2.3.2.1. Şalvar güreşi 8](#_Toc190459533)

[2.3.2.2. Aba güreşi 8](#_Toc190459534)

[2.3.2.3. Yağlı güreş 8](#_Toc190459535)

[2.3.2.4. Karakucak güreşi 9](#_Toc190459536)

[2.4. Kaygı Kavramı 9](#_Toc190459537)

[2.5. Kaygının Çeşitleri 9](#_Toc190459538)

[2.5.1. Durumluk kaygı 9](#_Toc190459539)

[2.5.2. Sürekli kaygı 10](#_Toc190459540)

[2.5.3. Bilişsel ve Bedensel Kaygı 10](#_Toc190459541)

[2.5.4. Somantik kaygı 12](#_Toc190459542)

[2.5.5. Olumlu - olumsuz kaygı 12](#_Toc190459543)

[2.5.6. Dalgalanan kaygı 12](#_Toc190459544)

[2.5.7. Özellikli durum kaygısı 13](#_Toc190459545)

[2.6. Kaygının Belirleyicileri 13](#_Toc190459546)

[2.7. Kaygının Belirtileri 15](#_Toc190459547)

[2.7.1. Algısal-bilişsel belirtileri 16](#_Toc190459548)

[2.7.2. Davranışsal belirtileri 16](#_Toc190459549)

[2.7.3. Fizyolojik belirtileri 16](#_Toc190459550)

[2.8. Sporcular ve Kaygı 16](#_Toc190459551)

[3. GEREÇ VE YÖNTEM 18](#_Toc190459552)

[3.1. Araştırma Modeli 18](#_Toc190459553)

[3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 18](#_Toc190459554)

[3.3. Veri Toplama Araçları 18](#_Toc190459555)

[3.3.1. Kişisel bilgi formu 18](#_Toc190459556)

[3.3.2. Spielberger’in sürekli-durumluk kaygı envanteri 18](#_Toc190459557)

[3.4. Verilerin Toplanması 19](#_Toc190459558)

[3.5. Verilerin Analizi 19](#_Toc190459559)

[4. BULGULAR 20](#_Toc190459560)

[5. TARTIŞMA 25](#_Toc190459561)

[6. SONUÇ VE ÖNERİLER 27](#_Toc190459562)

[KAYNAKLAR 30](#_Toc190459563)

[EKLER 38](#_Toc190459564)

[Ek 1. Anket Formu 38](#_Toc190459565)

[Ek 2. İzin Belgesi 41](#_Toc190459566)

[BİLİMSEL ETİK BEYANI 42](#_Toc190459567)

[ÖZ GEÇMİŞ 43](#_Toc190459568)

# SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

**DKÖ**  : Durumluk Kaygı Ölçeği

**FILA** : Uluslararası Güreş Federasyonu

**IOC** : Uluslararası Olimpiyat Komitesi

**M.Ö. :** Milattan Önce

**SKÖ** : Sürekli Kaygı Ölçeği

**SPSS** : Statistical Package for the Social Sciences

**UWW :** United World Wrestling (Dünya Güreş Birliği)

# TABLOLAR DİZİNİ

[**Tablo 1.** Demografik değişkenler. 20](#_Toc190460344)

[**Tablo 2.** Sürekli değişkenlere yönelik tanımlayıcı değerler. 20](#_Toc190460345)

[**Tablo 3.** Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler. 20](#_Toc190460346)

[**Tablo 4.** Değişkenlere yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları. 21](#_Toc190460347)

[**Tablo 5.** Durumluk kaygının sürekli kaygı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan basit regresyon analizi. 21](#_Toc190460348)

[**Tablo 6.** Katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli kaygı durumlarının yaşanılan yer değişkenine göre anova analizi sonuçları. 22](#_Toc190460349)

[**Tablo 7.** Katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli kaygı durumlarının eğitim durumu değişkenine göre bağımsız örneklem T testi sonuçları. 22](#_Toc190460350)

[**Tablo 8.** Katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli kaygı durumlarının gelir durumu değişkenine göre anova analizi sonuçları. 23](#_Toc190460351)

[**Tablo 9.** Katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli kaygı durumlarının milli sporcu olma değişkenine göre bağımsız örneklem t testi sonuçları. 23](#_Toc190460352)

[**Tablo 10.** Katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli kaygı durumlarının madalya alma değişkenine göre bağımsız örneklem T testi sonuçları. 24](#_Toc190460353)

# ÖZET

**18-23 YAŞ ARALIĞINDAKİ KADIN GÜREŞÇİLERİN MÜSABAKA ÖNCESİ DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER**

**Çiftçi M. S. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2025.**

**Amaç:** Bu araştırma müsabaka öncesinde ortaya çıkan durumluk kaygının geçici doğasını analiz etmeyi ve kadın güreşçilerin genel yaşantılarında mevcut olan sürekli kaygı seviyelerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırmada analitik kesitsel araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, 2024 yılında Türkiye’de Gençler ve U23 kategorilerinde yer alan kadın güreşçiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise 18 yaşını doldurmuş ve gönüllülük esasına dayalı olarak belirlenmiş 141 kadın güreşçiden oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama aracı “Spielberger’in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri” ve Kişisel Bilgi Formu olmak üzere toplam 2 bölümden oluşmaktadır. Bu araştırmanın analizi SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normallik sınanması basıklık çarpıklık katsayılarına bakılarak değerlendirilmiş olup analizi sonucunda verilerin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiş ve analizde parametrik testler kullanılmıştır. İstatistiksel açıdan, frekans, yüzde ve güvenirlik katsayısı hesaplamaları, anova analizi, bağımsız örneklem t-testi ve basit regresyon analizi yapılmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır.

**Bulgular:** Katılımcıların sürekli kaygı ile durumluk kaygı düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı pozitif ilişki olduğu (r=,764) , spor geçmişi ile durumluk kaygı arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu (r=-,212), spor geçmişi ile sürekli kaygı arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=-,22).

**Sonuç:** Bu çalışmada Durumluk kaygının sürekli kaygı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu görülmektedir. Sürekli kaygıüzerindeki değişimin %58,1’inin açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş =0.581). Durumluk kaygı değişkenindeki 1 birimlik artış sürekli kaygı üzerinde,764’lük artışa neden olmaktadır (β=,764).

**Anahtar Kelimeler:** Güreş, Kadın, Kaygı, Müsabaka.

# ABSTRACT

**STATE AND TRAIT ANXIETY LEVELS AND RELATED FACTORS IN FEMALE WRESTLERS AGED 18-23 YEARS BEFORE COMPETITION**

**Çiftçi M. S. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2025.**

**Objective:** This study aims to analyze the transient nature of state anxiety that emerges before competitions and to evaluate the levels of trait anxiety present in the general lives of female wrestlers.

**Material and Methods:** An analytical cross-sectional research model was employed in this study. The population consisted of female wrestlers competing in the Youth and U23 categories in Turkey in 2024. The sample included 141 female wrestlers aged 18 years or older who voluntarily participated. The data collection tools comprised two sections: the “State-Trait Anxiety Inventory” by Spielberger and a Personal Information Form. Data analysis was performed using the SPSS 25.0 statistical package program. Normality was assessed based on skewness and kurtosis coefficients, indicating that the data followed a normal distribution. Parametric tests were used in the analysis. Statistical methods included frequency, percentage, reliability coefficients, ANOVA, independent sample t-test, and simple regression analysis. Analyses were conducted with a 95% confidence interval.

**Results:** A significant positive high-level relationship was found between participants’ trait anxiety and state anxiety levels (r = 0.764). A low-level significant negative relationship was observed between years of athletic experience and state anxiety (r = -0.212), as well as between years of athletic experience and trait anxiety (r = -0.22).

**Conclusion:** It was determined that state anxiety has a statistically significant and positive effect on trait anxiety. The variation in trait anxiety is explained by 58.1% of state anxiety (Adjusted R² = 0.581). A one-unit increase in state anxiety leads to a 0.764-unit increase in trait anxiety (β = 0.764).

**Keywords:** Wrestling, Women, Anxiety, Competition.

# 1. GİRİŞ

Güreş, köklü ve çok eski bir geçmişe sahip bir spor dalıdır. Eski Mısır mezarlarında, M.Ö. 2000 yılından daha önceye tarihlenen güreş müsabakalarını tasvir eden resimlere rastlanmış ve bu durum, güreşin binlerce yıllık bir geçmişe sahip olduğunu kanıtlamıştır (Carroll, 1988). M.Ö. 5000 yılına ait resimlerin incelenmesi, güreşle ilk ilgilenen milletlerden birinin Türkler olduğunu ortaya koymaktadır (Par, 2020). Ayrıca, güreş sporunu toplumsal yaşamlarının bir parçası haline getiren önde gelen halk toplulukları arasında Türkler, Sümerler, Yunanlar, Çinliler, Japonlar, Mısırlılar, Hititler, Almanlar ve İsviçre halkları bu listede yer almaktadır (Gümüş, 1998).

Güreş, iki sporcunun belirli bir zaman diliminde minder üzerinde rakibine üstünlük elde etmek amacıyla karşılıklı olarak mücadele ettiği bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır (Bayındır, 2021). Sporcular, müsabaka sırasında olağanüstü güç, teknik ve taktik becerilerini sergileyerek karşılaşmalarını gerçekleştirmektedir. Bir güreşçinin galip gelebilmesi için, rakipten sayı üstünlüğü sağlanması ya da rakibin tuş edilmesi gerekmektedir (Açak, 2015). Uluslararası müsabakalarda farklı stiller bulunsa da, genellikle serbest stil ve Grekoromen stil tercih edilirken, Türkiye'de yaygın olarak yağlı güreş, karakucak güreşi, serbest stil ve Grekoromen stil uygulanmaktadır (Sarı, 2007).

Tüm spor branşlarında olduğu gibi, bir sporcunun performansını artıran veya azaltan birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden bir diğeri ise kaygıdır. Kaygı, dengelerin sarsılmasına neden olabilecek tehlikelere karşı verilen bir tepki ya da bozulmuş olan dengeleri yeniden sağlama amacı güden bir durum olarak tanımlanabilir (Kierkegaard, 2004). Alisinanoğlu ve Ulutaş'ın (2005) araştırmasında, “kaygı, iç ve dış dünyamızdan kaynaklanan tehlike ve tehdit olasılıkları ya da birey tarafından tehlikeli olarak algılanan durumlar karşısında yaşanan bir duygu türüdür” ifadesi kullanılmaktadır (Yavuz, 2009). Durumluk kaygı, kişinin içinde bulunduğu stresli durumlardan dolayı yaşadığı öznel bir korku duygusudur. Fizyolojik açıdan ise, otonom sinir sistemindeki uyarılar sonucu terleme, ciltteki renk değişiklikleri (sararma veya kızarma) ve titreme gibi fiziksel belirtiler, kişinin gerilim ve huzursuzluk yaşadığının göstergeleri olarak kabul edilmektedir. Stresin yoğun olduğu dönemlerde durumluk kaygı seviyeleri yükselirken, stres ortadan kalktığında bu seviyelerde bir düşüş gözlemlenmektedir (Öner ve LeCompte, 1998).

Kaygı, genel olarak durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki temel grupta sınıflandırılmaktadır (Speilberger, 1971). Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli koşullardan kaynaklanan geçici bir subjektif korku hissidir. Bu tür kaygı, genellikle her bireyin deneyimlediği geçici durumlarla bağlantılıdır. Durumluk kaygının yoğunluğu ve süresi, algılanan tehditlerin miktarı ve bireyin tehlikeli durumları yorumlama biçiminin kalıcılığı ile ilişkilidir. Bu bağlamda, gerginlik ve endişe yaratan o anki durum ortadan kalktığında, olumsuz duygular da sona ermektedir. Stresin yoğun olduğu zamanlarda durumluk kaygı seviyeleri artarken, stresin ortadan kalkmasıyla birlikte bu seviyelerde bir düşüş gözlemlenmektedir (Öner, 1996).

Sürekli kaygı ise bireyin kaygı deneyimine olan genel yatkınlığını ifade eder. Bu, bireyin içinde bulunduğu durumları sıklıkla stresli olarak algılama ve yorumlama eğilimi olarak da tanımlanabilir. Objektif olarak nötr kabul edilen durumların, birey tarafından tehditkâr ve tehlikeli olarak algılanması, hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygularının ortaya çıkmasına yol açar. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan kişiler, durumluk kaygıyı diğerlerine oranla daha sık ve yoğun şekilde yaşarlar (Öner, 1996).

Literatür taraması yapıldığında, Demirli (2017) elit güreşçilerin müsabaka öncesi ve sonrası durum kaygı düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında, katılımcıların cinsiyeti ve güreş stilleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Özbay (2012), katılımcıların müsabaka öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinde belirgin bir fark olduğunu vurgulamıştır. Morgen ve Hanmer, 29 güreşçi üzerinde yaptıkları çalışmada, sezon başında bir kez, müsabakalardan önce ikinci kez, müsabaka öncesi üçüncü kez ve müsabakanın hemen ardından ilk beş dakika içinde dördüncü kez ölçüm yapmışlardır. Sezon başında, normal tartı sırasında kaygı düzeyinde küçük bir artış gözlemlenirken, müsabaka öncesi durumluk kaygı yüksek seviyelerde bulunmuş, müsabaka sonrasında ise kaygı düzeyinin oldukça düşük olduğu belirlenmiştir (Artok, 1994). Millo, araştırma bulgularında maraton koşucuları, tenis oyuncuları ve okçuların durumluk kaygısının, antrenmanlarına kıyasla karşılaşma öncesinde daha yüksek ve karşılaşma sonrasında daha düşük olduğunu ifade etmiştir (Konter, 1996). Tuncel (2000) Futbolcuların stres seviyeleri ile başa çıkma yöntemlerini, bu faktörleri etkileyen unsurları ve aralarındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma, futbolcuların stres düzeylerinde kulüp, yaş, medeni durum, eğitim seviyesi ve gelişim düzeyi gibi faktörlere bağlı olarak anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Ancak, stresle başa çıkma yöntemleri açısından yaş, medeni durum ve gelir düzeyine göre tüm strateji boyutlarında önemli farklar gözlemlenmiş, kulüp ve eğitim durumu bakımından ise yalnızca "kaçınma" stratejisinde anlamlı farklar bulunmuştur.

Güreş sporunun, amatör branşlar arasında uluslararası düzeyde ülkemize en fazla madalya kazandıran spor dallarından biri olması, bu alana yönelik ilginin artmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik bir faktör olan kaygının, sporcular üzerinde müsabaka öncesi ve sonrası nasıl bir etki yarattığının belirlenmesi, elde edilen bulguların güreşle ilgilenen sporculara destek sağlaması ve ilgili literatüre katkıda bulunması açısından büyük önem taşımaktadır. Bu bilgiler ışığında, araştırmamızda güreş sporcularının müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin belirli değişkenler açısından incelenmesi hedeflenmiştir.

## 1.1. Araştırmanın Amacı

18-23 yaş aralığındaki kadın güreşçilerin müsabaka öncesinde yaşadıkları durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini inceleyerek bu kaygı seviyelerini etkileyen faktörleri belirlemektir. Çalışma, müsabaka öncesinde ortaya çıkan durumluk kaygının geçici doğasını analiz etmeyi ve kadın güreşçilerin genel yaşantılarında mevcut olan sürekli kaygı seviyelerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

## 1.2. Araştırmanın Önemi

Sporcularda performansı etkileyebilecek kaygı düzeylerinin anlaşılmasına katkı sunarak, müsabaka öncesi kaygıyı azaltmaya yönelik stratejiler geliştirilmesine olanak tanımasından kaynaklanmaktadır. Özellikle kadın güreşçiler üzerinde gerçekleştirilecek bu çalışma, kadın sporcuların müsabaka öncesi psikolojik durumlarına ilişkin eksik kalan literatürü destekleyeceği düşünülmektedir. Elde edilen bulgular, sporcuların müsabaka performanslarını artırabilecek psikolojik destek ve başa çıkma stratejileri sunulmasına katkı sağlayabilirken, aynı zamanda bu yaş grubundaki sporculara özgü müdahale programlarının oluşturulması için önemli bir temel oluşturabileceği düşünülmektedir.

## 1.3. Problem Cümlesi

18-23 yaş aralığındaki kadın güreşçilerin müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri nedir ve bu kaygı düzeylerini etkileyen faktörler nelerdir?

## 1.4. Araştırmanın Hipotezleri

**H1:** 18-23 yaş aralığındaki kadın güreşçilerin müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif bir ilişki vardır.

**H2:** 18-23 yaş aralığındaki kadın güreşçilerin spor geçmişlerinin ile sürekli kaygı düzeyleri ve müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

**H3:** Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan sporcular, müsabaka öncesinde de daha yüksek kaygı yaşamaktadır.

**H4:** 18-23 yaş aralığındaki kadın güreşçilerin eğitim düzeyi ile sürekli kaygı düzeyleri ve müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

**H5:** 18-23 yaş aralığındaki kadın güreşçilerin milli sporcu olma durumu ile sürekli kaygı düzeyleri ve müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

**H6:** 18-23 yaş aralığındaki kadın güreşçilerin Ulusal turnuvalarda madalya alma durumu ile sürekli kaygı düzeyleri ve müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı ve negatif bir ilişki vardır.

## 1.5. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları

**Varsayımlar**

* Katılımcıların, kaygı düzeylerini ve müsabaka öncesi durumlarını etkileyebilecek diğer faktörleri dürüstçe beyan ettikleri,
* Araştırmada kullanılacak kaygı ölçeklerinin, 18-23 yaş aralığındaki kadın güreşçilerin kaygı düzeylerini doğru ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü,
* Seçilen örneklem grubunun, 18-23 yaş aralığındaki kadın güreşçiler popülasyonunu temsil ettiği varsayılmaktadır, böylece sonuçların genellenebilirliği,
* Müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin güreşçilerin müsabaka performansı üzerinde etkili olabileceği varsayılmaktadır.

**Sınırlılıklar**

* 18-23 yaş aralığındaki kadın güreşçiler ile sınırlıdır.
* Durumluk ve sürekli kaygı ölçümünde kullanılan ölçekler ile sınırlıdır.

# 2. GENEL BİLGİLER

## 2.1. Güreş

Güreş, teknik becerilerin ön planda olduğu ve yüksek yoğunluk gerektiren bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır (Yamashita ve diğerleri, 2020). Türk Dil Kurumu'na (2023) göre güreş, “iki kişinin belirli kurallar çerçevesinde güç kullanarak, çeşitli hamlelerle birbirlerinin sırtını yere getirmeye çalıştıkları bir mücadele sporudur”. Güreşin tanımlarına baktığımızda, Sivri'ye (2022) göre güreş” karşılıklı güreşçilerin teçhizat kullanmaksızın minder üzerinde güç, zekâ ve teknik becerilerini belirli kurallar çerçevesinde kullanarak birbirini yenmeye çalıştıkları bir spor branşıdır” Canuzakov (2017), güreşi” cesaret, refleks, beceri, dayanıklılık ve kuvvet gerektiren bir spor olarak tanımlamış ve bu spora erken yaşlarda başlanmasının önemine değinmiştir. Demirhan'a (2014) göre ise güreş” kısa dinlenme aralıkları ile sürdürülen yoğun fiziksel mücadele gerektiren bir spor dalıdır”.

Kılınç ve Özen'e (2015) göre güreş, iki kişinin belirli standartlara sahip bir minder üzerinde, herhangi bir teçhizat kullanmaksızın, vücudun farklı bölgelerini koordinasyon içinde çalıştırarak teknik, kuvvet, dayanıklılık ve zekâ unsurlarını kullanmak suretiyle rakip üzerinde üstünlük sağlamaya çalıştıkları ve FILA kurallarına göre gerçekleştirilen bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır.

## 2.2. Güreşin Tarihçesi

Güreş, insanlığın ilk dönemlerine kadar uzanan, fiziksel bir mücadele olmasının yanı sıra, sporun sosyal yaşam üzerindeki etkilerine dair ilk örneklerden birini teşkil etmektedir. Tarihsel açıdan değerlendirildiğinde, ilkel insanların modern silahların olmadığı dönemlerde güreşi, avlanmak, savaşlara hazırlık ve hayatta kalma amacıyla kullandıkları görülmektedir. Zamanla bu spor, sadece fiziksel aktivitelerle sınırlı kalmayıp, eğlence ve uluslararası barışçıl etkinlikler olarak görülmektedir (Çaloğlu, 2017).

Güreşin M.Ö. 704'te 18. Olimpiyat Oyunları'nda pentatlon branşına dahil edildi (Wikipedia, 2024). 1896 Atina Olimpiyatları'nda Grekoromen stil güreş, ilk resmi organizasyona dâhil edilmiş, ardından 1904 St. Louis Olimpiyatları'nda da yer almıştır. Uluslararası Güreş Federasyonu (FİLA), 1896 yılından itibaren güreş sporunun Olimpiyatların vazgeçilmez bir parçası haline gelmesine katkı sağlamıştır. Kurumsallaşma sürecine bakıldığında, 1912 yılında Uluslararası Güreş Federasyonu daha sonra 2016’dan UWW (Dünya Güreş Birliği) olarak isim değiştirmiştir. Bu süreçte, uluslararası şampiyonalarda ve oyunlarda birçok ünlü güreşçi, dünya spor tarihine önemli katkılarda bulunmuştur (Gökdemir, 2000).

Güreş, Türk kültüründe de önemli bir yer tutmakta olup, Türk tarihinin ilk uygarlıklarından günümüze kadar yaşamın ayrılmaz bir parçası olmuştur (Çeviker ve Ünlü, 2023). İsveç basınında yer alan bir haberde, “Güreşi ve güreşin inceliklerini Türklerden öğrenmeliyiz” ifadesi dikkat çekmektedir (İğrek ve Karataş, 2000). Başka bir kaynakta ise, “Bir Türk’ten daha güçlü ancak iki Türk vardır” sözünün 1948 Olimpiyatları'nda yaygın olarak söylendiği aktarılmaktadır (Bayraktar ve Tozoğlu, 2015).

Tarihsel kanıtlar, Türklerin yanı sıra Yunanlılar, İsveçliler, Almanlar, Japonlar, Mısırlılar, Hititler, Sümerler, Çinliler ve Arapların da güreş sporuyla aktif bir şekilde ilgilendiğini ortaya koymaktadır (Demirhan, 2023). Mısır mezarlarında bulunan güreş müsabakalarını tasvir eden resimler, güreşin binlerce yıldır atletik bir mücadele olarak varlığını sürdürdüğünün önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Cieśliński ve diğerleri, 2021).

## 2.3. Güreş Türleri

Güreş sporu olimpik (modern) güreş ve geleneksel güreş stilleri olarak ikiye ayrılmaktadır (Demirhan Yavuz, 2024).

### 2.3.1. Modern güreş türleri

Modern güreş, serbest ve grekoromen olmak üzere iki ana stile ayrılmakta olup, bu stiller UWW tarafından organize edilmektedir. UWW, 1987 yılından itibaren kadın güreşini de organizasyonlarına dâhil etmiş ve kadın sporcuların serbest stil kuralları çerçevesinde güreş şampiyonalarına katılmasını sağlamıştır (Demirhan Yavuz, 2024).

#### 2.3.1.1. Serbest stil

Serbest güreş stili, vücudun tüm bölümlerinin kurallar çerçevesinde aktif olarak kullanıldığı bir güreş türü olarak tanımlanır. 1904 St. Louis Olimpiyat Oyunları’ndan bu yana olimpik bir güreş disiplini olan serbest güreşte, rakibe yönelik hamleler gövde, baş, el ve ayak bölgelerinden yapılabilmektedir (Aslankoç, 2014). Bu stilde hem kadın hem de erkek sporcular müsabakalara katılabilmektedir (Dağdeviren, 2012).

#### 2.3.1.2. Grekoromen stil

Grekoromen güreş stiline tarihsel olarak bakıldığında, bu güreş türünün Antik dönemlerde yaygın bir şekilde uygulandığı görülmektedir. Orta Çağ boyunca İngiltere ve Fransa gibi Avrupa ülkelerinde gelişim göstermiştir (Petrov, 2000). 1896’da Modern Olimpiyatların başlangıcı olarak kabul edilen Atina Olimpiyatları’nda resmi bir spor dalı olarak olimpiyat programına dâhil edilmiştir (Aslankoç, 2014). Grekoromen güreş stilinde yalnızca belden yukarısı kullanılarak hamle yapılır; rakibin ayaklarını tutmak veya kendi ayaklarını kullanmak kurallara aykırıdır. Ayrıca, bu stilde yalnızca erkek sporcular müsabakalara katılmaktadır (Dağdeviren, 2012).

#### 2.3.1.3. Kadınlar güreşi

Kadın güreşi, müsabaka kuralları açısından serbest güreş stili kurallarına tabi olarak gerçekleştirilir. Dünya genelinde Güreş Şampiyonaları, Dünya Güreş Birliği (UWW) tarafından organize edilmektedir. Erkekler için ilk Grekoromen turnuvası 1904 yılında, serbest stil turnuvası ise 1951 yılında başlamıştır. Kadın güreşinin ise ilk kez Fila tarafından ilk defa 1984 yılında kadın güreşi takvimine alındı. Daha önce kadın ve erkek sporcular, farklı zaman ve mekânlarda turnuvalara katılmaktaydılar; ancak 2005 yılı itibarıyla her iki cins için turnuvalar eş zamanlı olarak düzenlenmeye başlanmıştır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), 1970'li yıllarda kadınların spor branşlarında daha aktif olmalarını teşvik edici girişimlerde bulunmuştur. Ayrıca, UWW'nin 1984 yılında "festival" adı altında düzenlediği etkinlik de bu süreçte önemli bir yer tutmaktadır (Wikipedia, 2024).

### 2.3.2. Geleneksel güreş türleri

Geleneksel güreş, şalvar güreşi, aba güreşi, yağlı güreş ve karakucak gibi farklı kategorilere ayrılmaktadır (Demirhan Yavuz, 2024).

#### 2.3.2.1. Şalvar güreşi

Geleneksel güreş türlerinden biri olan şalvar güreşi, köklü bir geçmişe sahip olup, ilk olarak Tıva Türkleri arasında ortaya çıktığı düşünülmektedir. Türk milletinin kültürel değerlerini yansıtan bu güreş türü, adını giyilen kıyafetinden almaktadır. Şalvar güreşinde, sağlam deriden üretilmiş şalvar giyilirken, üst gövde ve ayaklar açıktır (Tunca, 2019). Bu özellikleri sayesinde, şalvar güreşinin tarihi oldukça derin ve geçmişinin eski olduğu ifade edilebilir (Türkmen ve diğerleri, 2011).

#### 2.3.2.2. Aba güreşi

Türk kültürünün yaklaşık 5000 yıllık bir geçmişe sahip geleneksel sporu olan aba güreşi, tüm güreş türlerinin atası olarak kabul edilmektedir ve adını giyilen kıyafetten almaktadır. Aba güreşi, Türklerin uzun süredir sürdürdüğü geleneksel bir spor dalıdır (Gök ve Hazar, 2021). Dövme yünden üretilen aba, genellikle koyunyünü veya devetüyünden yapılmaktadır (Çiftçi ve Yener, 1971). Modern yaşam ve sanayinin etkilerinden uzak bir şekilde günümüze kadar varlığını sürdüren aba güreşleri, olumsuz durumlardan etkilenmeden devam etmiştir. Bu güreş türü, özellikle Hatay ve Gaziantep bölgelerinde daha fazla görünmekle birlikte, yurtdışında da benzer tekniklerle uygulanmaya devam etmektedir (Koyunlu, 2022).

#### 2.3.2.3. Yağlı güreş

Geleneksel güreş türleri arasında Türkiye'de en yaygın olarak uygulanan yağlı güreş, sporcuların yağlanarak ve kıspet giyerek mera ve çayır gibi düz arazilerde gerçekleştirildiği bir güreş türüdür (Dervişoğlu, 2012). Bu branşta sporcular, zeytinyağı ile yağlanarak rakiplerinin tutmasını zorlaştırmaktadır. Yağlı güreş, güç ve denge unsurlarını bir arada barındıran bir spor dalı olarak sınıflandırılmaktadır. Bu güreş türünde, kategoriler vücut ağırlığı ve cüsse yerine ustalığa dayanmaktadır. Ustalık kazanan bir pehlivan, cüssesi daha küçük olan bir sporcuya karşı, 120 kg ve üzerindeki bir pehlivana rakip olabilmektedir (Köse, 1990).

#### 2.3.2.4. Karakucak güreşi

Karakucak güreşi, yağlı güreşten farklı olarak yağsız bir şekilde gerçekleştirilen bir güreş türüdür. Bu branşta, siyah keçi kılı veya çadır bezinden yapılmış pırpıt adı verilen bir kıyafet giyilmektedir. Rakibi yenmek için göbeğinin yıldız görünmesi gerekmektedir. Yüksek tempolu bir mücadele olması nedeniyle, pehlivanlar kısa sürede yorulabilmektedir (Akkurt, 2008). Yüzlerce tutuşu olduğu bilinen bu güreş türünden yetişen birçok sporcu, zamanla dünya olimpiyat şampiyonu olma başarısı göstermiştir (Petrov, 2000).

## 2.4. Kaygı Kavramı

Kaygı, bireyin çeşitli yaşam alanlarında maruz kaldığı çevresel ve psikolojik olaylara verilen bir duygusal tepki olarak tanımlanmaktadır. Bu duygu, belirli bir düzeyde hissedildiğinde yaşam motivasyonunu artırabilir. Ancak kaygının şiddeti arttığında, kaygı bozukluğu olarak adlandırılan bir durum ortaya çıkabilmektedir (Carr, 2012).

Türk Dil Kurumu'na (2024) göre kaygı, genellikle kötü bir olayın meydana geleceği korkusu, endişe, üzüntü ve belirsiz bir gerginlik hali olarak tanımlanmaktadır. Spielberger (1966) kaygıyı, bireyin hoşnut olmadığı durumlar karşısında ortaya çıkan gerginlik, üzüntü ve endişe gibi duyguların otonom sinir sistemini etkilemesi sonucunda oluşan bir tepki dizisi olarak açıklamaktadır. Kaygı, performans üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği gibi, tehdit algılandığında da rahatsız edici bir duygu olarak nitelendirilmektedir (Spielberger, 1966).

## 2.5. Kaygının Çeşitleri

### 2.5.1. Durumluk kaygı

Durumluk kaygı, bireylerin belirli olaylara karşı algıladıkları tehdit edici duygularla ilişkilidir ve bu durumun algılanma düzeyi ile tehlike karşısında hissettikleri kalıcılık derecesine dayanmaktadır. Bu tür kaygı, bireylerin yaşamları boyunca nadiren karşılaştıkları durumlarla ilgili olarak ortaya çıkan geçici duygusal tepkiler olarak tanımlanabilir (Spielberger ve diğerleri, 1983). Ayrıca, bireylerin yaşadıkları çevreden kaynaklanan baskılar nedeniyle artan stres düzeyleriyle bağlantılı olarak hissettikleri korku duygusunu da içermektedir. Kaygı seviyesindeki dalgalanmalar, ortaya çıkan stresin düzeyiyle doğru orantılı olarak değişmektedir (Özusta, 1995).

Christopher (2002), durumluk kaygıyı, zihinsel süreçlerin yüksek uyarılmışlık düzeyi ile kaygı seviyesinin bilinçli olarak algılanabilmesi olarak tanımlamaktadır. Bu kaygı durumu, bireylerin kendilerini yüksek bir benlik algısı içinde hissetmeleri durumunda, hissedilen mutsuzluk, kaygı veya tedirginlik hislerinin azalması olarak ifade edilmektedir (Yücel, 2003).

### 2.5.2. Sürekli kaygı

Bireylerin yaşam deneyimlerine yönelik uyumsal eğilimleri, sürekli kaygı (trait anxiety/Chronic anxiety) olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, bireylerin bulundukları çevreden kaynaklanan stresin etkisiyle ortaya çıkan bir duygu hali olarak ya da değer yargılarına yönelik potansiyel tehlikelerle başa çıkma çabası olarak ifade edilebilir (Öner ve Compte, 1983).

Çoksevim ve diğerleri (2008), sürekli kaygıyı bireyin çevresel koşullarından dolayı yaşadığı sıkıntı ve huzursuzluk durumu, endişe ve umutsuzluk hissi, baskı altında aşırı tepkiler verme eğilimi ve yüksek düzeyde heyecan duygusuyla ilişkilendirmektedirler.

### 2.5.3. Bilişsel ve Bedensel Kaygı

1969 sonrasında yapılan araştırmalar, kaygının çok boyutlu ve farklı yönleri olan bir fenomen olduğunu ortaya koymuştur. Liebert ve Morris (1967), kaygının bilişsel bileşenlerinin yanı sıra duygusal uyarılmayı da içerdiğini belirtmişlerdir. Ardından yapılan çalışmalar, Endler (1978), Davidson ve Schvardz (1976) ve Borkovec (1976) gibi araştırmacılar, bilişsel ve bedensel kaygının hem durumluk hem de sürekli kaygı bağlamında geçerli olduğunu öne sürmüşlerdir (Martens ve diğerleri, 1990).

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel boyutunu yansıtır ve genellikle bireyin kendisiyle ilgili olumsuz değerlendirmeleri ya da başarıyla ilgili negatif beklentilerinden kaynaklanır. Bu tür kaygı, kişinin rahatsız edici görsel imgeler ve bu imgelerle ilişkili hoşnutsuz duygulara karşı farkındalık göstermesiyle tanımlanır. Özellikle futbol gibi birçok spor branşında, sporcuların kendilerini olumsuz bir şekilde sürekli değerlendirmeleri ve negatif performans beklentileri ile bu durum belirgin hale gelir (Dorel, 1998).

Bilişsel kaygı, somatik kaygıdan farklı olarak, olumsuz düşünceler, endişeler ve beklentilerle bağlantılıdır ve aynı zamanda dikkatin dağılması ve odaklanma güçlüğü gibi durumlarla ilişkilidir. Bu tür kaygı, bireyin kendisiyle ilgili zihinsel süreçlerine odaklanır (Özbaydar, 1983).

Bedensel kaygı ise, otonom (istem dışı) uyarılmalara bağlı olarak gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik tepkileri ortaya koyar. Bu tür kaygı, hızlı kalp atışları, kısa ve düzensiz nefes alışı, terli eller, karın ağrısı ve kas gerginliği gibi fiziksel belirtilerle kendini gösterir (Dorel, 1998).

Bilişsel ve bedensel kaygının tamamen ayrı ayrı değerlendirilmesi gerektiği savunulmaktadır. Bunun nedeni, bireyin hem bedensel hem de zihinsel süreçlerle sürekli bir etkileşim içinde olmasıdır; dolayısıyla, bilişsel ve bedensel kaygı birbirleriyle etkileşimde bulunur (Erbaş, 2000). Her iki kaygı türünün de durumluk kaygı ve sürekli kaygı davranışları ile ilişkisi bulunmaktadır. Kaygının olumsuz etkileri sonucunda, bilişsel ve bedensel kaygının yönü genellikle olumsuz bir seyir izleyebilir ve yüksek düzeyde kaygıya sahip olmak, başarısızlık ve olumsuz deneyimlere yol açabilir (Gümüş, 2002).

Bilişsel kaygı, olumsuz beklentiler, dikkat ve konsantrasyon eksikliği, başarısızlık hissi ve tehdit algısıyla doğrudan ilişkilidir. Bedensel kaygı ise, uygulayıcının ya da yarışmacının fizyolojik uyarılmışlığıyla ortaya çıkan öfke, gerginlik ve karın ağrısı gibi belirtilerle kendini gösterir. Kaygı ile başa çıkma tekniklerinin bilişsel ve bedensel kaygı açısından farklılık gösterdiğini anlamak önemlidir (Koç, 2004).

Bedensel kaygı ise, bilişsel kaygıya göre genellikle daha geç artış gösterir ve müsabakaya yaklaşırken yükselir. Bedensel kaygının artışı, sporcudan sporcuya farklı etkiler yaratabilir; bazı sporcularda bu, müsabaka öncesi akşam saatlerinde, diğerlerinde maç günü ve bazıları için ise soyunma odasında veya maç esnasında ortaya çıkabilir (Konter, 1996).

Bireyin uyarılmışlık seviyesi, performansında önemli bir rol oynayan bir unsurdur. Kaygı ve aktivasyon terimleri, genellikle uyarılmışlık ile eş anlamda kullanılmaktadır. Uyarılmışlık, derin uyku halinden aşırı enerjik bir duruma kadar geniş bir yelpazede değişiklik gösterebilir. Bu bağlamda, bireyin uyarılmışlık düzeyi, performansının kalitesi ile doğrudan ilişkilidir (Konter, 1996).

### 2.5.4. Somantik kaygı

Somatik kaygı, doğrudan otonom uyarılmadan kaynaklanan ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik parametreleri ortaya koyar. Bu tür kaygı, hızlı kalp atışı, kısa ve düzensiz nefes alma, terlemiş eller, karın ağrısı ve kas gerginliği gibi tepkisel reaksiyonlarla kendini gösterir (Konter, 1996).

Somatik kaygıya yol açan faktörler arasında aşırı uyarılma, zihinsel uyuşmazlık ve davranış eksikliği yer almaktadır. Aşırı uyarılma, bireyin bilgi bombardımanına maruz kalmasını ifade eder. Örneğin, spor müsabakaları sırasında bazı antrenörler, özellikle molalarda, bu tür bir tutum sergileyebilir. Zihinsel uyuşmazlık ise bireyin belirli olayları anlamada yaşadığı güçlükleri açıklar; bu, bir sporcunun iyi bir performans sergilemesine rağmen kadro dışı kalması gibi durumları kapsar. Son olarak, davranış eksikliği, bireyin zor bir durumla nasıl başa çıkacağına dair belirsizlikten kaynaklanır; örneğin, bir güreşçinin, rakibinin daha önce hiç karşılaşmadığı bir teknikle saldırdığında nasıl tepki vereceğini bilememesi durumu buna örnek gösterilebilir (Tavacıoğlu, 1999).

### 2.5.5. Olumlu - olumsuz kaygı

Kaygı genellikle olumsuz bir duygu olarak değerlendirilmektedir; ancak kaygının bireyleri araştırma yapmaya ve çalışmaya teşvik eden, fiziksel ve zihinsel zorluklar sonucunda motivasyon artırıcı bir etkisi olduğu da görülmektedir. İş yaşamında yükselme hedefiyle yaşanan kaygı, bireyi daha fazla motive edebilir. Gelişim sağlamak ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmek için, stres ve kaygının az veya çok herkes tarafından deneyimlenmesi gerekmektedir (Öner, 1983).

### 2.5.6. Dalgalanan kaygı

Endişe, kaygı ve sıkıntı, belirgin bir değişim olmaksızın ortaya çıkabilir ve bu durum "dalgalanan kaygı" olarak adlandırılmaktadır. Bunun zıttı ise "coronary anxiety" (koroner kaygı) olarak bilinir; burada kaygı, fiziksel bir rahatsızlık olarak algılanmaktadır. Bu durum, baş, kalp ve mide ağrıları gibi nörotik sendrom belirtileri ile ifade edilmektedir (Akandere, 1997).

### 2.5.7. Özellikli durum kaygısı

Özellik durum kaygısı, esasen heyecan ve kaygı durumları üzerine yapılan araştırmalarda kabul gören önemli değişkenleri sınıflandırarak kavramsal yapının oluşturulmasıyla ilişkilidir. Bu kavram, kaygıyı iki ana kategoride ele alır: geçici bir an için ortaya çıkan kaygı ve bireysel özelliklere bağlı sabit kaygı (Akandere, 1997).

## 2.6. Kaygının Belirleyicileri

Kaygı, yaşam sürecinin doğal bir bileşeni olarak değerlendirilebilir ve gerçek tehditlere karşı bir savunma mekanizması işlevi görebilir. Ancak, aşırı ve yaygın kaygılı tepkiler, tipik gelişim süreçlerini olumsuz etkileyerek düzensiz davranışların ortaya çıkmasına neden olabilir (Wilmshurst, 2008). Yüksek seviyelerde kaygı, biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenlerden kaynaklanabilir (Shri, 2010). Çocuklardaki kaygının oluşumunu etkileyen bazı biyolojik faktörler bulunmaktadır. Genetik faktörlerin de kaygı bozukluklarının gelişiminde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Domschke ve Maron, 2013). Birinci derece akrabalarında belirli bir kaygı bozukluğu bulunan bireylerin, aynı bozukluğun gelişim riski oldukça yüksektir (Hettema ve diğerleri, 2001). Ayrıca, genetik olarak aktarılan utangaçlık ve sessizlik gibi mizaç özellikleri, alışılmadık durumlar karşısında kaygı bozukluğu geliştirme olasılığını artırabilir (Miller, 2008).

Literatürde, genetik etmenlerin çocukluk döneminde kaygı bozukluklarının gelişiminde önemli bir rol oynadığı ve özellikle sosyal kaygı bozukluğu gibi durumların ortaya çıkma olasılığını artırabileceğine dair çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Huberty, 2012). Yapılan çalışmalarda, kaygı bozukluklarının birçok genle ilişkilendirilebileceği, bunun yerine bir dizi genin çevresel faktörlerle etkileşime girerek kaygının oluşumuna katkıda bulunabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Kundakovic ve Champagne, 2015; Mian ve Gray, 2019). Ayrıca, kaygı ile ilgili moleküler genetik ilişkileri inceleyen çalışmalar, serotonin sistemini merkeze alarak yeme, uyku, motor aktivite ve üreme gibi çeşitli fizyolojik işlevlerde çeşitlilik yaratan faktörlere odaklanmaktadır (Eley ve Gregory, 2004).

Kaygı bozuklukları, beyindeki kimyasal bileşenlerin seviyeleriyle bağlantılı olup, duyguları ve davranışları etkileyen çeşitli faktörlerle ilişkilendirilebilir. Beyinde, nöronlar olarak adlandırılan sinir hücreleri arasında sürekli iletişim sağlamak için nörotransmitterler kullanılmaktadır. Nörotransmitterler, bir nörondan salındıktan sonra başka bir nörondaki reseptörlere bağlanarak işlev görürler. Bu süreçteki müdahaleler, nörotransmitter düzeylerinde dengesizliklere yol açabilir. Özellikle ruh halinin düzenlenmesinde önemli bir rol oynayan serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerdeki dengesizlikler, kaygının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir (Miller, 2008).

Beslenme ile kaygı arasındaki ilişki birçok araştırmada incelenmiştir. Aucoin ve arkadaşları (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, sebze ve meyve tüketiminin yüksek olduğu, ketojenik diyet uygulamaları ve mikro besin tavsiyelerinin sağlıklı bireylerde kaygı seviyelerinin düşük olduğu gösterilmiştir. Buna karşılık, sağlıksız beslenme alışkanlıklarıyla birlikte daha fazla kaygı ve endişe durumu arasında bir bağlantı olduğu belirtilmiştir.

Bireyler, rahatsız edici ikilemlerle karşılaştıklarında zihinsel süreçler, içgüdüler ve dürtüler arasındaki çatışmalar sonucunda kaygı geliştirebilirler. Bu tür çatışmalar, çocukluk döneminde ebeveyn onayının yetersizliği gibi bilinçdışı uyarıcılara dayanabilir ve etkileri yetişkinlik dönemine kadar sürebilir (Helgoe ve diğerleri, 2005). Bu çerçevede, bireylerde gözlemlenen kaygı eğilimi de önemli bir rol oynayabilir. Bazı bireyler korku uyandıran durumlara hızla uyum sağlayabilirken, diğerleri bu süreçte zorluk yaşayabilir. Kaygıya yatkın olan bireyler, stresli koşullar altında daha fazla kaygı hissetme eğilimindedir ve bu nedenle sıkıntıyla baş etme olasılıkları daha düşüktür (Beidel ve Alfano, 2011). Dahası, kaygı düzeyi yüksek bireyler tehditleri abartma eğiliminde bulunabilir ve olasılıkları aşırı olumsuz şekilde değerlendirme yoluna gidebilirler. Bu durum, bireylerin doğru kararlar almasını zorlaştırabilir (Southam ve Gerow, 2014).

Kaygı durumu, geçmişte yaşanan belirli deneyimlere ve benzer durumlarla gelecekteki karşılaşmalara yanıt olarak ortaya çıkan, uyumsuz ve öğrenilmiş bir tepki olarak değerlendirilebilir. Özellikle bu deneyimler travmatik olduğunda, erken yaşam olayları ve deneyimleri bireylerin kaygı geliştirme olasılığını artırabilir. Ebeveynlerin bu tür olaylara kaygılı ve endişeli bir şekilde tepki verdiklerini gözlemlemek, bireylerde benzer tepkilerin gelişme eğilimini güçlendirebilir. Ayrıca, ebeveynlerin kaygılı davranışlarına yönelik olumlu geri bildirim veya ödüllendirme, kaygının öğrenilmesine katkıda bulunabilir. İlerleyen yaşam dönemlerinde, özellikle travmatik olaylarla karşılaşma durumu, kısa vadede veya bazı durumlarda uzun bir süreç içinde kaygı sorunlarına yol açabilir (Shri, 2010).

## 2.7. Kaygının Belirtileri

Kaygı, bireyin vücudunda bir araya gelen çeşitli belirtilerin oluşturduğu karmaşık bir duygudur (Türkçapar, 2004). Kaygı düzeyinin artmasıyla birlikte bireyler, bu durumdan fiziksel, zihinsel ve bedensel açıdan etkilenmektedirler (Butcher ve diğerleri, 2013). Bu etkilenme sürecinde ergenler ve yetişkinlerde çeşitli belirtiler ortaya çıkabilir (Türkçapar, 2004).

Kaygı, fiziksel belirtilere yol açabilir; bu belirtiler arasında hızlı kalp atışları, terleme, el ve ayaklarda soğuma, baş ve mide ağrısı, iştahsızlık ve uyku sorunları yer alır. Ayrıca, titreme (özellikle bacaklarda), ağız kuruluğu, sesin kısılması veya titremesi ve aşırı terleme gibi fizyolojik tepkiler, kaygı yaşayan bireylerde sıklıkla gözlemlenen belirtilerdir (Özer, 2002). Araştırmacılar, fobi ve kaygı arasındaki benzerlikleri değerlendirerek, korku anlarında gözlemlenen fiziksel kaygı belirtilerinin de bu durumlarda ortaya çıkabileceğini belirtmiş ve bu görüşlerini çeşitli araştırma ve gözlemlerle desteklemişlerdir (Cüceloğlu, 2000).

Günlük yaşamda kaygı, bireyleri bazen motive ederek yapıcı ve yaratıcı bir şekilde olumlu bir yönde yönlendirebilirken, diğer zamanlarda engelleyici bir etki yaratabilir. Kaygının, bireyleri harekete geçiren bir etkisi olduğu da gözlemlenmiştir; kaygı düzeyi düşük olan bireylerin, kaygı düzeyi yüksek olanlara kıyasla harekete geçmeye daha istekli oldukları belirlenmiştir (Cüceloğlu, 2000). Bunun yanı sıra, yüksek kaygı düzeyine sahip bireylerde kontrol kaybı hissi, hafıza sorunları, ihtiyaç ve istekleri düzenlemede zorluklar, başarı düzeyinde düşüş ve çalışma isteğinde azalma gibi davranışsal belirtiler görülebilir (Noyan, 2022).

Çocuklardaki kaygı sorunları, erken yetişkinlik döneminde artan kaygı ve depresyon oranlarıyla birlikte çeşitli olumsuz ruh sağlığı ve yaşam seyri sonuçlarıyla ilişkilendirilmektedir (Woodward ve Fergusson, 2001). Anksiyete bozuklukları ve depresyon yaşayan yetişkinlerin çoğunda, psikolojik zorlukların temelinde genellikle çocukluk veya ergenlik döneminde başlayan anksiyete bozuklukları yatmaktadır (Kim-Cohen ve diğerleri, 2003).

### 2.7.1. Algısal-bilişsel belirtileri

Bilişsel belirtiler, bireyin muhtemel riskleri değerlendirmesini kapsarken, fizyolojik bileşen vücudu gerekli eylemlere hazırlamaktadır; davranışsal bileşen ise gelecekteki tehlikeleri tahmin edip önlemeye yardımcı olmaktadır. Kaygı, bilişsel analizlerin karmaşık bir etkileşim içinde ortaya çıktığı bir durumdur. Bu analizler, tetikte olma, dikkat, algı, akıl yürütme ve bellek gibi süreçleri içerir. Özellikle bu süreçlerin çoğu bilinçsiz bir düzeyde gerçekleşmektedir (Rachman ve Rachman, 2020).

### 2.7.2. Davranışsal belirtileri

Kaygı, bireyin bilişsel veya zihinsel süreçlerini etkileyen, fiziksel ve duygusal boyutları olan iki temel kavram çerçevesinde açıklanmaktadır (Shri, 2010).

Kaygı, vücudun tehditlere ve tehlikelere yanıt vermek üzere evrimsel olarak gelişmiş bir sisteminin bir parçasıdır. Bu tehdit algılama sistemi, sıkça "savaş ya da kaç" tepkisi olarak adlandırılır ve bireyi bir tehdit ile başa çıkmaya veya ondan kaçmaya hazırlayan bir mekanizmayı ifade eder. Kaygıyla ilişkili olan tüm fiziksel duyumlar, aslında vücudun tehlikeli bir durumda harekete geçme kapasitesini artırma mekanizmasının bir parçasıdır (Robichaud ve Dugas, 2015).

### 2.7.3. Fizyolojik belirtileri

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

## 2.8. Sporcular ve Kaygı

Sporcuların kaygı seviyeleri, çeşitli düzeylerde kendini gösterebilir ve bu durum spor türüne bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Bireysel sporcuların kaygı seviyeleri, genellikle takım sporcularına göre daha yüksek olma eğilimindedir; bu durum, bireysel sporcuların kendi başlarına sorumluluk taşımasının bir sonucu olarak değerlendirilebilir (Başer, 1998). Ayrıca, sporcuların deneyim seviyeleri de kaygı düzeylerini etkileyebilir; ilk kez müsabakaya katılacak sporcuların stresle ilgili semptomlar yaşama olasılığı daha fazladır (Baltaş ve Baltaş, 1995).

Spor psikologları, sporcuların optimum performans göstermeleri için kaygı seviyelerinin ortalama bir düzeyde tutulması gerektiği konusunda hemfikirdir (Tavacıoğlu, 1999). Bu nedenle, sporcuların kaygı seviyelerini yönetmek için öncelikle kaygıya etki eden faktörlerin belirlenmesi önemlidir. Bu faktörler arasında, sporculardan mevcut potansiyellerinin ötesinde beklentiler, zaman kısıtlamaları, müsabakaların önemi ve sakatlıklar yer alabilir. Teknik ekipte spor psikologlarının yer alması, sporcuların performans düzeylerini artırmada faydalı bir yaklaşım olacaktır (Kroll, 1979).

# 3. GEREÇ VE YÖNTEM

## 3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada analitik kesitsel araştırma modeli kullanılmıştır. Kesitsel tarama modelinde değişkenler tek bir ölçümde betimlenir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2015).

## 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2024 yılında Türkiye’de Gençler ve U23 kategorilerinde yer alan kadın güreşçiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise 18 yaşını doldurmuş ve gönüllülük esasına dayalı olarak belirlenmiş 141 kadın güreşçiden oluşturmaktadır.

## 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı “Spielberger’in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri” ve Kişisel Bilgi Formu olmak üzere toplam 2 bölümden oluşmaktadır.

### 3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” Yaş (Demirhan, 2023), Vücut Ağırlığı (Şahiner, 2019), Güreş Geçmişi (Demirhan, 2023), Eğitim Durumu (Demirhan, 2023), Gelir düzeyi (Demirhan, 2023), Milli sporcu olma durumu (Demirhan, 2023) ve Ulusal turnuvalarda madalya alma durumu (Demirhan, 2023) sorularını ölçen 7 adet sorudan oluşmaktadır.

### 3.3.2. Spielberger’in sürekli-durumluk kaygı envanteri

Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 yılında geliştirilen Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, Türkçeye Öner ve Le Compte (1986) tarafından 1983 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak uyarlanmıştır. Bu ölçek, bireylerin anlık (durumluk) ve sürekli kaygı düzeylerini ölçmeyi amaçlar. Durumluk Kaygı Ölçeği’nde katılımcılar, ifade edilen duygu ve davranışları şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok ve (4) tamamen seçenekleri ile değerlendirmektedir. Sürekli Kaygı Ölçeği ise, "1 (Hemen hemen hiç bir zaman)" ile "4 (Hemen hemen her zaman)" arasında sıralanan dört seçenekli bir Likert tipi ölçektir. Ölçekte her biri 20 sorudan oluşan durumluk ve sürekli kaygı alt ölçekleri mevcuttur, dolayısıyla toplamda 40 soruluk bir değerlendirme sağlanmaktadır. Durumluluk Kaygı Ölçeğindeki 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20’nci maddeler, Sürekli Kaygı Ölçeğinde ise 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19’uncu maddeler tersine dönmüş ifadelerdir. Ölçekteki doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine çevrilmiş ise olumlu duyguları yansıtır. Bu ikinci türdeki ifadelere verilen yanıtlar puanlanırken, 1 puanlık yanıtlar 4’e, 4 puanlık yanıtlar ise 1’e dönüştürülmektedir. Doğrudan ifadelerde 4 puan, yüksek kaygıyı işaret ederken; tersine çevrilmiş ifadelere verilen 1 puan, yüksek kaygıyı, 4 puan ise düşük kaygıyı göstermektedir. Bu ölçeğe göre, Durumluk Kaygı Ölçeği için 50, Sürekli Kaygı Ölçeği için ise 38 referans değer kabul edilmektedir ve son puan bireyin kaygı düzeyini belirlemektedir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı durumluk kaygı için 0,91, sürekli kaygı için ise 0,85 olarak hesaplanmış olup, ölçeğin güvenilir olduğu kanıtlanmıştır.

## 3.4. Verilerin Toplanması

2024 yılında Türkiye’de Gençler ve U23 kategorilerinde yer alıp müsabakalara katılan kadın güreşçilere Google Formlar aracılığıyla araştırma kapsamında onam formu okutulup onay alınarak Spielberger’in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu iletilmiştir. Uygulanan anketler SPSS 25 paket programıyla analiz edilmiştir.

## 3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmanın analizi lisanslı SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normallik sınanması Basıklık çarpıklık katsayılarına bakılarak değerlendirilmiş olup bu değerlerin ±3 arasında olması verilerin normal dağılıma sahip olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Kalaycı, 2010). Basıklık çarpıklık analizi sonucu verilerin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiş ve analizde parametrik testler kullanılmıştır (Kalaycı, 2010). İstatistiksel açıdan, frekans, yüzde ve güvenirlik katsayısı hesaplamaları, anova analizi, bağımsız örneklem t testi ve basit regresyon analizi yapılmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır.

# 4. BULGULAR

**Tablo 1.** Demografik değişkenler.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Değişkenler** |  | f | % |
| Spor Kulübünüzün Bulunduğu il | Ankara | 11 | 7,8 |
| İstanbul | 8 | 5,7 |
| Yalova | 11 | 7,8 |
| Edirne | 10 | 7,1 |
| Diğer | 101 | 71,6 |
| **Toplam** | **141** | **100** |
| Eğitim Durumu | Lise ve altı | 96 | 68,1 |
| Lisans ve üstü | 45 | 31,9 |
| **Toplam** | **141** | **100** |
| Gelir Durumu | 0 - 5.000 TL | 40 | 28,4 |
| 5.001 - 8.000 TL | 28 | 19,9 |
| 8.001 - 11.000 TL | 24 | 17,0 |
| 11.001 - 17.000 TL | 35 | 24,8 |
| 17.001 TL ve üzeri | 14 | 9,9 |
| **Toplam** | **141** | **100** |
| Milli Sporcu Olma | Evet | 43 | 30,5 |
| Hayır | 98 | 69,5 |
| Madalya alma | Evet | 32 | 22,7 |
| Hayır | 109 | 77,3 |
| **Toplam** | **141** | **100,0** |

**Tablo 2.** Sürekli değişkenlere yönelik tanımlayıcı değerler.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Değişkenler** | **N** | **Min** | **Max** | **x̄** | **Ss** |
| Yaş | 141 | 18,00 | 23,00 | 19,11 | 1,36 |
| Spor Geçmişi (Yıl) | 141 | 1,00 | 10,00 | 3,90 | 2,25 |
| Vücut Ağırlığı | 141 | 36,00 | 90,00 | 55,91 | 9,80 |

Tablo 2’de uygulanan tanımlayıcı istatistik sonucunda katılımcıları yaş ortalamalarının x̄=19,11 olduğu, spor geçmişlerinin x̄=3,90 olduğu ve vücut ağırlığı değişkenlerinin x̄=55,91 olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.** Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Değişkenler** | **Min** | **Max** | **x̄** | **Ss** | **Basıklık** | **Çarpıklık** | **Cronbach Alpha** |
| DKÖ | 22,00 | 68,00 | 45,14 | 10,90 | ,021 | -1,002 | ,872 |
| SKÖ | 28,00 | 70,00 | 46,72 | 8,86 | ,027 | -,580 | ,791 |

Tablo 3’ te ölçeklere ilişkin puan dağılımları yer almaktadır. Katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** Değişkenlere yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1- | 2- | 3- | 4- | 5- |
| **1- DKÖ** | 1 |  |  |  |  |
| - |  |  |  |  |
| **2- SKÖ** | ,764\*\* | 1 |  |  |  |
| ,000 | - |  |  |  |
| **3-Yaş** | -,063 | ,027 | 1 |  |  |
| ,456 | ,748 | - |  |  |
| **4- Spor Geçmişi** | -,212\* | -,227\*\* | ,448\*\* | 1 |  |
| ,012 | ,007 | ,000 | - |  |
| **5- Vücut Ağırlığı** | ,055 | ,013 | ,228\*\* | ,080 | 1 |
| ,516 | ,877 | ,007 | ,347 | - |

p<0,01\*\*, p<0,05\*

Tablo 4’e göre katılımcıların sürekli kaygı ile durumluk kaygı düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı pozitif ilişki olduğu (r=,764) , spor geçmişi ile durumluk kaygı arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu (r=-,212), spor geçmişi ile sürekli kaygı arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=-,227).

**Tablo 5.** Durumluk kaygının sürekli kaygı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan basit regresyon analizi.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bağımsız Değişken** | **β** | **Standart Hata** | **Beta** | **t** | **p** | **F** | **R2** | **Durbin Watson** |
| Sabit | 18,671 | 2,067 | - | 9,033 | ,000 | 194,844 | ,581 | 1,767 |
| Durumluluk Kaygı | ,621 | ,045 | ,764 | 13,959 | ,000 |

p<0,01\*\*, p<0,05\*

Tablo 5’te yapılan regresyon analiz sonucuna göre; durumluk kaygının sürekli kaygı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu görülmektedir. Sürekli kaygıüzerindeki değişimin %58.1’inin açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş =0.581). Durumluk kaygı değişkenindeki 1 birimlik artış sürekli kaygı üzerinde ,764’lük artışa neden olmaktadır (β=,764).

**Tablo 6.** Katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli kaygı durumlarının yaşanılan yer değişkenine göre anova analizi sonuçları.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Boyutlar** | **Yer** | **N** |  | **SS** | **F** | **p** |
| D.K | Ankara | 11 | 39,63 | 6,18 | 1,572 | ,185 |
| İstanbul | 8 | 42,50 | 11,64 |
| Yalova | 11 | 43,81 | 8,21 |
| Edirne | 10 | 41,30 | 10,52 |
| Diğer | 101 | 46,47 | 11,35 |
| S.K | Ankara | 11 | 44,00 | 8,63 | 1,688 | ,156 |
| İstanbul | 8 | 41,62 | 8,43 |
| Yalova | 11 | 44,36 | 6,50 |
| Edirne | 10 | 44,80 | 9,04 |
| Diğer | 101 | 47,87 | 8,99 |

p<0,05\*

Tablo 6’da yapılan analiz sonucunda; katılımcıların yaşanılan yer değişkenine göre durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinde istatiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir (p<0,05).

**Tablo 7.** Katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli kaygı durumlarının eğitim durumu değişkenine göre bağımsız örneklem T testi sonuçları.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Boyutlar** | **Eğitim** | **N** |  | **SS** | **t** | **p** |
| Durumluluk Kaygı | Lise ve altı | 96 | 46,17 | 10,78 | 1,657 | ,100 |
| Lisans ve üstü | 45 | 42,93 | 10,94 |
| Sürekli. Kaygı | Lise ve altı | 96 | 46,93 | 8,36 | ,392 | ,696 |
| Lisans ve üstü | 45 | 46,26 | 9,93 |

p<0,05\*

Tablo 7’de yapılan analiz sonucunda; katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinde istatiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir (p<0,05).

**Tablo 8.** Katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli kaygı durumlarının gelir durumu değişkenine göre anova analizi sonuçları.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Boyutlar** | **Gelir** | **N** |  | **SS** | **F** | **p** |
| D.K | 0 - 5.000 TL | 40 | 47,75 | 9,95 | ,950 | ,437 |
| 5.001 - 8.000 TL | 28 | 45,21 | 11,49 |
| 8.001 - 11.000 TL | 24 | 43,20 | 11,08 |
| 11.001 - 17.000 TL | 35 | 43,54 | 10,48 |
| 17.001 TL ve üzeri | 14 | 44,85 | 12,98 |
| S.K | 0 - 5.000 TL | 40 | 46,80 | 8,51 | ,329 | ,858 |
| 5.001 - 8.000 TL | 28 | 47,10 | 8,27 |
| 8.001 - 11.000 TL | 24 | 45,04 | 9,38 |
| 11.001 - 17.000 TL | 35 | 47,65 | 8,78 |
| 17.001 TL ve üzeri | 14 | 46,28 | 11,01 |

p<0,05\*

Tablo 8’de yapılan analiz sonucunda; katılımcıların gelir değişkenine göre durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinde istatiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir (p<0,05).

**Tablo 9.** Katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli kaygı durumlarının milli sporcu olma değişkenine göre bağımsız örneklem t testi sonuçları.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Boyutlar** | **Milli** | **N** |  | **SS** | **t** | **p** |
| D.K | Evet | 43 | 42,55 | 11,52 | -1,881 | ,062 |
| Hayır | 98 | 46,27 | 10,48 |
| S.K | Evet | 43 | 44,51 | 9,43 | -1,982 | ,049 |
| Hayır | 98 | 47,69 | 8,47 |

p<0,05\*

Tablo 9’da yapılan analiz sonucunda; katılımcıların milli sporcu olma değişkenine göre durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinde istatiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir (p<0,05).

**Tablo 10.** Katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli kaygı durumlarının madalya alma değişkenine göre bağımsız örneklem T testi sonuçları.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Boyutlar** | **Madalya** | **N** |  | **SS** | **t** | **p** |
| D.K | Evet | 32 | 42,40 | 11,70 | -1,624 | ,107 |
| Hayır | 109 | 45,94 | 10,57 |
| S.K | Evet | 32 | 44,34 | 9,39 | -1,739 | ,084 |
| Hayır | 109 | 47,42 | 8,62 |

p<0,05\*

Tablo 10’da yapılan analiz sonucunda; katılımcıların madalya alma değişkenine göre durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinde istatiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir (p<0,05).

# 5. TARTIŞMA

Gelecekte yapılacak araştırmaların, eğitim durumu ile birlikte bireylerin stres kaynakları, sosyal destek düzeyi ve başa çıkma becerilerini de dikkate alarak daha kapsamlı bir şekilde ele alınması önerilmektedir. İlgili literatür incelendiğinde güreşçilerin müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasındaki ilişkiye dair farklı çalışmalar incelenmiştir. Özbay'ın (2012) araştırmasında, eğitim durumunun güreşçilerin müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, Kazak (2023) tarafından yürütülen bir çalışmada, katılımcıların eğitim durumlarına göre sürekli kaygı ve psikolojik iyi oluş alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı rapor edilmiştir. Demir’in (2020) araştırmasında ise güreşçilerin imgeleme ve kaygı düzeyleri açısından eğitim düzeylerine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ayrıca, Demirli (2017) tarafından yapılan bir başka çalışmada da farklı öğrenim düzeylerine sahip güreşçilerin durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, mevcut araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Buna karşın, bulgularımızla uyumlu olmayan araştırma sonuçlarına da literatürde rastlanmaktadır. Çelik (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, üst düzey judocular arasında eğitim seviyesinin müsabaka öncesi durumluk kaygı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ve eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte müsabaka öncesi durumluk kaygının azaldığını işaret etmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde Türkçapar (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, güreşçilerin sürekli kaygı puanları ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Özbay (2012) ise eğitim durumu değişkenine göre güreşçilerin maç öncesi durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Ayrıca, Demirli (2017) tarafından yapılan araştırmada, farklı aylık gelir seviyelerine sahip güreşçilerin maç öncesi ve maç sonrası durumluk kaygı puanları arasında p<0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgular, gelir değişkeninin doğrudan kaygı üzerinde etkili olmadığını desteklemektedir. Öte yandan, Öntürk ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada, sosyo-ekonomik seviyeler açısından durumluk kaygı puanları karşılaştırılmış ve alt sosyo-ekonomik seviyedeki çocukların daha yüksek kaygı puanları sergilediği belirlenmiştir. Bu sonuç, özellikle çocuklar gibi hassas grupların kaygı düzeylerinin sosyo-ekonomik çevreden daha fazla etkilenebileceğini ortaya koymaktadır. Ancak yine de, bu farklılıkların yalnızca ekonomik seviyelerle değil, bu grupların yaşadığı çevresel koşullar, ebeveyn tutumları, eğitim olanakları ve duygusal destek gibi diğer faktörlerle de ilişkilendirilebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bağlamda, kaygı gibi karmaşık bir duygu durumunu tam anlamıyla açıklayabilmek için çok disiplinli bir yaklaşımın önemi vurgulanmalıdır.

Literatüre incelendiğinde Demirkan (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, milli takım düzeyinde yer alan ve milli takıma seçilemeyen güreşçiler arasında durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öztürk (2019) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamalarının, kulüp ve bireysel sporcu değişkenleri ile millilik durumu arasında farklılık göstermediği bildirilmiştir. Bu araştırma sonuçları, mevcut bulgularımızla paralellik göstermektedir. Öte yandan Engür (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, milli düzeydeki ve milli olmayan sporcuların durumluk kaygı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuş ve milli olmayan sporcuların durumluk kaygı puanlarının milli sporculara kıyasla daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Bu bulgular ışığında, araştırmamızda milli sporcular ile milli olmayan sporcular arasında durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark gözlemlenmemiş olsa da, bu tür araştırmaların çoğunluğu, milli sporcuların mevcut durumlarını koruma ve başarılarını sürdürme endişelerinin daha yüksek olabileceği ve bunun kaygı seviyelerine yansıyabileceğini düşündürmektedir. Diğer bir bakış açısıyla, milli sporcuların gösterdikleri performansın sorumluluğunu taşıdıkları ve elde edilecek sonuçların hem kendileri hem de ülke için olumlu veya olumsuz etkiler yaratabileceği bilinciyle hareket ettikleri (Kul ve diğerleri, 2012) için kaygı düzeylerinin farklılık gösterebileceği ileri sürülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde incelendiği bir çalışmada, sporcuların durumluk kaygı ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Demirkan, 2012). Akandere ve Bedir (2011) tarafından taekwondo milli takım sporcuları üzerinde yapılan bir başka araştırmada, birinci olan sporcuların kaygı düzeylerinin, ikinci ve üçüncü sırada yer alan sporculara göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte, Aslankoç (2014) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, final müsabakasına katılan sporcuların durumluk kaygı seviyelerinin, üçüncülük ya da daha düşük dereceye sahip güreşçilere kıyasla istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kul ve arkadaşları (2012) ise dereceye girmenin kaygı düzeyi ile anlamlı bir ilişki ya da fark yaratmadığını ifade etmişlerdir. Bu farklı sonuçların, müsabakanın önemi, sporcuların form durumu ve sezon farklılıkları gibi faktörlerden etkilenmiş olabileceği düşünülmüştür.

# 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Katılımcıların sürekli kaygı ile durumluk kaygı düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı pozitif ilişki olduğu (r=,764) tespit edilmiştir. Kaygı düzeyi genel olarak yüksek olan bireyler, belirli bir durumda da yüksek kaygı hissedebilirler. Sürekli kaygı, bireyin genel kaygı yatkınlığını ifade ederken, durumluk kaygı, belirli bir olay veya durum karşısında hissedilen anlık kaygıyı temsil eder. Yüksek korelasyon, bu iki yapının aynı temel kaygı eğiliminden kaynaklanabileceğini düşünülmektedir. Spor geçmişi ile durumluk kaygı arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu (r=-,212), sonucuna ulaşılmıştır. Sporla uğraşmak, stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirebilir, bireylerin durumluk kaygı düzeylerini azaltabilir. Ancak ilişkinin düşük düzeyde olması, bu etkinin zayıf olduğunu veya spor geçmişinin diğer faktörlerle birlikte ele alınması gerektiğini işaret edebilir. Spor geçmişi ile sürekli kaygı arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=-,227). Spor, bireyin genel psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratabilir ve bu da sürekli kaygı düzeylerini düşürmeye katkıda bulunabilir. Ancak düşük ilişki düzeyi, spor geçmişinin sürekli kaygıyı etkileyen diğer faktörlerden sadece biri olduğunu ve bu etkinin sınırlı olduğunu düşünülmektedir.

Regresyon analiz sonucuna göre; durumluk kaygının sürekli kaygı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu görülmektedir. Sürekli kaygıüzerindeki değişimin %58.1’inin açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş =0.581). Durumluk kaygı değişkenindeki 1 birimlik artış sürekli kaygı üzerinde ,764’lük artışa neden olmaktadır (β=,764). Durumluk kaygının sürekli kaygı üzerinde güçlü ve pozitif bir etkisinin olduğunu görülmektedir. Durumluk kaygı, kişinin belirli durumlarda yaşadığı geçici bir kaygı düzeyini temsil ederken, sürekli kaygı bireyin genel kaygı eğilimini ifade eder. Bu bulgu, belirli durumlarda sıkça yüksek kaygı hisseden bireylerin, zamanla daha genel bir kaygı eğilimine sahip olabileceğini düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşanılan yer değişkenine göre durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinde istatiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşadığı yerlerin yaşam koşulları açısından benzer özelliklere sahip olabileceği ve bu durumun değişkenin etkisini sınırlamış olabileceği düşünülmektedir. Özellikle kırsal ve kentsel bölgeler arasındaki yaşam kalitesi, sosyal destek düzeyi ve güvenlik algısı gibi değişkenlerin homojen olması, sonuçların anlamlı farklılık göstermemesine yol açmış olabilir.

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinde istatiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi farklılıklarının kaygıya etki etmemesi, kaygının evrensel bir duygu olmasından kaynaklanabilir. Daha düşük eğitim seviyesine sahip bireyler ekonomik zorluklar veya temel ihtiyaçlarla ilgili kaygılar yaşayabilirken, yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler kariyer, başarı ve sosyal beklentilerle ilişkili kaygılar hissedebilir. Bu durum, kaygı düzeylerinin eğitim durumundan bağımsız olarak bireysel yaşantılar ve çevresel faktörlerle şekillendiği düşünülmektedir.

Katılımcıların gelir değişkenine göre durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinde istatiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Gelir değişkenine göre kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmaması, kaygının yalnızca ekonomik faktörlerle açıklanamayacak kadar karmaşık ve çok boyutlu bir duygu durumu olduğunu göstermektedir. Kaygı, bireylerin ekonomik durumlarından bağımsız olarak ortaya çıkabilmekte ve daha çok bireylerin psikolojik yapıları, yaşam deneyimleri, kişisel dayanıklılıkları, sosyal destek sistemleri ve çevresel stres kaynakları gibi birden fazla faktörün etkileşimiyle şekillenmektedir. Örneğin, düşük gelir seviyesindeki bireylerin kaygılarının sadece maddi yetersizliklerden değil, aynı zamanda toplumsal baskılar, işsizlik endişesi ve geleceğe yönelik belirsizliklerden kaynaklanabileceği düşünülebilir. Benzer şekilde, yüksek gelir seviyesine sahip bireylerin de kariyer beklentileri, rekabet baskısı ve sosyal konumlarını koruma endişesi gibi farklı stres faktörleri nedeniyle kaygı yaşayabilecekleri unutulmamalıdır. Bu durum, gelir düzeyinin kaygı üzerindeki etkilerini anlamak için yalnızca ekonomik değişkenlere odaklanmanın yetersiz olduğunu ve daha kapsamlı bir yaklaşımın benimsenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların milli sporcu olma değişkenine göre durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinde istatiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. **Milli sporculuk** yüksek seviyede performans gerektiren bir durumdur ve bu durum, sporcuların psikolojik durumlarını etkileyebilir. Ancak, bir sporcu milli seviyeye gelene kadar, kaygıyı yönetme becerilerini geliştirmiş ve stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde deneyim kazanmış olabilir. Bu da milli sporcuların kaygı düzeylerinin, sporculuk düzeylerinden bağımsız olarak diğer bireylerle benzer olmasına neden olabilir.

Katılımcıların madalya alma değişkenine göre durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinde istatiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Madalya kazanma deneyiminin kaygı üzerindeki etkisi, bireylerin kaygıyı nasıl algıladıklarına, bu başarıyı nasıl deneyimlediklerine ve kişisel psikolojik yapılarına bağlı olarak değişebilir. Örneğin, bir sporcu için madalya kazanmak, başarıyı kutlamak yerine daha büyük bir başarı beklentisi veya devam eden performans baskısıyla ilişkili olabilir. Bu durum, kazanan bireylerin kaygı düzeylerinde artışa neden olabilir. Diğer taraftan, madalya kazanamayan bir sporcu, dışsal etmenlerden daha çok kişisel hayal kırıklığı ve öz değer kaybı gibi içsel kaygılarla mücadele edebilir.

* Durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yönetimi için özel kaygı yönetimi programlarının uygulanabilirliğinin ve etkinliğinin incelenmesi,
* Sporcuların çevresel faktörler (aile, koçlar, takım arkadaşları) ve sosyal destek düzeylerinin kaygı üzerinde nasıl bir etki yarattığının analiz edilmesi,
* Bireysel ve takım sporları arasındaki kaygı düzeylerini karşılaştırarak, spora özgü kaygı kaynaklarının belirlenmesi,
* Uygulanan antrenman metodlarının sporcuların kaygı düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığının incelenmesi önerilmektedir.

# KAYNAKLAR

Açak, M. (2015). The Importance of motor tests in reducing the ınjury of children who are new to wrestling. *International Journal of Wrestling Science.* 5 (1), 47-51.

Akandere, M., ve Bedir, R. (2011). Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13*(1), 119–124.

Akkurt, M. (2008). *Kahramanmaraş’ta yapılan geleneksel güreşlerin tarihsel gelişimi ve toplum tarafından algılanış biçimleri.* Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.

Alisinanoğlu, F., ve Ulutaş, İ. (2005). *Çocuklarda kaygı ve bunu etkileyen etmenler*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınevi.

Artok, F. (1994). *Üniversitelerarası basketbol müsabakalarına katılan basketbolcuların maç öncesi durumluk kaygı düzeylerinin performanslarına etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Aslankoç, T. (2014). *Yıldız erkek grekoromen ve serbest güreşçilerin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Aydemir, Ö., ve Köroğlu, E. (2000). *Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler.* Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (1995). *Stres ve başa çıkma yolları.* İstanbul: Remzi Kitapevi.

Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi.* Ankara: Spor kitapevi.

Bayındır, O. (2021). *Elit genç güreşçilerin spor yaralanması kaygı düzeylerinin* *incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çorum.

Bayraktar, G., ve Tozoğlu, E. (2015). Güreş sporuna küreselleşme süreçlerinin etkileri. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1*(2), 71-92.

Beidel, D. C., ve Alfano, C. A. (2011). *Child anxiety disorders: A guide to research and treatment.* New York: Taylor ve Francis.

Bourne, E. J., ve Garano, L. (2016). *Coping with anxiety: Ten simple ways to relieve anxiety, fear, and worry.* California: New Harbinger Publications.

Butcher, J. N., Mineka, S., ve Hooley, J. M. (2013). *Abnormal psychology.* Boston, MA: Pearson.

Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Çakmak, E. K. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Ankara: Pegem Akademi

Canuzakov, K., Demirhan, B., Uulu, N. S., Geri, S. (2017). Investıgatıon of regional strength of Kırgız Greco-Roman and freestyle natıonal team wrestlers12. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *11*(1), 20-27.

Carr, A. (2012). *Clinical psychology: An introduction.* (1. Baskı). UK: Routledge.

Carroll, S. T. (1988). Wrestling in ancient Nubia. *Journal of Sport History*, *15*(2), 121-137.

Cieśliński, I., Gierczuk, D., ve Sadowski, J. (2021). Identification of success factors in elite wrestlers-An exploratory study. *Plos one, 16*(3), e0247565.

Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çaloğlu, M. (2017). *Greko-Romen ve serbest stil güreşçilerinde kros fit antrenmanlarının anaerobik güç ve dengeye etkisi.* Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.

Çelik, G. (2010). *Üst düzeydeki judocularda müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Çeviker, A., ve Çisem, Ü. (2023). Türklerde geleneksel düğün güreşleri ve günümüzdeki önemi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3*(2), 185-188.

Çiftçi, H., ve Yener, Ş. (1971). *Osmanlı Devleti’nin Son Yıllarında Gaziantep’te Sanat ve Ticaret Dalları*. Gaziantep Kültür Derneği Kitap ve Broşür Yayınları. 58.

Dağdeviren, F. (2012). *Güneydoğu Anadolu Bölgesi’nde güreş yapan sporcuların sosyo-ekonomik yapılarının araştırılması.* Yüksek Lisans Tezi. Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.

Demir, H. (2020). *Güreşçilerde müsabaka öncesi imgeleme düzeyinin durumluk kaygıya etkisi.* Yüksek Lisans Tezi. Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yozgat.

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

Demirhan Yavuz, E. (2024). *Elit güreşçilerin ulusal ve uluslararası müsabakalarda durumluluk kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.

Demirhan, B. (2014). Effects of three weeks of oxygen supplementation on oxygen saturation and recovery parameters of Elite Wrestlers. *Archives of Biological Sciences, 66*(3), 1253-1260.

Demirkan, E. (2012). *Serbest ve grekoromen yıldız güreş milli takımlarına seçilen ve seçilemeyen güreşçilerin bazı özelliklerinin karşılaştırılması.* Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

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

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

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

Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Gök, O., ve Hazar, K. (2021). Hatay yöresi aba güreşlerine otantik açıdan bakış. *X Эл Аралык Түрк Элдеринин Салттуу Спорттук Оюндары Симпозиуму*, 173.

Gökdemir K. (2000). *Güreş antrenmanının bilimsel temelleri.* Ankara: Poyraz Ofset.

Güler, Y. E. (2022). Hentbolcularda yaralanma kaygısı düzeyinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi,* 6(2), 99-108.

Gümüş A. (1998). *Güreş tarihi.* Ankara: Türk Spor Vakfı Yayınları.

Güreş. (10.11.2024). [https://en.wikipedia.org/wiki/Ancient\_Olympic\_Games.](https://en.wikipedia.org/wiki/Ancient_Olympic_Games.adresinden) adresinden erişildi.

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

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

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

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

Janelle, C. M. (2002). Anxiety, arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability. *Journal of sports sciences*, *20*(3), 237-251.

Kalaycı, Ş. (2010). *Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri.* Ankara: Asil Yayın Dağıtım A.Ş.

Kazak, E. (2023). *Güreşçilerde kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Muş.

Kılınç, F., ve Özen, G. (2015). Elit serbest ve grekoromen güreşçilerin anaerobik güç değerlerinin ve kalp atım sayılarının karşılaştırması. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2*(2), 21-34.

Kierkegaard, S. (2004). *Kaygı Kavramı,* Çev. Vefa Taşdelen.Ankara: Hece Yayınları.

Kim-Cohen, J., Caspi, A., Moffitt, T. E., Harrington, H., Milne, B. J., ve Poulton, R. (2003). Prior juvenile diagnoses in adults with mental disorder: developmental follow-back of a prospective-longitudinal cohort. *Archives of General Psychiatry*, *60*(7), 709-717.

Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans.* İzmir: Saray Tıp Kitabevi.

Koyunlu, A. (2022). Aşırtmalı ve kapışmalı aba güreşi gençler Türkiye şampiyonasına katılan sporcuların görsel ve işitsel reaksiyon sürelerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi, 7*(2), 82-92.

Köse, M., 1990. *Edirne-Kırkpınar ve yağlı güreş.* Edirne: Polat Ofset.

Kroll, B. (1979). A survey of the writing needs of foreign and American College Freshmen. *English Language Teaching Journal*, *33*(3), 219-27.

Kul, M., Görücü, A., Özal, M., Yaman, N., Çetinkaya, E., Genç, H., ve Demirhan, B. (2012). The investigation of state anxiety level of wrestling national team athletes in national team and club competitions. *Ovidius University Annals, Physical Education and Sport/Science, Movement and Health Series*, *12*(2), 182-186.

Kundakovic, M., ve Champagne, F. A. (2015). Early-life experience, epigenetics, and the developing brain. *Neuropsychopharmacology, 40*(1), 141-153.

Mian, N. D., ve Gray, S. A. O. (2019). *Preschool anxiety: Risk and protective factors.* In B. Fisak ve P. Barret (Eds.), *Anxiety in preschool children* (pp. 29-51). Unites States of America: Routledge.

Miller, A. R. (2008). *Living with anxiety disorders.* United States of America: Infobase Publishing.

Noyan, M. (2022). *Covid-19 salgını sebebiyle enfekte olmuş ve olmamış ebeveynlerin 9-12 yaş aralığındaki çocuklarının depresyon, kaygı ve somatik belirti düzeylerinin karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Öner, N. (1996). *Türkiye’de kullanılan psikolojik testler* (2. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.

Öner, N. ve Le Compte, A. (1998). *Süreksiz durumluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı* (2. Basım). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.

Öner, N., Le Compte, A., (1983). *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı* (1. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.

Öntürk, Y., İmamoğlu, O., ve Karacabey, K. (2019). Elit tekvandocularda durumluk ve sürekli kaygının araştırılması. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *8*(4), 3764-3774.

Özbay, S. (2012). *Büyükler güreş milli takımında yer alan sporcuların, müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Karaman.

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

Öztürk, S. E. (2019). *Dart sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin performansa etkisinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Bartın.

Özusta, Ş. (1995). Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanteri uyarlama. Geçerlilik ve güvenirlilik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 10*(34), 32-44.

Par, H. (2020). *Güreş eğitim merkezlerindeki sporcuların rekreasyonel faaliyetlere katılım, motivasyon ve tatmin düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.

Petrov R. (2000). *The roots of wrestling, the traditional wrestling styles*. IAWFS, LAMA Publishing, 7-40.

Rachman, S., ve Rachman, S. J. (2020). *Anxiety.* London: Psychology Press.

Robichaud, M., ve Dugas, M. J. (2015). *The generalized anxiety disorder workbook: A comprehensive CBT guide for coping with uncertainty, worry, and fear.* Oakland: New Harbinger Publications.

Sarı, M. (2007) *Türkiye güreş şampiyonları albümü*. İstanbul.

Shri, R. (2010). Anxiety: causes and management. *The Journal of Behavioral Science, 5*(1), 100-118.

Sivri, İ. (2022). *Güreşçilerde nervus axıllarıs ve nervus accessorıus sinir ileti hızlarının incelenmesi.* Doktora Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Southam-Gerow, M. A. (2014). *Çocuklarda ve Ergenlerde Duygusal Düzenleme: Uygulayıcının Rehberi* (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Spielberg, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety behavior*.

Spielberg, C. D. (1971). *Theory and Research on Anxiety*. Anxiety and behavior (third ed.)

Spielberger, C. D. (1966). *Theory and research on anxiety.* C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (1. Baskı, 3-19) içinde. USA: Academic Press.

Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., ve Crane, R. S. (2013). Assessment of anger: The state-trait anger scale. In *Advances in personality assessment* (pp. 161-189). UK: Routledge.

Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa semptom envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi,*13 (2).

Şahiner, M. (20149). *Türkiye a milli güreş takımındaki sporcuların ağırlık kaybı dönemlerindeki beslenme ve kaygı durumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Taşmektepligil, M. Y., Aydın, İ., Ağaoğlu, S. A., ve Öğreten, N. (2004). Farklı branşlarda görev yapan faal hakemlerin maç öncesi durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması ve bazı değişkenlerin durumluk kaygılarına etkileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 25-40.

Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor psikolojisi bilişsel değerlendirmeler*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.

TDK (2023), https://sozluk.gov.tr/ Erişim Tarihi: 28.12.2023.

TDK. (2024). Kaygı, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=comgts&kelime=KAYGI (Erişim Tarihi: 08.01.2024).

Tunca, Ç. (2019). *Türk milli takımı güreşçilerinde uyku kalitesi, yorgunluk, stres düzeyi ile spor sakatlanmaları, geri dönüş süreci ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.

Tuncel, Z., ve Yalçınkaya, A. M. (2000). Futbolcuların stres düzeyleri ve başa çıkma stratejileri. *Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri T, Okulu*, 3-5.

Türk, B. (2023). Güreş yapan sporcuların yeni tip korona (covid-19) virüsü tedbirleri kapsamında temassız yapılan antrenmanlardan önceki sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi,* 5(11), 136-147.

Türkçapar, Ü. (2012). Güreşçilerin farklı değişkenler açısından sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *32*(1), 129-140.

Türkmen, M., Doğan, V., ve Doğan, A. (2011). *Kahramanmaraş şalvar güreşi ve Türk dünyasıyla benzerlerinin kıyaslanması.* Kahramanmaraş Uluslararası Karakucak ve Kısa Şalvar Güreş Sempozyumu, Kahramanmaraş.

Wilmshurst, L. (2008). *Abnormal child psychology: A developmental perspective.* United States of America: Taylor ve Francis.

Woodward, L. J., ve Fergusson, D. M. (2001). Life course outcomes of young people with anxiety disorders in adolescence. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry, 40*(9), 1086-1093.

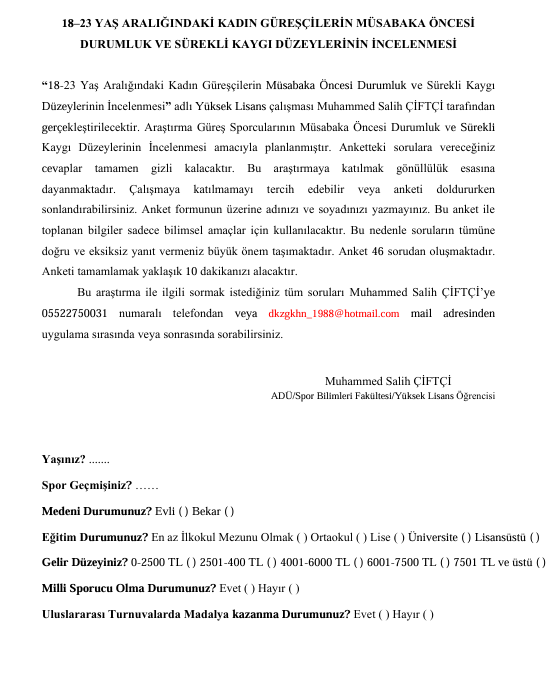
Yamashita, D., Arakawa, H., Wada, T., Yumoto, K., Fujiyama, K., Nagami, T., ve Shimizu, S. (2020). Whole-Body Mechanics of Double-Leg Attack in Elite and Non-elite Male Freestyle Wrestlers. *Frontiers in sports and active living*, 2, 58.

Yavuz, K. E. (2009). *Duygusal zeka*. İstanbul: Hayat

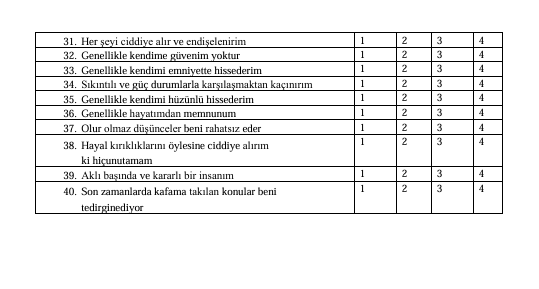
Yetim, A. A. (2005). *Sosyoloji ve spor.* İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

# EKLER

## Ek 1. Anket Formu







## Ek 2. İzin Belgesi



**T.C.**

**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

# BİLİMSEL ETİK BEYANI

“18-23 Yaş Aralığındaki Kadın Güreşçilerin Müsabaka Öncesi Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve İlişkili Faktörler” başlıklı Yüksek Lisans tezimdeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiz atıf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

MUHAMMED SALİH ÇİFTÇİ

14.02.2025

# ÖZ GEÇMİŞ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Soyadı, Adı** | **:** | ÇİFTÇİ, Muhammed Salih |
| **Uyruk** | **:** |  |
| **Doğum yeri ve tarihi** | **:** | Şanlıurfa, 21.07.2000 |
| **Telefon** | **:** |  |
| **E-posta** | **:** | salih.ciftci2000@gmail.com |
| **Yabancı dil** | **:** |  |

**EĞİTİM**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Derece** | **Kurum** | **Mezuniyet tarihi** |
| Yüksek Lisans | Aydın Adnan Menderes Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri |  |
| Lisans | Aydın Adnan Menderes Üniversitesi- Antrenörlük Eğitimi |  |

**BURSLAR ve ÖDÜLLER**

**İŞ DENEYİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Yıl** | **Yer/Kurum** | **Unvan** |
|  |  |  |

**AKADEMİK YAYINLAR**

**1.** **MAKALELER**

**2. PROJELER**

**3. BİLDİRİLER**

**A) Uluslararası Kongrelerde Sunulan Bildiriler**

**B) Ulusal Kongrelerde Sunulan Bildiriler**