

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Emin KAZAK

GÜREŞÇİLERDE KAYGI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUŞ-2023

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Emin KAZAK

GÜREŞÇİLERDE KAYGI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Ömer KAYNAR

MUŞ-2023

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
ÖZET.....	IV
ABSTRACT	V
ÖN SÖZ.....	VI
KISALTMALAR DİZİNİ	VII
TABLolar DİZİNİ	VIII
ŞEKİLLER DİZİNİ	IX
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

GÜREŞÇİLERDE KAYGI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE POZİTİFLİĞİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	3
1.3. PROBLEM CÜMLEŞİ	3
1.4. HİPOTEZ.....	4
1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	4
1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	4
1.7. GÜREŞİN TANIMI.....	5
1.7.1. Güreşin Türleri	7
1.7.2. Olimpik güreş türleri	7
1.7.2.1. Serbest stil.....	7
1.7.2.2. Grekoromen stil.....	7
1.8. GELENEKSEL GÜREŞ TÜRLERİ	8
1.8.1. Şalvar güreşi	8
1.8.2. Aba Güreşi.....	8
1.8.3. Yağlı güreş	8
1.8.4. Karakucak güreşi	8
1.9. GÜREŞ TARİHİ.....	8
1.10. TÜRKİYE GÜREŞ TARİHİ	10
1.11. KAYGININ TANIMI	12
1.12. KAYGININ NEDENLERİ	13

1.13. KAYGININ BELİRTİLERİ	14
1.13.1. Algısal belirtiler	14
1.13.2. Duygusal belirtiler	14
1.13.3. Davranışsal belirtiler	14
1.13.4. Fizyolojik belirtiler	15
1.14. KAYGI TÜRLERİ	15
1.14.1. Durumluk Kaygı	15
1.14.2. Sürekli Kaygı	15
1.14.3. Bilişsel Kaygı	17
1.14.4. Somatik Bedensel Kaygı	17
1.14.5. Sporda Kaygı	18
1.15. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	19
1.15.1. Kendini Kabul	20
1.15.2. Diğerleriyle Olumlu İlişki	20
1.16. YAŞAM AMACI	21
1.16.1. Çevresel Hâkimiyet	21
1.16.2. Özerklik (Otonomi)	22
1.17. BİREYSEL GELİŞİM	22
1.17.1. Sporda Psikolojik İyi Oluş	23

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	24
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEME	24
2.3. ANKET UYGULAMA YÖNTEMİ	24
2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	24
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu	24
2.4.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	25
2.4.3. Sürekli Kaygı Ölçeği	25
2.4.4. Verilerin analizi	25

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
GÜREŞÇİLERDE KAYGI DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK ANALİZLER

3.1. BULGULAR	26
SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER	35
KAYNAKÇA	38
EKLER	46



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÜREŞÇİLERDE KAYGI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Emin KAZAK

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ömer KAYNAR

2023, 59 sayfa

Araştırmanın amacı, güreşçilerde kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırmanın verileri, nicel veri toplama yöntemlerinden anket yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Çalışmaya Türkiye'nin farklı şehirlerindeki spor kulüplerinde güreşle uğraşan 234 erkek, 96 kadın güreşçi olmak üzere toplam 330 gönüllü güreşçi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Sürekli Kaygı Ölçeği ile 'Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Demografik bilgi formu kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sürekli kaygı alt boyutunda kadın katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunurken ($p<0,05$), psikolojik iyi oluş alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Katılımcıların yaş değişkenine göre sürekli kaygı alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık görülmezken ($p>0,05$), katılımcıların yaş değişkenine göre psikolojik iyi oluş ($F_{(2-329)}=,5,536$; $p<0,05$) alt boyutunda ise anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların meslek değişkenine göre psikolojik iyi oluş ($F_{(2-329)}=,5,025$; $p<0,05$) alt boyutunda ise anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu görülmüştür. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan LSD analizi sonucunda, kamu çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının diğer meslek gruplarından kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, araştırmada yer alan güreşçilerde kaygı düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Güreşçiler, Kaygı, Psikolojik iyi oluş.

ABSTRACT
MASTER'S THESIS
INVESTIGATION OF THE MEDIATING ROLE OF POSITIVITY IN THE
RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL IN
WRESTLERS

Emin KAZAK

Advisor: Assoc. Dr. Ömer KAYNAR

2023, Page: 59

The aim of the research is to Decipher the mediating role of positivity in the relationship between anxiety and psychological well-being in wrestlers. In this research, descriptive screening model, one of the quantitative research methods, was used. A total of 330 volunteer wrestlers, including 234 male and 96 female wrestlers engaged in wrestling in sports clubs in different cities of Turkey, participated in the study. Trait Anxiety Scale, Psychological Well-Being Scale and Demographic Information Form were used as data collection tools. While it was found that there was a significant difference in favor of female participants in the sub-dimension of constant anxiety according to the gender variable of the participants ($p<0.05$), no significant difference was found in the sub-dimension of psychological well-being according to the gender variable($p>0.05$). While there was no significant difference in the sub-dimension of constant anxiety according to the age variable of the participants ($p>0.05$), there was a significant difference in the sub-dimension of psychological well-being ($F(2-329)=5,536$; $p<0.05$) according to the age variable of the participants. In addition, it was found that there was a significant difference in the psychological well-being ($F(2-329)=5,025$; $p<0.05$) sub-dimension of the participants according to the occupational variable. As a result of the LSD analysis conducted to determine which groups the difference is between, it was found that the psychological Decieny of public employees is higher compared to other professional groups. As a result, it can be said that the psychological well-being levels decreased as the anxiety level increased in the wrestlers involved in the study.

Key Words: Wrestling, Anxiety, Psychological well-being.

ÖN SÖZ

Bu tez çalışmasında güreşçilerde kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmiştir. Tez çalışması boyunca bilgisi ve önerileriyle çalışma motivasyonumu arttıran ve tezimle ilgili çalışmalarımda sabırla sorularımı yanıtlayan saygıdeğer danışman hocam Doç. Dr. Ömer KAYNAR'a, lisansüstü öğrenim hayatım boyunca bana öğrettikleri bilgilerle akademik anlamda düşüncelerimin şekillenmesinde büyük katkısı olan başta Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Alper KARADAĞ'a, Doç. Dr. Sultan Yavuz EROĞLU ve Doç. Dr. Baykal KARATAŞ hocalarıma şükranlarımı sunarım.

Son olarak öğrenim hayatım boyunca desteklerini esirgemeyen, sabır ve anlayış gösterip, her daim bana yardımcı olan, bu günlere gelmemde büyük çaba gösterip emek harcayan kıymetli aileme ve biricik eşim Büşra CEVHEROĞLU KAZAK'a teşekkürlerimi sunarım.

Muş-2023

Emin KAZAK

KISALTMALAR DİZİNİ

ST	:	Sporcu Tükenmişliği
SPSS	:	Sosyal bilimler istatistik paketi
N	:	Veri Sayısı
X	:	Aritmetik Ortalama
SS	:	Standart Sapma
f	:	Frekans
N	:	Evren Büyüklüğü
PİO	:	Psikolojik İyi Oluş
SKÖ	:	Sürekli Kaygı Ölçeği
UWW	:	Dünya Güreş Birliği
WHO	:	Dünya Sağlık Teşkilatı

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Dağılımı.....	26
Tablo 3.2. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Alpha Değerleri.....	27
Tablo 3.3. Sürekli Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.....	28
Tablo 3.4. Sürekli Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	29
Tablo 3.5. Sürekli Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.....	30
Tablo 3.6. Sürekli Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyut Puanlarının Meslek Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	31
Tablo 3.7. Sürekli Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyut Puanlarının Sporda Yaralanma Yaşama Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.....	32
Tablo 3.8. Sürekli Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyut Puanlarının Sporda En İyi Derece Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	33
Tablo 3. 9. Sürekli Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları.....	33

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre İstatistiksel Dağılım.....	28
Şekil 3.2. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre İstatistiksel Dağılım.....	29
Şekil 3.3. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre İstatistiksel Dağılımı.....	30
Şekil 3.4. Katılımcıların Meslek Durumu Değişkenine Göre İstatistiksel Dağılım.....	30
Şekil 3.5. Katılımcıların Sporda Yaralanma Yaşama Durumuna Göre İstatistiksel Dağılım.....	31
Şekil 3.6. Katılımcıların Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre İstatistiksel Dağılım.....	33
Şekil 3.7. Katılımcıların Sporda En iyi Derece Şampiyonası Durumuna Göre İstatistiksel Dağılım.....	33

GİRİŞ

Güreş, taşıdığı özellikler bakımından bütün vücudu ve onun görevini harekete geçiren, özellikle çocukların gelişim dönemlerinde organizmanın uyum içinde büyümesini sağlayan kazanma isteği, motivasyon, özgüven gibi olumlu kişilik özellikleri kazandıran ve geliştiren bir spordur (Sevim,1995). Güreş, kuvvet ve güç gibi motorik özelliklerle birlikte güçlü bir zihinsel beceri gerektiren bir spordur. Bu özellikleri bütüncül olarak barındıran sporcular, güreşte etkin sportif performans sergilemektedir. Sportif başarının büyüklüğü sportif performans ögelere ve koordinatif yeteneklere (kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve beceri), psikolojik özelliklere faktörlere bağlıdır (Özbar, 2002).

Kaygı, tehlike ya da tehdit olarak algılanan durumlarda ortaya çıkan; duygusal, davranışsal ve fiziksel değişiklikler ve tepkilerin yer aldığı, otomatik, sağlıklı ve doğal bir yanıt mekanizmasıdır (Düzel, B., 2020). Bir anlamda kaygı bedenin savaşıma-kaçma tepkisi olarak tanımlanmaktadır. Freud ile birlikte psikoloji bilimine giren kaygı, önceden biyolojik kökenli olduğu düşünülse de kaygı durumunu tecrübe eden bireylerde zaman zaman mide bulantıları, nabzın yükselmesi, nefes güçlüğü, çarpıntı, terleme gibi fiziksel ve fizyolojik durumlar söz konusu olabiliyor ve bu da bireylere sorunun kaynağının fizyolojik kökenli olduğunu akla getirmektedir (Manav, 2010).

Psikolojik olarak iyi oluş, kavramsal ifade ile yaşamda karşılaşılan varoluşsal argümanlara direnme şeklinde anlamlı hedef ve amaçlar tespit ederek odaklanılan faaliyetler ve amaçlar doğrultusunda harekete devam etme, kişisel gelişim ve mesleki gelişim ile birlikte yaşamdaki diğer birey ve topluluklar ile nitelikli ilişkiler organize edebilmek gibi yol ve yöntemler olarak tanımlanabilmektedir (Keyes ve diğerleri, 2002). Psikolojik iyi oluş kavramı; spor biliminde popülaritesi giderek artmaktadır. Bu kavramı, günümüzde ortaya atan ilk araştırmacı Ryff'tir (Tatlılıoğlu, 2015). Ryff ve Singer (2008) 'in psikolojik iyi oluşu tanımladığı ve ele aldığı boyutlara göre; bir bireyin psikolojik iyi oluş durumunu anlamak ve ifade edebilmek için; içten, samimi, çevresinde güvenli ilişkiler geliştiren, empati kurabilen, çevresindeki bireylerle yakın ilişkide bulunmaktan korkmayan, çevresindekilere yardımcı olabilen, öz saygı ve denetim sağlayabilen, yaşam amacının farkında olan, duygularını belirleyip onlara karşı pozitif davranışlara sahip olması gerekir (Özmen,2019).

Spor ortamındaki kaygı, baskı altında yerine getirilmeye çalışılan performanstan kaynaklanan strese verilen hoş olmayan psikolojik bir tepki olarak tanımlanır (Georgakaki,2017). Sporda kaygı düzeyinin belirli bir dengede tutulması ve sporcuların uğraştıkları spor branşlarından keyif almaları, istekli olmaları sporda başarılı olmak için oldukça önemlidir (Kahya, 2022).

Spor kavramı her ne kadar sportif performansa dayalı genel bir kavram olarak karşımıza çıka da aslında bu kavram, sporcuların stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarında da uzaklaşabileceği, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmeleri açısından önem taşımaktadır. Sportif başarı açısından bakıldığında ise profesyonel spor yapan bireylerin motivasyonel bu yaklaşımı, spor bilimlerindeki karşılığı genel olarak kaygı ve psikolojik iyi oluş olarak karşımıza çıkmaktadır (Gürkan,2021; Yıldız,2018).

Sporda kaygı ve psikolojik iyi oluş kavramı üzerine çalışmalar incelendiğinde, alan yazında birçok çalışmanın yapıldığı fakat özellikle zihinsel dayanıklılık gerektiren güreş, boks, karate, taekwondo gibi mücadele ve dövüş sporlarda yeterince çalışılmadığı görülmektedir. Bu yüzden araştırmanın amacı, güreşçilerde kaygı düzeyleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir.

BİRİNCİ BÖLÜM

GÜREŞÇİLERDE KAYGI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE POZİTİFLİĞİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Güreş sporu ülkemizde sevilen ve rağbet edilen branşlar içerisinde yer almaktadır. Uluslararası yarışmalarda sayısız başarılar elde edilmesinden dolayı güreş sporunun incelenmesi ve bu konuda çalışma yapılması önemlidir. Bu doğrultuda güreşçilerde kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide farklı demografik değişkenler açısından incelenmesi önemli görülmüştür.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı güreşçilerde kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelenmektir. Bu doğrultuda antrenör ve sporcuların ‘cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, sporda yaralanma durumu, kronik rahatsızlık durumu ‘gibi değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. PROBLEM CÜMLESİ

Bu çalışmada güreşçilerde kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide pozitifliğin aracı rolünün incelenmesi yönünden demografik değişkenler açısından farklılık var mıdır?

Alt problemler

1. Cinsiyet değişkeni sürekli kaygı ölçeği ve psikolojik iyi oluş bakımından katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mı?
2. Yaş değişkeni sürekli kaygı ölçeği ve psikolojik iyi oluş bakımından katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mı?
3. Eğitim durumu değişkeni sürekli kaygı ölçeği ve psikolojik iyi oluş bakımından katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mı?
4. Meslek değişkeni sürekli kaygı ölçeği ve psikolojik iyi oluş bakımından katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mı?
5. Sporda yaralanma durumu değişkeni sürekli kaygı ölçeği ve psikolojik iyi oluş bakımından katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mı?

6. Kronik rahatsızlık durumu değişkeni sürekli kaygı ölçeği ve psikolojik iyi oluş bakımından katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mı?

7. Sporda kazanılan en iyi derece değişkeni sürekli kaygı ölçeği ve psikolojik iyi oluş bakımından katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mı?

1.4. HİPOTEZ

H1: Cinsiyet değişkeni sürekli kaygı ölçeği ve psikolojik iyi oluş bakımından katılımcılar arasında anlamlı farklılık vardır.

H2: Yaş değişkeni sürekli kaygı ölçeği ve psikolojik iyi oluş bakımından katılımcılar arasında anlamlı farklılık vardır.

H3: Eğitim durumu değişkeni sürekli kaygı ölçeği ve psikolojik iyi oluş bakımından katılımcılar arasında anlamlı farklılık vardır.

H4: Meslek değişkeni sürekli kaygı ölçeği ve psikolojik iyi oluş bakımından katılımcılar arasında anlamlı farklılık vardır.

H5: Sporda yaralanma durumu değişkeni sürekli kaygı ölçeği ve psikolojik iyi oluş bakımından katılımcılar arasında anlamlı farklılık vardır.

H6: Kronik rahatsızlık durumu değişkeni sürekli kaygı ölçeği ve psikolojik iyi oluş bakımından katılımcılar arasında anlamlı farklılık vardır.

H7:Sporda kazanılan en iyi derece değişkeni sürekli kaygı ölçeği ve psikolojik iyi oluş bakımından katılımcılar arasında anlamlı farklılık vardır.

1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1.Bu araştırmada seçilmiş olan örneklem gurubu çalışmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.

2.Bu araştırmada uygulanan metodun amaca uygun olduğu varsayılmıştır.

3.Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının güvenilir ve geçerli olduğu, ayrıca araştırmanın gayesine uygun olduğu varsayılmıştır.

4.Bu araştırmada yer alan sporcular ve antrenörlerin veri toplama araçlarına verdikleri yanıtların araştırmanın ciddiyeti dahilinde, gerçeklere uygun ve samimi olarak verildiği varsayılmıştır

1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırma 330 katılımcı tarafından uygulanan anket sonuçları ile sınırlıdır.

1.7. GÜREŞİN TANIMI

İlk insanla birlikte güreş sporunun başladığı hatta konuşmayı öğrenmeden bile güreş sporunun öğrenildiği düşünülmektedir (Eryiğit, 1997). İnsanlık tarihinin başlangıcıyla birlikte insan, doğa ile iç içe yaşamın verdiği etkilere karşı yaşamını sürdürme çabası içerisinde girmiştir. Bu etkiyi ortadan kaldırmak için ilk başlarda doğaya hükmedemeyen insan doğaya karşı koyabilmek için bedenini kullanabilmeyi öğrenmiştir. Böylece kökeni çok eskilere dayanan güreş sporunun ortaya çıktığı bilinmektedir. Doğadan ihtiyaçlarını karşılayan, yırtıcı hayvanlara karşı hayatta kalabilmeye çalışan insanoğlu böylece güreş sporunu ifa etmeye başlamıştır (Kürkçü ve Özdağ, 2005).

İnsanlığın başlangıcıyla birlikte insanın varlık savaşının verdiği destek ve etkiyle sportif aktivite olarak güreş sporunun ortaya çıktığı bilinmektedir. Doğadan fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayan insanlar, üretimin olmadığı toplayıcı konumdaydı bundan ötürü yaşamlarını sürdürebilmek için doğa ile sürekli bir savaş halindeydi. Ölüm kalım mücadelesinde fiziki özelliklerini kullanmayı öğrenebilmiş böylece güreş sporunun oluşumunu meydana getirmiştir (Açak, 2001).

Güreş sporu ikili mücadele sporu olarak belirtilmektedir. Sporun temelinde sporcunun zekâsı, becerisi, savunma ve saldırı gücünü etkin kullanılarak karşıdaki insanı sırt üstü yere değdirerek puanlar alarak galip gelmeye çalışmasına dayanır (Demirci, 1995).

Başka bir tanımda ise güreş, iki kişinin karşılıklı olarak birbirlerine karşı üstünlük sağlamak ya da kendilerini savunmak amacıyla psikomotor özelliklerinin tümünü sergileyerek güreş tekniğiyle de birleştirip, zihinsel becerilerini kullanarak ortaya koydukları mükemmel fiziksel, zihinsel ve zihinsel mücadelenin tümüdür. Bu mücadele oldukça doğal ve basittir (Kaynar, 2018).

Güreş, fiziki mücadeleyle karşıdaki insanı sırt üstü yere yatırarak üstünlük kurma mücadelesidir. Güreş sporu insanlık kültürünün eskilere dayanan uğraşıdır. İnsanlar ilk önce korunmayı yani güvenliklerini sağlamayı hedeflemişlerdir. Bundan sonra da ihtiyaçlarına gidermeye çalışmaktadırlar. Güvenlik ve yaşamsal ihtiyaçları için çeşitli yöntem ve teknik geliştirmişlerdir. Gelişen teknik ve becerilerin bedensel kuvvete dönüşmesiyle de güreş ortaya çıktı (Pehlivan, 1986).

Güreş kelimesi teknik olaraksa: karşılıklı iki sporcunun ölçüleri belirli kurallar çerçevesinde belirlenmiş güreş minderiyle herhangi bir araç gereç kullanmadan UWW kuralları çerçevesinde fiziki güç ve beceri uygulayarak galip gelme gayretidir (Türkyılmaz,2019).

Güreş insanlar açısından her yerde yapılabilecek insan için kolay ve zevkli bir spor dalıdır. Bunun ile birlikte ruhsal ve insani değerleriyle çocuk ve gençler arasında rağbet gören bir spor dalıdır. Güreş insanlık tarihi boyunca iki insan arasında ortaya konulan en büyük sportif meziyetlerinden biri olarak görülmüştür. İnsanlar ve toplumlar arasında sürekli rağbet gören milyonlarca insan tarafından ilgi duyulan ve büyük bir uygulayıcı kitlesi olan spor dalıdır. Dünyanın birçok yerinde okulları olan sosyal kulüpleri yer alan bir branştır (Gökdemir, 2000).

Batı Türkleri tarafından ilk adlandırması yapılan "güreş" veya "güleş" tarzında ifade edilen güreş kelimesi birçok tarihi kaynakta da yer aldığı bilinmektedir. Özellikle 11. yüzyılda yaşayan Kaşgarlı Mahmut, Araplara Türkçenin zenginliğini öğretmek için kaleme aldığı "*Divan-ı Lügat-it Türk*" adlı eseri Türkçe Arapça sözlüğü mahiyetindeydi. Bu eserinde güreş kelimesi için "kür-eş" olarak yer verdiği görülmektedir. Kelimin Türkçe manası ise şöyledir:

Kür-er: Yiğit, sarsılmaz, pek yürekli kabadayı kişi demektir.

Eş: Eş, arkadaş demektir.

Kür-eş-mek: Yiğit bir kişinin bir başka yiğitle eşlenerek dalaşması, güreşmesi anlamına gelmektedir. Güreş yapana da güreşçi denir (Kahraman, 1989).

Başka bir Türk tarihçi Ebu Hayyan (1312) "*Kitabü-l İdrak*" adlı eserinde güreş kelimesine "küreş" olarak bahsettiği bilinmektedir. Türk toplulukları tarafından değişik adlandırmalara sahip olan güreş kelimesi: Çağatay Türklerinde "küreşmek, güleşmek", Kazan Türklerinde "kırte, küreş, küreşmek, küreş-in", Cuvaş Türklerinde "küreş, güreş", Yakut Türklerinde, "küreş" şeklinde kullanıma sahip olduğu görülmektedir (Arığ, 1993).

Günümüz toplumu ise güreş kelimesini: Karşı karşıya kalan iki kişinin belirtilen esaslar çerçevesinde hiç bir araç gereç kullanmadan belirlenmiş ölçülere sahip minder ya da herhangi bir alanda teknik beceri, kabiliyet, ruhsal güç ve aklın verdiği destekle birinin diğerine üstünlük kurması olarak adlandırılır (Kürkçü ve Özdağ, 2005). İnsan vücudunun tamamının birlikte bir fonksiyona sahip olması gerekliliğinden ve fiziksel

güç ile kuvvet gerektiren bir spor aktivitesi olmasından ötürü, bu sporu yapmak isteyen insanların erken yaşlarda eğitimini alması gerektiği bilinmektedir. Belirtilen sporu yapmak isteyen sporcular "güreşçi" olarak adlandırılmaktadır (Kürkçü ve Özdağ, 2005).

1.7.1. Güreşin Türleri

Güreş olimpik güreşler ve geleneksel güreşler olmak üzere ikiye ayrılır (Ulus,2008).

1.7.2. Olimpik Güreş Türleri

1.7.2.1. Serbest Stil

1800'lü yıllarda Batı toplumunda doğan, 1900'lü yıllarda da Türkiye'de oluşan karakucak güreşleriyle yapı olarak benzer özellikleri olan modern güreş tarzıdır. Güreşçilerin minder sınırları içerisinde mücadele etmesi gerekmektedir. UWW kuruluşunun belirlediği kurallar içerisinde tüm vücut bölgeleri kullanılabilir, rakibe teknikler uygulayarak veya rakibin sırtını yere götürüp birkaç saniye hâkimiyet kurarak tuş yapmak amaçlanır. Başlıca birkaç teknikten söz edecek olursak, tek dalma, çangal, ayak kundesı, kilit, bohça, dana bağı gibi teknikler uygulanmaktadır. Serbest güreşin aktif spor hayatına devam önemli temsilcilerinden birkaçı şunlardır: Türklerde Taha Akgül, İranlı Hasan Yazdani, Rus Abdulraşid Sadulayev olimpiyatlarda ve dünya şampiyonalarında derece almış önemi güreşçiler arasında gösterilmektedirler (Bodur, 1995; Bıyıklı, 1991).

1.7.2.2. Grekoromen Stil

Bu güreş şekli ilk olarak Avrupa da ortaya çıkmış sonrasında ise bütün kıtalarda uygulanmış ve yayılma alanı bulmuştu. UWW kuruluşunun belirlediği kurallar içerisinde müsabaka esnasında belden aşağısının tutulmaması ve çelme takmadan sadece belden yukarısının tutularak teknikler yapılabilir. Teknikler genelde göğüs bölgesi, bel, kollar veya kafadan tutularak yapılan bir mücadele şeklindedir. Rakibe teknikler uygulayarak veya rakibin sırtını yere götürüp birkaç saniye hâkimiyet kurarak tuş yapmak amaçlanır. Başlıca birkaç teknikten söz edecek olursak, salto, tek kol, kafa kol, çırpma, supleks, bele dalma, kol çekme gibi teknikler uygulanmaktadır. Grekoromen güreşin aktif spor hayatına devam önemli temsilcilerinden birkaçı şunlardır: Türklerde Rıza Kayaalp, İranlı Muhammed Rıza Gerayi, Kübalı Mijan Lopez

olimpiyatlarda ve dünya şampiyonalarında derece almış önemi güreşçiler arasında gösterilmektedirler (Bıyıklı, 1991).

1.8. GELENEKSEL GÜREŞ TÜRLERİ

Ülkelerin kültürel durumunu temsil eden güreşler bulunmaktadır (Ulus, 2008). Türkiye'deki geleneksel güreşler şu şekilde gruplandırabiliriz.

1.8.1. Şalvar Güreşi

Şalvar güreşi Türk toplumunun kültürel mirasını ve geleneksel yapısını simgelemektedir. Güreşçiler şalvar giyer adını da buradan almaktadır. Altta dize kadar şalvar giyilir, üstte de çıplak olacak şekilde mücadele yapılır. Şalvar güreşinde hareketler ayakta uygulanır(Yücel, 2011; İşler ve Alpay, 2003).

1.8.2. Aba Güreşi

Aba güreşleri, genellikle ülkemizin güneyinde Gaziantep ve Hatay illerinde yapılmaktadır. Güreşçiler keçe veya yün gibi kalın bir malzemeden yapılan yeleği ve diz kısmına kadar inen şort giyerler. Güreşçi Rakibini belinden tutup veya yeleğin yakasından tutup yere doğru hamle yaparak kazanmayı amaçlar(Yücel, 2011).

1.8.3. Yağlı Güreş

Güreşçiler kışpet giydikten sonra zeytinyağı ile vücudunun her tarafına yağ sürülür. Davul zurna çalınarak cazgır güreşçilerin adını okuyarak er meydanına çağırır. Er meydanında güreşçiler peşrev çeker (Kaynar, 2014). Rakibin vücudunu kavramak yağdan dolayı bir hayli zor olmaktadır. Bu müsabakalarda güç, dayanıklılık, konsantrasyon üst seviyede olması gerekmektedir (Köse, 1990).

1.8.4. Karakucak Güreşi

Karakucak güreşi milli ve dini bayramlarımızın olmazsa olması güreşlerindendir. Anadolu'nun birçok yerinde festival ve şenlik adı altında düzenlenmektedir (Güven,1999).

1.9. GÜREŞ TARİHİ

İnsanların daha yerleşik hayata geçmeden ilkel hayatlarını devam ettirmek, korunma gereksinimi, beslenmek ve kendilerini savunmak gayesi ile yaşamışlardır. Yabani hayvan ve hasımlarıyla devam ettirdiği uğraş ve didişmeler olmuştur. Kafayı

boyunduruk altına alma, boğma, yere doğru düşürme şeklinde hareketler uygulayarak tehlikelere karşı savunmaya geçmişlerdir. Yerleşik hayat ile birlikte yapılan sıradan ilkel doğaçlama hareketler bilinçli bir hal almış ve planlı yapılmaya başlayarak halk önünde sergilenmiş av partilerinde antrenman olarak yapılmıştır (Kürkçü ve Özdağ, 2005).

Güreş sporu insanlık tarihi ile ortaya çıkmıştır. Temeli köklü bir geçmişe dayanır. Güreş sporunun yapılış gayesi hayat mücadelesinden ortaya çıkmıştır. Doğa ortamında beslenme, yabani hayvanlara direnme, onlara karşı üstünlük kurma, hiç olmazsa yok olmamak, sağ kalmak için çaba göstermiştir. Güreşin başlangıcı insanlık tarihi kadar eskidir. Öyle ki birçok temel beceriden önce yapılmıştır diyebiliriz (Eryiğit,1997).

İnsanlığın var oluşundan itibaren güreş; iki insan arasındaki kapışmanın en gözde hali, büyük güç gerektiren uğraş olarak görülüp bu zamana kadar etkisini göstermiştir. Evrensel olarak sürekli kendini geliştirip güncelleyen güreş ata sporumuz olarak büyük bir izleyici kitlesine ulaşmaktadır. Türk toplumlarında güreş, çok sevilen ve büyük bir saygınlık kazanan spordur. Geçmişten bugüne yaşatılan sporların içinde yer almış geniş kitleye hitap etmiştir (Gökdemir, 2000).

Güreş insanoğlunun en eski etkinliklerinden biri olarak görülür. Hatta spor olgusundan önce bile yapıldığı kabul görür. Güreşin temeli sorgulandığında milattan önce 5.000 yılına kadar Sümerler döneminde görülmüştür. Bundan başka milattan önce 708 senesinde Yunanlılarca olimpiyat dalı olarak yer edinmiştir. O tarihten günümüze birçok değişik şekilde görülmüştür (İğrek & Karataş,2000).

Güreş karşılaşmaları ile ilgili bilgiler Sümerlere dayanır. Genel kanı olmakla birlikte Sümerlerde güreş bayramı ismiyle faaliyetler yaptıklarına dair bilimsel sonuçlar ulaşılmıştır. Yine Sümerlerin Gılgamış Destanında güreş yarışmalarından söz edilmiştir. Kabartmalarda çivi yazısıyla oluşturulan yapıtlarda karşılaşmaların müzikli ve hakemliği yapıldığı sonucuna varılmaktadır. Yapılan araştırmalarda antik Mısır'da güreşle alakalı birçok tarihi ve arkeolojik ize ulaşılmıştır (Kalça ve Akburun, 2017). Öyle ki motiflere bakarak müsabakaların hakemlerinin idare ettiğini ve kendine özgü kurallarla yönetilen bir spor olduğu görülmektedir. Eski Yunan'da güreşler oldukça mühimdir ve jimnastik eğitiminin bir bölümü ve beşli müsabakaların en değerli kısmı vaziyetindeydi (Gümüş,1988).

Bu derecede yaygınlaşan güreş milattan önce 3.000 senelerinde Mısır Kral Mezarları Beni Hasan yıkıntılarında güreş etkinlikleri ile alakalı motifler elde edilmiştir. Yaklaşık 400 güreş karşılaşması bu kabartmalara işlenmiştir. Mısır askerlerinin güreşe rağbet ettikleri anlaşılmaktadır (Aslan,1997). Yunanlılar güreşe daha sanatsal ve bilimsel yaklaşmışlardır. Genç erkekler için mühim bir eğitimin sembolüydü. Bedenlerini güneşten ve soğuktan muhafaza etmek için zeytinyağı ve kum katmanıyla kaplardılar. O döneme ait resimler ve belgeler, yapılan güreşin serbest stil güreş kurallarını andırmaktadır (Kalça ve Akburun, 2017).

Güreş yalnız spor maksatlı değil Roma, Selçuklu ve Osmanlılarda en elit koruma ve askerlerin güreşçiler arasında seçilmesi güreşin ehemmiyetinin göstergesidir. Eski Yunan ve Roma güreşçilerine özenip yapılan grekoromen ve serbest stillerinin hakim olmasıyla geleneksel güreş türleri önemini yitirmiştir(Bayer, 1998).

Güreş Greko- Romen stilde 1896 Atina Olimpiyatlarına dahil edildi. Serbest stilin olimpiyatlara alınma tarihi ise 1904 Saint Louis Olimpiyatları olmuştur. 1896 Modern Olimpiyat Oyunlarının başlangıcın itibaren güreş sporu çok ilgi görüp en sevilen sporlar arasındaki yerini almıştır. Yarışan birçok sporcu gibi Türk sporcular da madalya kazanıp ülkesinin bayrağını göndere çekmek için zorlu uğraşlar vermiştir. Ülkemizi gururla temsil edip birçok başarı kazandırmışlardır (Gökdemir, 2000).

Uluslararası arenada yapılan turnuvaların ülkelerin tanıtımına, ekonomisine fayda sağladığı yadsınamaz bir gerçektir. Bu sebeple ülkeler düzenlenen şampiyonalara titizlikle yaklaşıp, bu tür organizasyonların ülkesinde düzenlenmesi adına başvuru yapmaktadır. Yarışmaların düzenlenebilmesi için gereken kriterleri taşıması gerekmektedir. Böylelikle ülkeler sporları bir devlet politikası haline getirmişlerdir. Güreş sporu futbol, basketbol, badminton, judo ve diğer spor branşları gibi ülkenin tanıtılmasında önemli bir görev üstlenmiştir (Başaran, 1984).

1.10. TÜRKİYE GÜREŞ TARİHİ

Türklerin ata sporu olan güreşin tarihi çok eskiye dayanmaktadır. Güreşin ortaya çıkışı yabani hayvanlardan kendini savunmak ve topraklarını düşmanlara karşı korumak gayesiyle ortaya çıkmıştır. İslamiyet'in kabulünden önce kurulan Türk devletlerinde güreş çeşitli eğlencelerde ve etkinliklerde yapılmıştır. Obalarda, yaylalarda düzenlenen şenliklerin çoğunlukla güreşe tutuşmuşlardır. Bunun yanı sıra güreş birçok devlet teşkilatlanmasının yapısında görülmüştür. Devlet yönetiminde, askeri

teşkilatlanmasında halk arasında birlik ve beraberliğin sağlanması hususunda önemli rol üstlenmiştir (Türkmen, 2001). Güçlü dinamik, kuvvetli yapıya sahip olan pehlivanlar toplumda saygınlık duyulan kişiler olmuşlardır. Erkek çocuklara güreş eğitimi verilmiş olup, güreşi öğrenmeleri sağlanmıştır. Kahramanlık kazanan birinin vefat etmesi münasebetiyle güreşler organize edilmiştir (Gümüş 1995).

İslamiyet'in kabulünden önceki Türk topluluklarında güreşin ortaya çıkış tarihi tam olarak bilinmemektedir İslam öncesi Çin'in kuzeyinde yaşayan Türklerde Güreş popüler bir spordu Dede Korkut Destanı'nda da Türklerin güreş etkinliklerinden söz edilmektedir (İşler ve Alpay, 2003).

Osmanlı döneminde de güreş sporu ilgi görmüştür. Padişahlar pehlivanların antrenmanlarını yapmaları için tekkeler yaptırmışlar. Padişahlar pehlivanların antrenmanlarını ilgi ile takip etmişlerdir. Başarılı güreşçileri sarayda misafir edip kutlamalarda, eğlencelerde güreş maçları organize edilmiştir (Köse, 1997). Türk spor tarihinde büyük başarılar elde etmiş güreşçiler bulunmaktadır. Osmanlı devletinin son dönemlerinde koca Yusuf, Adalı Halil, Kurtdereli gibi birçok isim dünyada güreş sporunda nam salmışlardır (İşcan, 1988).

Atatürk güreş sporuna çok destek vermiştir. Güreş sporunun teknik ve taktiğinin uygulanmasında oldukça kabiliyetli olduğu söylenmektedir. Birkaç güreş müsabakasında hakemlik yaptığı görülmüştür. Halkın içinden kişilerle güreş yaptığı belirtilmiştir. Bazen güreş maçlarını seyredirken Türk güreşçileri lehinde seyircileri hareketlendirmiştir. Atatürk sporda başarı göstermiş güreşçilere maddi destek vermiştir. Bu destekleri kendi maaşından karşıladığı belirtilmiştir (Arıç,1993).

Pehlivanlık toplumda güç, kuvvet, mertlik, dürüstlük, delikanlılık gibi kavramlarla dile getirildiği için güreşçilere çok değer katmıştır. Bireylerin ahlaklı terbiyeli kimseler olarak yetiştirilmesinde katkı sağlamıştır. Kolay kolay boğun eğmeyen, kuvvetli kişiler olmuşlardır. Asker ocağında adı bilinmeyen ere pehlivan diye hitap edilmesi eski geleneklerimizden biridir. Pehlivan ünvanını alan bir kişi bu namını hayatı boyunca gururla taşır (Güven, 1999).

Tarihi Kırkpınar yağlı güreşleri 650 yıllık şanlı tarihiyle dünden bugüne süregelen ata sporumuz olan güreşin en köklü spor faaliyetlerinin arasında yer almaktadır. Bu tarihi geçmişiyile merak ve heyecan yaratan güreşler, izleyicilerin tribünlere çekmektedir. Yerinden izlemeyenler de ekran başında ilgiyle izleyebilmektedirler. Son

zamanlarda grete gelen büyük başarılar güreş izleyici kitlesini arttırmaktadır (Gm ve Barut, 2006).

1.11. KAYGININ TANIMI

Türk Dil Kurumu'nunca oluşturulan sözlükte kaygının tanımı Ŗu Ŗekilde yapılmıştır. Yoğun bir Ŗekilde istenilen Dürtünün hedefe ulaşmada sıkıntı yaşadığı durumlarda ba gösteren rahatsız edici duygu durumu olarak açıklanmıştır (Erba, 2000). Kaygının açıklanıp yorumlanması, tanımının yapılması her zaman zor olmuştur. Fakat kaygının ne olduğu ile ilgili herkesin birtakım fikirleri olmuştur. Kaygı birkaç durumda ortaya çıkabilir. Üzüntülü olduğumuzda Korktuğumuzda sıkıntılı durumlarda başarısızlık duygusuna kapıldığımızda huzursuzluk anında kaygı ba gösterebilir (Cüceloğlu 1994).

Başka bir tanıda kaygı, bazı durumlarda bireylerde korku oluşturmayacak uyarıcıların farklı kimselerde korku ve tepkiler verildiği grlmtir. Bu durumlarda uyarıcılar karşısında verilen korku tepkilerinin kaygı nedeniyle ortaya çıktığı söylenebilir. Ortada herhangi bir sebep olmadan ortaya çıkan korkuya kaygı olarak ifade edebiliriz (Koç, 2004).

Başka bir deyişle kaygı; duygu durumu, tavır tepkimeleri olarak meydana gelen savunma mekanizması olarak söylenebilir. Her ne kadar farklılık gösterse de genellikle tehdit ve tehlike durumlarda algılanan korku hissinin ve algısının bir sonucu olarak ortaya çıkan savunma dürtüsü olarak nitelendirilebilir. Farklı sebepler ile meydana gelen kaygı faktörü, düşük düzeyde olduğu durumda doğal ve sağlıklı bir sistemsel insan güdüsü iken yoğunluklu ortaya çıkan yüksek kaygı düzeyi ve duygu durumu tepkimelerinin sıklığı literatürde psikosomatik rahatsızlık türleri olarak tanımlanmaktadır. Bu psikolojik rahatsızlıklar mutlak tedavi edilme ihtiyaı gerektiren bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu konuda yapılmış literatür araştırmaları ve tespitler sıklık göstermekle birlikte değişen çok uluslu yaşam Ŗartları ve problemler, yeni durum vaka ve kavramları ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle günümüz Ŗartları nedeniyle kaygı ve buna bağlantılı unsurlar ile ilgili yeni tespitler ve çalışmalar yönetilmesi psikoloji alanında toplum ve bireyin sağlığı açısından önemli bir konu olarak görülmektedir (Manav, 2010).

Kaygı Türkçe'de ve İngilizce'de farklı Ŗekillerde tamamlanmıştır. İngilizce 'de anxiety olarak kullanılmıştır. Türkçe'de ise endişe ile e anlamlı olarak

kullanılmaktadır. Kaygı kuşku ve tasa ifadeleri ile benzerlik gösterse de birbirinden farklı kavramlardır. Çoğunlukla korku ile karıştırılmaktadır. Hâlbuki korkunun sebebi bilinirken, kaygının ise sebebi bilinmeyen korkudan oluştuğu söylenebilir (Yücel, 2003).

1.12. KAYGININ NEDENLERİ

Bireyin kaygı duyduğu zamanlar vardır. İnsanoğlu üstesinden gelemeyeceği bir durumla yüz yüze geldiği zaman veya olumsuzluklar art arda geldiğinde kaygılanır. Sorunlar karşısında ya da kötü sonuçlar doğuracak engellerle karşılaştığında kaygı duyma düzeyinde artış meydana gelmektedir. Birey kaygılandığı durumun nedeninin çoğu zaman hissedemeyebilir ama bulunduğu durumdan rahatsızlık duyar (Davarcıoğlu,2008). Kaygı korku hissi oluşturmayacak durumların uyarıcılar karşısında korku tepkisi vermesine neden olabilir (Zorba ve Ark.,2005).

Kaygıyla ilgili bazı çalışmalarda evrensel olduğu ile ilgili fikirler ortaya çıkmıştır. Bireyin hayatının belli başlı bölümlerinde yaşadığı ve bunu tecrübe edindiği duygular olarak görülmüştür. Daha gelecek karamsar bakış açısı, olumsuz düşünceler ve bireyin içinde bulunduğu huzursuzluk ortamlarından dolayı verdiği tepkilerden oluşmaktadır. Bu tepkiler stres, korku, tedirginlik, endişe ve karar verememe tutumları sergilenebilir. Bu tutumlar bireyin doğru olmayan karar almasına neden olabilmektedir. Bireyin eğitim hayatında da görülebilir. Kişinin eğitiminde başarısız olmasına, kaybetme, yenilme duygusuyla karşı karşıya kalabilir. Böylelikle okulda huzurun bozulmasına hoş olmayan tutum ve davranışlar sergileyebilir (Erözkan, 2004).

Kimi araştırmacılara göre de kaygının oluşmasında bireyin gelişim döneminde tesir eden ilişkiler kurmaktadır. Bu ilişkileri okulda öğretmenleriyle, evde ebeveynleriyle, sokakta akranlarıyla kurmaktadırlar (Geçtan, 1998).

Kaygıyı oluşturan dört etmenden şu şekilde söz edilebilir.

Belirsizlik: Gelecekte hangi durumların ortaya çıkacağını bilinmezliği insan üzerinde yaratacağı etkinin tahmin edilemiyor olması kişi üzerinde olumsuz bir kaygı yaratır.

Sonucun olumsuz olma durumu: Antrenmanlarını müsabakaya uygun şartlarda yapmayan kişinin yarışma yarışmaya girmeden öncesinde hissettiği olumsuz sonuç belirsizlik kaygısına yol açar.

Destek görmemek: Bireyin karar verdiği aşamalarda yalnız olması, çevresi tarafından desteklenmemesi durumlarında birey kaygılanır.

İşsel çatışma: Olmasını istediğimiz bir durum için çaba gösterip çalışmalar yaptıktan sonra ortaya çıkan durumun tatmin etmemesi bireyde huzursuzluk yaratıp ve kaygılanmaya neden olur (Sevim 2017).

1.13. KAYGININ BELİRTİLERİ

Kaygı bilişsel bir terim olduğu için bireylerde kaygılı durumun ortaya çıkması her bireyde aynı şekilde gözlemlenemeyebilir. Kaygı sebebiyle panik olunması halinde kızgınlık ve endişe oluşturabilir. Kaygı, korku ve huzursuzluk hallerinde insanın ruh sağlığını etkilediği gibi çevreye karşı saldırgan davranışlar sergilenmesine neden olabilir. Birey tedirginlik şiddetinin artmasıyla olumsuz tepkiler verebilir. Bireyde aşırı terleme, uyku düzeninin bozulması, nefes alıp vermede sıkıntı yaşama, mide rahatsızlıkları, baş dönmesi, halsizlik, isteksizlik, stres gibi belirtiler görülebilir (Taş ve Deniz, 2018).

Kaygının belirtilerini 4 gruba ayrılabiliriz.

1.13.1. Algısal Belirtiler

zihinsel netlik olmaması, cisimlerin görüldüğünden daha uzak mesafede ve ya net görünmemesi, genel uyarılmışlık düzeyinin yüksek olması, bir konu üzerinde yeterince odaklanamama sorunu, sağlıklı düşünememe, neden sonuç bağlantılarının kurulmasında yaşanan aksaklıklardan dolayı oluşan problemlerdir.

1.13.2. Duygusal Belirtiler

stres, tükenmişlik, korku, korkaklık, asabiyet, panik, öfke mekanizmasında yaşanan sıkıntılardır.

1.13.3. Davranışsal Belirtiler

kaygı durumunun azaltılması durumunda tutum ve davranışlar aradan zaman geçtikten sonra kontrol dışına çıkarak daha şiddetli olarak görülmesine neden olabilmektedir. Bu doğrultuda şu belirtiler görülmektedir; huzursuzluk, konuşmada yaşanan zorluklar, hareketsiz yaşamak gibi zorluklar yaşanılmaktadır.

1.13.4. Fizyolojik Belirtiler

abuk yorulma, kalp atış hızının artması, kan basınca düzensizlik, baygınlık durumları, solunumda düzensizlik, nefes alıp vermede zorlukların yaşanması, vücutta titremeler görülmesi, uykusuz sorununun yaşanması veya uyku düzeninin bozulması gibi durumlar görülmektedir. Ayrıca bağırsak ve midede olumsuzluklar yaşanması, idrara gitme sıklığının artması, terleme durumunun artması, avuç iinin terlemesi, vücudun soğuk veya sıcak hissedilmesi kaygının neden olduğu olumsuz durumlar olarak söz edilebilir (Berkson, 2003).

1.14. KAYGI TÜRLERİ

1.14.1. Durumluk Kaygı

Tehlikeli olaylardan önce ve olayların oluştuğu zamanlarda diğer insanlara farklı gelmeyen yaşanmışlıklara durumluluk kaygı denir (ner, 1998).

Kaygı ve türleri üzerinde çalışma yaptığımızda genellikle durumluluk kaygı (state anxiety) “ güvenmeme durumu” ile karşılaşırız. Tehlikeli olayların, anlık olarak yaşanan bir durumluluk kaygı örneğidir. Sözü edilen durum kişinin içinde bulunduğu endişeli ve stresli olarak bireyin duyduğu korku durumudur. Endişeli ve stresli durumda ortaya çıkan uyarılmanın sonucunda kişide terleme titreme ve huzursuzluk gibi değişimler oluşmaktadır (Köknel, 1982).

Bireyde Duygu yoğunluğunun arttığı hallerde kaygının fazlalaştığı, duygu yoğunluğunun azaldığı hallerde kaygının de orantılı olarak azaldığı görülmüştür. Durumluluk kaygının süreç içerisinde şiddeti ve zamanı farklılık gösterebilmektedir. Bireyin sakin olduğu durumlarda kaygının düşük olduğu, sinirli, öfkeli olduğu durumlarda kaygı düzeyinin yükseldiği fark edilmiştir. Bireyin heyecan yapması, stresli olması durumlarında da kaygı düzeyinde artış görülmektedir (Spielberger, 1966).

1.14.2. Sürekli Kaygı

Deneyimlenen durumdan memnuniyetsizlik, geniş manada memnun olmama gergin hissetme, daima nahoş bir durum oluşacakmışçasına tedirgin olmak, basit bir şekilde dahi kırılgan olmak, karamsar olmak sürekli kaygı taşıyan bireylerin genel özellikleridir. Bireyin yaşadığı vaziyetle direkt örtüşmeyen, çevreden gelen tehlikelerle ilişkisi bulunmayan ve başka kimseler tarafından sebebi açık bir biçimde algılanmayan

kaygı çeşidi, devamlı kaygı diye de nitelendirilir (Oktay,2017). Stresin ortaya çıkmasını sağlayan vaziyet tehlikeli biçimde kategorize edilmekte ve tehdit şeklinde algılanan bu olaya karşı birden hissel reaksiyon yoğunluğunda artış ortaya çıkabilir ve sürekli meydana gelen bu vaziyet sonunda yaşanan kaygı çeşidi sürekli kaygı biçiminde adlandırılır. Sürekli kaygının gerçekleşme süresi ve miktarı kişiliğe göre değişiklik gösterebilir. Kişiliğin kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı dercesine etki etmektedir. Sürekli kaygı şeklinde nitelendirilen kaygı olgusunun bireyin kaygı durumuna olan yatkınlığı şeklinde izah edildiği görülmektedir. Kişilerin bazılarında ortaya çıkan bir durum ve bununla ilgili bir biçimde hissedilenlere temelden ilintili olmayan kaygı hali yer almaktadır. Kişinin aslında genel ve daimi kaygılı hissettiği görülmektedir. Burada dile getirilen kaygı sürekli kaygı şeklinde adlandırılmaktadır (İkizler, 1994).

Sürekli kaygı stresi ortaya çıkaran etmenlerin kişi tarafından tehdit olarak algılanması ve bu tehdide karşı birden ortaya çıkan hissel reflekslerin seviyesinin artmasıyla sürekli hale gelmesidir. Sürekli kaygı bireyden bireysel farklılık gösterebilir. Bu en belirgin özelliğidir. Sürekli kaygı seviyesi genelden fazla olan bireyler, ortalamaya nazaran daha az kaygı barındıran bireylere oranla stres ortaya çıkaran durumları daha büyük bir tehdit ve tehlike biçiminde değerlendirmekte ve bahsedilen konuya karşı sıklıkla tepki geliştirme yöneliminde olmaktadır (Kılınç ve Murat, 2012).

Direkt olarak dışardan, dış çevreden zuhur eden tehditlerle alakalı olmayan bu tür kaygı türü tam manasıyla duygusal bir durumdan kaynaklı ortaya çıkabilir. Sıklıkla kişi kendisini mutlu hissetmez. Sürekli kaygı kişinin tercihlerinin ve aldığı kararlarının ertesinde pişmanlık şeklinde dile getirilmesi ve kişinin çözüm için geç kalınmış olması düşüncesi ile konunun çözümünün bu vakitten sonra imkân olmadığı düşüncesinde artış olabilir. Kaygı yoğunluğu kişilerin hal ve hareketlerinde aksamalara sebep olur, kişide kavrama sorunlarına ve dikkat dağınıklığına sebep olabilir (Oktay, 2017). Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler çok seri şekilde ve basit biçimde kendilerini kırıncı hissedebilirler. Bu bireylerin kötümserliğe meyilli oldukları görülmüştür. Bu kişiler durumluk kaygı hallerinde öteki kişilere oranla daha fazla kaygı yaşamaya yatkındırlar (Geçtan, 1981).

Kaygı türlerini bir enerji biçiminde tasnif edecek olsaydık durumluk kaygı kinetik enerji şeklinde sınıflandırılırdı. Kinetik enerjinin ortaya çıkması gibi durumluk kaygı olgusu da özgül bir zaman dilimi içerisinde özünü gösteren bir tür tepkidir. Potansiyel

enerjiye benzer oluşuyla devamlı kaygıyı değerlendirebiliriz. Potansiyel enerjiye benzer şekilde var olan sürekli kaygı özgül bir reaksiyon ortaya koyma eğilimi olan bir aksiyondur (Oktay, 2017).

1.14.3. Bilişsel Kaygı

Geçmişe yönelik araştırma yaptığımızda kaygı üzerine birçok bilgi önümüze çıkmaktadır. Önümüze çıkan çalışmalarda kaygı kavramı tanımlanmasında katkı sağlamıştır. Kaygının birçok alt başlığının olduğunun ortaya çıkmasını sağlamıştır. Kaygının bilişsel, insanın iç dünyasında oluşturduğu, duygusal hissiyatlar, bilişsel kaygının durumluluk ve süreklilik kaygıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Kaygı türlerinin hepsinin gerçeğinde etkilenme olduğu ve her etkilenmenin alt dallarını etkilediği etmenlerin olduğu söylenmiştir (Liebert ve Morris 1967).

Bilişsel kaygı, modern türlerine baktığımızda kaygı bozukluğunun içinde olan insanlar başlarına gelen herhangi bir durumda, içinde bulunduğu durumdan daha fazla ciddileştirdiklerini ve büyüttüklerini söyleyebiliriz. Olayın abartılması sorunun daha güç bir şekilde çözülmesine neden olmaktadır. Şayet büyütülen güç durumun altından kalkamaz ise gösterilecek savunma yetersiz kalabilir (Başpınar, 2007).

Bilişsel kaygı; kişi belleği ile alakalı olup, kişinin olumsuz durumlar yaşaması sonucunda gerçekleşir. Bilişsel kaygı başarılı olamayacağına dair olumsuz anımsamalar oluşturabilir. Kişinin günlük hayatında karşılaşacağı somut ve soyut çağrışımlarla birlikte de ortaya çıkabilir (Ceylan 2005).

1.14.4. Somatik Bedensel Kaygı

Tıbbi prosedür ile izah etmesi muhtemel olmayan vücut veya fiziki semptomların olduğu durumdur. Kişinin mazideki tecrübesi sarsıntıya sebep olan haller durumunda beyinde stres ve sıkıntı oluşturduğu söylenmektedir. Bedensel bozukluğu olan insanlar üzerinde yapılan çalışmalar bu kişilerin geçmişinde travma etkisi oluşturan olaylar yaşadığı görülmüştür (Kroenke ve Ark., 2010).

Somatik Kaygı direk beyinde gerçekleşen yaşamda ki uyarılmadan sonra kaygı durumunun kişide beden olarak farklılıklar görmemize yol açmaktadır. Organlarda tepki ve uyarıların artması kalp sıkışması, nefes düzensizliği, teleme, kasılma gibi tepkilerin oluşması Somatik kaygının başlamasını gösteren bir durumdur (Konter, 1996).

1.14.5. Sporda Kaygı

Spor yapan kişilerde kaygılanma durumu sık sık görülür. Sporda başarılı yakalamak için sporcudan beklenti oluşmaktadır. Fakat sporcunun psikoloji ve fizyolojik kapasitesi bulunmaktadır. Sporcu bu beklentiyi karşılamadığı durumlarda bu durum başarısızlıkla noktanır. Bu gibi durumlarda sporcu fazla çalışarak açığı kapatmak ister. Fakat sporcu bütün bu emeğinin karşılığında sonuç alamıyorsa bunu bir tehdit olarak görür. Bunun sonucunda da sporcuda saygı durumu oluşmaktadır (Tavacıoğlu, 1999).

Spor müsabakalarında sporculara heyecanlanma, kendini iyi hissetmeme, endişe, gibi olumsuz ögeler baş göstermektedir. Müsabaka dönemi hazırlıklarında rahatlıkla yapılan becerilerin müsabaka zamanında yapmakta zorlanan sporcuların takım arkadaşları ile birlikte hareket edemediği ve düşük performans gösterdiği ortaya çıkmıştır (Artok, 1994). Bu durumun ortaya çıkmasındaki asıl neden kaygı durumunun baş göstermesidir. Sporcunun bekleneni verememesinin takım üzerinde kötü bir ortam oluşturacağından başarısızlık kaçınılmaz olacaktır (Erbaş, 2005).

Sporda yeteneklerin gösterilmesi için başarıya odaklanılması gerekmektedir. Uyarılma ile kaygı davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aşırı güdülenme, uyarılıma halinin yüksek olması çoğu zaman başarıyı getirmeyebilir. Uyarılmışlık durumu ne stres yapacak kadar yüksek olmalı ne de önemsizmeyecek kadar da düşük olması gerekir. Uyarılma durumunun orta seviyede olması başarının yakalanmasında daha çok fayda sağlandığı söylenebilir (Sarıpek, 2010).

Kaygı sporcunun doğru kararlar almasına engel oluşturup başarısız sonuçlar elde edilmesine neden olabilir. Kaygı, baskı, stres, birey üzerinde olumsuz etki bırakıp yanlış seçimlerde bulunmasına neden olabilir. Topa iyi vuramayıp veya manşetini kötü almasına, kötü strateji ve taktik uygulamasına bağlı olarak iyi performans göstermedikleri görülmüştür (Başer, 1994).

Antrenman yapılan saha veya antrenmanda giyilen ayakkabı sporcunun daha fazla zaman geçirmesi sporcuyu o ortamda rahat olmasına performansını iyi bir şekilde ortaya çıkarmasını sağlayacaktır. Bundan farklı bir ortam olduğu durumlarda veya beklenmedik bir sorun karşısında sporcunun kaygılandığı görülebilir. Sporcunun bu sorunu çözmesi zaman alabilir. Sporcunun gerekli önlemi almaması, doğru zamanda

çözememesi, belirsizlik durumunun ortaya çıkması kaygının artmasına neden olmaktadır. Fakat sporcunun bu sorunu çözebilecek duyarlılıkta ve kendine güven duyması kaygı durumunun oluşmasını engelleyecektir (Erbaş, 2005).

1.15. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Günümüzde ruh sağlığı WHO tarafından farklı bir tanımla ifade edilmektedir. Bireyin psikolojik olarak iyi olmamasından ziyade, iyi olması, pozitif düşünceye sahip olması ve olarak tanımlanmıştır. Pozitif işlevsellik olarak ifade edilen bu durumu birçok faktör etkilemektedir (WHO, 2019). Bireyin kendi hislerini anlaması ve insanlarla ilişkilerinde işlevsel tepkiler verebilmesi sürecin ilk adımıdır. Psikolojik, sosyal, kültürel ve manevi etkenler süreci etkileyebilmektedir. Günümüzde bireyin bu etkenlerden ne minimum şekilde etkilenmesini sağlamak üst düzey şekilde desteklemek pozitif psikolojinin en önemli amaçları arasında yer almaktadır (Sheldon & King, 2001).

Pozitif psikoloji alanını geçmiş, şimdi ve gelecek bağlamlarında ele alınmıştır. Bağlılık ve doyumunu geçmiş, akış ve mutluluğu şimdi, umut ve iyimserliği gelecek bağlamında ele almıştır. Özel deneyimlerin ele alındığı bir çalışma alanı olarak ele alınmıştır (Seligman & Csikszentmihalyi,2000).

Bireylerin kapasitesini yansıtan iyi oluş kavramı iki şekilde ele alınmaktadır. Ruh sağlığı bunu incelerken bireyin yaşama ve olaylara dair tepkilerini ele alır (Deci & Ryan,2008). Olumlu duyguların yoğun, olumsuz duyguların az yaşanması ve bireyin yaşamında doyuma ulaşması öznel iyi oluş olarak ifade edilir (Doğan,2013) Bireyin yaşamda karşılaştığı zorluklara karşı süreci iyi yönetmesi ve kendini gerçekleştirme psikolojik iyi oluş olarak kavramsallaştırılmaktadır (Ryff,1989).

Bireyde var olan potansiyelin çok iyi bir şekilde kullanmasını sağlayan faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz; kendi varlığını kabul etmesi, yaşamına bir amaç kazandırması ve çevresinde kilerle iyi ilişkiler kurması, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim ve özerkliğidir (Ryyf,1995). Bu altı boyut bireyin kendini gerçekleştirme sürecini ifade eder. Hayatında mutlu ve anlamlı bir yaşam sürmesini sağlar. Koyduğu hedeflere ulaşma gayesi ve çabası içinde olmasını sağlar. Her zaman yeniliklere açık ve karşılaştığı fırsatları değerlendirir. Güçlü ve zayıf yönlerini bilen ve kendini bir bütün olarak algılama ve buna göre hareket etme kabiliyetine sahip olur (Ryff & Singer, 2008).

Bireyin psikolojik iyi oluşu geçirdiği gelişim süreci içinde karşılaştığı zorluklar etkilemektedir. Karşılaştığı zorluklarda kendini gerçekleştirme, olgunlaşma ve tam işlevsellikte bulunma becerileri kişinin olumlu ruh sağlığını belirlemektedir. Psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan bu değişkenlerin belirlenmesi büyük önem arz etmektedir. Ruh sağlığının belirleyicisi olan psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan çalışmaların yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir (Telef, 2013).

1.15.1. Kendini Kabul

Bu kavram olumlu psikolojik işlevin merkezinde yer almaktadır. Bireyin kendini tüm yönlerden pozitif veya negatif olarak görmesi mutluluk düzeylerini etkilemektedir. Olumlu yönde etkilendiğini yani mutluluk düzeylerinin yüksek olduğunu ifade edebiliriz. Birçok eğitim araştırmacısının görüş belirttiği bu kavramı Maslow, kendini kabul etmenin insanı da sevdirebileceğini ve kabul edebileceği şeklinde açıklamıştır. Ericsson ise kendini kabul etmenin tek başına yeterli olmadığını ifade etmiştir. Geçmiş deneyimlerinde kendini üzerinde etkili olduğunu söylemiştir (Cenkseven, 2007).

Kendini kabul kavramı bireyin sadece kendi hakkında olum ve iyi düşüncelere sahip olması değildir. İnsanın iyi ve kötü davranışları kabul etmesi ve geçmiş yaşantılarından, deneyimlerinden olumlu duygular hissetmesini de bünyesine alır (Ryff,1989).

Toplum içerisinde kendini kabul edemeyen insanların kendilerinden bile rahatsız olduklarını gözlemleyebiliriz. Geçmiş deneyimlerinden rahatsız olan bireyler ve başkaları gibi hareket eden bireylerin kendilerini kabul etmezler. Bireyin kendi farkına varması çok uzun bir süre gerektiriyor. Motivasyon, davranışlar ve duyuşsal özellikler öz farkındalığını temel sürecini oluşturmaktadır. İnsanlarda olumlu bir benliğin gelişimi önem arz etmektedir. Birçok eğitimci ve kuramcı bu kavramı farklı yönlerden ele almış ve araştırmalar ortaya koymuştur. Rogers bunu işlevsel belirleyici, Allport deneyim, Maslow kendini geliştirme ve Jahuda ise zihinsel sağlık şeklinde ifade etmiştir (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1996).

1.15.2. Diğerleriyle Olumlu İlişki

Bireylerin çevreleriyle olan olumlu ilişkileri güçlü bağların oluşmasını sağlar. Yani bireyin bir kişiyle olan olumlu ilişkisi diğer ilişkilerini de etkiler. Başlarıyla da bağ kurarak iletişimi yoğun tutabilir. Psikolojik iyi oluş açısından bireyin karşısındaki

insanlarla kurduğu ilişkinin güven boyutu bir hayli önem arz etmektedir (Işık, 2020; Keyes vd., 2002). Başlarıyla kurulan ilişkiler olumlu ilişkiler kurma yeteneğini gösterir. Bireyin olumlu ilişkiler kurması duygularını da olumlu yönde etkiler. Gerilimin azalmasına fizyolojik ve psikolojik sağlığın korunmasına yardımcı olur. Birçok ölümcül hastalıktan sakınmaya katkı sağlar (Ryff & Singer, 2008).

1.16. YAŞAM AMACI

Psikolojik iyi oluşun bu kavramını Frankl'ın güçlük içinde olan bireyin doğasına bakışıdır. İnsanın içindeki sıkıntı Frankl'line göre insan doğasına bakışıdır. Anlam arayışı varoluşsal bakış açısına dayanır. Frankl terapi kavramında insanların yaşamlarında zorluklar ve acılar yaşadığını ifade etmiştir. Her zaman yaşamda anlam ve amaç arayışı olmalıdır (Frankl, 2009).

Bireyin ruh sağlığı yaşama anlam ve amaç veren tüm etkenler etrafında şekillenmiştir tüm bunlara karşın insanın bir duruşu ve amacı olmalıdır. Bu olgunluk seviyesine ulaşabilen bireyler yaşamı boyunca öğrenen, yaratıcı hedefleri doğrultusunda yaşamını sürdüren ve değişimlere de uyum sağlayanlardır. Yaşam teorisyenleri olan Buehler, Ericsson ve Jung insanların hedeflerine göre farklılık gösterdiğini çeşitlendiğini ifade etmektedir. Psikolojik boyutun amacını doğru saptayan bireyler yaşamdan daha büyük has almakta ve anlamlı yaşamlar sürdürebilmektedir. İçinde yaşadıkları zamanın kıymetini bilir değerli bir yaşam sürdürürler. Şimdiki yaşamın anlamını kavrayan bireyler yaşamın amacını doğru saptarlar. Tam tersi durumdaki bireylerde ise yaşamın amacından yoksun ve anlamsız bir yaşam içerisinde kalabilmektedirler (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008).

1.16.1. Çevresel Hâkimiyet

Birey yaşamını sürdürdüğü ortama çok dikkat etmek zorundadır. Psikolojik ihtiyaçlarımızı karşılayacak bir ortam düzenlenmesi gerekmektedir. Yaşam boyu çelişim kuramında özellikle orta yaş ruh sağlığının çok önemli olduğu ifade edilmektedir. Bir insanın sağlıklı bir psikolojiye sahip olması kişinin çevresel faktörlerine bağlıdır. Zihinsel anlamda iyi olabilmesi için çevresinden ne kadar faydalandığı önemlidir. Zihinsel olarak iyi olan birey yaratıcı ve geliştiricidir. Çevreye hâkim olmak ve aktif olabilmek psikolojik iyi oluş açısından önem arz etmektedir. Birey yetenekleri doğrultusunda ihtiyaçlarını belirler (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1996).

İnsan yaşamı boyunca doğru ortam arayışında olmalı ve odaklanmalıdır. Özellikle ruh sağlığı iyi olan insanların çevresel hâkimiyeti daha yüksektir. Karşılaştığı fırsatları değerlendirir ve ihtiyaçlarına hitap eden bir ortam yaratır. Ruh sağlığı düşük olan bireyler ise kişisel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanabilir, çevresel etkenlerden olumsuz dönütler alır, fırsatlardan habersizdir. Çevrelerini etkileyemezler değiştirip geliştiremezler. Bu tip insanlar daha çok çevresel denetim altındadır (Ryff, 1989).

1.16.2. Özerklik (Otonomi)

Özerklik kavramının tanımı birçok eğitim araştırmacı tarafından açıklanmıştır. Bireylerin baskılara ve zorbalıklara karşı gösterdiği direnç, kararlarında özgür olma yani istediği davranışı gösterebilmesi olarak adlandırılmıştır (Işık, 2020). Yani insanın kendi yaşamından kendi kurallarını belirleyebilmesi ve yönlendirmesidir. Bu özelliği yüksek olan bireyler yaşamlarını kontrol etmede daha başarılı olduklarını ifade edebiliriz. Kendi başlarına kendi kararlarını alabilen bireylerdir. Çevrelerinden çok fazla etkilenmezler aynı zamanda da onaylarını alabilen bireylerdir. Aldıkları kararlara göre yaşamlarını şekillendirebilen bu bireyler çevrenin baskısına boyun eğmezler. Toplumda var olan gelenek göreneklere bağlı bir yaşamı kabul etmeyen bu insanlar yaşam kalitelerini kendi kararlarıyla şekillendirmektedirler. Özerkliği düşük olan bireylerde ise topluma göre şekil almak söz konusudur. Aldıkları kararlarda özgür değillerdir, toplumun kalıpları dışına çıkamazlar ve başkalarının yardımına ihtiyaç duyarlar. Topluma göre şekillenen bu insanlar aykırı kararlar almaktan çekinirler (Akın & Akın, 2019).

1.17. BİREYSEL GELİŞİM

Bireylerde kendini gerçekleştirme ihtiyacı bulunmaktadır. Eğitim araştırmacıları bu konuda birçok araştırmalar yapmış bu durumun bir klinik gelişim alanı olduğu ifade edilmiştir. Yaşamını devam ettiren her bireyde kendini gerçekleştirme duygusu gelişmektedir (Ryff & Keyes, 1995).

Bu tip insanların sorunlarının çözümünde tek bir kalıpla hareket etmekten ziyade gelişim ve değişime odaklandıklarını ifade edebiliriz. Her an değişime hazır ve tüm zorluklara karşı yaratıcı olma gayeleri bulunmaktadır. Bireysel gelişimin ana konusunu kendini gerçekleştirme oluşturmaktadır. Akıl sağlığının bu yönü yüksek olan insanlarda gelişim ve değişim arzulanmakta büyümekten has alınmaktadır. Kendi gücünün

farkında olan bu bireyler yeniliklere açık insanlardır. Hayatlarını kendiliklerini tanıdıkça daha iyi yönlendiren bireyler haline gelirler. Düşük olan insanlar ise gelişim, değişime açık değiller ve durgun bir yapıya sahiptirler. Hayatlarına yenilik getiremedikleri gibi hayatı da ıskalayabiliyorlar (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008).

1.17.1. Sporda Psikolojik İyi Oluş

Spor, bireylerin bedensel ve ruhsal gelişimleri üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. Erken dönemlerden itibaren spor yapan kişiler, sporun olumlu tesirlerini yaşamları boyunca hissedebilmektedirler. Sporun bu olumlu tesirlerini bedenlerinde fark eden bireyler, aynı zamanda zihinsel (psikolojik) olarak da yararlarını görebilmektedirler (Şahin, Baş, ve Çelik, 2019). Psikolojik iyi oluş kavramı kısaca bireyin kendisini mükemmelleştirmesi olarak ifade edilebilmektedir. Psikolojik iyi oluş, kişinin kendisini pozitif algılamasını, sınırlılıklarının bilincindeyken dahi kendini mutlu hissetmesi, başka insanlarla sıcak ve samimi ilişkiler kurmasını, kişisel gereksinim ve isteklerini elde edebilecek çevre oluşturmalarını, bağımsız ve özgür davranabilmesini, kendi potansiyelinin farkında olmasını ve potansiyelini büyütmeye gayreti içinde olmasını yansıtmaktadır (Keyes ve diğerleri, 2002). Sporun dışında olduğu gibi sporda da bireyin psikolojik iyi oluş durumları sadece sportif performans sergilediği spor alanında değil, aynı zamanda sporcunun günlük yaşamına da tesiri bulunmaktadır. Bu tesirler, bireyin kendisini ve sosyal çevresini etkilemektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan sporcular, dışa dönük hareketleri benimseyip, pozitif bir kişilik yapısına sahip olmaktadır. Sporcuların, pozitif tutumlar sergileyebilmesinde çevresel ve coğrafi faktörlerin de tesiri bulunmaktadır. Ayrıca sporcuların, spor hayatları boyunca sportif performanslarıyla doğru orantılı olarak karar verme süreçlerinin sağlıklı olabilmesinde psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması son derece önemlidir (Özmen, 2019).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışmada güreşçilerde kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmamızda güreşçiler ve antrenörler seçilmiştir.

Verilerin hazırlanma sürecinde, güreşçiler ve antrenörlerin doldurulabilmesi için Google Formlar aracılığıyla oluşturulan anket, katılımcılara elektronik ortamda iletilmiştir. Anketlerden elde edilen veriler istatistiksel analizlerde kullanılmıştır. Çalışmada genel tarama yöntemi, analizlerde ise yüzde (%), frekans (n), bağımsız gruplar t-testi, Pearson korelasyon ve tek yönlü varyans analizleri kullanılmıştır.

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEME

Bu çalışmanın evrenini güreşçiler ve antrenörler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise bu evren içerisinde kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile 96 kadın ve 234 erkek olmak üzere toplam 330 gönüllü güreşçi katılmıştır.

2.3. ANKET UYGULAMA YÖNTEMİ

Araştırmanın verileri, çalışma kapsamında bulunan sporcular için gerekli izinler alındıktan sonra google formlar üzerinde oluşturulan anket katılımcılara elektronik ortamda iletilmiştir. Sporculardan onay formunu kabul ettikten sonra formu gönüllü olarak doldurmaları istenmiştir. Katılımcılara her bir soru için tek cevap seçme hakkı tanınmıştır.

2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı 3 bölümden oluşmaktadır.

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Birinci bölümde araştırmacılar tarafından geliştirilen, güreşçilerin; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, sporda yaralanma yaşama durumu, kronik rahatsızlık durumu, sporda en iyi derece için hazırlanmış olan 7 sorudan oluşan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

2.4.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener vd (2009), tarafından geliştirilen psikolojik gelişmeyi değerlendirerek olumlu ve olumsuz taraflarını belirlemek için geliştirilmiştir. 8 maddeden oluşan ve 7'li likert tipi türünde, alt boyutu olmayan bir ölçektir. Bu ölçek (Telef, 2013), tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 1- Kesinlikle Katılmıyorum ile başlayıp 7-Kesinlikle Katılıyorum şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin, Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı değeri 0,80 olarak belirlenmiştir.

2.4.3. Sürekli Kaygı Ölçeği

İkinci veri toplama anketi olarak Spilberger, Gorsuch ve Laushene tarafından geliştirilen ve Türkçe 'ye uyarlanması 1983 yılında Öner ve Le Compte tarafından yapılan "Sürekli Kaygı Envanteri", Sürekli Kaygı Envanteri 20 maddeden oluşmaktadır. 4'lü likert tipinde hazırlanan ölçek cevapların 1 (hiç) ile 4 (sık sık) arasında bir seçim yapılmasını sağlamaktadır. Sürekli Kaygı Ölçeğin 'de büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan ise düşük kaygı seviyesini göstermektedir. Ölçekten elde edilen puanlar kuramsal olarak 20 ile 80 arasında değişmektedir. Sürekli kaygı ölçeğinin Türkçe formunun Cronbach alfa katsayısı 0.74 ile 0.86 arasında değişmektedir (Yıldız, 2019). Çalışmamızda Cronbach alfa katsayısı 0.83 olarak bulunmuştur.

2.4.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 23 İstatistik paket programı aracılığıyla yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistiksel (frekans aritmetik ortalama standart sapma) verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri, normal dağılım eğrisi Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2012). Böylece kullanılacak istatistiksel testler belirlenmiştir. Ölçeklerin güvenirlik katsayılarını belirlemek için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GÜREŞÇİLERDE KAYGI DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK ANALİZLER

3.1. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümü, araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizlerin gözlem ve yorumlarını içermektedir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Erkek	234	70,9
	Kadın	96	29,1
Yaş	18 yaş ve altı	141	42,7
	19-25 yaş arası	95	28,8
	26 yaş ve üzeri	94	28,5
Eğitim Durumu	Lise ve öncesi	151	45,8
	Lisans ve sonrası	179	54,2
Meslek	Antrenör	64	19,4
	Sporcu	214	64,8
	Kamu çalışanı	52	15,8
Sporda Yaralanma Durumu	Evet	89	27,0
	Hayır	241	73,0
Kronik Rahatsızlık Durumu	Evet	11	3,3
	Hayır	319	96,7
En İyi Spor Derecesi	İl şampiyonası	51	15,5
	Bölge şampiyonası	27	8,2
	Türkiye şampiyonası	118	35,8
	Balkan-Avrupa Şampiyonası	29	8,8
	Dünya Şampiyonası	19	5,8
	Derece yok	86	26,1

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 3.1’de yer almaktadır. Katılımcılar cinsiyet değişkenine göre 234’ü (% 70,9) erkek 96’sı (% 29,1) kadın katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcılar yaş değişkenine göre 18 yaş ve altı 141 kişi (% 42,7), 19-25 yaş arası 95 kişi (%28,8) ve 26 yaş ve üzeri 94 kişi (% 28,5) bulunmaktadır. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre lise ve öncesi eğitim düzeyine sahip 151 kişi (%45,8), lisans ve sonrası eğitim düzeyine sahip 179 kişi (%54,2) bulunmaktadır. Katılımcıların meslek dağılımlarında ise 64 kişinin (%19,4) Antrenör, 214 kişinin (%64,8) sporcu ve 52 kişinin (%15,8) kamu çalışanı olduğu görülmektedir. Katılımcıların sporda daha önce yaralanma yaşama durumlarına bakıldığında 89 kişinin (%27,0) evet, 241 kişinin (%73,0) hayır yanıtını vermiştir. Sporda en iyi derece durumlarına bakıldığında 51 kişinin (%15, 5) il şampiyonası, 27 kişinin (%8,2) bölge şampiyonası, 118 kişinin (%35,8) Türkiye şampiyonası 29 kişinin (%8,8) Balkan-Avrupa şampiyonası ve 19 kişinin (%5,8) Dünya Şampiyonasında dereceleri bulurken 86 kişinin (%26,1) ise herhangi bir derecesi bulunmadığı görülmüştür.

Tablo 3.2. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Alpha Değerleri

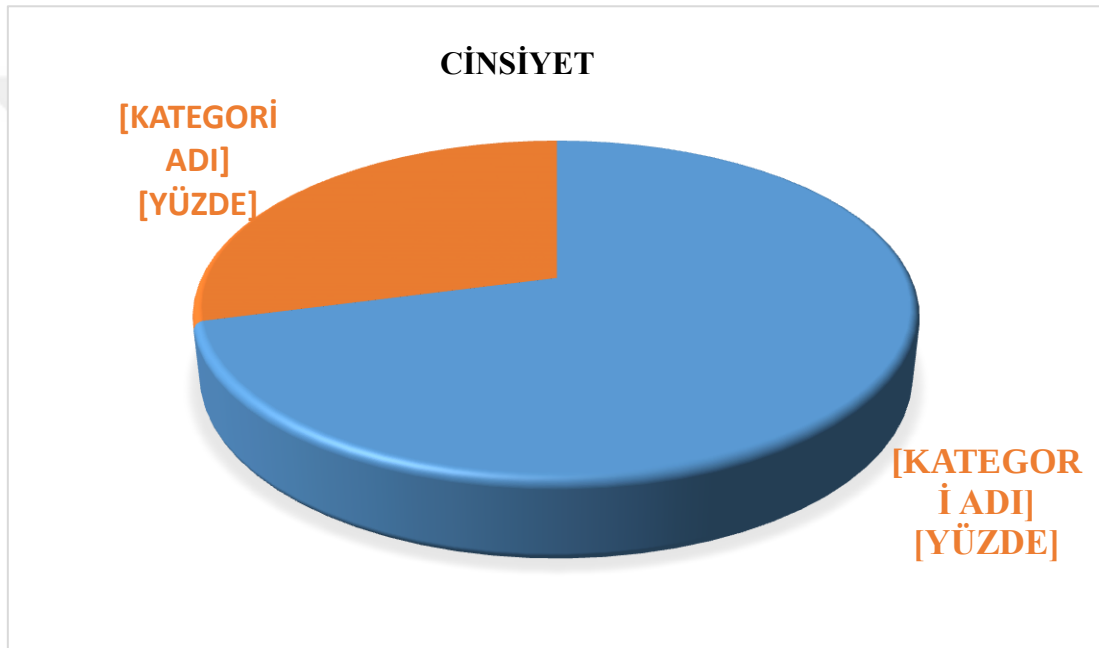
Ölçekler	Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	Ss	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)	Alpha
SKÖ	Sürekli Kaygı	330	42,52	6,860	,193	-,383	,747
PİÖÖ	Psikolojik İyi Oluş	330	39,65	12,053	-,965	-,138	,901

SKÖ: Sürekli Kaygı Ölçeği

PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş

Araştırma kapsamında öğrencilerden toplanan veriler tek tek kontrol edilerek SPSS paket programına aktarılmıştır. Verilere yapılacak analizlere karar vermeden önce verilerin normallik durumları incelenmiştir. Bu çalışma kapsamında alınmış olan ölçeklere ilişkin çarpıklık basıklık değerlerinin George ve Mallery'nin (2010) belirttiği -1, +1 referans aralığında olduğu ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Cronbach's Alpha iç tutarlılık değeri 0 ile 1 arasında değer almakta ve değerler 1'e doğru gittikçe güvenilirlik/tutarlılık artmaktadır (Cronbach, 1990).

Şekil 3.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre İstatistiksel Dağılım



Tablo 3.3. Sürekli Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

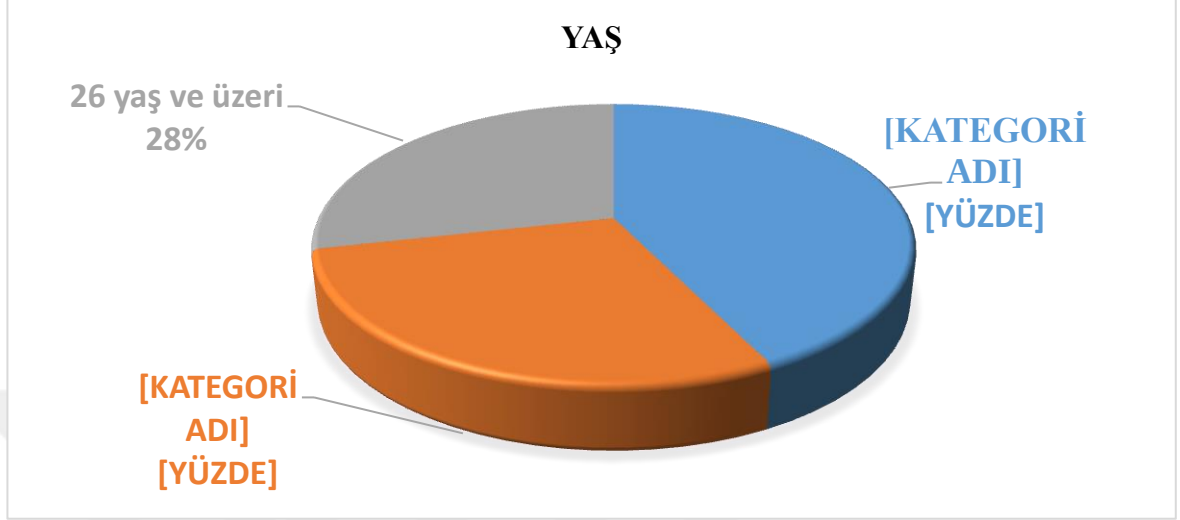
Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Sürekli Kaygı	Erkek	234	41,95	6,459	-2,383	,018*
	Kadın	96	43,92	7,609		
Psikolojik İyi Oluş	Erkek	234	40,23	12,172	1,371	,171
	Kadın	96	38,24	11,697		

*p<0,05; N (330)

Tablo 3.3. incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sürekli kaygı alt boyutunda kadın katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunurken

($p < 0,05$). Psikolojik iyi oluş alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Şekil 3.2. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre İstatistiksel Dağılım



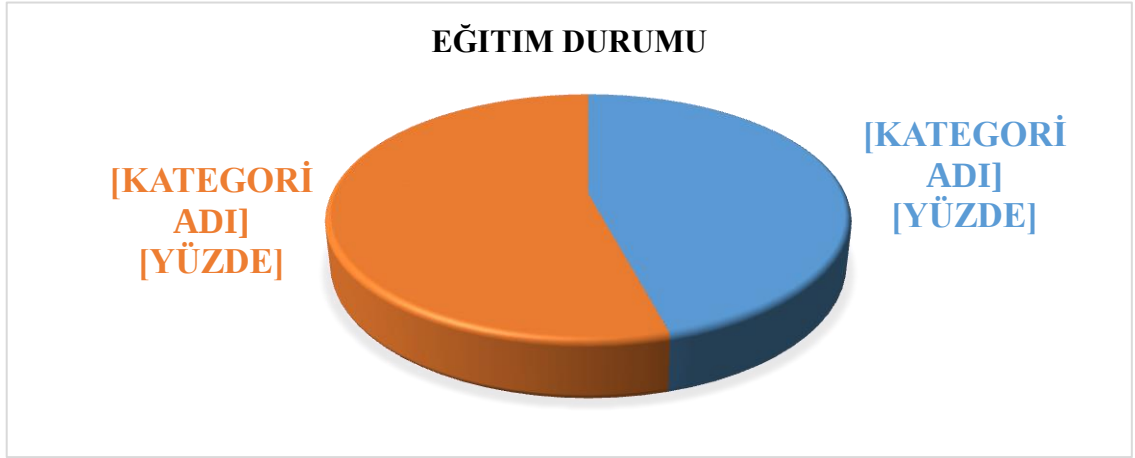
Tablo 3.4. Sürekli Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	
Sürekli Kaygı	18 yaş ve altı	141	42,439	7,040	2327329	1,343	,262	
	19-25 yaş arası	95	43,389	7,173				
	26yaşve üzeri	94	41,766	6,208				
Psikolojik İyi Oluş	18 yaş ve altı	141	37,452	10,891	2327329	5,536	,004*	A<C
	19-25 yaş arası	95	38,936	13,409				
	26 yaş ve üzeri	94	42,968	11,695				
A=18 yaş ve altı /B=19-25 yaş arası /C=26 yaş ve üzeri								

* $p < 0,05$; N (330)

Tablo 3.4. incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre sürekli kaygı alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$). Katılımcıların yaş değişkenine göre psikolojik iyi oluş ($F(2-329)=5,536$; $p < 0,05$) alt boyutunda ise

Şekil 3.3. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre İstatistiksel Dağılım



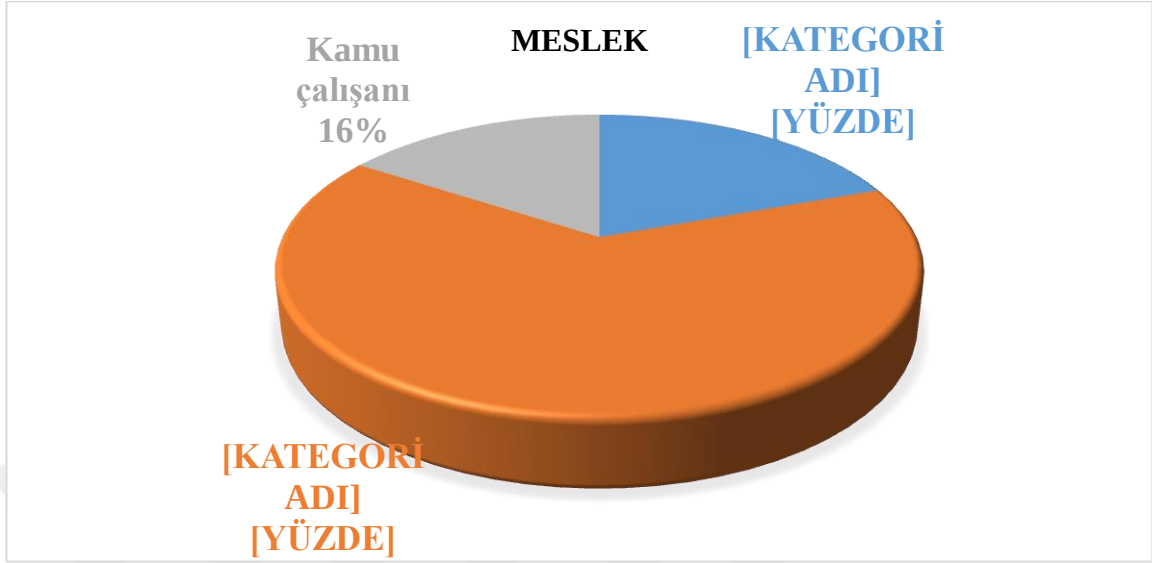
anlamli düzeyde bir farklılık olduğu görülmüştür. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan LSD analizi sonucunda, yaşı büyük olan bireylerin psikolojik iyi oluş durumlarının diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.5. Sürekli Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Sürekli Kaygı	Lise ve öncesi	151	42,82	7,012	,729	,467
	Lisans ve sonrası	179	42,26	6,739		
Psikolojik İyi Oluş	Lise ve öncesi	151	38,68	11,11	-1,343	,180
	Lisans ve sonrası	179	40,47	12,76		

Tablo 3.5. incelendiğinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre sürekli kaygı ve psikolojik iyi oluş alt boyutunda anlamli düzeyde bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Şekil 3.4. Katılımcıların Meslek Durumu Değişkenine Göre İstatistiksel Dağılım



Tablo 3.6. Sürekli Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyut Puanlarının Meslek Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

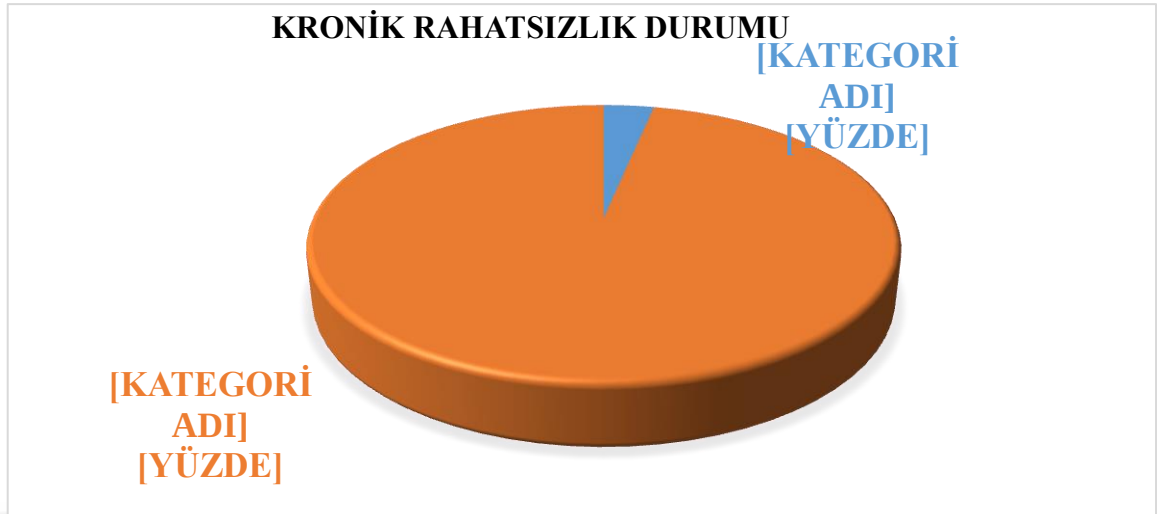
Alt Boyutlar	Meslek	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	
Sürekli Kaygı	Antrenör	64	42,828	7,063	2327329	,090	,914	
	Sporcu	214	42,415	7,092				
	Kamu çalışanı	52	42,576	5,637				
Psikolojik İyi Oluş	Antrenör	64	39,515	13,689	2327329	5,025	,007*	C>A A>B
	Sporcu	214	38,551	11,806				
	Kamu çalışanı	52	44,384	9,778				
A= Antrenör /B= Sporcu /C= Kamu çalışanı								

*p<0,05; N (330)

Şekil 3.5. Katılımcıların Sporda Yaralanma Yaşama Durumuna Göre İstatistiksel Dağılım



Şekil 3.6. Katılımcıların Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre İstatistiksel Dağılım



Tablo 3.6. incelendiğinde katılımcıların meslek değişkenine göre sürekli kaygı alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Katılımcıların meslek değişkenine göre psikolojik iyi oluş ($F_{(2-329)}=5,025$; $p<0,05$) alt boyutunda ise anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu görülmüştür. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan LSD analizi sonucunda, kamu çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının diğer meslek gruplarından kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

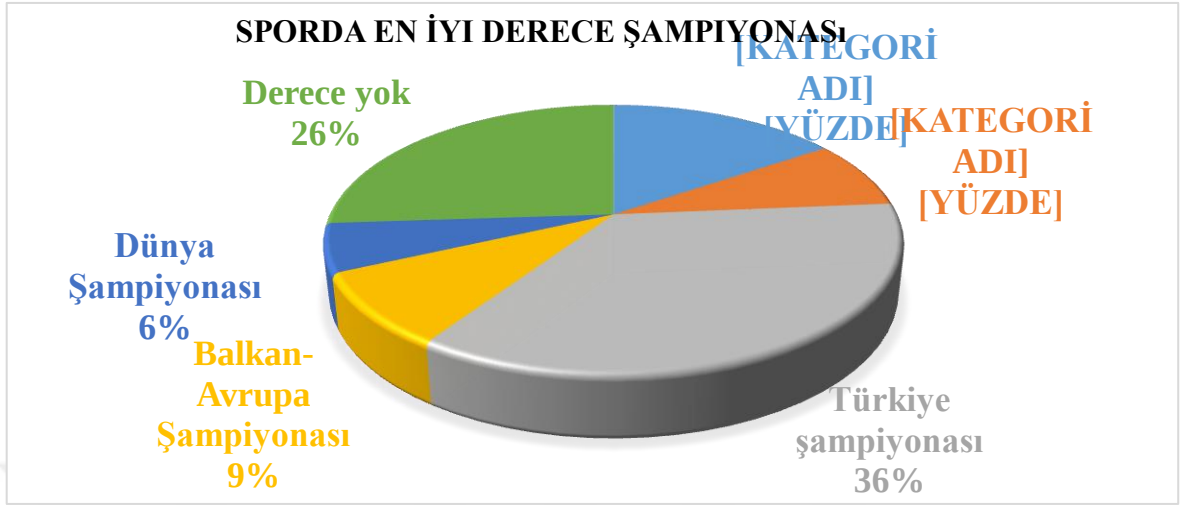
Tablo 3.7. Sürekli Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyut Puanlarının Sporda Yaralanma Yaşama Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	SYVD	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Sürekli Kaygı	Evet	89	43,60	7,142	1,752	,081
	Hayır	241	42,12	6,724		
Psikolojik İyi Oluş	Evet	89	40,75	11,495	1,003	,317
	Hayır	241	39,25	12,251		

SYVD: Sporda Yaralanma Yaşama Durumu

Tablo 3.7. incelendiğinde katılımcıların sporda yaralanma yaşama durumu değişkenine göre sürekli kaygı ve psikolojik iyi oluş alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Şekil 3.7. Katılımcıların Sporda En İyi Derece Şampiyonası Durumuna Göre İstatistiksel Dağılım



Tablo 3.8. Sürekli Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyut Puanlarının Sporda En İyi Derece Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	SEİDŞ	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p
Sürekli Kaygı	İl şampiyonası	51	40,666	6,192	5324329	1,835	,106
	Bölge	27	42,481	7,197			
	Türkiye	118	42,898	6,682			
	Balkan-Avrupa	29	43,379	6,986			
	Dünya	19	39,789	6,477			
	Derece yok	86	43,430	7,234			
Psikolojik İyi Oluş	İl şampiyonası	51	38,372	12,348	5324329	,999	,418
	Bölge	27	38,963	12,129			
	Türkiye	118	38,389	13,600			
	Balkan-Avrupa	29	40,517	11,888			
	Dünya	19	41,368	9,730			
	Derece yok	86	41,709	9,892			

SEİDŞ: Sporda En İyi Derece Şampiyonası

Tablo 3.8. incelendiğinde katılımcıların sporda en iyi derece şampiyonası değişkenine göre sürekli kaygı ve psikolojik iyi oluş alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemiştir. ($p>0,05$).

Tablo 3. 9. Sürekli Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

Alt Boyutlar (n=330)		Psikolojik İyi Oluş
Sürekli Kaygı	r	-,281**
	p	,000

Tablo 3.9. incelendiğinde sürekli kaygı ve psikolojik iyi oluş ölçekleri alt boyut puanları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan pearson korelasyon testi sonucunda, sürekli kaygı ile psikolojik iyi oluş ($r=-,281$; $p<0,05$) alt boyutları arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sürekli kaygı arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin (durum) azaldığı söylenebilir.



SONUÇ VE TARTIŞMA

Çalışmamızda katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sürekli kaygı alt boyutunda kadın katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Literatürde çalışma sonuçlarımızı destekler nitelikte bulgulara rastlanmaktadır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0,05$). Kadın katılımcıların durumluk kaygı puanlarının, erkek katılımcılara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Kılıç, 2022). Egzersiz yapan emniyet personelleri üzerinde yapılan bir araştırmada cinsiyet değişkenine göre sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Yüksel, 2023). Özgül (2003)'ün üniversite okuyan öğrencilerin kaygı düzeylerini araştırdığı çalışmasında cinsiyet değişkeninin sürekli kaygı puanlarına etki ettiğini ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek görüldüğü tespit edilmiştir. Çalışma sonuçlarımızın aksine ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, deney grubunun cinsiyet değişkenine göre ön-test bakıldığında, sürekli kaygı düzeyleri erkek cinsiyeti lehine anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir (Özoğlu, 2023). Buna paralel Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinde kızların sürekli kaygı puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuştur. Özgül (2003). Başka bir araştırmada cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında kadın sporcuların sürekli kaygı puanlarının (42.00 ± 1.207) erkek sporcularının sürekli kaygı puanlarından (39.19 ± 0.812) yüksek olduğu halde bu fark anlamlı bulunmamıştır (Kuru,2022).

Araştırmamızın literatürdeki bulgularıyla çelişmesinin nedeni olarak gelecek kaygısının yüksek olduğu bir spor branşıyla ilişkisi bulunabileceği düşünülmektedir (Kaynar, 2018). Ayrıca kız öğrencilerin ailelerinden uzak bir yerde ve kendilerini güvene hissetmemelerinden kaynaklı spor yaşantılarını sürüyor olmaları ve bu durumun sürekli kaygı düzeylerine etki ediyor olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda psikolojik iyi oluş alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır($p>0,05$). Altınay'ın çalışmasında cinsiyet değişkeni açısından kadın öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş özerklik boyutlarına ilişkin puan ortalamaları ile erkek öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş özerklik boyutlarına ilişkin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Altınay,2022). Başka bir araştırmada elit voleybolcuların psikolojik iyi oluş ölçeği

cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (Şimşek,2022). Diğer bir araştırmada cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin hiçbir alt boyutunda fark görülmediği tespit edilmiştir (Köse,2020). Literatür çalışmalarına bakıldığında, çalışma bulgularımızın aksine doğa ve macera kampı yapan 353 birey üzerinde yapılan araştırmada psikolojik iyi oluş envanterinin cinsiyet bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (Ceran,2023). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının psikolojik iyi oluşları ile sosyal görünüş kaygılarının iletişim becerilerine etkisi hakkında yapılan bir çalışmada psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyet değişkenine göre kadın öğrenciler lehine farklılaştığı belirlenmiştir (İrhan, 2022).

Çalışmamızda katılımcıların yaş değişkenine göre sürekli kaygı alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık görülmezken ($p>0,05$), katılımcıların yaş değişkenine göre psikolojik iyi oluş ($F_{(2-329)}=5,536$; $p<0,05$) alt boyutunda ise anlamlı düzeyde bir farklılık görülmüştür. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan LSD analizi sonucunda, yaşı büyük olan bireylerin psikolojik iyi oluş durumlarının diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ortalama puanlara göre 18 yaş ve altı olanların, 19-25 yaş arası olanlara göre daha düşük puana sahip olduğu gözlemlenmiştir. Kılıç'ın yaptığı bir araştırmada katılımcıların yaşlarına göre psikolojik iyi oluş puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yaşı 31-35, 36-40 ve 41 yaş ve üzeri olan katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının, yaşı 25 yaş ve altı olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir (Kılıç, 2022).

Ceran ve ark. yaptığı araştırmada çalışma sonuçlarımızla örtüşen psikolojik iyi oluş envanterinin yaş bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ortalama puanlara göre 18-22 yaşlarında olanların, 28-33 yaşlarında olanlara göre daha yüksek puana sahip olduğu gözlemlenmiştir. (Ceran,2023). Başka bir araştırmada yaş değişkeni açısından öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş puanları arasında öz kabul düzeyi, olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet düzeyi, özerklik düzeyi, yaşam amaçları düzeyi ve bireysel gelişim düzeyi puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. (Altınay,2022). Bu araştırma çalışma sonuçlarımızla örtüşmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların meslek değişkenine göre sürekli kaygı alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık görülmezken ($p>0,05$), katılımcıların meslek değişkenine

göre psikolojik iyi oluş ($F_{(2-329)}=5,025$; $p<0,05$) alt boyutunda ise anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu görülmüştür. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan LSD analizi sonucunda, kamu çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının diğer meslek gruplarından kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumun nedeni kamuda çalışanların diğer meslek gruplarına göre gelecek endişelerinin olmamasında kaynaklandığı düşünülmektedir. Sosyoekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının düşük olanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu belirten çalışma düşüncemizi doğrular niteliktedir (İrhan, 2022).

Çalışmamızda sürekli kaygı ve psikolojik iyi oluş ölçekleri alt boyut puanları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan pearson korelasyon testi sonucunda, sürekli kaygı ile psikolojik iyi oluş ($r=-,281$; $p<0,05$) alt boyutları arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Literatür çalışmaları incelendiğinde, öğretmen adaylarının kaygı düzeyleri arttıkça, psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır. Benzer şekilde öğretmen adaylarının etkileşim kaygısı düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutları; öz kabul olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet; özerklik; yaşam amaçları düzeyleri arasında ve bireysel gelişim anlamlı, negatif ve zayıf düzeyde bir ilişki bulunmaktadır (Altınay,2022). Bu araştırmalara paralel katılımcıların iletişim becerisi puanlarının yüksek düzeyde iyi oluş düzeylerinin yüksek düzeyde ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin ise düşük olduğu görülmüştür (İrhan, 2022). Araştırmada kullanılan durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeğinin psikolojik iyi oluş ölçeği üzerindeki etkisini araştırmak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda, psikolojik iyi oluş ölçeği ile durumluk kaygı ölçeği arasında ve sürekli kaygı ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Kılıç, 2022).

KAYNAKÇA

- Açak, M. (2001). Güreş Öğreniyorum, Malatya: Kubbealtı Yayıncılık.
- Akın, A. (2014). Türk üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin öznel mutluluk üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. Eğitim Bilimleri ve Psikoloji, Cilt 6 Sayı 32, 59-68.
- Akin, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, Cilt 8, Sayı 3, 721-750.
- Altınay, N. (2022). Öğretmen Adaylarının Etkileşim Kaygısı Düzeyleri ile Psikolojik iyi Oluş Arasındaki İlişki (Doctoral dissertation,) Bursa Uludağ University SBE
- Arıg, V. N. (1993). Asil Spor Güreş, Ankara: Damla Matbaacılık Cilt 6, Sayı 7, 9-10
- Artok, F. (1994). Üniversitelerarası basketbol müsabakalarına katılan basketbolcuların maç öncesi durumluk kaygı düzeylerinin performansa etkisi, (Yayımlanmış Doktora Tezi.) Çukurova Üniversitesi SBE
- Aslan, R. (1977). Okullarda ve Kulüplerde Serbest Güreş Alıştırmaları, Bilim Matbaası, Ankara
- Başaran, M. (1984). Serbest ve Grekoromen Güreş Ankara.
- Başer, E. (1994). Basketbolda psikoloji ve başarı spor yüksekokulları için ders kitabı. Yayınevi Yayıncılık.
- Başpınar P. (2007). Kaygının Bilişsel ve Fizyolojik Bileşenlerine Yönelik Tedavilerin Etkinliği. (Yayımlanmış Doktora Tezi), Adnan Menderes Üniversitesi, SBE
- Bayer, E. (1988). Antik Çağ Atletizmi, (çeviri : kılıç z) Spor Ekin Dergisi, 3-5
- Berksun, O. (2003). Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları Turgut Yayıncılık İstanbul. 43
- Bıyıklı, Y. (1991). Genç Güreşçi Yetiştirilmesi Konusunda Kamu Kuruluşlarının Rolü Bursa Bölge Örneği, (Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi. SBE
- Bodur, M. (1995). Serbest Güreş Şampiyonası Teknik ve Taktik Komponentlerinin Değerlendirilmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi SBE.
- Büyüköztürk, O., Lau, D., ve Tuakta, C. (2012). Durability and long-term performance modeling of frp-concrete systems. In 6th International Conference on FRP Composites in Civil Engineering, CICE 2012. International Institute for FRP in Construction (IIFC).

- Cenkseven, F., Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, Cilt 3, Sayı 27, 43-65
- Ceran E.(2023). Serbest Zamanlarında Doğa Ve Macera Kampı Yapan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ve Doğaya Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İzmir İli Örneği. (Yüksek Lisans Tezi) Manisa Celal Bayar Üniversitesi SBE.
- Ceylan M. (2005). Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi., (Yüksek Lisans Tezi,) Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir 38.
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of Psychological Testing*. New York: Harper & Row.
- Cüceloğlu, D. (1994). İnsan ve davranış: Psikolojinin temel kavramları. Remzi Kitabevi.
- Davarcıoğlu P. (2009). Orta Öğretim Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Matematik Korkusu., Yayımlanmamış (Yüksek Lisans Tezi,) Abant İzzet Baysal Üniversitesi SBE, Bolu, 22.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, Cilt 9, Sayı 1, 1–11.
- Demirci, N. (1995). A'dan Z'ye Spor. Ankara: Neyir yayıncılık ve matbaacılık.
- Diener, E., Wirtz, D., Vd. (2009). New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 143-156.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, Cilt 14, Sayı 1, 56–64.
- Erbaş, M.K. (2005). Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeyleri ve performans ilişkisi. (Yayımlanmış) Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi SBE
- Erözkan A. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Davranışları. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*; 12: 13-38.
- Eryiğit, G. (1997). Türk ve Dünya Güreşi (1896-1996). Ankara: Türk Güreş Vakfı Yayını.
- Frankl, V. E. (2009). İnsanın anlam arayışı. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

- Geçtan E.(1998). İnsan olmak. İstanbul Remzi Kitabevi,; 284.
- Geçtan, E. (1981). Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul Hür Yayınevi,
- Georgakaki, S. K., & Karakasidou, E. (2017). The effects of motivational self-talk on competitive anxiety and self-compassion: A brief training program among competitive swimmers. *Psychology*, Cilt 8, Sayı 5, 677–699.
- George, D. & Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, Boston: Pearson.
- Gökdemir, K. (2000). Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Ankara: Poyraz ofset.
- Gümüş, A. (1988). Güreş Tarihi, Türk Spor Vakfı Yayınları No:5-4, Başkent Yayınevi, Ankara: 80.
- Gümüş, A. (1995). Şampiyonlar Geçiyor, Türk Güreş Vakfı Yayını, Ankara: Lazer Ofset
- Gümüş, M. ve Barut, Ç. (2006). “Geleneksel Yağlı Güreş Yapan Sporcuların Antropometrik Profillerinin Belirlenmesi”, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla Üniversitesi, 328-332
- Gürkan, R.K., Funda K., And Aral B. (2021) "Engelli Sporcularda Psikolojik İyi Oluş ve Serbest Zaman Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS* Cilt 7, Sayı 2, 73-83.
- Güven, Ö. (1999). Türklerde Spor Kültürü, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları No:172, Ankara: Alp Ofset.
- Işık, Ş. (2020). Psikolojiye Giriş. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- İğrek, M. M., Ve Karataş, A. (2000). Son Yüzyılda Türk Güreşi. İstanbul, Step Ajans Matbaacılık Reklamcılık Hizmetleri.
- İkizler C. (1994). Sporda Başarının Psikolojisi. İstanbul Alfa Yayıncılık,.
- İrhan, G. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Psikolojik İyi Oluşları İle Sosyal Görünüş Kaygılarının İletişim Becerilerine Etkisi: Muğla Örneği. (Yüksek Lisans Tezi.) Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi SBE. Muğla.
- İşcan, F. (1988). Türklerde Spor, Ankara: T.C. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları, Yayın No:55.
- İşler, H, Alpay B. (2003). Türk spor tarihinde geleneksel aba-şalvar güreşlerimiz ve günümüzdeki durumunun araştırılması. Niğde Üniversitesi, Bilimsel ve Teknolojik Araştırmalar Projeleri Birimi, Niğde, Pr. No: SOB 2001/008. 76-77.

- Kahraman, A. (1989). Cumhuriyete Kadar Türk Güreşi. Ankara: Özkan matbaası.
- Kahya, S., and H. Fatih K. (2022). "Sporda Kaygı Düzeyi ile Optimal Performans Duygu Durumu Üzerine Bir Çalışma A Work On Optimal Performance Emotional State And Level Anxiety In Sports." Journal of Interdisciplinary Educational Research 6.12: 113-124.
- Kalça, A. ve Akburun, H. (2017). Bireysel Sporlar Güreş Ders Kitabı. Eğitim Bilişim Ağı, Sosyal Eğitim Platformu
- Kaynar, Ö. (2014). Elit güreşçilerde antrenmanın hipofiz bezi hormonları ve karaciğer enzimleri üzerine etkisi. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Kaynar, Ö., Seyhan, S., Ve Bilici, M. F. (2018). Güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 20, Sayı 1, 54-59.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. Journal of personality and social psychology, Cilt , 82 Sayı 6, 1007- 1022.
- Kılıç M. (2022).Türkiye’de Kovid-19 Pandemi Döneminde Erişkinlerde Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Sosyo-Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Kılınç E. Murat M. (2012). Genel Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre Saldırganlık Düzeylerinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt 11, Sayı 3, 835-853.
- Koç, H. (2004). Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, 79 SBE, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi,)
- Konter E. (1996). Spor Psikolojisi ve Futbol. Saray Medikal Yayıncılık, İzmir 38Köse, M. (1990). Edirne-Kırkpınar ve Yağlı Güreş, Edirne: Polat Ofset.
- Köknel Ö. (1982). Kaygıdan Mutluluğa Kişi. Altın Kitaplar Matbaası, :76-157.
- Köse M. (2020). Bireylerin Spor Yapma Durumlarına Göre Kişilik Tipleri ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Niğde (Yüksek Lisans Tezi.) Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi SBE.
- Köse, L.(1997). Güreş Damgasını Vuranlar, Prestij Ajans Matbaacılık, Ankara, 158s.

- Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB, Löwe B. (2010). The Patient Health Questionnaire Somatic, Anxiety, and Depressive Symptom Scales. A Systematic Review. *General Hospital Psychiatry*, Cilt 32, Sayı 4, 345-359.
- Kuru Ö. (2022). Müsabık Kano Ve Kürek Sporcularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Araştırılması (Türkiye Geneli). Rize. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi.) Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi. SBE
- Kürkçü, R., Özdağ, S. (2005). Antrenman Bilimi Işığında Güreş. Ankara: Saray Kağıtçılık ve Matbaacılık.
- Liebert RM, Morris LW. (1967). Cognitive and Emotional Components Of Test Anxiety. A Distinction and Some Initial Data. *Psychological Reports*, Cilt 20 Sayı 3, 975- 978.
- Manav, F. (2010). “Soren Kierkegaard’da Kaygı Kavramı”, (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi SBE.
- Oktay MC. (2017). İlk Defa Deneme Dalışı Yapan Bireylerin Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre incelenmesi., (Yüksek Lisans Tezi,) Akdeniz Üniversitesi, Antalya 38. Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- Öner N, (1998). Le Compte A. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği El Kitabı İstanbul. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları,
- Özbar N., Şahin Ş., Akan Ş. (2002). Türk Milli Bayan Boks Takımının Fiziksel Parametrelerinin İncelenmesi Spor Araştırmaları Dergisi.
- Özgül F. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Sivas.Cumhuriyet Üniversitesi,
- Özmen, T. (2019). Proaktif kişiliğin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi (Master's thesis,) İstanbul Gelişim Üniversitesi SBE.
- Pehlivan, D. A. (1986). Çağdaş serbest güreş teknikleri. Dursun Ali Pehlivan.
- Ryff, C. D, & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, Cilt 65, Sayı1, 14-23.
- Ryff, C. D, Ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, Cilt 9, Sayı 1, 13-39.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, Cilt 57, Sayı 6, 10-69.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, Cilt 4, Sayı 4, 99-104.
- Ryff, C. D., Ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, Cilt 69 Sayı 4, 719.
- Sarıpek, T. (2010). Basketbolcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Lig Sıralamasına Göre Değerlendirilmesi. (Yüksek Lisans Tezi.) Selçuk Üniversitesi SBE.
- Seligman, M. E. P., Ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, Cilt 55 Sayı 1, 5–14.
- Sevim J. (2017). Stresinizi sevin. İstanbul; Remzi Kitabevi,
- Sevim Y. (1995). Antrenman Bilgisi; Nobel Yayın Dağıtım Ankara, 7,30-34, 40, 63, 71-72,104,132,133-137.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, Cilt 56, Sayı 3, 216–217.
- Spielberger C. (1966). *Theory and Research İn Anxiety*. Academic Press, New York p:78
- Şahin , M., Baş, M., ve Çelik, A. (2019). Öznel İyi Oluş ve Spor. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 23-31.
- Şahiner, M. (2020). Türkiye A Milli Güreş Takımındaki sporcuların ağırlık kaybı başlangıcındaki beslenme ve kaygı arasındaki bakış açısının değerlendirilmesi. (Yayılanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol
- Şeker, M. (2014). Güreş eğitim merkezlerindeki güreşçilerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis), Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Şener, O. A. (2018). Mücadele sporcularında kişilik özellikleri, vücut imajı ve sürekli kaygı. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2 Sayı 2, 9-17.
- Şimşek, S. (2022). Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi (Master's thesis), Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Taş S, Deniz S. (2018). Sekizinci sınıf Öğrencilerinin Matematiğe Yönelik Öğrenilmiş Çaresizliklerinin Yordanması: Problem Çözme Becerisi ve Bilişsel Esneklik. Turkish Journal of Computer and Mathematics Education: Cilt 9, Sayı 3, 581-617.
- Tatlılıoğlu, K. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir Düzeyleri İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bingöl Üniversitesi örneği). Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt 14, Sayı 55, 1-15.
- Tavacıoğlu, L. (1999). Spor psikolojisi: bilişsel değerlendirmeler. Bağırman.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçe Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 374-384.
- Türkmen, M. (2001). "Türk Güreşinin Bugünkü Durumu ve Sorunları", I. Türk Güreş Kurultayı Kitabı, 6-7 Ocak Antalya: Cem Ofset.
- Türkyılmaz R. (2019). Elit güreşçilerde kısa süreli vücut ağırlığı kaybının turnuva şartlarında anaerobik performans ve reaksiyon zamanı üzerine etkisinin incelenmesi, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi,) Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
- Ulus, C. A. (2008).Yıldız güreşçilerde antrenman ve beslenme durumunun irdelenmesi. Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi.)
- WHO (World Health Organization). (2019). World health statistics 2019: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. World Health Organization.
- Yıldız, A. (2019). Bursada Yaşayan Voleybol Antrenörlerinin Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Yaş, Belge Türü, Çalıştırdığı Takım Düzeyi ve Sporcu Özgeçmişine Göre İncelenmesi (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Bursa Uludağ Üniversitesi
- Yıldız, B. (2018). Çalışan ve çalışmayan kadınların sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik iyi oluş açısından incelenmesi (Master's thesis,) SBE.
- Yücel, E. O. (2003). Taekwondocuların Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Başarılarına Etkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 56
- Yücel, Y. (2011). Orta öğretim (lise) kurumlarında eğitim gören, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin liderlik özelliklerinin araştırılması (Kars Örneği) . Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, SBE, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı.

Yüksel M. (2023). Egzersiz Yapan Emniyet Personelinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Erciyes Üniversitesi.

Zorba, E., İkizler, C., Tekin, A., Miçoğulları, O. (2005). Herkes için spor. İstanbul: Morpa kültür yayınları.



EKLER

Ek-1

Bölüm 1/3

GÜREŞÇİLERDE KAYGI DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı;
Bu anket formu; Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Kapsamında yürütülen "Güreşçilerde Kaygı Düzeylerinin ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Ankete vermiş olduğunuz yanıtlar üçüncü kişilerle kesinlikle paylaşılmayacak olup, sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Araştırmaya sağladığınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz.
Emin KAZAK

Cinsiyetiniz *

☐ Kadın

☐ Erkek

Yaşınız *

Kısa yanıt metni

Eğitim Durumunuz *

☐ Ortaokul

☐ Lise

☐ Önlisans

☐ Lisans

☐ Lisans üstü

Sporda en iyi derecenizi yazınız. *

Kısa yanıt metni

Sürekli kaygılandığınız bir durum var mıdır? Açıklayınız. *

Kısa yanıt metni

Ek-2

SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ(ÇDSKE)

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

		Hiçbir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçırmım	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
10	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Genellikle hayatımdan memnunuzum	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
20	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek-3

Değerli katılımcı,

Psikolojik iyi oluş ölçeği bireyin, sosyo-psikolojik açıdan iyi oluşunu ölçme amaçlı geliştirilmiştir. Verdiğiniz cevaplar saklı tutularak akademik çalışmalar dışında hiçbir şekilde kullanılmayacaktır. Ölçeğe zaman ayırarak verdiğiniz samimi cevaplar için şimdiden teşekkür ederim.

Aşağıda katılıp ya da katılmayacağınız sekiz(8) ifade vardır. 1-7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak her bir madde için uygun olan cevabı belirtiniz.

1- kesinlikle katılmıyorum 2- katılmıyorum 3- biraz katılmıyorum 4- kararsızım 5- biraz katılıyorum 6- katılıyorum 7- kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
7. Geleceğim hakkında iyimserim
8. İnsanlar bana saygı duyar